Sportelméleti ismeretek

Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegnerné Dancs Henriette

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Sportelméleti ismeretek

Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegnerné Dancs Henriette

Publication date 2011
Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó

Copyright 2011., Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegnerné Dancs Henriette

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Tartalom

Sportelméleti ismeretek 13
1. A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan alapjai –*Rétsági Erzsébet–H. Ekler Judit* 14
1. A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan szubdiszciplínák fogalma, tárgya, tartalma és helye a sporttudományban (Rétsági Erzsébet) 14
1.1. Bevezetés 14
1.2. A testnevelés elmélet: a testnevelésre (és a sportra) vonatkozó általános ismeretek tudománya 15
1.3. A testnevelés módszertan: a testnevelés oktatására vonatkozó általános ismeretek tudománya 17
1.4. A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan viszonya 18
1.5. A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan helye a sporttudományban 18
2. Testnevelés elméleti alapismeretek 21
2.1. Kultúra – testkultúra (Rétsági Erzsébet) 21
2.1.1. A kultúra szó eredetéről 21
2.1.2. A kultúra fogalmának értelmezése napjainkban 22
2.1.3. A testkultúra fogalma, értelmezése 23
2.2. Sport (H. Ekler Judit) 24
2.2.1. A sport fogalma, területei 24
2.2.2. A sport értelmezése és értékei a XXI. században 25
2.2.3. Sport, egészség, játék 27
2.2.4. Iskolai sport, rekreáció, sportrekreáció 28
2.3. Nevelés, egészségnevelés, testnevelés (H. Ekler Judit) 29
2.3.1. Nevelés 30
2.3.2. Egészségnevelés 30
2.3.3. Testnevelés 31
2.4. Mozgás-, játék- és sportműveltség (H. Ekler Judit) 33
3. A testnevelés oktatás elméleti alapjai (Rétsági Erzsébet) 34
3.1. Mit tanítsunk? (A célkitűzés – az adott tevékenység eredményeinek előrevetítése) 34
3.1.1. A testnevelés céljai, feladatai 36
3.1.2. A testnevelés műveltségtartalma 38
3.1.3. Tantervi alapismeretek 40
3.1.4. Mi a tanterv? Mi az alaptanterv? 41
3.1.5. Az intézményesített testnevelés céljairól általában 42
3.2. Hogyan tanítsunk? (tantárgy, tanóra, motoros oktatási folyamat, módszerek) 44
3.2.1. A testnevelés tantárgyi jellemzői 45
3.2.2. A motoros oktatási folyamat 47
3.2.3. A motoros oktatásban alkalmazott módszerekről 48
4. A testnevelés tantárgy a közoktatásban (H. Ekler Judit) 51
4.1. A testnevelés tantárgy helye és szerepe 52
4.2. Személyiség- és közösségfejlesztés 52
4.3. Mozgásfejlesztés – értelmi fejlődés (transzfer) 55
5. Idegen szavak és szakkifejezések jegyzéke 56
2. Edzéselmélet (Gyermek- és ifjúsági sportolók edzéselmélete és módszertana) – *Dr. Nádori László* 61
1. Bevezető 61
2. I. fejezet 61
2.1. Az edzéselmélet tudományos háttere 62
2.2. Az edzéselmélet kialakulása 62
2.3. Az edzéselmélet meghatározása 63
3. II. fejezet 65
3.1. Edzés és versenyzés gyermek- és ifjúsági korban 65

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3.2. Adottság és környezet kölcsönhatása ... 66
3.3. A testi fejlődés szakaszai, fő jellemzők ... 67
3.3.1. A szervrendszerek növekedésének modellje ... 68
3.3.2. A testi és a motorikus fejlődés jellemzői ... 69
3.3.3. A csont és vázizomzat fejlődésének jellemzői ... 69
3.3.4. A szív keringési rendszer jellemzői ... 69
3.3.5. Mozgásfejlődés ... 70
3.4. A sportképességek fejlődésének érzékeny szakaszai ... 71
4. III. fejezet ... 73
4.1. Edzéselméleti alapfogalmak ... 73
4.2. Alkalmazkodás ... 73
4.3. Elfáradási sajátosságok ... 75
4.3.1. Az elfáradás modellje ... 76
4.4. Az edzés sajátos vonásai ... 78
4.5. Edzésfeladatok ... 79
4.5.1. Fizikai képzés ... 80
4.5.2. Technikai képzés ... 80
4.5.3. Taktikai képzés ... 80
4.5.4. Értelmi fejlesztés ... 81
4.5.5. Sokoldalú képzés ... 82
4.6. Mozgásszerkezet ... 83
5. IV. fejezet ... 85
5.1. Sportverseny, rajtállapot ... 85
5.1.1. Bizonytalanság ... 86
5.1.2. Várakozási feszültség ... 86
5.1.3. Szereplés ... 86
5.1.4. Versenyhelyzethez alkalmazkodás ... 86
5.2. A sportforma időzítése ... 90
5.3. Ép lélek ép testben ... 91
5.4. Játék, sportjáték ... 91
5.4.1. Játékelméletek ... 92
5.5. A sporttehetség jellemzői ... 93
5.6. Sportkiválasztási elképzelések ... 94
5.7. Problémák, ellentmondások a sportkiválasztásban ... 96
6. V. fejezet ... 98
6.1. 1. Tantervvázlat ... 98
6.1.1. A sportteljesítmény feltételei ... 98
6.1.2. Képességfejlesztés ... 99
6.1.3. Edzéselvek ... 99
6.1.4. Sporttehetség értelmezése ... 99
6.1.5. Edzéstervezés ... 99
6.1.6. Sportversenyzés ... 99
3. Sportjogi alapismeretek – *Woth Péter* ... 102
1. Bevezetés ... 102
2. A jog fogalma ... 102
3. Jogrendszer, jogforrás ... 102
4. A hatalommegosztás és a jogállamiság ... 103
4.1. Az Országgyűlés ... 103
4.2. A kormány ... 104
4.3. A bíróságok ... 104
4.4. A köztársasági elnök ... 105
4.5. Az alkotmánybíróság ... 105
4.6. A helyi önkormányzatok ... 105
5. Jogágak ... 106
6. Jogszabályok ... 106
7. A jogviszony ... 107
7.1. A sport szempontjából fontosabb jogi személyek ... 108
7.1.1. A korlátolt felelősségű társaság ... 108
7.1.2. A részvénytársaság ... 108
7.1.3. Az egyesület ... 108

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

7.1.4. Az országos sportági szakszövetség 108
7.1.5. Az alapítvány 108
8. Sport és jog, sportjog 109
8.1. A sport meghatározása 109
8.2. A sportjog 109
9. A sport alkotmányos alapjai 110
10. A sport „végrehajtói” szintje 110
10.1. A sportoló 111
10.1.1. Az amatőr sportoló 111
10.1.2. A hivatásos sportoló 111
10.2. A sportszakemberek 112
10.3. A sportegyesület 112
10.4. A sportvállalkozás 113
11. A sport állami–önkormányzati irányításának rendszere 113
11.1. Az állam sporttal kapcsolatos feladatai 113
11.2. Az Országgyűlés sporttal kapcsolatos feladatai 114
11.3. A Kormány sporttal kapcsolatos feladatai 114
11.4. A sportért felelős minisztérium (miniszter feladatai) 115
11.4.1. A Sport Államtitkárság 115
11.5. A helyi önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai 115
11.5.1. A települési önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai 116
11.5.2. A megyei önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai 116
11.5.3. Területi szintű sportfeladatok 116
12. A sport nem állami irányítása 116
12.1. Sportszövetségek 116
12.1.1. Országos sportági szakszövetség 117
12.1.2. Sportági szövetség 118
12.1.3. Szabadidősport szövetség és fogyatékosok sportszövetsége 118
12.1.4. Diák és főiskolai-egyetemi sport sportszövetség 118
12.2. A sport köztestületek 118
12.2.1. A Magyar Olimpiai Bizottság 118
12.2.2. A Magyar Paralimpiai Bizottság 119
12.2.3. A Nemzeti Sportszövetség 120
12.2.4. Nemzeti Szabadidősport Szövetség 120
12.2.5. A Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége 121
13. A sport finanszírozása 121
13.1. A sport állami finanszírozása 121
13.2. A sport önkormányzati finanszírozása 122
13.3. A sport nem állami finanszírozása 123
13.3.1. A szponzorálás 123
13.3.2. Az arculat átvitel 123
13.3.3. A látvány-csapatsport támogatása 123
14. Az Európai Unió és a Sport 123
14.1. Az EU jogának érvényesülése a magyar jogrendszerben 123
14.2. A sport szabályozása az EU-ban 124
15. Kérdések 124
15.1. Rövidítések 125
15.2. Felhasznált jogszabályok 125
15.3. Ajánlott irodalom 126
4. Sport és pszichológia, test és lélek – *Gáspár Mihály* 128
1. A pszichológia és a pszichológus szerepe a sportban 128
1.1. Rövid történeti visszatekintés 128
1.2. A pszichológia mint az emberismeret tudománya, a sport mint az emberismeret gyakorlati próbája 130
2. Létezik-e egységes pszichológia? 132
2.1. A biológiai megközelítés 132
2.2. A behaviorizmus 134
2.3. A pszichoanalízis 135

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2.3.1. Freud és a sport 137
2.4. A humanisztikus pszichológia 138
2.4.1. A sport mint önmegvalósítás 139
3. A kognitív pszichológia 140
3.1. Sport és értelem 141
3.2. Az emberi megismerés 141
3.3. A séma 142
3.4. Az intelligenciáról 143
4. Motívum, motiváció 148
4.1. Alapfogalmak 148
4.2. A motívumok fejlődése 150
4.3. Az érzelemről általában 152
4.3.1. Az agresszió 152
4.3.2. A szorongásról 154
5. Pozitív pszichológia 155
5.1. Behaviorizmus és a pozitív pszichológia 155
5.2. Flow a sportban 156
6. A személyiségről 157
6.1. A személyiség vonáselmélete 159
6.2. A személyiség mérése 160
6.3. A sportoló személyisége 161
6.4. Sport és pszichopatológia 163
7. A csapat pszichológiája 164
7.1. Alapfogalmak 164
7.2. Mire jó a szociometria? 166
7.3. A sportbeli felkészülés teammunkában 167
8. A pszichológia, a pszichológus lehetséges feladatai a sport és a testnevelés területén 168
8.1. A kiválasztás pszichológiai kérdései a sportban 168
8.1.1. A tehetség értelmezése 168
8.1.2. Mérés és prognosztizálás 169
8.2. A felkészítés, az edzés lélektanának néhány pszichológiai vonatkozása 170
8.2.1. A pszichológus közvetett közreműködése a speciális tanácsadás 172
8.2.2. Célzott és közvetlen pszichológiai segítség a felkészítés folyamatában 172
8.3. A pszichológia, illetve a pszichológus szerepe a versenyzésre való közvetlen felkészítésben 174
5. A rekreáció elmélete és gyakorlata – *Gáldi Gábor* 178
1. Bevezetés 178
2. A rekreáció, mint mozgalom 178
2.1. A szabadidő történeti áttekintése 178
2.1.1. A szabadidő gyökerei az őskorban 178
2.1.2. A szabadidős filozófiák kezdetei 179
2.1.3. Középkori szabadidős filozófiák 180
2.1.4. Újkori filozófiai és szociológiai elméletek a szabadidőről 181
2.1.5. A 19. és a 20. századi szabadidő-értelmezések 181
2.1.6. A 20. század testkultúrája, a fizikai rekreáció elterjedése 184
2.2. A szabadidővel, rekreációval kapcsolatos fogalmak áttekintése 188
2.3. Rekreációs irányzatok napjainkban 189
2.3.1. Outdoor rekreáció 190
2.3.2. Egészségmegőrző rekreáció 190
2.3.3. Élménykereső rekreáció 191
2.4. A Cooper-i egyensúly elv 193
2.4.1. Az aerob testgyakorlás 193
2.4.2. A Pozitív Étkezési Terv (P.É.T.) 194
2.4.3. Az érzelmi egyensúly 195
2.5. A minőségi élet feltételrendszere 196
2.5.1. Társadalmi környezet és életminőség 198

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2.5.2. Társas kapcsolatok és életminőség 198
2.5.3. Tárgyi környezet és életminőség 199
2.5.4. Biológiai szükségletek és életminőség 199
2.5.5. Pszichés beállítottság és életminőség 200
2.5.6. Munka, szórakozás, művelődés és életminőség 200
2.5.7. Élménytársadalom, totális élmény 201
3. A rekreáció, mint szolgáltatás és tevékenység 205
3.1. A rekreációs tevékenységek felosztása 206
3.1.1. Szellemi rekreációs tevékenységek 206
3.1.2. A fizikai rekreáció mozgásanyaga 207
3.2. Rekreációs edzés 215
3.2.1. A rekreációs edzés hatásai 215
3.2.2. A rekreációs edzés felépítése és intenzitásának ellenőrzése 216
3.2.3. Az aerob állóképesség fejlesztésének eszközei 218
3.2.4. A rekreációs edzés típusai 218
3.3. Ökológia és fizikai aktivitás 219
3.3.1. Globális környezeti problémák és kezelésük 219
3.3.2. Rekultivációs lehetőségek 220
3.3.3. Természet és környezetvédelem 220
3.3.4. Természetben űzhető sportok 221
3.4. Rekreációs terek, létesítmények 223
3.4.1. A sportterek kialakulásának történeti áttekintése 223
3.4.2. Rekreációs sportlétesítmények 224
3.4.3. Rekreációs létesítmények tervezésének szempontjai ... 226
3.5. Rekreáció és turizmus 228
3.5.1. Sportturizmus 228
3.5.2. Az egészségturizmus 230
3.6. Rekreáció és a piac kapcsolata 232
3.6.1. Menedzsment és menedzser 232
3.6.2. A piac 232
3.6.3. A marketing fogalma és feladata 233
3.6.4. Sportmarketing 233
3.6.5. A rekreáció piaci szereplői 237
4. A rekreáció, mint szakma 241
4.1. A rekreációs szakember, mint animátor 241
4.1.1. Turisztikai és rendezvény animáció 241
4.1.2. Az animátor személyisége 242
4.1.3. A csoport és az animátor 242
4.1.4. Az animátor munkaterületei, rendezvénytípusok 242
4.2. Különböző életkorúak és csökkent képességűek rekreációs programszervezésének szempontjai 243
4.2.1. A kisgyermekkor és korai gyermekkor (3–7 év) animációja 244
4.2.2. A gyermek- és serdülőkor (8–16 év) animációja 244
4.2.3. Az ifjúkor (17–25 év) animációja 244
4.2.4. A felnőttkor (26–65 év) animációja 244
4.2.5. Az időskor (66 évtől) animációja 245
4.2.6. Csökkent képességűek animációja 245
4.3. Fittség, fittségi vizsgálatok, tesztek lebonyolítása 245
4.3.1. A fittség, fitness fogalma 245
4.3.2. Fittségi vizsgálatok alapjai 246
4.3.3. A fittségi vizsgálat menete 246
4.3.4. Általános érvényű tesztek 248
4.4. A rekreációs szakemberek képzése és munkaterületei 249
4.4.1. A rekreációs szakemberképzés rövid áttekintése 249
4.4.2. A rekreációs szakember kompetenciái 250
4.4.3. A rekreációs szakemberek munkaterületei 250
4.4.4. A gazdasági csoportok szerinti munkahelyek 251
6. Sporttörténet – *Szegnerné dr. Dancs Henriette* 255
1. Ajánlás 255

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2. Bevezetés 258
3. Az egyetemes testkultúra és sport fejlődéstörténete 258
3.1. Az egyetemes testkultúra kialakulása, jellegzetességei 258
3.1.1. Kultúra 258
3.1.2. Testkultúra 259
3.1.3. A testkultúra fejlődésének fontosabb jellegzetességei .. 259
3.1.4. Kérdések, feladatok 260
3.2. Az őskor testkultúrája (Kr. e. 80. évezred–Kr. e. 8. évezred) . . 260
3.2.1. Kérdések, feladatok 261
3.3. Az ókor testkultúrája (Kr. e. IV. évezred–Kr. u. V. évszázad) . . 261
3.3.1. Kérdések, feladatok 265
3.4. Az ókori Hellász testkultúrája 265
3.4.1. Az ókori olimpiai játékok 266
3.4.2. A második korszak, az ókori hellén testkultúra virágkora (Kr. e. 6–5. sz.) 268
3.4.3. A harmadik korszak, a hanyatló korszak (Kr. e. IV. sz.–Kr. u. VI. sz.) 269
3.4.4. Kérdések, feladatok 270
3.5. Az ókori Róma testkultúrája 270
3.5.1. A királyság kora (Kr. e. VIII. sz.–VI. sz.) 270
3.5.2. A köztársaság kora (Kr. e. VI. sz.–1. sz.) 270
3.5.3. A császárság kora (Kr. e. 31.–Kr. u. 476.) 271
3.5.4. Kérdések 271
3.6. A középkor testkultúrája (V. sz.–XVI. sz.) 271
3.6.1. Európa – Kora középkor (V. sz.–X. sz.) 271
3.6.2. Európa – A virágzó és hanyatló középkor (X. sz.–XVI. sz.-ig) 272
3.6.3. Ázsia (IV. sz.–XVII. sz.) 275
3.6.4. Kérdések 276
3.7. Az újkorba való átmenet időszakának testkultúrája (XVI. sz.–XVII. sz.) 276
3.7.1. Anglia: gentlemansport 277
3.7.2. Európai kontinens 278
3.7.3. Kérdések, feladatok 279
3.8. Az újkori testkultúra fejlődése (XVIII. sz. végétől a XX. sz. elejéig) 279
3.8.1. A felvilágosodás eszméinek hatása a testkultúra és sport világára (XVII. sz. vége–XIX. sz. közepe) 279
3.8.2. A modern teljesítménysport megjelenése és nemzetközivé válása (1871–1914) 281
3.8.3. Kérdések, feladatok 284
3.9. A testnevelés és sport a két világháború között (1919–1939) . 284
3.9.1. Kérdések, feladatok 287
3.10. A II. világháború utáni időszak, a modern kor testkultúrája (1945-től napjainkig) 287
3.10.1. 1945–1990 287
3.10.2. 1990-től napjainkig 290
3.10.3. Kérdések 293
3.11. A sport európai dimenziói napjainkban 293
3.11.1. Kérdések 296
4. A modern kori olimpiai mozgalom kialakulása, fejlődéstörténete 296
4.1. Az újkori olimpiai mozgalom megalakulásának előzményei 297
4.2. Az olimpiai mozgalom megalapítója: Pierre de Coubertin és a NOB megalakulása 298
4.3. A Nemzetközi Olimpiai Mozgalom fejlődéstörténete 300
4.3.1. Az olimpiai mozgalom szimbólumai 304
4.3.2. 2.5 Az olimpiai játékok fejlődéstörténete 305
4.3.3. Politika és sport – bojkott az olimpia játékokon 306
4.3.4. Erőszak az olimpiai játékokon 308
4.3.5. Olimpiai sportágak 309

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.3.6. Olimpiai bajnokok és érmesek 309
4.3.7. Dopping az olimpiai játékokon 311
4.3.8. Paralimpiák, Ifjúsági Játékok 312
4.3.9. Kérdések, feladatok 314
5. A magyar testkultúra és sport története 314
5.1. 3.1 Testkultúra a feudalizmus korában (IX. sz.–XVIII. sz.-ig) . . 314
5.1.1. Kérdések, feladatok 317
5.2. A polgári-nemzeti testkultúra alapjaink lerakása (1790–1848) 317
5.2.1. Kérdések, feladatok 318
5.3. A Habsburg önkényuralom és a dualizmus testkultúrája (1848–1919) 318
5.3.1. Az önkényuralom időszaka (1849–1867) 319
5.3.2. A dualizmus évtizedei (1867–1918) 319
5.3.3. Kérdések, feladatok 322
5.4. Testkultúra és sport a Horthy-korszakban (1919–1944) 322
5.4.1. Kérdések, feladatok 324
5.5. A II. világháború utáni korszak testkultúrája a rendszerváltásig 324
5.5.1. Első szakasz (1945–1949) 325
5.5.2. Második szakasz (1950–1990) 325
5.5.3. Kérdések, feladatok 329
5.6. Sport a rendszerváltástól napjainkig (1990-től) 329
5.6.1. 1990–2004 329
5.6.2. 2004-től napjainkig 331
5.6.3. Kérdések, feladatok 332
5.7. A Magyar Olimpiai Mozgalom kialakulása és működése 332
5.7.1. Kérdések, feladatok 335

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Az ábrák listája

1.1. A sport értékrendszere 26
2.1. Az adottsági és környezeti tényezők kölcsönhatásának modellje 66
2.2. Négy szervrendszer fejlődési görbéje 68
2.3. Az elfáradás modellje 75
4.1. Maslow-féle szükségletek hierarchiája 138
4.2. A séma működési vázlata 143
4.3. Milner és Goodale koncepciója a látórendszer cselekvési és észlelési-tudatos útjának kettősségéről Kovács Ilona (2005) ismertetésében 146
4.4. A flow helye a feladathelyzetben átélt élmények rendszerében Oláh (2005) nyomán 157
5.1. Táplálkozási piramis 195
5.2. Rekreációs sportpiaci mátrix 233
5.3. A marketing mix ellenőrizhető (befolyásolható) változói 234
5.4. A sport piaca a gazdasági folyamatokban 235
5.5. Az egészségi állapot összetevői a WHO szerint 237
5.6. A sportirányítás rendszere Magyarországon 2011-ben 251
6.1. Pierre de Coubertin 255
6.2. Az adottsági és környezeti tényezők kölcsönhatásának modellje 261
6.3. Egyéni és páros vetélkedések 261
6.4. Ökölvívók – Mezopotámia 262
6.5. Harckocsihajtó – Egyiptom 263
6.6. Csaturanga 263
6.7. Csu-küh – Kína 264
6.8. Görög futók 265
6.9. Pankráció 266
6.10. Olympia makettje 266
6.11. Olympia 267
6.12. Kézitusa – Spárta 269
6.13. Gladiátorviadal – Róma 270
6.14. Középkori lovag 272
6.15. Métaszerű ütős játék 272
6.16. Vívás a középkorban 273
6.17. Colymbetes, úszószakkönyv 274
6.18. Korcsolyázás – Kína 275
6.19. Maja labdajátékos 276
6.20. Krikett 277
6.21. Rögbi 277
6.22. Biliárdjátékosok 278
6.23. Guts-Muts-tornaszerek 279
6.24. Rögbijátékosok 280
6.25. Német tornamozgalom – alapítója Jahn 281
6.26. Tornacsarnok Round Hill School – USA 281
6.27. Hiányzik a képaláírás!!! 282
6.28. TV felvétel, 1936 – Berlin 284
6.29. Fehér könyv a Sportról 294
6.30. Kötélmászás 297
6.31. Pierre Fredi de Coubertin 298
6.32. Athén – Márvány Stadion 299
6.33. Louisiana – Világkiállítás és Olimpia 299
6.34. Jacques Rogge 301
6.35. Kemény Ferenc 302
6.36. Juan Antonio Samaranch 303
6.37. Olimpiai ötkarika 304
6.38. Olimpiai láng szertartásos meggyújtása 304
6.39. Olimpiai játékok – Párizs, 1900 306

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

6.40. 1936, Berlin 307
6.41. Los Angeles, 1984 307
6.42. Michael Phelps 309
6.43. Larisza Latinyina 310
6.44. Paavo Nurmi 310
6.45. Ifjúsági Olimpiai Játékok, Szingapúr 312
6.46. Hajós Alfréd 313
6.47. Népi játékok 315
6.48. Fekete sereg 315
6.49. Vívóedzés 318
6.50. Gróf Batthyány Géza 319
6.51. Az első magyar futballcsapat, a BTC 320
6.52. Az első magyar atlétikai aranyérem. Bauer Rudolf, diszkoszvetés 321
6.53. Karafiáth Jenő 322
6.54. Országos Sportnapok 325
6.55. A Népstadion avatási ünnepélye 326
6.56. Magyar arany – 1955, EB döntő 326
6.57. Az Aranycsapat 328
6.58. Dr. Schmitt Pál 333

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A táblázatok listája

2.1. A fejlődési szakaszokat bemutató modell (Asmus, 1991) 68
2.2. Elfáradási tünetek különböző erősségű terheléseknél (Martin) 77
4.1. Erikson fejlődéselméletének a szakaszai 138
5.1. Rekreációs irányzatok 192
5.2. A rekreáció fejlődéstörténete 197
5.3. A rekreációs tevékenységek felosztása 213
5.4. A rekreációs edzés és a sportedzés összehasonlítása (Harsányi László, 2001) 215
5.5. Cooper futóteszt felnőtteknek (12 perc alatt megtett méter) 217
5.6. BMI = testtömeg [kg] / testmagasság² [m²] 217
5.7. Egy sportlétesítmény hozzávetőleges vízigénye 226
5.8. A rekreáció, mint értékteremtő tevékenység. Forrás: Kiss (2004) 238
5.9. Életkori szakaszok 243

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Sportelméleti ismeretek

Rétsági Erzsébet – H. Ekler Judit – Nádori László – Woth Péter – Gáspár Mihály – Gáldi Gábor – Szegnerné Dancs Henriette

Pécsi Tudományegyetem • Pécs, 2011

© Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegnerné Dancs Henriette

Kézirat lezárva: 2011. november 30.

ISBN: 978-963-642-446-6

Pécsi Tudományegyetem

A kiadásért felel: Dr. Bódis József

Felelős szerkesztő: Gál László

Műszaki szerkesztő: Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

1. fejezet - A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan alapjai –*Rétsági Erzsébet–H. Ekler Judit*

1. A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan szubdiszciplínák fogalma, tárgya, tartalma és helye a sporttudományban (Rétsági Erzsébet)

1.1. Bevezetés

„A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan alapjai” című tananyagrész elsősorban a sporttudományi alapképzésben részt vevő hallgatók számára íródott. Célja, hogy a testnevelés alapvető pedagógiai ismereteiről tájékoztatást adjon a kapcsolódó tudományterületek legújabb eredményei és konszenzuson alapuló álláspontjai szerint. Hogy milyen tudományterületekről van szó? Reméljük, kiderül a fejezet figyelmes olvasása közben. Hogy mi a konszenzus? Ezt feltételezhetően minden egyetemi hallgató tudja, de ennek ellenére válaszolunk erre a kérdésre. Konszenzusról általában akkor beszélünk, ha valamely kérdésben egyetértés, egyezség alakul ki a vitázó, a véleményt formáló felek között. Mivel tárgyunk nem köznapi, ezért pontosítjuk, hogy az alábbi fejezetek a hiteles és meghatározó tudományos közösségek – a neveléstudomány és a sporttudomány – által elfogadott, egyetértésükön alapuló ismeretrendszert tartalmazzák. Szándékunk és reményeink szerint a korszerűség követelményeinek szem előtt tartása mellett az olvashatóság és követhetőség elvárásainak is megfelelünk.

A tananyag célcsoportjai elsősorban a sporttudományi alapképzések hallgatói, de remélhetően haszonnal forgathatják azok is, akik például az OKJ „sportos” képzéseiben vesznek részt, vagy „csak” érdeklődéssel fordulnak a sporttudomány és azon belül is a sportpedagógia kérdései iránt.

Mint köztudott, 2006-ban Magyarországon is bevezetésre került az úgynevezett bolognai képzési szisztéma. Ez az eddigi képzési szerkezettől eltérő kétciklusú – alapszakos és mesterszakos – képzést jelent. A tudományos pálya iránt tehetséggel, érzékkel és nem mellékesen kitartással megáldott hallgatók a mesterszak után doktori képzésre is jelentkezhetnek, amelynek sikeres befejezéseként PhD fokozatot szerezhetnek. Ez a nemzetközi tudományos életben ismert és elismert fokozat, a tudományos kutatásra való alkalmasság hivatalos kinyilvánítása. A fokozat megszerzése komoly, céltudatos és kitartó munka bizonyítéka. De az igazi bizonyítás ezután, a tudományos közösségbe történő befogadás után következik. A bolognai szisztémával kapcsolatban annyit még fontos megjegyeznünk, hogy ez az Európai Felsőoktatási Térség megvalósítását célzó képzési rendszer Magyarországon az orvos-, a tanító- és jogászképzést kivéve a felsőoktatás egészére vonatkozik. A sporttudományi képzések is ebbe a körbe tartoznak. 2011-ben a következő alapképzésekkel találkozhatunk a sporttudományban: testnevelő- edző, sportszervezés, rekreációszervezés–egészségfejlesztés valamint humánkineziológia alapszakok. Az alapszakra épülő mesterszakok pedig a következők: Testnevelő tanár M szak, Rekreáció M szak, Sportmenedzser M szak, valamint Humánkineziológia M szak.

A sporttudományi képzési területen az alapszakok egyik fontos feladata az átfogó és

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

rendszerezett testkulturális alaptudás közvetítése, amely az alapszakos diploma birtokában végzett gyakorlati munka elméleti megalapozásához, illetve a későbbi tanulmányok folytatásához nélkülözhetetlen. A pedagógiai alapismereteket az alaptudás szerves és fontos részének tekintjük. A sportpedagógia meghatározó személyisége, Herbert Haag (1991) szerint olyan *bevezető, illetve alapozó képzés* biztosítja az alaptudást, amely edzéselméleti, tudományos, pedagógiai és sportpolitikai ismeretkörökből áll. A „Sportelméleti alapismeretek" tananyag ismeret-összetevői tükrözik a hivatkozott nemzetközi tekintély álláspontjának elfogadását. Az általa pedagógiai alapozó képzésnek nevezett szakterülethez soroljuk a testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan alapismereteit.

E rövid bevezető után kifejtjük, mit értünk a testnevelés elmélet illetve a testnevelés módszertan szakterületeken. Hangsúlyt fektetünk önállóságukat bizonyító, csak rájuk jellemző tartalmuk bemutatására, de emellett kimutatjuk szoros összetartozásukat is.

1.2. A testnevelés elmélet: a testnevelésre (és a sportra) vonatkozó általános ismeretek tudománya

A testnevelés elméletet diszciplínának és szubdiszciplínának is nevezik a sporttudományban. Joggal merülhet fel a kérdés: Melyik a helyes? Az egyértelmű választ megnehezíti, hogy a pedagógia és talán ennek következtében a sportpedagógia szakirodalma sem tisztázza egyértelműen a két fogalmat. Mindkettőt használják a tudományág, tudományszak jelölésére. Most egy egyszerű gondolatmenettel beazonosítjuk a két kifejezést. Bár megelőzzük a későbbiekben részletesebb tudományrendszertani eszmefuttatásunkat, de az aktuálisan felmerülő kérdést itt és most tisztázni kell.

A sportpedagógia a társadalomtudományon, azaz egy tudományterületen belül elhelyezkedő önálló tudományág. A tudományág nemzetközileg elfogadott elnevezése a diszciplína. A sportpedagógia tehát diszciplína. A testnevelés elmélete a sportpedagógia szerves részét képező szaktudományi ismeretrendszer. Az „egész" a sportpedagógia, azaz diszciplína. A „rész" pedig a testnevelés elmélete, amelyet szubdiszciplínának nevezhetünk, a „szub" előtag „alatt" jelentésének megfelelően. Ez a két elnevezés jól érzékelteti a sportpedagógia és a testnevelés elmélet közötti viszonyt.(Ugyanez vonatkozik a testnevelés módszertanra is. A testnevelés módszertan is szubdiszciplína).

Van tehát a társadalomtudomány, mint tudományterület, ezen belül egy tudományág/diszciplína a sportpedagógia, ezen belül egy szakterület/szubdiszciplína a testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan. Ezek a szubdiszciplínák a sporttudományi képzésben tantárgyak keretében közvetítik az adott szakterületi ismereteket.

Ennyit a két elnevezés pontosításáról.

Visszatérve a testnevelés elmélet szakterület fogalmára és tárgyára, talán már az alcím is sokat mondott az olvasónak. Azt írtuk, hogy a testnevelés elmélet a testneveléssel (és a sporttal) kapcsolatos alapismeretek tudománya. Némiképp bővebben a meghatározás így hangozhat: A testnevelés elmélet olyan elméleti ismeretek összessége, amelyek elsősorban a testnevelés egészére vonatkoznak (Magyar, 1996), de alapismereteinek nagy része a sport területére is érvényesek. Legfőbb feladata a testnevelés és részben a sport alapfogalmainak tisztázása és e két terület alapvető társadalmi kérdéseinek, illetve összefüggéseinek bemutatása. Azért foglalkozunk „csak részben" a sport alapismereteivel, mert a sport érvényességi köréből csak azok az alapfogalmak, összefüggések jelennek meg e szubdiszciplína keretében, amelyek a testnevelésre is egyértelműen érvényesek. Azok, amelyek a testnevelésben és sportban közösek. A viszonyítási alap tehát a testnevelés. A testnevelés és a sport a testkultúra két alapvető tevékenységi területe, amelyek sok azonosságuk mellett egyre több különbséget is mutatnak.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Néhány példával segítjük e kijelentés megértését. A kultúra, illetve a testkultúra fogalmak a testnevelés és a sport számára egyaránt kulcsfogalmak. A játék- és sportműveltség kifejezések, egyazon jelentéssel, ugyanolyan jelentőséggel bírnak a testnevelés és a sport berkeiben is. De például a versenyteljesítmény már egyértelműen a sportszakmához kötődik. A sport egyre bővülő, differenciálódó világához tartoznak az olyan fogalmak is, mint pl.: teljesítménymotiváció; a sportági követelményprofil, speciális sporttehetség, csúcsteljesítmény edzés, távlati felkészülés, stb. Az imént felsoroltak a sportpedagógia és az edzéstudomány illetékességi körébe tartoznak, szükségszerűen kívül esnek a testnevelés elmélet érdeklődési körén. Leszögezzük tehát, hogy jelen fejezetünkben az alapfogalmak és a közvetítendő ismeretek körülhatárolása a *testnevelés szemszögéből* történik. Ebből kiindulva mutatunk rá a testnevelés és a sport ismeretei közötti különbségekre. Az azonosságokra most egy pillanatra visszatérünk. Vannak olyan mindkét terület számára fontos fogalmak, például a motoros képességek, illetve a képességfejlesztés témakörei, amelyekkel azért nem foglalkozunk, mert ezekkel a „Sportelméleti alapismeretek” tananyagban az edzéselméleti fejezet foglalkozik azért, hogy egységben jelenhessen meg a fogalmi tisztázás a motoros képességfejlesztés edzéselméleti, edzéstudományi ismereteivel.

Ezzel a rövid eszmefuttatással arra szeretnénk rámutatni, hogy minden szakterületnek – így a testnevelés elméletnek is van csak rá jellemző tartalmi illetékességi köre, jól körülhatárolható kompetenciája. A testnevelés elmélet kompetenciáját a testnevelés tanítás társadalmi szerepéből, a műveltségi terület személyiségfejlesztésben betöltött értékeiből lehet levezetni. Milyen értékei vannak a testnevelésnek a tanulók, diákok, hallgatók személyiségfejlesztésében? Mi a célja a különböző korosztályok testnevelésének? Miért fontos ez a tantárgy, a társadalom egészsége, életminősége, műveltsége, stb. szempontjából? Az ilyen és ehhez hasonló kérdésekre adható válaszokból olvasható ki a testnevelés értékrendszere és ezek alapján fogalmazható meg a testnevelés elmélet kompetenciája.

Az Olvasó bizonyára hallotta már a „sportoló nemzet, sportnemzet” kifejezéseket. E két fogalom értelmezése kiválóan alkalmas a testnevelés és a sport kompetenciájának megvilágítására. Anélkül, hogy most részletes okfejtésbe kezdenénk, egyértelműen kijelentjük: a testnevelés egyik kiemelt távlati célja és feladata, hogy hazánk a sportoló nemzetek táborába tartozzon. Napjainkban az EU országai között az utolsó helyek egyikét foglaljuk el a szabadidőben rendszeresen sportoló lakosság százalékos arányát figyelembe véve. A testnevelés nagyon sokat tehet, hogy fenti célt elérhessük. A különböző színtereken megvalósuló testnevelés keretében olyan személyiségfejlesztő tevékenységet kell megvalósítani, hogy a neveltek létszükségletüknek érezzék a rendszeres fizikai aktivitást, és ezt a szükségletet életük végéig megőrizzék. Ez a „sportoló nemzet” értelmezésének egyszerű magyarázata, és a fogalom szoros kapcsolata a testneveléssel. Ezzel szemben a „sportnemzet” kifejezés a sporthoz, méghozzá az élsporthoz kötődik. A sportban elért nemzetközi sikerek kapcsán vívja ki egy nemzet ezt az elnevezést, ami nagyon fontos egy nép önbecsülése szempontjából. De ha hazánk lakosságának egészségét, életminőségét tartjuk szem előtt, akkor sokkal értékesebbnek és kívánatosabbnak kell tekintenünk a sportoló nemzet státuszának elérését. A testnevelés tehát elsősorban a sportoló nemzet érdekében munkálkodik, úgy hogy eközben a sporttehetségeket is felszínre hozza és gondoskodik a továbbfejlődésüket biztosító sportközeg megtalálásáról.

Ezen a ponton tudatosítanunk kell, hogy ebben a tananyagrészben, amikor a testnevelésről írunk, akkor a leírtak általában a testnevelésre vonatkoznak. Nemcsak a közoktatásban jelen lévő iskolai tantárgyat (iskolai testnevelés) értjük testnevelés alatt, hanem *az intézményesített keretek között megvalósuló céltudatos, szakszerű és tervszerű testkulturális nevelő tevékenységeket* (Biróné, 1994). Tehát a testnevelést olyan gyűjtőfogalomként értelmezzük, amely magába foglalja az óvodában, a közoktatási intézményekben (alapfokú-, középfokú oktatás), a felsőoktatásban, valamint a fegyveres testületekben folyó testnevelést is. A testnevelés elmélet ismeretei a testnevelés gyakorlatának felsorolt színterein azonos értékű és nélkülözhetetlen alapismereteknek

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

számítanak. Mint ahogy azonos értékű és rendkívül fontos a különböző korosztályok testnevelését megvalósító szakpedagógiai tevékenység.

Összefoglalásként tekintsük át a testnevelés elmélet fogalmát, tárgyát és feladatát.

Fogalma: A testnevelés elmélet olyan elméleti ismeretek összessége, amelyek elsősorban a testnevelés egészére vonatkoznak, de alapismereteinek nagy része a sport területére is érvényesek. Tárgya és feladata a két testkulturális tevékenységi terület alapfogalmainak és alapvető társadalmi összefüggéseinek tisztázása, bemutatása. Feladata továbbá, hogy a sporttudományi alapképzések területén hozzájáruljon a testneveléssel, a sporttal kapcsolatos pedagógiai tudás megalapozásához, és a pedagógiai szemléletmód formálásához.

1.3. A testnevelés módszertan: a testnevelés oktatására vonatkozó általános ismeretek tudománya

A testnevelés módszertant címünkben a testnevelés oktatásával kapcsolatos általános ismeretek tudományának neveztük. Ezt adekvát elnevezésnek tartjuk, mert pontosan azt fejezi ki, amit takar. A szubdiszciplína tárgya és tartalma a valamennyi színtéren megvalósuló testnevelés oktatás általános elméleti kérdéseinek számbavétele. Míg a testnevelés elmélet elméleti anyagok összessége, addig a testnevelés módszertana gyakorlatorientált elméleti anyagokat foglal magába. A gyakorlatorientáltság kulcsszó! Olyan ismeretekre utal, amelyek a testnevelés gyakorlatában igazolást nyertek, vagy pedig konkrét tapasztalatok alapján fogalmazódtak meg az elmélet nyelvén.

Itt előre kell bocsátanunk, hogy a tartalmi kifejtésben alapismeretekre koncentrálunk, mert célcsoportunkat az alapképzések hallgatói jelentik. Tehát a közvetítésre szánt ismeretkör tartalma, terjedelme és mélysége alkalmazkodik a képzési szakaszhoz. Ha testnevelő tanári mesterszak számára fogalmaznánk meg testnevelés módszertani ismereteket, akkor egyre feljebb és feljebb lépnénk az ismeretközlés lépcsőfokain.

A testnevelés módszertan a neveléstudomány egyik fő területének az oktatáselméletnek vagy közismert nevén a didaktikának az ismereteit felhasználva alakítja ki a szakterületre vonatkozó sajátos ismeretanyagát. Ezt nevezzük szaktárgyi módszertannak.

Mint említettük, célcsoportunkat az alapszakos hallgatók képezik, akik a hároméves képzésüket befejezve nem kapnak jogosítványt oktató tevékenységre. Ennek ellenére a testnevelés oktatására vonatkozó alapismereteket a sporttudományi képzési területen az alapozó ismeretek szerves részét képező pedagógiai alapképzés részének tekintjük.

Az oktatáselmélet Falus (2003) szerint két alapvető kérdésre keresi a feleletet: Mit tanítsunk? Hogyan tanítsunk? Mi is ezekre a kérdésekre koncentrálunk, de eközben a következő oktatáselméleti alapkérdésekre is válaszokat adunk: Kinek tanítunk? Miért tanítunk? A „Mit tanítsunk? Kinek és miért tanítunk?” kérdésekre adott átfogó és tömör válaszaink a testnevelés tanítás céljairól, illetve a célokat és a tartalmakat magukba foglaló tantervekről szólnak. A „Hogyan tanítsunk?” kérdésre a motoros oktatási folyamat jellemzésével, a folyamatban alkalmazható módszerek sokszínűségének érzékeltetésével, a motoros oktatás legfőbb szervezeti formáinak bemutatásával kívánunk megfelelni.

Összegezzük a testnevelés módszertanról elmondottakat!

A testnevelés módszertan a testnevelés oktatás elméleti alapismereteinek tudománya. Tárgya és feladata: A testnevelés oktatás alapvető kérdéseinek megválaszolása a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

didaktika ismereteinek és eredményeinek a szakterületre történő adaptálásával. Feladata továbbá (a testnevelés elmélethez hasonlóan), hogy a sportszakember-képzés valamennyi területén hozzájáruljon a testneveléssel, a sporttal kapcsolatos pedagógiai tudás megalapozásához, és a pedagógiai szemléletmód formálásához.

1.4. A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan viszonya

Előzőekben körülírtuk a testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan tárgyát és tartalmát, amelyeket elméleti alapozás céljából kívánunk kifejteni. Az elmondottakból kitűnik, hogy jól körülírható tartalmakról, illetve szubdiszciplínákról van szó. Ennek is köszönhető az a gyakorlat, amely a magyar sportszakember-képzésben e két ismeretkörrel kapcsolatban kialakult. Van, ahol egy, másutt külön tantárgyak foglalkoznak az egymástól viszonylag jól elkülöníthető elméleti és módszertani tartalmakkal. A helyzetre az is jellemző, hogy a módszertant különféle elnevezésekkel illetik: szakmódszertan, szakdidaktika, a testnevelés tanítás módszertana, valamint testnevelés tantárgypedagógiája. Minden elnevezés mögött egyfajta pedagógiai szemléletmód, és ennek alapján kiválasztott pedagógiai-didaktikai ismeretkör húzódik meg.

Külön vagy együtt? Lehet külön és együtt is. Az a lényeg, hogy a szubdiszciplínák szoros tartalmi kapcsolatban maradjanak egymással, és határozottan tükrözzék összetartozásukat. Egyfajta sajátos mellérendeltségi viszony jellemzi a kettő kapcsolatát. A testnevelés módszertan a testnevelés elméletből nyeri tartalmának kimunkálásához a szükséges elméleti alapokat: a fogalmi apparátus tisztázását, a testneveléssel kapcsolatos társadalmi elvárások, igények megfogalmazását. A testnevelés módszertan ismeretanyagába szervesen beépül a testnevelés elmélet terminológiája, illetve a testnevelés belső értékeit, és érdekeit reprezentáló nézőpontjai. És viszont. A testnevelés módszertan ismeretanyagot szolgáltat a testnevelés elmélet számára. Azáltal, hogy lépést tart az oktatáselmélet változásaival, eredményeivel, az oktatáselméleti irányzatok fejlődésével és az oktatás gyakorlatában felmerülő aktuálisan jelentkező problémákkal.

A praxisnál maradva gondoljunk például arra, hogy az utóbbi időben egyre komolyabb kihívást jelent a testnevelő tanárok számára a tantárgyi motiváció megteremtése. Vagy, hogy egyre nagyobb számban találkozunk egyéni bánásmódot igénylő tanulókkal, már az óvodai nevelés körülményei között is. Ezek a jelenségek és problémák a testnevelés oktatásában karakteresen jelentkeznek. Az új jelenségekkel bővül a testnevelés keretében megoldásra váró feladatok rendszere, gyarapodik a testneveléssel szemben megfogalmazott társadalmi elvárások köre, s ez a testnevelés elmélet kompetenciájára is hatással van.

Leszögezhetjük tehát, hogy a két ismeretkör szoros és elválaszthatatlan kapcsolatban áll egymással. Az ismeretek egymásba fonódására, szintézisére példákkal is szolgálunk a későbbiekben. Ott, ahol a testnevelés közoktatásbeli helyét, szerepét és értékeit tárgyaljuk, a műveltségterületet a személyiségfejlesztés szempontjából értékeljük.

A testnevelés elmélet és módszertan fejezetben az alapszak céljának megfelelően csak a legfontosabb és legszükségesebb ismeretekre helyezzük a hangsúlyt. A feldolgozásra kerülő témák az elméleti alapozást szolgálják, annak figyelembe vételével, hogy a sportszakember hivatását és tevékenységét csak alapos elméleti felkészítés birtokában tudja megfelelően gyakorolni és ellátni. Tisztán kell látni: testnevelő tanári, edzői, rekreációs szakemberi, sportszervezői tevékenység mindegyike intellektuális jellegű, elméletileg megalapozott, tudatos (elsősorban) gyakorlati tevékenység. A testnevelés elmélet és módszertan ismeretanyagával az elméleti alapozáshoz kíván hozzájárulni.

1.5. A testnevelés elmélet és a testnevelés

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

módszertan helye a sporttudományban

A két szorosan összetartozó szubdiszciplína elhelyezése a tudományok, pontosabban a sporttudomány rendszerében az alábbi táblázatok segítségével történik.

1. lépés

A 154/2004. (V.14.) kormányrendelet a következőképpen határozza meg a magyar tudományterületeket, illetve a tudomány- és művészeti ágakat.

Tudományterületek	**Tudományágak**
1. Természettudományok	
2. Műszaki tudományok	
3. Orvostudományok	
4. Agrártudományok	
5. Társadalomtudományok	10 tudományág, közöttük **SPORTTUDOMÁNYOK**
6. Bölcsészettudományok	
7. Művészetek	
8. Hittudományok	

2. lépés

TÁRSADALOMTUDOMÁNYOK

- Gazdálkodás- és szervezéstudományok
- Közgazdaságtudományok
- Állam- és jogtudományok
- Szociológiai tudományok
- Pszichológiai tudományok
- Neveléstudományok
- **SPORTTUDOMÁNYOK**
- Politikatudományok
- Hadtudományok
- Multidiszciplináris társadalomtudományok

3. lépés

SPORTTUDOMÁNYOK? NEM!

SPORTTUDOMÁNY!

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Frenkl (2003)-ban megjelent „A magyar sporttudomány helyzete és távlatai” című tanulmányában leszögezi, hogy egy terminológiai vita eredményeként „..egyértelművé vált a sport egyedüli gyűjtőfogalom mivoltának megfelelően a **sporttudomány** kifejezés”.

4. lépés

A SPORTTUDOMÁNY TERÜLETEI (FRENKL, 2003.)

(ICSSPE 2000)

Alkalmazott testnevelés (gyógytestnevelés)	Sportélettan
Biomechanika	Sportpszichológia
Edzéstudomány	Sportlétesítmények
Összehasonlító testnevelés és sport	Sporttörténelem
Kinantropometria	Sportinformatika
Motoros tanulás és kontroll	Sportjog
Sportfilozófia	Sportmenedzsment
Sportpolitológia	Sportorvoslás
Sportpszichológia	**SPORTPEDAGÓGIA (testnevelés elmélet és módszertan)**
	Sportfejlesztés

Összefoglalás. A lépésről lépésre követhető tudományrendszeri hierarchiában kimutattuk a sportpedagógia helyét és azt, hogy a testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan a sportpedagógián belül kapcsolódik a sporttudomány rendszeréhez. Úgy, hogy mindkét szakterület megőrzi önálló arculatát, integritását a csak rá jellemző tartalmak, kompetenciák révén. A magyarázat a sport és a testnevelés társadalomban betöltött szerepében keresendő.

A sportpedagógia meghatározása a következő (Biróné, 2004): olyan **„...pedagógiai jellegű tudomány, amelynek tárgya a sport (szélesebb értelemben) a sportolásban részt vevő sportoló tevékenységének vizsgálata pedagógiai nézőpontból, a teljesítménynövelés aspektusából”.**

Ez a definíció világossá teszi, hogy a sport a maga teljes spektrumával áll a pedagógiai nézőpontú vizsgálatok középpontjában, a sportpedagógia látókörében. A sport önként vállalt tevékenység, melyet a sportoló számtalan célból űzhet: rekreációs, egészségvédelmi, rehabilitációs célból, vagy pedig versenysport, élsport formájában a legmagasabb teljesítmény elérésének céljából és szándékával.

Az önkéntesség és az ezerszínű sajátos cél különbözteti meg a sportolót a testnevelésben résztvevőtől. A testnevelés kötelező jellegű, intézményesített keretek között, kötött szervezeti formában folyó, a társadalmi konszenzus alapján megállapított célok elérését szolgáló nevelési folyamat. Az óvodai és az iskolai testnevelés minden generációt érintő kötelező tantárgy, illetve tevékenység. A fegyveres testületet önként vállaló személy, illetve a felsőfokú oktatásba belépő hallgatók számára is kötelezettség.

Úgy gondoljuk, sikerült a testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan szubdiszciplínákat a tudományok rendszerében elhelyezni, és a vázolt jellemzők alapján önálló létüket kimutatni a sportpedagógián belül.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2. Testnevelés elméleti alapismeretek

2.1. Kultúra – testkultúra (Rétsági Erzsébet)

A testkultúra a sporttudomány egyik legfontosabb kulcsfogalmának tekinthető. Kultúrával való szoros kapcsolata okán, és jelentőségükre való tekintettel, azonos súllyal foglalkozunk mindkét fogalommal. De nem szorítkozunk kizárólag a definíciók magyarázatára, hanem bepillantást adunk keletkezésükbe, jelentéstartalmuk változásaiba.

2.1.1. A kultúra szó eredetéről

A *kultúra* szó etimológiailag a latin *colere* („művelni") szóból származik és az antikvitásra visszanyúló értelmezés szerint, a föld megművelését, az embert körülvevő „nyers" természet gondozását, ápolását, átalakítását, nemesítését jelentette. Az élet számára oly fontos agrártevékenységhez kapcsolódó kifejezés (agri cultura) már korán metaforikus jelentésre tett szert, általános értelemben *bármi kiművelésének vagy jobbításának* jelölésére alkalmazták. „Ami a kifejezés mai értelmezését illeti, a döntő jelentésváltozás Cicerónál (i.e. 106–43) történik meg, aki az iskolázatlan lelket a megműveletlen földhöz hasonlítja, s így jut az ismert megfogalmazáshoz: cultura animi philosophia est, azaz a filozófia a lélek művelése. A cultura animi fogalma egy társadalmilag fontos eszmét és ideált fejezett ki: „azt a folyamatot jelölte, amelynek során az egyén saját erőfeszítései révén alakítja és átalakítja, kiműveli a maga szellemi és erkölcsi képességeit" (Márkus, 2002). A kultúra fogalmának jelentése tehát Cicerónál teljesen elszakadt a szó eredeti, az ember tárgyi tevékenységét kifejező tartalmától.

A *kultúra* szót a rómaiak után sokáig nem használták. Európában a XVII. században bukkant fel újra a fogalom, különösen a német nyelvterületen. A fogalom megjelenése óta, a mai felfogás kialakulásáig változásokon ment keresztül, változatos jelentéstartalmakat és használatot mondhat magáénak. Kezdetben tehát *a föld megművelésére* vonatkozott, amelyet átvitt értelemben a *szellemi és erkölcsi (meg)művelésre* vonatkoztattak. Ebben az értelemben a kultúra az egyéni belátáson, erőfeszítésen alapuló fejlődési, tökéletesedési folyamat volt. Ezt egy újabb értelmezés követte. A folyamatról, a célhoz vezető útról a hangsúly a végeredményre helyeződött át: a művelt ember intellektuális, szellemi, morális állapotára, vagy szélesebb értelemben a művelt ember egész életmódjára vonatkoztatták.

Megjegyzendő: ez a fogalom alkalmas volt ellentétek kifejezésére, illetve hangsúlyozására is: egyes társadalmi csoportok, népcsoportok, népek megkülönböztetésére, szembeállítására használták. A kultúra szót a fejlettebb és választékosabb életmóddal, létezésmóddal kapcsolták össze, míg a szembeállított csoportok a műveletlen és a barbár jelzőket kapták. Az ellentétet kifejező fogalomértelmezés más vonatkozásban is megjelenik: a természettel szembeállított kultúraként. Mindannak jelölésére szolgált, amit az emberek maguk teremtettek meg, maguk hoztak létre.

A kifejezés gyökereihez való visszatérésként értelmezhető az, amikor a *kultúra* az emberi alkotó tevékenység mindazon tárgyiasult eredményének szinonimájává válik, amely hozzájárul az emberek, egyének fejlődési, tökéletesedési folyamatához. Márkus (2002) megfogalmazása alapján: amely által, és amelynek következtében az emberi individuumok természeti alkata módosul, fejlődik és gazdagodik, és amelyet minden egyes nemzedékre elődei hagyományoznak elsajátítandó és megváltoztatandó örökségként.

A XX. században kibontakozó irányzatok szerint a hagyományos „Európacentrikus" kultúrafogalomban kialakul az emberi tevékenységek pozitív eredményeit hangsúlyozó „anyagi és szellemi értékek, javak összessége" definíció (lexikonok kultúrameghatározása).

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2.1.2. A kultúra fogalmának értelmezése napjainkban

Takács (1999): szerint a „kultúra” olyan intenzív tartalommal rendelkező fogalom, hogy szinte végtelenül sok értelmezésével találkozhatunk a mindennapi tudat, de a tudományos gondolkodás síkján is. Se szeri, se száma a kultúra olyan értelmű kiterjesztésének, amikor a társadalmi élet valamely szegmentumát a „kultúra” szóval egészítjük ki, például lakáskultúra, öltözködési kultúra, közlekedési kultúra, politikai kultúra, valamint egyre gyakrabban: a testkultúra. Bevett szokás az egyes művészeti ágak kultúrájáról beszélni: filmkultúra, zenekultúra, tánckultúra, színházkultúra stb. Népekkel, etnikumokkal, nemzetekkel vagy kontinensekkel összefüggésben is emlegetjük ezt a fogalmat, mint például az angolszászok kultúrája, cigánykultúra, keleti népek kultúrája, amerikai kultúra, stb. Gyakran azonosítják a kultúrával a modort és az ízlést, az udvariasságot, a tökéletességet vagy a finomságot”.

Az idézet rámutat, hogy a kultúra szó mai használata igen sokrétű, és ennek megfelelően a definíciók, illetve megközelítések is színes képet alkotnak. A kultúradefiníciók különbözőségének oka Takács (2005) szerint, a megfogalmazás absztrakciós szintje, valamint, az hogy a különböző tudományok szempontjából történt definiálások magukon viselik az adott tudomány elméletének és terminológiájának nyomait.

Alább bemutatunk néhány kultúra meghatározást, a különbözőségek, illetve a fogalom lényegének és komplexitásának érzékeltetése céljából.

A Pedagógiai Lexikon (1997) megfogalmazásában a „közösség” a kulcsszó: „A kultúra a tapasztalatok, tevékenységek és normák rendszere, amelyek a közösséget összetartják, miközben a közösség tagjai a környezet kihívásaira reagálnak”. Ezzel a felfogással rokon a kulturális antropológiai meghatározás: „A kultúra egy adott társadalom mindazon ismereteinek összessége, amelyek az emberi közösség összetartozását és fennmaradását biztosítják. A kultúra alapján tudunk eligazodni abban, hogy mik a fontos értékek és normák az életben. Szociológiai aspektusból a kultúra: „Egy adott társadalomra jellemző normák és értékek, tudományos ismeret, irodalmi, művészeti, zenei alkotások, és ember alkotta tárgyi környezet” (Andorka, 1997).

A köznapi kultúrafelfogásban a „kulturált”, „művelt” (ember vagy társadalom) kifejezés az egyes ember vagy közösség viselkedésére, egyéni és társadalmi magatartására, az emberek egymás közti viszonyait szabályozó szokások, értékek stb. rendszerére vonatkozik – egészen az illemig vagy a jó modorig. De jól ismert a kultúra másik fő jelentése az úgynevezett „magas kultúra” is, amely a tanulással, művelődéssel kapcsolatos területeket képviseli. Ez a jelentés a civilizációhoz, a differenciált társadalmi élethez kapcsolódik.

Takács (1999) értelmezése szerint: „Nagyon leegyszerűsítve azt mondhatjuk, hogy a kultúra nem más, mint az ember és az általa teremtett objektivációk közötti viszony. Az objektivációk természetesen igen összetett rendszert alkotnak. Beletartoznak: az ember által átalakított természet, a mesterséges »természet«, vagyis a művi környezet (öltözet, lakás, város, stb.), a tárgyak halmaza, a termelési és fogyasztási szokások, a társadalmi struktúrák (család, munkahelyi közösség, sportcsoportok stb.), az életmód (beleértve például a »testkulturális« életvitelt). A különböző ismeretek és tudományok, az erkölcsi és a vallási normák, a szimbólumok, a művészetek, illetve mindezek intézményei.”

Végezetül a Magyar Nagylexikont idézzük: „A kultúra azon képességek, (anyagi, viselkedésbeli, szellemi) teljesítmények, társadalmi intézmények összessége, amelyek megkülönböztetik az embert az állatvilágtól, és amelynek révén a történelem folyamatában természeti állapotából kiemelkedett. Tárgyiasult formában társadalmilag továbbadott képességek és tapasztalatok együttese.” (*Magyar Nagylexikon,* Akadémiai Kiadó, 11. kötet. 619–620.)

Összefoglalás. Rövid áttekintésünk alapján megállapítható, hogy a kultúra történelmi

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kategória, amely rendkívül összetett tartalmakat foglal szintézisbe**.** A szó sok szemantikai-fogalmi változáson ment keresztül, de a jelentésváltozatokra és a változatos használatára mégis jellemző, hogy általában valamiféle egyetemes jellegű pozitív értékre, vagy értékekre, az emberiség pozitív eredményeire utaló terminusnak tekintették.

2.1.3. A testkultúra fogalma, értelmezése

A testkultúra definíciók közös eleme, hogy testkultúrát az egyetemes kultúra szerves részének tekintik (pl.: Földesi, 1976; Takács, 1972, 1995, 2005; Rőtig, 1976; Kun, 1996; stb.) Ez a nézet a kultúra több mint két évezredes történetének csak az utóbbi évtizedeiben vált természetessé. Holott az emberiség történetében a testkultúra valamilyen módon mindig a kultúra részét képezte (vadászat, harci tevékenység, lovagi torna, népi játékok, stb.). Ennek ellenére a kultúrafelfogás leszűkítése a szellemi javakra, a műveltség elsajátítására és birtoklására a humanizmust, a reneszánsz, illetve a felvilágosodás korát egyaránt jellemezte. Földesi (1976) szerint a hagyományos arisztokratikus kultúrafelfogásba nem foglaltatott bele a testkultúra, mert csupán a szellemi értékeket, princípiumokat (lelki, intellektuális, művészi) tekintette a kultúra részének. „A test, mint a lélek börtöne, az értékskála alján helyezkedett el” (Takács, 2005). A testkultúra befogadása szempontjából meghatározó ún. harmadik kultúramodellről, illetve a különböző – benne Földesi (1976) által is említett arisztokratikus – kultúrakoncepciókról Takács (2005) tanulmányában olvashatunk. Nevezetesen arról, hogy a nyugati kultúra történetében több mint ezerötszáz évig a tradicionális, vallásos kultúrafelfogás uralkodott, az utolsó ötszáz évben, pedig a modern anyagelvű kultúra. A múlt század hatvanas éveiben kezdett körvonalazódni egy újabb modell, „amely kreatív (átfogó) kultúra néven vonult be a társadalomtörténetbe illetve a gyakorlatba”. Ez a kultúrakoncepció pozitív viszonyban van a testkultúrával, mert a „test, a lélek és a szellem összhangjának” szükségességét vallja. „Ebbe a kulturális paradigmaváltással konstruálódott új kultúrakoncepcióba már a testkultúra is szervesen beleilleszkedik”.

Ezek után nézzünk néhány testkultúra definíciót.

Kezdjük egy máig érvényes 1972-ből származó fogalom magyarázattal: **„**A testkultúra az egyetemes kultúra szerves alkotórésze. Az ember egészségügyi és mozgáskultúráját foglalja magában. Tartalmilag jelenti mindazon szellemi és anyagi értékek összességét, melyeket az emberi társadalom a fejlődése folyamatában létrehozott és megőrzött. A testkultúra jelentéstartománya átfogja a társadalomban lezajló aktivitást a fizikai tevékenység segítségével. Az embernek ez a társadalmon belül lezajló aktivitása az egészségének, fizikai állapotának megőrzésére, képességeinek fejlesztésére, teljesítőképességének növelésére történik, a testgyakorlás és a sport, mint eszközrendszer felhasználásával.” (Takács, 1972)

Röthig (1976) szerint: „A testkultúra az egyetemes kultúra organikus része, az ember egészségügyi kultúrájának egy részét és mozgáskultúráját foglalja magában. Tartalmilag a testkultúra mindazon szellemi és anyagi értékek összességét jelenti, amelyet az emberi társadalom fejlődése során létrehozott és értékként megőrzött, a társadalmon belül lezajló aktivitása, fizikai tevékenysége segítségével”.

Végül a Sportlexikon (1986) megfogalmazása: „A testkultúra testi-lelki műveltség és művészet, ami az egyetemes kultúra szerves része, történetileg változó értelmezéssel és gyakorlattal. Az egyetemes kultúra részeként tartalmazza a test egészségét, teljesítőképességét, a testi (lelki) képességek fejlesztését és versenyszerű összemérését szolgáló tevékenységeket, az e tevékenységek űzéséhez szükséges eszközöket, valamint a tevékenységek szellemi tükröződését az egyes tudományokban, köztük a testnevelésben és sporttudományban. Az említett testi képességek fejlesztését és versenyszerű összevetését szolgáló tevékenységeket két – jól ismert – részre bontjuk, a testnevelésre és a sportra”. (In.: Sportlexikon (L–Z). Főszerk. Nádori L.) Bp. 1986.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Összefoglalás. A testkultúra fogalmát – a szóösszetételből kiindulva – az ember testének kultúrájaként, kiműveléseként értelmezhetnénk. De a definíciók alapján is nyilvánvalóvá válik, hogy a *testkultúra* nem szűkíthető le az ember fizikumának tökéletesítésére irányuló tevékenységekre, illetve ezek empirikus eredményeire, mert ez a jelenség mibenlétének külső, tárgyi formáját is csak részben foglalná magába (Kun, 1996, 2000). A testkultúra totális értelmezésében segítségünkre van az ember totális felfogása. Az ember bio-pszicho-szociális egység, következésképpen a test kultúrálása – vagy annak elmaradása – hatással van személyisége egészére: az értelmi képességeire, szociális, társadalmi, erkölcsi, érzelmi-akarati tulajdonságaira, képességeire. Ugyanakkor tisztán kell látni, hogy mindezek a személyiségfejlesztő hatások az ember testének ápolása, fizikai állapotának, képességeinek karbantartása, fejlesztése, szomatikus alkalmazkodóképességének, mozgásműveltségének tökéletesedése folyamatában és annak eredményeként jönnek létre. A testgyakorlatok, a sport, a testnevelés tevékenységei által, e tevékenységek tárgyi-, eszközbeli-, létesítményi feltételei között, a természet erőinek, valamint a sporttudomány ismereteinek felhasználásával. Mindezen „objektivációk" szükségesek a kultúra szerves részét jelentő testkultúra értékteremtő hatásainak realizáláshoz.

2.2. Sport (H. Ekler Judit)

A sport olyan tevékenység – mint a szólás szerint a gyermeknevelés vagy, (hogy szakmabeli példát hozzunk) a foci – amihez mindenki ért, hiszen mindenki részt vesz benne. Az az apa, aki gyerekeivel kerékpártúrázik, ugyan úgy sportol, mint a Tour de France résztvevői. A nagymama, aki minden reggel húsz percet, nyújtó gyakorlatokkal harcol a korral járó mozgáskiterjedés-csökkenés ellen, vagy a baráti társaságok, akik a kispályás labdarúgó bajnokságok állandó résztvevői, szintén sportolók. Másoknak a sport kifejezésre először az olimpiai bajnok tornászok, vagy úszók eredményei jutnak eszünkbe, akik az emberi teljesítőképesség határán, század pontokkal, másodpercekkel bizonyultak jobbnak a második helyezettnél.

Ha a sokféle sportolási tevékenységben közös ismérveket keresünk, hármat biztosan felsorolhatunk: motoros (fizikai és pszichés tevékenység egyszerre) tevékenység, eredményre törekszik (mások vagy saját maga – lustasága, képességbeli korlátai – legyőzésére), meghatározott szabályok szerint (szabályozott mozgások, mint például Pilates gimnasztika, vagy sportágak, mint például kézilabdázás) űzik.

2.2.1. A sport fogalma, területei

A sportot sokrétűsége miatt nehéz definiálni. Számtalan meghatározása közül a magyar sporttudomány két kiemelkedő képviselőjének Nádori László és Frenkl Róbert professzorok fogalommagyarázatát idézzük:

„Meghatározott szabályok szerint, időtöltésként vagy versenyszerűen folytatott testedzés." (*Nádori,* 2005. *112*.)

„Mindazon szervezett és/vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember biológiai mozgásigényét, szükségletét, társadalmi körülmények között kielégíti" (*Frenkl*, 1978. *222*.)

A sportot nemcsak definiálni, de felosztani is nehéz. Ha a sportolás célja szerint csoportosítunk, két legfontosabb területe a versenysport és a szabadidősport.

A *versenysport* célja és lényege a minél jobb egyéni eredmény elérése, illetve meghaladása és mások eredményeinek túlszárnyalása. Az egységes szabályok, a szabványos felszerelések és létesítmények, valamint az objektív és pontos mérési módszerek teszik lehetővé a tiszta versenyt, a teljesítmények összehasonlítását.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Szinonimaként használjuk a *teljesítménysport* kifejezést is. A teljesítmények alapján a versenysport csúcsa az *élsport*. Legfontosabb kritériumai: a csúcsteljesítményekre törekvés (az élsportolók a hazai legjobbak) és a nemzetközi sikerek. Az élsportot erős specializáció jellemzi, és a sportoló számára (gyakran) foglalkozás, a karrier eszköze. A csúcsteljesítmények mögött az évekig tartó edzésmunkán kívül a sportszakemberek (edzők, sportvezetők, sporttudósok), szponzorok, sportszergyártók nagy csoportja is ott áll. Az élsport a szórakoztató ipar része is, fokozott gazdasági jelentőséggel (pl.: sportturizmus). Az élsport, minden résztvevője számára professzionális tevékenység.

A *szabadidősport*ban (tömegsport, sport for all) résztvevők célja az egészségre törekvés, a felfrissülés, felüdülés, illetve az aktív szabadidő eltöltés. A kifejezés használata némileg félrevezető, mert a professzionista sportoló (akinek a sport a munkája) kivételével, mindenki a szabad idejében sportol.

Az embereket sokrétű motiváció készteti sportolásra. Ennek egyik alapeleme, hogy a sporttevékenység élmény, örömet okoz. A szabadidősportot is jellemzi a sport egyik meghatározója, a teljesítményre való törekvés. Ez a teljesítmény egyformán lehet a másokkal való versengés (tehát a szabadidősportban is létezik verseny), vagy a saját teljesítmény növelése. A szabadidősport jellemzője a prevenciós szemlélet is. A rendszeres testedzés célja a szórakozás, kikapcsolódás mellett az egészség és a teljesítőképesség megtartása (pl.: időskorúak sportja, fittségi edzés).

A szabadidős sporttevékenység űzhető szervezett, vagy spontán formában, egyedül, vagy társsal, társakkal is. A csoportban végzett rekreációs célú mozgásos szabadidő eltöltés szociális kapcsolatainkat is erősíti.

A szabadidősportra – ugyanúgy, ahogy az élsportra – sokoldalú sportpiac épült rá.

2.2.2. A sport értelmezése és értékei a XXI. században

A sport értelmezése, a társadalom és az egyének életében betöltött szerepe az emberiség történetében folyamatos átalakuláson ment át.

Néhány sportolási példa a történelemből

Minden történelmi korban, az emberek, akiknek bármilyen okból volt szabadidejük, keresték a szórakozási lehetőségeket, amelyekbe a testgyakorlatok – kínálva a szintén vonzó versengés lehetőségeit – az elsők között szerepeltek. Például a különben nagyon nem sportbarát középkorban a gazdagok vadásztak, a szegény emberek népi játékokat űztek. De vallási okok is elvezettek sportolási rítusok, szokások kialakulásához, amire a beavatási szertartások, próbák vagy az olümpiai játékok lehetnek jó példák. Az itt felsoroltak is mutatják, hogy bár az ember mindennapi életének gyakorlatilag mindig része volt a sport, értelmezése erősen különböző lehet.

Az értelmezés legszélesebb skáláját (lásd. 2.2.1. fejezet) valószínűleg a XXI. század hozza, hiszen az egész emberiségre vonatkoztatva ma rendelkezünk a legtöbb szabadidővel, a legsokoldalúbb ismeretekkel és olyan divathullámokkal is, amelyek a sportolás motivációi lehetnek.

Miért? Miért sportoltak minden történelmi korban tömegével az emberek? És ma? Mit ad, adhat a sport a sportoló embereknek? Ezt a kérdést a sport értékeinek számbavételével szeretnénk megválaszolni. Nem lesz könnyű feladat. Hiába azonosak az egyes sportterületek testkulturális értékei (2.1.3. fejezet), szerteágazásuk miatt különösen nehéz egy, a sport minden területére érvényes, egységes értékrendszer felállítása. A sport értékrendszerének felvázolásakor abból indulunk ki, hogy az egyre nagyobb teljesítményre törekvő élsport, az iskolai nevelés részét képező testnevelés, és a szabadidőben, a legkülönfélébb célokkal végzett sportolás értékei közösek, csak

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

preferenciarendszerükben különböznek. Egy adott szituációban (életkor, szervezet, egészségi állapot, stb.) végzett sporttevékenység meghatározhatja azt is, hogy a sport, a sportolás valaminek (például a személyiségfejlesztésnek, az egészség megtartásának, stb.) eszköze, vagy valaminek a közvetlen, illetve közvetett célja. Az is elképzelhető, hogy két, együtt edző egyén sportolási motivációi és céljai is teljesen különböznek.

Összefoglalva: a sport/a sportolás értékeinek státuszát az adott körülmények között, a sportoló egyén fogalmazza meg önmagának. Így felosztásunk, a sport értékeinek egy lehetséges nézőpontját jeleníti meg.

Célértékek

A sportolás alapvető, sajátos **célja** a *teljesítménynövelés,* az ember testi-lelki teljesítőképességének emelése. Ahogy ezt a 2.2.1. fejezetben már körüljártuk, ez a teljesítmény egészen extrém skálán mozoghat. Hiszen egy lábadozó vagy idős ember wellness fürdőbeli óvatos úszómozdulatai éppúgy szolgálják a sportoló teljesítményének növelését, mint az olimpikon úszók intenzív edzéstávjai.

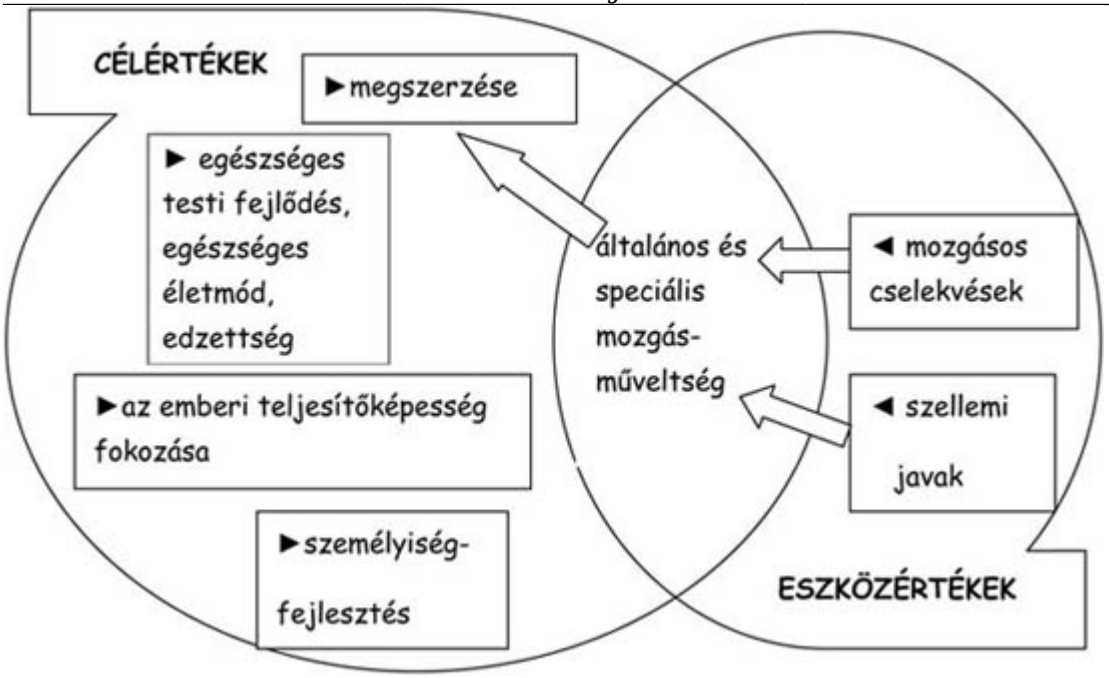
Természetéből fakadóan a sporttevékenység **közvetlen célja** valamilyen mozgás megtanulása, gyakorlása, az adott sporttevékenységre jellemző sajátos, *pszicho-motoros cselekvőképes tudás kialakítása*. Majd, a megszerzett sportbeli tudást (például kerékpározás, kosárlabdázás, íjászat) használva, cél az élvezetes, eredményes sporttevékenység űzése is. És a sportolással elérhető célokat még tovább sorolhatjuk, hiszen a sporttevékenység (a mozgásgazdag életmód) a testi-lelki egészség alapja is, így a sportolás **közvetett célja** *az egészség fenntartása* minden életkorban. A sport már korábban említett sajátos célja a teljesítménynövelés, ami fizikumunkat és teljes személyiségünket igénybevevő, speciális motoros kihívás. Ez az alapja annak, hogy a *személyiségfejlesztést* a sport közvetett céljai közé sorolhassuk. A sportteljesítményben megnyilvánulunk személyiségünk képességei, irányultsága szerint és megmutatkoznak jellembeli vonásaink is. Kognitív képességeink (tudat, figyelem, analizáló képesség, stb.), érzelmi és akarati (temperamentum, affektivitás, empátia, kitartás stb.) tulajdonságaink nemcsak befolyásolják eredményességünket a sporttevékenység során, de értelemszerűen fejlődnek is sportolás közben (lásd bővebben: 4.2; és 4.3. fejezetek). De vigyázat! A sporttevékenység olyan szituációi is előfordulhatnak, amelyek rombolóan hatnak akár az egészségre (pl.: dopping, túledzés), akár a személyiségre (pl.: sportbeli megszégyenítés, feldolgozatlan kudarcok).

Eszközértékek

A sportolás valamennyi célértékének „megszerzéséhez” szükséges az aktív sporttevékenység. Sőt, a sportban talán az egyik legcsodálatosabb – és tegyük hozzá, hogy a leghasznosabb is –, hogy minden elért cél újabbakat generál, további sportolásra ösztönöz. Azaz a sportbeli tudás – *motoros és szellemi értékekből álló mozgásműveltség* egyúttal nélkülözhetetlen **eszköz** is a célok elérésében.

1.1. ábra - A sport értékrendszere

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



Példák a sportolással megszerezhető értékekre

Az edzésekre, mozgásos tanfolyamokra azért járunk, hogy speciális sportmozgásokat tanuljunk, illetve, hogy a megszerzett készségeinket egyre magasabb szintre fejlesszük, azaz egyre jobban, eredményesebben sportoljunk. A mozgásműveltségnek (lásd még 2.4.) szerves része rengeteg kapcsolódó ismeret is: életmód, életvezetés, a sportágak, sporteszközök története, szabályok, biomechanikai, biológiai törvényszerűségek, stb.

Az egészséghez minden életkorban elengedhetetlen a sport. Gyerekkorban nemcsak az egészséges testi fejlődésnek fontos ingere a mozgás, hanem értelmi fejlődésük minőségét is befolyásolja (lásd részletesebben a 4.3. fejezetben). Felnőtt korunkban egy élvezetes „buli meccs” a barátokkal, vagy egy fitnesz nap a barátnőkkel fontos társas kapcsolataink ápolásában, segít sikerélményeket gyűjteni, testileg és szellemileg felfrissülni, azaz a teljes körű jóérzésünket (well-being) fenntartani.

A jó sportteljesítmény eléréséhez meg kell tanulnunk személyiségünk erősségeit kihasználni és az eredményesség szempontjából gyenge pontjainkat fejleszteni (lásd részletesebben a 4.2. fejezetben).

2.2.3. Sport, egészség, játék

A sport célértékei között az egészség kiemelt helyet foglal el. Hogyan értelmezzük napjainkban az egészséget? Erre ad választ az alábbi gondolatmenet.

Az ismert WHO meghatározás szerint az egészség (*well-being*), nemcsak az emberi szervezet betegségtől és gyengeségtől való mentességét, hanem a teljes testi, mentális és szociális jólétet jelenti (WHO, 2002).

A korszerű gondolkodás tehát az egészséget testi, lelki és szociális egyensúlyként, harmóniaként értelmezi. Biológiai szempontból ez a dinamikus egyensúlyi állapot az egészséges ember szervei és szervrendszerei, valamint az emberi szervezet és környezete között áll fel. Pszichológiai aspektusból nézve akkor egészséges valaki, ha személyiségének dinamikus működési egyensúlyát tartósan képes biztosítani. Ehhez alkalmazkodnia kell az őt körülvevő természeti (éghajlat, időjárás, higiéniai és

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

táplálkozási körülmények, stb.) és társadalmi (az együttélés szabályai, szokásrend, munkával, családdal, nemi szerepekkel kapcsolatos elvárások, stb.) környezethez. Minél szilárdabb ez az egyensúly, annál egészségesebb a személyiség.

Az előbbi példákból is látszik, hogy az egészség fenntartásához az egyén állandó aktivitására van szükség mind prevenciós, mind rekreációs területen. Az egészség megtartására irányuló aktivitás egyik alapvető formája a mozgás, amely minden életmegnyilvánulásunknak is része.

A mozgásos tevékenységek egy speciális formája a sport. Egyes meghatározások a legtisztább értelemben vett játékként – amely tevékenység az embert (homo ludens, azaz a játszó ember) alapvetően jellemzi – értelmezik. Valóban minden megtalálható a sportban, ami a játékot jellemzi: **legtöbbször (bár nem kizárólag) szabályhoz kötött, versengésre alapul;** a valóságból kilépő, szabályozott ugyanakkor folyamatosan változó világban működik; állandó lehetőséget ad az újításra, innovációra.

Gondoljuk át, hogy hogyan hat a sport az egészségre? A megfelelő mennyiségű és intenzitású sporttevékenység hozzájárul az egészséges testi fejlődéshez. Hiányában sem a csontrendszer, sem az izomzat, de a belső szervek, sőt az agy és az idegrendszer sem fejlődnek a kívánatos mértékben. Természetesen egy testi vagy szellemi értelemben fejletlen ember hátrányba kerül az „alkalmazkodási versenyben”, ami az egészség fenntartását jellemzi. A sportos (mozgásgazdag) életmód a testi egészség fenntartásához minden életkorban elengedhetetlen. Gondoljunk csak a mozgásszegény életmódból fakadó „népbetegségekre”, mint a kóros elhízás, a magas vérnyomás, vagy a csontritkulás.

De legalább ilyen mértékű a sport hatása a lelki és szociális egészségre, hiszen a sportolás jelentős mértékben hozzájárul önmagunk megismeréséhez, és hiteles önismeret birtokában önértékelésünk is valós helyére kerül. A sport számtalan lehetőséget nyújt a tevékeny életre, kezdeményezésre, aktivitásra és fontos szerepet tölt be az emberek közötti kapcsolatok kialakításában, ápolásában is. Egy sportoló csoportban, vagy csapatban mindenki megtalálhatja a leginkább személyiségére és képességeihez szabott pozíciót. Az egyén fejlődésének megfelelően ezek a pozíciók változtathatók, ami pozitív hatással van a lelki egészségünkre. A fizikailag is aktív közös tevékenység kialakítja a közösség tagjaiban az elfogadottság, a baráti közösségbe tartozás érzését, fejleszti a kapcsolatteremtő és konfliktusmegoldó képességet, a szolidaritást, a toleranciát.

A sport tehát egyaránt pozitív hatással van az egészség testi, mentális és szociális összetevőire.

2.2.4. Iskolai sport, rekreáció, sportrekreáció

Az iskolai oktatás-nevelés célja, hogy hozzájáruljon a teljes emberi élet kialakításához. Ebben a különböző műveltségterületek, tantárgyak sajátos eszközeikkel (a területre, tantárgyra jellemző sajátos és céltudatosan kiválasztott ismeretanyaggal) vesznek részt. Ilyen szempontból a testnevelés egy a tantárgyak közül.

Ugyanakkor mégis több/más mint a közismereti tárgyak általában! Alapvetően abban különbözik a többi tantárgytól, hogy a testnevelés ismeretanyagának döntő része motoros tevékenység (testgyakorlatok, játékok, sportmozgások). A testnevelés tantárgy egyik oktatási-nevelési célja a speciális tananyagtartalom (a mozgásműveltség körébe tartozó ismeretek) elsajátítása. De ez csak az egyik célja. Legalább olyan fontos másik célja az élethosszig tartó sportos/egészséges életmód megalapozása, amely a következő elemekből áll: 1. képességek és 2. készségek (motoros alkalmasság motoros képesség és mozgásbeli tudás az egyéni hajlamokhoz igazított sportoláshoz minden életkorban és alkalmasság újabb sportágak megtanulására), 3. pozitív attitűd (tartósan meglévő akarat mozgásos életvezetésre, alapulhat pozitív élményeken és a megszerzett ismereteken nyugvó tudatos döntésen is). De ez csak az egyik – úgy is fogalmazhatnánk,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

hogy rövid távú – célja. Egész életünket meghatározó másik, – hosszú távú – célja, az élethosszig tartó sportos/egészséges életvitel megalapozása. Ennek legfontosabb eleme a pozitív attitűd. Az eredményes és örömet adó sportolás másik elemét a megfelelő kognitív ismeretekkel átszőtt mozgáskompetenciák (vagyis tudatosan alkalmazott mozgáskészségek) adják, melyek nemcsak az egyéni hajlamokhoz igazított sportolás, de újabb sportágak megtanulásának is alapjai, minden életkorban. És, ha már megvan a szándék és a kompetencia, már csak a mozgásos/sportos életvitel harmadik elemét a fittséget, a motoros képességeket kell megemlítenünk, melyek behatárolhatják a sporttevékenység szintjét és megalapozásuk szintén az iskolás évekre esik.

A műveltségterületi tevékenység nem korlátozható pusztán tanórai keretek közé, ezért beszélünk iskolai sportról. A testnevelés tantárgy a testnevelésóra és a tanórán kívüli szervezett, valamint spontán sporttevékenységek egységében fejti ki értékes hatásait. Ezek a tevékenységi területek együttesen adnak lehetőséget, az egyéni érdeklődést és képességeket is maximálisan figyelembevevő sportbeli tudás megszerzésére, különböző sporttevékenységek végzésére. Kiemelkedően fontos az egyéni különbségek és igények figyelembe vétele, hiszen csak így érhető el, hogy minden tanuló ne csak megértse a rendszeres mozgás szükségességét, hanem élményei hatására napi igényévé is váljon. Különleges értéke a testnevelés tantárgynak, hogy miközben sokoldalúan (testi, pszichés, értelmi) fejleszti a tanulókat, kifejezetten javítja a szellemi teljesítményt is (lásd még részletesebben a 4.2. és 4.3. fejezetekben).

Az alapvetően a szellem pallérozását célul tűző tantárgyakkal szemben ez az iskolai élet egyedüli területe, amely a test karbantartását, fejlesztését szolgálja és egyben kompenzálni hivatott az erősen egyoldalú szellemi terhelést. A tanórán kívüli sportolási alkalmak lehetőséget nyújtanak a szabadidő hasznos és egészséges eltöltésére és a szervezet regenerálására is, miközben a sport sajátos értékeinek átadásával részt vesznek a személyiség- és közösségfejlesztésben is. Ezzel az iskolai sport rekreációs feladatokat lát el (testi-lelki felüdülés, jó közösség, társas kapcsolatok), amelynek hatása nemcsak az iskolai években érvényesül. A jól megalapozott sportbeli tudás és a pozitív sportélmények vezethetnek el oda, hogy a sportrekreáció a felnőttek életének is természetes része maradjon.

Az iskolai sport tanórai és tanórán kívüli feladatai között említettük a testi-lelki felüdülést, kikapcsolódást, mai szóhasználattal rekreációt. A *rekreáció* nemzetközileg elfogadott értelmezése a szabadidő eltöltés kultúrája. A fogalmat a XX. század életmódja hívta életre, amely igényli a szabadidő olyan önkéntes, örömmel végzett tevékenységekkel való eltöltését, amely a tevékenységet végző felfrissülését, szórakozását és végső soron munkaképességének helyreállítását eredményezi. Egyszóval, társadalmi és egyéni szinten is minőségi életet eredményez. A rekreációs tevékenységek lehetnek szellemiek (olvasás, színházlátogatás, stb.) és lehetnek fizikai tevékenységek is, mint a barkácsolás, a kertészkedés, tánc, túrázás vagy kocogás.

Az előbbi felsorolásból is látszik, hogy a sportrekreáció a fizikai rekreációs tevékenységek egyik – markáns és sokoldalú – része. A szórakozást, az aktív pihenést és az optimális teljesítőképesség (fittség) fenntartását sport és sportjellegű tevékenységekkel éri el. A sportrekreációtól sem idegen a sportot általában jellemző teljesítményfokozás, de ez is csak a *well-being,* a z egészséges létezés, a minőségi élet megélésének az eszközeként.

Hogyan kapcsolódik össze ez a három – iskolai sport, rekreáció, sportrekreáció – fogalom? Azzal kezdtük a fejezetet, hogy az iskolai oktatás és nevelés – és benne a testnevelés – célja a teljes, minőségi emberi élethez szükséges ismeretek átadása, attitűdök kialakítása. Az iskolai sport, miközben lehetővé teszi az iskolás évek alatt a rekreálódást, a szabadidő hasznos eltöltését, sportolói közösségek kialakulását, a különböző sportmozgások és a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretek megtanításával megadja az alapjait a felnőtt élet sikeres, élvezetes sportrekreációs tevékenységeinek.

2.3. Nevelés, egészségnevelés, testnevelés (H. Ekler

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Judit)

2.3.1. Nevelés

A nevelés fogalmát a Pedagógiai Lexikon, az emberi erőforrásokat termelő folyamatok egyikeként definiálja. Ezek az erőforrások olyan egyéni képességek, amelyek az adott társadalom értékrendje szerint elfogadottak és elismertek.[1]

A nevelés tervszerű ráhatás, amely az élet nagyon sokféle színterén (család, óvoda, iskola, egyesület, baráti közösségek, stb.) zajlik. A nevelés folyamatában a nevelő és a nevelt teljes személyiségükben vesznek részt és kölcsönösen hatással vannak egymásra. Így a nevelés az egyént testi-lelki-szociális egységében fejleszti, alakítja. Ezért a klasszikus értelemben vett nevelési területek (erkölcsi-, esztétikai-, értelmi-, technikai-, testi-, világnézeti) elkülönítése és jellemzőinek körülírása is csak elvi szétválasztás.

2.3.2. Egészségnevelés

A testi (szomatikus) nevelés a nevelés folyamatán belül azt a területet jelöli, amely a születéstől, egész életünket végigkísérve „életképessé” tesz minket. Gyakorlatilag – természetesen a többi nevelési területtel szoros összhangban – a fizikai létünkhöz nélkülözhetetlen képességeink és szokásaink kialakulásáért felelős. A testi nevelés otthon, a csecsemő gondozásával, szoktatásával kezdődik, majd a kisgyermek fejlesztésével folytatódik. Része minden olyan tevékenység és folyamat, amely az egyén fizikai létéhez köthető: táplálkozás, időbeosztás, életmód – és ennek részeként a mozgás, sőt a civilizációban a sport –, higiénia, öltözködés, stb.

Így könnyen belátható, hogy a testi nevelés egyaránt köthető az egyénhez, a családhoz és azokhoz az intézményekhez is, amelyekkel az egyén élete során kapcsolatba kerül. A család után – amelybe beleszületve az elsődleges mintákat kapjuk – a testi nevelés legfontosabb színterei a közoktatási intézmények. Itt, nevelési szempontból a legfogékonyabb életkorban, sokszor a családdal töltött időnél is több időt töltenek a gyerekek, fiatalok. Az óvodának és az iskolának fontos és általános feladata a testi nevelés. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az iskolai élet minden területén (tanórák, tanórán kívüli rendszeres és alkalmi programok) jelen van a testi nevelés. Ez valamennyi tantárgy közös feladata is, amelyet saját tananyagán keresztül valósíthat meg.

Példák a testi nevelés lehetőségeire a különböző tantárgyakban

Az iskolai tantárgyak közül talán a biológia kínálkozik legkézenfekvőbben, ha a testi nevelésről beszélünk. Tananyagában például a testi fejlődés, az egyes szervek és szervrendszerek (keringés, légzés, izmok) működése, a civilizációs ártalmak, az egészséges táplálkozás, a higiénia mind megtalálhatók és természetes részei a testi nevelésnek. Az emberi társadalmakra minden történelmi korban jellemző egyfajta életmód, mint ahogy sportolási szokásaik is megismerhetők. Ezekről és ezekből történelem órán tanulhatunk. A kémia és a fizika témakörében alkalom nyílik testünk működési folyamatainak és a különböző sportmozgások eredményes végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek megértésére.

Leonardo da Vinci rajzai szemléletesen (és művészi tökéllyel) mutatják be az izomrendszert, és Pieter Bruegel XVI. századi flamand festő festményén gyerekjátékokat csodálhatunk. Az éneklés – megfelelő légzésre késztetve – már eleve része a testi nevelésnek, de a *Tűzszekerek* (Chariots of Fire) vagy az LGT *Boksz* című dala is biztosan sokakban társul direkt a sporthoz.

A sor végtelen.

[1] Pedagógiai Lexikon (1997) Keraban Könyvkiadó. Budapest. II. kötet. 582–583.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A tantárgyak közül kiemelkedő lehetőségei és így szerepe is a testnevelés tantárgynak van.

2.3.3. Testnevelés

A testnevelés szónak két értelmezése elfogadott. Jelöli egyrészt az intézményesített keretek között zajló, tervszerű és céltudatos *nevelői tevékenység*et. Ehhez a testgyakorlatok, sportágak, mozgásos játékok mozgásanyagát és a hozzájuk kapcsolódó sokféle ismeretet (ezek a testkulturális értékek, lásd még 2.1.3. fejezet) használjuk fel.

A testnevelés szűkebb értelmezésében egy *tantárgy*, sajátos nevelési-oktatási célokkal, műveltségtartalommal (gyakorlati és elméleti!), módszerekkel és eszközökkel. Speciális tartalma önálló kulturális érték, melynek elsajátítása, sőt az elsajátítás színvonala életünk végéig befolyásolja az életminőségünket. Sajátos értékei és a személyiségre gyakorolt kiemelkedő hatásai révén hangsúlyos szerepet tölt be a testi nevelés feladatainak megoldásában. (A testnevelés műveltségtartalmával a 3.1.3. fejezetben foglalkozunk).

A testnevelés tantárgy speciális tantárgy több szempontból is. Már az órák helye (tornaterem, szabadtéri sportlétesítmények, uszoda vagy szükség esetén lépcsőház, park, stb.) is különbözik a tantermi órákétól, mint ahogy az is megszokott, hogy a testnevelés órára sportfelszerelésbe öltözünk. A különböző mozgásformák, sportok, játékok tanulása, gyakorlása állandó mozgást, a tevékenység minden fázisában aktív részvételt igényel. Az óra csak akkor lehet sikeres és balesetmentes, ha folyamatos a résztvevők (tanuló és tanuló, tanulók és tanár) együttműködése. Speciális a testnevelésben az is, hogy az eredményről azonnali visszacsatolás érkezik (sikerült/ nem sikerült).

Példák az eredmény azonnali visszacsatolására

Az iskolai tantárgyak többségében azt, hogy a tanulók megértették és helyesen sajátították-e el a tananyagot, illetve, hogy jól oldották-e meg az egyes feladatokat, csak időeltolódással tudhatjuk meg. Ehhez a tanárnak ellenőriznie kell a füzeteket, feleltetni, dolgozatot íratni, vagy legalább kérdéseket kell feltennie.

A sportmozgásokban ez a visszacsatolás azonnali. Sikerült átugrani a svédszekrényt, jó helyre ment a szabályos és védhetetlen nyitás, leúsztam 50 métert hátúszó technikával, a védők között betörve kosarat tudtam dobni, vagy éppen a megfelelő helyen és tempóban léptem közbe, hogy szabályosan szereljem a kosárra törő ellenfelemet. De nézzünk egy, az előbbi sportági példáknál egyszerűbb mozgáspéldát is: szintén a mozgásvégrehajtással egy időben kiderül, hogy sikerült-e a kidobó játékban olyan megfelelően kiválasztani a dobás ívét, erejét, irányát (egyszóval célozni), hogy eltaláljak valakit.

A mozgásos tevékenységek minden pillanatában egyértelmű, hogy amit csináltam az jó volt, vagy nem volt jó. Általában az is nyilvánvaló (vagy a tanár, edző hibajavításán keresztül kiderül), hogy az eredménytelenség oka a rossz döntés, a gyenge képességek, vagy az elégtelen mozgásbeli tudás. Ez kijelöli a javítás (a fejlődés) útját is.

Ahogy korábban már leírtuk (2.3.1.), valamennyi nevelési terület célja az egyén képességeinek fejlesztése, kibontakoztatása. A mai szóhasználat a képességfejlesztés helyett, az annál átfogóbb *kompetencia* fejlesztés fogalmával dolgozik.

A testi nevelés és a testnevelés tantárgy tartalmait aszerint gondoljuk át, hogy mivel járulhatnak hozzá a kulcskompetenciákra (*NAT*[2]) épülő kiemelt oktatási-nevelési

[2]A Kormány 202/2007.(VII.31.) rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 243/2003. (XII.17.) Korm. rendelet módosításáról. (www.okm.gov.hu)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

feladatok megvalósításához.

Énkép, önismeret: Az egyén önmagához való viszonyának alakításában meghatározó szerepet játszik az önértékelés, és az önkontroll. Az egészséges önbizalom alapja is a helyes önértékelés. A testi nevelés elméleti és gyakorlati ismereteivel hozzásegít saját képességeink (testi, értelmi, pszichés) megismeréséhez, lehetővé teszi a képességek feletti kontrollt, mint ahogy a képességek fejlesztését is. A mozgásos tevékenységek sajátos tulajdonsága, hogy aktív tevékenységet kívánnak, és a tevékenység eredményességéről azonnali visszajelzés érkezik (lásd keretes rész), ami növeli az önállóságot és a realitásoknak megfelelő felelősségvállalás képességét is.

Hon- és népismeret: A sporttal, a mozgással kapcsolatos szokásaink, eredményeink a nemzeti kultúra részei. A testi nevelés lehetővé teszi ezek megismerését és a hagyományok továbbvitelét is. Vannak országos példák, mint az, hogy Puskás Öcsi egyike a XXI. században világszerte ismert magyaroknak. De ugyanilyen fontos sporthagyományaink ápolása mindenkinek a lakóhelyén. A közös sporttevékenység – akár sportolóként, szervezőként vagy nézőként, szurkolóként veszünk is részt benne – elvezet a közös tevékenység megbecsüléséhez, a közösséggel – és ezen keresztül a hazával való – azonosuláshoz.

Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra: Európához tartozásunk kiindulópontja – saját nemzeti értékeink megismerése mellett – más népek megismerése. Az egyik legegyszerűbb és legkézenfekvőbb lehetőség erre a sport nemzetközi „nyelve”. A közös sportolás személyes kapcsolatok, barátságok kialakítása mellett lehetővé teszi az országok közötti azonosságok és a nemzeti különbségek baráti körülmények közötti megismerését is. A különböző népek egészségügyi, életvezetési, sportolási szokásai olyan példákra vagy problémákra is rávilágíthatnak, ami – Európa részeként – minket is érint.

Aktív állampolgárságra, demokráciára nevelés: A sportolás, azaz az önmagunkért és másokért egyaránt felelős, a testi, szellemi és szociális harmóniára törekvő életmód maga a demokrácia. A sportban a közösségi élet minden eleme – az alkalmazkodás, a felelősség, tolerancia, együttműködés, konfliktuskezelés, egyéni autonómia stb. – modellkörnyezetben gyakorolható, a hibák javíthatók, a pozitívumok erősíthetők. A sporttevékenység sajátja az aktivitás. Sportolás közben gyakorolható a kezdeményezés, kiélhető a kreativitás, megtapasztalható az együttes munka öröme. Bármilyen közösségről is van szó, a sportos tevékenységben való bármilyen részvétel (sportolóként, edzőként, játékvezetőként, szervezőként, stb.) kiváló terepe a demokrácia és a polgári lét gyakorlásának.

Gazdasági nevelés: A nevelésnek alapvető szerepe van abban, hogy az emberek tudatos fogyasztókká váljanak, megtalálják az egyensúlyt a rövidebb és hosszabb távú előnyök között. A sport és az egészséges életmód egyrészt befektetést igényel – és most nemcsak anyagiakra, hanem az emberi erőforrások aktivizálására (akár a lustaság, a kényelmesség legyőzésére a jövőbeli haszon reményében) is gondolunk –, másrészt eligazodást és döntést a valódi értékek (ár-érték arány) és a marketinghatások között.

Környezettudatosságra nevelés: Már az énkép, önismeret részben is hangsúlyoztuk, hogy a sportolás, sajátosságai révén növeli az önállóságot és a felelősségvállalás képességét is. A sportoló ember általában tudatosabban törekszik az egészséges életvitelre, aminek része az egészséges környezet is. Az eredményes sportolás az emberi energiák gazdaságos felhasználását is feltételezi. A sportoló ember, ezt a takarékos, gazdaságos szemléletet természetes módon érvényesítheti mindennapi életében is. Az egészséges környezetben való mozgás, az egészséges táplálkozás, a környezetet óvó közlekedési, hulladékkezelési stb. szokások, mind részei a testi nevelésnek.

A tanulás tanítása: A tanulási folyamat (az ismeretszerzés, gyakorlás és alkalmazás, rengeteg pszichés és motoros összetevőjével együtt) számos eleme tanítható és

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

rendelkezik azzal a szerencsés tulajdonsággal is, hogy más tanulási helyzetre is átvihető, transzferálható.[3] Különbözőek vagyunk abban, hogy kinek milyen tanulási módszer, technika az erőssége. Gondoljunk csak a hallás után tanulókra, vagy inkább az olvasott vagy látott ismereteket jobban megjegyzőkre. A hatékony tanulásban egyértelműen előnyt jelentenek az egyénre szabott módszerek. Ehhez szükség van saját élményekre és tapasztalatokra, akár a mozgásos tevékenységek, a mozgástanulás során. Megtapasztalható a gyors problémafelismerés, a hatékony problémamegoldás, az analízis és szintézis, az összehasonlítás, hogy csak néhányat emeljünk ki a mozgástanulás jellemzőiből. A mozgásos tevékenységekben ott van az eredményes tanulás még egy fontos összetevője is, az azonnali visszacsatolás a tevékenység eredményességéről.

Testi és lelki egészség: A testi nevelés alapvető célja, hogy segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyekkel a testi, lelki és szociális szempontból egészséges életvitel kialakítható. Ehhez elengedhetetlenek elméleti és gyakorlati ismeretek (ahogy a 2.3.2. fejezet példáiban is látható sokféle tudományterületről), és a sporthoz, az egészséges életmódhoz kapcsolódó pozitív élmények is. Azonban a tudás önmagában még nem elegendő. Szükség van olyan nevelési szituációkra is, amelyekben az egyének tudatos döntéseket hozhatnak egészségük érdekében (időbeosztás, táplálkozás, önkéntes bekapcsolódás a szabadidősportba, káros szenvedélyek elutasítása, stb.). Ez az egyén részéről aktív magatartást igényel. A testi nevelés célja éppen az egészséges életmód iránti motivációs állapot megszilárdítása, hogy az – élethosszig tartó – mozgásgazdag, aktív tevékenységet eredményezzen.

Felkészülés a felnőttlét szerepeire: Az eredményes felnőtt életben – mind az egyéni érvényesülés, mind a társadalmi együttélés szempontjából – a legfontosabb tulajdonságok közé tartoznak a rugalmasság, a kreatív önállóság, az együttműködési készség, a döntési- és konfliktuskezelési képesség. E helyen is csak példákat ragadtunk ki azokból a képességekből és készségekből, amelyek a sportoláshoz nélkülözhetetlenek, ugyanakkor a sportolás során fejlődnek, fejleszthetők.

2.4. Mozgás-, játék- és sportműveltség (H. Ekler Judit)

A műveltség „mindama …tudás és képesség rendszerezett összessége, melyet egy adott történelmi korban és társadalomban – többé vagy kevésbé az objektív szükségletek, érdekek és hagyományok alapján – a kulturális elit értékesnek minősít” (*Zrinszky,* 1997). A műveltség tartalmában és szerkezetében is folyton átalakul. Ma a már klasszikusnak számító humán és reálműveltség mellett újabb műveltségdimenziók is megjelennek, mint a viselkedés- és kommunikációs kultúra – és ezen belül például az internetes kommunikáció kultúrája –, vagy a korszerű testkultúra.

Mozgásműveltség alatt a testkulturális javaknak azt a részét értjük, amely magába foglalja a praktikus köznapi cselekvésmegoldásokat; a játékokban, sportokban megtanulható konkrét cselekvésformákat, mozgáskészségeket; és az ezek eredményes működtetéséhez szükséges képességeket és szellemi javakat (*Báthori*, 1994. *22–24*.). A mozgásműveltség birtoklása aktív tevékenység nélkül nem lehetséges, így az egyéni mozgásműveltség tükrözi az adott egyén értékítéletét is a mozgásról.

A sport nemcsak az egészséges testi, hanem a szellemi és pszichoszociális fejlődés, azaz a teljes személyiség fejlődése szempontjából is meghatározó (lásd még 2.2.3.). A testmozgásnak, mint cselekvésnek a szabályozása a legegyszerűbb testgyakorlatok végrehajtása során is a tanuló személyiségének teljes fiziológiai, pszichológiai funkciórendszerét, teljes szabályozó apparátusát igénybe veszi. Különösen igaz ez a játék esetében, ahol a magas motiváció miatt a személyiségfejlesztő hatások is nagyobbak lehetnek. A kialakuló *játékműveltség* tartalmazza a mozgásműveltség

[3]Hámori József (1976) Mozgáskultúra és idegrendszeri fejlődés összefüggései. Testnevelés tanítása XII. évf. 1976/3.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

elemeit általában és olyan kulturált, szocializált viselkedésmódot is, amelynek elemei például az önbizalom, az önállóság, az érzelmek (pozitív és negatív) kulturált kifejezése, a hatékony, sokcsatornás kommunikáció, az együttműködési és döntési képesség, a problémakezelés, a kreativitás.

Egy kiragadott nézőpontból tekintve a sportot, azért sportolunk, hogy minél több alapvető mozgásformát ismerjünk és tanuljunk meg, majd erre az alapra építve, készség szinten sajátíthassunk el sportági technikákat és taktikai elemeket. Ezzel *sportműveltség*re teszünk szert. A sportműveltséget a mozgáskészségek, sportági cselekvésformák (technikák), a hozzájuk tartozó elméleti ismeretekkel (az adott mozgástevékenység törvényszerűségei, szabályai, stb.) együtt alkotják, melyek az egyes sportmozgások eredményes végrehajtását szolgálják, így önmagukban is értékesek. Ugyanakkor általában nem – vagy csak nagyon ritkán – alkalmazhatóak változatlan formában a mindennapi élet feladatmegoldásaiban. Aki széleskörű mozgáskompetenciákkal rendelkezik, az mindennapjaiban teljes természetességgel használja ezeket és ezzel aktív életvitelre lesz képes, ellentétben az alacsonyabb sportbeli műveltséggel (és ezért valószínűleg kevesebb pozitív sportolási élménnyel) rendelkező és ezért bátortalanabb társainál. Ez egyértelmű egészségügyi hátrány és akkor még a más területeken (szabadidő eltöltés, társas kapcsolatok, stb.) jelentkező lehetséges deficitekről nem is beszéltünk. Ugyanakkor a sportműveltség elemei általában nem – vagy csak nagyon ritkán – alkalmazhatóak változatlan formában a mindennapi élet feladatmegoldásaiban.

Példák a sportműveltség és a mindennapi élet kapcsolódására

Ritkán fordul elő például, hogy egy sporttornában, vagy a röplabdázásban gyakorlott sportoló köznapi életében szaltózik, tigrisbukfencet ugrik, vagy éppen hátrafelé gurulásban átfordul a vállán. Ugyanakkor elképzelhető, hogy egyensúlyából kibillenve – mondjuk egy jeges útszakaszon – a sportmozgásokban kevésbé jártas emberekkel szemben, (akik sajnos viszonylag gyakran nagyokat esnek, és komoly sérüléseket is szenvedhetnek), el sem esik, vagy egy ügyesen végrehajtott gurulás után gond nélkül továbbhalad. Sportképességekre és készségekre lefordítva: fejlett egyensúlyérzékkel rendelkezik, az átfordulásokban és gurulásokban is nagy gyakorlata van.

Értékük a hétköznapi élet szempontjából leginkább abban van, hogy az, aki széles sportműveltséggel, sokoldalú mozgáskészségekkel rendelkezik, annak a váratlan mozgásfeladatok (a mindennapi életben) eredményes megoldásában nagyobbak az esélyei. Ennek hátterében az áll, hogy a mozgások rendelkeznek általános jegyekkel, amelyek közös elveket tükröznek.

3. A testnevelés oktatás elméleti alapjai (Rétsági Erzsébet)

3.1. Mit tanítsunk? (A célkitűzés – az adott tevékenység eredményeinek előrevetítése)

Első fejezetünkben tisztáztuk, hogy amikor testnevelésről beszélünk, nemcsak a közoktatási-, hanem a felsőoktatási intézményekben és a fegyveres testületekben folyó testnevelésre is gondolunk. A „Mit tanítsunk” kérdés kifejtését a testnevelés célrendszerének körvonalazásával kezdjük. Először általános szinten, majd a nevelési szintekre külön-külön konkrétan ismertetjük a legfőbb célokat és feladatokat.

Ez a témakör a fontos tartalmi kérdések egyike. Bizonyított tény, hogy egy tevékenység csak abban az esetben kecsegtet sikerrel, ha azt világos, és reális célkitűzés előzi meg. Legyen szó társadalmi, intézményi vagy a leghétköznapibb emberi tevékenységről. A

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

célok tisztázása után következhet a megvalósítás lépéseinek tervezése, majd pedig az adott tevékenységfolyamat realizálása. Ez a séma érvényes a testnevelés keretében folyó nevelési tevékenységre is. A testnevelés – hasonlóan a többi műveltségterületre- célrendszer formájában vetíti előre sajátos és kívánatos nevelési eredményeit. Valóban előrevetíti, mert a célokat mindig a jelenben fogalmazzuk meg, de az eredmények a jövőben következhetnek be.

A testnevelés céltételezését általános szinten a következő két, egymással szorosan összefüggő, kérdésre adott válaszból lehet levezetni. 1. Milyen fejlesztő/nevelő hatást tulajdonít az adott társadalom, illetve az aktuális oktatáspolitika a testnevelésnek? 2. Melyek a testnevelés és a sport legfőbb értékei, amelyek hozzájárulhatnak a személyiségfejlesztéshez és a (test) kultúra gazdagításához? A céltételezés orientációs pontjai tehát a *társadalmi elvárások* valamint a *testnevelés és a sport belső értékei*. Az aktuális oktatáspolitika társadalmi elvárásként azokat az igényeket és szükségleteket fogalmazza meg a testneveléssel szemben, amelyeket az intézményes nevelés keretein belül ez a sajátos műveltségterület hivatott kielégíteni.

A testnevelés és a sport belső értékei alatt pedig, annak csak rá jellemző műveltségtartalmát értjük. A műveltségtartalom kifejezés gyűjtőfogalom, amely magába foglalja a mozgásos cselekvések rendszerét, valamint a hozzájuk kapcsolódó intellektuális ismereteket.

Fentebb írtam, hogy a testnevelés céltételezését általános szinten *két, egymással szorosan összefüggő, k*érdésre adott válaszból lehet levezetni. Ennek a kijelentésnek rövid indoklása az, hogy az intézményes testneveléstől csak azokat a fejlesztő hatásokat lehet elvárni, amelyek a testnevelésbe és a sportba bele vannak kódolva. Ebből következően a társadalmi elvárások a testnevelés és sport műveltségtartalma által meghatározottak.

Mit várhat el a társadalom a testneveléstől?

A társadalom joggal várhatja el, hogy a testnevelés

- a testkultúra műveltségtartalmának közvetítésével járuljon hozzá a művelt ember formálásához;
- oktatási folyamata szolgálja az egészséges testi, lelki és szellemi fejlődést, az egészség megszilárdítását;
- a motoros oktatás eszközeivel és lehetőségeivel neveljen a munkavégzésre testileg–lelkileg alkalmas embereket;
- a mozgásszükséglet kielégítésével és fenntartásával a mozgásos tevékenységek közben átélt élményekkel egy életre szóló elkötelezettséget alakítson ki az egészséges életmód iránt;
- belső értékeinek értelmet, érzelmeket és akarati tulajdonságokat fejlesztő erejével tanítson meg a társadalmi együttélésre.

Megjegyzés: A testneveléssel szemben megfogalmazott társadalmi szükségletek és igények mindig „hangosabban” szólnak, ha negatív jelenségek tapasztalhatók az ifjúsággal, vagy a lakossággal kapcsolatban. Ilyenkor a tantárgyba kódolt hatások, és értékek jelentősége fajsúlyosabbá válik. Néhány magyarázó tény: „A helytelen táplálkozásból és a mozgásszegény életmódból fakadó elhízás hazánkban a gyermekek 20–25%-át érinti. Sajnos ezen a téren romló tendenciát tapasztalhatunk, ami a későbbi életévekben súlyos egészségi problémákat és költségvetési kiadásokat vonz, továbbá a humán erőforrás fokozatos gyengüléséhez vezet. Az elhízás hazánkban 2 millió felnőttet

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

érint. A lakosság 40%-a túlsúlyos, óránként 7 ember hal meg elhízással kapcsolatos kórképben, ami kb. 30 milliárd Ft. többletkiadással jár. A rendszertelen és egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a hiányos higiéniai körülmények arra vezetnek, hogy a népesség és ezen belül a tanulóifjúság egészségi állapota, életvitele elkeserítő képet mutat." (OLEF, 2003)

Az öt pontba sűrített elvárásból a testnevelés műveltségformáló, fiziológiai, egészségügyi, szocializációs és jellemformáló értékközvetítő és értékképző hatása olvasható ki. Ez a sokoldalú és komplex értékrendszer teszi a testnevelés műveltségterületet a nevelési színterek kitüntetett szereplőjévé. A fenti öt pont a különböző intézményekben folyó testnevelés számára megfogalmazható célok szintézise.

3.1.1. A testnevelés céljai, feladatai

Általános cél, konkrét cél, legkonkrétabb cél. Ezeket a kulcsfogalmakat szeretnénk megvilágítani ebben az alfejezetben.

A testnevelés oktatásának céljai a személyiségfejlődésben tervezett változások, amelyek a motoros oktatási folyamat eredményeként valósulnak meg a korszerű testkulturális művelődési anyag feldolgozása során (Kotschy Beáta, 2003 után)

Vegyük kicsit szemügyre ezt a Pedagógiai Lexikonból vett idézetet. Megállapíthatjuk, hogy nagyon általános szinten, de helyesen fogalmazza meg a testnevelés oktatásának céljait. A közoktatási intézménytípusok, a felsőoktatás és a fegyveres testületek testnevelésének is az a célja, hogy elérje az adott célcsoport személyiségfejlődésében tervezett változásokat. Azt hogy milyen változásokról van szó az egyes színtereket illetően, arra vonatkozóan – lévén általános szint – nem kapunk információkat. Arra meg végképpen nincs támpontunk, hogy hogyan érjük el a tervezett változásokat.

Az *általános cél* kifejezés már elhangzott, és a fenti idézet jó példa is erre, de vegyünk ennél azért konkrétabb, de még mindig általános szintűnek mondható oktatási célokat a testnevelésben. A társadalmi elvárások fentebb bemutatott öt pontja bár már jól körvonalazott és jól értelmezhető személyiségbeli változásokat fogalmaz meg, de még mindig általános célkitűzéseknek nevezhetők (…a művelt ember nevelése; …az egészséges testi fejlődés, az egészség megszilárdításának biztosítása; …a munkavégzésre testileg-lelkileg alkalmas személyek nevelése; …elkötelezettség kialakítása az egészséges életmód iránt; …a társadalmi együttélésre nevelés). Miért? Mert ahhoz, hogy ezeket a szép célkitűzéseket meg tudjuk valósítani, sok egymással összefüggő tervezési feladatot kell az oktatási folyamat irányítójának elvégeznie. Első lépésként pontosan értelmezni kell az adott célt az adott nevelési színtérre, másrészt az adott nevelési színtéren belül a kimenetként elvárt változásokhoz vezető utat ki kell jelölni konkrét célok formájában. Máris megjelent a *konkrét cél* kifejezés. De előbb nézzük meg, hogyan lehet értelmezni egy általános célt az egyes nevelési színtereken, és hogyan lehet támpontokat keresni a konkrét lépések megtervezéséhez?

Általános cél: a testnevelés a testkultúra műveltségtartalmának közvetítésével járuljon hozzá a művelt ember formálásához.

Óvodai nevelésben, valamint az *alsó tagozat* első egy-két osztályában ez az elvárás a természetes mozgáskészségek fejlesztésére vonatkozhat. Mozgásformák kipróbálásával, azok sokoldalú gyakorlási lehetőségeivel valamint mozgásos játékokkal szerez a kisgyermek olyan mozgástapasztalatokat, amelyek megalapozzák mozgásbiztonságát, és lehetőséget teremtenek a mozgásműveltség további építésére. Az óvodai testnevelés, valamint a kisiskolások testnevelése a sokoldalú mozgástapasztalatok biztosításával járul hozzá a kívánt eredményhez.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Felső tagozatos-, valamint a középfokú testnevelés a testgyakorlatok, és sportágak technikai készletének lineáris és koncentrikus fejlesztésével formálja az általánosan művelt embert. Az óvodai, illetve az alsó tagozatos testnevelés megalapozza a mozgás-, játék- és sportműveltség mennyiségi és minőségi fejlesztésének lehetőségét.

*Felsőfokú intézmények testnevelése. É*rtelmiségi képzésről lévén szó, az adott elvárás ennek megfelelő értelmezést nyer. Kiindulópontunk az, hogy a művelt ember elképzelhetetlen mozgásműveltség nélkül. Ezért a felsőfokú intézmény úgy járulhat hozzá a művelt ember kialakításához, kiteljesítéséhez, hogy biztosítja a testhezálló testedzési forma, sportág/sportágak gyakorlásának lehetőségét. Természetesen amennyiben restanciák vannak, vagy új sportágakkal akar a hallgató megismerkedni, akkor a felsőoktatás testnevelésének feladata az oktatás illetve a kínálatbővítés. (Megjegyzendő, a felsőoktatás testnevelésében valamikor egységesen kötelező foglakozások rendszere működött. Ez ma már elsősorban egyéni döntéseken alapuló testedzési formává változott).

Fegyveres testületek esetében a hivatkozott elvárás a mozgásműveltség fejlesztésének, szinten tartásának illetve a speciális képzés igényeinek összehangolásával valósul meg. A speciális igények szempontjából a küzdősportok, és az állóképességi sportok bizonyulhatnak adekvát eszközöknek.

Ez a rövid levezetés „ujjgyakorlat” volt az általános célok értelmezésére a különböző célcsoportokat illetően. De ez a példa csak egy általános cél differenciált értelmezésére mutatott rá. Mondhatnánk, hogy ez még csak a kezdet kezdete. Ahhoz, hogy a nevelés eredményeként az egyes intézménytípusokból az elvárt mozgásműveltséggel rendelkező gyermekek, diákok, hallgatók, növendékek kerüljenek ki, további, nagyon pontos, a nevelés egymásra épülő lépéseinek megtervezését segítő *konkrét célokat/feladatokat* kell meghatározni.

A példa analógiájára hasonló gondolatmenettel, de más-más tartalommal lehetne értelmezni azt az elvárást is, hogy a testnevelés oktatási folyamata szolgálja az egészséges testi fejlődést, az egészség megszilárdítását. Más konkrét célokat/feladatokat kell meghatározni az óvodában, mást az iskolában és a fegyveres testületben. Mitől függ? Az adott intézménytípus kimeneti céljaitól, az oktatásban résztvevők életkorától, nevelési-oktatási sajátosságaitól stb. A kicsiknél a szabad levegőn végzett játékok, mozgásformák dominálnak e cél elérésében. Az iskolai testnevelésben az adekvát terhelés biztosítása, a természet erőinek felhasználása, stb. játsszák a főszerepet. És a sort folytathatnánk.

Itt és most fontos azt is tudatosítanunk, hogy nemcsak a motoros készségekre és a motoros képességekre vonatkozik a célok lebontásának követelménye, hanem az elméleti tudáselemekre, valamint az elvárt magatartásbeli változásokra is. Hiszen célunk a személyiségfejlesztés, méghozzá a személyiség egészének, a motoros szférán kívül a személyiség értelmi, érzelmi, akarati és szociális oldalainak fejlesztése is. A nemzeti alaptantervek életbe lépése óta a célrendszer megalkotásánál az úgynevezett kulcskompetenciákat is figyelembe kell venni! (a kulcskompetenciákkal a 2.3.3. alfejezetben foglalkozunk)

De nem szeretnénk elmerülni a célképzés, a célhierarchia kialakításának rejtelmeiben, mert ez túllép jelen tananyag felvállalt keretein. Azt azonban a menetközben megjelent konkrét céllal kapcsolatban meg kell jegyeznünk, hogy ezek gyakorlatilag az oktatási feladatok megfogalmazását jelentik. Ezek azok a lépések, amelyeket meg kell oldanunk ahhoz, hogy a kívánt általános cél megvalósítására reményünk legyen. Utoljára még egy célt az úgynevezett *legkonkrétabb célokat* említjük. Ezek az egyes testnevelésórák aktuális oktatási céljait jelentik. Ezeken a legkisebb nevelési egységeken, e 45 perceken áll vagy bukik a gyönyörűen megfogalmazott társadalmi elvárások megvalósítása. A legkonkrétabb célok megvalósításából, a tanórai munka eredményeiből, mint mozaikokból rajzolódnak ki a személyiségfejlődésben tervezett változások, annak

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

motoros, értelmi, érzelmi, akarati, szociális vonatkozásaival egyetemben.

Megnyugtatásul közöljük, hogy az aktuális oktatáspolitika tantervek, nevelési programok stb. rögzítik az intézménytípusok, nevelési színterek műveltségterületeinek – így a testnevelés oktatásának – céljait. Nemcsak az általánosságban megfogalmazottakat, hanem az oktatási folyamat hatékonyságát, a tervezett változások bekövetkeztét elősegítő logikailag összefüggő feladatokat és elvárt eredményeket. Ezekről egy későbbi fejezetben olvashat az Érdeklődő.

3.1.2. A testnevelés műveltségtartalma

A testnevelés céljait műveltségtartalma segítségével tudja megvalósítani. A testnevelés műveltségtartalma a mozgásos cselekvéseket, és az intellektuális ismereteket foglalja magában. A mozgásos cselekvések pedig, a *testgyakorlatok, a mozgásos játékok és a sportágak* jelölésére szolgáló gyűjtőfogalom.

Nézzük meg az egyes mozgásos cselekvéseket közelebbről!

Testgyakorlatok

A testgyakorlatok mibenlétét Báthori (1984) meghatározásával tisztázzuk. *„A testgyakorlatok az emberi teljesítőképesség és egészség fejlesztése érdekében a testkultúra területén kialakult és alkalmazott mozgásos cselekvések, amelyek az ember testmozgási lehetőségein alapuló helyzetekkel, hely- és helyzetváltoztató mozgásokkal vannak összefüggésben”*.

A testgyakorlatok konkrétan a következők: természetes mozgáskészségek (amelynek 3 nagy csoportja a hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a manipulatív mozgások) és mozgásformák (futások, ugrások, szökdelések, mászások, kúszások, egyensúlyozások, emelések, hordások, dobások); a gimnasztikai mozgásanyaga; cél- és rávezető gyakorlatok; a testi deformitásokat javító gyakorlatok. A testgyakorlatok hozzájárulnak a mozgásműveltség fejlesztéséhez, és betöltik a kondícionálás valamint a kompenzálás funkcióját is.

A testgyakorlatok tudatos és szomatikus tevékenységet jelentenek. Tudatos tevékenység azért, mert mindig valamilyen konkrét céllal alkalmazzuk. Pl.: cél lehet a motoros teljesítőképesség növelése (koordinációs, vagy kondicionális képességfejlesztés); meghatározott sportági technika oktatásának előkészítése; lábboltozat erősítése; óvodások, kisiskolások alapvető mozgáskészségeinek fejlesztése; stb.

Megjegyzés, amely ismétlésnek is alkalmas. Az óvodai, illetve a kisiskolások testnevelésnek legfontosabb tartalmát a természetes mozgáskészségek és mozgásformák alkotják. Gyakorlásukkal lerakjuk a mozgásműveltség alapjait, és olyan gazdag fizikai ingerekhez juttatjuk a gyermekeket, amelyek az egészséges testi fejlődés feltételeit jelentik.

A testnevelés természetesen minden nevelési szinten alkalmazza a testgyakorlatokat, annak fejlesztő, előkészítő, kompenzáló, és korrigáló hatásaival egyetemben.

Mozgásos játékok

A mozgásos játékoknak – jelentőségükre való tekintettel – kiemelt szerepet kell kapniuk minden korosztály testnevelésében. Fontosságuk érzékeltetésére felsorolunk néhány olyan feladatot és funkciót, amelyek ellátására különösen alkalmasnak nyilvánulnak.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Az óvodai testnevelésben elsősorban a testi és szellemi fejlődés elősegítése miatt tartjuk nélkülözhetetlen eszköznek. A játék során alakul és fejlődik a gyermekek figyelme, gondolkodása, képzelete, emlékezőképessége, akaratereje, tudatosodik önmagukhoz és társaikhoz való viszonyuk. Mivel mozgásos játékokról beszélünk, így a fizikai ingerek a játék során „mintegy észrevétlenül" járulnak hozzá a testi fejlődéshez. Fejlődik személyiségük egésze, a motoros, az értelmi és a szociális összetevőivel összhangban. A játék a nevelési/ fejlesztési célokon kívül színessé, élvezetessé, érdekessé teszi a foglalkozásokat, maximálisan kielégíti a gyermekek mozgás- és játékigényét. Úgy, hogy közben tanulnak is! Megteremtődnek a mozgás-, játék- és sportműveltség kialakításának a feltételei. Az óvodai testnevelésben, illetve a kisiskolások testnevelésében elsősorban a szerep- vagy utánzójátékokat, valamint az egyszerűbb feladat- és szabályjátékokat alkalmazzuk a feladatok és a funkciók ellátására. A játékos feladatok, illetve a mozgások jelentős részét az óvodáskorú gyermekek gyakorlatilag játéknak tekintik. Ebből a vitathatatlan tényből kiindulva találkozunk a játékfogalom újraértelmezésére irányuló törekvéssel, mely szerint az a legfontosabb, hogy „mit gondol a gyermek a mozgásos játékokról, vagyis mit jelent a játék a gyermek számára". E kérdés logikus folytatása szerint „nem az fogja tehát eldönteni a gyermek játékélményét, hogy a pedagógus mit gondol a játékról, hanem sokkal inkább a gyermek érzelmi és gondolatvilága. Egy élvezetes labdás vagy léggömbös ügyességfejlesztés, vagy egy kreatív táncfoglalkozás nagyszerű játéknak minősülhet az óvodás szempontjából." (Csányi, 2011).

Az iskolai testnevelésben is érvényesülnek a felsorolt biológiai és pedagógiai értékek. De az iskolafok sajátos céljainak megfelelően további értékeivel is számolhatunk. Bővül, és magasabb szintet képvisel az életkorhoz igazított tanulás tartalma. Ebben a sportági technikákat is magába foglaló tanulási folyamatban az ismeretszerzés kiváló eszközeit üdvözölhetjük a mozgásos játékokban, amelyek kisjátékok és testnevelési játékok formáját öltik. Mozgástapasztalatok szerzése, a feladatmegoldó, illetve kombinációs képesség fejlesztése, a technika és taktika oktatása „játékosan", nagy hatásfokkal valósítható meg. Az ismeretszerzés mellett a fizikai képességek fejlesztésére is alkalmasak az adekvát, életkorhoz igazított testnevelési játékok. A játék szórakoztató jellege minden ember számára elsőrendű élményforrás. Ezt a lehetőséget a testnevelésnek ki kell használnia. A testnevelés megszerettetése nem csak egy megoldandó feladat, hanem egyéni és társadalmi érdek is egyúttal. Aki megszereti a testnevelést, nagyobb valószínűséggel életvitelébe is beépíti az örömforrásként funkcionáló testedzést, fizikai aktivitást. Így a gyermek/ifjú hallgatóként a felsőoktatás testnevelésében, majd felnőttként az egészségmegőrző rekreációs sporttevékenységében is nagyobb kedvvel és meggyőződéssel vesz részt. A játékok konkrét formái az életkornak megfelelően változnak, a szabályok bővülésével a versengés és a teljesítmény irányába mozdulnak el. A játék még számos most nem ismertetett funkciót és feladatot oldhat meg. Nem hagyhatjuk említés nélkül azt, hogy a játék segíti a tanárt/a foglalkozásvezetőt a tanuló/diák/hallgató/felnőtt személyiségének megismerésében. Mindenki megnyílik, ahogy mondani szokták, leplezetlenül feltárul játék közben. De a játékban résztvevő is megismerheti önmagát: erényeit, hibáit, hiányosságait. Növekszik az önismerete, önbecsülése. Reálisan megítélheti önmaga és mások teljesítményét. Biológiai, pedagógiai, didaktikai, motivációs, személyiségmegismerő/önismereti feladatok és funkciók bontakoztak ki a játékokkal kapcsolatban. Megállapíthatjuk, hogy a játék igazi kincs a testnevelés számára.

Sportágak

A sportágak a teljesítményre irányuló mozgásos cselekvések közé tartoznak. Mint köztudott az ember munka- és harci tevékenységeiből alakultak ki, tehát az ember történeti fejlődéséhez szorosan hozzátartoznak. Kezdetben az említett harci- és munkatevékenységek részét képezték, a későbbiekben azokból kiválva e tevékenységekre történő felkészítés eszközei lettek. Így nyílt meg az út a sportágak fejlődése előtt. Kiválás utáni „önálló életüknek" köszönhetően differenciálódtak, homogén mozgásrendszerekké szerveződtek. Fejlődési menetük – Báthori (1991) szerint

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

– egy szakadatlan „lényeg kiemelési folyamat”. Indikátorai a belső összefüggések kikristályosodása és a versenyek megjelenése. Az összefüggések felismerését és megismerését az eredményesség igénye motiválta (hogyan lehet minél magasabbra, minél távolabbra és minél gyorsabban eljutni?), a verseny, pedig a szabályok fejlődésének adott nagy lendületet (hogyan lehet az egyenlő feltételeket biztosítani, amitől verseny a verseny). A harci tevékenységek modellezése tetten érhető a sportjátékokban: védekezés, támadás, taktikai megoldások, stb. Báthori (1991) alapján elmondható, hogy a sportágakban az ember mindennapi tevékenységeinek tipikus feladatai jelennek meg. A különböző sportágak ezeknek a társadalmilag tipikus munka- és harci feladatoknak a megoldását kínálják. „A sportágak a feladatok megoldásában szerepet játszó összefüggéseket, törvényszerűségeket (…) a sporttevékenységben jelenítik meg, mintegy képesen ábrázolják” (Báthori, 1991).

Ma a sportágak a verseny- és a rekreációs sporttevékenységek céljai és eszközei. Nem lehet eléggé méltatni a testi nevelésben, a testnevelésben betöltött szerepüket. Nevelő hatásuk kiemelkedő minden korosztály motoros, intellektuális, érzelmi és szociális nevelése, fejlesztése terén. Mert az ember legtipikusabb tevékenységeit jelenítik meg szabályok adta keretek között. Egyenlő pályák – egyenlő esélyek. Mindenki azonos eséllyel vehet részt a fizikai aktivitást igénylő, tehát eleve energiákat felszabadító, örömélményt nyújtó- tevékenységben. Hozzánk tartoznak és a szabályok adta korlátok között funkcionálva alkalmasak az igazi játékélmény aktív és passzív formáinak kielégítésére. Bizonyos sportágak oktatása már az alsó tagozatban megkezdődhet, és a további években a testnevelés központi tartalmát képezhetik.

Elméleti ismeretek

Nem tartoznak a mozgásos cselekvések közé, de a testnevelés tartalmának szerves részét képezik a testkultúra elméleti értékei. A tételes felsorolás szinte lehetetlen a tartalmi sokszínűség mennyiségi és minőségi gazdagsága miatt, ezért csak néhány példával érzékeltetjük mibenlétüket. Az elméleti ismeretek közé tartoznak: cselekvési elvek és törvényszerűségek, technikai leírások, játékszabályok, szaknyelv, terminológia, taktikai ismeretek, edzéselméleti-, edzésmódszertani ismeretek, életmóddal kapcsolatos ismeretek, higiénés ismeretek, sporttörténeti adatok és ismeretek, stb. Az elméleti ismeretek fontos szerepet töltenek be a tudatos tanításban–tanulásban, az életvitellel, életmóddal kapcsolatos értékek megismertetésében és elfogadtatásában. Az elméleti ismeretek megragadása, rögzítése leghatékonyabban a pszichomotoros tartalmakkal összekapcsolva történhet.

3.1.3. Tantervi alapismeretek

Általánosságban elmondható, hogy az *intézményes keretek között megvalósuló testnevelés* céljairól, feladatairól és a tananyagok alapvető körének meghatározásáról az aktuális kormányzat által kiadott oktatásirányítási dokumentumok, azaz a tantervek illetve programok rendelkeznek. *Tantervek vagy programok?*

Az *óvodákban az óvodai nevelés országos alapprogramja* (255/2009.(XI.20) Kormányrendelettel módosított az Óvodai nevelés országos alapprogram) alapján valósul meg az óvodai nevelés, benne a testneveléssel összefüggő feladatok is. Az óvodai nevelés általános feladata az óvodáskorú gyermekek testi és lelki szükségleteinek kielégítése. A testnevelés komoly szerepet tölt be a feladatok között kiemelt helyen szereplő egészséges életmód kialakításában, főként a testnevelés számára előírt konkrét tevékenységi formák – a játék és a mozgás – megvalósításával.

Az alapfokú és középfokú közoktatási intézményekben a testnevelés és sport műveltségterületen folyó oktatás/nevelés 1995 óta a *nemzeti alaptantervek* alapján történik (Nemzeti alaptanterv 1995, 2003, 2007). Az alaptantervek a kétszintű oktatásirányítás eszközei, ami azt jelenti, hogy az egyes intézményeknek helyi

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

tanterveket kell készíteniük az alaptantervi előírásokra építve. Tehát van egyszer egy központi tanterv, majd az erre épülő helyi tantervek, melynek részei a tantárgyi programok. Így a közoktatás intézményeiben jelen van a tanterv és a program is.

A *fegyveres testületek testnevelése* a szakminisztériumok rendelkezései alapján valósul meg. (21/2000. számú IM (Igazságügyi Minisztérium), BM (Belügyminisztérium), TNM rendelet; illetve az IRM (Igazságügyi- és Rendészeti Minisztérium) Oktatási Főigazgatóság központi programja). A fegyveres testületek (hadsereg, határőrség, rendőrség) képzési rendszerét, alapelveit és céljait különböző hatályos jogszabályok rögzítik. A testnevelés és a sportfoglalkozások kötelezőek a hivatásos, illetve a szerződéses állomány számára. A fegyveres testületek testnevelésének/sportjának az általános vonatkozások mellett meghatározó területe a sajátos feladatok megoldására történő felkészítés. A speciális képzés és a követelményszint magas követelményeket támaszt az állománnyal szemben. Kiemelt szerepet játszanak az állóképesség, az erő és az ügyesség fejlesztését szolgáló sportágak és módszerek, a harci játékok, terepgyakorlatok, akadálypályák leküzdése, dobás és lőgyakorlatok, a küzdősportok. A fizikum fejlesztése mellett célzott személyiségfejlesztő hatásokat is kiváltanak a rendszeres mozgásos tevékenységek és a fizikai követelmények következetes számonkérése.

A felsőoktatás testnevelése/sportja nem központi tantervek alapján működik. A felsőoktatásban résztvevő hallgatók számára a sportoláshoz való jogot, és a lehetőséget a hatályos törvények biztosítják. Így a 2005. évi CXXXIX. törvény a Felsőoktatásról 30. 46. 125. és 129. §-a biztosítja többek között a sportolási feladatot ellátó szervezeti egység létrehozását; a hallgatók jogát a sport- és szabadidő-létesítmények ingyenes igénybevételéhez; részvételi lehetőségüket a sport és más szabadidős tevékenységek szervezésében; a helységek és eszközök rendeltetésszerű felhasználásában; stb.

3.1.4. Mi a tanterv? Mi az alaptanterv?

Bevezetőnkben tisztáztuk, hogy központilag kiadott tantervek alapján oktatómunka csak az alap- és középfokú oktatási intézményekben folyik. Ennek ellenére, amikor az egyes tantárgyak, jelen esetben a testnevelés elméleti és módszertani kérdéseivel foglalkozunk, megkerülhetetlen feladat a tantervekkel összefüggő fogalmak rövid tanulmányozása. Hiszen a „Mit tanítunk?” és „Kinek tanítunk?” kérdésekre tantervi alapismeretek nélkül nem tudunk szakszerű válaszokat adni.

Ballér (1997) szerint: *„A tanterv az oktatás tartalma kiválasztásának, elrendezésének, feldolgozásának koncepciója, az oktatásirányítás eszköze. Általában magába foglalja iskolatípusra, iskolafokozatra, évfolyamokra, osztályokra, műveltségi területekre, tantárgyakra bontva a nevelés-oktatás célkitűzését, óraterveit, tananyagát, követelményeit, a feldolgozás fő módszereit, eszközeit”.*

Ez a részletekre is kiterjedő előírásokat tartalmazó tantervtípus volt döntően érvényben az 1995-ös Nemzeti alaptanterv megjelenéséig. Főként az úgynevezett *nevelés–oktatás tervei* voltak igen részletesen kidolgozottak, melyek az 1950-as tantervtől az 1978-as tantervi változatig funkcionáltak.

Az iskolák és a pedagógusok gyakorlatilag kötelezően elvégzendő munkatervként kapták meg a tanterveket, a célok-feladatok, a tananyag, az óraszám, a módszertani alapelvek és a feldolgozás eszközeinek konkrét meghatározásával. Meg kellett valósítani, függetlenül az iskola feltételrendszerétől, függetlenül attól, hogy milyen vonzáskörzetben működött, milyen tanulói összetétele volt, stb. „Minden gyereknek ugyanolyan nevelés-képzés jár” tiszteletre méltó elvet kívánta ez a felfogás a gyakorlatba átültetni. Sajnos, csak a deklaráció szintjén, mert a gyakorlatban szükségszerűen nem működhetett. Az elv és gyakorlat ellentétére a testnevelés oktatásának helyzete talán a legjobb példa. Ahol nem volt tornaterem (most sincs sok helyen) nem volt szabadtéri sportolási lehetőség (sok helyen most sincs megfelelő), nem volt uszoda (régen és most is nagyon kevés iskola rendelkezik uszodával),

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

szegényes eszközökkel bírt az iskola, ott nem lehetett ugyanazt a tananyagot feldolgozni, mint ahol az adottság egésze vagy döntő része rendelkezésre állt. A tárgyi-létesítményi különbözőségek miatta eleve kudarcra volt ítélve ez az elv. Természetesen egy sor további érvet lehetne sorolni az uniformizált oktatás ellen.

Az 1995-ös Nemzeti alaptanterv fordulatot jelentett a magyar közoktatásban. Új tantervi műfaj, az *alaptanterv* jelent meg. Az első NAT-nak nevezett tanterv már két módosításon ment keresztül a törvényben meghatározott ismétlődő felülvizsgálatok eredményeként. Megszületett a 2003-as, illetve a 2007-es Nemzeti alaptantervi változat. Ezek az új alapdokumentumok megőrizték a NAT 1995 alapvonásait, de Nahalka (2004) szerint számos vonatkozásban ténylegesen újak, s fontosnak tűnő szempontok alapján szakítottak az eddigi hagyományokkal. Legalapvetőbb változás, hogy nem tananyagot és követelményeket, hanem fejlesztési feladatokat tartalmaznak. A középpontban álló fejlesztési feladatok írják körül a kívánt képességeket, készségeket és kompetenciákat. A testnevelést illetően megállapítható, hogy a célkitűzés, és az alapelvek, azaz a testnevelés értékeinek megragadása folyamatosan finomodik. A 2003-as is, de főként a 2007-es testnevelésre vonatkozó értékrendszer megfogalmazása dicséretesen mutatja fel a műveltségterület komplex hatásrendszerét. De a fejlesztési feladatok értelmezése és konkrét munkatervvé alakítása azonban nem egyszerű feladvány. Komoly tantervelméleti és tervezési felkészülést igényel a testnevelőktől.

Az *alaptanterv* műfaji besorolása nem egyértelmű. Többek között joggal nevezik a tantervek alapjának. Erre a kijelentésre egy rövid magyarázattal szolgálunk.

A nevelés-oktatás tervei kapcsán megemlítettük, hogy azok kész tantervek voltak, „csak” megvalósításra vártak. Ennek a gyakorlatnak az alaptantervi szabályozás vetett véget. Az alaptanterv mindössze az alapokat, a minden iskola által kötelezően feldolgozandó műveltségtartalmakat, illetve fejlesztési feladatokat jelöli ki. Erre építve kell az iskoláknak elkészíteni saját helyi tanterveiket. Ebben aztán megalkothatják a saját nevelési-oktatási jövőképüket, kidolgozhatják a csak rájuk jellemző pedagógiai arculatot. Az egyes tantárgyak, illetve műveltségi területek végső terveinek elkészítésében, pedig minden befolyásoló körülményt figyelembe vehetnek – de úgy, hogy ne sérüljön az adott tantárgy által közvetítendő műveltségkép. A testnevelésre vonatkoztatva ez azt jelenti, hogy a tárgyi-létesítményi feltételek, az iskola természeti környezete, a tanulók érdeklődése, az iskolai hagyományok, stb. mind-mind befolyásoló tényezők lehetnek a megvalósításra váró konkrét tanterv összeállításában. Ezt nevezik kétpólusú tartalmi szabályozásnak. Egyik pólus a Nemzeti alaptanterv, amely az alapokat adja meg, a másik pólus a helyi tanterv, amely az iskolai körülményei között megvalósíthatóvá teszi az alapgondolatot.

Az alaptantervet Ballér (2003) külön tantervi műfajként, a kétpólusú tartalmi szabályozás műfaji megfelelőjének tartja. Megfogalmazása szerint az alaptanterv *„ az oktatás központilag meghatározott, a személyiség – és képességfejlesztést szolgáló, mindenütt érvényesítendő központi tartalmának lényegét adja meg, alapot szolgáltatva a taneszközök, az ellenőrzések, valamint a helyi, iskolai tantervek kialakítása számára”*. Új tanterv, új műfaj, de *„... mégis megfelel a tanterv két fő ismérvének, mert elvek, célok szellemében iskolai műveltségtartalmat, feldolgozandó tananyagot szelektál és rendez el”* (Ballér, 2003).

Ezzel a rövid összefoglalással alapszintű áttekintést adtunk általában a tantervről, hangsúlyosabban a funkcionáló alaptantervről. Erre azért volt szükség, hogy a testnevelés oktatás alapkérdései (a Mit tanítunk? és Kinek tanítunk?) összekapcsolódjanak azokkal a dokumentumokkal, amelyek a célokat, az alapelveket és a tartalmi alapokat határozzák meg.

3.1.5. Az intézményesített testnevelés céljairól általában

Óvodai testnevelés

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

*Az ó*vodai testnevelés a testgyakorlatokkal, a mozgásos játékokkal a környezet egészségügyi feltételeinek és a természet erőinek rendszeres felhasználásával járul hozzá az óvodai-, benne a testi nevelés feladatainak megvalósításához. A 3-7 éves gyermekek testnevelési foglalkozásainak központi forrása a már említett óvodai nevelési alapprogram. Ez rögzíti a nevelés alapelveit, az óvoda általános feladatait, az egészséges életmód kialakítása szempontjait, valamint a testnevelés eszközeinek, a testgyakorlatoknak, a mozgásos játékoknak biológiai, pedagógiai hatásait. A központilag kiadott óvodai nevelési alapprogramra építve minden óvodának saját helyi programot kell készíteni. Mivel a helyi programok a helyi lehetőségeket és igényeket súlyozottan veszik számba, ezért a célok megvalósítását szolgáló feladatok meghatározásában, valamint az igénybe vehető tartalmak kiválasztásában nyilvánvalóan eltérések adódhatnak. De az óvodai testnevelés céljai egységesek minden óvoda számára, amelyek a következők. Az óvodai testnevelés járuljon hozzá az egészséges életmód keretében a mozgásigény kielégítéséhez; segítse elő a mozgásszervek fejlődését, a helyes testtartás kialakítását, a testtartási hibák megelőzését, a lábboltozat erősítését; fokozza a gyermekek edzettségét; fejlessze a testi képességeket; biztosítsa az életkornak megfelelő mozgástapasztalatok megszerzését; alakítsa ki a gyermekekben a rendszeres mozgás szeretetét.

Az Óvodai nevelés országos alapprogramja és az azzal összhangban lévő óvodai nevelési programok egymásra épülő, szakmailag összehangolt rendszere a biztosíték arra, hogy az egyes intézmények szakmai önállósága, az óvodai nevelés sokszínűsége mellett érvényesülnek azok az általános igények, amelyeket az óvodai neveléssel szemben a társadalom a gyermek érdekeinek figyelembevételével megfogalmaz.

Iskolai testnevelés

Az iskolai testnevelés céljait napjainkban az alaptantervek fogalmazzák meg. Az alaptantervekről szólva örömmel állapítottuk meg, hogy gazdag, sokoldalú és árnyalt megfogalmazásban jelenítik meg a testnevelés valóságos, belső értékeit. Ez nagyon fontos, mert egy műveltségterülettel kapcsolatos célokat a bennük levő értékek alapján lehet megfogalmazni. Minél gazdagabb egy értékrendszer annál fontosabb társadalmi igények és szükségletek kielégítésére szolgálhatnak.

NAT 2003. Az alaptanterv 2003-as változata szerint az iskolai testnevelés és sport *általános célja* a teljes pszichomotoros egységként értelmezett személyiség fejlesztése, amely az életmódba beépülő testkulturális tevékenységprofil kialakítása és a pszichomotoros cselekvőképes tudás megalapozása által valósítható meg. A célkitűzés további tételei, azaz az általános cél megvalósításának feltételei a tantervi műfajoktól függetlenül, az eddigi dokumentumokból is ismertek. Így célfeladatként fogalmazódnak meg a következők: a pszichomotoros képességek és készségek fejlesztése; az általános és speciális mozgáskultúra megismertetése és elsajátítatása; a szervezet edzettségi szintjének emelése, az élet és munkanehézségek elviselésére történő felkészítés. Olyan tömör, lényegi fogalmak által leírt feladatok ezek, amelyek megvalósítására csak a testnevelés és sport műveltségterület rendelkezik kompetenciával. Ha a testnevelés sikeresen megoldja a fenti feladatokat, akkor érvényes lesz rá az a megállapítása, mely szerint *„Az iskolai testnevelés és sport speciális kognitív, affektív, emocionális és motoros tudást biztosít.”(NAT, 2003). M*űveltségterületünknek ez az igazi hivatása.

NAT 2007. Az alaptanterv 2007-es változata a műveltségterület általános célkitűzését konkrét kifejlesztendő személyiségjegyek formájában fogalmazza meg. Milyen személyiség kifejlesztésén kell és lehet munkálkodni a testnevelés keretén belül? Íme! A testnevelés célja, hogy sikeres, aktív életvitelű, pozitívan gondolkodó állampolgárokat formáljon, akik örömet lelnek a különféle pszichomotoros tevékenységekben, elviselik a stresszt, a terheléseket, a fizikai igénybevételeket, vállalják a közösségi felelősséget, követik a szabályokat, igénylik és elfogadják a normákat, a megmérettetést és az értékelést. A céltételezés folytatása a személyiségformálás további irányait is kijelöli.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Így többek között a testnevelés elérendő céljaihoz sorolja a nemek sajátos feladataira és szerepeire történő felkészítést, a fizikai állapot karbantartása szükségletének kialakítását, olyan társas kapcsolatokra törekvés igényének felkeltését, amelyekben természetes az elfogadás, az együttműködés, a fair play szelleme.

Az igencsak kívánatos személyiségjegyeket felsorakoztató célrendszerből kell az egyes életszakaszra érvényes konkrét és funkcionális célokat, azaz megoldandó feladatokat meghatározni. (kezdő szakasz: 1–4. osztály; alapozó szakasz: 5–6. osztály; fejlesztő szakasz: 7–8. osztály; általános műveltséget megszilárdító szakasz: 9–10. osztály; általános műveltséget elmélyítő szakasz: 11–12. osztály).

Az alaptanterv az alapelvek és célok fejezetben átfogó és valós képet ad a testnevelés és sport műveltségterület legfőbb személyiségfejlesztő értékeiről. Így kitér a kognitív képességeket, a mentális, a szociális és fizikai egészséget, a motoros kultúrát fejlesztő hatásaira.

A felsőoktatás testnevelésének, sportjának céljai

Fentebb megállapítottuk, hogy a felsőfokú intézmények testnevelése és sportja nem központilag kiadott tantervek és programok alapján szerveződik. Érthető okokból. Ez a korosztály már kijárta az „élet iskoláját” már ami a testnevelés oktatását illeti. A hallgatók jártak óvodába, alsó-, felső tagozatot magába foglaló iskolába és középfokú oktatási intézménybe is. Ha minden életkorban jó hatásfokú testnevelés oktatásban részesültek, akkor a főiskolai/egyetemi polgárok rendelkeznek általános testkulturális műveltséggel, és minden valószínűséggel eldöntötték milyen testedzési forma áll legközelebb hozzájuk. Ilyen előzmények után a felsőfokú intézmények testnevelésének és sportjának nem lehet más célja, minthogy biztosítsa a rendszeres rekreációs célú sporttevékenységben való részvétel lehetőségét és a megfelelő körülményeket. A hallgatók életmódjába beépülő rendszeres testedzés társadalmi szükséglet. Az értelmiség mintaadó szerepet játszik egy társadalom életében, és ezért a társadalom elemi érdeke, hogy a leendő értelmiség rendelkezésére bocsássa a kedvelt, a testhezálló testedzési forma, sportág, sportágak gyakorlásához a szükséges feltételeket és a felkészült szakembereket. Az adott intézmény nyújtotta lehetőségek kibővülnek a MEFS (Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség) által szervezett és finanszírozott versenyrendszerrel, illetve a hallgatói önkormányzatok sportrendezvényeivel. „Minden út Rómába vezet!” Minden szervezeti forma egy célt szolgál: az egészséges életmód eszméjének gyakorlati megvalósítását, az egészséges társadalom megteremtését.

A fegyveres testületekben folyó testnevelés és sport céljai

A fegyveres testületek testnevelésének céljait a hatályos jogszabályok és dokumentumok tartalmazzák. A testnevelés és sporttevékenység a fizikai felkészítés meghatározó területe, amely a szervezetszerű sportfoglalkozásokon, sportversenyeken, önálló sportoláson, valamint a szabadidős sporttevékenységen keresztül biztosítja a teljes állomány fizikai, pszichikai felkészítését, a testi-lelki regenerálódást, az egészség megóvását. A testnevelés és sport *általános célja*: olyan pszichikai, fizikai képességek, önvédelmi ismeretek, edzettségi állapot és mozgáskultúra megszerzése, amelyek révén a személyi állomány képessé válik a gyors, hatékony és törvényes feladatok végrehajtására. Cél továbbá a különböző állománycsoportok és beosztások jellegének megfelelően olyan speciális fizikai felkészítés, amely lehetővé teszi a korszerű tevékenység magas szintű ellátását és a szolgálattal járó szellemi és fizikai megterhelés egészségkárosodás nélküli elviselését.

3.2. Hogyan tanítsunk? (tantárgy, tanóra, motoros oktatási folyamat, módszerek)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A testnevelés oktatáselméleti kérdéseinek második nagy témaköre az oktatási célok megvalósításának módjairól és feltételeinek körvonalazásáról szól. Arra utaltunk, hogy egy tevékenység kiindulópontja a világos és pontos célkitűzés. De ez még önmagában nem biztosítja a sikert. A végső szót a célok irányába megtett „lépések” egymásra épülése, tervszerűsége, szakszerűsége és a megvalósítás feltételrendszerének minősége mondja ki. A minden nevelési színtérre érvényes mondanivaló megfogalmazásának szándékától most némileg eltávolodunk. Kiemelten foglalkozunk ugyanis az iskolai testneveléssel, mint a közoktatás egyik műveltségi területével. Oka kézenfekvő és érthető. Az iskola testnevelésből a lakosság szinte valamennyi tagja részesedett, részesedik vagy részesedni fog. Következésképpen a 8–12 évi testnevelés oktatás hatásának közvetlen vagy közvetett lenyomatával szembesülünk a lakosság testkultúrájában, és életminőségét befolyásoló életmódjának alakulásában. Tehát a testnevelés nagyhatású tantárgy.

3.2.1. A testnevelés tantárgyi jellemzői

Az iskolai testnevelés oktatása a közoktatás intézményeiben, tantárgyi keretekben valósul meg. Tantárgy az, *„…amely rendelkezik a tantárgyakra jellemző jegyekkel: nevelési-oktatási célok, műveltségtartalom, követelményrendszer, módszerek, eszközök, stb. A tantárgyi célok megvalósításának színhelye túlnyomórészt a tanóra” (Pedagógiai Lexikon).*

Ez az egyszerű definíció a tantárgyak kritériumait sorolja fel. A testnevelés tantárgy minden szempontból megfelel tantárgyi minősítésének és minőségének.

- Rendelkezik egyéni és társadalmi szükségleteket megfogalmazó *nevelési-oktatási célokkal*. A célokról szóló alfejezetünkből kiolvasható a testnevelés különböző életkorokra és intézménytípusokra érvényes célkitűzése. Olyan személyiségek fejlesztéséhez kell hozzájárulnia, akik alkalmasak egy egészséges társadalom alkotó szereplőivé válni, biológiai-, mentális és szociális vonatkozásban egyaránt. A műveltségterület sokoldalú és nagyhatású eszköze a fizikai aktivitás, amely motoros cselekvésekben (mozgásos játékok, testgyakorlatok és sportágak) realizálódik. Oktatási-nevelési célokról beszél a definíció, a pedagógiai valóságban ezek a célok egymástól nem különíthetők el. Az oktatás folyamatába ágyazottan valósulnak meg a tantárgyspecifikus didaktikai célok (a motoros képességek fejlődése, a pszicho-motoros tudásszint emelkedése. stb.) és a személyiség valamennyi dimenziójában bekövetkező változások (pl.: az akarati tulajdonságok erősödése, az önkontroll képességének fejlődése, a szabálykövető magatartás kialakulása, az önmagával és teljesítményével kapcsolatos igényszint emelkedése, a közösségi élethez szükséges tulajdonságok javulása, stb.)

- A testnevelés természetesen rendelkezik *műveltségtartalommal* is. A tantárgy műveltségtartalmát a kultúra sajátos területéről, a testkultúrából nyeri. Az ismeretrendszer forrása tehát a testkultúra, de a tantárgy nem azonos annak kicsinyített változatával. A tanulók életkori, pedagógiai és pszichológiai tulajdonságai határozzák meg a kultúrkör szempontjából fontos alapozó-, és a fejlődéshez, fejlesztéshez, majd a kiteljesedéshez szükséges ismeretek kiválasztását. A testnevelés az intézményes oktatás–nevelésben a többi tantárgyhoz hasonlóan fontos és a többivel egyenrangú szerepet játszik a tanulók személyiségfejlesztésében. A sajátos kultúrkör, sajátos tartalommal szolgálja a pedagógiai célokat, melyek összetevői a következők:

  - *Ismeretek*: szabályok, technikai leírások, taktikai ismeretek, edzéselméleti elvek, terminológia; higiénés, az egészséges életmóddal összefüggő ismeretek, sporttörténeti alapismeretek, stb.;

  - *Mozgásos cselekvések*: testgyakorlatok, sportágak mozgásanyaga, mozgásos játékok.

- A tantárgyi célokat túlnyomórészt *osztálykeretben, és tanórán* valósítjuk meg. Az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

iskolai testnevelés sajátos tulajdonsága, hogy a tanóra mellett a tanórán kívüli sportfoglalkozások is a célok megvalósítását szolgálják. Sőt! Az a cél, hogy a kötelező tanóra mellett a tanulók minél nagyobb létszámmal látogassák a tanórán kívüli iskolai vagy egyéb testkulturális célú foglalkozásokat. A két szervezeti forma – tantárgyi óra, és tanórán kívüli önkéntes foglalkozások – együttesen biztosítja a kívánt hatásrendszer kiváltását, a tantárgyi célok megvalósítását.

- Minden tantárgy, így a testnevelés is határozott *követelményeket támaszt* az oktatási folyamatban résztvevőkkel szemben. A követelmény nem más, mint a tanulóktól elvárt teljesítmény. Tervszerű és szakszerű pedagógiai munka mellett jogos elvárásaink vannak a tanulók teljesítményével szemben. A követelmények ezeket az elvárt teljesítményeket teszik kézzelfoghatóvá tanuló és tanár számára egyaránt. A személyiség egészére vonatkoznak. Így a kitüntetett pszichomotoros követelmények mellett, elvárásokat fogalmazunk meg a személyiség affektív, szociális és kognitív komponenseit illetően is. Konkretizálásuk a központilag kiadott tantervek, valamint az erre épülő helyi tervek célrendszere alapján történik. A követelményeket úgy is hívjuk, hogy a tanulásszervezés célkategóriái, amelyek a kitűzött célok ellenőrzésének, lemérésének, értékelésének alapjai.

- A személyiségfejlesztés az oktatási folyamatban valósul meg, a pedagógus által megválasztott oktatási *módszerek és eljárások* segítségével. A módszerekről és eljárásokról, mint a módszertani alapismeretek fontos köréről a vonatkozó alfejezetben írunk bővebben.

A tantárgy sajátosságairól…

Végül összefoglaljuk a sajátos kultúrkört közvetítő tantárgy sajátosságait, amelyeket kihívásoknak is nevezhetünk.

Kihívások a tanuló számára:

- A tantárgy élményt adó mozgásos jellegénél fogva közel áll a tanulókhoz, és életkortól függetlenül érdeklődéssel fordulnak felé. De a pozitív viszony állandósításáért, annak érdekében, hogy jól érezzék magukat a testnevelésórán, a tanulóknak is sokat kell tenniük. Az alábbiak magyarázattal szolgálnak erre.

- A tantárgy a motoros tanuláson keresztül fejti ki fejlesztő hatásait. A tanuló ezt a sajátos cselekvéses tanulási szituációt úgy éli meg, hogy az oktatási folyamat minden mozzanatában a teljes személyiségével kell részt vennie. A motoros apparátusa mellett mozgósítania kell értelmi képességeit, érzelmi, akarati és szociális tulajdonságait. Állandó aktivitásra és cselekvésre „kényszerül”.

- Emiatt megfigyelhető, mérhető, értékelhető a munkája és a teljesítménye. A külső megfigyelő és az értékelő elsősorban a tanár, de a társak is visszajelzéseket küldenek. Maga a cselekvő tanuló is értékeli önmagát, sőt fejlődésével és érésével párhuzamosan egyre reálisabban. A szituáció megélése a teljesítménytől függően motiváló és teljesítményfokozó lehet, ugyanakkor bizonyos körülmények között negatív érzelmeket is kiváltó kényszert jelenthet.

- A tantárgy, mozgásos jellege miatt kockázati tényezőket is rejthet magában. A kudarc és a balesetek lehetősége is kihívás elé állítja a tanulókat.

Kihívások a tanár számára:

- A tantárgyat a tanulók többsége kedveli. Ez a pozitív érzelmi viszony nem örök és nem változatlan. Hogy az maradjon, folyamatosan gondoznia kell a tanuló–tantárgy kapcsolatot. A siker a sportszakmai és pedagógiai munka minőségén múlik, amelynek meghatározó része a tanuló-tanár viszony. A kedvező helyzet állandósítása komoly

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kihívás a pedagógus számára.

- Az oktatás középpontjában a motoros tanulás áll. Ez jó néhány problémát felvet, pl.: állandóan mozgásban vannak a tanulók, a munka légköre felszabadultabb. Ilyen tantárgyi sajátosságok mellett kell megteremtenie a tanulás, a felszabadult légkör, a közvetlenebb tanár-tanulók kapcsolat és a szükséges rend, valamint a balesetmentes munkavégzés összhangját. Kihívás a javából!

- A tantárgy sajátossága az is, hogy a tananyagok feldolgozása alapos és körültekintő szervezőmunkával valósítható meg. Nevelő kollégáitól eltérő jellegű szervezési feladatokat kell megoldania a testnevelő tanárnak az órai hatékonyság, valamint a fegyelem megőrzése érdekében: mozgatni kell a tanulókat, a szereket és az eszközöket, gyakran egyidejűleg.

- A motoros tanulási forma sajátos oktatási módszereket igényel. A csend és az alapzaj állandó váltakozásában magyarázni, utasítani, hibát javítani, szervezni, stb. – nem könnyű feladat. De ami kifejezetten testnevelési sajátosság, hogy a tanárnak a mozgásos cselekvést saját magának is be kell mutatnia. Ha kell fejen áll, ha kell függ a szeren, vagy kapura lő. Ez is feladata, amely egy bizonyos életkoron túl több, mint kihívás. A fizikai igénybevétel a bemutatáson kívül, például segítségnyújtásnál, vagy hibajavításnál is felmerül.

- A tanulók motoros teljesítménye azonnal mérhető és minősíthető. A tanár, mint a legfontosabb „külső megfigyelő” számára a mérés és a minősítés nemcsak lehetőség, hanem kötelesség is. Az óra minden pillanatában állandóan visszajelzésekre, értékelésre, verbális vagy nem verbális úton kommunikációra kényszerül a tanár. Jogosan nevezhetjük ezt kihívásnak.

3.2.2. A motoros oktatási folyamat

A testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseit csak folyamatban valósíthatja meg a tanítási órák és a tanórán kívüli tevékenységek láncolatában. E tantárgy keretében szerveződő oktatási folyamatot *motoros cselekvéstanítási, -tanulási folyamatnak,* vagy egyszerűbben, de szakszerűen *motoros oktatási folyamatnak nevezzük.*

A motoros oktatási folyamat definíciója a következőképpen hangozhat: *A korszerű testkulturális műveltség értékeinek elsajátítása és általa a személyiség fejlesztése a motoros tanítás-tanulás folyamatában, a tanár és a tanuló együttes, kooperatív tevékenységében.* Mint minden oktatási folyamat, így a motoros oktatás esetében is tág és szűk értelemben vett folyamatról is beszélünk.

A *tág értelemben vett oktatási folyamat* azt jelenti*, hogy* a testkulturális javak és értékek feldolgozása, illetve elsajátítása több éven – lehetőleg 12 évfolyamon – keresztül történik. A tág oktatási folyamatban, az egymásra épülő alsó-és felső tagozatos, valamint a középfokú testnevelés oktatásában valósulnak meg a műveltségterület céljai. Az általános cél a közoktatás céljával megegyezően a személyiségfejlesztés, amely a tantárgy sajátosságainak megfelelően a cselekvőképes tudás kialakításán keresztül valósul meg. A tantervek gondoskodnak arról, hogy a tudáshoz jutás feltételei biztosítva legyenek. A különböző iskolafokok tantervei a tanulók életkorához, tanulási sajátosságaihoz igazodva határozzák meg a konkrét célokat, feladatokat, strukturálják az általános és speciális testkulturális műveltség gyakorlati, és elméleti ismereteit. *A tudáshoz vezető út maga az oktatási folyamat.* E folyamat hatásai formálják a személyiség egészét. Testnevelésről lévén szó a fejlesztő hatások gyújtópontjában a személyiség motoros szférája áll, de rajta keresztül a személyiség minden területére – szociális, kognitív, affektív, emocionális hatást gyakorolunk.

(A cselekvőképes tudás legfontosabb elmeit a pszichomotoros jártasságok készségek, és képességek, valamint a testkultúrával kapcsolatos értékítéletek, meggyőződések és a beállítódás képezik). A tág értelmezéshez tartozik még az egy tanévet, vagy egy

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

iskolafokot átfogó oktatási folyamat is.

Szűk értelemben vett oktatási folyamatról pedig egy mozgásos cselekvés elsajátítása, azaz egy mozgáskészség kialakítása esetén beszélünk. Magyarán, hogyan lesz egy ismeretlen mozgáskészségből, a mozgáskultúra összetevője.

3.2.3. A motoros oktatásban alkalmazott módszerekről

Elérkeztünk ahhoz a kérdéskörhöz, amelyben a „Hogyan tanítsunk?” kérdésre a módszerek fogalmi tisztázásával és lényegük feltárásával válaszolunk. Bővebb tartalmai kifejtéssel a testnevelő tanári pályát választók módszertani kurzusok keretében találkoznak.

3.2.3.1. Oktatásmódszertani alapfogalmak tisztázása: oktatási módszerek, eljárás, sajátos módszerek, stratégia

Két alapvető definícióra támaszkodva határozzuk meg a címben felsorolt fogalmakat.

A Pedagógiai Lexikon (1997) definíciója szerint *„ A módszer a tanulók ismeretszerzését segítő oktatásban a pedagógus által alkalmazott egyes módok ismétlődő, közös elemeiből spontán módon szerveződő vagy célszerűen szerkesztett eljárások (fogások) együttese. Az oktatási módszer rendkívül sokfélesége miatt, helyesebb oktatási módszerekről beszélni”.*

Falus I. (1998) stratégia definíciója: *„sajátos célok elérésére szolgáló módszerek, eszközök, szervezési módok és formák olyan komplex rendszere, amely koherens elméleti alapokon nyugszik, sajátos szintaxissal (a végrehajtandó lépések meghatározásával és adott sorrendjével) rendelkezik, és jellegzetes tanulási környezetben valósul meg”.*

- Az *oktatási módszerek* gyűjtőfogalom, magába foglalja az oktatási folyamatban alkalmazott *eljárásokat*, az eljárások kombinációiból kialakított *sajátos módszereket* és *stratégiákat.*

- Az *eljárások* az oktatási módszerek építőkövei, az oktatási folyamat állandó, ismétlődő összetevői, a tanár és a tanuló tipikus tevékenységei.

- Az eljárások spontán vagy célszerűen szerkesztett együttese, kombinációja alapján alakultak ki a motoros oktatásban a *sajátos módszerek*: a gimnasztikai gyakorlatvezetés módszerei.

- *A stratégia* sajátos célok érdekében kialakított komplex metodika, az eljárások, eszközök, szervezési módok és foglalkoztatási formák komplex rendszere.

3.2.3.2. A motoros oktatásban alkalmazott oktatási módszerek rendszerezése, felosztása

Metodikai eljárások közé a didaktikai feladatok megoldására alkalmazott ismétlődő cselekvéseket, akcióformákat soroljuk. Találónak találjuk Söll, W. (1998), szempontjait, aki ezen eljárásokat a szerint osztályozta, hogy a tanár MOND, MUTAT és TESZ valamit.

- (A tanár mond valamit.) *Verbális metodikai eljárások*: magyarázat, utasítás, vezényszó, egyéb verbális eljárások.

- (A tanár mutat valamit.) *Vizuális metodikai eljárások*: közvetlen és közvetett szemléltetés.

- (A tanár tesz/cselekszik valamit.) *Gyakorlati metodikai eljárások:* segítségadás, biztosítás, gyakoroltatás – gyakorlás.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- (A tanár mond, mutat és tesz is valamit.) *Összetett metodikai eljárás (verbális, vizuális és gyakorlati): hibajavítás.*

- *Sajátos metodikai eljárások*. Olyan eljárásokat sorolunk ehhez a kategóriához, amelyek a testgyakorlatok, sportágak megértését és tanulását segítik elő (utánzás, hasonlat, rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek, játékos cselekvéstanulás).

A fenti tipikus eljárások kombinációiból kialakított **sajátos módszerek:** *pl.: a gimnasztikai gyakorlatvezetés módszerei***.** A szervezet előkészítését, bemelegítését és a motoros képességek alapozását, fejlesztését szolgálják.

Oktatási stratégiák. A stratégia a sajátos célok érdekében kialakított komplex metodika. A szakirodalom célközpontú és szabályozáselméleti stratégiákat különböztet meg. (Ezek lényegéről a módszerek jellemzésénél szólunk).

3.2.3.3. A motoros oktatásban alkalmazott oktatási módszerek jellemzése

Verbális metodikai eljárások: *magyarázat, közlés, utasítás, vezényszó*

A testnevelés oktatása – bár a tantárgy elsősorban gyakorlati jellegű – nem nélkülözheti a szóbeli eljárások alkalmazását. Így a *magyarázat, a közlés,* az értelmes, tudatos tanulás alapfeltétele. Ezek segítségével értetjük meg az oktatás tárgyát képező mozgásos cselekvés egészét vagy részleteit, a mozgásfolyamat törvényszerűségeit**,** a szabályokat**,** a használt fogalmakat. A szóbeliség eszközeivel elemezzük az adott játék vagy sportági technika-taktika lényegét, összefüggéseit, a mozgáshibák okait, stb. E verbális eszközök nélkül elképzelhetetlen a pedagógiai munka részét képező célkitűzés, meggyőzés, motiválás, értékelés stb.

A testnevelő tanár tipikus cselekvéseinek túlnyomó részét az *utasítások* képezik. Többségük a munka folyamatosságának biztosítása érdekében a szervezéshez kapcsolódik, de az utasítás a tényleges oktatásban is fontos szerepet tölt be, pl.: a gyakorlatok megkezdésekor, egy játék megindításánál.

A *vezényszó* a gyors és fegyelmezett cselekvésre felszólító katonás parancs. Ezt az eljárást a közoktatásban csak a testnevelés tantárgy keretében használjuk – méghozzá a célszerűség szempontjainak figyelembevételével. E nélkül elképzelhetetlen az elsősorban a tanulók mozgatására szolgáló rendgyakorlatok és a különböző céllal (bemelegítés, képességfejlesztés) végzett gimnasztikai gyakorlatok vezetése.

Az *egyéb verbális eljárások* közé a buzdítás, ösztönzés, biztatás és a javaslatok tartoznak. A motoros cselekvéstanítás, -tanulás a tanár és a tanulók interakcióinak sorozatából áll. Azt lehetne mondani, hogy nincs az órának olyan pillanata, amelyben szünetelne a két fél kommunikációja, amelynek verbális és nemverbális megnyilvánulási formái vannak. A verbális formák a felsoroltakon kívül kiegészülnek olyanokkal, amelyek nem férnek be az eddigi kategóriákba. Ezek közé tartoznak a buzdítások, a feladat végzésére bíztató ösztönző megjegyzések, a gyerekek képességeinek, vagy egyéniségüknek leginkább megfelelő megoldásokra tett javaslatok. Ezek a rövid szóbeli megnyilvánulások alapvetően a kommunikáció fenntartását szolgálják, de felbecsülhetetlen a tanulásban és a motiváció fejlesztésében betöltött szerepük is.

*Vizuális metodikai eljárások***:** *közvetlen és közvetett szemléltetés.* A szemléltetés olyan metodikai eljárás, melynek segítségével az oktatás tárgyát képező mozgásos cselekvés észlelése válik lehetővé.

Közvetlen szemléltetés alatt az oktatási anyag tanár vagy tanuló általi bemutatását értjük. A motoros tanulásban a feladat megértése, a tanuláshoz szükséges belső kép kialakítása nem támaszkodhat csupán a szóbeli ismertetésre. A szemléltetés az esetek többségében jól érzékelteti a mozgásos cselekvés szerkezetét alkotó térbeli, időbeli és dinamikai jegyeket. A legtermészetesebb és egyben leghatékonyabb információkat – függetlenül a tanulók életkorától –, ezzel az eljárással lehet biztosítani. A fiatalabb

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

tanulóknál kiemelt szerepet játszik, de az életkor előrehaladtával sem csökken e szemléltetési mód jelentősége.

Közvetett szemléltetésről akkor beszélünk, ha nem az oktatás szereplői nyújtják a vizuális információkat (nincs sem tanári, sem tanulói bemutatás), hanem egy kép, egy táblarajz, egy videofelvétel, stb. – azaz média biztosítja a szemléltetést.

Gyakorlati metodikai eljárások: *segítségadás, biztosítás; gyakoroltatás–gyakorlás*

A motoros oktatás sajátos tartalma sajátos módszerekkel párosul. Ilyen csak a testnevelés tanításában alkalmazott eljárás a *segítségadás és a biztosítás*. Míg a *segítségadás* egyértelműen aktív, tényleges tanári vagy tanulói cselekvést jelent, addig a *biztosít*ás a tanár vagy a tanulótárs beavatkozásra történő felkészült állapotát jelenti. Konkrétan ez azt jelenti, hogy a tanár vagy a tanuló ott áll a mozgásos cselekvést végrehajtó tanuló mellett, és pl. a lába megfogásával átsegíti a gurulóátfordulásnál, a kézállás megtartásánál, vagy a gyűrűgyakorlat végrehajtásánál fogja a gyakorlót a csuklójánál, stb.

A személyek (tanár, tanuló) által nyújtott segítségadás (pl.: kézállás végrehajtása a bordásfalnál) és biztosítás mellett eszközökkel (pl.: szőnyegek segítségével védjük ki a balesetveszélyt) is történhet a segítségadás, illetve a biztosítás. Mindkét forma a biztonságos gyakorlást és a gyors tanulást szolgálja. Alkalmazásuk függ az oktatási feladat tárgyát képező mozgásos cselekvés fajtájától és nehézségi fokától. Függ továbbá a tanulók életkorától, fizikai képességeitől, mozgástapasztalataitól, és pszichés tulajdonságaitól.

A gyakoroltatás-gyakorlás olyan metodikai eljárásként fogható fel, amelyben a különböző didaktikai célok elérését a tanár irányításával történő, aktív tanulói tevékenység biztosítja. A „gyakoroltatás" tulajdonképpen a gyakorlás optimális feltételeinek biztosítása. A tanár megteremti a biztonságos és értelmes gyakorlás körülményeit, kiválasztja a célszerű szervezési formákat, a szükséges metodikai eljárásokat és ezekkel optimalizálja a tanuló gyakorlását. A tanár gyakoroltat, a tanuló gyakorol. A gyakorlás hatékonysága biztosítja a testnevelés célkitűzéseinek elérését. Van a „Hogyan tanítsunk? kérdésre egy ismert és a lényeget jól kifejező válasz: „Minél többet, minél gyorsabban és minél hatékonyabban" . Ezek megvalósulása a gyakoroltatás-gyakorlás milyenségétől függ elsősorban.

Összetett metodikai eljárás: *hibajavítás*

A hibajavítás a mozgásos cselekvéstanulás során előforduló mozgáshibák kijavítására, illetve a mozgásfolyamat tökéletesítésére, formálására alkalmazott összetett metodikai eljárás, amelynek verbális, vizuális és gyakorlati összetevői vannak. A hibajavítás verbális összetevőit a magyarázat különféle fajtái, okfeltáró, törvényszerű, funkcionális, strukturális (lásd: Báthori. 1991) képezik. A hibák korrigálására a bemutatást, szemléltetést vagy a segítségadást is felhasználhatjuk. A mozgásos cselekvéstanítás, -tanulás célja, hogy a tanulók a mozgásos cselekvések többségét készségszinten elsajátítsák. *„A mozgáskészségek alapja az idegkapcsolatok megteremtése, az izomtevékenység koordináltsága. A cél a helyes, pontosan kialakított reflexkapcsolatok, a dinamikus sztereotípiák kiépítése, megerősítése és a helytelenek kioltása"* (Báthori, 1991).

Sajátos metodikai eljárások: *utánzás, hasonlat, játékos cselekvéstanulás, rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ehhez a kategóriához azokat az eljárásokat soroljuk, amelyek elősegítik a testgyakorlatok, sportágak megértését és tanulását.

- Az *utánzás és a hasonlat* elsősorban a kisiskolások motoros cselekvéstanulásának leghatékonyabb formája. Az utánzás, mivel minden tanulás alapjául szolgál, a mozgásos cselekvéstanulás alapvető módszerének is tekinthető. A gyerekek azt hajtják végre, amit látnak, utánoznak.

- A rávezető gyakorlatokat, illetve kényszerítő helyzeteket a bonyolultabb mozgásfeladatok, sportági készségek oktatásánál alkalmazzuk. A rávezető gyakorlat a mozgásfeladat vezető műveletének elkülönített gyakorlását – mely lehet játékos megközelítés is – jelenti. A kényszerítő helyzeteket nem a tanulás kezdetén, hanem a tanultak begyakorlásánál, illetve rögzítésénél alkalmazzuk, ugyanis ez inkább nehezített feltételeket jelent a tanuló számára.

- A játékos cselekvéstanulást akkor alkalmazzuk, amikor a viszonylag egyszerű, és „balesetmentes" feladat végrehajtásához a tanulók már rendelkeznek előzetes ismeretekkel és mozgástapasztalatokkal. A tanár – technikai kritériumok nélkül – megjelöli a végzendő feladatot és a tanulók játékos próbálkozások útján – valamint a később bekapcsolódó tanári segítséggel – megtalálják a megfelelő megoldást, vagy pedig kialakítják a helyes technikai végrehajtást.

Oktatási stratégiák. Mint fentebb már megállapítottuk, a stratégia a sajátos célok érdekében kialakított komplex metodika. A stratégiákról Falus (1998) munkájában találunk áttekintést és összegzést, melyben célközpontú és szabályozáselméleti stratégiákat különböztet meg.

- A *célközpontú stratégiáknak* az a lényege, hogy általános felépítésük *egy konkrét célnak* van alárendelve, és ez a cél befolyásolja az oktatás mikéntjét. A célközpontú stratégiák egyike a készségtanítás direkt oktatás segítségével. Célja a gyors és eredményes készségtanítás**.** Egyetértünk Rieder–Fischer (1986) meghatározásával, akik ezt a stratégiát *teljesítményközpontú tanításnak* nevezik**.** A stratégia abból az alapelvből indul ki, *„hogy az ismereteket és készségeket akkor sajátítják el a tanulók, ha a világos célokat elemeire bontjuk, s határozott de nem autokratikus tanári irányítással végigvezetjük a tanulókat a tanítás menetén"* (Falus, 1998).

- A *szabályozáselméleti stratégiák,* nem egyetlen célhoz kötődnek, hanem általában *különböző oktatási célok* eredményes elérésére szolgáló komplex metodikák. Rieder–Fischer (1986) ezt folyamatorientált tanításnak nevezik. Például: A tanulók kapnak egy feladatot a végrehajtás technikai kritériumainak meghatározása nélkül. A mozgásfeladatnak különböző megoldásai lehetnek, de lehet egy helyes megoldása is*. A stratégia célja***,** *hogy a tanulók találjanak ki minél többféle megoldási módot, vagy találják meg a helyes megoldást*. A motoros cél elérése az önállóságra nevelést, a problémamegoldó készség, a kreativitás, illetve a tanulói együttműködés fejlesztését valamint a motiválást is szolgálja. Nem egy cél áll tehát az oktatás középpontjában.

A testnevelés oktatásában a stratégiák felosztása más aspektusból is történhet. A stratégiákban alkalmazott speciális módszertani koncepciók lényegüket tekintve ugyanis *tanítás,* illetve *tanulás* orientációjúak. Tehát a stratégiák megkülönböztethetők annak alapján is, hogy a módszertani probléma megoldása a tanárból vagy a tanulóból indul ki. Ezért beszélhetünk tanári és tanulói dominanciájú stratégiákról. Erről az aspektusról a módszertani kurzusok szolgáltatnak bővebb információkat. (Lásd még Rétsági Erzsébet: A testnevelés tantárgypedagógiája c. tankönyvet.)

4. A testnevelés tantárgy a közoktatásban (H. Ekler Judit)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.1. A testnevelés tantárgy helye és szerepe

A testnevelés tantárgy – a többi tantárgyhoz hasonlóan – sajátos műveltségtartalommal bír és elsődleges célja ennek átszármaztatása. Ebből a szempontból egy a tantárgyak közül. Ugyanakkor egyetlen a tantárgyak közül, amely elsősorban (de nem csak!) a test, a fizikum fejlesztésével foglalkozik. Az „ép testben ép lélek” (*Juvenalis* római költő) egyensúlyát az iskolai tantárgyak közül kizárólag a testnevelés biztosítja. Ezért nagy jelentőségű az a törekvés, hogy az általános iskola valamennyi évfolyamán bevezessék a mindennapi (heti öt) testnevelési órát, illetve a középiskolákban is biztosított legyen a testedzés minden nap.

A műveltségtartalom sajátosságain túl a testnevelés tantárgynak, az iskolai éveken túlmutató, kiemelkedő szerepe van az életmód alakításában. A testnevelési órán szerzett élmények, tapasztalatok, ismeretek – kiegészülve a családban, más tanórákon és a szabadidőben szerzettekkel – alapozzák meg azokat a szokásainkat, amelyek életmódunk részévé válnak. Azt ma már mindenki tudja – hiszen sokat foglalkoznak ezzel valamennyi médiában –, hogy az egészséges életmód elképzelhetetlen megfelelő mennyiségű mozgás nélkül. Az élményt adó, önként vállalt mozgáshoz viszont megfelelő mozgásismeret szükséges. Nehezen képzelhető el, hogy sikeresen, így élvezetesen űzzünk valamilyen sportágat, amit sohasem próbáltunk, amiben nem vagyunk legalább átlagos szinten jártasak. A mozgástanuláshoz nélkülözhetetlen képességek és készségek fejlesztése, illetve a sportmozgások alapjainak megismerése is az iskolai testnevelés keretében zajlik. Különlegessége a tantárgynak, hogy céljait (3.1.2. fejezet) csak részben érheti el a tanórán. A testnevelésórák kiemelkedő értéke az, hogy minden tanuló részvételével zajlik. Ezért nem mindegy a heti óraszám. Az iskolai szabadidős sportolási alkalmak – tömegsport, DSE, DSK, amelyeken a részvétel nem kötelező – jelentősége, éppen, mert a tanuló saját, önkéntes választásán alapszik, a mozgásgazdag felnőtt élet szempontjából a tanóraival egyenértékű.

Az iskolai testnevelés csak akkor tekinthető eredményesnek, ha a diákok megszeretik és igénylik a rendszeres mozgást. Ehhez olyan tartalommal kell megtölteni az iskolai testnevelés foglalkozásait, amely komoly, erőfeszítést igénylő (azaz legyen fejlődést inspiráló kihívás), de ugyanakkor minden tanuló számára biztosítson sikereket és szórakozást. Ez, a sokszor erősen különböző tanulókhoz alkalmazkodó (differenciált) tantárgyi munka a sportszakemberek, a testnevelő tanárok feladata. Azonban azt a szemléletváltást, amely a testnevelés tantárgyat – az egész élet minőségét meghatározó, sokoldalú értékei szerint – helyezi el a tantárgyak hierarchiájában, a testnevelő tanár egyedül nem érheti el. Szükség van a tantestület és a szülők támogató együttműködésére is. Ebben segíthet a magas színvonalú szakmai munkán túl a jelenleginél nagyobb nyilvánosság is. Ennek egyik eleme az ismeretterjesztő kommunikáció a tantestületi kollégákkal és a szülőkkel is, ami a testnevelő tanárok új, érdekképviselő szerepköre. Másik elemét alkothatják a sportnapok, bemutatók, tanár-diák–szülő mérkőzések, sportprojektek, amelyek során az iskolai munkában érintett felnőttek jobban megismerkedhetnek az iskolai sport – mással nem helyettesíthető – értékeivel.

4.2. Személyiség- és közösségfejlesztés

A testmozgásban, sporttevékenységben az ember teljes testi-lelki valójában, teljes személyiségével vesz részt. Így természetes, hogy a sporttevékenység személyiségalakító hatású is. A következőkben a testnevelésben rejlő személyiségfejlesztő lehetőségeket az egyén és a közösség szempontjából gondoljuk át.

Az egyéni hatékonyság tényezői

A sportolás jelentős mértékben hozzájárul önmagunk hiteles megismeréséhez, a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

korábbiakban (lásd 2.3.3. fejezet) már említett direkt visszacsatolás révén: az azonnali visszajelzések az eredményességről szembesítenek minket önmagunkkal. A reális *önismeret*en alapuló helyes *önértékelés* segít olyan célok kitűzésében, amelyekért a siker reményében érdemes erőfeszítéseket tenni. Így, ha kis lépésekben is, de sorozatos sikerélmény érhető el, ami növeli az önbizalmat és bátorít további teljesítmények elérésére. Az az igazán szép a sportban – és ezáltal tanítható a testnevelésben –, hogy az eredményekhez kitartó, fegyelmezett, célra irányuló munka szükséges (a mai világban nem ritka „ügyeskedés" helyett). Ugyanakkor a befektetett munka biztosan meghozza az eredményt, a reálisan kitűzött cél elérését. A *kitartás, önfegyelem* és *küzdőképesség* bár külön-külön is szerepet játszanak a teljesítményben, egymást nem nélkülözhetik, bármelyik gyengesége csökkenti a másik kettő hatásfokát.

A sportolói személyiség alakulása

Biztos az olvasónak is sokféle sporttárssal akadt már dolga. Ismer olyat, aki bármit elvállal, tűzön-vízen (társain és a szabályokon is) átgázolva, önző módon játszik. Talán nem is igazán tud játszani – hiszen a játék természetes része a vereség is –, neki bármi áron győznie kell, és természetesen ő a legjobb. Ismer olyat is, aki – bár mondjuk jól kezeli a labdát, kifogástalanul használja az egyes technikai elemeket, vagy különlegesen jó a helyzetfelismerésben –, minden megmozdulásáért bocsánatot kér. Ismerjük a „ki ha én nem" típust és ismerjük a „nyuszit" is. De bízom benne, hogy ismeri – esetleg saját magán tapasztalta meg – azt az átalakulási folyamatot is, amit a sporttal elérhetünk. Megbizonyosodhatunk erősségeinkről, megtanuljuk kezelni gyengeségeinket, de azt is, hogy kitartó munkával (ez a rendszeres testedzés, mely időt, energiát, tudatos önfegyelmet, stb. igényel) javulhatunk, eredményesebbek lehetünk. Azaz a saját szintünkön, de megjön a siker: gond nélkül le tudjuk futni az áhított távot, beleférünk a tavalyi szoknyába, vagy beválogattak az iskola csapatába. Aki már átélt ilyen sikerélményt, sokáig emlékszik az örömére, várhatóan újabb célokat tűz maga elé és vállalja a célok eléréséhez vezető munkát is.

A sport személyiségfejlesztő hatása az *erkölcs- és magatartásformálás*ban is megmutatkozik. A sportban nemcsak fogalmakat alkotunk az erkölcsi normákról – mint becsületesség, szabályok betartása, stb. –, hanem a sporttevékenysége közben át is éljük azokat. Lehetőség van tehát arra, hogy a sporttevékenység során egy folyamatban alakuljon az erkölcsi tudat, a meggyőződés, az érzelmi viszonyulás és a magatartás.

Az ember minden állapotát, tevékenységeit *érzelmek* formájában is átéli. Az erős érzelmi színezetű élmény a testnevelés, a sport természetes és személyiségformáló velejárója. Ennek hatásai pszichés szempontból gyakran fontosabbak, mint fizikai vonatkozásai. Az sportos életet élőkre jellemző vidámság és életkedv olyan alapállás, amelyben az aktivitásra, kezdeményezésre való hajlam növekszik. Felmérésekkel is igazolták, hogy a sportoló középiskolások sokkal fontosabbnak tartják a belső értékeket (például a családot, a barátságot, a lelki békét, a becsületességet és az egészséget), inaktívabb társaiknál (Keresztes–Pluhár–Pikó, 2003).

Az egyén érvényesülését biztosító tényezők között végül essen szó a mozgás és a *kognitív* (ismeretszerzési/tanulási/gondolkodási) *képességek* kapcsolatáról is. A testedzés, a fizikai aktivitás agyműködésre gyakorolt pozitív hatását az utóbbi években kísérletekkel is bizonyították.

Egy igazi jó hír: mozogj rendszeresen és nemcsak egészségesebb, de okosabb is lehetsz

8–16 évesek körében a következő kísérletet végezték el: a kísérletben résztvevő diákokkal közepes intenzitású testmozgást végeztettek egy átlagos tanóra hosszáig. A terhelést követően szövegértési feladatot kaptak, amit hatékonyabban oldottak meg, mint kontrollcsoportos (a szövegértési feladatot megelőzően nem sportoló) társaik.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Azaz, a testnevelésóra utáni tanóra tanulási hatékonysága kimutathatóan nagyobb. (Radák, 2007).

A mozgás rövidtávú jótékony hatásán kívül – kognitív funkciókat mérő tesztekkel és MRI vizsgálatokkal – hosszú távú hatásuk is kimutatható. A rendszeres testmozgás hatására az idegsejtek szerteágazóbbakká válnak, több kapcsolatot építenek ki. Ez hosszú távon is pozitívan befolyásolja a tanulási képességeket, javítja a memóriát, ami természetesen bármilyen tárgyú tanulási/gondolkodási folyamatban kamatoztatható.

A közösségi hatékonyság tényezői

A testnevelés, a mozgásos tevékenység nem csak az egyes emberekre kifejtett hatása miatt jelentős a nevelés szempontjából, hanem fontos szerepet tölt be az emberek közötti kapcsolatok kialakításában is. A közös gyakorlás, az együttes munka, a közös célok eléréséért való tevékenység kollektív magatartást igényel, kommunikatív hatású, közösségteremtő erő. A teljesítmény, a teljesítmény elérésében az egyéni felelősség a sporttevékenység szerves része. A feljebb már említett helyes *önértékelés* nem csak egyéni fejlődésünk fontos eleme, hanem hozzásegít a közösségbe való beilleszkedéshez is. Egy sikeresen megoldott sportbeli feladat (de természetesen nem csak sportfeladat lehet), változást hozhat közösségi kapcsolatrendszerünkben is. Közösségen belüli helyzetünket megerősítheti, sőt útja lehet az érvényesülésnek is. A sporttevékenységben megmutatkozhat az egyéni teljesítmény közösségi értéke, ami megerősítheti *önbecsülés*ünket. Ezek a hatások – jól kiválasztott mozgásokkal, sporttevékenységgel – nevelési célzattal, tudatosan is kiválthatók.

Az „ügyes” és az „okos”

Mindenkinek van példája az okos, de ügyetlen és a tanulásban nem jeleskedő, de a testnevelés órán „király” tanulóra. Szembeállításuk, beskatulyázásuk sokszor osztálykonfliktusok forrása, de akár életre szóló önbecsülési problémák alapja is lehet. Akkor jó az iskolai testnevelés, ha kihasználja a résztvevők természetes különbözőségét a sportbeli munkamegosztásban. Azaz sikerül „helyzetbe hozni”, illetve „helyére tenni” minden résztvevőjét.

Egy jól összehangolt, pszichikailag jól kapcsolódó, együtt sportoló csoportban (az iskolában ez általában egy osztályközösség) a közös sikerek, élmények motiváló és élményszerző hatása nagyobb, míg a kudarcok értékelése és feldolgozása könnyebb.

Az egyes sporttevékenységek jellege szerint változik a *közösségfejlesztő* hatás. Egyéni sportágak esetében a jelentős időt kitevő közös gyakorlás kovácsolja eggyé a csoport tagjait. Különösen, ha az a természetes a csoportban, hogy az ügyesebbek segítik a lassabban haladókat. A testnevelés tananyagának döntő részét kitevő játékok és csapatsportágak, – a csak közösen elérhető cél miatt – a szabályok betartására, a csapaton belüli *együttműködés*re tanítanak. Ez alkalmazkodóképességet, egymáshoz való tudatos igazodást, esetleg a másik hibájának korrigálását is jelenti. Mindezek nagyfokú önuralmat, önfegyelmet igényelnek. A sportban is érték – és szerencsére túlnyomó többségében a sikernek is záloga – a becsületesség, az önzetlenség, a segítőkészség, így ezek gyakorlására is folyamatos alkalom nyílik a testnevelésben. A sporttevékenység fűtött érzelmi közegében a közösségi problémahelyzetek nagyon intenzíven jelentkeznek. Ennek megfelelően ezek megoldásának, a konfliktuskezelésnek is jó gyakorló terepe. A sport nevelési lehetőségei ezen a téren egyértelműek és világosak: bünteti a szabálysértést, a normaszegő viselkedést és segíti a szabálykövető magatartás viselkedésbe épülését.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A testnevelési órák hétköznapi rendje, vagy az iskolai sport különleges eseményei (évfordulók, házibajnokságok, tanár-diák meccsek, iskolák közötti játékok) alkalmat adnak hagyományok kiépítésére, amelyek tovább erősítik a közösséget. A fizikailag is aktív közös tevékenység kialakítja a közösség tagjaiban az elfogadottság, a baráti közösségbe tartozás érzését, fejleszti a kapcsolatteremtő képességet, a szolidaritást, a toleranciát, és így aktívan elősegítheti az iskolai közösség megerősödését.

Az iskolai testnevelés szocializációs és értékközvetítő hatása, az egészséges életmódot alakító ereje, integráló mechanizmusai révén fontos szerepet tölthet be a beilleszkedési zavarokkal küzdő, hátrányos helyzetű, esetleg deviáns viselkedésre hajlamos fiatalok életében. Sokszor ez a sikerélményt biztosító tantárgy az első kapocs, ami ezeket a gyerekeket az iskolához köti.

A hatékonyan működő iskolai szabadidősport helyes irányba alakíthatja a tanulók időbeosztását, szabadidő eltöltését is. A délutánt az iskolában, sportolással töltő fiatalok jó helyen, megfelelő társakkal egészségesen töltik a szabadidejüket, így az iskolai sport eszköz lehet a drog- és más szenvedélybetegségek prevenciójában is. A közös sporttevékenység személyiség és közösségfejlesztő hatásaira az *inkluzív pedagógia* is aktívan támaszkodik.

4.3. Mozgásfejlesztés – értelmi fejlődés (transzfer)

A sportolásnak, a sportmozgásbeli fejlődésnek kiemelkedően jelentős tulajdonsága, hogy – elsősorban kisgyermekkorban – közvetlen hatást gyakorol az értelmi fejlődésre. Ennek idegrendszeri alapja az, hogy a kisgyermekek mozgásfejlődésével egybeesik az agyi szerkezet fejlődésének talán az egyik legfontosabb momentuma: az idegsejtek közötti kapcsolatok, a szinapszisok stabilizációja. Nagyon fontos, hogy ez a stabilizációs folyamat befolyásolható a környezeti ingerekkel. Megfelelő ingerek nélkül a funkcionális stabilizáció nem, vagy csak részben történik meg, azaz az érés (beleértve az egyes agyi tulajdonságok kialakulását is) nem lesz optimális. Egyszerűbben megfogalmazva ez azt jelenti, hogy a gondolkodás fejlettségének alapja a sokoldalú mozgásfejlesztés.

Az olvasó valószínűleg hallott már a diszlexia, diszgráfia, stb. problémájáról. Ez azt jelenti, hogy az adott gyermek a tanulási képességek valamilyen területén – az átlaghoz képest – lemaradást mutat. Talán az is sokak előtt ismert, hogy ezt speciális, elsősorban az egyensúlyérzékre ható mozgásos feladatokkal – ez az Ayres terápia –, nagyon jó hatásfokkal lehet korrigálni.

Az Ayres terápiáról

Az érzékelt információk rendezésének (más néven szenzoros integráció) folyamatában az egyensúlyszervnek kulcsfontosságú szerepe van. Az egyensúlyszerv az agyi működési rendszer része. Ez a rendszer folyamatosan értesül az érzékszerveinkből valamint a testünkből – izmainkból, ízületeinkből – származó információkról. Ezeket összerendezi egymással, és részt vesz a mozgásválasz megszervezésében. A gyerekek fejlődésében nehézségeket okozhat, ha idegrendszerük nem hangolja össze megfelelően az érzékszervek által fölvett információkat. Emiatt a gyerekek nem képesek megfelelően alkalmazkodni a külvilághoz.

Ayres (Anna Jean Ayres (1920–1988) amerikai *ergoterapeuta*) azt tartja, hogy az egyensúlyszerv fejlesztése serkenti a többi érzékszerv, és ezzel a szenzoros integráció fejlődését. Terápiás módszerének eszközei (függőháló, hintaágy, billenő-, és tányérhinta, gumiasztal, stb.) folytonos változást hoznak létre a gyerek egyensúlyi helyzetében. Az új és új helyzetekhez való mozgásos alkalmazkodás kényszeríti ki az idegrendszer érését. Tehát a terápia lényege a mozgással történő idegrendszeri érlelés, fejlesztés, felzárkóztatás.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Természetesen az idegrendszer érésének befejeződése után is hat a mozgás az értelmi fejlődésre, hiszen a mozgásokban a sportoló ember teljes személyiségével, így értelmi képességeivel együtt vesz részt. A kognitív tulajdonságok fejlesztése egyrészt a testnevelés és sport ismeretanyagán keresztül, másrészt magában az ismeretelsajátítás folyamatában jön létre. A legnagyobb nyereség ebben az, hogy az így kialakuló vagy fejlődő értelmi képességek más élethelyzetekben is eredményesen használhatók. Ez a transzfer jelenség.

Brazil vizsgálatokban például a nagyon egyszerű rendszeres testmozgást (3 × 60 perc gyaloglás/hét) végzők is jobbnak bizonyultak az emlékezet, a szellemi- és manipulációs fürgeség és a szóbeli kifejezőkészség terén is, rendszeresen nem sportoló társaiknál (Santana, 2003. *117.*). Sőt, a rendszeres testmozgás az életminőséget nagyban befolyásoló, pozitív hatása bizonyítható már idős korban is. Ilyenek az agy öregedésének késleltetése, az életkorral járó felejtés csökkentése (gondoljunk csak az alzheimer kórral járó rengeteg problémára) vagy az agyi sérülések jobb regenerálása (Radák, 2007).

Példák a sportolás során fejlődő és transzferálható értelmi képességekre

Már a legegyszerűbb testnevelési játékok (például fogó vagy kidobó játékok) is komoly követelményt támasztanak a *figyelemkoncentráció*val, a *figyelemmegosztás*sal szemben. A saját helyzetem a térben, a társakhoz, azon belül is a fogóhoz/fogókhoz vagy a labdához/labdákhoz viszonyítva, stb. Az egyidejűleg többféle érzékszerv felöl érkező információk felfogása, megfigyelése, azok fontosságának megítélése, sorrendbe állítása (*strukturáló/rendszerező/lényegkiemelő képesség*), a sikeres feladatmegoldás egyik döntő tényezője. Egy adott típusú mozgásos cselekvés teljes folyamatának számtalanszor le kell játszódnia ahhoz (gyakorlás), hogy az aktuális mozgás általános jegyeit a sportoló értelmezni és így, saját kognitív rendszerében rögzíteni tudja.

Bár a mozgásban elsősorban a cselekvéses faktor játszik szerepet, a mozgás kivitelezéséről, a felhasználás módjáról, hasznosíthatóságáról, a szabályokról stb. rengeteg az elméleti információ is, ami a verbális tanulás részét képezi.

A sportbeli tapasztalatok vezetnek el az *anticipációs (elővételezés) képesség* kialakulásához, ami az érzékszervileg felfogható információkon túl nyújt segítséget a gyors döntéshozatalban. Gondoljunk csak a kapusra, aki gyakorlatilag a labda elrúgása előtt vetődik valamelyik irányba és képes kivédeni a 11-est.

Az emlékezet és a felidézés teszi lehetővé, hogy a tárolt – szerencsés esetben minél nagyobb – mozgástapasztalat birtokában, az adott helyzetben legmegfelelőbb mozgásmegoldást kiválasszuk és adaptáljuk (a *gondolkodás sebessége/rugalmassága, kritikai- és ítélőképesség*). Itt kapcsolódik össze a helyzetfelismerés és a döntés.

A sportmozgás olyan jellegű tevékenység, amely vállalkozásra, döntésre, cselekvésre épül és arra is nevel. Valamennyi játék és sportág igényli, és egyben fejleszti is az önállóságot, a határozottságot. Ráadásul hozzászoktat az időkényszer melletti, gyors döntéshozatalhoz is. Ez a döntés – bár a legtöbb mozgásszituációban nagyon rövid idő alatt kell határozni –, csak megfontolt, fegyelmezett döntés lehet, hiszen csak a játék, a küzdelem szempontjából eredményes döntés a jó döntés. Ráadásul minden játék- vagy mozgásszituáció egyedi, melyek megoldásához önálló problémamegoldás, döntéshozatal, gyakran a sémától, a begyakorolttól elütő megoldás, *kreativitás* szükséges. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a sportmozgás a kreativitás gyakorlása. A sportolás során formálódó kreatív személyiség nyitott marad minden más tevékenységében is.

5. Idegen szavak és szakkifejezések jegyzéke

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

adekvát: a lényeget pontosan tükröző ,neki megfelelő (Bakos Ferenc, 1994): Idegen szavak és kifejezések kéziszótára. Akadémia Kiadó, Budapest)

célértékek a sportban: Mindazok a sporthoz kapcsolható értékek, amelyek a *miért sportolunk?* kérdésre válaszolnak (hogy egészséges legyek, hogy megtanuljak síelni, hogy legyőzzem a félénkségemet…).

diszciplína: tudományág, tudományszak (Bakos Ferenc, 1994): Idegen szavak és kifejezések kéziszótára, Akadémia Kiadó, Budapest.)

didaktika: oktatáselmélet (régebben oktatástannak hívták): az oktatás céljaival, tartalmával, folyamatával, módszerével, eszközeivel és szervezetével foglalkozik minden iskolai fokon. A szakmák oktatásával a szakdidaktika, tantárgyi didaktika, illetve a tantárgy-pedagógia foglalkozik. Eredete: a *didaszko*, *didaszkein* (oktatok, oktatni) görög kifejezésekből származik. Terminológiáját *Comenius* (1592–1670), a „didaktika atyja" honosította meg, aki fő művében (Didactica Magna = Nagy Oktatástan) olyan egyetemes mesterségnek nevezi, amely feltárja, hogyan kell *mindenkit mindenre* megtanítani.

élsport: A csúcsteljesítményekre törekvő versenysport.

ergoterápia: Pedagógiai, orvosi és pszichológiai módszerekből kiinduló speciális kezelés, amely a cselekvés önmagában is gyógyító hatására épít. A szó a görög ergein, csinálni, dolgozni, cselekedni igéből ered.

eszközértékek a sportban: Mindazok a sporthoz kapcsolható eszközök (sportmozgások, életvezetési vagy higiénés szokások, szabályok…), amelyek segítségével a sportolási célok elérhetők.

inkluzív pedagógia: Minden gyerek (egészséges, hátrányos helyzetű, speciális nevelési igényű, sérült) közös, el- és befogadó szemléletű oktatása/nevelése.

interakció: Kölcsönös viszony, kölcsönös ráhatás (ld. Bakos Ferenc…).

kognitív: Megismerő, megismerésre vonatkozó (ld. Bakos Ferenc…)

kritérium: Ismérv, meghatározó megkülönböztető jegy, döntő tényező. (ld. Bakos Ferenc…).

kondicionális képességek: Azok a motoros tulajdonságok, amelyek egymással és a koordinációs képességekkel szoros összefüggésben a mozgásos cselekvés gyorsasági, erőbeli, állóképességi, hajlékonysági és izomlazasági feltételeit teremtik meg. (Harsányi László, 2000: Edzéstudomány. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs)

kompetencia: Olyan általános képesség, amelyet egy adott személy tanulás során fejleszt ki magában. Összetevői: ismeretek, tudás (knowledge), készségek, jártasságok (skills), attitűdök, értékek (value), személyiségvonások (character) és motivációk (motivation). (*Jakó Melinda (2004) A kompetencia fogalmának értelmezési lehetőségei. Humánpolitikai Szemle 2004/5.*)

koordinációs képességek: Azok a motoros tulajdonságok, amelyek egymással és a kondícionális képességekkel szoros összefüggésben elsősorban a mozgások végrehajtásának célszerű szabályozását segítik elő. (ld: Harsányi László….)

lineáris: Egyenes vonalú, időben egymást követő (ld. Bakos Ferenc…).

metakommunikáció: Beszédet kísérő, többé-kevésbé nem szándékos taglejtés, fintor (ld. Bakos Ferenc…).

motoros képességek: Valamely mozgásos tevékenység öröklött és szerzett

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

koordinációs és kondícionális összetevőit értjük (ld: Harsányi László…)

motoros tanulás: Olyan tanulás, amely a mozgási élmények útján szerzett érzékletek, tapasztalatok, ismeretek elraktározása, feldolgozása gyakorlása során jön létre. (Pedagógiai Lexikon (Szerk.: Báthory Zoltán, Falus Iván) Keraban Könyvkiadó, Bp. 1997.)

mozgáskészség (sportági készségek): Olyan tanult (motoros) viselkedésformák, amelyek (több-kevesebb bizonyossággal) előre várható eredményt hoznak, minimális idő és energia felhasználásával. Az előre várható eredmény vonatkozhat a sebességre, a pontosságra, az erőkifejtés nagyságára, a kivitelezés minőségére, nehézségi fokára, illetve mindezek kombinációjára. A mozgáskészségek tanulás eredményeként alakulnak, formálódnak. (ld. Pedagógiai Lexikon)

NAT : Nemzeti Alaptanterv. Meghatározza az iskolai oktatás közös értékeit, a fejlesztés fő irányait.

oktatás: Tanulásra, tartós tudásra, ismeretek szerzésére, megértésére, alkalmazására irányuló, a tananyag ismertetése, közvetítése, magyarázata, rendszerezése, rögzítése, ismétlése, ellenőrzése, értékelése segítségével végzett rendszeres tanulásirányítás, pedagógiai tevékenység. A köznyelv az oktatást és tanítást azonos értelemben használja. („Oktat”: tanít valakit valamire) (ld. Pedagógiai Lexikon).

oktatási folyamat: Tanítás-tanulási folyamat. Az oktatáselmélet egyik központi fogalma, amelynek során a tanár és a tanuló együttes tevékenysége eredményeként megvalósul a műveltségi javak aktív feldolgozása, elsajátítása, meghatározott ismeretek és műveletek kialakítása.(Ld. Pedagógiai Lexikon).

rekreáció: Azok az egyéni és társadalmi érdekeket kielégítő (pozitív) magatartásformák, amelyek az ember jó fizikai, szellemi és szociális közérzetének megteremtésére, a kreatív cselekvő-, és optimális teljesítőképesség meg-, illetve újratermelésére, valamint megújítására irányulnak, és pozitív lelki élménnyel járnak, egyúttal egy minőségi élet megteremtését és átélését szolgálják (Kovács Tamás Attila, 2004): A rekreáció elmélete és módszertana, Fitness Akadémia).

rekreációs sport: A sport eszközeinek felhasználása a rekreáció céljaira. Az különbözteti meg a versenysporttól, hogy célja nem genetikailag meghatározott határig történő teljesítményfokozás, hanem a jó közérzet, az egészségi állapot, a felfrissülés, a kikapcsolódás. (ld: Kovács T. Attila…)

sport: Időtöltésként vagy versenyszerűen folytatott pszichomotoros tevékenység. Ismérvei: meghatározott szabályok szerint űzik, célja teljesítmény elérése.

szabadidősport: Felfrissülést, szórakozást nyújtó sporttevékenység.

teljesítménysport: A versenysport szinonimája.

versenysport: A sportnak az a formája, ahol a minél jobb eredmény és mások eredményének túlszárnyalása a cél.

well-being: A teljes testi, mentális és szociális jóllét állapota.

Irodalom

Andorka Rudolf (1997): *Bevezetés a szociológiába.* Osiris Kiadó, Budapest, 488–490.

Az alapfokú nevelés-oktatás kerettantervei. Dinasztia Kiadó, Budapest, 2000.

Ballér Endre (1996): *Tantervelméletek Magyarországon a XIX–XX. században.* A tantervelmélet forrásai 17. Országos Közoktatási Intézet.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ballér Endre–Báthory Zoltán–Falus Iván és mtsai. (1997): *Pedagógiai Lexikon.* Keraban Könyvkiadó, Budapest.

Ballér Endre (2003): *A tanterv.* In: Falus Iván (szerk.): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Báthori Béla (1991): *A testnevelés elmélete és módszertana.* Budapest.

Biróné Nagy Edit (szerk. 2004): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.

Csányi, Tamás (2011): *Az óvodai mozgásos tevékenységrendszer a 21. században.* Óvodai Nevelés. LXIV. évf. 9. sz.

Falus Iván (1998): *Az oktatás stratégiái és módszerei* In: Falus Iván (Szerk.): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Falus Iván (szerk., 2003): *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanulásához.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Földesi Tamás (1976): *A sport és a testnevelés időszerű kérdései.* 59–72.

Frenkl Róbert (1978): *Életmód, egészség, sport.* In: Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből. 219–228.

Frenkl Róbert (2003): *A magyar sporttudomány helyzete és távlatai.* In.: Mónus András (szerk., 2005): IV. Országos Sporttudományi Kongresszus I. kötet. 14–19.

Haag, Herbert (1991): *Einführung in das Studium der Sportwissenschaft.* Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Hámori József (1976): *Mozgáskultúra és idegrendszeri fejlődés összefüggései.* A Testnevelés tanítása XII. évf./3.

Kotschy Beáta (2003): *Az oktatás célrendszere.* In.: Falus Iván (szerk.):Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanulásához. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Kun László (1996–2000): *Kultúra, művészet, sport és szórakozás.* In.: Magyarország a XX. században. Babits Kiadó, Szekszárd. III. kötet, 575-634.

Keresztes Noémi–Pluhár Zsuzsanna–Pikó Bettina (2003): *A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében.* Magyar Sporttudományi Szemle, 2003/4. szám, 43–48.

Magyar György (1996): *A testnevelés elmélete és módszertana (1–4.; 5–6. oszt.)* Jegyzet, Esztergom.

Magyar Nagylexikon, Akadémiai Kiadó, 11. kötet. 619–620.

Márkus György (1992): *A kultúra: egy fogalom keletkezése és tartalma.* in: Kultúra és modernitás T-Twins 1992, 9–41.

Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban.* Dialóg Campus Kiadó. Budapest- Pécs.

Nahalka István (2004): *A természettudományi szakos hallgatók pedagógiai képzése és a NAT.* In: Pedagógusképzés. Pedagógusképzők és -továbbképzők folyóirata. 1. szám. 11–27.

Nemzeti alaptanterv (1995) Művelődési és Közoktatási Minisztérium.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Nemzeti alaptanterv (2003, 2007) Oktatási és Kulturális Minisztérium.

OLEF 2003 Országos Epidemiológiai Központ, 2005

Pedagógiai Lexikon (1978): Főszerkesztő: Nagy Sándor. Akadémia Kiadó, Budapest.

Radák Zsolt (2007): *Testedzés és agyműködés. Tanulmányok a sporttudományok köréből.* Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei (Szerk.: Honfi László) Eger, 5–10. p.

Rétsági Erzsébet (2004): *A testnevelés tantárgy pedagógiája.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.

Rieder, Hermann–Fischer, Gabriele G. (1986): *Methodik und Didaktik im Sport.* BLV Verlagsgesellschaft München Wien Zürich.

Röthig, Peter (1976): *Wissenschaftliches Lexikon.* 3 Auflage, K. Hofmann Verlag, Schorndorf.

Santana Marcos and co (2003): *The effects of different types of physical activity on neuropsychological tests on healthy older male subjects.* 8th Annual Congress european College of Sport Science, Congress Guide, Salzburg, 117.

Sportlexikon (L–Z). Főszerk. Nádori L. Bp. 1986.

Söll, Walter (1998): *Sportunterricht – Sport unterrichten.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.

Takács Ferenc (1972): *A testkultúra fogalma és néhány tudományelméleti problémája.* TF Közlemények, 95–100.

Takács Ferenc. (1999): *Kultúra, testkultúra és globalizáció.* Kalokagathia. 1999. 1–2. szám.

Takács Ferenc (2005): *A kultúra történeti formái és a testkultúra.* Kalokagathia, 1–2. sz. 7–14.

WHO (2002) *Public Health in Europe 4.*

137/ 1996. VIII. 28. *Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjának kiadásáról.*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2. fejezet - Edzéselmélet (Gyermek- és ifjúsági sportolók edzéselmélete és módszertana) – *Dr. Nádori László*

1. Bevezető

Első szakkönyvem, a fiatalok edzése, versenyzése, 1962-ben jelent meg. A téma iránti érdeklődésemet a korai szakosítás és a korai versenyzés problémáit elemző prágai (1954) nemzetközi konferencia keltette fel. A kutatási beszámolók, előadások arról szóltak, hogy a tehetséges, fiatal sportolókat különböző veszélyek fenyegetik, ha testi-lelki fejlődésük idején halmozottan erős terhelések érik őket, ha többet, gyakrabban versenyeznek a kelleténél. Jóllehet, az ötvenes-hatvanas években rendezett konferenciákon erős túlsúlyban volt a szovjet tömb országainak képviselete, az előadók többségének felkészültsége a kor színvonalán állt. Erről szakirodalmi munkásságuk alapján ma is meggyőződhetünk. Gyakorlati példák is vannak állításom igazolására. A berlini olimpia idején (1936) és a rákövetkező két évtizedben a világ- és európai versenyeken jelentős szerepet játszottak a közép-európai országok sportolói. Joggal feltételezhető, hogy a kitűnő sportteljesítmények hátterében jó színvonalú edzés-elmélet és edzésmódszertan, további értékes tudományos kutatás is rejlett. Emlékeim szerint az említett prágai sportkonferencián főként tapasztalati tényekre, illetve kutatásokra épülő beszámolók hangzottak el. Máig tartó hatást tett rám az a bolgár edző, aki tornászlányok sérüléseiről, a kíméletlen gyakorlás következményeiről adott elő. Tanulságos volt Tadeusz Szelestnek, a lengyelek mesteredzőjének a beszámolója az akkor fiatal, később világcsúcstartó Janusz Sidlo felkészüléséről. Szelest tanár úr az élsportolók között azoknak adott esélyt tartós, kiemelkedő teljesítmény elérésére, akik kezdettől sokoldalú felkészülést, majd fokozatosan bővülő speciális edzést folytatnak. Törjenek csúcsra a tehetségek, de maradjanak egészségesek, normálisak – szólt akkor a közérthető követelmény. Ezen a konferencián hallottam először az élsport lehetséges ártalmairól, tartós károsodásokról. A konferencia üzenetét hasznosíthatták a testnevelőtanár-képzés, edzőképzés jelenlévő felelősei is. Világosan körvonalazódott, hogy sajátos, jól körülírható, jól meghatározható elmélete és módszertana van a gyermekek és ifjúságiak edzésének. Fél évszázad múltával az is megállapítható, hogy az a felismerés, amely az említet korosztályok, pontosabban a 6–18 éves korú sportolók számára sajátos elméleti és módszertani hátteret szeretett volna adni, nem érvényesült a gyakorlatban a mai napig. Nincs például szakemberképző intézményeinkben hangsúlyosan ifjúságiak versenyzésével, edzésével foglalkozó tantárgy. Volt tanítványaim emlékezhetnek arra, hogy edzéselméleti előadásaim keretében, amikor már ez a tantárgy négy féléven át szerepelt a Testnevelési Főiskola, majd Egyetem tanrendjében, nagy teret adtam a fiatal sportolók edzéselméletének. Szinte önálló életet élt az edzéselméleten belül az edzői szakon a fiatalok edzésterhelése és versenyzése.

Felhívom a tantárgy előadójának figyelmét arra, hogy a V. fejezetben szereplő tantervvázlat felsorolja azokat az ismereteket, szakmai tartalmakat, amelyek az I., a II., a III. és a IV. fejezetben foglaltakat kiegészítik, illetve amelyek más tantárgyakból – élettan, anatómia, pedagógia, pszichológia stb. – mozgósíthatók. Az edzéstan előadója tehát jelen tankönyvrészlet fejezeteit és a tantervvázlatot organikus egységbe rendezve sorolja fel, alkalmazza az oktatás folyamatában. Az I–V. fejezet együttesen alkotja az edzéselmélet tantárgy tartalmát, az alapszakaszban oktatandó ismeretanyagot.

2. I. fejezet

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2.1. Az edzéselmélet tudományos háttere

A tudományos ismeretek az elmélet és gyakorlat évszázadokon keresztül folyatott párbeszéd eredményeként jönnek létre. Az elméletek megfigyelésekre alapulnak, és pontosabbá teszik a megfigyeléseket. Ebben a korrekciós körben az elméletek előnyösen módosulnak és újabb körforgás kezdetekor a módosult elmélet a gondolkodó, cselekvő ember ismereteit, gyakorlatát is átalakítja. Az emberi tudás pedig egyre bővül, a mindennapi tapasztalat állandó ellenőrzése segítségével. Vessünk rövid pillantást – néhány példa segítségével – az ismereteknek ebben az egyre bővülő fejlődésláncában saját testünk megismerését segítő ismeretek alakulására.

A testi és a szellemi működések egységét, elválaszthatatlanságát sokáig vitatták. Az ókorban, középkorban az elmebetegséget az akkori társadalmak többsége megszállottságnak tartotta, az elmebetegeket vagy kirekesztették a társadalomból, vagy tisztelettel övezték attól függően, hogy milyen felső hatalmak beavatkozásában hittek. Kórforma elnevezés ma is őrzi az említett felfogást. Az epilepsziát (morbus sacer) szent betegségként kezelték évszázadokon át. A tudományfejlődés hosszú utat tett meg, amíg a betegség kórleírása elfogadottá vált. Az, hogy körülbelül kilencmillió embernek – jórészt elmebetegnek – eretnekként kellett meghalnia a középkor szelleme és démonhite következtében, arra utal, hogy megbomlott a tudományos gondolkodás és gyakorlat kölcsönhatása. Emiatt évszázados elmaradások következtek be az emberi kultúra fejlődésében. Vegyünk egy példát, amely közel áll sportpszichológiai megfontolásainkhoz. A rituális, háborút előkészítő táncok, amelyeket a harcoló törzsek vállalkozásaik előtt lejtettek, célszerűen növelték a küzdők harci felkészültségét. A neuropszichológiai háttérre Walter Cannon, a huszadik század kiváló fiziológusa mutatott rá a mellékvese-működés felfedezésével, leírásával. Cannon pontos választ adott a hagyományos, háborús táncok eredetét illetően, amikor leírta a szervezet fokozott készenléti állapotára vonatkozó téziseit. Említsünk további sporttevékenységhez közeli példát. Már Arisztotelész is megemlítette a reflextevékenységet, amikor felismerte az izom és az ideg közötti együttműködést. Amikor Descartes a tizenhetedik században leírta az izom-összehúzódás és -elernyedés közötti viszonyt a páros izmokban – ma agonista és antagonista izmok összjátékáról beszélünk –, akkor kétszázötven évvel előbb utalt arra a jelenségre, amit Sherrington reciprok innervációként írt le és laboratóriumi kísérletekkel igazolt.

A tudományfejlődés vizsgálatakor meg kell állapítanunk, hogy ebben a fejlődési folyamatban a gyakorlati szakemberek – testnevelő tanárok, edzők – szerepe felbecsülhetetlen fontosságú. Ők döntenek az elmélet sorsáról. Ők mondják ki a végső szót, mert csak ők tehetik fel a kérdést: vajon az adott elmélet a kapott feladat megoldásában segített-e. Amikor a gyakorló tanárok, edzők bizalmatlanul fogadják az új és még újabb elméleteket, akkor ezt a védekező állásfoglalást ne szembeállásként értékeljük, hanem a felelősen dolgozó, nevelő szakember ösztönös védekezésének a sokszor megalapozatlan ajánlásokkal, programokkal, utasításokkal szemben. (Nádori, 2001)

2.2. Az edzéselmélet kialakulása

A huszadik század elején néhány sportágban a gyakorlati tevékenység magas szintre jutott Európában és főként az Egyesült Államokban. Azzal, hogy a kiváló szakemberek leírták, rendszerezték tapasztalataikat, jelentős segítséget adtak a tudomány gyarapodásának, mindenekelőtt a tudományos kutatómunkának. Nem véletlen az, hogy már a múlt század közepétől jelentek meg művek, amelyek érvénye ma is fennáll. Példaként említem J. Counsilman úszóedzőt (USA), akinek összefoglaló műve, Az úszás tudománya nálunk is tankönyvi használatban van. A múlt század közepén írták le sportorvosok, edzők a finn, a német és a svéd futók által évtizedek óta alkalmazott állóképesség-fejlesztő edzésmódszereket, amelyek az intervallumos edzésmódra épültek. Sokat segítettek az atlétikai, dobó versenyszámok eredményeinek javulásában

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

a fizikusok, biomechanikusok mozgáselemzései. Koltai Jenő már az ötvenes években érvelt mozgáselemzés alapján, amikor a világ kiváló dobóinak, magas- és rúdugróinak technikáját ismertette.

Az edzéselmélet tudományos megalapozottságáról akkor beszélhetünk, ha a kutatás tárgyát, módszereit összefüggő elmélet alapozza meg, ha a tárgyban felmerülő kérdésekre elégséges választ tudunk adni, ha az edzéselmélet fogalmi készlete kellő mértékben függetlenedett. Ehhez természetesen jól körülírt fogalmakra, szakkifejezésekre van szükség. A szakkifejezés (terminus technicus) ismerete kettős haszonnal jár. A szakismeretek mindenekelőtt a vonatkozó elmélet építőköveit alkotják, segítik a tapasztalati tények és a kutatási eredmények elméletté formálását, ugyanakkor képesek lesznek a szakterület képviselői egymást megérteni, egymással termékeny vitát folytatni. A szakkifejezések a tanulásban is hasznosíthatók. A jól kiválasztott fogalmak, elnevezések emlékezeti mankót képviselnek az ismeret felelevenítésekor, megkönnyítik az elsajátított ismeretek felidézését.

A fizikai tevékenységek, testgyakorlatok hatását – testünkre és az életműködésekre – több évtizede vizsgálják a munka- és sportélettan kutatói. Jelentős részt vállalnak a kutatásban a munka- és sportpszichológusok is, de a testgyakorlatok hatásainak objektív értékeit nem tudják megállapításaikból levezetni, mert helyzetükből adódóan nem tudják figyelembe venni a testgyakorlatok, a sporttevékenység belső természetét. Emiatt a kutatási eredmények értelmezésében szükségképpen fordulhatnak elő torzulások. Ugyanakkor az is elvárható, hogy a sportkutatások sem hagyhatják figyelmen kívül a sporttevékenységet körülvevő szociális környezeti, a sportolót érintő lelki hatásokat. Az edzéselméletre alapozó kutató fő törekvése az, hogy számításba vegye azokat a tényezőket, amelyek az ismeretanyag és a tanítvány között kedvező viszonyt teremtenek. A sportteljesítmény összetevőinek vizsgálata tehát alapul szolgálhat új diszciplína, új tudományág kialakulásához. Így juthatunk el az edzéselmélet megteremtéséhez.

Az edzéselmélet és annak alkotóelemei, fogalmai korunkban dinamikus változásban vannak. (Harsányi, 2000) Ma például a tehetséges sportolók kiválasztása képvisel a sporttudományban új, dinamikusan változó szakterületet. Sok olyan felismerés gazdagítja már a kiválasztás gyakorlatát, amelyekkel utat nyithatunk új felismerésekhez, ezzel a kiválasztás elméleti-metodikai ismeretrendszere átfogóbb elmélet határjelenségévé válik. Az edzéselmélet az elmúlt fél évszázad alatt komplex tudományos elméletté vált, amelynek alapján képesek vagyunk a testi-lelki tökéletesedésnek, a sportoló teljesítményének komlex vizsgálatára. Az edzéselméleti háttérrel például objektív igényt elégítünk ki, amikor természet- és társadalomtudományos kutatási módszerekkel vizsgáljuk a sportteljesítmény növelésének, illetve az egyén testi-lelki tökéletesedésének folyamatát.

2.3. Az edzéselmélet meghatározása

A sportkutatások tárgyának meghatározására kell gondolnunk, mielőtt az elmélet körülírására vállalkozunk. Heves viták folytak a múlt század második felében a sportkutatások tárgya körül. A sportra, mivel társadalmi jelenségről van szó, sokféle meghatározás kért kizárólagos érvényt. Sőt a sport meghatározására is volt számos jelentkező tudományág. A sport természetesen élt, létezett mindentől függetlenül. Nem egyszerű feladat a tárgymeghatározás a sportot érintően. Ha arra az álláspontra helyezkednénk, hogy a sportkutatások tárgya a sportoló teljesítményének biológiai, pszichológiai, szociális szempontú nyomon követése a sporttevékenységgel összefüggésben, akkor – bár nem járnánk távol a megoldástól – alig leküzdhető metodológiai akadályok keletkeznének már a kutatást megelőző hipotézisek megfogalmazásakor. Szükséges és hasznos leszűkítenünk a kutatás tárgyát, hogy utat nyithassunk a nyert eredmények, felismerések elméletté formálása felé. Célszerű leegyszerűsítésként elfogadjuk azt a felfogást, amelyik az edzéselméleti

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

(sporttudományos) kutatások tárgyaként a sportmozgást határozza meg. Ebben az esetben, a Nemzeti Alaptanterv alapelveivel is összhangban, a sportmozgást, a sporttevékenységet a nevelés–képzés eszközeként értelmezzük, ez az ideológiai alaphelyzetünk a tárgy meghatározásakor. Véleményünk szerint a sporttevékenység nem lehet központi tárgya egyetlen más tudománynak sem. Nem meríti ki például sem a pszichológia, sem a fiziológia, sem a fizika a tárgymeghatározás kritériumait. Amikor a sportmozgást a sporttudományos kutatások tárgyakként fogadjuk el, akkor a vele összefüggő funkciókkal, a sportolót érintő változásokkal is számolunk. Ezzel gyakorlatilag a társtudományok széles körének kínálunk fel együttműködést, egyben kutatási lehetőséget. Mindezek alapján állítható, hogy az edzéselmélet sporttudományos diszciplínaként eljutott viszonylagos önállóságához, mert

- érvényességi köre, tudománykapcsolatai jól körülírhatók,
- kérdésfeltevése önálló, be nem helyettesíthető,
- módszertana utat nyithat új felismerésekhez,
- kutatási lehetőséget ad a sportkutatás tárgyához kapcsolódó diszciplínáknak,
- fogalmi készlete megfelelő szinten rendelkezésre áll mind az értelmezés, mind az újabb kérdésfeltevés számára.

Az edzéselmélet tehát magába foglalja a gyakorlati tapasztalattal összhangban álló edzéselvekre, edzésmódszerekre, edzéseszközökre, valamint edzésfeladatokra vonatkozó ismereteket. Az edzéselmélet gyakorlatba ültetésével a sportteljesítmény növelhető, a sportoló egészségének és személyisége épségének megóvásával. Az edzéselmélet hátteret ad a sportteljesítmény növelésének, a sportoló nevelésének folyamatához, a folyamat megtervezéséhez, irányelvet tartalmaz a nevelés, edzés összhangjának megteremtéséhez. (Nádori, 2001)

Az edzéselmélet részterületei:

- az edzést és a versenyzést átfogó ismeretek,
- a mozgáskészség, mozgásképesség fejlesztését érintő edzésmódszerek ismerete,
- a személyiség optimális fejlődését érintő ismeretek,
- a változást mérő próbák alkalmazásának, az eredmények feldolgozásának ismeretanyaga.

Az iskolai sportelméletek alakításakor figyelembe kell vennünk a Nemzeti Alaptanterv alapelvei közül azokat, amelyek az iskolai sport edzéselméleti hátterét erősen érintik:

- az interdiszciplináris kapcsolatokra épülő tananyag elrendezése,
- az életmódba beépülő testkulturális tevékenységprofil kialakítása,
- az önálló sportolásra, önkifejezésre alkalmas készség kialakítása,
- a helyes testtartást szolgáló gyakorlatok alkalmazása,
- a tanuló felelősségének felkeltése saját testi fejlődése iránt,
- a pszichomotoros képességek célszerű alkalmazása versenyhelyzetben,
- részvétel iskolai házi, területi és országos diáksportversenyeken.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3. II. fejezet

3.1. Edzés és versenyzés gyermek- és ifjúsági korban

A szakértők két életkori szakaszt különítenek el a sportban: gyermekkort és ifjúsági kort. Ez a felosztás megfelel a sportban kialakult gyakorlatnak. A gyermekkori felső határt a 14 éves kor jelenti, az ifjúsági kor felső határa a 18. év. Ebben az életkori szakaszolásban praktikus szempontok is szerepet játszanak az iskolaszerkezetet és a pályaválasztást illetően. A tanulók 14 éves korukban fejezik be az általános iskolai tanulmányaikat, 18 évesen pedig a fiatalok túlnyomó többsége továbbtanulási, pályaválasztási döntés elé kerül. Az életkori felosztáskor figyelembe kell vennünk az antropológiai, élettani, lélektani változásokból, fejlődésből, valamint az akcelerációból adódó sajátos követelményeket. Az iskolaszerkezethez és a kialakult sportgyakorlathoz kapcsolható kettős szakaszoláshoz a következő tényezők, tartalmak, meggondolások adnak ösztönzést:

- a gyermek testi-lelki fejlődésének törvényszerűségei és a belőlük fakadó követelmények,
- az életkori sajátosságok és az edzésterhelés kapcsolatai,
- a sportterhelés és a különböző életkorú fiatalok edzhetősége,
- az edzésterhelés és az iskolai terhelés kapcsolata.

A gyermek- és ifjúsági korfelosztás megfelel a nemzetközi gyakorlatnak és a tehetségkutatás metodikai követelményeinek. A sportképességek fejlesztésének, továbbá a versenyterhelésnek intenzív szakasza a sportágak jelentős többségében 14 éves kortól kezdődik.

A gyermek- és serdülőkorúak tanításával, edzésével foglalkozó szakember számára az egyes korcsoportokon belüli anatómiai, élettani, pszichológiai folyamatok megismertetésének, a folyamatok kölcsönhatásai bemutatásának van kiemelt jelentősége. A szakemberképzésben igényt arra tartanak, hogy a képző intézmény felvértezze a leendő testnevelő tanárt, edzőt korszerű, interdiszciplináris ismertekre, általánosított, reflektált tanítási és edzéstapasztalatokra, a Nemzeti Alaptanterv szomatikus nevelést érintő ajánlásaira. Természetesen lehet vitatkozni a korcsoportok életkori összetételéről, a nemek közötti különbségekről, de ennek a vitának a jelentősége mérséklődik akkor, ha az azonos korúak közti különbségekre összpontosítunk. Az évszázadra visszanyúló sport gyakorlati tapasztalatai, különösen az iskolai versenyrendszer kialakult formái alapján a 14. évi korhatár a kronológiai korszámításoknak, az akceleráltak, a retaldáltak megkülönböztetésnek, a belőlük fakadó következtetések levonásának. A korcsoportokon átívelő elemzés szerint a gyermekkor fő jellemzői a következőképpen körvonalazhatók. A testfelépítésben, a szervrendszerekben, a motoros, a kognitív és a pszichoszociális jellemzőkben átfogó, jól felismerhető változások jönnek létre. Az összfejlődés a szomatikus, pszichikai és a szociális hatások, az egymást kölcsönösen befolyásoló interaktív folyamatok eredménye, amelyben igen kifejezett a genetikus meghatározottság, ugyanakkor lényeges szerepet kell adnunk a szociális környezetből érkező hatásoknak is. Éppen ezért kell hangsúlyoznunk a kíméletet, a gondoskodást, a morális felelősséget a felnőttek (szülők, tanárok, edzők) részéről. A gyermekkort követő ifjúsági kor (benne a serdülés életkori szakasza) a felnőttkorig tart. A 18–19 éves fiúk, lányok már a felnőtt korcsoportba sorolhatók, mert formális, jogi szempontból az ifjúsági kor a 18 éves kor betöltésével zárul. Ekkor kezdődik meg a fiatal leválása a szülői környezettől, miközben felerősödik az együttműködési készség a hasonló korú fiatalokkal, mert elfogadja az ifjúsági kultúrát, szokásokat. Mindezek alapján alakul ki az egyén személyisége, beindul identitáskereső tájékozódása, megerősödik önközpontúsága.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A gyermek és ifjúságiak sportbeli felkészítését nemcsak a rendszeres, távlatra épített edzés- és versenyprogramok garantálják, hanem a gyermekkori, testi-lelki sajátosságoknak megfelelő pedagógiai módszerek alkalmazása is. Nem kaphat szerepet, tervet a testnevelési órán, az edzéseken a gyermekkori sajátosságokat figyelmen kívül hagyó fizikai, pszichikai terhelés, az egyoldalú versenyszerű edzés, a feleslegesen nagyszámú, gyakori versenyzés, tehát a gyermek testi-lelki fejlődésének, nyugalmának megzavarása, a gyermek érdeklődési körének beszűkítése, iskolai, tanulmányi tevékenységének háttérbe szorítása. (Nádori, 1985)

Ezek a kedvezőtlen hatások a tehetséges fiatalok fejlődésében okoznak sokszor jóvátehetetlen torzulásokat, fizikai, pszichikai zavarokat. Ezért kapnak kitüntetett figyelmet a gyermek és ifjúsági sportolók edzésének elméletében az egyén testi-lelki fejlődéséről szóló ismeretek, továbbá a sportteljesítmény hátterét érintő ismeretek. Ebben az esetben a fiatalok sportfelkészítésének legitimációjáról van szó, pontosabban az élsportorientált utánpótlás edzés legitimációjáról. Természetesen számolnia kell a tankönyv írójának azzal is, hogy a tárgykört érintő pedagógiai, pszichológiai, valamint antropológiai megközelítéseit illetően vitát, nézetkülönbségeket vált ki a szakértők körében. Abban remélem megegyezhetünk, hogy az utánpótlásedzés és az élsportedzés szakszerű elkülönítésével számos elméleti és gyakorlati nézetkülönbség megelőzhető. Hangsúlyozzuk, hogy az utánpótlásedzés elsősorban pedagógiai folyamat, ebben kellene egyetérteni a vitázóknak.

3.2. Adottság és környezet kölcsönhatása

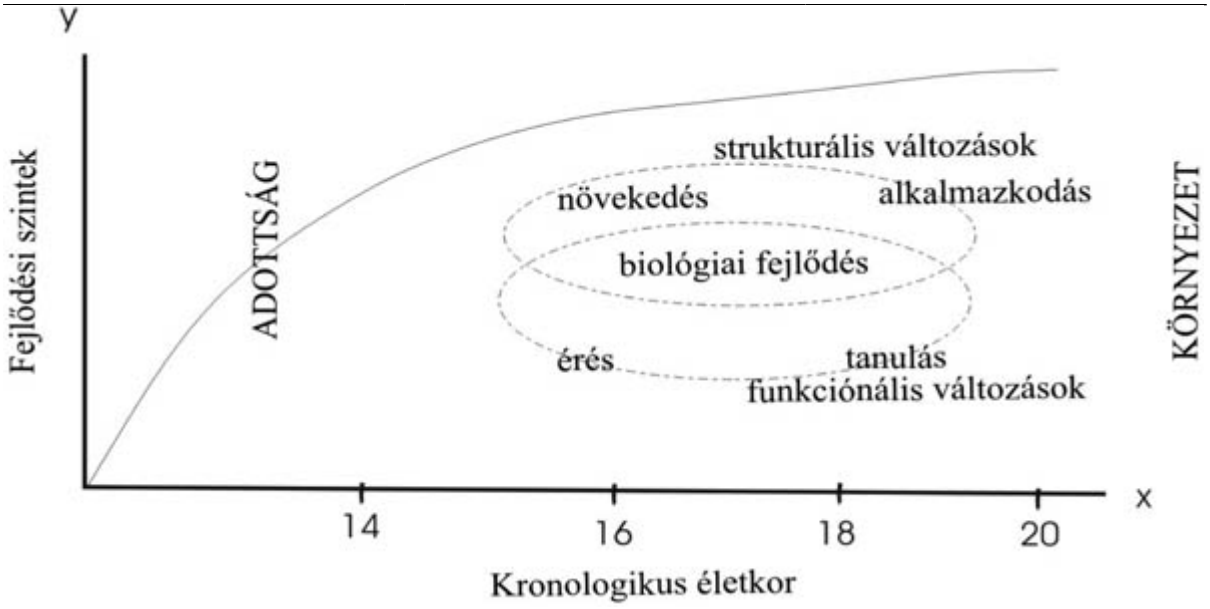
Amikor az adottságok és az egyént körülvevő társadalmi környezet kölcsönhatásáról beszélünk, akkor két irányból származó hatásokra, meghatározottságokra utalunk, nevezetesen a belső, biológiai hátterű endogén és a külső környezetből érkező exogén tényezőkre utalhatunk. Az endogén tényezők az öröklés következtében meghatározottak, az exogén tényezők befolyását külső, társadalmi és természeti környezetből érkező hatások okozzák.

Mindkét tényező csoport hatásmechanizmusában tanulási, szocializációs, alkalmazkodási folyamatok kapnak fontos szerepet. Találó a híres francia fiziológus (Roux) összefoglaló megállapítása: a szerkezet (az orgonikus forma, a test) meghatározza a funkciót (az életfolyamatokat), ugyanakkor a funkciónak alakító, változtató hatása van a szerkezetre.

Az ábrán található modell segítségével megkíséreljük az adottsági és környezeti tényezők kölcsönhatását bemutatni.

2.1. ábra - Az adottsági és környezeti tényezők kölcsönhatásának modellje

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



Adottság és környezet viszonyát érintő következtetések:

Összefüggés van a kronológus életkor (x tengely) és a fejlettség (y tengely), illetve azok változása között. Ez az összefüggés markánsan jelentkezik gyermek- és ifjúsági korban, nemcsak a növekedést illetően, hanem az érésében és fejlődésben bekövetkező változásokat, az alkalmazkodási folyamatokat illetően is. A kölcsönhatás a teljesítmények mérésével, továbbá megfigyelésekkel nyomon követhető.

A fejlődés szintjének időtartamhoz kötött változásai az adottság és a környezet kölcsönhatására épül. Ebben a folyamatban a környezet befolyása játssza a meghatározó szerepet. Hiába vannak tehát jó adottságai az egyénnek, ha a környezeti hatások nem érvényesülnek az elvárt, lehetséges hatásfokkal, ha az egyén kedvező adottságait a hatások nem képesek befolyásolni, mozgósítani.

Adottság és környezet kedvező kölcsönhatását, a hatás létrejöttét, a Roux (1895) törvény jellemzi jól érzékelhetően. Eszerint gyenge ingerek hatástalanok, a túl erős ingerek károsító hatásúak, ezért az inger (edzés) erősségének a mindenkori fejlettségi szinthez kell igazodnia. A fenti elméleti megfontolások az edzésgyakorlatban gyakran nem érvényesülnek. Az indokoltnál kevesebb és az indokoltnál több edzésterhelés egyaránt idő- és energiapazarló tevékenység. Emellett pedagógiai deficittel is számolhatnak mindkét esetben. Megjegyezzük továbbá, hogy vannak sportteljesítmények, melyekben az egyéni sajátosságok, adottságok bizonyíthatóan kimutathatók, amelyekben tehát a géneknek, az adottságnak döntő a szerepe.

3.3. A testi fejlődés szakaszai, fő jellemzők

A fejlődési szakaszokat bemutató modellekkel óvatosan kell eljárnunk, mert erős viták kísérik a tárgyban érintett modelleket. A fejlődéspszichológia például nem veszi figyelembe a fejlődést érintő szakaszolást. Az iskolai szakaszolás Németországban a következő: általános iskola alsó tagozat (6/7–10 év), középiskola I. (11–16 év) és középiskola II. (17–19 év). Ezek nem jelentenek releváns igazodási pontokat a sportedzés és a testi- lelki fejlődés kölcsönhatásait illetően. Közelebb jutunk a megfelelő szakaszoláshoz a fizikai fejlődés, például a csontvázfejlődés, a testtömeg, a vázizomzat, a keringési, légzési szervek fejlődésének, a testmagasság növekedésének figyelembevételével. Ezekben fellelhetők kapcsolati, illetve viszonyítási lehetőségek, jóllehet az egyéni eltérések ezúttal is jelentősek lehetnek. Az életkorhoz kötött fejlődési, növekedési jellemzők modellállása elfogadott gyakorlatot jelent.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2.1. táblázat - A fejlődési szakaszokat bemutató modell (Asmus, 1991)

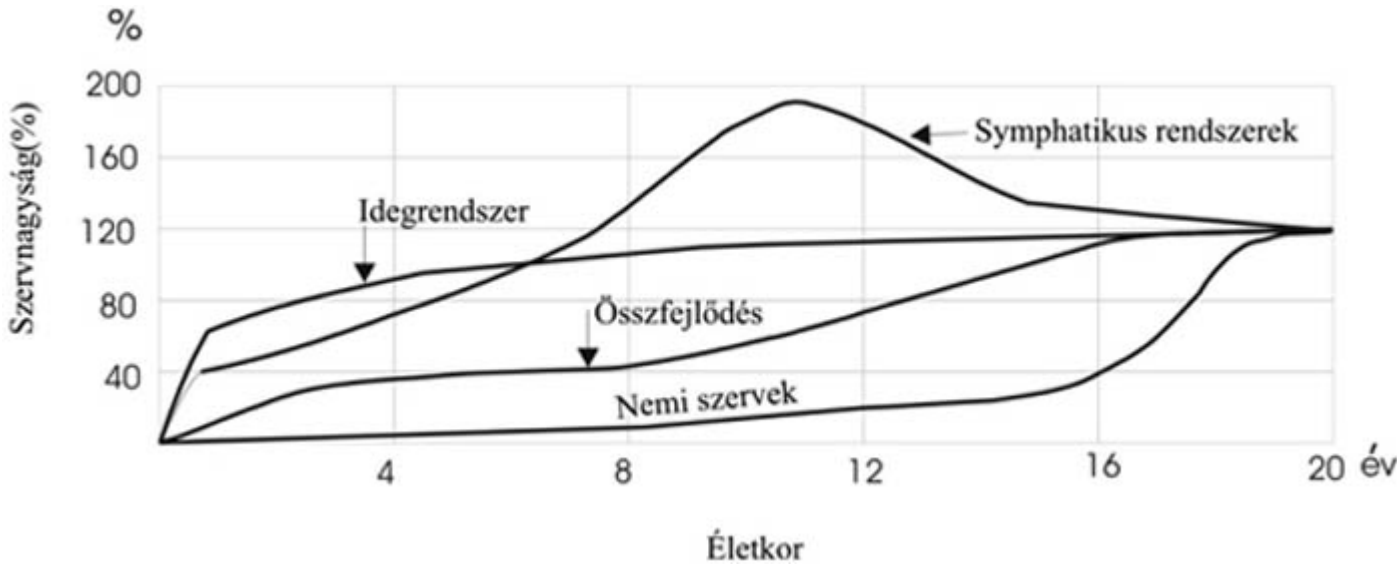
Fejlődési szakasz	Lányok	Fiúk
Iskola előtti kor	3–7 éves kor	3–7 éves kor
Korai gyermekkor	1–3 iskolai osztály 7–10 éves korosztály	1–3 iskolai osztály 7–10 éves korosztály
Késői gyermekkor	3/4–5/6 iskolai osztály 10/11–11/12 éves korosztály	3/4–6/7 iskolai osztály 10/11–12/13 éves korosztály
Serdülés első fázisa (Pubertáskor)	5/6–7/8 iskolai osztály 11/12–13/14 éves korosztály (menarche)	6/7–8/9 iskolai osztály 12/13–14/15 éves korosztály (spermarche)
Serdülés második fázisa	7/8–10/11 iskolai osztály 13/14–17/18 éves korosztály	8/9/11–12 iskolai osztály 14/15–18/19 éves korosztály

A modellek nagy hátránya, hogy nem veszik, figyelembe az átlagtól való egyéni eltéréseket. Nem mutatják be továbbá az akcelerációs és a retardációs folyamatokat, azok lefutását. A fenti táblázat a nemi érést illetően orientál, de az edzés és versenyprogram tervezéséhez is jól felhasználható.

3.3.1. A szervrendszerek növekedésének modellje

A szervrendszerek növekedésének modelljét évtizedek óta használják kutatók, testnevelő tanárok az edzésterhelés meghatározásakor, az edzéshatékonyság mérése és elemzése alkalmával. A főként endogén meghatározottságú szerv- és funkció rendszerek fejlődése, eltérő iramú lefutási görbét, erős eltérést mutatnak. Négy szervrendszer fejlődési görbéinek figyelembevétele ajánlható annak ellenére, hogy Scammon még 1930-ban írta le, mutatta be modelljén keresztül a ma is elfogadott tételt.

2.2. ábra - Négy szervrendszer fejlődési görbéje



Az emberi szervezet összfejlődése, amely magába foglalja a testmagasság, testtömeg, az izomzat, a belső szervek fejlődését, kisgyermekkortól gyorsiramú, majd óvodáskorban

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

(iskola előtti kor) fokozatosan lelassul. Pubertáskorban a testi fejlődés ismét felgyorsul. Ezzel szemben az idegrendszer, amely alapja a mozgás fejlődésének, a mozgástanulásnak már 6–8 éves korban eléri a 20 éves felnőtt idegrendszerének fejlettségét. A lymfatikus rendszer 10 éves korban kétszer olyan kiterjedt, behálózott, mint a 20 éveseké. A lymphatikus rendszer a fehérjék, valamint más anyagok elszállításában működik közre, amelyeket a véráram nem képes felvenni. Szűrő funkciója befolyásolja az elektrolit háztartást és az immunrendszert. A nemi mirigyrendszer, amelynek fejlődése a serdülőkorral felgyorsul, részt vesz a nemi érettség és a nemi hormonok előállításában. A testosteronok és östrogének az izomtömeg kialakulásában kapnak jelentős szerepet pubertás korban. (Martin, 1999)

3.3.2. A testi és a motorikus fejlődés jellemzői

A testi fejlődés magába foglalja az egyén szomatikus és fiziológiai fejlődését (Ezen belül beszélhetünk strukturális és funkcionális fejlődésről). Az előbbiekhez tartozik a csontváz, a testmagasság, a testtömeg, a bőr alatti zsírszövet fejlődése, az utóbbihoz tartozik a vázizomzat, a szív és keringési rendszer fejlődése.

Mozgásfejlődésen értjük a motorikus folyamatok szabályozását, a funkciót érintő folyamatok életkorhoz kötött változásait, amelyek többek között testtartást és az emberi mozgást teszik lehetővé.

A testi fejlődés és a mozgásfejlődés megkülönböztetésének alapja az, hogy az előbbit főként endogén, míg az utóbbit főként exogen érési folyamatok befolyásolják.

3.3.3. A csont és vázizomzat fejlődésének jellemzői

Az emberi csontváz 233 csontja születéskor 20%-a, felnőtt korban 18%-a a testtömegnek. A csontosodási folyamat három fázisra osztható. (Demeter, 1981)

Az első fázisban, amely születéstől hétéves korig tart, a csontot a porcos állomány többsége jellemzi, majd a második fázisban (7–9 éves lányok, 7–11 fiúk) lelassul a növekedés, a csontosodás iránya. A harmadik fázisban, amely lányoknál 14, fiúknál 17 éves korra terjed, a csontosodás alaki jellemzői felveszik végleges kontúrjaikat, a csontokban a kalcium és foszforsók lerakódnak. Mivel a szalagok és az ízületek sérülékenyek, kerülni kell a gyakorlást nagy ellenállásokkal. Még akkor is legyünk óvatosak, ha a versenyző többéves edzéssel a háta mögött erősnek minősíthető. A csontosodás 20–25 éves korra befejeződik. Minél gyorsabb a sportoló növekedésének iránya, annál sérülékenyebbek az izmok, az inak és a csontok szövete. 10–13 éves korban kezdődik a fiúk és a lányok szomatikus növekedésének differenciálódása. A további testtömeg-gyarapodás előnytelenül befolyásolja az izomerő és a külső ellenállás közti viszonyokat.

A gyermek és felnőtt izomsejtje hasonló egymáshoz. Az izomnövekedés a meglévő izomrostok hypertrófiája, tehát a növekedés hátterében nem a rostok számának növekedése áll. Az újszülöttek izomrostjainak átmérője kicsi. Hároméves korban 4-5-szörösére nő az izomrostok myofibrillumainak száma, hétéveseknél 15–20-szorosára (Koinzer, K. 1987.). Az izomrostok típusait vizsgálók szerint 11–13 éves korban a lassú (Slow type, ST) és a gyors (Fast type, FT) rostok aránya megközelítően 60–40% a gyors rostok javára, fiúknál valamivel több a gyors rostok száma.

Az izomtömeg újszülöttnél 20-30%-a az egész testtömegnek, felnőttnél az arány 40-49%. Pubertás kortól a nemek között hormonális folyamatok hatására eltérések keletkeznek. Fiúknál 41,8%, lányoknál 35,8% az arány (Weinack, 1986). A pubertáskor végén látszatra jól fejlett a fiúk és a lányok izomzata, erőképessége azonban nem éri el a felnőtt értékeket. (Martin, 1999)

3.3.4. A szív keringési rendszer jellemzői

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A szívnagyság megközelítő pontossággal az ökölbe szorított kéz nagyságával megegyező méretű. A fejlődés folyamatában a szív izomrostjainak száma azonos marad, a rostok azonban hosszabbak és vastagabbak. Az izomrosthossz növekedésével csökken a szívfrekvencia, a szívverésszám/perc. A növekedéshez, valamint a sportedzéshez kötött szívnagyság-növekedés (hipertrófia) következtében nő a szív űrtartalma, belső térfogata és nagyobb lesz az ütőtérfogat, a kilökött vér mennyisége. Ennek következtében növekszik a szív működésének hatékonysága és gazdaságossága. (Weineck, 1987) A szívfal vastagságának és a szívkamra átmérőjének aránya felnőtt korig 1:6. A továbbiakban az ütőtérfogat növekedése és a szívverésszám csökkenése figyelhető meg. A nőket magasabb, a férfiakat alacsonyabb szívverésszám jellemzi, a különbség percenként 5 szívverés.

3.3.5. Mozgásfejlődés

A mozgásfejlődésen az egyén életében kialakuló kondicionális és koordinációs képességek, valamint emberi mozgásformák és mozgáskészségek összességét értjük az idő függvényében. Mivel az ember születése előtti mozgásfejlődésére tervszerűen nem tudunk hatni, ezért a testnevelésben, sportban folyó kutatások csak a születést követő mozgásfejlődésre, a motorikus ontogenezisre összpontosítanak. A mozgások végrehajtásában a vezető szerepet a központi idegrendszer játssza, amely már születéskor morfológiai szempontból kifejlettnek mondható. (Noth, 1994) Eszerint az agysejtek száma három hónapos kortól nem szaporodik, de a környezethez szükséges alkalmazkodás központi idegrendszeri folyamatai működésbe hozhatók. Hatéves korban az agy tömegének eléri a 85–90%-át. Az iskoláskor kezdetétől puszta utánzással elsajátíthatók az egyszerű mozgásminták, sportági technikai alapok úszásban, tornában, számos labdajátékban. Ezek a korai, 4–7 éves életkorban elsajátított mozgásprogramok később a mozgásemlékezetből mozgósíthatók, egyúttal megkönnyítik a gazdaságos, biomechanikai szempontból előnyös sporttechnika kialakulását.

Az ideg–izom együttműködés már az újszülötteknél gyorsan fejlődik, hamar lehet észlelni változást a mozgásteljesítésben. Az első két évben néhány kiemelkedő fejlődési szakasz különíthető el. A negyedik hónap után az újszülött önkéntelen, ritmikus mozgásai eltűnnek. Egyéves kora előtt kifejlődnek a gerincvelő felső szakaszán a szándékos, akarattól függő mozgások, viszonylag kismértékű aktivitás a csípőben és az alsó végtagokban. Egyéves kor után nő a gerinc alsó szakaszához tartozó régió aktivitása, majd elkezdődik az asszociációs folyamatok gyors fejlődése. Ezzel az egyszerű és közvetett társítások, a kondicionálás, a szimbólumokkal asszociálás – beleértve a nyelveket is – válik lehetővé.

A gyermek mozgásfejlettsége másfél éves kortól lehetővé teszi az önálló cselekvést. Növekedésének üteme fokozatosan csökken, ezzel szemben egyre többféle mozgást tud végrehajtani. A viselkedésminták állandóságát és egymást követését – amely valamennyi csecsemőnél tapasztalható – a filogenezis determinálja. Ugyanakkor a fejlődés üteme már egyénileg eltérő. Ez a fejlődési ütem környezeti tényezőkkel, hatásokkal is befolyásolható. Kimutatták, hogy ha a gyermek számára 7–15 hónapos korban korlátozottak a mozgáslehetőségek, akkor mozgása a fejlődésben elmarad. Ingerszegény környezetben például jelentkezik a hospitalizáció. Az első két év hosszantartó, súlyos betegségeinek káros hatása lehet még a személyiség alakulására is. Az 5 és 7 évesek csoportjának mozgásfejlettségére utal a következő táblázat. (Hirtz, 1994)

	5 évesek	**6 évesek**
Ugrás páros lábbal	58%	84%
Szökdelés folyamatosan	33%	84%
Futás térdemeléssel (szkippelés)	14%	91%

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

	5 évesek	**6 évesek**
Galoppfutás	43%	92%
Dobás, hajítás	20%	74%-a

oldotta meg a feladatot.

A fiúk ugrásban és dobásban, a lányok szökdelésben, szkippelésben (futás magas térdemeléssel), galoppfutásban tűntek ki. Ötéves kor után már alig alakulnak ki új, alapvető mozgásformák, viszont a meglevők csiszolódnak. A későbbi fejlődés üteme attól függ, hogyan foglalkoztatták a gyermeket az első évtizedben. Az erő szorosan összefügg a magassággal, alkattal, de környezeti hatásokra jobban változik mint a magasság. Ezzel kapcsolatban a nemi különbség is jelentős. Egyes kutatók összegezték a kéz szorítóerejét vizsgáló eljárások eredményeit. Megállapították, hogy a fiúk ereje 18 éves korig folyamatosan növekszik, a lányoknál viszont 14 éves kortól megtorpanása tapasztalható. Gyermekkorban kifejezett a testtömeg és az izomerő közötti összefüggés. Az azonos korúaknál a testtömeg jobban utal a jobb mozgásteljesítményre mint a testmagasság. Megállapították, hogy az izomerő (a láb nyújtóizmainak, a hát és az ujj hajlítóizmainak összesített ereje) a testtömeggel párhuzamosan növekszik. Ezért a gyermek növekedésénél az izomerő és a testtömeg összefügg. Az egyik kéz nagyobb szorítóereje az akcelerált lányoknál (magasabbak, korábban érettek) serdülőkorban átmeneti jellegű. A nemi érés időszakában az erőnövekedés ugrásszerű fejlődése összefügg az izom-összehúzódás gyorsaságának növekedésével és az izomnak azzal a sajátosságával, hogy alkalmas huzamos statikus jellegű megfeszítésre. 11-12 éves korban valószínűleg még éretlen a vázizom a maximális, akaratlagos összehúzódásra, tehát az intenzív erőfejlesztésre. A nemi érés megindulásával a vázizomzat erőteljes formálódása azt mutatja, hogy 14-15 éves korban már megvannak a feltételek az izomerő hatásos fejlesztésére. A gyorsasági erőteljesítmény (felugrás) és az érintett izmok – a lábszárfeszítő és combfeszítő –erejének növekedése egyenetlen, bár a dinamikus erőteljesítmény (felugrás) és az érintett izomcsoportok erőszintje között kölcsönös összefüggés van. Az egyensúlyérzék komplex volta következtében, valamint a benne szerepet játszó képességek nagyfokú változása miatt nincs olyan mérési eljárás, amellyel át lehetne fogni többéves életkori periódust. Például ötéves kor előtt nem lehet becsukott szemmel feladatokat végeztetni. A vizsgálatok azt mutatják, hogy a dinamikus egyensúly (egyensúlyérzékelésben mutatott teljesítmény) az életkorral nő. A fiúknál pubertáskorban a növekedés üteme lelassul.

A mozgásteljesítményben fontos szerepet játszó mozgáskoordinációt objektív módon nem tudjuk mérni, megragadni. Az viszont bizonyos, hogy bármely sportteljesítményben a mozgáskoordinációnak nagy szerepe van. A mozgáskoordináció terén 12-13 éves koruktól megnyilvánulnak a nemi különbségek. Az ügyességi próbákon a lányok 14 éves koruktól már alig, a fiúk még fejlődnek. Ez is az első 8–10 év jelentőségére utal a mozgáskoordináció fejlesztését illetően. 50-50 tanulón (13–18 évesek) végzett vizsgálataim eredménye arra utal, hogy a koordináció szintje között nemek és életkorok szerint nincs jelentős különbség. A teljesítménykülönbségek más összetevőktől függnek. A futás, ugrás, dobás a legtöbb játéknak a közös eleme, egyúttal a bennük nyújtott teljesítmények a mozgásfejlettségre mutatnak. A fejlődés, érés éveiben lehetőséget kell adnunk ezért az alapvetően fontos mozgásfajták gyakorlására. A lányok teljesítménye kisiskoláskorban emelkedik, a maximumot futásban, ugrásban 18 év körül érik el. Dobásban viszont kis változás még előfordulhat. A kutatók utalnak arra, hogy a teljesítmények később főként azért stagnálnak, mert a lányok érdeklődése erősen csökken a testedzés és a sport iránt. Ebben tehát nem az organikus, hanem elsősorban a motivációs okoknak van elsőrendű szerepük.

3.4. A sportképességek fejlődésének érzékeny szakaszai

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Gyakorlati tapasztalatok és tudományos kutatások eredményei alapján fogalmazták meg a múlt század hetvenes éveiben a kutatók, hogy a testi fejlődésben érzékeny szakaszok vannak. Ezen az élőlények fejlődési folyamatának jól körülhatárolható időtartamait értették, amelyekben az élőlény szervei, szervrendszerei a környezeti ingerek hatására kedvezőbben fejlődnek, mint más időszakokban. A jól felkészült edzők tapasztalatból merítve régóta adagolják a fiatal sportolók edzésterhelését differenciált módon. Az edzettség összetevőit tehát a különböző életkori szakaszokban eltérő hatékonysággal lehet fejleszteni. Igaz ez a megállapítás mind a terhelésalkalmazkodást, mind a mozgáskészség-fejlesztést illetően. A mozgáskészség fejlődésének, pontosabban fejleszthetőségének érzékeny szakasza a korai gyermekkorra esik, majd előnyös feltételeket teremt a késői gyermekkor is. A serdülés második szakaszában a felnőttkor küszöbén ismét jók, kedvezőek a tanulási, alkalmazkodási feltételek. A koordinációs képességek fejlődésének vonala tehát megközelíthetően felfelé lineáris irányú gyermekkortól felnőtt korig. Korán fejleszthető, illetve fejlesztendő a komplex gyorsasági képesség a ciklikus és az aciklikus mozgásszerkezetű sportágakban egyaránt. Ugyanez vonatkozik a hallási, illetve a látási ingerekre adott válasz idejének lerövidítésére. Mindezekből levonható az a tanulság, hogy a gyermekkori edzésnek főként a sportmozgások (sporttechnikák) elsajátítását és a sokoldalú kondicionális és koordinációs képességfejlesztést kell tartalmaznia. A maximális erőképesség megalapozására, majd fejlesztésére, valamint az erő-állóképesség növelésére kedvező életkori szakaszok a serdülőkor első fázisától felnőtt korig tartanak, ugyanakkor az izomfejlődés is kedvezően alakul a hormonális átrendeződés és szabályozás következtében. A gyorsasági teljesítmény jórészt függ az izom maximális erejétől és a koordinációs képességek fejlettségétől. Az aerob állóképesség viszonylag függetlenül alakul valamennyi életkori szakaszban. Javulását a tartós, folyamatos, közepes iramú, ellenállású terhelések segítik. Az anaerob állóképesség fejlődésének dinamikája hasonlóan alakul, ha a terhelés intenzitása a szervezet alkalmazkodásával összhangban nő. Férfiak esetében az optimális fejlődési szakasz 20–30 éves korra esik, nőknél 19–28 éves korra. A fiúk és lányok között az állóképesség fejlesztésének lehetőségeit, érzékeny szakaszait illetően érdemi különbség nincs.

A mozgástanulásban, a mozgáskészség megszilárdításában és alkalmazásában fontos feltételt jelentenek a koordinációs képességek. Ezt az összefüggést Hirtz és munkatársai mutatták ki megalapozottan, meggyőzően. (Hirtz, 1994) A koordinációs képességek a sportteljesítmény feltételeként szereplő testi képességek egy csoportját alkotják, amelybe a mozgáskoordináció funkciójának megfelelő képességek tartoznak. Fontos koordinációs képességek: mozgásszabályozás, alkalmazkodás és átállítódás képessége, továbbá tanulékonysági és egyensúlyozási képesség. Szoros kölcsönhatásuk van a mozgáskészség fejlődésével, hatékonyságuk a kondicionális képességek fejlődésével együtt jelentkezik. Ismert továbbá az a modell, amely szerint a technikai edzés, a mozgáskészségek tanulása, megerősítése folyamatában építőkocka elv alapján alakulnak ki a mozgáskészségek, amelyek illeszkednek a már meglévőkhöz, gazdagítják, tökéletesítik az egyén mozgáskészletét. Ebben a folyamatban kapnak fontos szerepet a koordinációs képességek. Említettük, hogy a koordinációs képességek a mozgásos cselekvés hatékony végrehajtását, sporttechnikai elemek összerendezését segítik elő, ugyanakkor gazdaságossá teszik a mozgások végrehajtását. A koordinációs képességek jelentős szerepet kapnak az egyén mindennapi cselekvéseiben és a gazdaságos munkavégzésben.

A testi fejlődés érzékeny szakaszaiban, tehát a 6–13, illetve 13–18 éves korúak esetében az alábbi alapvető koordinációs képesség érdemelnek különös figyelmet:

- a reagálás képessége, amely a rövid ideig tartó cselekvésben, rendszerint válaszcselekvésben kap fontos szerepet,
- az egyensúlyképesség, amellyel változó, illetve labilis helyzetekben megtartjuk, helyreállítjuk egyensúlyunkat,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- a tájékozódás képessége tájékoztat bennünket a testhelyzetekről, helyzetváltozásokról térben és időben, egyúttal alkalmassá teszi az egyént a térbeli–időbeli tájékozódás elővételezésére,

- a ritmusképesség segíti a mozgás téri–idői–dinamikai szerkezetének komplex megragadását, tárolását és elővételezését,

- a differenciáló képesség a mozgásfázisok és azok téri–idői–dinamikai megkülönböztetését, behatárolását teszi lehetővé, valamely mozgásfolyamaton belül.

Említést kell tennünk az élet- és sporthelyzetekben előforduló zavaró tényezőkről is, amelyek előreláthatók, ugyanakkor mégsem küszöbölhetők ki, de a mozgáskészség elvárt szintjét kedvezőtlenül befolyásolhatják. Ilyen tényezők:

- amikor a végrehajtásban az időkényszer szerepel teljesítményt befolyásoló tényezőként (torna, műugrás, műlovaglás stb.),

- amikor a végrehajtásban az ellenfél cselekvése, illetve beavatkozása szerepel meghatározó tényezőként (vívás, küzdősportok, játéksportok stb.),

- amikor a versenyben, küzdelemben, azok egyes fázisaiban több megoldásra van lehetősége a sportolónak, de egyet ki kell választania, pl. a küzdő sportokban, játéksportokban.

A jól felkészült sportolók mozgását a zavaró tényezők (nézők zaja, ellenfél látványa, szokatlan színhely) jelentősen nem befolyásolják. A mozgások gyors és pontos végrehajtása gyakorlással optimális szintre emelhető. Ha többféle megoldásmód áll a sportoló rendelkezésére, pl. labdarúgásban labdaátvételkor, akkor a játékos taktikai technikai érettségétől függ a gyors és kedvező választás. Tapasztalati tény, hogy a 6–13 éves korúak sikeresen sajátítják el a bonyolult sporttechnikát is, amint ez úszók, tornászok körében jól megfigyelhető. A 14–18 éves életkori szakaszban tapasztalható sporttechnikai bizonytalanságnak hátterében rendszerint kondicionális okok – hiányos erő-állóképesség – rejlenek. A legbonyolultabb sporttechnikai feladatok, pl. összetett, új elemek tornában, cselek, rúgásfajták labdarúgásban, távoli dobásfajták kosárlabdában felnőtt korig megtanulhatók, majd a továbbiakban stabilizálhatók. 18 éves kortól az ismert sporttechnikai elemek tökéletesítésére, újszerű megoldásra, meglepetésszerű alkalmazásokra kell törekedniük a versenyzőknek. Az erőképesség és az erő-állóképesség, továbbá a gyorsaság és a gyorserő a sportágak többségében 18 és 30 éves kor között még jól fejleszthető. Az alap-állóképesség (aerob állóképesség) szinten tartása, az anaerob állóképesség fejlesztése 18 éves kor után is fontos edzői feladat.

4. III. fejezet

4.1. Edzéselméleti alapfogalmak

Az edzéselméleti alapfogalmak közül azokat emeltük be, amelyek részletes magyarázatot igényelnek, továbbá az edzés kulcsfogalom köré csoportosíthatók. Az edzéselmélet ismeretanyagában szereplő fogalmak teljes köre megtalálható az „Edzés, versenyzés címszavakban” című kötetben. Ez a szakkönyv szerves része az edzéselmélet tantárgyi anyagnak. (Nádori, 2005)

4.2. Alkalmazkodás

Alkalmazkodásnak az élő szervezeteknek azt a tulajdonságát nevezzük, amellyel testalkatuk, működésmódjuk, teljesítményük révén életfeltételeikhez igazodnak. Sportalkalmazkodáson értjük az egyén szervezetének, szervrendszereinek szerkezet- és működésjellegű válaszait (izomhipertrófia, sportteljesítmény emelkedés, nézőkhöz,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

csapattársakhoz alkalmazkodás stb.) meghatározott edzések és versenyek hatására. A fizikai és pszichikai alkalmazkodást egységes egészként kezelhetjük, mert az edzésterhelések egyrészt biokémiai és morfológiai elváltozásokat hoznak létre a szervezetben, másrészt olyan személyiségtulajdonságok kialakítását is elősegítik, amelyek a sportoló teljesítménytartalékainak mozgósításához szükségesek. A terhelés és alkalmazkodás között törvényszerű összefüggések léteznek, amelyeket figyelembe kell vennünk az edzésfolyamat tervezése, irányítása érdekében. (Nádori, 2001)

Alkalmazkodási folyamatok akkor jönnek létre, ha az ingerek elérik a szükséges intenzitást és a szükséges terjedelmet. Bármilyen nagy is az inger terjedelme, szükséges intenzitás nélkül nem jön létre alkalmazkodás, mint ahogy rövid ideig tartó, nagyon intenzív inger sem elegendő az alkalmazkodási folyamatok létrejöttéhez. Minél jobban megközelítik a terhelésadagok az egyén pillanatnyi teljesítőképességét, terhelhetőségét, annál hatékonyabban zajlanak le az alkalmazkodási folyamatok. Minél inkább eltávolodik az edzésadagolás az optimális értékektől (csekély, illetve túl nagy terhelések), annál mérsékeltebb az edzéshatás. A szükségesnél nagyobb mérvű terhelések vagy a terhelés terjedelmének és intenzitásának helytelen viszonya (aránytalanság, következetlenség, ötletterhelés) kedvezőtlenül befolyásolja az alkalmazkodást, ennek következményeként csökken a teljesítmény.

Az alkalmazkodási folyamatban döntő fontosságú a terhelés és a pihenés kedvező váltakozása. A terheléshez kapcsolódó, energiamozgósítás és felhasználás következtében fáradási folyamatok jönnek létre, a szervezet működési szintje időlegesen csökken. A teljesítőképesség időleges csökkenése – az alkalmazkodási folyamatok beindulásának döntő ingere. Ez az inger a pihenőfázisban váltódik ki. Ilyenkor feltehetően nemcsak az energiaforrások töltődnek fel (helyreállítódás), hanem a szervezet energiatartalékai a kiinduló szint fölé emelkednek (túlkompenzálás). A túlkompenzáció feltevések szerint a működésfokozás, illetve a teljesítménynövelés alapja. Ezért a terhelés és a pihenés szoros kölcsönhatást, egységet alkot. Optimális edzésgyakoriság jobb teljesítményt eredményez. Számolnunk kell azzal, hogy a kedvező alkalmazkodás csak kezdőknél vagy új gyakorlatok, szokatlan terhelések alkalmazásakor jelentkezik viszonylag gyorsan és csap át magasabb szintű alkalmazkodásba, illetve teljesítménybe. Edzett sportolóknál ezek az átalakulási folyamatok heteket, hónapokat vesznek igénybe. Azt azonban feltételezhetjük, hogy az optimumot megközelítő terhelés kedvező hatást vált ki. Valószínű, hogy meghatározott idő elteltével az alkalmazkodások összegeződnek és ilyenkor a teljesítmény ugrásszerűen növekszik. Viszonylag rövid idő alatt ugrásszerű növekedést válthatunk ki, ha az edzéseken és a versenyeken a szokottnál erősebbek a terhelések. Ez a módszer azonban nem mindig kedvez a szükséges és optimális folyamatok kialakulásának. Tudnunk kell, hogy az alkalmazott terhelések mennyiben voltak hatékonyak, tehát egy meghatározott, általában rövid (1–3 hetes) periódusban milyen jellegű változások következtek be az alkalmazkodásban. Erről a rendszeres edzésellenőrzések, próbák, tesztek, továbbá a versenyeredmények tájékoztatnak. Egy hosszabb, 3-4 hónapos periódus végén feltétlenül összegeznünk kell a kapott információkat, hogy a következő időszakban lehetőség nyíljon a korrekcióra. A célszerűtlen, esetlegesen önkényesen meghatározott terhelés kedvezőtlen következményeit a legtöbb esetben nem lehet rövid időn belül elhárítani. Ezért van jelentősége a folyamatos ellenőrzésnek. A szervezet alkalmazkodása megfelel a terhelés szerkezetének. A nagy terjedelmű terhelések, amelyeket csekély vagy közepes intenzitással végeztünk, általában állóképességi alkalmazkodásokat hoznak létre. Ha a terhelés rövid ideig tart és intenzitása szubmaximálistól maximálisig terjed, akkor elsősorban az erő és a gyorsasági tulajdonságok fejlődésével számolhatunk. Kezdőknél bármilyen szerkezetű terhelést alkalmazunk, kedvező komplex hatás jön létre. Ha a sportoló rendszeres edzésbe kezd, viszonylag rövid idő elteltével valamennyi kondicionális és koordinációs képessége, valamint a terhelés elviselésének képessége javul. Az ifjúságiak edzésprogramjában szereplő futó-, ugró-, dobó- és labdajátékoknak egyúttal erő- és gyorsaságfejlesztő hatásuk van.

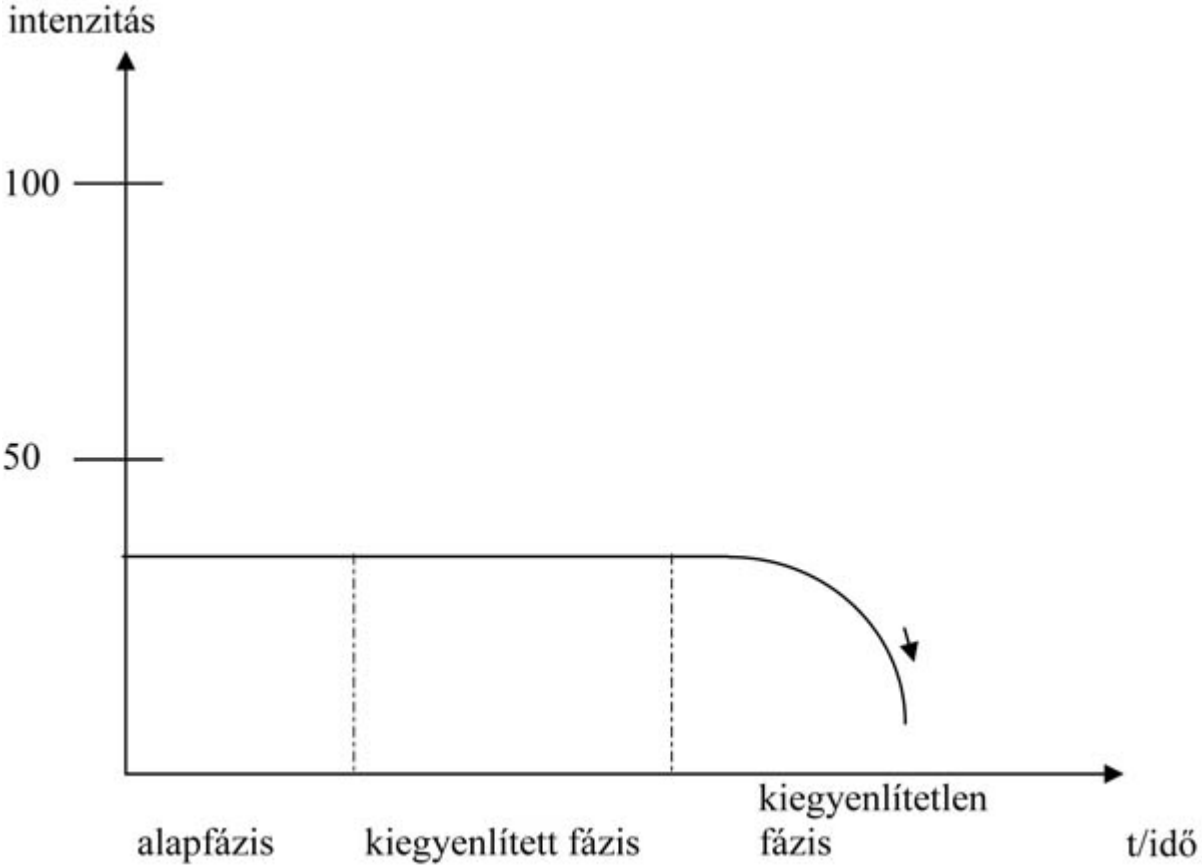
Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.3. Elfáradási sajátosságok

Több kutató foglalkozott a fáradás fiziológiai, pszichológiai problémáival és sokfajta elgondolás jellemzi az egyes kutatók fáradásról alkotott elméletét. A sporttevékenység számára a legjobban megfelelő – pszichológiai, fiziológiai szempontból elfogadható – elmélet tulajdonképpen a kedvezőnek tűnő elméletek szintézise. Abból indulunk ki, hogy az elfáradásnak teljesítményfokozó, egyben teljesítménycsökkentő funkciója van. Ezt az ellentmondást azzal tudjuk feloldani, hogy az elfáradásban tanulási folyamatot látunk, ugyanakkor figyelmeztetést, a szervezet védekező mechanizmusát a kóros elváltozások megelőzésére. Tapasztalatból tudjuk, hogy egy ideig az ember minden különösebb erőfeszítés nélkül képes a munka intenzitását fenntartani. Egy ideig az energiafelhasználást bőségesen fedezik a tartalékok. Ilyenkor a fáradás semmiféle szubjektív és objektív információk alapján nem regisztrálható. Eközben a munkavégzés nem készteti a sportolót akarati erőbevetésre, átlagon felüli erőkifejtésekre (alap fázis). A további munkavégzéshez egyre több erőfeszítés szükséges, bár a munka intenzitása, illetve a teljesítmény az előbbivel azonos szintű marad. Ezt a munkavégzést úgy lehetne jellemezni, hogy a fellépő fáradtságérzést akarati erőfeszítésekkel egyenlíthetjük ki. Pszichikai úton segítjük a fellépő kellemetlen, teljesítményt csökkentő hatásokat ellensúlyozni (kiegyenlített fázis). Az elfáradás második fázisában fellépő fáradtság leküzdéséhez tehát pszichikai tényezők bevetése szükséges, hogy a jelentkező fáradtságérzések az inger hatásfokát ne befolyásolják, ne térítsék kedvezőtlen irányba. Ez a kompenzálás jól kimutatható azokban a pszichológiai kísérletekben, amelyekben a vizsgálati személyek zavaró körülmények között végeznek munkát. A tapasztalat szerint a zavaró ingerek hatására sem változik a teljesítményszint. A végzett munkához azonban több energiát kellett a kísérleti személyeknek mozgósítaniuk. Ha megközelítően azonos intenzitással tovább tart a munkavégzés, akkor a teljesítmény az akarati erőfeszítés ellenére is csökkenő tendenciájú lesz. Ebben a munkavégzési fázisban a primer biológiai folyamatok uralkodó módon kezdik befolyásolni, csökkenteni az egyén munkaintenzitását (kiegyenlítetlen fázis).

2.3. ábra - Az elfáradás modellje

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



4.3.1. Az elfáradás modellje

Az ábra alapján tehát bármely folyamatos, hosszabb ideig tartó munkavégzésen belül lényegében három fázis választható el. Az első az alapmunkabírás, a második a kiegyenlített fáradtság, a harmadik pedig az a fázis, amikor a fáradtságot többé már nem lehet kiegyenlíteni. A fáradás mechanizmusára utaló gondolatmenet alapján két lényeges jellemzővel utalhatunk az alkalmazkodásra. A sportoló alkalmazkodásának elsőként említhető jellemzője az, hogy a sportoló a választott tevékenységet egyre hosszabb időn keresztül tudja végezni a tevékenység hatásfokának csökkenése nélkül. Lényegében tehát az elfáradással szemben egyre hosszabb időn át tudunk ellenállni. Objektív módon azzal az idővel jellemezhető a munkabírás, amely alatt azonos intenzitással tud valaki munkát végezni (első és második fázisban létrejött alkalmazkodások). Az alkalmazkodás sikerének másik lényeges jellemzője az az idő, amely alatt, nagy terheléseket követően, a szervezet helyreáll. Nem elegendő tehát valamely sportterhelést jól bírni. Legalább olyan jelentős az a tulajdonságunk, amely lehetővé teszi, hogy a szervezet a terhelés után gyorsan és hatékonyan regenerálódjék. Megfelelő feltételek mellett a regeneráció hatékonysága növelhető. Ez utóbbi nélkül nem lehetne az edzések számát növelni. Ha a regenerációhoz megfelelő időt és feltételeket akarunk teremteni, akkor ismernünk kell az elfáradás különböző típusait is. A fáradtság következő alapformáit különböztetjük meg:

- szellemi fáradtság,
- érzékszervi fáradtság,
- emocionális fáradtság,
- izomfáradtság.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ezek a típusok természetesen a legritkább esetben jelentkeznek önállóan, elszigetelten. A sporttevékenység ugyanis összetett jellegű. Minden tevékenységben kiemelhetünk azonban hangsúlyos tényezőket, amelyek az adott tevékenységre, teljesítményre jellemzőek. Szellemi fáradtság fordul elő akkor, ha valaki bonyolult tervezési feladaton dolgozik, sokszor éjszakákon át. Ebben a fáradtságban azonban részt kap egyes érzékszervek, izmok elfáradása is. A fáradás azonban mindenekelőtt a szellemi tevékenység következménye. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy a helyreállás módja, időtartama sajátosan alakul, nem azonos egy edzés kipihenésének módjával, időtartamával. Ez arra inti az edzőket, hogy a középiskolások, egyetemi hallgatók, jelentős szellemi erőfeszítéssel dolgozók edzésen kívüli tevékenységét is vegyék figyelembe. Vizsgaidőszakban például a terhelés módszere alapvetően a játékosság, ötletes, változatos foglalkozás legyen. Érzékszervi sportági fáradtság a sportlövőknél, vívóknál, asztaliteniszezőknél fordul elő. A látásnak, az ellenfél finom válaszai elemzésének, majd a gyors döntésnek ugyanis rendkívül fontos szerepe van ezekben a sportágakban a versenyzés és a gyakorlás idején. Ezenkívül jelentősen elfáradhatunk egy-egy hosszabb televíziós műsor nézésekor is. Nem ad megfelelő kikapcsolódást az edzésről hazatérő sportolónak a kétórás tévéműsor megtekintése. Az emocionális fáradtság a legmellékesebben kezelt elfáradásfajta. Pedig az elfáradásnak valamennyi sportágban fontos tényezője a félelem, a kockázatvállalással járó feszültség. Ha az óriásforgás tanulása a fiatal tornász számára félelemmel társul, akkor számolni kell azzal, hogy a tornász nagyon hamar elfárad. Úgy kell szervezni tehát a mozgástanítást, hogy a lehető legnagyobb biztonságérzést nyújtsuk a versenyzőnek. Ezért szerepelnek a korszerű létesítményekben a különböző védő, biztonságot nyújtó felszerelések, berendezések. A toronyugrók, síugrók, lovasok, ökölvívók ne gyakoroljanak, főként ne versenyezzenek fáradtan, mert bizonytalanná válnak. Ilyenkor a félelem még inkább előtérbe kerül. Az emocionális fáradás azokon a versenyeken jelentős, amelyek nagy tétre mennek egy-egy válogatóversenyen, országok közötti mérkőzésen stb. Az elfáradás tulajdonképpen megkezdődik a mérkőzést megelőző találgatásokkal, az esélyek latolgatásával. Az emocionális igénybevétel rendkívül nagy energiapazarlással jár. Az edzők, tanárok, vezetők sokszor tanácstalanok a serdülők, ifjúságiak érzelmi problémáival kapcsolatban. A nagyon szerelmes fiatalok tulajdonképpen kíméletet, tapintatot érdemelnek. A szerelem nagyobb feladatok elvégzésére is ösztönözhet. Mindenképpen elvetendők ezzel kapcsolatban a radikális módszerek, az eltiltás, dorgálás, büntetés. A kíméletlen, rideg bánásmód az érzékeny tanítványt elidegeníti edzőjétől, egy életre megronthatja a mester–tanítvány viszonyt. A nagyon szerelmes, nagy bánattal terhelt ifjú, felnőtt emocionálisan krónikusan elfáradhat. A fáradtság leküzdésében a sportolás éppúgy lehet gyógyír, mint kedvezőtlenül ható tényező. Az alkalmazott módszer az edző pedagógiai tapintatától, szakmai felkészültségétől függ. A sporttevékenység jellemző, fáradási alaptípusát, az izomfáradtságot az izomtevékenység váltja ki. Többször hangsúlyoztuk már, hogy a fáradás bármilyen tevékenységnél az erőkifejtésnek megfelelően alakul. A sajátos irányba, sajátos jellemzőkkel kialakult edzettség tanulási mintaként fogható fel. Kialakulása akkor lesz gyors és eredményes, ha a kiváltó ingerek is sajátos karakterűek. Például a birkózó akkor szerzi meg a birkózáshoz szükséges edzettséget, ha megfelelő gyakorisággal fárad el a birkózástól. Hasznos segítséget ad az edzői munkához a fáradás megítélésében a következő táblázat.

2.2. táblázat - Elfáradási tünetek különböző erősségű terheléseknél (Martin)

	Csekély elfáradás	**Erős elfáradás**	**Igen erős elfáradás**	**Határterhelés után**
Bőrszín	enyhe pír	erős pirosodás	igen erős pirosodás vagy feltűnő sápadtság	tartós sápadtság több napon keresztül
Izzadás	hőmérséklettől	erős izzadás	igen erős	éjszakai izzadás

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

	Csekély elfáradás	**Erős elfáradás**	**Igen erős elfáradás**	**Határterhelés után**
	függően enyhe, közepes	derékvonal felett	izzadás a lábakon is	
Mozgás	a technikai színvonalnak megfelelő	elvétve mozgáshibák, pontatlanság, bizonytalanság	koordinációs zavarok, erőtlen mozgás, tartós pontatlanság	a következő edzésen mozgászavarok, erőtlen mozgás, csökkent pontosság
Figyelemösszpontosítás	normális, képes követni az edzői utasításokat	a magyarázatoknál figyelmetlen, nehezen tanul technikai, taktikai feladatokat, csökkenő differenciáló képesség	jelentősen csökkent figyelmi teljesítmény, idegesség, megnyúlt reakcióidő	a következő edzésen figyelmetlenség, képtelen a mozgáshibák javítására, szellemi munkában a koncentrációra
Közérzet	panaszmentes	izomgyengeség, légzési nehézségek, fokozódó erőtlenség	ólomsúlyú végtagok, izom- és ízületi fájdalmak, szédülés, hányinger, „savanyú” érzés	nyugtalan éjszakai alvás, elalvászavarok, tartós izom- és ízületi fájdalmak, csökkent pszichikai és szellemi teljesítőképesség, magas pulzusszám
Teljesítőkészség	töretlen tettvágy, készség az edzésmunka végzésére	csökkent aktivitás, vágy a pihenésre, de folytatja az edzést	teljes nyugalom utáni vágy, abbahagyja az edzést, nem akarja teljesíteni a feladatot	kedvetlen a következő edzésen, egykedvűség ellenáll az edzői utasításoknak
Hangulat	emelkedett, vidám, élénk, mindenekelőtt a közösségben	visszafogott, de vidám hangulat, ha eredményeknek megfelelő a teljesítmény, várja a következő edzést	kétségek merülnek fel az edzés értékét és értelmét illetően, félelem az ismételt terheléstől	nyomott, lassan felengedő, erős kétség az edzést illetően, okot keres az edzés kihagyására

4.4. Az edzés sajátos vonásai

Az edzés sajátos vonásai az edzés fő területein belül érvényesülnek. A fő területek a következők:

- sportteljesítmény növelése fizikai, pszichikai ingerek adagolásával,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- meghatározott, sportághoz igazodó mozgásminták oktatása,
- a személyiség és életmód kedvező irányú alakítása.

Az edzésfolyamat sajátos vonásai közül az edzésfeladatok, az edzésrendszer, valamint az edző és versenyző kapcsolatának jellemzése érdemel különös figyelmet.

Az edzés a teljesítményfokozás tudományosan alátámasztott folyamata, miközben fejlesztjük a sportoló sportbeli felkészültségét, hogy az általa választott sportágban javuló sporteredményt érjen el. Az edzés fő jellemzője tehát a sportteljesítmény fokozására törekvés. Az edzés fő feladatai: fizikai (testi) képzés, pszichomotoros képességek fejlesztése, sporttechnikai, taktikai készségek tökéletesítése a sportoló egészsége és személyisége épségének megóvásával. Az egyes edzésfoglalkozások (tréningek) tartalmai alkotják az edzésfolyamatot. Tartalmuk szerint megkülönböztetünk erőnléti, technikai, taktikai edzést, sajátos feladatokhoz igazodó edzést, például edzésverseny, edzőmérkőzés. Edzéscélok tekintetében beszélhetünk személyiségfejlesztésről, teljesítménynövelésről, szakismeretek átadásáról stb. Az angolszász nyelvterületen az edzés (training) jelenthet katonai, orvosi, szakmai (például informatikai) képzést is.

Az edzés sajátos vonásainak ismerete segítséget ad az edzésfolyamat megértéséhez, a megfelelő edzésmódszerek kiválasztásához, azok alkalmazásához. A már említetteken felül három sajátos vonást emelünk ki. (Nádori, 2001)

- A sportoló teljesítménye fokozása érdekében vállalja az edzés és versenyzés feladatait, a végrehajtással együtt járó testi-lelki fáradalmakat. A jobb teljesítményre törekvés a leghatékonyabb motívuma a sportfelkészülésnek. Ezért megfelelő, korai életkorban kell eldöntenie a fiatalnak, hogy melyik sportágban lesz esélye optimális sporteredmények elérésére.
- A sokoldalú és a sajátos sportági felkészülés összhangjának megteremtése a későbbi, magas szintű sporteredmények megalapozásának fő biztosítéka, a harmonikus testi-lelki fejlődés feltétele. A legnagyobb mulasztást, módszertani hibát ezen a területen követik el a tehetséges fiatalok körül bábáskodó felnőttek, a szülők sem kivételek. A harmonikus testi-lelki fejlődés érdeke továbbá az edzés és a tanulmányi faladatok összehangolása. Az egyén jövője legyen a legfontosabb tényező a döntésekben.
- Az edzésfolyamat tudományos megalapozottsága egyúttal feltételezi az edzésfolyamat megtervezését, az edzésfeladatok világos meghatározását, a folyamat ellenőrzését. A tervezés a sportoló bevonásával történjék, ellenkező esetben a sportoló kívül érzi magát, nehezíti kedvező viszonyának megteremtését edzőjével, szülőjével, iskolai kapcsolataival.

4.5. Edzésfeladatok

Didaktikai megfontolások alapján az alábbiak szerint különíthetők el az edzésfeladatok:

- a fizikai (testi) képességeket fejlesztő feladatok, kiemelten a testtartás-erősítő, -javító képzési feladatok,
- a technikai, taktikai képzés céljait szolgáló feladatok, amelyek a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztésével összhangban állnak,
- az értelmi fejlesztés céljait szolgáló feladatok, kiemelten az önálló edzésre, kezdeményezésre való készség kialakítása,
- a sokoldalú képzés, ami a sajátos sportági és a sokoldalú képzés összhangját is megteremti.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Az edzésfeladatok megtervezése, meghatározása a sportoló bevonásával történjék. Enélkül csökken a sportoló saját felkészülését illető felelőssége.

4.5.1. Fizikai képzés

A fiatalok edzésében nagyon lényeges az alapvető fizikai képességek, mindenekelőtt az állóképesség, az erő, a gyorsaság, az ügyesség és a hajlékonyság fejlesztése. Ennek érdekében a kezdők edzésein sokféle sportág űzése, sokféle gyakorlat alkalmazása szerepeljen, hogy a fiatalok megfelelő alapokat szerezzenek a későbbi speciális fejlesztéshez. A fiatalok edzésprogramjának jelentős részében a sokoldalúan ható, fejlesztő gyakorlatok szerepeljenek. Az utánpótlás-nevelés további periódusában pedig a fizikai képességek fejlesztése szorosan kapcsolódjon a sportág sajátos követelményeihez. Ez abban fejeződik ki, hogy a terhelés terjedelmét speciális gyakorlatokkal növeljük. Ezek általános követelmények. Ezektől vannak természetesen a sportági sajátosságoktól függő eltérések is. Például azokban a sportágakban, amelyekben a maximális erő és az állóképesség döntő szerepet kap (súlyemelésben, futásokban), a fizikai felkészítésnek nagy hangsúlyt kell adnunk már a kezdők felkészítésében. A sokoldalúan ható gyakorlatok ezekben a sportágakban fontosabbak, mint például a technikai sportágakban.

4.5.2. Technikai képzés

A képzés első fázisában a kezdők a mozgáselemek elsajátítására törekedjenek. Rendelkezzenek nagyszámú „csiszolt” elemi, technikai készséggel. A kezdők a jól kiválasztott mozgásanyagot, mozgástechnikai elemeket tökéletes kivitelezésben tanulják meg. Ez nem megoldhatatlan feladat, mert például még a tornában is leegyszerűsíthetők az elemi mozgások kb. egy tucatra, mert a torna végtelennek tűnő mozgásanyagát ezek kombinációi alkotják.

A továbbiakban fő feladat a technika tökélesítése és a variációk, kapcsolatok, változatok számának növelése. A mozgáskészségek (egyszerű és összetett mozgáselemek) számát az utánpótláskorban lehetőleg növeljük. A jól képzett ifjúságiak tulajdonképpen mindent elsajátíthatnak, amit fizikai képességeik lehetővé tesznek.

A technikai sportágakban a sporttechnikai képzés kezdetben hangsúlyos feladat, ezért az edzéseken erre kell a legtöbb időt fordítani (például torna, műugrás, műkorcsolyázás, vívás stb. sportágakban). A technikai készségből, felkészültségből akkor vizsgázik sikeresen a sportoló, ha az elsajátított technikai elemeket tudatosan alkalmazza, alkotó módon tud összeállítani gyakorlatkompozíciókat, kötelező és szabadon választott gyakorlatokat, helyzethez alkalmazott technikai megoldásmódokat. A gyorsasági, a gyorsasági erő sportágakban, a sportjátékokban a fizikai képességek fejlesztésére fordított idő kevesebb mint az atlétikai ügyességi számokban. A sportjátékok edzésein a technikai képzés kezdettől jelentős, mert a sportoló csak nagyszámú technikai készség alapján tud az adott helyzetben megfelelő megoldást találni. Labdarúgásban a rúgást mint technikai alapfeladatot, majd a sportág alkalmazott formáit: a labdavezetést, a labdaátvételt, az erős és pontos rúgást, a kapáslövést, labdaleadást különböző távolságokba és magasságokba, továbbá a cseleket kell elsajátítani. A tanulás sikerét az alkalmazás és változtatás sokrétűsége, a végrehajtás gyorsasága és a szilárd technika jellemzi. Az erőt és állóképességet követelő sportágakban a sporttechnikai képzés kevesebb ideig tart az edzésen, helyette a fizikai képzés az elsődleges fejlesztési feladat.

4.5.3. Taktikai képzés

A kezdők taktikai képzésében a taktikai magatartás kedvező alakítása legyen a fő feladat. Taktikai magatartáson a verseny, illetve a mérkőzés irányításához szükséges célszerű, egyéni, adott esetben közösségi viselkedést értünk, amely alkalmazkodik a küzdelem folyton változó helyzeteihez, figyelembe veszi a küzdelem szabályait.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ez a meghatározás magába foglalja azt, hogy a taktikai magatartás szervezett tevékenységet jelent, továbbá kapcsolatteremtést a környezettel. A fiatal sportoló magatartásában hamar megmutatkozik, hogy a környezethez fűződő kapcsolatait miként éli át, hogyan értékeli, hogyan alakítja. A taktikai magatartás eredményes alakulását a taktikai képességek fejlesztésével segítjük elő. Az utánpótláskorúak edzésében alapvető képzési feladat, hogy az egyén a fizikai–technikai, pszichikai felkészültségét és lehetőségeit a verseny, a sportküzdelem konkrét körülményei között céltudatosan kiaknázza. Taktikai képességként tartják számon a szakemberek kezdők számára a következőket:

- a küzdelem, verseny, mérkőzés tervének kidolgozása, a terv viszonylagos pontosságú betartása és a mindenkori helyzetnek megfelelő változtatása (kreativitás, eredetiség),
- a gyors és célszerű magatartás, adott esetben magatartásváltás kezdeményezése, illetve követése (rugalmas gondolkodás),
- az ellenfél, küzdőtárs, csapattárs cselekvési szándékának elővételezése (anticipáció),
- a csapat vagy társak taktikai szempontú irányítása, befolyásolása (határozottság).

Miután az említett taktikai képességek érzékszervi és értelmi összetevőkre épülnek, a fejlesztési programokat komplex módon kell összeállítani.

A kezdőknek mindenekelőtt alapvető, állandó (standard) játékhelyzetek megoldását, a megoldás változatait kell megtanulniuk. A taktikai gyakorlás egyúttal kölcsönhatásban fejleszti a kondicionális és koordinációs képességeket. Az említett taktikai alaphelyzetek gyakorlása, azok gyors megoldása, illetve a megoldási készség fejlesztése a későbbi, bonyolultabb, magasabb szintű taktikai feladatok önálló megoldásának lényeges feltétele. A képzett ifjúságiak a szabályok által adott lehetőségeken belül minden nehézség nélkül alkalmazni tudják a technikai, fizikai felkészültségüket, önállóan és alkotó módon képesek megoldani a helyzeteket. A sportoló későbbi magatartását a küzdelemben befolyásolja az, ha a győzelemre törést szorgalmazzuk. Ezzel támadó alapmagatartást, felfogást alakíthatunk ki benne. Ez a rendelkezésre álló erők sikeres mozgósítása szempontjából lényeges személyiségjegy.

A taktikai képzés a technikai alapképzéssel gyakran egy időben, illetve azt követően elkezdődhet, de a képzésre fordított idő csak később kap jelentős részesedést az össz edzésidőből. Emellett még azt is vegyük figyelembe, hogy a taktikának egyes sportágakban mérsékelt szerepe van (például futásban, úszásban, műkorcsolyázásban stb.)

4.5.4. Értelmi fejlesztés

A kezdők felkészítésében vegyük figyelembe a sportteljesítményben jelentős szerepet játszó értelmi képességeket: az észlelési és megfigyelőképességet, a jó emlékezetet, a szerepjátszó készséget, a kapcsolatteremtő, beleérző képességet stb. Ezek segítségével a sportoló egy adott helyzetben könnyen feltalálja magát és az új kapcsolatok, megoldási változatok megteremtésére kedvezőbbé válnak a feltételek. A kezdő sportoló fontos tulajdonsága az alkotó gondolkodás, amelyet szakismeretekkel tovább lehet fejleszteni.

A sportolók körében végzett pszichológiai és pedagógiai vizsgálatok egyértelműen jelzik, hogy az élsportban az utóbbi években megnövekedett a versenyzőkkel szemben támasztott értelmi követelményszint. A sportteljesítményt egyre jobban befolyásolják az értelmi képességek. Ebből következik, hogy az értelmi képességek fejlesztése a sportoló felkészítésének szerves részét alkotja.

A kezdő sportoló értelmi képességeinek fejlesztése természetesen az életkori sajátosságoknak megfelelően, korán elkezdődhet. A nevelőmunka csak a legritkább esetben önálló, az esetek túlnyomó többségében valamilyen feladathoz kapcsoltan kerül

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

előtérbe. A kezdő sportoló a tudatos munkavégzés érdekében ismerje a feladat értelmét, azokat a jelenségeket (fáradás, közérzet stb.), amelyek az edzés velejárói. Ezek ismeretében a sportoló lényegesen jobb belső feltételek mellett végzi az edzéseket, jobb a kapcsolata edzőjével és társaival, érdeklődőbb, mindez jól megalapozza motivációját. Az értelmi képzés eredményeként a fiatal sportolók alkotó, partneri együttműködést teremthetnek edzőikkel, vezetőikkel, társaikkal. Az értelmi képzés lehetőségei, módjai, területei még nincsenek kellően feltárva. Ezen a téren sok feladatot oldhatnak meg a sportvezetők, edzők, pszichológusok, pedagógusok és orvosok.

4.5.5. Sokoldalú képzés

A sportoló képességei mindig meghatározott tevékenység, sportág keretében bontakoznak ki. A vívónak vívásban kell gyorsnak, állóképesnek lennie. Sok gyors vívó nem szükségszerűen nyeri meg a társai között még a 60 m-es futóversenyt sem. Ha azt mondjuk, hogy a versenyző tulajdonságainak sajátosan kell fejlődniük, akkor jogosan merülhet fel az ellenvetés: mi indokolja a sportoló sokoldalú felkészítését, egyáltalán mit értünk sokoldalú képzésen. Mielőtt válaszolnánk, két kitérőt kell tennünk. Az edzéselmélet képviselői az általános és a speciális képzés terén nyert kutatási eredményeiket összegezve néhány téves felfogásra, helytelen gyakorlatra hívták fel újabban a szakemberek figyelmét. Alátámasztásul egy tipikus példát említünk.

A fiatalon feltűnt, kiugró teljesítményű, 16-17 éves sprintereket rendszerint erőteljes vágtaedzésbe fogják edzőik. A kellő átmenet nélkül növelt heti edzésszám, az erősen sajátos sprintgyakorlatok lökésszerűen fejlesztik a fiatal sportoló képességeinek kibontakozását. A tapasztalatok szerint ilyenkor egy-két év alatt 3–5 tizedmásodperces javulás érhető el nagy terhelésű speciális edzéssel. A fiatalon feltűnt vágtázók jelentős része rendszerint nem tudja felnőttként túlszárnyalni a 18–20 éves korban elért saját eredményeiket. Talán a sprinttáv a tizenéveseké? A statisztikák szerint az olimpiai döntősök (rövidtávfutásban) átlagéletkora olimpiánként változóan 22–25 év körül váltakozik. Elmondható, hogy hazánkban, a rövidtávfutásban mutatkozó stagnálás okai között kiemelt szerepet kapnak a következők: módszertani felkészítési hiányosságok, a sokoldalú és speciális képzés összhangjának, arányának figyelmen kívül hagyása. A fiatal sprinter a túlnyomóan gyorsaságot, verseny-állóképességet, tehát korlátozott számú tulajdonságot fejlesztő edzések hatására korán megszilárdítja a sportági teljesítményben alapvető szerepet játszó koordinációs működéseket, központi idegrendszerei folyamatokat. Az organikus történések pedig a tanult mintáknak megfelelően bonyolódnak le. Ezen a későbbiekben csak nagy körültekintéssel, türelemmel lehet változtatni.

Mivel a vágtafutásban az idegrendszer szabályozó tevékenysége a döntő, ezért mérsékeltebb lesz a hatása a sokrétű felkészítésnek, amikor az edző az érési, fejlődési periódus befejeződése után, felnőttkorban az elmulasztottak pótlásába, például erőfejlesztésbe fog, hogy javítsa a vágtateljesítményt. Ilyenkor a továbbfejlesztett erő már nehezen tud beépülni a sportoló szilárdan kialakult mozgásszerkezetébe.

A testi-lelki érésben levő fiatalok esetében valamennyi szervrendszer fejlesztésére gondolnunk kell. Nem lehet az alapvető testi képességeket a speciális felkészülés érdekeire hivatkozva elhanyagolni. A fiatal sportolónak tehát egyaránt érdeke az erő, a gyorsaság, a robbanékonyság, az ügyesség, az állóképesség fejlesztése még akkor is, ha a sokoldalú képzés miatt a sportbeli fejlődése átmenetileg lelassul. Az alakulásban, érésben lévő anatómiai szerkezeteket, élettani funkciókat optimális ingerekkel kell segítenünk, mégpedig az érésük, fejlődésük periódusában. A későbbi fejlesztés természetesen szintén lehet eredményes, de nevelési deficittel is számolhatunk. Esetünkben a nevelési deficit a következőt jelenti. Ha ifjúsági korban a versenyző nem részesült megfelelő edzésben, ha szervei, szervrendszeri, személyisége nem kapta meg az adottságainak optimális kifejlesztéséhez szükséges környezeti ingereket, akkor a mulasztás felnőttkorban nem pótolható teljes mértékben. Ilyen esetben beszélünk edzésdeficitről. A sportoló különböző tulajdonságainak, életműködéseinek türelmes

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

javításával fokozatosan, néha ugrásszerűen javuló teljesítményt érhet el, mert ezáltal egyenletesen növekszik az izomerő, javul az elrugaszkodás, laza marad a mozgás, csiszolódik a technika stb. Amikor tehát azt állítjuk, hogy a vágtázó mindenekelőtt sprintfutással javítja, tökéletesíti a felkészültségét, ehhez azt is hozzá kell tennünk, hogy nem szabad megfeledkezni a vágtateljesítményt elősegítő egyéb feltételek javításáról sem. Az edzéselmélet egyik fontos kutatási területe a pihenési folyamatok meggyorsítása. Miután a pihenési folyamatok – minden más organikus történéshez hasonlóan – tanult folyamatokra, mechanizmusokra épülnek, ezért megfelelő beavatkozással kedvező irányba befolyásolhatjuk a pihenési, regenerációs folyamatokat, amelyeknek valamennyi sportágban hangsúlyozott jelentősége van. A pihenés meggyorsítható a külső és belső környezetből érkező hatásokkal, tényezőkkel. A külső tényezők közül meleg fürdő, szauna, gyúrás, laza, könnyű mozgások, figyelemelterelő tevékenységek, játékok (biliárd, asztali futball) jöhetnek számításba. A belső környezetet a sportoló kedvező irányba alakíthatja önszuggesztió segítségével. A tudatos ellazulás technikáját edzői, szakorvosi segítséggel könnyen elsajátíthatja a sportoló. Ez a gondolatmenet a sokoldalú (általános) és a sajátos dialektikáját jelzi a képzésben. Más az öttusázó és ismét más a birkózó általános (sokoldalú) edzésének célja, feladata, módszere, mert a sportági teljesítményre való törekvés sportági jelleget ad a sokoldalú edzésnek is.

Valamennyi sportágban, versenyszámban szükséges tehát a sokoldalú felkészültség és a sportágban elért fejlettségi szint lemérése, a lényeges tulajdonságok alakulásainak követése normák, követelményszintek felhasználásával.

4.6. Mozgásszerkezet

A mozgásszerkezet fogalma jelentősen különbözik a biológiai értelemben használt szerkezet fogalmától. Amíg a szerkezet biológiai vonatkozásban a felépítésre, a morfológiára, az organizmus belső tagoltságára utal, vagyis térbeli kategóriákra, addig a mozgással kapcsolatban használt mozgásszerkezet a mozgásnak nemcsak térbeli, hanem olyan időbeli és dinamikai jegyeit is magába foglalja, amelyek a működésben egységet alkotnak. A mozgásszerkezet – mint az elemzésből kitűnik – rugalmas egész. Ebben az egyes részek kölcsönösen hatnak egymásra. A mozgásszerkezeten tehát valamely mozgásforma fázisainak összekapcsolását értjük, egy sajátos ritmusban. Például a távolugrás mozgásszerkezetén az egymást követő, egymástól térbeli, időbeli és dinamikai vonatkozásban elválasztható elemek mennyiségét és kapcsolódását értjük egy egyénre jellemző mozgásritmusban. Minden mozgás térben játszódik le – tehát van kiterjedése; időben gyorsan, illetve lassan zajlik le – tehát van sebessége; és mivel izom-összehúzódást, -feszülést követő erőfeszítés hozza létre – van dinamikai jegye is. Az említett fogalmak szoros, elválaszthatatlan egységét azzal jellemezhetnénk, hogy a mozgás időben elhelyezett térbeli szerkezete tulajdonképpen a mozgás kinetikai összetevője, azon erők hatásainak következménye, amelyek a mozgást kiváltják. Ezért beszélünk a belső és a külső erők komplex hatásáról. A szerkezetileg rokon, különben másfajta, végső megjelenési formáit tekintve pedig különböző mozgások begyakorlásakor – az agykéreg plaszticitásának figyelembevételével – fel lehet használni a központi idegrendszerben már kialakult mozgásprogramokat, -mintákat. Ezért kell a gyermeknek lehetőséget adni az alapmozgások (járás, futás, dobás, ugrás és ezek változatai) gyakorlására. Ha az egyes szerkezetek elemzését el akarjuk végezni, akkor a lényeget a következőkben ragadhatjuk meg:

Térbeli szerkezet

- a test kiindulási és végső helyzete talajhoz, szerhez viszonyítva,
- a testrészek kölcsönös helyzete, azok változása,
- a mozgás iránya, terjedelme, formája stb.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Időbeli szerkezet

- a mozgás végrehajtásának időtartama,
- a mozgás sebessége,
- a fontos testpontok gyorsulásai,
- hatóerők kinetikai változásainak időpontjai.

Dinamikai szerkezet

- izomerő,
- külső hatóerők, valamint ezek kapcsolata a mozgás

létrehozásában.

Ezek a térbeli, időbeli, dinamikai ismertetőjegyek működési egységet alkotnak. Ezért a mozgás fizikai feltételeit – izomerőt, állóképességet stb. – és a technikát együttesen, egymással szoros összefüggésbe kell fejlesztenünk. A mozgástanítás tehát komplex feladat. A mozgás lefolyásának, végrehajtásának elemzésében három fokozat különböztethető meg:

- előkészítő fokozat,
- fő fokozat,
- befejező fokozat.

Az egyes fokozatok elemzése, kiemelése a ciklikus és az aciklikus mozgásokban rendkívül fontos a technikai oktatás szempontjából. A sportmozgások puszta szemlélése által is szabatosan meg lehet különböztetni az említett három mozgásfokozatot. Az aciklikus mozgásokban az előkészítő fokozatra jellemző az úgynevezett előkészítő mozgás. Például teniszezésben az ütőkar előfeszítése a labda megütése előtt, a vívók alkarizomzatának előfeszítése a pengefogás, az ütés-szúráskor, egyenes szúráskor, a lábizmok előfeszítése a kitörés előtti fázisban, a magasugrás kitámasztásakor stb.

A fő fokozatban a tényleges sportmozgás, a végrehajtás – a labda megütése, a kitörés-szúrás stb. – történik. Ehhez a fokozathoz igazodik minden előkészítő és következményes részmozgás. A fő fokozatban a végrehajtott cselekményből, ezek előkészítéséből és a befejezéséből kell kiindulni a technika meghatározásakor, a teljes mozgás részekre bontásakor. E meghatározás támpont lehet a térbeli, az időbeli és a dinamikai jegyek kölcsönhatásának helyes értelmezéséhez. A befejező fokozat a mozgás elhalását, a befejezést, a végső helyzetbe vezetést képviseli. A ciklikus mozgásokban az előkészítő és befejező rész egységet alkot, összefolyik. Ezek a mozgások tehát kétfokozatúak, eszerint a ciklikus mozgásszerkezet alapsémája így jellemezhető:

- fő fokozat és
- közti fokozat, mivel az előkészítő és befejező fokozatok kölcsönösen és folyamatosan szerepet cserélnek.

A sportmozgást akkor nevezzük ritmikusnak, ha a mozgássor időben úgy tagolt – szabályos vagy szabálytalan időközökkel –, hogy az egymástól eltérő, mozgást létrehozó ingerek a mozgásvégrehajtás célszerűségének, gazdaságosságának megfelelően váltogatják egymást. A ritmust olyan változások alkotják, amelyekre az izomimpulzusok időbeli rendezettsége jellemző. Rövid jellemzéssel: a ritmus visszatérése az azonosnak vagy hasonlónak, azonos vagy hasonló időközökben. A mozgásritmus tehát a mozgás alkotóelemeinek hangsúlyozása a mozgásra jellemző időbeli sorrendben. A

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

sportmozgások ritmusát az jellemzi, hogy azonos vagy hasonló mozgások ismétlődnek azonos vagy hasonló időközökkel. Ebben a mozgás gyorsulása, lassulása, az erőimpulzusok intenzitásának, hatásidejének intervallumai szerveződnek mozgásfolyamattá, amely tér–időbeli szerkezete révén meghatározott mozgásformát képvisel. Az ütem – ebből fakadóan – a mozgásritmus időbeli jellemzője. (Nádori, 2005)

A ritmusos mozgás alapvető jellemzője a gazdaságosság és célszerűség. Ez akkor érvényesül, ha olyan ciklikus és aciklikus mozgások kapcsolódnak össze, amelyek valamely meghatározott mozgásra mindenkor jellemző „mozgásdallamot” képesek komponálni. Ezért a helyes ritmuskialakítás érdekében a mozgástanításban általában a globálisra való törekvés kerül előtérbe. Ezt azután – az egész, a „dallam” megragadása után – adott esetben a bonyolult részek, hosszabb tagok izolált gyakorlása egészíti ki. A sportmozgás technikájában nem tudunk eligazodni, újat teremteni a helyes ritmus felismerése nélkül. Ebben csak az segít bennünket, ha az erőkifejtések döntő pillanatait meg tudjuk ragadni. Ha ez sikerül, akkor lehetőség nyílik arra, hogy időben is rögzíthessük a mozgássor egyes fázisait. Ismételten hangsúlyozzuk; nem tanácsos – a ritmus egyéni volta következtében – példaképeket, elméletileg helyesen kidolgozott mozgásszerkezetet változatlanul követni. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a versenyző mozgása magatartásának, személyiségének része, elidegeníthetetlen sajátja. Eszerint kell értékelnünk tehát a technikát, a látott, meglepőnek vélt végrehajtásmódokat, mozgásszerkezeteket.

A mozgáskoordinációra vonatkozó elméleti meggondolások – mint láttuk – alátámasztják a gyakorlás nagy jelentőségét a helyes, egyéni ritmus kialakításában. Azzal, hogy a tanítványainknak lehetőséget adunk a próbálkozásokra, egyúttal lehetőséget adunk önkorrekciókra, a korrekciós folyamatok gyakori ismétlődésére is. Így elérjük, hogy a kívánt mintának lehetőséget adunk arra, hogy az egyénben rejlő anatómiai, fiziológiai, karakterbeli stb. diszpozíciók – amelyeknek a teljesítményben és a teljesítménynövelésben, így a ritmusban is elsődleges szerepük van – érvényesüljenek.

Az oktató, az edző ismerje tanítványai adottságaiból adódó lehetőségeket és korlátokat. Mindezek mellet a tanítvány intellektusához mérten tanítsa a legfontosabb mechanikai alapelveket, azokat, amelyek az adott mozgásra vonatkoznak. Ezzel kapcsolatban meglepő tapasztalatok alakultak ki, amelyek szerint 10–12 éves korban általában nincsenek intellektuális problémák még az egészen bonyolult mozgások elsajátításában sem. A mechanikai elvek felhasználása a mozgásoktatásban rendkívül nagy jelentőségű. Nem lehet azonban figyelmen kívül hagyni a mozgást kivitelező organizmus egyéb tényezőit, azokat, amelyek a mechanikailag várt mozgásamplitúdót, szögsebességet, mozgáspályát stb. végeredményben befolyásolják, nem is mindig kedvezőtlenül. Ezért a mechanikai elemzést végezzük óvatosan, különösen a következtetések terén legyünk mértéktartóak. A gyakorlás az egyéni mozgás kialakításának fontos tényezője. Ez azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy az edzőnek, oktatónak ebben a folyamatban valamiféle alárendelt szerepe volna. Az oktató művészete éppen abban nyilvánul meg, hogy a helyesnek, mechanikailag megalapozottnak ismert mozgássémán belül engedi érvényesülni az egyén testi, lelki alkatából eredő adottságokat.

5. IV. fejezet

5.1. Sportverseny, rajtállapot

A versenyzés lényegének megközelítésekor a sportversenyzés tág definícióját célszerű elfogadnunk. Eszerint a sportverseny:

- szabályok által korlátozott és irányított játék, ill. küzdelem, amelynek
- döntő motívuma a győzni akarás, mások legyőzésének vágya, természetesen jobbra törekvés formájában, szociálisan elfogadott és magasan értékelt tevékenységi keretek

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

között,

- kockázatvállalással, miután a verseny kimenetele mindig bizonytalan, mert a versenyhelyzet a kudarc, a sikertelenség lehetőségét is tartalmazza, végül
- a teljesítményt vagy annak egy-egy összetevőjét rövid intervallumba – olykor másodpercekbe – kell sűríteni.

Vegyük sorra azokat az összetevőket, amelyek elemzésével közelebb jutunk a versenyhelyzet és a versenyen, a mérkőzésen szereplő ember megítéléséhez, megismeréséhez.

A fizikai edzés folyamata a növekvő teljesítményekhez való alkalmazkodást szolgálja. A verseny legfőbb problémája, hogy a pszichés terhelésre, lényegében a versenyhelyzethez való alkalmazkodásra nem edzésen tudjuk a versenyzőt ugyanolyan hatékony módszerekkel felkészíteni, mint a fizikai teljesítményre. Miből fakad a versenyhelyzet speciális, kritikus jellege? Miért olyan nehéz ehhez a helyzethez sikeresen alkalmazkodni? A feltett kérdésekre a következő tényezők vizsgálata mentén kaphatunk választ.

5.1.1. Bizonytalanság

Minden versenyt jellemez valamilyen fokú bizonytalanság, amely szükségszerűen feszültséget teremt. Ez a bizonytalansági érzés fokozottan jelentkezik akkor, ha a versenyző előző edzése, a végzett edzésmunka terjedelme és intenzitása nem érte el a szükséges szintet, ha hiányzik a versenyzőből a jól végzett munka tudata. Nem mindegy az sem, hogy milyenek a sportoló esélyei és főként, hogy mekkora a tét. A pszichológiai alkalmazkodás kimerülését főként nagy versenyeken figyelhetjük meg, vagy olyankor, amikor a sportoló számára egy bizonyos szereplésnek kiemelt fontossága van. Ilyen versenyek a válogató küzdelmek, selejtezők, a döntőbe jutásért folyó mérkőzések. Ilyenkor a bizonytalanság elviselése nehezebb.

5.1.2. Várakozási feszültség

A versenyhelyzet elemzésében figyelemmel kell lennünk arra az időtartamra, ami a rajt, a kezdés előtt vagy egyes gyakorlatok között várakozással telik el. Nem nehéz belátni, hogy a türelemnek, a kudarctűrésnek milyen hallatlan igénybevételét jelenti például kalapácsvetésben a dobáskísérletek közötti várakozás időtartama. Ilyenkor a központi idegrendszer éberségi szintje hányszor szökik fel és hányszor esik le. Belátható, hogy mekkora pszichikai terhelést jelent mindez.

5.1.3. Szereplés

Minden verseny szereplés is egyben, és tudjuk, hogy bizonyos személyiségvonásokkal rendelkező versenyzők számára a szereplés, a középpontban levés pozitív, míg mások számára negatív, egyenesen kínos élményt jelent. Vizsgálatok szerint a vívók és súlyemelők szeretnek versenyezni. Ez nem azt jelenti, hogy ők nem szoronganak, sőt érdekes módon a szorongásos jegyek száma is náluk a legtöbb. Ők azonban szívesen állnak az érdeklődés középpontjában, ellentétben például a közép- és hosszútávfutókkal.

5.1.4. Versenyhelyzethez alkalmazkodás

A versenyhelyzethez való alkalmazkodás – mint minden emberi alkalmazkodás – egyéni színezetű. Vannak azonban közös jegyekkel jellemezhető stratégiák, amelyek leírása bizonyos típusok körvonalazását teszi lehetővé. Néhány típust már le is írtak egyes kutatók, így a „magabiztos” típus igen jellegzetes. Említést tesznek még a „visszahúzódó” és a „sérülékeny” típusról. Megfigyeléseink szerint meglehetősen nagy a testi tüneteket mutató versenyzők száma is. Jellegzetes, kedvezőtlen rajt előtti állapotra

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

utaló viselkedés figyelhető meg az utóbbiaknál, mert gyenge erőnlétről panaszkodnak, s panaszaikat konkrét testi tünetekkel támasztják alá: fáj a fejük, a gyomruk, álmatlanok, belázasodnak. A nem örömmel várt, a nem kívánatos versenyre való gondolás, a versenyhelyzet anticipációja a legváltozatosabb betegségtüneteket váltja ki náluk. Feltehetően leggyengébb ellenállás helyén támadja meg a sportolót a pszichikai egyensúly felborulása. Különösen tétversenyek előtt gyakori ez a jelenség. A pszichoszomatika kórtanában kevésbé járatos edzők – olykor a sportorvos is – a „szerencsétlen véletlen" rovására írják a verseny előtt fellépő vagy kiújuló bántalmakat. Mivel nem hiszünk a lelki történések véletlenszerűségében és abban sem, hogy a verseny előtti megbetegedés kizárólag testi, fizikai (szomatikus) eredetű lenne, ezért az ilyen panaszok okát a pszichoszomatikus egyensúly felborulásában, a rossz pszichikai alkalmazkodásban kell keresnünk. Nem beszélhetünk tehát eredményes versenyzők esetében pozitív, illetve negatív személyiségjegyekről. Diszpozíciókról beszélhetünk, lehetőségekről, amelyek felerősítése, illetve gyengítése áll a pszichológiai felkészítés középpontjában. Vannak jól felismerhető közös jegyei az élvonalbeli sportolóknak. Ezekből a legjellemzőbbeket ragadjuk ki:

- fokozott agresszivitás, amelynek levezetésében a sporttevékenységnek fontos szerepe van,
- akadályoztatáskor türelmetlenség,
- csökkent tűrőképesség,
- gátlásmentes megszállottság.

Szomatikus tünetekkel színezett maga a rajtlázállapot is. A rajtláz – és sajátos változata, a rajtapátia – jelenségét ma körülbelül úgy ismerjük, ahogy az orvosok ismerték a betegségeket a mikroszkóp felfedezése előtt. Még bizonyos tapasztalatokon alapuló kezelési eljárásokat is ismerünk, például a figyelemelterelés. A japán tornászok rövidnadrágban melegítenek be, majd átöltöznek hosszúnadrágba, egyes vívók asszószünetben rémregényeket olvasnak, ismeretes a verbális „parancsok" vagy „utasítások" kondicionálása. Egyes versenyzők figyelemre méltó sikerrel fordulnak kabalatárgyak szorongatásához, apró szertartásokat hajtanak végre, például nem borotválkoznak a verseny napján. S jó lelkiismerettel még csak nem is mosolyoghatunk rajtuk, legalábbis addig nem, amíg nem tudunk biztosabbat, jobbat ajánlani rajtláz ellen e helyett az ártatlan mágia helyett. Arra azonban vigyázzunk, hogy ne tudatosítsuk a versenyzőben azt, hogy „rajtlázas típus, nem lehet rajta segíteni". Ehelyett tereljük el a figyelmét azzal, hogy megadjuk a verseny-előkészülethez tartozó feladatokat stb.

Versenyzési motívumokról és konfliktusokról is említést kell tennünk.

A motivációs háttér sokkal összetettebb, semmint azt a sportoló maga ki tudná fejezni. A motivációs háttér fejlődése a gyermek természetes mozgás- és rivalizálási igényével kezdődik, ehhez kapcsolódik a példák (szülők, tanárok vagy barátok) hatása, a társas környezet vonzása, a csapatszellem, amely a közösséget kereső fiatalt vonzza az egyesület, a klub felé. Motívum lehet még a kompenzációs törekvés, a kitűnni vágyás. Pozitív érzelmi felhívó jellegük van például egyes sportágaknak az öltözék és versenyszer (teniszütő, korcsolya) tetszetős vagy divatos volta miatt is. Jelentős szerepe van egy-egy edzőnek, akiben a versenyző saját apjánál megértőbb, rugalmasabb apát talál. Végül ne becsüljük le a sporttevékenység harci jellegét se. Ez az a terület, ahol szociálisan elfogadott formában vezetheti le indulatait, feszültségét a fiatal. A fejlődés eredményeképpen a motívumok mind magasabb rendű értékek körül sűrűsödnek, így alakul ki a csapatnak, a nemzetnek dicsőséget szerzés vágya, annak a pozitív helyzetnek az anticipálása, amikor a dobogón áll a versenyző és az árbocra az ő nemzete zászlaját húzzák fel. A motívumfejlődésben tehát jelentős szerepet játszik a versenyzés szeretete, ami természetes állapot gyermeknél, majd eltérő hatással van a felnőttre. Erősíti a versenyzési motívumot a belenövés a sportág követelményrendszerébe. Élsportolóknál a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

személyiség és sportági jegyek eltérő módon erősítik vagy gyengítik a sportolóknak a versenyzéssel szembeni állásfoglalását. A versenysport, a versenyhelyzet problémáiról szólva meg kell említenünk azt az állandóan ható konfliktust is, amit a sporttevékenység a mindennapi életvezetés szempontjából jelent, ami a versenyzést, versenyzési motívumokat befolyásolja. Minden versenyző tisztában van azzal, hogy körülbelül hány éves koráig lehet aktív versenyző, meddig biztosítja a sport a társadalomban elfoglalt pozíciót a számára. Élsportolónak lenni állandó kockázatot jelent. Ennek a konfliktusnak több forrása is van:

- az öregedés,
- a sérülés állandó veszélye, amely egy csapásra véget vethet a legkiválóbb sportkarriernek,
- egzisztenciális bizonytalanság,
- a nem sportoló kortársak rohamos szakmai fejlődése egyéb területeken,

ehhez sok esetben, a családi környezetben fellépő konfliktus helyzet társulhat (például a házastárs ellenállása, féltékenysége).

A tehetséges fiatal versenyzői pályafutása rendszerint már az iskolai években kezdődik. Már itt döntenie kell, hogy mire fordítsa szabad idejét: edzésekre vagy olvasásra, művelődésre, társas együttlétekre, hobbira stb. Hiába vonzó a sporttevékenység. A klubélet, a sport ma már nem időtöltés csupán. Mire elvégzi a középiskolát, a tehetséges sportoló fiatalnak esetleg döntenie kell a versenyzés és az egyetem között. Így egyáltalán nem bizonyos, hogy a legsikeresebb fiatalok maradnak meg a sporttevékenység mellett. Éppen a tehetséges, értelmes tanuló mérlegel: a várható sporteredmény felér-e a szakmai lemaradás kockázatával. Az a helyes felfogás, ha a sportoló, főként élversenyző keresi a szakmai érvényesülés lehetőségét, ha arra törekszik, hogy a sportolás abbahagyása ne jelentsen számára kezdetet a szakmai felkészülésben. A tanulás és sport tehát nem jelenthet a tehetséges fiatal sportoló számára alternatívát. Az életre, hivatásra készülés és a magas szintű sportolás egyeztetése, párhuzamos megoldása ad testi-lelki egyensúlyt, teremt nyugodt légkört, jó közérzetet. Ez pedig lényeges feltétele a jó versenyzésnek.

A rajt előtti specifikus állapot a sportoló aktuális beállítódása és alkalmazkodása az elkövetkező versenyre. Ebben az állapotban a fokozott vegetatív idegrendszeri folyamatok mellett pszichikai tényezők is szerepet kapnak. A vegetatív jellemzők közül szembetűnők: a pulzusgyakoriság növekedése, változások az anyagcserében, a megnövekedett oxigénigény stb. A keringési és légzésfunkciók, továbbá az anyagcsere-folyamatok felgyorsulására jellemző például az, hogy lövészeknél már a versenyt megelőzően is 20–40 pulzustöbbletet tapasztaltak. Az a versenyző, aki 60–65-ös alappulzussal rendelkezik, a verseny megkezdésekor 100–110 szívverést produkál percenként. Síugróknál 160–170 pulzus/perc értéket is feljegyeztek verseny előtt, nyilván ebben az ugrás veszélyessége is szerepet játszik.

A versenyzők különbözőképpen reagálnak a rajtnál fellépő külső-belső ingerekre. A külső ingerek közül kiemelhetjük a következőket: az ellenfél tudása, a nézők száma, összetétele, közelsége, a versenybíró, széljárás, napszak, a sportszer megszokott vagy szokatlan volta stb. A belső ingerek is nagyon változatosak: félelem a balsikertől, a kudarctól, a versenyzésből adódó fájdalomérzés, kényelmetlenség, éhség, szomjúságérzés, technikai bizonytalanság, a hosszabb kiesésből fakadó állandó elbizonytalanodás. A rajthelyzetre való reagálásnak három alapvető fajtáját különíti el a szakirodalom:

- a rajtkészség, amelyet enyhe izgalom, várakozási feszültség, növekvő türelmetlenség, fokozott figyelemösszpontosítás jellemez,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- rajtláz, amelyet túlzott izgalom, idegesség, a hangulat hullámzásai, szétszórtság és dühös akarás jellemez,

- rajtapátia, amelyet a bénító, gátló folyamatok okoznak.

A rajtláz jelenséget a sportpszichológiai, sportfiziológiai és sportelméleti kutatások kimerítően leírtak. A vegetatív idegrendszer zavaraitól – hányás, hasmenés, szédülés, látási, hallási zavarok – a viselkedés sajátos változásain keresztül – sírás, nevetés, bőbeszédűség, támadó viselkedés, túlmozgékonyság, vagy ezek ellentéte – az értelmi, emlékezeti zavarokig, szinte mindenfajta viselkedészavart leírtak már. A rajtlázat előidéző folyamatokat a szimpatikus idegrendszer, illetve a különböző belső elválasztású mirigyek, például a mellékvese fokozott működése váltja ki. A tipikus élettani elváltozások, amelyekkel a rajtláz mértéke kimutatható, a következők:

- a szív gyorsabban ver, jelentősen megnő tehát az egy percre eső pulzusszám, a vérkeringés gyorsabb és dinamikusabb, erőteljesebb lesz, fokozott nyomást gyakorol az érfalakra, nő a vérnyomás,

- a légzőizmok – különösen a rekeszizom – fokozott működése következtében emelkedik a légzésszám,

- az emésztőrendszer működése csökken,

- a mellékvese adrenalinkiválasztása fokozódik, adrenalin hatására a máj tartalék glikogénje a véráramba kerül, ott átalakul vércukorrá, növeli a vércukor mennyiségét.

Ezek a folyamatok optimális esetben kedvezően hatnak az ideg- és izommunka számára. A vércukor például mind az idegtevékenység, mind pedig az izommunka fő feltétele, fűtőanyaga. Emellett az emésztés elmaradásával, szüneteltetésével a felszabaduló vérmennyiség növeli az agy és a működő izmok vérellátottságát. További kedvező állapotot teremt az, hogy a fokozott vérkeringés és légzés az idegrendszert erősen igénybe veszi, az izommunka következtében keletkezett fáradtságtermékeket gyorsabban feldolgozza, így az idegek és izmok rövidebb idő alatt nyerik vissza munkaképességüket. A rajtláz élettani folyamatait tekintve ezek a folyamatok lényegében a szervezet optimális állapotát teremtik meg, fokozott munkára teszik képessé. Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy ezeknek a folyamatoknak megfelelő időben és kellő mértékben kell lezajlaniuk. Ha a szükségesnél korábban jelentkeznek a rajtlázat előidéző vegetatív idegrendszeri átrendeződések, például már a versenyt megelőző napon, akkor rendszerint nem tud aludni a sportoló, alvása felületes, kevésbé pihentető. A szervezeti működések egyensúlyát tovább rontja az, ha erős altatóval akar magán segíteni az álmatlanságban szenvedő versenyző. Az altatónak utóhatásai ugyanis éppen a központi idegrendszer magas fokú éberségi szintjét, a figyelemösszpontosítás optimális feltételét gyengítik. A korai rajtláz sok energiát emészt fel, felhasználja a szervezet tartalékenergiáit. Mire a versenyre kerülne a sor, bénító, ólmos fáradtság lesz úrrá az órák vagy napok óta rajtlázban égő sportolón. Ez pontosan olyan, mint amikor a gerelyhajító egy héttel előbb „dobja ki magát”, éri el csúcsformáját. A korai versenyláz akkor is káros, ha nem ér el kórosan magas szintet, ha nem túl erősek a kísérő folyamatok. Különösen nagy a probléma akkor, ha a rajtláz túl erős. Ilyenkor a versenyző szinte elveszti a fejét. Alig magyarázhatók józan megfontolással tettei, kapkod, mozgása szétesővé, ritmustalanná válik. A láz a szervezet természetes védekezési reakciója, hasznos alkalmazkodási mechanizmus. Figyelmeztető funkciója is jelentős. Bizonyos fokon túl azonban nagyon megviseli a szervezetet, súlyos ártalmat, a szervezet különböző szerveinek sokszor helyrehozhatatlan károsodását vonhatja maga után. A jól megfigyelhető pszichikai zavarok (bizonytalanság, kapkodás, ingerlékenység), az élettani folyamatokkal való szoros kölcsönhatásban nehezítik az eredményes szereplést, mert zavar keletkezik az energiaadagoló mechanizmusban is. (Nádori, 2001)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

5.2. A sportforma időzítése

Formaidőzítésen érjük azoknak az intézkedéseknek az együttesét, amelynek segítségével a sportoló meghatározott időpontban edzettségének megfelelő teljesítményt nyújt. (Nádori, 2005) A teljesítményhullámzások okai sokfélék. Az okok egy része belső (endogén) természetű, a szervezet saját fiziológiás ritmusából adódik. Az okok között azonban nagy szerepet játszanak a külső (exogén) okok, amelyek az éghajlatból, földrajzi helyzetből, életmódból, táplálkozásból, főként pedig az edzésből, a versenyzésből (például társak hatása, nézők befolyásoló szerepe stb.) fakadnak. A formaidőzítés lényege az, hogy az említett teljesítményt befolyásoló hatásokat adott időszakban kedvező irányba tereljük, semlegesítsük. A sportformán az edzettség aktuális megjelenését értjük, amely lehet jó vagy rossz, illetve ingadozhat a két szélsőérték között. A sportformát azok az összetevők befolyásolják, amelyek az edzettséget meghatározzák. Miután a sportforma az edzettség aktuális színvonalát tükrözi, ezért változékonyabb, mert az aktuális hatásokra érzékenyebb. Egymástól minőségileg eltérő programot kell készítenünk egy csökkenő tendenciájú edzettségi állapot megjavítására és a sportformának a hullámvölgyből való kiemelésére. A formaidőzítés szerves része az évi edzésprogramnak. Módszertani szempontból olyan intézkedési terv, felkészülési program, amelynek alapján egy meghatározott időszakban törekszünk a formát befolyásoló, kedvező feltételek megteremtésére, a kedvezőtlenek kiküszöbölésére. Hangsúlyoznunk kell, hogy a verseny előtti formaidőzítési periódus már nem hozhat alapvető változásokat a sportoló edzettségében. Azt lehet csak mozgósítanunk még a feltételek optimális jelenlétével is, ami rendelkezésre áll. Továbbá azt is hangsúlyoznunk kell, hogy a formaidőzítés rendkívül differenciált intézkedési tervet követel. Tulajdonképpen sportolónként külön-külön kell kidolgoznunk azt a programot, amelynek alapján a jó teljesítmény elérését szolgáló feltételeket meg akarjuk teremteni. Hangsúlyoznunk kell továbbá, hogy sajátos problémát jelent a formaidőzítés az egyéni sportágakban és bizonyos fokig más a feladat a csapatsportágakban. A formaidőzítés élettani szempontjai sem hagyhatók figyelmen kívül. A versenyt megelőző két-három hét, illetve csapatsportágakban a bajnoki idény alatt kialakított terhelés ritmusa játszik döntő szerepet a forma alakításában. Külön programot készítenek az edzők a versenyt megelőző hét terhelésére, amelynek fő változata a csökkenő tendenciájú terhelés. Ebbe a csoportba tartoznak az étrendi, alvási, pihenési előírások. Meggondolást érdemelnek azok a módszerek is, amelyek a gyógyszerkészítmények alkalmazásával kapcsolatosak. Természetesen fiziológiásan elfogadott szerekről beszélhetünk, mindenekelőtt a regenerációt meggyorsító szerekről és az alvást, pihenést elősegítő nyugtatókról, amennyiben azokat az orvos feltétlenül javasolja és nincsenek doppinglistán. Fokozott figyelmet érdemelnek a masszázs, illetve a masszázs körébe tartozó fogások, eljárások különböző változatai. Az izmokra ható külső nyomás általában jótékonyan hat a keringésre, a versenyző közérzetére. Különösen fontos szerepe van az edzés utáni, verseny előtti gyúrásnak, az izmok fellazításának olyan sportolók esetében, akik ezt megszokták. A gyúró puszta jelenléte, beavatkozása biztonságot adhat a sportolóknak. Élvonalbeli sportolók, csapatok állandó, megszokott gyúróval rendelkeznek, aki a sportorvosi feladatok ellátásában is közreműködik. A formaidőzítés sajátos problémát jelent női sportolóknál a menstruációs ciklus és az edzés, versenyzés jó viszonyának megteremtése. Csak kellő orvosi tapasztalatok alapján szabad az alapvető élettani folyamatok előrehozását vagy kitolását elhatározni. A formaidőzítésben a környezeti tényezők is fontos szerepet játszhatnak. A teljesítményben meghatározó lehet a földrajzi helyzet, a klíma abban az esetben, ha az egyén bioritmusa és a versenyhely között több órás eltolódás, illetve több mint 10 C-fokos hőmérséklet-különbség van.

A formaidőzítésben tekintettel kell lennünk a verseny színhelyének, az ott uralkodó széljárásnak, időjárásnak, hőmérséklet-ingadozásnak várható szerepére is. Végül legdöntőbb hatást az említetteken kívül a módszerek, az edzések szerkezetéből és tartalmából fakadó ingerek adják. Az optimálisan szervezett és adagolt edzés – azok egyénekre mért terhelési ritmusa – alapvető tényezőt jelent a kívánt forma alakításában.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Az edzettség és a sportforma közötti kedvező összefüggést az edzői tevékenység sikerének könyvelhetjük el. Környezeti tényezőként kell kezelnünk a munkát, a tanulást a szűkebb környezet, a nevelés befolyását a teljesítményre. Egyénileg meglehetősen nagy eltéréseket mutat a sport melletti egyéb elfoglaltság és a sporttevékenység kölcsönhatása.

5.3. Ép lélek ép testben

Testnevelő tanártól, edzőtől elvárható, hogy hivatását érintő közkeletű, széles körben elterjedt véleményekre válaszoljon, és érveljen állásfoglalásának igaza mellett. Vehetjük edzéselméleti kérdésnek is az „Ép testben ép lélek” mondást, amelynek pontosítása nem feltétlenül latin tanári feladat. A pontosítást a társadalom mentális higiénéje érdekében is meg kell tennünk. Junius Juvenalis római költő szatírában szenvedélyesen korbácsolta a császárkori rómaiak erkölcsi züllöttségét. Szatíráiból több mondás szállóigévé vált. Ezek között az „Ép testben ép lélek” mondást ma is széles körben idézik, de pontatlanul. A pontatlanság nem nyelvtani, hanem tartalmi természetű. Juvenalis így fogalmazott: Imádkozzunk azért, hogy ép lélek legyen ép testben. Orandum est ut sit mens sana in corpore sano! A költő tehát aggódását fejezte ki a rómaiak életvitelének romlása, természetellenessé válása miatt. Juvenalis intelmei figyelemre méltóan időszerűek. Nem fogadható el, hogy a felnőtt lakosság egyre növekvő hányada kétségbeesett harcot vív önmagával. Sokan szeretnének aludni, de nem tudnak, szeretnének karcsúak lenni, de elnehezednek, szeretnének kedélyesek, vidámak lenni, de nem képesek elszakadni egzisztenciális, egészségi állapotukból származó szorongásaiktól. De a tudomány sem tud akkor segíteni, ha az emberek e gyógyírt rossz helyen keresik. Pirulákat szednek azért, hogy jól tudjanak aludni, gyakran azért is, hogy ébren maradjanak. Gyógyszert veszünk be, hogy megnyugodjunk, hogy semlegesítsük, elaltassuk természetes étvágyunkat. Ha mindehhez vesszük a környezetszennyezést, amely drámai tempóban rontja két elemi táplálékunk, a víz és a levegő összetételét, akkor nem hat túlzásnak állításunk: attól az emberi környezettől, amely évmilliók óta táplált bennünket, egyre gyorsabban távolodunk. Itt az idő, hogy történelmi esélyt adjunk magunknak a rossz körfolyamatok leállítására – többek között – a sportolás, a testedzés révén. A sport az emberi tevékenységeknek egyik sajátos változata, amely önszervezéssel, jogi befolyásolástól függetlenül is magas szervezettséget ért el a sport értékeinek köszönhetően. Amikor az Európai Unió Bizottsága (kormánya) a sport támogatását javasolja a tagországok kormányainak – az Amszterdam Szerződés függelékében –, akkor a sport egyik fő értékére, életmódszervező hatására utalt. Az Európa Tanács sportról szóló állásfoglalásai kiemelik még azt, hogy a sport jó eszköz az etnikai, kulturális különbözőségek áthidalására, segít a bűnmegelőzésben. Az 1997. évben rendezett európai sportkonferencián az Amszterdami Szerződést házigazdaként aláíró Van Mierlo holland külügyminiszter kiemelte a sport fontos szerepét a drogellenes küzdelemben. Meggyőződésem, hogy az iskolai tanulók mindennapos testnevelése, sportja várakozáson felül csökkentené a fiatalok drogfogyasztását, növelné a drogtól tartózkodók számát. A holland miniszter saját országában szerzett tapasztalataira utalt, amikor a sport szerepét kiemelte. Állítjuk, hogy az életmód a sportolással kedvezően befolyásolható, módosítható. De azt is állítjuk, hogy az egészségmegőrző kormányzati programokat gazdasági megfontolásból vétek elvinni költségkímélő tudatformálás irányába. Történelmi tapasztalatok szerint erre mindig találnak késztetést ez egymást követő kormányok. A Nemzeti Torna Egylet egyik nagy egyénisége, Péter Dénes testnevelő tanárom a Vörösmarty Gimnáziumban, fél évszázaddal ezelőtt hangsúlyozta: a tornatermeket, uszodákat, sportpályákat meg kell fizetnünk akkor is, ha megépítjük őket, de akkor is, ha nem.

5.4. Játék, sportjáték

A játék az ember ösztönös vagy tudatos szabadon választott tevékenysége, amelynek fő jellemzője az örömszerzés. Játékban szellemi, fizikai energiáink aktiválásával önfeledten barangolhatunk a játékra jellemző mesterséges világban. Játéktevékenységünk

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

szabálykövető magatartással zajlik, főként a tudatosan előidézett helyzetekben. A játék szellemi és mozgásos változatai, az egyén, a társas, a csoport (csapat-) -küzdelmek a nézők számára is örömélményt kínálnak. A hivatásos sportolók játékteljesítményében a szórakoztatás az alapvető elvárás.

A játékfogalom széles értelemben megtévesztő, cseles, ravaszkodó viselkedést, előadást, kulturális és sportjátékot éppúgy jelenthet mint a játékeszközök, gépek változatos körét.

5.4.1. Játékelméletek

A játék lényegét, eredetét, az egyénfejlődésben játszott szerepét sok, egymással versenyző felfogás, elmélet tárgyalja. Néhányat megemlíthetünk ezekből.

A pszichoanalizisre támaszkodó felfogás szerint a játék az elhárított vágyak áttételes teljesülésének terepe, tudománya. Mások a játékot a gyermeki dinamikához kötik, szerintük a játék a gyermek sajátos megnyilvánulási módja. Azért játszik a gyermek, mert gyermek, csak ezt teheti.

Vannak, akik szerint a játék alkalmat nyújt a hátrányos helyzet kiegyenlítésére. Ebben a felfogásban a kulcsfogalom a kompenzáció. A gyerekség ténye, a kiszolgáltatottság, a függő helyzet a játékban kiegyenlíthető a felnőttségnek, a fölénynek a kellékével, stílusfordulataival.

Meglepő ellentéteket foglal magába az a felfogás, amely szerint a játék paradox viselkedést jelent. Eszerint a gyermek erőfeszítéseket tesz azért, hogy megismerjen valamit, amit már ismer, gyakorol egy viselkedési fordulatot, amit már tud. Társas feltételekhez szabja a játékos cselekvést, holott annak, amit társasnak tekint, nincs intézményes alapja, nincsenek szabályok, nincs pálya, nincs játékvezető sem. Úgy tesz a gyermek, mintha valamit tenne,de mindebben mégsincs színlelés, nincs csalás.

A játékelméletek alapvetően két gondolkodási irányra támaszkodnak, Az egyik hangsúlyozza a példa, a példakép, a minta szerepet, a kulturális örökség organikus folyamatát, annak folyamatos átszármaztatását az egymást követő generációk genetikus és extragenetikus kommunikációja révén.

A másik a játékfejlődés természetes, biológiai okaira helyezi a hangsúlyt, többek között az állatok játékának elemzéséből építkezik az elméletalkotás folyamatában. Nem lehet kizárni, hogy a kulturális örökség és a biológiai változások számos találkozási pontban érintkeznek egymással és kölcsönösen felerősítik egymást. Feltehetően a biológiai–érzéki és a kulturális–formai késztetés együttes hatásával kell számolnunk. Az a vélemény is kaphat alátámasztást, hogy a játékban szükségszerűség és véletlen harmonikusan kapcsolódik egymásba. A végső következtetés szerint az ember igazán akkor ember, ha játszik.

A bennünk rejtőző játékösztön a gyermekek sportra nevelésének fontos feltétele. Megfigyelhető az egyénfejlődésben, az egymást követő magatartásformákban a játéktevékenység kialakulása. Ezek a magatartásformák az életkori sajátosságoknak megfelelően először a megfigyelésben majd az egyéni, az egyéni–egymás melletti, végül a társas játékokban fejeződnek ki. A játéktevékenység főként sportjátékokban a magatartáskészlet és a mozgásműveltség tökéletesedése felé halad. A legjobbak játékát már az artisztikum jellemzi. Így juthatunk el az állatok játékától Frőbel óvodáján, a népi játékokon, a sportjátékokon át a művészetig. Korunkban az óvodai, az iskolai játékok és a sportjátékok kapnak széles teret, szerepet a gyerekek és az ifjak nevelésében.

Az ontogenetikus fejlődésnek megfelelően a gyermek igazán nem nyerni, hanem játszani akar. Ez a törekvés felnőttek esetében is igazolható. Az ellenfél legyőzésének vágya és a játékköröm még a tétért folyó küzdelmekben is tapasztalhatóan jelen vannak. A játéknak az iskolai testnevelésben, az iskolán kívüli szabadidősportban, a játékhelyzetek

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kihasználásában, a játékkészség fejlesztésében fontos szerepe van. Játékhelyzetnek nevezzük a játéktényezők (a játékostárs, az ellenfél, a sportszer stb.) által előálló pillanatnyi helyzetet valamely sportjátékban, amely minden esetben több megoldási lehetőséget kínál fel. Alapvetően kétféle játékhelyzet különböztethető meg a sportjátékokban:

- nem ismételhető, azonosan újra elő nem állítható helyzet, illetve
- szabályok által kialakított, játékban tipikusan előforduló megismételhető játékhelyzetek, például sarokrúgás, szabad és büntetőrúgás labdarúgásban.

A játékos feladata az, hogy a játékhelyzet felismerésével egyidejűleg kiválassza az optimális megoldást, amelyhez erős figyelemösszpontosítás és motiváltság szükséges.

5.5. A sporttehetség jellemzői

Tehetségen meghatározott irányba mutató, az átlagos mértéket jelentősen meghaladó, még kibontakozás előtt álló adottságot, illetve adottságegyüttest értünk. (Nádori, 2005) A mindennapi szóhasználatban pedig sporttehetségen meghatározott sportképességek magas színvonalát, korai kiváló sportteljesítményt nyújtó sportolót értjük. Eszerint a sporttehetség a sikeres sporttevékenység egyik feltétele, amely a sportfelkészülés folyamán differenciálódik, fejlődik. A sporttehetség alapjául szolgáló született adottságok felszínre jutása, tökéletesedése érdekében tervszerű edzésekre, rendszeres versenyzésre, céltudatos képzésre, nevelésre van szükség. A szakemberek továbbá olyan egyént tartanak tehetségesnek, aki átlagon felüli fejlődőképességgel rendelkezik valamely sportág űzéséhez szükséges adottságban. A sporttehetség meghatározásával, értelmezésével összefüggésben kérdésekre is választ kell a kutatóknak adniuk:

- vajon a kondicionális és a koordinációs képességekben feltárhatók-e az öröklött és a szerzett tulajdonságok,
- vajon a tehetségkiválasztásban alkalmazott módszerek szét tudják-e választani az edzéssel erősen, illetve mérsékelten befolyásolható tulajdonságokat,
- vajon a kiválasztás folyamatában alkalmazott módszer alkalmas-e arra, hogy a tehetségkeresés laboratóriumi feltételek közé is kerülhessen?

Vannak olyan kutatók, akik tágabb összefüggésben keresik a sporttehetség helyét. A tehetség jelölésére az angolszász kultúrkörben két fogalmat találunk: gifted és talented. (Bolla és társai, 1986) Az előbbi a sokoldalú kiváló adottságokkal rendelkező egyénre jellemző vonás, aki pl.: színjeles tanuló az osztályban, az utóbbi pedig egy területen válik ki, például abban, hogy átlagon felüli teljesítményt nyújt a matematikában, vagy például a sportban. Figyelemre méltó az is, hogy több tehetségterületet tartanak számon a szakértők:

- általános intellektuális képesség,
- speciális iskolai alkalmasság, tanulási képesség,
- kreatív, produktív gondolkodási képesség,
- vezetői képesség,
- zenei, képzőművészeti képesség,
- pszichomotoros, sportképesség.

Tény, hogy a sportra specializálódás folyamatában a jó értelmi képességgel rendelkező gyermekek rendszerint sikeresen, jó időbeosztással egyeztetik a tanulást a sportolással.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A rendszeres tanulás és tervszerű, következetes edzés felerősítik egymást. Az eredményes iskolai tanulmányok megkönnyítik a fiatal sportoló társadalmi beilleszkedését is, továbbá a szakma, illetve a hivatás megválasztását. Figyelemre méltó több neves pszichológus álláspontja, amely szerint nem lehet a személyiségjellemzőket csupán kísérő jelenségként értelmeznünk, amelynek módosulása az eredendő tehetséget érintetlenül hagyja. A hangsúlyos személyiségjegyek nem egyszerű velejárói a sporttehetségnek, hanem a sporttehetség sajátos, immanens vonásai, pszichikai összetevői. A személyiséget károsító külső hatás a testi képességhez kapcsolt ígéretes tehetséget is károsíthatja. Erre is fel lehetne hozni példának a hamvában holt serdülő, ifjúsági sporttehetségek tucatjait.

Figyelmet érdemelnek a tehetség megítélésében az alkalmazott genetikai kutatásoknak erre a területre adaptálható eredményei is. Családfakutatások, ikervizsgálatok, átörökölhető jegyek felkutatása, a vércsoport, valamint a sportoló gyermekek és szüleik mozgásszerkezetének összehasonlítása. Ennek alapján kiderült az, hogy a kiváló sportképességekkel rendelkező szülők gyermekei általában jó sportolók lehettek.

Két-hároméves edzésmúlttal, jól megválasztott teljesítménypróbákkal, orvosi és személyiségvizsgálatok alapján kellő biztonsággal el tudjuk különíteni a tehetséges fiatalokat társaiktól a következő jegyek, tulajdonságok alapján. (Nádor, 1985)

A tehetséges fiatal sportoló edzés hatására fejlődik, sporteredményei javulnak. Mivel a korai, sportági edzések hatására a testi funkciók eltérő asszinkron érésével, fejlődésével számolhatunk, ezért a korai, túlzottan eredményre törő speciális terhelés és a sportfejlődés között diszharmónia állhat be.

A fiatal, tehetséges sportoló szervrendszerei kedvezően válaszolnak a növekvő edzésterhelésre, feltéve, ha edzésprogramja egyénhez szabott.

A fiatal, tehetséges sportoló társainál hamarabb sajátítja el a sportági technikát, sikeresen alkalmazkodik a változó külső körülményekhez, pl. a pálya talajához, az ellenfél játékmodorához, nézőkhöz, időjárási körülményekhez, alkotó módon alkalmazza az elsajátított mozgásmintákat, technikai megoldásai eredetiek, nehezen kiszámíthatóak.

A fiatal, tehetséges sportolót magas szintű kreativitás jellemzi. Ez a tulajdonsága különösen jól érvényesül a sportverseny, a sportmérkőzés változó körülményei között. A váratlanul felmerülő helyzetekre jól válaszol, egyúttal szokatlan feladatot teremt ellenfele számára.

A fiatal, tehetséges sportoló korán felismeri a sport szépségét, értékeit, miközben jól működik együtt edzőjével, társaival. Mindez erős motivációs hátteret ad felkészülésének, segíti áthidalni a nehézségeket, a sokszor fájdalmas erőfeszítéseket.

5.6. Sportkiválasztási elképzelések

A sportegyesületek alkalmassági vizsgálatokat végeznek a kezdő sportoló gyermekek szűrése érdekében, a tehetségesek kiválasztásának megkönnyítésére, a kiválasztás első fázisában. Az alkalmassági vizsgálatok erős megszorításokkal két elvre épülnek:

- milyen és mekkora az egyén teljesítménye a vizsgálat idején,
- mi várható az egyéntől a jövőben, milyennek prognosztizálható az egyén teljesítménye a választott sportágban?

Az említett elvek alapján elkülöníthetők a tehetségek széles csoportjai is prognosztikai jellemzők figyelembevételével. A prognosztikai jellemzőkből kiemelkedik:

- a sportteljesítmény szintje,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- a sportteljesítmény növekedésének iramа,
- az elért sportteljesítmény viszonylagos állandósága,
- a sportterhelés tartós elviselésének képessége.

Kiválasztáson értjük egyének elkülönítését meghatározott – meglévő vagy feltételezett – jegyek, tulajdonságok alapján, miközben azt feltételezzük, hogy a kiválasztott egyének alkalmasabbak valamely tevékenység űzésére másoknál. A sportkiválasztás tehát a tehetséges, kedvező adottságú sportolók keresésének folyamata, tudományosan igazolt próbákkal, eljárásokkal, módszerekkel. Kiindulópontunk az, hogy a sporttehetségek keresése objektív kritériumok, tesztek, teljesítménypróbák, versenyeredmények és tapasztalatok alapján történik. A kiválasztás sikerét segíthetik:

- szervezeti, szervezési intézkedések, versenyek, mérkőzések, akciók,
- szakmai intézkedések, edzésprogramok, versenytervek, tehetségjellemzők feltárását segítő kutatások.

Számolnunk kell azzal, hogy a kiválasztásban nemcsak tudatos, hanem ösztönös, például szimpátiatényezők is szerepelnek, amelyeket az egyén a kiválasztás szempontjából esetleg lényegtelen, ellenőrizetlen tulajdonságai váltanak ki. A kiválasztás annál eredményesebb, minél kevesebb szubjektív tényező befolyásolja a döntéseket. A sporttehetségek kiválasztása, nevelése általában többcsatornás rendszerben zajlik. A nevelés fő színtere az iskola, az osztály, a sportágat választott gyermekcsoport, a sportszakosztály, a sportklub, a sportiskola. Az utánpótlás-nevelésre szervezett sportcsoport olyan nevelői folyamatot tud létrehozni, érvényesíteni, amelyben a gyermek az egyénfejlődés kritikus szakaszaiban a serdüléssel járó testi-lelki problémák megoldásában szakértő nevelők, oktatók és szívesen várt programok állnak rendelkezésre. Ebben a sportfelkészülési folyamatban kialakuló, megerősödő személyközi kapcsolatok kedvezően befolyásolhatják a személyiségfejlődést.

Fontos az, hogy a klub, egyesület, iskola megfelelő intézményi hátteret (sportfelszerelést, edzés- és versenylehetőséget, tanulmányi támogatást) tudjon adni a tanuláshoz, adott esetben sokéves sportoláshoz. Élsportolók pályafutásának elemzésekor kiderült, hogy a megkérdezettek 38%-a abban a sportegyesületben érte el első komoly sikerét, amelyben a sportolást elkezdte, 32%-a két klubban, 30%-a több klubban versenyzett. Érdekesség az, hogy evezés, kajak-kenu, lovaglás, úszás, torna, sportlövészet sportágakban kevésbé gyakori volt a klubcsere. Az újabb vizsgálatok már azt jelezték, hogy a klubcserék jellemzik a felkészülés folyamatát is. A klubcserék a következő okokra vezethetők vissza:

- túl korai a sportágválasztás, a specializáció mai gyakorlata, ami mögött olyan sportági elmélet rejlik, hogy a felkészülés idejének hosszabbítása lefelé, a fiatalabb életkor felé nyúljon;
- a korai életkorban elért jó teljesítmény rendszerint ugrásszerű anyagi előnyt jelent a fiataloknak, ami erősen érdekelté teszi a szülőket is, akik szívesebben vállalják a rájuk háruló többletterheket, a klubcserét pedig életstratégiai eszköznek tekintik;
- a sportszervezetek, élsportolókat nevelő klubok sok gyermeket foglalkoztatnak, szűrnek, rostálnak, hogy utánpótlásukkal élen maradhassanak;
- kedvezőtlen jelenségként említendők, hogy hat–nyolcéves gyermekeket toboroznak, iskoláznak be a klubok olyan sportágakban, amelyekben a komoly versenyzés 13-14 éves korban indulhat be, ennek következtében a nagy költséggel szervezett foglalkozások sem teremtik meg a specializáció feltételeit, mert nem érvényesül a sokoldalú képzés és a sportágsajátos képzés összhangja.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A nevelési színterek, a sportegyesületek és klubok általában egyetlen toborzóval, szűréssel – lehetőleg korai életkorban – szeretnék kiválasztani a vélt, feltételezett tehetségeket. Ezzel a biológiailag később érő, azonos korú gyermekeknek kevés esélyük teremtődik a későbbi felzárkózásra. A kiválasztási próbák többsége esetlegesen kiválasztott, főként a sportági jártasságra terjedő. (Nádori, 2001)

5.7. Problémák, ellentmondások a sportkiválasztásban

Tapasztalatok szerint a kezdő fiatal sportolók jelentős része túl korán, kellő fizikai felkészültség nélkül kezd intenzív, sportági speciális edzésekbe, vesz részt megerőltető versenyeken, mérkőzéseken. Emiatt mozgástechnikájuk beszűkül, gyakran deformálódik. A sportteljesítményben közvetlenül nem érintett kondicionális képességek pedig kellő edzésinger hiányában alulfejlődnek, a sportmozgásban érintett fizikai képességek a korai, erőltetett, speciális alkalmazkodás miatt nem fejlődnek a lehetőségeknek, illetve a szükségesnek megfelelően. Paradoxonként fontos szervrendszerek alulterhelésével a testszerkezet és működés egyensúlyának megbontásával számolhatunk korai, intenzív edzés, versenyzés hatására. Jelenlegi kiválasztási gyakorlatunkban a biológiai fejlettség mérése túlsúlyban van a pszichikai jellemzőkkel szemben, részben módszertani problémák miatt. A személyiségvizsgálatok nem kapnak a kiválasztáshoz kötött felmérésekben kellő súlyt. Az a tapasztalat, hogy sem a kiválasztásban, sem a későbbi sportfelkészítésben nem kapnak jelentőségének megfelelő szerepet a pedagógiai és a pszichológiai megfontolások, vizsgálatok. A hatékony sportfelkészítést, edzést, versenyzést a világ sportban fejlett országaiban egész napos, bentlakásos megoldással kötik össze. Az ilyen iskoláknak, a kétségtelen előnyök mellett hátrányai, veszélyei is vannak, mert a gyermek egyensúlyos testi-lelki fejlődésében, majd később társadalmi beilleszkedésében komoly zavarok fordulhatnak elő. A sportiskolák működtetése nagyon költséges. Mivel a tanulók erősen elkülönülnek társadalmi környezetüktől, az iskolafenntartóknak nevelési deficittel kell számolniuk. Napjaink gazdasági, sport- és neveléspolitikai realitásait figyelembe véve jó megoldásnak tűnik, ha meglevő területi, lakóhelyi iskolabázisra épül a sportiskola. Meggyőződésem, hogy a sportiskolákat elsősorban a közoktatás keretein belül kell létrehozni, fejleszteni. Ezt a gondolatot támasztja alá a Nemzeti Utánpótlásnevelő Stratégia is. Az értelmi képességeik alatt teljesítő, tehetséges sportolók körében tapasztalható, hogy az elvárttól messze elmaradó iskolai teljesítmények hátterében személyiségzavarok is rejlenek. A zavarok okát a kutatók a szülő–gyermek, illetve az edző–sportoló kapcsolatban keresik, és általában ott találják meg. Hangsúlyozzák a szakértők, hogy az egyoldalúan követelő, vagy a túlságosan gondoskodó, féltő nevelés egyaránt okozhatja a személyiség torzulását, akadályozhatja a fiatalt a sportban fontos kockázatvállalásban, az önálló cselekvésben. Komoly torzulást okozhat a kiemelkedő képességű gyermek és ifjú sportoló személyiségének alakulásában a sokszor indokolatlanul magas anyagi elismerés, nagy értékű díjak, reklámok, sajtó, publicitás.

Tény, hogy az elismerés indokolatlan elmaradása is okozhat személyiségtorzulást, zavarhatja a személyiség normális fejlődését, mert háttérben maradásra, visszahúzódásra készteti az egyént. Ez a háttérbe vonulási stratégia a sportoló tanulási és sportbeli visszaesését okozhatja. Az is előfordul, hogy az elismerés elmaradása miatt az ifjú sportoló túlértékeli azt a különbséget, amely jelenlegi teljesítménye és elérhetőnek tartott céljai között feszül. Ez a jelenség tipikus önértékelési zavarként kezelhető, ami természetesen egyaránt képvisel okot és következményt. Ne kínáljunk fel mindezek ellenére a sportolónak könnyítést sem a sportban, sem a tanulásban. Ne javasoljunk kellő indoklás nélküli évhalasztást általános és középiskolai tanulóknak. A saját osztályában, évfolyamában maradó kiváló sportolónak a megőrzött pszichikai egyensúlya fontos motivációs forrást is jelenthet mind a tanulásban, mind a növelt edzésfeladatok teljesítésében. A képességeik alatt teljesítők lelki egyensúlyának megteremtésére szolgálhat a gyermek énképének javítása, helyreállítása pszichoterápiával, illetve a szerető, gondoskodó szülő és a támogató iskolai környezet hatása révén. Van ma már intézményes lehetőség arra, hogy a fiatal sportolók

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

személyiségzavarait korrigálják, magatartásproblémáinak okait feltárják és megoldják folyamatos pszichoterápiával. Mivel a tehetség kibontakozása és fejlődése szempontjából nagy jelentősége van a korai felismerésnek, ezért a kiválasztási technikák korszerűsítése a sportteljesítmények növelésének egyik fontos tartalékát képviselik. A nagyon sikeres sportolók példái azt mutatják, hogy nevelőik sporttehetségüket, kiváló adottságaikat korán (időben) felismerték, folyamatosan megteremtették a harmonikus testi-lelki fejlődés feltételeit, speciális képességeik fejlesztését.

A korai sportági szakosodásnak, amint erre már utaltunk, veszélyei is vannak. Joggal tehető fel a kérdés: mit jelent az, hogy korai? A tehetségkutatás gyakorlatában ez azt jelenti, hogy a szűréssel kiválasztott gyermeknek – egyes sportágakban már óvodáskorban – meg kell adni a korszerű sportfelkészülés feltételeit a választott sportágban. Problémát okozhat az, hogy általában nem a gyermek választ magának sportágat, hanem a szülő vagy a tőle távoli, számára ismeretlen szakember. A problémát bonyolítja az, hogy a szülő döntése megerősíti a kiválasztó szakember – adott esetben – helytelen döntését. Ebben az esetben a fiatal sportoló sportágváltoztatási esélyei a minimálisra zsugorodnak. Feltehető a kérdés: milyen tehetség ismerhető fel óvódás-, kisiskoláskorban? Speciális esettől eltekintve talán csak az intellektuális tehetség, pontosabban kedvező adottság az intellektuális teljesítményhez ismerhető fel korán. Az nem baj, ha az óvodáskorúak futballoznak, tornáznak, úsznak. Az már megkérdőjelezhető, ha erre a célra óvodások számára, állami támogatással intézményt működtetünk. Nem vitatható, hogy a tehetség korai felismerése jelentős előnyt ad az adottságok optimális fejlesztésének. Nagy vívóegyéniségek, mesterek szerint a sportszerű vívás csak jól körülírható fizikai és intellektuális feltételek megléte esetén kezdhető, szerintünk 12-13 éves korban. Nem ismerünk olyan kísérletet, amellyel igazolni lehet a 6–8 évesek vívótechnikai képzésének előnyét könnyű műanyag tőrrel. Még úszásban sem igazolták a kutatások a gyermekúszás és a későbbi élteljesítmények közötti szoros összefüggést. Anita Londsbrough angol versenyzőnő 13 éves korában tanult meg úszni és 17 évesen olimpiai bajnok lett Rómában, 200 méteres mellúszásban.

A sportágakat három harmadra osztva ez első harmadba sorolható sportágakban 13 éves korig, a második harmadban 16 éves korig, a harmadikban 16 éves kortól kezdve lehet eredményesen szakosodni. A szakosítás folyamatában, mindenekelőtt a sportági technikai képzésben a tanuláselméletből ismert két alapfogalomhoz tanácsos igazodni. Az egyik fogalom a gyorsítás (acceleration), a másik a dúsítás (enrichment). A gyorsítás a mozgástanulás és az organikus alkalmazkodás időtartamának hozzáigazítását jelenti a gyermek szomatikus képességeihez. A kiemelkedő adottságú tanulók egyik jellemzője az is, hogy új információk, új mozgások, új edzésingerek felfogásához és feldolgozásához az átlagosnál rövidebb időre van szükségük. Ha az új terhelési ingerek és az oktató módszerek megfelelnek az életkori sajátosságoknak, a szervezet teherbíró képességének, akkor a tehetséges fiatal sportolók képzési idejét, csúcsra járatását ésszerű határokig rövidíteni lehet. A nálunk elfogadott évfolyamos rendszert ezért rugalmasan ajánlott alkalmazni a sportiskolások felkészítésében, majd a tehetségek kiválasztásában, nevelésében. A dúsítás ellensúlyozza a korai edzéssel járó veszélyeket akkor, ha a mozgástanítás, a képességfejlesztés a korszerű oktatás–képzés alapján történik. Ha a kezdőt korszerű technikával ismertetjük meg, ha életkori sajátosságoknak megfelelő terhelést adunk, ha értelmi szintjének megfelelő taktikai feladatokat ismertetünk, hajtatunk végre velük. Ezzel a sportolót a megszokottnál mélyebb, tartósabb tanulási, edzési tapasztalatokhoz juttatjuk, szellemi-fizikai képességeinek, személyiségének alakulása pedig a benne rejlő lehetőségek optimális mozgósításával történik. Az említett felkészülési koncepció révén az oktató és a tanuló együttműködésének új tartalmait, módjait tételezzük fel. Ezzel nemcsak eligazodást, hanem ösztönzést is adunk új – az eddigiekből eltérő – edzésmódszerek kidolgozásához, alkalmazásához.

Az igazi képzési, alkalmazkodási hatékonyság nem elsősorban az elsajátítás, a tanulás sebességével, hanem az ismeretanyag mélységével, az alkalmazkodás szilárdságával, a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

mozgástechnikai repertoár szélességével, a biológiai, a szociális alkalmazkodás eredményességével mérhető. Nem az a lényeges tehát, hogy milyen hamar ér el valaki a nemzetközi élvonal közelébe. A lényeges az, hogy milyen tartós a sportoló jelenléte a nemzetközi élvonalban. Ennek a célnak az eléréséhez egyénhez igazított, távlatra épülő, koncepciózus sportfelkészülés segíti hozzá a sportolót. A gyorsítás és dúsítás – a fentiekből világosan felismerhetően – nem jelent alternatív stratégiát, hanem alapvető feltételt. Hazai és külföldi esetek jelzik, hogy számos csodagyerek, akiket idő előtt minősítenek tehetségesnek, akiket marketingsegédlettel zenitre futtatnak, felnőttkor elérése előtt lehullnak, eltűnnek a horizontról. A tehetséges gyermek alkotó, produktív felnőtté válása nemcsak a testi-lelki, mentális képességek edzésének, hanem a célok eléréséhez szükséges pedagógiai tartalmak és módszerek alkalmazásának következménye is. A bevált stratégiákat el kell fogadtatnunk a fiatal sportolókkal ahhoz, hogy azok motiválják őket. Neveljük arra őket, hogy érzékenyen, kritikusan, mégis tárgyilagosan gondolkozzanak saját felkészülésük kérdéseiben. Természetesen a nevelőnek, az edzőnek is képesnek kell lennie a megszokottól eltérő reakciók, magatartások megértésére, elfogadására. Ebbe a gondolkodásba belefér adott esetben a tanítványoktól érkező különböző nézetek, vélemények mérlegelése, a problémamegoldások változatos formáinak elfogadása.

6. V. fejezet

6.1. 1. Tantervvázlat

A bevezetőben említettük, hogy az I–IV. fejezetben tárgyalt témák és a tantervvázlat organikusan kapcsolódik egymáshoz. A tantervvázlat az elsajátítandó edzéselméleti ismereteket sorolja fel. Az előadótanár a vázlat alapján tudja követni az előadásokra, gyakorlatokra mért tartalmakat, forrásművek felhasználásával. Ezek jó részét az irodalomjegyzék tartalmazza.

A tantervvázlat kidolgozásakor három fő forrásra támaszkodtam:

- az edzés és versenyzés gyakorlati tapasztalataira, edzők szóbeli közléseire, edzésvázlatokra, kérdőíves felméréseimre, szakirodalmi háttérre, az 1920-as évektől számítva kiemelkedő ifjúsági eredményekre, az eredményváltozások dinamikájára,
- az élettani kutatások eredményeire és gyakorlati alkalmazásuk hatékonyságára, antropológiai felmérések eredményeire és gyakorlati alkalmazásuk lehetőségeire,
- pedagógiai és pszichológiai módszerek integrálására, tágabb értelemben a sporttal kapcsolatos interdiszciplináris felismerésekre.

A tantervvázlat tartalmazza azokat az edzéselméleti ismereteket, amelyek oktatását, illetve elsajátítását az alapszakasz időtartamára terveztem. A tantárgy oktatója számára tehát a tantárgyvázlat és az azt követő témakörök igazodási pontokat, háttérismereteket adnak az előadásokhoz.

6.1.1. A sportteljesítmény feltételei

1.1. A gyermek- és ifjúkort jellemző fejlődéstani, biológiai, élettani, valamint pszichológiai ismeretek.

1.2. A fejleszthetőség fogalma, fejlesztési módszerek, az endogén és exogén meghatározottság értelmezése.

1.3. Az egyénfejlődés szakaszai, az „érzékeny szakasz” értelmezése sportági és testi-lelki tulajdonságokat érintő bontásban, csoportosításban.

1.4. A sportteljesítmény fogalma, a sportteljesítmény összetevői, azok kölcsönhatásai.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

6.1.2. Képességfejlesztés

2.1. Testi képesség és mozgáskészség fogalma, képesség-, készségfejlesztés életkori sajátosságok.

2.2. Erőfejlesztés: életkori és sportágcsoport bontásban.

• Állóképesség-fejlesztés, életkori és sportágcsoport bontásban.

• Gyorsaságfejlesztés: életkori és sportágcsoport bontásban.

2.3. Az edzhetőség, a mozgástanulás érzékeny szakaszai képesség és sportági bontásban, gyakorlati példákkal.

2.4. Koordinációs képesség az életkori bontásban, gyorsaság és pontosság kölcsönhatása, komplex gyorsasági képesség, reagálás képesség.

2.5. A képességfejlesztés és készségfejlesztés kölcsönhatása.

6.1.3. Edzéselvek

3.1. Edzéselvek a sportedzésben.

3.2. Nevelési átfogó elvek a gyermek- és ifjúsági sportolók felkészítésében:

• nevelés–edzés kölcsönhatásai,

• etikus nevelő–edzői állásfoglalás,

• egészségmegőrzés, -megerősítés,

• testi-lelki fejlődéshez igazodó edzésvezetés,

• örömöt, élményt kiváltó edzésvezetés,

• felelősség és gondoskodás az edzésvezetésben,

• iskolai és egyesületi terhelést figyelembe vevő edzésvezetés.

6.1.4. Sporttehetség értelmezése

4.1. Tehetség, sporttehetség fogalma, értelmezése, genetikai és környezeti feltételek, általános és sajátos adottságok, sportalkalmasság értelmezése.

4.2. Korai tehetségjegyek, prognózislehetőségek.

4.3. Diagnosztikai és becslési módszerek az alkalmasság megítélésében, a tehetségkutatásban.

6.1.5. Edzéstervezés

5.1. A sportpályafutás tervezése, távlati tervezés, képzési–edzési szakaszok (időszakok), a periodizáció elméleti alapjai, a mezo- és mikrociklusok értelmezése.

5.2. Általános, alapozó képzés tartalmai.

5.3. Sportági edzéstervminták gyermekeknek, ifjúságiaknak.

6.1.6. Sportversenyzés

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

6.1. Verseny, sportverseny fogalma, értelmezése, edzés–versenyzés kölcsönhatása, gyermekversenyek sajátosságai.

6.2. Verseny funkciója a hosszú távú sportfelkészülésben, edzésrendszer és versenyrendszer belső kapcsolatai.

6.3. A verseny funkciói az utánpótlás-nevelésben, -képzésben.

6.4. Versenyzés kezdetét, versenygyakoriságot meghatározó tényezők a különböző sportágakban. Befolyásoló tényezők:

- a sportág sajátosságai,
- a versenyző edzettségi szintje,
- az edzéskor és a biológiai kor értelmezése.

6.5. Versenyre készülés és segítségadás eljárásai, módszerei:

- stratégiai–taktikai módszerek,
- edzésmódszertani, szervezési eljárások,
- pedagógiai–pszichológiai eljárások.

6.6. Versenytervezés szintjei, követelményei:

- nemzetközi ifjúsági versenyek,
- hazai gyermek- és ifjúsági versenyek,
- iskolai versenyek.

A tantárgyvázlatban szereplő fejezetek közül néhányat az I–IV. fejezetben részletesen is tárgyalok. A témák kiválasztásában az időszerűséget és a szakterület behatóbb megismertetését tartottam szem előtt.

Irodalom

Bolla, I.–Geffert, É.–Halász, L.–Harsányi, I.–Ranschburg, J.–Sugárné, Kádár Ibolya: *Az iskolai tehetséggondozás helyzete és lehetőségei Magyarországon,* MTA Pszichológiai Intézet, 1986., kézirat

Demeter, A. (1981): *Sport in Wachstums- und Entwicklungsalter* Leipzig, Barth.

Farmosi, I. (1999): *Mozgásfejlődés*, Dialog Campus, Budapest–Pécs

Harsányi László: *Edzéstudomány I.* Dialog Campus, Budapest–Pécs, 2000.

Hirtz, P. és munkatársai: *Sportmotorik-Grundlagen, Anwendungen und Grenzgebiete.* Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek, 1994.

Koinzer, K.: *Wachstum, Entwicklung und Körperliche Leistungsfühigkeit im Kindersalter.* In: Badtge, G. Sportmendizinische Grundlagen der Körperziehung und des sportlichen Trainsings – Leiplzig, Bart

Martin, D. és munkatársai: *Handbuch Kinder- und Jugendtrainig,* Verlag Hoffmann, Schorndorf, 1999.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Nádori, L .: *Sportelmélet és módszertan,* PTE. 2001. 243 pp.

Nádori, L.: *Edzés, versenyzés címszavakban,* Dialog Campus, Budapest–Pécs, 2005.

Nádori László: *Az utánpótláskornak felkészítésének időszerű kérdései,* Budapest, OTSH. 1985.

Nádori, L.: *Interaction of Sports Training and Education,* in Sport and Education XXIst Congress of GAISF, Colorado, 1988.

Noth, I. (1994): *Entwicklung neuerophisiologischen Parameter der Motorik,* Schorndorf, Hoffman V.

Röthig, P.: *Sportwissenschaftiches Lexikon,* Verlag Hoffmann, Schondorf, 1992.

Roux, W. (1895): *Der Kampf der Teile im Organismus* (1981) In: Gesammelte Abhandlungen über Entwicklungsmechanik der Organismen

Singer, R. (1994): *Biogenetiche Einflüsse auf die motorische Entwicklung* In: I. Baur, K. Bös und R. Singer (Horsg.) Motorische Entwicklung, Schorndorf. Hoffman V.

Schubert, F.: *Psychologie zwischen Start und Ziel,* Sportverlag, Berlin, 1981.

Stoljarov, V.: *Human content of competition in Sport,* Culture and Society, AWF. 2005.

Scammon, R. E. (1930): *The mesurment of the body inchildhoud.* In: J. A. Harris, C. Jackson, D. G. Patterson und R. E. Scammon, The mesurement of man, Mineapolis

Weineck, J. (1986): In: *Sportbiologie,* Erlangen.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3. fejezet - Sportjogi alapismeretek – *Woth Péter*

1. Bevezetés

A jegyzet fő célja a majdani sportszakemberek bevezetése a jog világába. Nem összpontosít az egyes jogterületekhez kapcsolódó részletszabályok bemutatására, hanem átfogó ismeretek átadására törekszik, melyek lehetővé teszik a jog rendkívül bonyolult és szerteágazó rendszerének megértését. Az olvasónak lehetősége nyílik megismerni a jog és jogrendszer legfontosabb összefüggéseit, a sport és a különböző jogágak kapcsolatát, sporttevékenységhez kapcsolódó jogszabályi hátteret. Így képessé válnak arra, hogy a sporttal kapcsolatos alapvető jogi kérdésekről véleményt formáljanak.

2. A jog fogalma

Az emberek és a társadalmi élet egyéb szereplői tevékenységük során különböző kapcsolatba kerülnek egymással. Ezeket a kapcsolatokat magatartásszabályok, normák irányítják biztosítva a társadalom rendezettségét, biztonságát, kiszámíthatóságát. A társadalom fejődése folyamán több normarendszer is kifejlődött (szokás, vallás, erkölcs stb.) Az állam kialakulásával azonban szükségessé váltak az egész államra kiterjedő egységes szabályok. Ez a szabályrendszer lett a jog, amit állami szervek hoznak létre, szigorúan meghatározott eljárás keretében és meghatározott formában. A jog mögött mindig ott áll az állam és a szabályok be nem tartása esetén meghatározott szervei közreműködésével szankciókat alkalmaz.

A társadalmi viszonyok változásával együtt a jog is változik, fejlődik. Ezek a változások azonban nem spontán folyamatok, hanem meghatározott állami szervek tudatos tevékenységének az eredményei. A világon több száz ország létezik, melyekben a különböző történelmi-, társadalmi-, gazdasági fejlődés eredményeképpen igen sokféle jogrendszer jött létre. Egy állam jogrendszere nagymértékben függ az adott állam jellegétől. Ezeket a jogrendszereket meghatározott ismeretek alapján jogcsaládokba sorolhatjuk. René David felosztása alapján az alábbi jogcsaládokat különböztethetjük meg:

- kontinentális (európai országok),
- angolszász (brit birodalom, USA),
- tradicionális (iszlám országok),
- szocialista (Kuba, Kína).

3. Jogrendszer, jogforrás

A jogrendszer egy adott állam meghatározott pillanatban létező hatályos jogszabályait jelenti. Ez szűkebb értelemben tartalmazza a jogszabályok rendezett összességét, meghatározott elvek szerinti tagozódását, tágabb értelemben pedig valamely ország jogi megoldásait, a jogszabályokat, a jogintézményeket, jogi döntések rendjét, vagyis az adott konkrét érvényes joganyagot.

A jogalkotó folyamatban keletkeznek a jogforrások. A jogforrás kifejezést két értelemben is használhatjuk. Először – mint *belső jogforrás* – a jog megalkotóját, létrehozóját, tehát a jogalkotásra feljogosított állami szervet érthetjük rajta. Másik értelmében – mint *külső jogforrás* – a jog megjelenési formáját, magát a jogszabályt

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

jelenti, amelyben a jogalkotói akarat megtestesül. A Magyar Köztársaságban a jogalkotó szervek az alábbi jogszabályokat alkotják:

- Országgyűlés (alkotmány, törvény),
- Kormány (kormányrendelet),
- Kormány elnöke és tagjai (miniszterelnöki-, miniszteri rendelet),
- Önkormányzat (önkormányzati rendelet).

Ez a jogforrások hierarchiája, ami az állami szervek által létrehozott jogforrások alá-fölérendeltségi viszonyát jelenti az állam jogforrási rendszerében. A hierarchikus rendszer azt jelenti, hogy az alacsonyabb szintű jogforrás, nem ellenkezhet a magasabb szintű jogforrással, így végső soron nem lehet olyan jogszabály, amely ellentétes az alkotmánnyal. Az azonos szinten lévő jogszabályok körében fennálló összeütközés esetén az ugyanazon tárgykörben a később keletkezett jogforrás lerontja a korábbit. Az ugyanazon szinten, ugyanazon tárgykörre vonatkozóan elhelyezkedő jogforrások közül pedig, ha van egy általános és egy speciális, akkor mindig a speciálisat kell alkalmazni.

4. A hatalommegosztás és a jogállamiság

A korszerű demokratikus államokban az állam intézményrendszere a hatalommegosztás elvére épül, ami egyebek mellett azzal a következményekkel jár, hogy egyes állami szervek közötti kapcsolatot nem lehet puszta hierarchizáltsággal jellemezni. Ennél bonyolultabb, differenciáltabb, jogilag szabályozott viszony van köztük, ami azonban a legkevésbé sem jellemezhető alá-fölérendeltséggel. A jogforrási rendszer szerkezetét tehát alapvetően az határozza meg, hogy a kibocsátók hogy helyezkednek el a hatalommegosztás intézményi rendszerében. A hatalommegosztás azért fontos, hogy ne legyen olyan személy, vagy csoport, aki, vagy amely önkényesen befolyásolhatja a társadalmat. Ezt az elvet hazánk 2012 január elsején életbe lépő alkotmánya külön is nevesíti. (A klasszikus három államhatalmi ágon (*törvényhozó, végrehajtó, igazságszolgáltató*) túl ma már számolnunk kell olyan „kvázi" hatalmi ágakkal (köztársasági elnök, alkotmánybíróság, önkormányzatok), melyek képesek a hatalom ellenőrzésére, a hatalmi ágak közti egyensúly megteremtésére.

4.1. Az Országgyűlés

Magyarországon a *törvényhozói* népképviseletet az Országgyűlés látja el. Az Országgyűlés a legfelsőbb államhatalmi és népképviseleti szerv. Az Országgyűlés 386 tagból áll.(létszáma a 2014-es parlamenti választások után várhatóan 200 főre csökken) A képviselők – akik tevékenységüket a köz érdekében végzik –, egyéni választó kerületekből, területi listákról, országos listákról kerülhetnek a parlamentbe, mandátumuk 4 évre szól. A képviselői tevékenység általában összeférhetetlen a más hatalmi ágak működésével kapcsolatos, valamint az állami és önkormányzati tulajdonú gazdasági társaságok vezetői munkaköreivel. A képviselői munka zavartalanságát és a képviselők védelmét a mentelmi jog két összetevője a „mentesség" és a „sérthetetlenség" biztosítja. A képviselők tevékenységük összehangolására képviselőcsoportot, frakciót hoznak létre

Az Országgyűlés fő feladatai:

- alkotmány megalkotása, törvények elfogadása;
- társadalmi-gazdasági terv meghatározása, költségvetés megállapítása;
- parlamenti ellenőrzés (interpelláció, kérdés, Állami Számvevőszék, ombudsmanok);
- első számú tisztségviselők megválasztása (köztársaság elnök Állami Számvevőszék elnöke, Legfelsőbb Bíróság elnöke stb.);

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- kormányzati szervezetrendszer létrehozása, irányítása, ellenőrzése;
- külügyi tevékenység, hadügyi tevékenység, rendkívüli jogrend bevezetése;
- egyéb feladatok (önkormányzatok feloszlatása, közkegyelem gyakorlása stb.).

Az Országgyűlés tisztségviselői az Elnök, alelnökök (jelenleg 5 fő), jegyzők (10 fő). A „Tisztelt Ház” munkáját két rendes ülésszakon, általában nyilvános üléseken illetve bizottságokban végzi. A döntések meghozatalának, elfogadásának több szintje létezik. (jelenlévők több mint fele, jelenlévők 2/3-a, megválasztott képviselők több mint fele, megválasztott képviselők 2/3-a).

Az Országgyűlés munkájáról bővebben: http://www.parlament.hu/

4.2. A kormány

A *végrehajtó* hatalmat a Kormány gyakorolja, amelynek tagjai a miniszterelnök és a miniszterek. A miniszterelnök személyére a köztársasági elnök tesz javaslatot. A miniszterelnököt az Országgyűlés választja, az összes parlamenti képviselő több mint felének szavazatával, a Kormány programjának elfogadásával egy időben. Ezt követi a miniszterek kinevezése. A Kormány a miniszterek kinevezésével alakul meg, megbízatása az új Országgyűlés megalakulásáig szól – erősen kötődve a miniszterelnök személyéhez. A kormány „leváltására” a konstruktív bizalmatlanság intézménye nyújt lehetőséget.

A Kormány fő feladatai:

- kidolgozza a társadalmi-gazdasági terveket, és gondoskodik azok végrehajtásáról;
- részt vesz a külpolitika meghatározásában, megköti a kormányközi szerződéseket;
- irányítási jogköröket lát el a honvédség, határőrség, a rendőrség tekintetében;
- irányítja a közigazgatási szervezetet.
- a tudomány és kultúra fejlesztése, a szociális és egészségügyi ellátás biztosítása;
- meghatározza a legalapvetőbb állami feladatokat és a megvalósításhoz szükséges eszközöket, módszereket,
- biztosítja a dologi és személyi feltételeket, valamint ellenőrzi a végrehajtást.

A Kormány munkáját a miniszterelnök fogja össze és irányítja, vezeti a Kormány üléseit, gondoskodik a Kormány rendeleteinek és határozatainak végrehajtásáról. A miniszterek vezetik az államigazgatás feladatkörükbe tartozó területét, és irányítják az alájuk rendelt szerveket. A tárca nélküli miniszterek ellátják a Kormány által meghatározott feladataikat.

A Kormány munkájáról bővebben: http://www.kim.gov.hu/kormany

4.3. A bíróságok

Az *igazságszolgáltatás* a bíróságok feladata. A bírói tevékenységnek két területe van, a büntető bíráskodás – mellyel az állami büntető hatalom valósul meg –, és a polgári igazságszolgáltatás. Szervezete négyszintű: általános hatáskörű helyi bíróságok, megyei bíróságok, Ítélőtáblák, Legfelsőbb Bíróság (2011. január 1. után Kúria). A bíróságok tevékenységüket az igazságszolgáltatás alapelveinek (egyenlőség elve, pártatlanság elve, függetlenség elve, ártatlanság vélelme, védelemhez való jog, anyanyelv használatának elve, nyilvánosság elve, képviselethez való jog, jogorvoslathoz való jog, társas bíráskodás elve,) figyelembe vételével végzik

A bíróságok tevékenységéről bővebben: http://www.birosag.hu/Engine.aspx

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.4. A köztársasági elnök

„Magyarország államfője a köztársasági elnök, aki kifejezi a nemzet egységét, és őrködik az államszervezet demokratikus működése felett.” *Alk. 29. § (1)* A köztársasági elnököt az Országgyűlés választja, öt évre, szükség esetén több fordulóban. A köztársasági elnök egyszer újra választható. A „tisztség összeegyeztethetetlen minden más állami, társadalmi és politikai tisztséggel vagy megbízatással.” *Alk. 30. § (1)* A köztársasági elnök a Kormány és az Országgyűlés között helyezkedik el. Az Országgyűlés és az államfő közötti kapcsolatot a kölcsönös függőség jellemzi. Az államfő egyik legfontosabb feladata a törvények kihirdetése, de ha a kihirdetésre megküldött törvény valamelyik rendelkezésével nem ért egyet, visszaküldheti az Országgyűlésnek. Amennyiben a törvény valamely rendelkezését alkotmányellenesnek tartja, jogosult az aláírás előtt az Alkotmánybíróságnak véleményezésre megküldeni.

Az államfő és a kormány közötti kapcsolatban megtalálhatók a hatalommegosztást szolgáló megoldások. (Legtöbb hatáskörében, a kormány tagjának az ellenjegyzése szükséges. Számos kinevezést, előléptetést hatáskörébe tartozik, de szükséges az illetékes miniszter ellenjegyzése is stb.)

A köztársasági elnök munkájáról bővebben: http://www.keh.hu/

4.5. Az alkotmánybíróság

Az Alkotmánybíróság tagjait az Országgyűlés választja. Az Alkotmánybíróság tagja olyan ember lehet, aki büntetlen előéletű, elmúlt 45 éves és legalább 20 év jogi szakmai gyakorlattal rendelkezik. A megbízatásuk 9 évre szól, egyszer újraválaszthatók. Az alkotmánybírák függetlenek, velük szemben erős összeférhetetlenségi szabályok állnak fenn. Feladataik: törvényjavaslat előzetes vizsgálata, jogszabály utólagos vizsgálata, jogszabály nemzetközi szerződésbe ütközésének vizsgálata, alkotmányjogi panasz elbírálása, mulasztásban megnyilvánuló alkotmányellenesség megszüntetése, hatásköri összeütközés megszüntetése, az Alkotmány rendelkezéseinek értelmezése, eljárás mindazokban az ügyekben, melyeket törvény a hatáskörébe utal.

Az alkotmánybíróság tevékenységéről bővebben: http://www.mkab.hu/

4.6. A helyi önkormányzatok

A helyi önkormányzatok a hatalomgyakorlás szervei, a központi állami hatalom korlátjaként, ellenpólusaként is megjelenhetnek. Az önkormányzás joga alkotmányos alapjog, amely azt jelenti, hogy az adott szervezet a törvény keretei közt saját maga határozza meg működésének alapnormáit. A helyi önkormányzatok abban különböznek a többi önkormányzattal rendelkező szervezettől, hogy területi alapon szerveződnek. Két formájuk van a települési és a megyei önkormányzat.

A települési önkormányzatok feladatai egyrészt kötelezően, másrészt önként vállaltak. Kötelezően vállalt feladat az például, hogy biztosítsák az alapfokú oktatást, az egészségügyi és szociális alapellátást, a közvilágítást, fenntartsák a helyi közutakat, köztemetőt, biztosítsák a nemzeti és etnikai kisebbségek jogainak érvényesülését. Az önként vállalt feladatok nem veszélyeztethetik a kötelezően előírt teendők ellátását, és nem vehetik át más szerv kizárólagos feladatkörét. Az önkormányzati feladatok és hatáskörök címzettje a képviselőtestület, ami a képviselőkből és a polgármesterből – aki összehívja és vezeti a testület üléseit – áll. A települési képviselőket és a polgármestert 4 évre választják. Az önkormányzati döntések végrehajtását, a működéssel kapcsolatos adminisztrációt illetve a jogszabályok által előírt államigazgatási feladatokat a jegyző által vezetett Polgármesteri Hivatal látja el.

A megyei (fővárosi) önkormányzatok feladatai szintén kötelezően- és önállóan vállaltak lehetnek. Kötelezően olyan feladatokat látnak el, melyekre a települési önkormányzatok nem képesek, vagy nem kötelezhetőek.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A települési önkormányzatokról bővebben: http://www.toosz.hu

A megyei önkormányzatokról bővebben: http://www.moosz.hu/

5. Jogágak

A jogrendszeren belül az azonos, vagy nagymértékben hasonló társadalmi viszonyokat azonos módszerrel szabályozó jogszabályokat különböző csoportokba oszthatjuk. Ezeket a csoportokat jogágaknak nevezzük. Az azonos jogágba tartozó normák, a szabályozás tárgyát és módját tekintve egységet képeznek. Attól függően, hogy az adott társadalmi viszony milyen jellegű, különbözni fog a szabályozás módja valamint a szabályok megszegésének jogkövetkezménye is.

A jogrendszer alapvetően **közjog**ra és **magánjog**ra tagozódik.

A közjog a politikai intézményrendszert működteti, valamint, a közjogi testületek egymáshoz, illetve a polgárokhoz való viszonyát szabályozza. A felek alá-fölérendeltségén nyugszik. Legfontosabb területei, az alkotmányjog, büntetőjog, közigazgatási jog, pénzügyi jog, nemzetközi jog, stb.

A magánjog alapvetően a vagyoni és gazdasági viszonyokat szabályozza. Olyan normák összessége, amelyek célja az egyes személyek magánérdekének biztosítása. A felek egyenjogúságán és mellérendeltségén alapszik. Legfontosabb területei a polgári jog, családjog, munkajog, szellemi oktatások joga, társasági jog stb.

Alapvető elhatároló ismérv, hogy a közjoghoz tartozó jogágaknál a jogviszony egyik alanya mindig az állam (illetve valamely szerve).

6. Jogszabályok

A jogágakon belül több jogszabály található, mely az adott területet, vagy viszonyt szabályozza.

Az **alkotmány** a legmagasabb szintű jogszabály, mégpedig olyan alaptörvény, amelyből minden más jogalkotó szerv hatásköre származik. Az alkotmányban az állam saját magát korlátozva biztosítja polgárai számára az alapjogokat, illetve a részvételt a hatalom gyakorlásában. Az Országgyűlés alkotja meg, és a megalkotásához és megváltoztatásához a képviselők kétharmadának szavazata szükséges.

A **törvény** az országgyűlés által kibocsátott aktus. A jogalkotásról szóló törvény határozza meg azokat a tárgyköröket, melyeket kizárólag törvénnyel lehet szabályozni. Az alapjogok szabályozása általában – kifejezett alkotmányi rendelkezés következtében – kétharmados többséget igényel.

A **kormányrendelet** törvényi felhatalmazás alapján, általában valamely törvény végrehajtására, vagy a kormány feladatkörében kerül kiadásra.

A **miniszterelnök** által kibocsátott és a **miniszteri rendelet**, amellyel a miniszterelnök illetve a miniszter feladat- és hatáskörébe tartozó kérdéseket szabályozhatja. Mindkettő kiadható törvény vagy kormányrendelet végrehajtására, törvényben vagy kormányrendeletben kapott felhatalmazás alapján.

Az **önkormányzati rendelet**, amit az egyes helyhatóságok saját illetékességi területükön, törvény vagy kormányrendelet felhatalmazása alapján, annak végrehajtására, valamint magasabb szintű jogszabályban nem rendezett társadalmi viszonyok rendezésére hozhatnak létre.

A jogszabályok konkrét jogi normákból állnak, melyek meghatározzák az adott kérdésre vonatkozó konkrét rendelkezéseket, utasításokat, parancsokat. A jogi normáknak általában három részük van, melyek legtöbbször egy szabályban találhatóak. (Van

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

azonban példa arra is, hogy a különböző részek, más jogszabályba kerülnek, sőt egyes részek akár hiányozhatnak is.)

A jogi norma szerkezeti elemei:

1. hipotézis (tényállás),

2. diszpozíció (rendelkezés),

3. jogkövetkezmény, joghatás.

1. **Törvényi tényállás:** azon körülmények összessége, melyek fennállása esetén a szabályt alkalmazni kell.

2. **Rendelkezés:** az a magatartási szabály, amelyet a tényállásban lévő feltételek megléte esetén tanúsítani kell.

3. **Jogkövetkezmény**, ami lehet pozitív (jutalom, előny), negatív (valamilyen hátrány, szankció). **Joghatás**, amennyiben a hipotézis feltételei fennállnak, és a diszpozícióban leírt magatartást tanúsítják, számíthatnak állami jogvédelemre.

Csak olyan jogszabályokat lehet alkalmazni, melyek *érvényesek*, illetve *hatályosak*. Az érvényes norma követése kötelező a jogalanyok számára. Egy jogszabály akkor lesz érvényes, ha a megalkotására feljogosított szervtől származik, az előírt módon jött létre, nem ellentétes magasabb szintű jogszabállyal, és mindenki számára megismerhető, tehát megfelelő módon ki lett hirdetve. Az érvényes normáknál már vizsgálhatjuk azok hatályát is, vagyis, hogy mely földrajzi térségben (területi hatály), mely jogalanyokra (személyi hatály), milyen társadalmi viszonyra (tárgyi hatály), mely időszakban (időbeli hatály) alkalmazható, alkalmazandó az adott szabály.

7. A jogviszony

Mint arról már korábban szó volt a jogszabályok arra hivatottak, hogy kiszámíthatóvá rendezetté, jogilag szabályozottá tegyék a társadalmi viszonyokat. A jogilag szabályozott társadalmi viszonyokat szaknyelven *jogviszonynak* nevezzük. A jogviszony szerkezeti elemei a jogviszony alanya, tárgya, tartalma.

A jogviszony **alanyai** lehetnek természetes *személyek, jogi személyek, jogi személyiséggel nem rendelkező egyéb szervezetek,* illetve az *állam*. A jogalanyok egyik leglényegesebb tulajdonsága a jogképesség, ami azt jelenti, hogy az adott jogalany jogok, illetve kötelezettségek hordozója lehet.

A *természetes személyek* jogképessége általános, egyenlő és feltétlen. Általános, mert minden jogra és kötelezettségre kiterjed, egyenlő mert nemre, korra, felekezetre és vallásra tekintett nélkül mindenkit megillet, és feltétlen, mert nem lehet feltételhez kötni, korlátozni. A jogképesség az embert (ha élve születik), fogantatása pillanatától kezdve haláláig (holttá nyilvánításáig) illeti meg.

Jogi személyek jogképessége kiterjed minden olyan jogra és kötelezettségre, melyek jellegüknél fogva nem csupán az emberhez kötődhetnek. Közös jellemzőik, hogy a jogszabályok által megengedett célra alakulnak, állami szerv által jóváhagyott, szervezeti működési szabályzatuk van, a tag és a társaság vagyona egymástól elkülönül és a tag a saját vagyonával, a társaság tartozásaiért nem felel. *Jogi személyiség nélküli szervezetek* jogképessége korlátozott. Jellemző vonásai jogszabály által megengedett célra alakult állami szerv által jóváhagyott, szervezeti és működési szabályzata van, a tag és a társaság vagyona egymástól nem különül el, a társaság vagyonáért, a tag saját vagyonával is felel. Az *állam*, mint a vagyoni jogviszony alanya jogképességgel rendelkezik. A jogképesség eredetleges, mert létéből fakad, míg a többi jogalanyé származékos jogképesség – mivel a jogképesség állami felhatalmazáson alapul. Az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

államot polgárjogi jogviszonyban fő szabályként az államháztartásért felelős miniszter képviseli

Jogviszony **tárgya** szerint két típust különböztetünk meg. A jogviszony közvetett tárgya az a dolog, amire a jogviszony irányul. A jogviszony közvetlen tárgya: az emberi magatartás, ami a dologhoz kapcsolódik.

Jogviszony **tartalma** azon dolgok, és kötelezettségek összességét jelenti, amelyek a jogviszonyból fakadóan, a feleket megilletik, valamint terhelik.

7.1. A sport szempontjából fontosabb jogi személyek

„Az állam, a jogi személyek, a jogi személyiség nélküli gazdasági társaságok és a természetes személyek üzletszerű közös gazdasági tevékenység folytatására vagy annak elősegítésére saját cégnévvel rendelkező gazdasági társaságot alapíthatnak.” *Ptk.52. § (1)* A társas vállalkozások közül a fent leírtaknak megfelelően azok rendelkeznek jogi személyiséggel, melyben a tagok vagyona elkülönül a társaság vagyonától. A mi szempontunkból közülük a korlátolt felelősségű társaság és a részvénytársaság bír jelentőséggel.

7.1.1. A korlátolt felelősségű társaság

„A korlátolt felelősségű társaság olyan gazdasági társaság, amely előre meghatározott összegű törzsbetétekből álló törzstőkével (jegyzett tőkével) alakul, és amelynél a tag kötelezettsége a társasággal szemben csak törzsbetétének szolgáltatására és a társasági szerződésben esetleg megállapított egyéb vagyoni hozzájárulás szolgáltatására terjed ki. A társaság kötelezettségeiért – törvényben meghatározott kivétellel – a tag nem felel.” *Ptk.53. § (3)*

7.1.2. A részvénytársaság

A részvénytársaság olyan gazdasági társaság, amely előre meghatározott számú és névértékű részvényekből álló alaptőkével (jegyzett tőkével) alakul, és amelynél a tag (részvényes) kötelezettsége a részvénytársasággal szemben a részvény névértékének vagy kibocsátási értékének szolgáltatására terjed ki. A részvénytársaság kötelezettségeiért – törvényben meghatározott kivétellel – a részvényes nem felel. *Ptk. 53. § (4)* A társaságok alapításához társasági szerződésre, illetve alapító okiratra van szükség, melyben egyebek közt meg kell határozni a társaság székhelyét, tagjait, tevékenységi körét.

7.1.3. Az egyesület

„Az egyesület olyan önkéntesen létrehozott, önkormányzattal rendelkező szervezet, amely az alapszabályában meghatározott célra alakul, nyilvántartott tagsággal rendelkezik, és céljának elérésére szervezi tagjai tevékenységét.” *Ptk. 61. §* Az alapszabályban meg kell határozni az egyesület nevét, célját, székhelyét, szervezetét

7.1.4. Az országos sportági szakszövetség

„Az országos sportági szakszövetség (a továbbiakban: szakszövetség) önkormányzattal és nyilvántartott tagsággal rendelkező szervezet, amelyet a sportágban működő sportszervezetek hozhatnak létre a külön jogszabályban meghatározott feltételekkel.” *Ptk. 66. § (1)* A szakszövetség a külön törvényben – elsősorban a sporttörvényben –, valamint az alapszabályában meghatározott feladatokat látja el, melyekről a későbbiekben még esik szó.

7.1.5. Az alapítvány

„Magánszemély, jogi személy és jogi személyiséggel nem rendelkező gazdasági társaság (a továbbiakban együtt: alapító) – tartós közérdekű célra – alapító okiratban alapítványt

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

hozhat létre.” *Ptk. 74/A. § (1)* A cél megvalósításához az alapításkor vagyont kell rendelni.

Kérdések:

- Mi a jog, mi a szerepe?
- Mi a jogágak elkülönítésének alapja, melyek a fő jogágak?
- Miért fontos a hatalommegosztás, mi az egyes hatalmi ágak szerepe?
- Mi a jogszabály, milyen részei vannak?

8. Sport és jog, sportjog

A testnevelés és a sport társadalmi tényezők. Az egyetemes emberi kultúra részei, melyek rengeteg ponton kapcsolódnak a társadalom különböző rétegeihez, elemeihez, jelenségeihez. Mint társadalmi jelenség természetesen folyamatosan változnak (a gazdasági-, politikai-, társadalmi változásoknak megfelelően). Az ipari fejlődés, a folyamatos szabadidő növekedés a sporttevékenységet egyre fontosabbá teszi. Egyre több új tevékenységi forma, új sportág jelenik meg, egyre több és több társadalmi réteg, korosztály kapcsolódik be ezekbe a tevékenységekbe. Az, hogy egy adott társadalmi környezet mit „fogad el” sportként nagymértékben függ a tradícióitól, kulturális állapotától, földrajzi elhelyezkedésétől, gazdasági és politikai viszonyaitól és még számtalan további körülménytől.

Így teljesen egzakt definíciót sajnos nem lehet adni.

8.1. A sport meghatározása

A jogilag legelfogadottabb meghatározásokat egyrészt a magyar sporttörvényben (2004. évi I. tv. A sportról) másrészt az 1997-ben kiadott Európai Sport Chartában találjuk.

A Stv. 1. §-ának 2. bekezdése szerint: „Sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképesség megtartását, fejlesztését szolgálja.”

A sport Charta 2. cikke pedig így fogalmaz: „Sport minden olyan fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése céljából”.

Akármelyik értelmezést is tekintjük helytállónak, azt mindenképp megállapíthatjuk, hogy egyrészt bizonyára más megfogalmazás is alkalmazható lenne, másrészt az is biztos, hogy a szabályalkotók fő szándéka csak a törvényes keretek biztosítása volt, meg sem próbáltak (próbálhattak) egy teljesen konkretizált definíciót megalkotni.

8.2. A sportjog

Mint korábban láthattuk azokat a jogterületeket, amelyek homogén társadalmi viszonyokat azonos módszerekkel szabályoznak, jogágaknak nevezzük. A spottal kapcsolatban nem beszélhetünk ilyen egységességről, sem a szabályozott terület, sem a szabályozás mikéntjének szempontjából. A sportjog ilyen irányú megkülönböztetésére „keresztülfekvő jogág”, „vegyes szakjog” kifejezéseket szokás alkalmazni. Kifejezve azt, hogy a sportjog bár viszonylag önálló szakterületként is értékelhető, de az általa szabályozott – más és más társadalmi területhez tartozó – viszonyokban a többi klasszikus jogág elemeit alkalmazza.

A fentiekből következően a sporttal kapcsolatos jogszabályok nem (csak) egy konkrét

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

jogszabályban találhatóak. „A legszűkebb értelemben azok a jogszabályok nevezhetők „sportjogszabályoknak”, amelyeknek a tárgya kifejezetten a sport. Ebbe a körbe tartozik mindenekelőtt a sporttörvény és néhány egyéb, kifejezetten sporttárgyú törvény (…), valamint az e törvények felhatalmazása alapján kiadott kormányrendeletek és miniszteri rendeletek… Tágabb értelmezésben a sportjog jogszabályainak tekinthetjük mindazokat a rendelkezéseket, amelyek a sportra vonatkozó rendelkezéseket is tartalmaznak”[1]

9. A sport alkotmányos alapjai

Hatályos Alkotmányunk a sporttal csak érintőlegesen foglalkozik. Ez abban is megnyilvánul, hogy a sporttal, mint kifejezéssel nem is találkozhatunk az alkotmány szövegében, mégis vannak olyan rendelkezései, melyek „természetüknél fogva” kapcsolódnak a sporthoz. Ezek közül az első és talán a legfontosabb a 70/D §-a, mely kimondja:

„(1) A Magyar Köztársaság területén élőknek joguk van a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez.

(2) Ezt a jogot a Magyar Köztársaság a munkavédelem, az egészségügyi intézmények és az orvosi ellátás megszervezésével, a rendszeres testedzés biztosításával, valamint az épített és a természetes környezet védelmével valósítja meg.”

Ezt az alapjogot 2012-ben életbe lépő alkotmányunk is tartalmazza a szabadságról és felelősségről szóló fejezetének XX. cikkében: „(1) Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.”

Bár a hivatkozott szövegben szemmel láthatóan nem szerepel a sport, mint kifejezés, egy sporttudományi alapszakosoknak készülő könyvben nem lehet kérdéses, hogy a „testi és lelki egészség” semmiképp sem valósítható meg sportolás nélkül. Hiszen a sport nemcsak kiegészítő tevékenysége az egészségnek (az egészséges életmódnak), hanem egyben előfeltétele is. Ráadásul az állam feladatul is kapja a „rendszeres testedzés biztosítását”, melynek mindenkori lehetőségeihez képest kell, és igyekszik megfelelni.

A Sporttörvényben sportszervezetként meghatározott szervezetek: a sportegyesületek és sport vállalkozások létrehozásának jogosultsága is alkotmányos alapokon nyugszik.

„**63. §** (1) A Magyar Köztársaságban az egyesülési jog alapján mindenkinek joga van a törvény által nem tiltott célra szervezeteket létrehozni, illetőleg azokhoz csatlakozni.” – ilyen „a törvény által nem tiltott” cél a „sporttevékenység szervezése, valamint a sporttevékenység feltételeinek megteremtése” *Stv. 16.§ (1)*, melynek érdekében a sportegyesületek szervezik tevékenységüket.

„**9. §** (2) A Magyar Köztársaság elismeri és támogatja a vállalkozás jogát és a gazdasági verseny szabadságát” – ez a törvényhely biztosítja a lehetőséget bárki számára, hogy akár olyan vállalkozást is alapíthasson, amelynek főtevékenysége sporttevékenység.

Az alkotmány alaptörvényi besorolásából, sokrétűségéből kifolyólag természetesen a fentieken kívül, még más kapcsolódási pontot is találhatunk (művelődéshez való jog – a sport az egyetemes kultúra része, munkához való jog – a hivatásos sportolók munkavállalása stb.).

Azt is látni kell azonban, hogy a sporttevékenység ezen belül is leginkább az élsport számos alapvető emberi jog csorbulását is eredményezheti (pl.: tartózkodási hely szabad megválasztása – az un. whereabouts laptól eltérni nem lehet)

10. A sport „végrehajtói” szintje

Ha a sportot, mint rendszert vizsgáljuk, akkor arra a megállapításra kell jutnunk, hogy

[1] Princzinger Péter: Sportjog I. 35. oldal; ELTE Eötvös Kiadó Budapest, 2010

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

ebben a struktúrában vannak olyanok, akik az irányításban tevékenykednek és vannak olyanok, akik az irányítók által megalkotott különböző szabályokat, utasításokat, rendelkezéseket mintegy végrehajtva, a „tényleges”sporttevékenységet végzik.

10.1. A sportoló

A Stv. szerint sportoló az, aki sporttevékenységet végez. Bár az ezután következő definícióban a „meghatározott szabályok szerint” kikötés inkább a szervezett keretek közötti testmozgást tekinti sportnak, azért azt mindenképp el kell mondani, hogy létezik olyan sporttevékenység is, melynek nem feltétlenül ilyen körülmények közt történik (elsősorban a szabadidejükben kötetlenül mozgó embereknél találkozhatunk ezzel).

A sportolókat a jogalkotók további csoportokra osztják. Megkülönböztetnek versenyszerűen sportoló, hivatásos sportoló és szabadidő-sportoló kategóriát. Versenyszerűen sportoló (versenyző) az, aki szövetség által kiírt rendezett versenyben, versenyrendszerben vesz részt. A versenyzők vagy amatőr, vagy hivatásos sportolók, bár egy versenyre szóló rajtengedéllyel szabadidő-sportoló is részt vehet versenyen. A hivatásos sportoló definiálására az amatőrtől történő megkülönböztetés volt a legcélravezetőbb. „Hivatásos sportoló az a versenyző, aki jövedelemszerzési céllal foglalkozásszerűen folytat sporttevékenységet. Minden más versenyző amatőr sportolónak minősül.” *Stv 1. § (4)* A versenyzőknek versenyengedéllyel kell rendelkezniük, mely feljogosítja őket a versenyeken, versenyrendszerben való indulásra.

Látható, hogy a jogalkotó szándéka szerint azok a sportolók, akik nem – vagy csak nagyon ritkán – vesznek részt versenyeken alkotják a szabadidő-sportolók csoportját.

10.1.1. Az amatőr sportoló

Az amatőr sportoló sporttevékenységét sportegyesület tagjaként, sportegyesülettel fennálló sportolói szerződéssel, sportvállalkozás keretében amatőr szerződéssel, vagy tanulói jogviszony alapján (sportiskola, iskolai sportkör) végezheti. Az amatőr sportolói szerződés jogi sorsában a megbízási szerződéshez igazodik, bár a Ptk. általános szabályait a Stv.-ben meghatározott eltérésekkel kell alkalmazni. A szerződést írásban és határozott időre (maximum 5 év) kell megkötni. (Természetesen a cselekvőképtelen, vagy a korlátozottan cselekvőképes sportolóval kötendő szerződés esetén a Ptk. általános szabályai érvényesek.) A sportoló a szerződés fennállása alatt csak a sportszervezet előzetes, írásbeli hozzájárulásával igazolhat más sportszervezetbe. A hozzájárulás megadását költségtérítés megfizetéséhez is kötheti. A költségtérítés mértékének meghatározása a sportszövetség feladata, de tartalmazhatja a szerződés, illetve megállapodhatnak egymással a sportszervezetek is. A lejárt szerződésű és a szerződéssel nem rendelkező sportoló szabadon igazolható.

Az amatőr és a hivatásos sportoló közti legnagyobb különbség abban áll, hagy az **amatőr sportoló a sporttevékenységéért, díjazásban nem részesülhet**. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne kaphatna bizonyos korlátok közt:

- költségtérítést, vagy természetbeni juttatást,
- eredményességi elismerést,
- szponzori támogatást.

10.1.2. A hivatásos sportoló

Mint már korábban kiderült, hivatásos sportoló csak versenyző lehet, aki **jövedelemszerzési céllal foglalkozásszerűen** végzi tevékenységét. Egyébként pedig: „amennyiben törvény kivételt nem tesz – a sportvállalkozással kötött munkaszerződés alapján fejti ki sporttevékenységét.” *Stv. 8. § (1)* „Jogi kritérium elsősorban az, hogy a hivatásos sportoló főszabályként munkaviszonyban sportol, munkaszerződést köt

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

sportszervezetével, amely általában sportvállalkozás."[2] A jogalkotó szándéka szerint ez a rendelkezés hivatott arra, hogy a sportolók foglalkoztatása körüli anomáliákat (színlelt szerződések, illegális juttatások) kezelje. Mivel munkaviszonyról beszélünk, természetesnek mondható, hogy erre a jogviszonyra általánosságban a Munka Törvénykönyvének (1992. évi XXII: tv.) rendelkezéseit kell alkalmazni. Az is nyilvánvaló azonban, hogy mivel a profi sportoló „munkavégzése" nem szokványos munkavégzés, ezért a meglévő eltéréseket is szabályozni kell. Ezt a Stv. meg is teszi. Ilyen eltérés például, hogy:

- a szerződés csak határozott időre köthető,
- próbaidőt nem lehet kikötni (próbajáték ≠ próbaidő),
- lehetséges a munkaszüneti napon történő rendszeres foglalkoztatás,
- sporttevékenységgel össze nem függő további jogviszony hozzájáruláshoz köthető,
- a Mt.-ben foglaltakon túlmenő tartalmi elemek meghatározása (pl.: munkavégzés módja, a munka- és pihenőidő),
- a munkaviszonyban kifejtett sporttevékenység közbeni baleset üzemi balesetnek minősül.

10.2. A sportszakemberek

Bár a hatályos Sporttörvény csak az értelmező és záró rendelkezések közt emlékezik meg róla, mindenképp fontos megjegyezni, hogy a sport ezen szintjén még számos olyan személy tevékenykedik, akik nélkül a sport nem működhetne megfelelően. Őket összefoglaló néven sportszakembereknek nevezzük. A törvény megfogalmazása szerint „Sportszakember különösen az edző, a csapatvezető, a mérkőzésvezető, a versenybíró, a sportorvos, a gyúró." *Stv 77. § p* Mivel az ő működésük meglehetősen sokrétű, ezért a törvényalkotók nem is próbálkoztak meg azzal, hogy a Stv. keretein belül szabályozzák ezeket a tevékenységeket. A 157/2004. (V. 18) kormányrendelet azonban szabályozza azokat a tevékenységi köröket, melyek csak megfelelő szakképesítés megléte esetén folytathatóak, legyen szó akár a szabadidősport területén működő sportvállalkozásról

A sporttal összefüggő egyes törvények módosításakor a jogalkotó a sportszakemberek számára biztosítja a lehetőséget az „egyszerűsített közteherviselési hozzájárulás" megfizetésére.

10.3. A sportegyesület

A magyar sportélet legtradicionálisabb szervezeti egysége a sportegyesület. Nem csoda tehát, hogy a Stv. külön törvényhelyet szentel a szabályozásukra. A „sportegyesület olyan társadalmi szervezet, amelynek alaptevékenysége a sporttevékenység szervezése, valamint a sporttevékenység feltételeinek megteremtése." *Stv. 16. § (1)* Működésére eltérésekkel a Ptk. és az Et. általános előírásait kell alkalmazni. Tehát az alapításához legalább 10 alapító tag kell, akik az egyesület alakuló közgyűlésén kimondják a szervezet megalakulását, létrehozzák az alapszabályát, megválasztják a tisztségviselőket. Ezután az illetékes megyei bíróság nem peres eljárásban dönt a sportegyesület – sportegyesületi jellegét feltüntetve történő – nyilvántartásba vételéről. Mivel a sportegyesület önkormányzattal rendelkezik, ezért az alapszabályában a törvény keretein belül szabadon határozhatja meg működésének alapvető normáit. Az alapszabály módosításának lehetősége a közgyűlés kizárólagos hatásköre. A sportegyesület közgyűlését legalább évente egyszer össze kell hívni. A sportegyesületek fő bevételi forrása a tagok által fizetett tagdíjakból, illetve jogi és természetes személyek felajánlásaiból, hozzájárulásaiból tevődik össze. Ezeken felül közvetlenül részesülhetnek állami, önkormányzati támogatásban, valamint céljaik megvalósítása érdekében kiegészítő tevékenységként gazdasági, vállalkozási tevékenységet is

[2] Sárközy Tamás (szerk): Sportjog – A 2004-es sporttörvény magyarázata 136. oldal; HVG-Orac Budapest, 2004

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kifejthetnek. A működést gyakran segítik alapítványok, illetve a kedvezőbb szabályozás kihasználása érdekében gyakran kérik a közhasznú besorolást.

10.4. A sportvállalkozás

Sportvállalkozás korlátolt felelősségű társasági, illetve részvénytársasági formában alapítható, illetve működhet, a gazdasági társaságokról szóló törvény szabályai szerint. Ezeknek a társaságoknak a cégjegyzékbe bejegyzett főtevékenysége sporttevékenység. A sportegyesület és a sportvállalkozás közti fő különbség abban áll, hogy míg az egyesület nonprofit szervezet, addig a vállalkozás gazdasági eredmény elérésére törekszik.

Korlátolt felelősségű társaságot előre meghatározott összegű (minimum 500 ezer forintos) törzsbetétekből álló törzstőkével (jegyzett tőkével) lehet alapítani. A társaságnak legfőbb szerve a taggyűlés, amit legalább évente egyszer össze kell hívni. A társaság ügyeinek intézését és a társaság képviseletét a tagok közül, vagy kívülálló személyek köréből választott egy vagy több ügyvezető látja el.

A részvénytársaság alaptőkéje az összes részvény névértékének az összege. Működési formája alapján megkülönböztetünk nyilvánosan és zártkörűen működő részvénytársaságot. A nyrt. általában a nagy, a zrt. pedig a kisebb vállalkozások cégformája.

A kialakult gyakorlat alapján elsősorban vidéken a települési önkormányzatok jelentős tulajdoni hányaddal bírnak egyes sportvállalkozásokban, így tekintélyes nyílt, vagy bújtatott, materiális, illetve immateriális támogatást biztosít(hat)nak a társaság számára. Többször előfordult már, hogy a gazdasági társaság – székhelyének megváltoztatásával – a sportvállalkozást másik településre költöztette.

Amennyiben a sportegyesület hivatásos versenyrendszerben való részvétel céljából alapít gazdasági társaságot, vagy a sportvállalkozás az amatőr versenyrendszerbe (bajnokságba) kerül, az indulási jog átruházható. (Stv. 33§ 2/a, b.) Minden egyéb esetben az indulási (nevezési) jog nem átruházható, az erre irányuló szerződés semmis. (Stv. 33§ 2. bek.) Így oldható meg, ha az addig alacsonyabb osztályban szereplő egyesület olyan bajnokságban kíván szerepelni, ahol csak sportvállalkozások vehetnek részt.

Jogilag azonban „nem rendezett a gazdasági vállalkozásban működő hivatásos „első”csapat, illetve az amatőr alapon működő tartalék, utánpótlás stb., csapatok kapcsolódása, hiszen ezek az utóbbiak a legtöbb esetben sportegyesületek maradtak.” [3]

11. A sport állami–önkormányzati irányításának rendszere

Az állam sporttal kapcsolatos feladatainak meghatározása nem egyszerű dolog. Ahhoz, hogy megfogalmazhassuk azt, hogy milyen állami teendők vannak a sporttal kapcsolatban, elsősorban azt kell tudnunk, hogy milyen célokat akar az ország a sporttal, a sport segítségével megvalósítani. A célok megfogalmazása azonban nem elég, hiszen tudni kell azokat a stratégiai elképzeléseket is, melyeken keresztül a megfogalmazott célokat el akarják érni. Természetesen egy jól működő gazdasággal rendelkező polgári demokráciában a sport irányítását, a sportstratégia kialakítását nem lehet csak az államtól várni. „Ideális esetben az állami sportstratégia és az autonóm sport stratégiái – megfelelő koordinációt és együttműködési hajlandóságot feltételezve – egymást kiegészíthetik, erősíthetik.”[4]

11.1. Az állam sporttal kapcsolatos feladatai

[3] Sárközy Tamás (szerk): Sportjog – A 2004-es sporttörvény magyarázata 190. oldal; HVG-Orac Budapest, 2004
[4] Princzinger Péter: Sportjog I. 46. oldal; ELTE Eötvös Kiadó Budapest, 2010

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A magyar Országgyűlés 2007. június 27-én elfogadott egy határozatot, mely a magyar sport hosszú távú (2007 és 2020 közötti) fejlesztési tervét tartalmazza.[5] Ebben a Nemzeti Sportstratégiában megpróbálják megfogalmazni azokat a feladatokat, melyeken keresztül Magyarország „sport nemzet" státusát megtartva „sportoló nemzetté" válhat. (Figyelembe véve azokat a gazdasági törvényszerűségeket, hogy egy többet sportoló – következésképpen egészségesebb – országban például csökkennek az egészségügyi és a táppénz kiadások. Illetve, hogy a sporthoz kapcsolódó gazdasági erők az egész népgazdaság számára nagy jelentőséggel bírnak)

A sporttal kapcsolatos feladatokat az állam a sportigazgatáson keresztül valósítja meg. A sportigazgatás funkciói Princzinger Péter szerint a következők:

- Hozzáférés biztosítása, esélyegyenlőség megteremtése.
- A sport támogatása és fejlesztése.
- Egyensúly fenntartása a sport autonómiája és a piac egészsége működése között.
- A társadalmi kohézióhoz való hozzájárulás.
- A nemzeti egység kifejezése, a nemzeti kultúra ápolása.
- A sport diszfunkcionális következményeinek ellensúlyozása.[6]

A Stv. szerint az állam a sport céljainak megvalósítása érdekében többek közt:

- meghatározza a sporttevékenység gyakorlásának jogszabályi feltételeit,
- gondoskodik a mindennapos testedzés feltételeinek megteremtéséről,
- részt vesz a sport finanszírozásában,
- támogatja az olimpiai mozgalmat és a magyar sportolók részvételét az olimpiákon és más, kiemelkedő jelentőségű nemzetközi sportversenyeken,
- támogatja a sportszakember-képzést és a sporttal kapcsolatos tudományos tevékenységet, elősegíti a testkulturális felsőoktatás feltételeinek biztosítását és a testkultúra fejlesztését szolgáló és sporttudományi képzést stb.[7]

11.2. Az Országgyűlés sporttal kapcsolatos feladatai

Az Országgyűlés természetesen leginkább a törvények, határozatok megalkotásával veszi ki részét a feladatok megvalósításból. Megteremti a törvényes kereteket a sportban résztvevők számára ahhoz, hogy tevékenységüket a lehető legjobban tudják végezni. Létrehozza azokat az állami szervezeteket, melyek működése elengedhetetlen a sport számára. A költségvetési törvényben szabályozza a sport állami finanszírozásának kereteit. Munkáját leginkább a Sport- és Turizmusbizottság, mint állandó bizottság, segíti, mely az Országgyűlés törvénykezdeményező, javaslattevő, véleményező, valamint ügydöntő és a kormányzati munka ellenőrzésében közreműködő szerve.

11.3. A Kormány sporttal kapcsolatos feladatai

A Kormány, mint döntés előkészítő szerv kialakítja a hosszú távú sportstratégiát, fejlesztési tervet, és ennek alapján javaslatot tesz az Országgyűlésnek a sporttal kapcsolatos törvények, határozatok megalkotására, egyéb döntések meghozatalára. Mint végrehajtó szerv meghatározza a sport állami támogatásának alapvető célkitűzéseit, rendszerét, módszereit, részt vesz a sporttal kapcsolatos nemzetközi együttműködésben, előkészíti és megköti a sporttal kapcsolatos, nemzetközi

[5] 65/2007 (VI.27.) OGY határozat a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról
[6] Princzinger Péter: Sportjog I. 47–48. oldal; ELTE Eötvös Kiadó Budapest, 2010
[7] 2004. évi I. törvény a sportról 49. §

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

szerződéseket, valamint garanciát vállal a kiemelt nemzetközi sportrendezvények magyarországi megrendezéséhez. Mint jogalkotó szerv gondoskodik a megfelelő jogszabályi háttér kialakításáról, elsősorban a törvényekhez tartozó végrehajtási rendeletek kiadásával. Ezen kívül rendeletben határozza meg többek közt a doppingtilalomra és a doppingvizsgálatra, a sportfegyelmi felelősségre, az olimpiai járadékra és a Nemzet Sportolója címre, a sportorvoslás szabályaira és a sportegészségügyi hálózatra stb. vonatkozó részletes szabályokat.

11.4. A sportért felelős minisztérium (miniszter feladatai)

Magyarországon a sport kormányzati szintű felügyeletét az Nemzeti Erőforrás Minisztérium látja el. Az új kormányzati struktúrában ez a minisztérium látja el az oktatási és kulturális, az egészségügyi és szociális, valamint a munkaügyi ágazat irányítását is. Így felelős többek közt a családpolitikáért, az egészségügyért, a gyermek- és ifjúságpolitikáért, az oktatásért, a kultúráért, a szociál- és nyugdíjpolitikáért, az esélyegyenlőségért, a tudománypolitika koordinációjáért, és ami a számunkra legfontosabb, a sportpolitikáért is.[8]

A miniszter a sportért való felelősségének körében előkészíti a szóló jogszabályokat, továbbá e tárgykörökben felhatalmazás alapján miniszteri rendeleteket ad ki. A sportpolitikáért való felelőssége körében javaslatot tesz a Kormány részére a sporttal kapcsolatos kormányzati koncepciókra, gondoskodik a sportlétesítményekkel kapcsolatos fejlesztési és rekonstrukciós programokról. Közreműködik az aktív, mozgásgazdag szabadidőtöltéssel, az egészségmegőrzéssel és -fejlesztéssel, valamint az egészségügy területén a megelőzéssel összefüggő állami feladatok végrehajtásában. Segíti a helyi önkormányzatok sporttal kapcsolatos, sportigazgatási és sportszervezési feladatainak megvalósulását, végrehajtását. Gondoskodik a sportágfejlesztési programok kidolgozásáról, az utánpótlás-nevelés és a nemzeti válogatottak felkészülésének támogatásáról. Kapcsolatot tart és együttműködik a civil sportigazgatás szervezeteivel, valamint a sport területén működő egyéb érdekképviseleti szervekkel. Elősegíti a sporttudomány fejlődését, valamint a sport szakmai (oktatási, továbbképzési, kutatási, sporttudományos, sportegészségügyi) hátterének biztosítását stb.

A Stv.-ben meghatározott „sportigazgatási szerv” feladatait – egy kivételtől eltekintve a miniszter látja el.

11.4.1. A Sport Államtitkárság

A Nemzeti Erőforrás Minisztériumban a sport szakterületéért Sport Államtitkárság, illetve annak vezetője a Sportért Felelős Államtitkár a felelős. A szakállamtitkárság előkészíti a sporttal kapcsolatos kormányzati döntéseket, ellátja a sportcélú központi állami pénzeszközök elosztásával kapcsolatos feladatokat, meghatározza a pénzeszközök elosztásának részletes előírásait, gondoskodik a sporttal kapcsolatos kormányzati döntések végrehajtásáról, együttműködik a sport területén működő különböző szervekkel, szervezetekkel. Programokat dolgoz ki a sport, valamint a sportpiac fejlődésének a támogatására. (Ezek a feladatok a 2010 előtti kormányzati ciklusok szakállamtitkáraira vonatkoznak. Jelenleg a NEFMI működési rendjével kapcsolatosan csak egy ideiglenesnek szánt miniszteri utasítás áll rendelkezésre – 2/2010. (VII. 8.)).

11.5. A helyi önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai

A helyi önkormányzatok a kezdetektől fogva fontos szerepet játszanak a sport igazgatásában, támogatásában. Sajátos szervezeteikkel hatékony közreműködői a helyi sportéletnek. Természetesen ez a törvényi szabályozás folytán is kötelességük, de

[8] 212/2010 (VII. 1.) Korm. rendelet az egyes miniszterek, valamint a Miniszterelnökséget vezető államtitkár feladat- és hatásköréről

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

sokszor vállalnak nem kötelező feladatokat a vizsgált területtel kapcsolatban. Tudomásul kell venni, azonban hogy sem civil (egyesületi), és főképp nem üzleti (sportvállalkozások) szinten nem önkormányzati feladat a sport működtetése. A sportszervezetek költségeit az önkormányzatok manapság erőn felül finanszírozzák, amit nem lehet hosszú távon tartani.

11.5.1. A települési önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai

Az Ötv. a települési önkormányzat feladataként határozza meg a helyi közszolgáltatások körében a sport támogatását. A Stv. rendelkezései szerint pedig a települési önkormányzat – figyelemmel a sport hosszú távú fejlesztési koncepciójára – meghatározza a helyi sportfejlesztési koncepciót és gondoskodik a végrehajtásáról, együttműködik a helyi sportszervezetekkel, fenntartja a tulajdonát képező sportlétesítményeket, megteremti az önkormányzati iskolai testnevelés és sporttevékenység gyakorlásának feltételeit. Szintén kötelező feladat a számukra, hogy biztosítsák iskoláikban a sportkörök működésének feltételeit. A tízezernél több lakosú helyi önkormányzatok számára a törvény előírja olyan rendelet megalkotását, amiben megállapítják a sporttal kapcsolatos részletes feladatokat és kötelezettségeket, valamint a költségvetésükből a sportra fordítandó összeget. Egy ilyen rendelettel az önkormányzat a helyi sportélet valamennyi képviselője számára egyöntetű iránymutatást nyújthat a feladatok minél eredményesebb végzése, az egységes szemlélet kialakítása, alkalmazása érdekében. Ezért – bár törvényi kötelezettségük nincs – gyakran a kisebb testületek is élnek egy ilyen rendelet meghozásának lehetőségével

11.5.2. A megyei önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai

A megyei önkormányzatok, megyei jogú városok és a főváros szintén elvégzik sporttal kapcsolatosan mindazokat a feladatokat, melyek a települési önkormányzatok számára kötelezőek. Ezen túlmenően gondoskodnak a testnevelési- és sportszervezési feladatokról. Segítik a területükön tevékenykedő sportszövetségek működésének alapvető feltételeit, közreműködnek a sportszakember képzésben, segítik a sportági és iskolai területi versenyrendszerek kialakítását, illetve az e körbe tartozó sportrendezvények lebonyolítását, részt vesznek a nemzetközi sportkapcsolatokban, sportinformációs adatszolgáltatással összefüggő területi feladatokat látnak el, közreműködnek a sport népszerűsítésében, a sportorvosi tevékenység feltételeinek biztosításában. Ezeket a feladatokat néhány megyében önálló jogi személyként Megyei Sportigazgatóságok végzik.

11.5.3. Területi szintű sportfeladatok

A sportigazgatásnak hazánkban a megyei szintnél magasabb területi szintje a Nemzeti Sportstratégia szerint a kistérség. A 2004. évi CVII. törvény alapján létrejövő kistérségi társulások képesek lehetnek sportszervezési feladataik összehangolására, közös sport projektek kialakítására, beruházások megvalósítására.

12. A sport nem állami irányítása

A sportnak az állami irányításon túl vannak olyan önszerveződő, vagy az állam által létrehozott szervezetei, melyeket az állam elismer, sőt működésükhöz – amennyiben szükséges – segítséget is nyújt. Ezek a szervezetek önkormányzattal rendelkeznek és önállóan gazdálkodnak.

12.1. Sportszövetségek

„A sportszövetségek meghatározott sporttevékenységek körében a sportversenyek szervezésére, a tagok érdekvédelmére és a részükre való szolgáltatásokra, valamint a nemzetközi kapcsolatok lebonyolítására létrehozott, jogi személyiséggel és

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

önkormányzattal rendelkező társadalmi szervezetek."[9] A sportszövetségek típusai a következők:

- országos sportági szakszövetségek,
- sportági szövetségek,
- szabadidősport szövetségek,
- fogyatékosok sportszövetségei,
- diák és főiskolai-egyetemi sport sportszövetségei.

12.1.1. Országos sportági szakszövetség

A sportágak szempontjából a sport irányításának nagyon fontos szereplői a sportági szakszövetségek. Egy sportágban csak egy szakszövetség működhet. A törvényalkotó meghatározza azoknak a sportágaknak a körét, melyekben országos sportági szakszövetséget lehet működtetni. Ezek a sportágak a NOB által elismert sportágak, vagy felvették őket az AGFIS-ba. Legalább tíz, az adott sportágban tevékenykedő sportszervezet tagjuk van, legalább három éve folyamatosan országos versenyrendszert működtetnek és a versenyrendszerükben rendszeresen legalább száz fő, sportági versenyengedéllyel rendelkező sportoló vesz részt. Ezzel a megkötéssel próbálja elejét venni a jogalkotó annak, hogy a szövetségekre vonatkozó „magyar" megjelölés értéke devalválódjon. A szakszövetségnek kizárólag olyan sportszervezetek lehetnek tagjai, amelyek az adott sportág versenyrendszerében részt vesznek. A sportágban tevékenykedő sportszervezetek felvétele a szakszövetségbe nem tagadható meg, ha a sportszervezet a szakszövetség alapszabályát magára nézve kötelezőnek elfogadja.

A szakszövetségek feladatai alapvetően három csoportra bonthatók:

- *Versenyszervezői feladatok:* Kialakítja a sportág versenyrendszerét, e versenyrendszer alapján szervezi a sportág versenyeit, meghatározza a sportág hazai versenynaptárát és nemzetközi versenyeken, mérkőzéseken való részvételét.
- *Szabályzatalkotási feladatok:* Szabályzatok kiadásával biztosítja a sportág rendeltetésszerű működését. Mindenképp meg kell alkotnia a versenyszabályzatot (ki, milyen feltételekkel vehet részt a sportág versenyrendszerében), az igazolási és átigazolási szabályzatot (milyen feltételekkel kerülhet át egy sportoló az egyik sportszervezetből a másikba), és a sportfegyelmi szabályzatot (a versenyszabályzatot, illetve a sportág egyéb szabályzatait megszegők, milyen büntetésre számíthatnak.).
- *Kapcsolattartó, stratégiai, érdekképviseleti feladatok:* Részt vesz a sportág nemzetközi szövetségének munkájában, szervezi a sportág nemzetközi sportkapcsolatait, működteti a nemzeti válogatott kereteket. Meghatározza a sportág stratégiai fejlesztési koncepcióit és gondoskodik ezek megvalósításáról. Képviseli a sportág érdekeit az állami szervek, a többi sportszövetség, illetve más társadalmi szervezetek előtt, valamint a nemzetközi sportéletben, szolgáltatásokat nyújt tagjainak, közreműködik a tagok közötti viták rendezésében, elősegíti a sportágában működő sportszakemberek képzését és továbbképzését.

A szakszövetségek felépítésére az Et. előírásait a Stv.-ben leírt eltérésekkel kell alkalmazni. A szakszövetség legfelsőbb szerve a tagok képviselőiből álló közgyűlés. A közgyűlést (küldöttgyűlést) a szakszövetség ügyintéző-képviselő szervének (elnökségének) évente legalább egyszer össze kell hívnia. A közgyűlésen meg kell tárgyalni az elnökség szakmai, és pénzügyi beszámolóját, valamint a tárgyévre vonatkozó szakmai és pénzügyi tervét. A gazdálkodásának ellenőrzésére legalább három tagból álló ellenőrző testületet kell választani. A közgyűlés kizárólagos hatáskörébe tartozik többek közt az alapszabály megállapítása, illetve módosítása, a szakszövetség

[9] http://www.bm.gov.hu/web/portal.nsf/index/87A93BB7D50CD147C125765100305896/$file/sportintezmenyrendszere2009.pdf%3FOpenElement 2010.09.28.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

tisztségviselőinek megválasztása, illetve visszahívása stb.

A szakszövetség gazdálkodásának alapját elsősorban a tagdíjak, szponzori bevételek, a kereskedelmi jogai értékesítéséből származó bevételek, valamint a különböző támogatások (költségvetési, önkormányzati stb.) adják. A működésük felett törvényességi felügyeletet az ügyészség gyakorol.

12.1.2. Sportági szövetség

A sportági szövetség társadalmi szervezetek szövetsége, csak sportszervezet tagjai lehetnek. Egy sportágban csak egy sportági szövetség működhet, de nem csak országos jelleggel. Szakszövetségi feladatokat akkor láthat el, amennyiben a sportágban legalább három földrészről, tizenöt tagországgal rendelkező sportági nemzetközi szakszövetség és legalább öt éve világ- vagy Európa-bajnoki versenyrendszer működik, a sportági szövetség sportágában tíz sportszervezet taggal rendelkezik, és versenyrendszerében rendszeresen legalább száz – versenyengedéllyel rendelkező – versenyző vesz részt, de egyébként nem felel meg az országos sportági szakszövetség kritériumainak. Sportági szövetség csak olyan sportágban működhet, melynek nincs országos sportági szakszövetsége.

A sportági szövetséget megilletik és terhelik a szakszövetségekre meghatározott jogok és kötelezettségek. A Nemzeti Sportszövetségi tagság nem jár számukra alanyi jogon, de felvételüket kérhetik ebbe a szervezetbe.

12.1.3. Szabadidősport szövetség és fogyatékosok sportszövetsége

A szabadidősport szövetségek nem feltétlenül sportágak szerint szerveződő, a szabadidős sporttevékenységre létrehozott országos sportszövetségek.

A fogyatékosok sportszövetségei alapvetően a fogyatékossági ágak szerint specifikusan szerveződő, a fogyatékosok verseny- és szabadidősportját szolgáló, sporttevékenységre létrehozott országos sportszövetségek. Elláthatják mindazon feladatokat, és gyakorolhatják mindazon jogköröket, amelyeket a szakszövetségek ellátnak és gyakorolnak. Ma már a fogyatékkal élők közt is találkozhatunk szabadidő-, amatőr-, vagy akár hivatásos sportolókkal.

12.1.4. Diák és főiskolai-egyetemi sport sportszövetség

A diák és főiskolai-egyetemi sport sportszövetségei a diák és főiskolai-egyetemi sport szervezésére, illetve az abban való közreműködésre létrehozott országos sportszövetségek. A diáksport versenyeket a diák és főiskolai-egyetemi sport sportszövetségei önállóan – az adott sportág szövetségével egyeztetve – írják ki. Azok a sportolók, akik ezeken a versenyeken részt vesznek, azok diáksportolónak számítanak, függetlenül attól, hogy egyébként versenyzők, vagy szabadidő-sportolók. A diák és egyetemi sport fellendítése alapvető feladat a sport egésze számára. Az iskolarendszerben (köz- és felsőoktatásban egyaránt) a sportolók számának növekedése a magyar sport számára széles és tartós alapot biztosíthatna.

12.2. A sport köztestületek

A Ptk. megfogalmazása szerint a köztestület önkormányzattal és nyilvántartott tagsággal rendelkező szervezet, amelynek létrehozását törvény rendeli el. A köztestület a tagságához, illetőleg a tagsága által végzett tevékenységhez kapcsolódó közfeladatot lát el. Tehát a köztestület az egyesülettől csak annyiban különbözik, hogy nem önkéntesen jön létre és a célja közfeladat ellátása. A köztestületekre éppen ezért – ha a törvény másképp nem rendeli – az egyesületekre vonatkozó szabályokat kell alkalmazni

12.2.1. A Magyar Olimpiai Bizottság

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A MOB-bal kapcsolatos fejtegetéseket azzal kell kezdeni, hogy bár a törvény ide sorolja, a MOB nem köztestület, hiszen létrehozását nem törvény rendelte el, és a szó jogi értelmében nem lát el közfeladatot sem. Így azt kell mondanunk, hogy esetében a köztestületi jogállás leginkább egy állam általi elismertséget jelent. A MOB feladatainak egyrészt a NOB-tól származnak (azzal kapcsolatosak), másrészt a magyar jogszabályokban (elsősorban a Sporttörvényben) szerepelnek.

A NOB-hoz kapcsolódó feladatai többek közt: a NOB alapszabályában és egyéb szabályzataiban a nemzeti olimpiai bizottságok részére megállapított célkitűzések és feladatok végrehajtása. A versenyzők olimpiai játékokra való felkészülésének, illetve részvételének szakmai elősegítése, az olimpiai mozgalom fejlesztése, olimpiai játékok jelképeinek védelme. Az olimpiai mozgalom eszményének jegyében az ifjúság testi, erkölcsi és kulturális nevelésének segítése, a tisztességes játék (fair play) szellemében való versenyzés támogatása, fellépés a sportmozgalomra ható káros jelenségek ellen. A NOB előírásaival összhangban kizárólagosan jogosult a sportágak és a sportolók nevezésére a téli és nyári olimpiai játékokra, valamint a téli és nyári európai ifjúsági olimpiai bajnokságokra. A az olimpiai zászló, jelvény, jelmondat, valamint az „olimpia” és az „olimpiai” elnevezés kereskedelmi vagy egyéb célú felhasználására, illetve ezek mások általi használatának, hasznosításának engedélyezésére, valamint az ezzel kapcsolatos vagyoni jogok gyakorlására, illetve az ezekkel való rendelkezésre.

A NOB-tól függetlenül részt vesz a sportösztöndíj-rendszer működtetésében, együttműködik az állami szervekkel, a Magyar Paralimpiai Bizottsággal és a nemzeti sportszövetségekkel a sport stratégiai fejlesztési céljainak meghatározásában, illetve megvalósításában. Véleményezi a sporttal kapcsolatos jogszabálytervezeteket és kezdeményezi a sporttal kapcsolatos kormányzati intézkedések megtételét.

A költségvetésből nyújtott sportcélú állami támogatásokkal összefüggésben az olimpiai mozgalmat képviselve közreműködik a magyar sport állami támogatása elosztási arányaira vonatkozó javaslat kialakításában. Javaslatot dolgoz ki – Nemzeti Sportszövetséggel és a Sportegyesületek Országos Szövetségével közösen – a versenysport és az utánpótlás-nevelés feladataira, valamint a versenysport és az utánpótlás-nevelés pályázati úton történő támogatására szolgáló állami támogatás felhasználására. Dönt a rendelkezésére bocsátott állami támogatásról.

A MOB tagjait nem választják, hanem vagy az arra az alapszabályban jogosultságot kapott szervezetek delegálják őket, vagy szintén az alapszabály alapján személyes jogosultságra tesznek szert. A MOB legfelsőbb szerve a közgyűlés, amely a tagok összességéből áll és elfogadja, módosítja az alapszabályt, megválasztja az elnökséget és kizárólagos jogkörrel dönt a rendelkezésére bocsájtott állami támogatás felhasználásáról.

A sport finanszírozásának új rendszerében a MOB jelentősebb szerepet kap, hiszen a sporttal kapcsolatos állami kiadások egyre inkább egycsatornássá válik, és ez az egy csatorna a MOB lesz. Ezzel kapcsolatban a törvényi szabályozás feltehetőleg 2011 szeptembere környékén az új sporttörvény elfogadásakor jelenik meg.

A MOB-ról bővebben: http://www.mob.hu/Engine.aspx

12.2.2. A Magyar Paralimpiai Bizottság

Gyakorlatilag a MOB párja, jogállása nagymértékben hasonlít hozzá. A legfőbb különbség az, hogy a MPB tagjai nem magánszemélyek, hanem azok a szakszövetségek, országos sportági szövetségek és a fogyatékosok azon országos sportszövetségei, amelyek sportága szerepel a Paralimpia programjában.

Az MPB feladatai a Nemzetközi Paralimpiai Bizottsághoz kötődően: a NPB alapszabályában és egyéb szabályzataiban a nemzeti paralimpiai bizottságok részére megállapított célkitűzések és feladatok végrehajtása. A sportolók paralimpiai játékokra történő felkészülésének, illetve részvételének szakmai elősegítése. A paralimpiai mozgalom fejlesztése, a paralimpiai mozgalom érdekében a paralimpiai játékok

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

jelképeinek védelme. A paralimpiai mozgalom eszményének jegyében az érintett ifjúság testi, erkölcsi és kulturális nevelésének segítése, a tisztességes játék (fair play) szellemében való versenyzés támogatása, fellépés a sportmozgalomra ható káros jelenségek ellen.

A MOB-hoz hasonlóan az MPB kizárólagosan jogosult a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság előírásaival összhangban sportágak és a sportolók nevezésére a paralimpiai játékokra,a paralimpiai zászló, jelvény, jelmondat kereskedelmi vagy egyéb célú használatára, illetve ezek mások általi használatának, hasznosításának engedélyezésére

A NPB-tól függetlenül együttműködés az állami szervekkel, a MOB-bal és a nemzeti sportszövetségekkel a sport stratégiai fejlesztési céljainak megvalósításában.

A költségvetésből nyújtott sportcélú állami támogatásokkal összefüggésben a MPB a paralimpiai mozgalmat képviselve közreműködik a magyar sport állami támogatása elosztási arányaira vonatkozó javaslat kialakításában. A Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetségével és a Sportegyesületek Országos Szövetségével közösen javaslatot dolgoz ki a fogyatékosok versenysportjára vonatkozó feladatokra, valamint a fogyatékosok versenysportja pályázati úton történő támogatására szolgáló állami támogatás felhasználására. Dönt a rendelkezésére bocsátott állami támogatásról.

A MPB legfelsőbb szerve a közgyűlés, amely a tagok összességéből áll és elfogadja, módosítja az alapszabályt, megválasztja az elnökséget és kizárólagos jogkörrel dönt a rendelkezésére bocsájtott állami támogatás felhasználásáról.

A MPB-ről bővebben: http://www.hparalimpia.hu/

12.2.3. A Nemzeti Sportszövetség

A Nemzeti Sportszövetség a szakszövetségek, illetve az országos sportági szövetségek önkéntes részvételével működő köztestület, amely jellemzően a versenysportot reprezentálja. „Az NSSZ célja a magyar sport érdekeinek védelme, egységes sport lobbi kialakítása, a sport egységének megteremtése, a hazai sport sokszínűségének megőrzése. A szövetség célja továbbá tagjai tevékenységének összehangolása, céljaik és feladataik könnyebb megvalósítása, közös érdekeik védelme érdekében.”[10] A NSSZ-nek alanyi jogon tagjai a szakszövetségek. A sportági szövetségek is kérhetik felvételüket, amiről a közgyűlés (a taglétszám kétharmados többségével) dönt.

Az NSSZ képviseli tagjai közös érdekeit az állami szervek, az önkormányzatok, a MOB, és más szervek, szervezetek előtt. Összehangolja tagjai tevékenységét, illetve versenyrendszerét, összeállítja az országos összesített versenynaptárt, valamint sportszakmai, gazdasági, jogi és egyéb szolgáltatásokat nyújt, és pályázatokat ír ki tagjai részére. Együttműködik a sportigazgatási szervvel, a MOB-bal, az MPB-vel és a további két nemzeti sportszövetséggel a magyar sport fejlesztése érdekében. Véleményt nyilvánít sportpolitikai kérdésekben, kezdeményezi kormányzati intézkedések megtételét, véleményezi a sporttal kapcsolatos jogszabálytervezeteket. Működteti a Sport Állandó Választottbíróságot. Segíti az utánpótlás-nevelést. Szervezi az AGFIS világjátékokon való magyar részvételt, illetve az arra való felkészülést.

A sportcélú állami támogatásokkal összefüggésben közreműködik a magyar sport állami támogatása elosztási arányaira vonatkozó javaslat kialakításában. A MOB-bal és a Sportegyesületek Országos Szövetségével közösen javaslatot dolgoz ki a versenysport és az utánpótlás-nevelés feladataira, valamint a versenysport és az utánpótlás-nevelés pályázati úton történő támogatására szolgáló állami támogatás felhasználására. Dönt a rendelkezésére bocsátott állami támogatásról.

A NSSZ-ről bővebben: http://www.nssz.hu/

12.2.4. Nemzeti Szabadidősport Szövetség

[10] http://www.nssz.hu/index.php?Menu=Static_Page&Action=List&Info=Nemzeti_sportszovetseg&lang_id=1 2010.09.28.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A Nemzeti Szabadidősport Szövetség az országos szabadidősport szövetségek önkéntes részvételével működő köztestület. A szövetség alapvetően a szabadidő-, diák-, és más rétegsportok területén tevékenykedik. Tagjai – alanyi jogon – a szabadidősport szövetségek. Feladatai a szabadidősport területén gyakorlatilag megegyeznek a NSSZ-évél. Tehát képviseli a szabadidősport, illetve tagjai közös érdekeit. Összehangolja tagjai tevékenységét, sportszakmai-, gazdasági-, jogi- és más szolgáltatásokat nyújt, pályázatokat ír ki részükre. Véleményt nyilvánít sportpolitikai kérdésekben, kezdeményezi kormányzati intézkedések megtételét, véleményezi a sporttal kapcsolatos jogszabálytervezeteket. Együttműködik a különböző szervekkel, szervezetekkel a magyar sport fejlesztésében, segíti az utánpótlás-nevelést.

A szabadidősportra, a diáksportra és a főiskolai-egyetemi sportra nyújtott sportcélú állami támogatásokkal összefüggésben a tagságát képviselve közreműködik a magyar sport állami támogatása elosztási arányaira vonatkozó javaslat kialakításában. Javaslatot dolgoz ki a szabadidősport, a diáksport és a főiskolai-egyetemi sport feladataira, valamint a szabadidősport, a diáksport és a főiskolai-egyetemi sport pályázati úton történő támogatására szolgáló állami támogatás felhasználására. Dönt a rendelkezésére bocsátott állami támogatásról.

A NSZSZ-ről bővebben: http://www.nszsz.hu/nszsz/a+szovetsegrol+1.html

12.2.5. A Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége

A Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége a fogyatékosok sportja területén működő országos sportszövetségek önkéntes részvételével működő köztestület, aminek a fogyatékosok országos sportszövetségei alanyi jogon lehetnek tagjai.

Feladatai nagymértékben hasonlítanak a másik két sportszövetségéhez. A FONESZ képviseli az állami szervek, az önkormányzatok és más szervezetek előtt a fogyatékosok sportjának érdekeit. Összehangolja tagjai tevékenységét, továbbá sportszakmai, gazdasági, jogi és más szolgáltatásokat nyújt, pályázatokat ír ki. Véleményt nyilvánít sportpolitikai kérdésekben, kezdeményezi kormányzati intézkedések megtételét, véleményezi a sporttal kapcsolatos jogszabálytervezeteket. Elősegíti és koordinálja a magyar sportolóknak a speciális világjátékokon való részvételét. Együttműködik a különböző szervekkel, szervezetekkel a magyar sport fejlesztése érdekében.

A sportcélú állami támogatásokkal összefüggésben közreműködik a magyar sport állami támogatása elosztási arányaira vonatkozó javaslat kialakításában. Javaslatot dolgoz ki a fogyatékosok sportja feladataira, valamint a fogyatékosok sportja pályázati úton történő támogatására szolgáló állami támogatás felhasználására. Dönt a rendelkezésére bocsátott állami támogatásról.

A FONESZ-ről bővebben: http://www.fonesz.hu/DesktopDefault.aspx?menuid=12595

13. A sport finanszírozása

A sportfinanszírozás működése hazánkban még eltér az EU fejlettebb régióiban kialakult modellektől. Az állami és önkormányzati részvétel ebben a folyamatban megfelelő nagyságú, inkább elosztási problémák merülnek fel. A magángazdaság, illetve a háztartások azonban több okból kifolyólag sem tudnak elegendően erős támaszt adni.

13.1. A sport állami finanszírozása

Magyarországon a központi költségvetésből elsősorban intézményeket, szervezeteket és eseményeket finanszíroznak. Míg az európai gyakorlat szerint a központi finanszírozási forrásokat jól mérhető és ellenőrizhető célok, feladatok és programok megvalósítására fordítják. A sport állami finanszírozása sajnos nem teljesen átlátható, és követhető, hiszen a folyamat több csatornán, egymással párhuzamosan folyik. A központi források elosztásánál inkább az élsportot preferálják

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A Stv. deklarálja, hogy az állam a sporttevékenység folytatásához a költségvetési törvényben meghatározottak szerint pénzügyi támogatást nyújt. Az állami támogatás normatív hozzájárulás és szerződés alapján vehető igénybe. A támogatási szerződésre az államháztartási törvény rendelkezéseit kell alkalmazni. Nem kaphat támogatást, akinek lejárt köztartozása van, nem a jogszabályi előírásoknak megfelelően gazdálkodik és a korábban kapott támogatással nem számolt el a megfelelő módon. Kizáró ok az is, ha a sportegyesülettel, sportvállalkozással szemben végelszámolási, csőd- vagy felszámolási eljárás van folyamatban, ha a sportszövetség, illetve sportegyesület, működését a bíróság felfüggesztette. A költségvetésben meghatározott kereten túl Magyarországon 1913-óta az államilag szervezett szerencsejátékok bevételeinek meghatározott százalékát is a sportra kell fordítani. Ezek az arányok a következők:

- A bukmékeri rendszerű fogadások (jellemzően a tippmix) esetén a játékadó 50%-a
- A sorsolásos játékok (lottó, kenó stb.) játékadójának 12%-a
- A totó játékadójának 100%-a (külön törvényben meghatározottak szerint)

Napjainkban problémát okoz, hogy a különböző – nem magyarországi székhellyel rendelkező – internetes fogadóirodák egyrészt csökkentik az állam ilyen irányú bevételeit, ezzel a sportba visszaoszthatható adó mértékét, másrészt veszélyeztetik a játék tisztaságát (akár vesztegetéssel is). Közben bevételeikből csak igen kis részt forgatnak vissza (reklám, szponzorálás) oda, ahonnan a bevétel „származik”.

Az olimpiára és a speciális világjátékokra készülő kerettag sportolók, továbbá a felkészítésükben közreműködő sportszakemberek fontos bevételi forrása a Gerevich Aladár-sportösztöndíj Az ösztöndíj kiemelkedő sporteredmény elérése, vagy a sportoló tanulmányainak elősegítésére biztosítható. A sportösztöndíj mértékét és adományozásának feltételeit a Wesselényi Miklós Sportközalapítvány kuratóriuma állapítja meg, és az ösztöndíjakat a közalapítvány folyósítja. Az ösztöndíjra az olimpiai sportágakban a MOB, a paralimpiai sportágak esetében az MPB, a többi speciális világjátékon szereplő sportágak esetében a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége tesz javaslatot.

Harmincöt év feletti olimpián, sakkolimpián, paralimpián vagy a siketolimpián érmes versenyző élete végéig olimpiai járadékra jogosult. A járadékra jogosult a versenyző edzője is a negyvenötödik életéve betöltését követő év január 1. napjától.

A magyar sport tizenkét, hatvanadik életévét betöltött, kimagasló eredményt elért sportolója számára a Kormány – miniszter javaslatára – a „Nemzet Sportolója” címet és az ezzel járó életjáradékot biztosíthat, akkor, ha a Nemzet Sportolója az aktív sportpályafutását követően is fontos szerepet töltött be a magyar sportéletben.

Az olimpiai- és a Nemzet Sportolójaként kapott életjáradékot megvonja az állam, ha a járadékot kapó érdemtelenné válik rá (bűncselekményt követ el).

Bár a sportszervezetek számára közvetlen bevételt nem jelent, de fontos változás az állam sportban történő szerepvállalása szempontjából, hogy a Itv. módosításában lemond a sportlétesítmények átruházásakor fizetendő illetékről, amennyiben „a vagyonszerző vállalja, hogy az ingatlant a szerzéstől számított 15 évig nem idegeníti el és sport célra használja vagy hasznosítja.”[11]

13.2. A sport önkormányzati finanszírozása

A Stv. szerint a sportszervezetek közvetlenül részesülhetnek, önkormányzati támogatásban. Az önkormányzati támogatás érkezhet pályázati úton, vagy akár direkt módon (pl. eredményességi támogatás) egyaránt. Sok önkormányzatnál probléma, hogy támogatás rendszer nem teljesen átlátható, nem teljesen objektív. Sokszor érvényesül benne egyes kluboknál „pillanatnyi” szubjektív kiemelési tendencia. A közpénzekből

[11] 2010. évi LXXXIII. törvény Sporttal összefüggő egyes törvények módosításáról 8. § (1)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló törvény hatályba lépése óta azonban legalább az a gyakorlat megszűnt, hogy az egyesületek vezető testületébe magas funkcióban lévő önkormányzati vezetők kerüljenek be – a minél jobb „érdekérvényesítés” érdekében. Sajnos sokszor előfordul, hogy a támogatás „kevert jellegű” – a nem erre szánt keretből támogatják a minőségi sportot is, és gyakran nem sikerül olyan pályázati kiírást szerkeszteni, ami teljesen objektívvé, átláthatóvá, követhetővé tehetné a pénzek elosztását.

13.3. A sport nem állami finanszírozása

Az államnak alapvető érdeke, hogy a sport finanszírozását a jelenleginél erőteljesebben eltolja a magánszektor irányába. A Nemzeti Sportstratégia szerint ennek érdekében célzott, indirekt gazdasági ösztönzőkkel kell elősegíteni, hogy egyrészt a munkaadók a jelenleginél nagyobb szerepet vállaljanak dolgozóik sportoltatásában, másrészt a szponzorálás és a mecenatúra vonzóbbá váljon; ne csak az élsportnak juttasson forrásokat. Ahhoz azonban, hogy ez megváltozzon a sportszervezeteknek is erőfeszítéseket kell tenniük és a klasszikus „mecénásokon” túl más, üzletiesebb támogatási formákat is alkalmazniuk kell.

13.3.1. A szponzorálás

Szponzorálás során a szponzor arra vállal kötelezettséget, hogy pénz- vagy természetbeni szolgáltatás útján támogatja a szponzorált sportoló, sportszervezet, sportszövetség, vagy sportköztestület sporttevékenységét, a szponzorált pedig lehetővé teszi, hogy sporttevékenységét a szponzor marketingtevékenysége során felhasználja. Tehát a szponzorálás nem ingyenes tevékenység, a szponzoráltnak is nyújtania kell valamit, ki kell szolgálnia a szponzort.

13.3.2. Az arculat átvitel

Az arculat-átviteli (piacépítés) során a felhasználó marketingtevékenysége keretében ellenérték fejében a sportoló nevét, képmását, továbbá a sportszervezet, sportszövetség vagy sportköztestület nevét, jelvényét, illetve a sporttevékenységgel összefüggő más eszmei javakat használ fel hirdetőtáblákon, dísz- és ajándéktárgyakon, ruházaton, más tárgyakon, valamint elektronikus úton a fogyasztói döntések befolyásolása céljából. Ilyen tartalmú szerződést a sportoló önállóan is köthet, de a sportoló nevét, illetve képmását – amennyiben a szerződést sportszervezet, sportszövetség vagy sportköztestület köti a felhasználóval – csak a sportoló előzetes írásbeli hozzájárulása alapján lehet felhasználni. Természetesen ilyenkor nagy figyelmet kell szentelni a sportoló, a sportszervezet, a sportszövetség, a sportköztestület jó hírnevének, illetve személyiségi jogainak Ptk. szerinti védelmére.

13.3.3. A látvány-csapatsport támogatása

A labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, vízilabda, és jégkorong finanszírozásában új fejezetet nyithat – az Európai Bizottság jóváhagyó határozata után – az a rendelkezés, mely lehetővé teszi, hogy az ezeket a sportágakat támogató vállalkozások a sportszervezetek, szövetségek, közhasznú alapítványok számára nyújtott támogatásokkal kapcsolatban társasági adókedvezményben részesülhetnek. Az így befolyt támogatásokat a szervezetek – a kormány szándéka szerint- rendkívül szigorú ellenőrzés mellett, előre meghatározott arányokban és felhasználási helyeken utánpótlás nevelésre, tárgyi eszköz beruházásra, vagy személyi jellegű kiadásokra is fordíthatják.

14. Az Európai Unió és a Sport

14.1. Az EU jogának érvényesülése a magyar jogrendszerben

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Az EU-csatlakozás megváltoztatta a jogforrási rendet. A magyar jogrendben és jogalkalmazásban megjelentek az uniós jogforrások is. Az „aquis communitaire” elsődleges jogforrását azok a nemzetközi szerződések képezik, melyek az uniót, mint konföderációt létrehozták. A másodlagos jogforrások a rendeletek, irányelvek, határozatok.

A rendeletek általános hatályúak, a tagállamokban közvetlenül alkalmazhatóak és minden részükben kötelezőek. Általában egy adott kérdés pontos és részletes szabályozására törekednek.

Az irányelvekben az elérendő célok kötelezik a címzett tagállamokat. A módszerek és az eszközök megválasztása a nemzeti hatóságok hatáskörében marad. Valamilyen eredmény elérése tekintetében állapít meg kötelezettséget, az eszközök megválasztását a címzett tagállamra hagyja.

A határozat meghatározott címzettnek szól, általában konkrét ügyekre vonatkozó aktus. A címzettet teljes egészében kötelezi. Leginkább egy államigazgatási határozathoz hasonlítható, általában adminisztratív jellegűek.

Az EU jogában találhatunk olyan elemeket is, melyek a tagországok számára nem kötelezőek, de alkalmazásuk a nemzeti jogrendszerekbe történő integrálásuk segít az egységes jogi környezet kialakításában. Ilyen jogszabályok a nyilatkozatok, célkitűzések, állásfoglalások, irányelvek

14.2. A sport szabályozása az EU-ban

Az EU figyelembe veszi a sport társadalmi, nevelési és kulturális funkcióit, elismeri, hogy a sportolást mindenki számára lehetővé kell tenni, támogatja a sportszervezetek függetlenségét és önszerveződéshez való jogát is. Mindezzel együtt joganyagában csak igen kis mértékben foglalkozik a sporttal. A Szerződések közül a 2007-ben aláírt Lisszaboni Szerződés az első, amely említést tesz a sportról. A 165. cikkben lehetővé teszi, hogy az EU támogassa, koordinálja és kiegészítse a tagállami szintű kezdeményezéseket, fellépjen a sportversenyek tisztaságának és átláthatóságának védelmében, és ösztönözze az együttműködést a sportszervezetek között. A sport a másodlagos jogforrásokban sem nyer külön szabályozást. A területnek a szabályozása a nem kötelező jogforrásokra maradt (pl.: Európai Sport Charta és a Sportetikai kódex (1992), Az európai sportmodell (1998), Fehér könyv a sportról (2007)) Ennek oka, hogy a nonprofit sportot az unió a kultúra részeként kezeli és ennek megfelelően igyekszik támogatni, és erre a tagállamokat is ösztönzi. A sport, mint gazdasági tevékenység (profi sport) azonban az unió általános szabályai alá esik (ezért tiltott például az állami támogatása). Ezzel egybehangzóak az EU bíróságának döntései is, melyek precedens értékűek és ezzel együtt kötelezőek. Ezek a döntések leginkább unión belüli szabad munkaerő áramlást, a képesítések egyenértékűségét voltak hivatottak biztosítani (pl.: Bosman-ügy, Heylens-ügy stb.) A sport Európán belüli fontosságát jelzi az is, hogy számos európai intézmény foglalkozik a területtel. A sport az Európai Bizottság szervezeti rendszerében az Oktatási és Kulturális Főigazgatóság hatáskörébe tartozik, az Európai Parlament szakbizottságai közül a Kulturális, Ifjúsági, Oktatási, Média- és Sportbizottság az illetékes, a tagállamok sportért felelős miniszterei pedig rendszeresen találkoznak a Miniszterek Tanácsa keretében. Az Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottságot (CDDS) működtet, a néhány évente összeülő Európai Sportminiszterek Konferenciája pedig ajánlások révén járul hozzá az európai sportélet fejlesztéséhez

Ajánlott irodalom:

15. Kérdések

- Kit nevezünk sportolónak?
- Milyen sportszervezetek vannak Magyarországon?

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- Kik vesznek részt a sport állami irányításában?
- Hogyan történik a sport nem állami irányítása?
- Milyen csatornákon keresztül történik a sport finanszírozása?

15.1. Rövidítések

- AGFIS – The General Association of International Sports Federations
- Alk. – Alkotmány
- Et. – Egyesületi Törvény
- Itv. – Az illetékekről szóló törvény
- MOB – Magyar Olimpiai Bizottság
- MPB – Magyar paralimpiai Bizottság
- Mt. – Munka Törvénykönyve
- NOB – Nemzetközi olimpiai Bizottság
- Ötv. – Önkormányzati törvény
- Ptk. – Polgári Törvénykönyv
- Stv. – Sporttörvény

15.2. Felhasznált jogszabályok

- Magyarország alaptörvénye (2011.április 25.)
- 1949. évi XX. törvény a Magyar Köztársaság Alkotmánya
- 1990. évi LXV. törvény a helyi önkormányzatokról
- 1990. évi XCIII. törvény az illetékekről
- 1991. évi XXXIV. törvény a szerencsejátékokról
- 1993. évi LXXIX. törvény a közoktatásról
- 1996. évi LXV. törvény az egyes sportcélú ingatlanok tulajdoni helyzetének rendezéséről
- 1997. évi CLVI. törvény a közhasznú szervezetekről
- 2004. évi CVII. törvény a települési önkormányzatok többcélú kistérségi társulásáról
- 2004. évi I. törvény a sportról
- 2006. évi IV. törvény a gazdasági társaságokról
- 2007. CLXXXI. törvény a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról
- 2010. évi LXXXIII. törvény Sporttal összefüggő egyes törvények módosításáról
- 2011. évi 2011. évi LXXXII. törvény A sport támogatásával összefüggő egyes törvények módosításáról
- 114/1992. (VII.23.) Korm. rendelet a társadalmi szervezetek gazdálkodó

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

tevékenységéről

- 89/1994. (VI. 8.) Korm. rendelet a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek a testnevelés és sport területén történő végrehajtásáról
- 16/2004. (V. 18.) OM–GYISM együttes rendelet az iskolai sporttevékenységről
- 38/2004. (III. 12.) Korm. rendelet az olimpiai központokról
- 39/2004. (III. 12.) Korm. rendelet a sportfegyelmi felelősségről
- 40/2004. (III. 12.) Korm. rendelet a Nemzet Sportolója Címről
- 41/2004. (III. 12.) Korm. rendelet az olimpiai járadékról
- 54/2004. (III. 31.) Korm. rendelet a sportrendezvények biztonságáról
- 55/2004. (III. 31.) Korm. rendelet a doppingellenes tevékenység szabályairól
- 157/2004. (V. 18.) Kormányrendelet a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről
- 166/2004. (V. 21.) Kormányrendelet az állami sportinformációs rendszerről
- 215/2004. (VII. 13.) Korm. rendelet a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról
- 2/2009. (I. 16.) ÖM rendelet az állami sportcélú támogatások felhasználásáról és elosztásáról
- 212/2010 (VII.1.) Korm. rendelet az egyes miniszterek, valamint a Miniszterelnökséget vezető államtitkár feladat- és hatásköréről
- 107/2011. (VI. 30.) Korm. rendelet A látvány-csapatsport támogatását biztosító támogatási igazolás kiállításáról, felhasználásáról, a támogatás elszámolásának és ellenőrzésének, valamint visszafizetésének szabályairól
- 39/2011. (VI. 30.) NEFMI rendelet a látvány-csapatsportok támogatásával összefüggő sportfejlesztési program jóváhagyására és a támogatási igazolás kiadására irányuló hatósági eljárásban fizetendő igazgatási szolgáltatási díról
- 65/2007 (VI.27.) OGY határozat a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról

15.3. Ajánlott irodalom

- Sárközy Tamás (szerk.): A magyar sportjog alapjai; HVG-ORAC kiadó Budapest, 2000
- Nemes András: jogi alapismeretek a középfokú sportmenedzserek számára; Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központja; Budapest, 1999
- Nyerges Mihály – Petróczi Andrea: Sportmenedzsment alapjai; Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, 2002

Irodalom

Dr. Nemes András (szerk.): *Sportjogi ismeretek;* Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, 2002

Princzinger Péter: *Sportjog I.*; ELTE Eötvös Kiadó Budapest, 2010

Sárközy Tamás (szerk.): *Sportjog – A 2004-es sporttörvény magyarázata*; HVG-Orac Budapest, 2004

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Trocsányi Sára: *A kommunikáció jogi alapjai*; Osiris Kiadó Budapest, 2004

Woth Péter: *A sportigazgatás története Magyarországon*, PTE-ÁJK diploma dolgozat, 2001, Pécs

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4. fejezet - Sport és pszichológia, test és lélek – *Gáspár Mihály*

A sport és a pszichológia közös részeként definiált ismeretkör egyes részfejezetei megfelelő pszichológiai előismeretek nélkül nehezen, vagy nem jól értelmezhetőek. Éppen ezért a szervezett képzésekben mindig indokolt a szakpszichológiák előtt egy pszichológiai alapozó kurzust is beiktatni, ahol a legfontosabb fogalmak, elméletek elsajátítása megtörténik. Ennek hiányában az olvasónak, ha nehézségei támadnak az egyes témakörök pszichológiai értelmezésével, akkor alapvető háttéranyagként Atkinson & Hilgard (2005) munkáját ajánljuk a figyelmébe!

1. A pszichológia és a pszichológus szerepe a sportban

1.1. Rövid történeti visszatekintés

A lelki tulajdonságok és a sportteljesítmények kapcsolata olyan nyilvánvaló, hogy talán fölösleges is részletesen indokolni. Az antik bölcselet eszméje, az „Ép testben ép lélek!” is erre a kapcsolatra utal.

Ez a természetes kapcsolat azonban nem jelenti azt, hogy a sport és a pszichológia tudományos eredményei kezdetektől szoros kapcsolatban álltak volna. Hosszú ideig a sportszakemberek pszichológiai felkészültsége esetleges volt, illetve a pszichológia szakértők nem keresték a kapcsolatot a sporttal.

Mi magyarázhatja, hogy mind a mai napig ellentmondásos a sport és a pszichológia tudományának az együttműködése? Néhányat megemlítünk az okok közül.

Az első és leginkább kézen fekvő ok, hogy a pszichológia tudományos eredményei nem a sport gyakorlati problémáinak tudományos elemzéséből születtek. A pszichológiát inkább az emberi, közösségi problémák, a devianciák, a rendellenességek, netán a lelki betegségek érdekelték. Az eredmények, az elméletek logikája, nyelvezete ezért is idegen volt az edzők, a sportszakemberek számára. Lehet, hogy nem jellemző, de igaz, hogy hazánkban az egyik népszerű labdajáték sikeres szövetségi kapitánya nem tartott igényt pszichológusra, mondván a mi játékosaink értelmes, egészséges emberek, nem kell kezelni őket. Ez a történet a ’70-es években vált a szakmai közbeszéd tárgyává.

Másrészről a képzett pszichológus esetenként a sportban üzleti lehetőségeket látva megpróbálta eladni tudományát. Az is a ’70-es években történt – ahogy mesélik –, hogy egy jól felszerelt munkapszichológiai laboratórium vezetője a labdarúgócsapatok edzőinek próbálta felkínálni műszeres és egyéb vizsgálatait, a játékosok képességeinek objektívebb megítélésére. Így például a stabilométert – egyensúlyérzék mérését szolgáló műszert – alkalmasnak gondolta a játékosok fejelőkészségének vizsgálatára. Az edzők persze úgy látták, hogy ők ezt egyszerűbben is meg tudják állapítani: „Feldobjuk a labdát és azt mondjuk a játékosoknak, hogy próbáld elfejelni!” Milyen igaz!

A két kultúra tehát – hazánkban és nemzetközi vonatkozásban – nagyon nehezen vagy csak egy-egy szűk területen talált egymásra, miközben senki nem vonta kétségbe ennek szükségességét.

Még egy harmadik okot is meg kell említeni, ami a pszichológia fejlődését nehezítette hazánkban. Arról van szó, hogy 1945 után a Szovjetunióból importált kultúrapolitika döntése alapján a pszichológia tiltott tudomány lett, és ebben a témakörben csak a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

pavlovi feltételes reflextan volt tanítható az iskolákban. Csak 1963-ban indulhatott újra el az egyetemen a pszichológusok képzése.

A pszichológia tehát éppen akkor szorult háttérbe, amikor Magyarország az olimpiákon és más világversenyeken nagy eredményeket ért el. Ez erősítette a hivatalban lévő sportvezetőkben azt az érzést, hogy lám megy ez így is pszichológia, pszichológus nélkül.

A ’60-as évek végén, de meg inkább a ’70-es években egyre több szakember próbálkozott a sportpszichológia legitimitásának erősítésével.

A sportpszichológusok – értelemszerűen – két irányból jöttek. Volt, aki a sportban szocializálódva felismerte a pszichológia jelentőségét és volt, aki pszichológusként próbált a sportolóknak, sportszakembereknek segíteni. A ’70-es évek végén, a ’80-as évek első felében mintegy 50 fős, sportpszichológiával is foglalkozó szakember szerveződött a Magyar Pszichológiai Társaság sportpszichológiai szekciójának a keretei között egy laza közösséggé, akik évenként találkozva összevetették eredményeiket.

A 80-as évek végén a sportpszichológusok munkája individualizálódott, azaz lényegében szűkült a létszám, gyengült a szervezettség, ki-ki végezte a maga dolgát. Néhányan természetesen kitartottak és erőfeszítésük nem volt eredménytelen. Egy-egy egyesületnél, néhány sportágban a válogatottak segítésére mind a mai napig foglalkoztatnak pszichológusokat. Az elmúlt 20 évben a nagy nemzetközi sikereket elérő sportolók mögött szinte minden esetben megtalálhatjuk a pszichológust, de a szakma jellegéből adódóan a nyújtott segítség a sportoló legszemélyesebb magánügye. Ennek publicitása nem volt elég erős, lényegében a nyilvánosság nem ismerhette meg.

Összességében tehát messze vagyunk még attól, hogy minden sportoló felkészítésében természetes módon szerepet kaphat egy jól felkészült, a sportra szakosodott pszichológus. Az igény persze érezhetően erősödik. Valójában elég sok pszichológus is van már hazánkban, de a sportpszichológusok még nagyrészt autodidakta módon képezik magukat. Örvendetes ugyanakkor, hogy néhány éve a sportpszichológiában is lehet szakpszichológusi képzettséget szerezni.

A tudomány képzett szakemberének, a sportpszichológusnak a sportban betöltött szerepe, jelentősége – a szűk elitet leszámítva – az elmúlt évtizedekben nem változott átütő mértékben. A pszichológia és a sport kapcsolata mégis erősödött, de ez a sportszakemberek képzésén keresztül valósult meg. A modern pszichológia ismereteit, elméleteit a sportszakemberek képzésében minden szinten egyre jelentősebb mértékben és egyre jobb színvonalon megtaláljuk.

A tudományos eredmények ismeretéből táplálkozó pszichológiai gondolkodás tehát a sport egészében jelen van, de természetesen ennek hatékonysága a képzett sportpszichológusok számának jelentős emelkedése nélkül nem várható. Jelenleg az edző, a sportedző, bár ismeri a főbb pszichológiai elméleteket, de ezek alkalmazásában nem sok segítséget kap. Olyan ez, mint amikor egy szakember az elméleti fizikát ismerve felkészültnek hiszi magát műszaki problémák megoldásához. Kiindulópontnak persze nem rossz.

Az önállósodó sportpszichológia tárgyára kezdetektől fogva jellemző a kettősség. Foglalkozik egyrészt a testgyakorlással, vagy ahogy a magyar nyelvben meghonosodott, a testneveléssel, másrészt az élsportolók felkészítésével, illetve a versenyeztetésével. A két terület specialitásai egyre markánsabb megkülönböztetést indokolnak. A testnevelés vagy általában az élsporttól elkülönülő testmozgás pszichológiai vonatkozásai az egészségesség, az egészségfejlesztés társadalomtudományi kérdéseihez kapcsolódnak. Az *egészségpszichológia*, azon túl is a *pozitív pszichológia* a testkultúra pszichológiai funkcióját az egészséges életmód kialakításában, a boldogság megélésének lehetőségében látja.

Az élsport más. A sportbeli csúcsteljesítmények eléréséhez különleges emberekre, különleges felkészítésre, különleges bánásmódra, feltételekre van szükség. Ez a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

különleges és tartós igénybevétel, tehát az élsport művelése a határok feszegetésével jár. Természetes, hogy ennek velejárója a testi és a lelki veszélyeztetés. A pszichológia ebben az értelemben a sportoló testi, lelki egészségének a védelmét kell, hogy segítse. Itt nemcsak a dopping problémáira gondolunk, hanem például a sérülések, a kudarc, a siker vagy a visszavonulás speciális kérdéseire is. Másrészről persze az élsport a pszichológiát is a teljesítmény fokozása érdekében szeretné alkalmazni. A sportpszichológia akkor lesz igazán elismert, ha ezt a törekvést is aktívan tudja segíteni.

Az élsport veszélyeit – esetenként devianciáit – ellentmondásait a ’60-as évektől több szakember egyre határozottabban megfogalmazta. Többekben felvetődött, hogy az üzleti vonatkozásai révén eltorzult a lényeg. A magunk részéről ismerve és elfogadva a torzulásokat úgy véljük, hogy nem szabad lerombolni a hősök, a bajnokok mítoszát. Ahol egy uszodában világbajnok úszik, ott a gyerekek is úszni akarnak. Ahol a társadalom az élsportolót tekinti értéknek, ott az emberek a sportot szívesebben művelik. Az élsport tehát ösztönzi a társadalom sportkultúráját, így tehát az egészségfejlesztés fontos determinánsa. A sport két területe különbözik ugyan, de kapcsolatuk is nagyon erős.

Az élsport kutatásának néhány jelentős pszichológiai eredményével hazánkban az elsők között talán Nádori László (1980) által szerkesztett tanulmánykötetet említhetjük. A sportpszichológia fő kérdéseit közérthetően adja közre Lénárt Ágota (2002) könyve. Újabban saját értékes tapasztalatait is felhasználva ugyanerről – tehát az élsport speciális kérdéseiről – Budavári Ágota (2007) könyve válthat ki számottevő érdeklődést. Magyarországon az elmúlt néhány évtizedben több olyan sportpszichológiai könyv is megjelent, ami általános – tehát nem kizárólag az élsport – sportpszichológiai értelmezésre törekedett. Ilyennek gondoljuk Nagy György (1973), Jakabházy László (1978), Stuller Gyula (1995) és Nagykáldi Csaba (1998) könyveit.

Külön meg kell említeni Rókusfalvy Pált (1980, 1981, 1986), aki több könyvében is kísérletet tett egy új, önálló sportpszichológiai elméleti keretrendszer kidolgozására. Ennek megteremtése már nemcsak a gyakorlat igényeit kívánta kielégíteni, hanem elsősorban az újabb kutatások alapjául szolgáló rendszerező, értelmezési keretet adó teória igényével lépett fel. Rókusfalvy elmélete is megkülönbözteti, de nem választja el az élsport és a testnevelés pszichológiai kérdéseit.

A sportpszichológia értelmezését segítő áttekintésünkben mi is csak megkülönböztetjük, de nem választjuk el egymástól a két területet. Olyan nézőpontokat, ismereteket igyekeztünk megfogalmazni, ami egyaránt hasznos lehet minden sportág minden szintjén az ott dolgozó szakembereknek, sőt maguknak a sportolóknak is.

Összefoglalva a bevezető gondolatainkat megállapíthatjuk, hogy a sportszakemberek pszichológiai szemléletmódja az elmúlt évtizedekben jelentősen gazdagodott, erősödött, eközben a sportpszichológus közvetlen szerepe lényegében nem változott. Remélhetjük ugyanakkor, hogy a pszichológiai ismeretek előtérbe kerülése magával hozza a képzett sportpszichológusok alkalmazási igényét is. A következő oldalakon nem is sportpszichológiát, hanem olyan pszichológiai ismereteket vázolunk, ami alapja lehet a sport és testnevelés pszichológiai értelmezésének, és segítenek eligazodni a vaskosabb könyvekben, a mélyebb ismereteket nyújtó szakirodalomban.

1.2. A pszichológia mint az emberismeret tudománya, a sport mint az emberismeret gyakorlati próbája

Gyakran kezdjük a pszichológia alapjainak az ismertetését a pszichológia szó szerinti értelmezésével. A görög „pszichéˮ = lélek és a „logoszˮ = tudomány, tan szó összetételéből adódóan a pszichológia a lélek tudománya. Ez az értelmezés félrevezető is lehet, különösen, ha a sportpszichológiát próbáljuk értelmezni. Hogy elkerüljük a lélek fogalmának részletező filozófiai kifejtését, gyorsan leszögezzük, hogy a pszichológia tudománya az élő ember lelki jelenségeit és nem magát a lelket vizsgálja. Azt a kérdést, hogy a lelki jelenségek mögött maga a testtől független lélek áll-e vagy a lelki jelenség is az élő anyag egy sajátos megnyilvánulása, meghagyjuk a bölcselet szakértőinek.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A pszichológia története ilyen vonatkozásban megfontolandó tanulsággal szolgál. Amikor a pszichológia elfeledkezett arról, hogy a lelki jelenségek értelmezésében az emberi test működése jelentős szerepet játszik, akkor gyakran és okkal illették azzal a váddal, hogy erősen spekulatív, azaz nem objektív tényekre támaszkodó tudományról van szó. Régi kérdés, hogy a pszichológia milyen mértékben sorolható a természettudományok közé. Ma úgy látszik, hogy erős természettudományos alapozottság nélkül a pszichológia tudományos eredményei nem eléggé hitelesek. Mint később látni fogjuk, ezzel a pszichológia problémáinak egyik alapkérdését érintettük. Érdekes módon ez a sport egyik alapkérdése is. Már megint az „ép testben ép lélek" eszméje jut eszünkbe. A sport ilyen értelemben kitüntetett terepe lehet a lelki jelenségek tanulmányozásának.

A pszichológia fogalmi meghatározásának rövid bevezetése után feltétlenül át kell térnünk a köznapi értelmezésére. *A pszichológia az emberismeret egyik fontos tudománya*. Érdekes, hogy mint szaktudomány viszonylag későn jött létre, ugyanakkor ma már rendkívül széles körű érdeklődés övezi. A tudományos emberismeret mellett persze mindig is volt egy praktikus, naiv emberismeret és e kettő viszonyával érdemes röviden foglalkozni.

Mindenekelőtt a kétféle emberismeret másságát hangsúlyozzuk anélkül, hogy értékrangsort rendelnénk hozzá. A praktikus emberismeret lényege, hogy az egyén a saját tapasztalatait összegezve, bizonyos szintű általánosításokra jut, amit emberi kapcsolataiban hasznosítani igyekszik. Ebben az általánosításban a személyes tapasztalat a személyesen átélt logikát érvényesíti. Az egyén tehát önmagából kiindulva más emberekre vonatkozó következtetéseket von le, pedig az emberek nem feltétlenül egyformák. A naiv pszichológiának gyakori hibaforrása tehát az önkényes, pusztán „megérzés" alapján történő általánosítás. Ennek ellenére nyilvánvalóan léteznek emberek, akik „tudományos" pszichológiai ismeretek nélkül is kiválóan eligazodnak az emberi viszonyok között.

Más oldalról viszont a pszichológia tudományának a gyakorlati alkalmazása sok ellentmondásos tapasztalatot hozott, azaz eredményessége gyakran függ a tudós pszichológus „megérzéseitől". A tudomány eredményeinek mechanikus – „álmoskönyvszerű" – használata ellen éppen a képzett pszichológusok küzdenek leginkább. A tudomány ugyanis az elvont általánossal foglalkozik, a személy pedig mindig konkrét és egyedi.

A pszichológia tudománya tehát nem helyettesíti a konkrét ember egyedi megismerését, de iránytűként egyfajta térképészeti segítséget nyújthat. Olyan ez, mint amikor egy város megismerésében a közvetlen tapasztalatra vagy a városról készült térképre hagyatkozunk. Idegen városban sokak számára hasznos egy térkép, de természetesen csak akkor, ha a térképészeti jeleket ismerjük. Ezért ajánlhatjuk az „ösztönösen jó pszichológusoknak" is a tudomány eredményeinek a kritikus tanulmányozását.

Különösen eredményes lehet ez azoknak a szakembereknek, akik a sportban is rendelkeznek tapasztalatokkal. *A sport ugyanis az emberismeret egyik legkiválóbb próbája.*

A sportban önismeret nélkül nem, vagy csak véletlenül határozhatjuk meg leghelyesebben az elérendő célt. Ezért eredményünk is esetleges lesz. A versenyben az ellenfél szándékának, képességeinek, felkészültségének jó feltérképezése nélkül a küzdelemben csak a szerencsében bízhatunk. Érdekes ugyanakkor, hogy a pszichológia tudományának összegző tanácsa és a kétezer éves bölcselet összecseng. Mindkettő az „Ismerd meg önmagad!" célt látja elsődlegesnek. A modern pszichológiai ismeretek a reális önismeret mellett a rugalmasságot és a pozitív gondolkodást tartják fontosnak. Ezt a tanácsot úgy is fogalmazhatjuk, hogy „Bízz magadban!", vagy „Legyél büszke magadra!". A reális önismeret és az erre épülő önbizalom egyrészről nyilvánvalóan reális és pozitív célkitűzéseket eredményez, másrészről érdemes arra is utalni, hogy mások megismerésében is az önismeret sémáit alkalmazzuk. Ez azt jelenti, hogy reális és pozitív önismeret alapján az ellenfél reális ismeretére és pozitív értékelésére is jó esélyünk van. Azután a versenyen, a mérkőzésen eldől, hogy igazunk volt-e. Ezért

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

mondhatjuk, hogy *a pszichológia az emberismeret tudománya, a sport pedig az emberismeret kiváló próbája.*

1. Az elmúlt évtizedekben milyen tényezők nehezítették a sport és a pszichológia hatékony egymásra találását?

2. Említsen néhány nevet a sportpszichológia neves magyar képviselői közül!

3. Miért mondjuk, hogy a sport az emberismeret kiváló színtere?

2. Létezik-e egységes pszichológia?

Nehéz helyzetbe kerül az, aki a sporthoz is kapcsolható pszichológiai ismereteket érdemben be akarja mutatni egy ötvenoldalas fejezetben. Számtalan jó áttekintést nyújtó könyvből tájékozódhatnak az érdeklődők, de néhányukat talán elrettenthet egy-egy könyv vaskossága. Ezért úgy döntöttünk, hogy néhány olyan témakört kiemelünk, amelyek közül az egyik az elméletek közötti eligazodást segíti – ez a különböző nézőpontok logikájának az ismertetése, továbbá az érzelem, a motiváció és a társas magatartás lélektani vázlata –, a többi pedig példázza a sport és a testnevelés néhány olyan területét, ahol a pszichológiának fontos mondanivalója van. Ez utóbbi témák – a tehetség, a kiválasztás, az edzés és a versenyzés lélektana – persze önkényes választás eredményei, de reméljük a többi hasonlóan alapvető kérdés iránt is felkeltik az érdeklődést.

A pszichológia iránt érdeklődők hamar felfigyelnek arra, hogy a pszichológusok rendkívül különböző módon foglalkoznak lényegében azonos kérdésekkel. Ez a tény nagyon megnehezítheti a tudományos eredményekben való eligazodást. Ráadásul, mint majd látni fogjuk, egyaránt lehetnek eredményesek. Annak ellenére, hogy a pszichológia tudományában a történetileg kialakult különböző nézőpontok egymással is erősen vitatkoznak, nem célszerű döntőbíróként az egyiket vagy a másikat egyedül érvényesnek kikiáltani. Mint általában gyakran tapasztaljuk, ebben az esetben is elképzelhető, hogy több nézőpont egyidejűsége az igazán célravezető. Azért is gondoljuk azt, hogy ez a helyes álláspont, mert a lelki jelenségek valamely lényegi aspektusát mindegyik irányzat megragadja. Érthetőbbé válik a probléma lényege, ha a legjelentősebb nézőpontokat röviden bemutatjuk.

A pszichológia mint szaktudomány kialakulása – egyfajta közmegállapodás szerint – pontos évszámhoz, 1879-hez kötődik. W. Wundt ebben az évben alapította meg Lipcsében a Kísérleti Pszichológiai Laboratóriumot. Az oda csoportosuló pszichológusok szerint a lelki jelenségek – amit vizsgálni akarunk – az emberen belül léteznek, ezért közvetlenül csak az egyén saját maga tudja megfigyelni. Ezért fő módszerük az **introspekció** (befelé forduló önmegfigyelés) volt. Az egyébként logikus előfeltevés a kiinduló adatok szubjektív torzítása miatt hamarosan kiváltott néhány új irányzatot, amelynek fő célkitűzése az objektivitásra való törekvés volt. Két ilyen irányzatot emelünk ki, amelyek különböző okokból mind a mai napig léteznek és a sport területén is jelentős eredményeket értek el, Ezek a **biológiai (fiziológiai) megközelítés,** illetve a **behaviorizmus (viselkedés-lélektan).** A klasszikus irányzatok közül fontos még kitérni a **pszichoanalízis,** valamint a **humanisztikus pszichológia** értelmezésére.

2.1. A biológiai megközelítés

A **biológiai megközelítés** nagy alakja Pavlov (1849–1936), aki a feltételes reflex kialakulását idegélettani folyamatokkal hozta összefüggésbe és ezzel iskolát teremtett. Az irányzat képviselői hittek abban, hogy az idegrendszeri *objektív folyamatok* részleteinek feltárása révén érthetjük meg az embert igazán, és így lesz a pszichológiai ismereteinknek objektív alapja.

A sportolók eredményességét a biológiai, fiziológiai folyamatok igen nagy mértékben meghatározzák. Ezért a felkészítés során különösen nagy jelentősége van a tudományosan megalapozott és engedélyezett sportorvosi, akár gyógyszeres segítség

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

biztosításának is. Ismerjük az ezzel kapcsolatos etikai, szakmai problémákat, melyekre azért nem térünk ki, mert egyrészt a kellő ismeretünk is hiányzik, másrészt talán nem is a feladatunk. Témánk annyiban kapcsolódik a kérdéskörhöz, hogy a lelki eredetű problémák kezelésében is helye van az orvostudománynak, akár a gyógyszeres kezelésnek is. Elvileg tehát a sportolók lelki felkészítésében is felvetődnek az orvosi, gyógyszeres beavatkozás lehetőségei. Mint látni fogjuk, ez is igen kényes szakmai etikai kérdésekhez vezet.

Hosszú ideig tartotta magát a pavlovi, úgynevezett „huzagolt idegrendszer” modellje. Eszerint a magatartás szabályozásában döntő szerep jut az idegrendszernek, különösen az agyi központoknak, amelyek az idegrostokon keresztül egymással leírható kapcsolatban állnak. Ebben a megközelítésben a központi idegrendszer, mint a lelki működés szerve, szabályozza a hormonok termelését is. Ezért közvetve vagy közvetlenül minden visszavezethető az idegrendszer működésére. Az idegi kapcsolatok kutatásában egyre finomabb részleteket is meg lehetett különböztetni, és egyszer csak az eredmények ellentmondásosak lettek. Kiderült egyrészt, hogy a több mint 10 milliárd idegsejt olykor egyenként tízezres nagyságrendű kapcsolatra is képes. Ez olyan bonyolult rendszer, amely leírása ma reménytelen. Másrészt egyre több adat utalt arra, hogy az idegrendszer nemcsak meghatározza a testi fiziológiai folyamatokat, hanem függ is tőle, azaz kölcsönhatásról beszélhetünk. A figyelem a ’80-as évek közepétől hirtelen az idegrendszer működésén túl az emberi viselkedést jelentősen befolyásoló neurotranszmitterekre, illetve a neuroreceptorokra irányult.

Az idegsejtek (neuronok) kapcsolatában meghatározó szerepet játszanak az „átvivő” anyagok (transzmitterek), melyek jelzésében és hatásának kialakulásában a neuroreceptorok közreműködnek. A kísérletek kimutatták, hogy bizonyos neurotranszmitterek jelenléte, illetve koncentrációja pl. az emlékezési, a tanulási folyamatokban fontos feltételként játszik szerepet. Ezeket az anyagokat a szervezet, az idegrendszer többnyire maga termeli, de mesterségesen is bejuttatható a testbe.

Az érzelmi, hangulati élet meghatározásában is döntő szerep jut a neurotranszmittereknek. Ennek köszönhetően például a kedélybetegségek kezelésében is jelentős előrelépés következett be. Az alábbi példán keresztül mutatjuk be ennek a logikáját.

Amikor egy sportoló bajnokságot nyer, akkor ezzel a természetes élethelyzettel együtt jár, hogy kellemes élményt, boldogságot él át. Ilyen esetben, az idegrendszerben bizonyos neurotranszmitterek, endorfinok szabadulnak fel, ami több áttételen keresztül a pszichikus élményt, a boldogságot kiváltja. Ez a boldogságélmény újabb ösztönzést ad a további erőfeszítésekhez, ami újabb örömélményt hozhat, és így alakulhat ki a tevékeny elégedettség. Ebben a folyamatban két akadály lehet. Egyrészt létezik olyan betegség, amely az endorfinok, vagy más hatóanyagok termelését nem megakadályozza. Ilyenkor talán indokolt a gyógyszeres beavatkozás. Más esetekben az élethelyzetek szerencsétlen alakulása vezet a depresszív hangulat állandóságához. Hiányzik ilyenkor a sikeres erőfeszítés, tehát nem termelődnek a boldogság előidézésében nélkülözhetetlen hatóanyagok. Ebben az esetben az *endorfinok* hatását elő lehet úgy is állítani, hogy néhány tablettát beveszünk. Ez azért lehetséges, mert az *opiátok* (a drogok azon osztálya, amelybe a heroin és a morfium is tartozik) molekuláris szempontból hasonlítanak az endorfinokra, és hatásukban is utánozzák egymást. A kétfajta boldogságmámornak – a természetesnek és a szerrel kiváltottnak – a személyiségfejlődésre gyakorolt ellentétes előjelű hatását talán fölösleges részleteiben elemezni, annyira nyilvánvaló.

Most nem térünk ki arra, hogy milyen gyógyszeres hatásmechanizmusokat lehet alkalmazni a sportolók eredményes felkészítésében, hiszen ez nem feladatunk. Ugyanakkor kétségtelen, hogy az eredmények sokakban kialakították azt a meggyőződést, miszerint a lelki jellegű problémák kezelése a sport területén is előbb vagy utóbb gyógyszerekkel biztosan megoldható. Ezt a nézetet nem csupán azért fogadjuk kételkedéssel, mert a hagyományos, természetes érzéseket jobban szeretjük, hanem bizonyos eredmények a fordított összefüggést is megerősítik.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Arról van szó, hogy a lelki támogatás tisztán pszichológiai módszerei, gyógyszerek alkalmazása nélkül is sikeresek lehetnek. Ráadásul kimutatták, hogy az ilyen eredményes segítség során lényegében a szervezet maga állítja helyre a kívánt anyagok koncentrációját, tehát a szervezet pszichés ráhatásra saját maga módosítja belső környezetét.

A fent vázolt eredmények jól mutatják egy tudomány fejlődésének logikáját. A Pavlov által értelmezett „huzagolt" idegrendszer elsődleges szerepét pontosan az ezzel kapcsolatos kutatások vonták kétségbe, majd döntötték meg. A neurotranszmitterek szerepének tisztázása révén az idegrendszer és a fiziológiai környezetének a kölcsönhatása, interakciója került az elméletek középpontjába. Számos reményteli kutatási eredmény után ma már úgy látjuk, hogy még bonyolultabb rendszert kell értelmeznünk, hiszen *a tisztán pszichikus történések szerepét olykor egyenrangúnak kell tekintenünk a fiziológiai és idegrendszeri változásokkal.* Ez a hármas rendszer tehát kölcsönhatásban áll egymással, ahol az egyes tényezők, mint ok és okozat, folytonosan váltogatják egymást. Csak több szempont egyidejű figyelembevételével értelmezhetjük helyesen a lelki működést. Feltehetően a mai álláspontok is módosulnak majd az újabb eredmények hatására.

A biológiai nézőpont eltérő hangsúllyal szerepel a személyiség determinációjának meg-megújuló vitájában, aminek a lényege, hogy a személyiséget hogyan és milyen mértékben határozzák meg a gének és a környezeti hatások. Erre a kérdésre a személyiség elméleteinek ismertetésekor még visszatérünk.

A sportolók felkészítésére vonatkozóan összegzésül azt hangsúlyozzuk, hogy bizony még a biológiai, testi, fiziológiai felkészítésben is szerepe kell, hogy legyen a pszichológiai szempontok érvényesítésének, ideális esetben a sportpszichológus alkalmazásának. Fejlett sportkultúrákban ennek keretét a felkészítő tudományos team biztosítja.

2.2. A behaviorizmus

A **behaviorizmus** a másik nagy irányzat, ami a pszichológia tudományában a tudományos objektivitásra törekszik elsősorban. Klasszikus nagy alakjai J. B. Watson (1879–1958) és B. F. Skinner (1904–1990). A logikájuk lényege, hogy a vizsgálható objektív tényekből kell kiindulnia a tudománynak. A lelki jelenségek közvetlenül nem vizsgálhatók, ezért az introspekció elvetendő megközelítés. A tudományos pszichológia számára két nagy jelenségkör vizsgálata adódik, a környezetben létező és változó ingerek, és az ezekkel kapcsolatba hozható viselkedéses válaszok. Az „inger–válasz" kapcsolat függvényszerű leírása az egyetlen tudományos lehetőség az emberi viselkedés megértésében. Híres – már-már hírhedt – mondásuk, miszerint *az a lelki jelenség, ami a viselkedésben nem jelenik meg, az a tudomány számára nem létezik.* A szisztematikus, tudományos igényű, a legszigorúbb kutatás-módszertani feltételekhez igazodó kísérletek sorozatát végezték el. A pszichológia a tanuláslélektan legjelentősebb eredményeit a behaviorizmusnak köszönheti. A tanulásban döntő tényezőnek tartják az inger–válasz kapcsolat megerősítését, melynek számtalan törvényszerűségét feltárták. A megerősítés lehet pozitív, amit köznapi értelemben jutalomnak, és lehet negatív, amit büntetésnek is nevezünk. Az elméletet megalapozó kísérleteket többnyire állatokon végezték, ahol a tanulékonyság, illetve az idomíthatóság valóban érdekes példáit is megismerhettük. Egyik híres kísérletükben például a galambokat tanították meg pingpongozni. Érdekes eredmény, amire okkal figyelhetnek fel mindazok, akik mások viselkedésének irányítására, befolyásolására vállalkoznak.

Az edzők, a pedagógusok, a szülők és lényegében nagyon sokan szeretnének olyan módszereket megismerni, amivel minden kívánt viselkedésre megtaníthatják a rájuk bízott embereket. Ezt ígéri a behaviorizmus az objektív tudományosság nevében. A behavioristák vallják, hogy az ember alakítható, tehát a helyes viselkedést követő megerősítő jutalom, illetve a helytelen viselkedést követő következetes és megfelelő mértékű büntetés elvezet ahhoz, hogy a viselkedés megfelelő legyen. Az *inger–viselkedéses válasz–megerősítés–viselkedés rögzülése* elvre nemcsak tanítási, hanem nevelési és terápiás módszer is épült. Ezek eredményessége vitathatatlan, sőt a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

pszichológia jeles eredményei közé tartozik.

A sport szempontjából indokolt külön is értelmezni a behaviorizmus ígéretét és lehetőségét. Azt ígéri, hogy a sportolók tanulékonyak, és a tanulás törvényszerűségeit feltárva hatékonyan irányíthatjuk a viselkedés változásait.

Sokan elemezték már a jutalmazás és büntetés szerepét, és érdemes is megjegyezni a tanulási törvények közül a hatás, azaz az effektus törvényét. Eszerint a cselekvéseinknek logikailag három különböző jellegű következménye lehet: közömbös, kedvező vagy kedvezőtlen. A törvény azt hangsúlyozza, hogy a kedvező változással járó (jutalmazott) viselkedést az egyén a jövőben gyakrabban igyekszik megismételni, a kedvezőtlen hatású (büntetett) viselkedést pedig a jövőben igyekszik elkerülni. Ezekután már csak az a kérdés, hogy melyek a hatékony jutalmazás és büntetés szabályai? Számtalan kísérleti eredmény részletezi ezt. Vizsgálták a jutalmazás és büntetés intenzitását, időzítését, a jutalmazó és jutalmazott kapcsolatát és sok egyéb részletet, ami az eredményességet befolyásolja. Az érdeklődő edzők ezt mind megismerhetik, munkájukban célszerűen használhatják. Sok veszélyforrása is van az ilyen eljárásnak, amelyek közül csak kettőt említünk, amelyek leginkább szembetűnőek. Egyrészt az edzők gyakran megfeledkeznek arról, hogy a jutalom és a büntetés legjobb eszközei magában a sportolóban és nem az edző kezében vannak. Az edző, a sportvezető a külső motiváció eszközeit használva sokat ronthat olyan belső hajtóerőkön, mint például az önbecsülés, az önértékérzés. Különösen fontos tudni, hogy vannak önjutalmazó viselkedések, amelyek a sportban érvényesülhetnek igazán, de erre a motivációk elemzése során visszatérünk. A „bottal és cukorral” történő idomítás másik, talán általánosabb kellemetlen következménye a haszonelvűség. Kétségtelen, a fejlett társadalmak egyik problémája ez, ami a sportra is átterjed. Gondoljunk a „kis pénz kis foci!” mondásra. Nos, a haszonelvűség egyeseket gazdaggá tehet, de ezáltal egy olyan mókuskerékbe kerülnek, amiből nehéz kiszállni. Ezzel a szemlélettel szemben jött létre a pozitív pszichológia, amelyik az emberi boldogság feltételeit kutatja. Erre szintén a motivációk tárgyalása során térünk ki röviden, amikor a flow élményét is elemezzük.

A fentieken túl érdemes megjegyezni azt a veszélyt, ami az eredmények egyoldalú értékeléséből fakad. Meglátásunk szerint helytelen a tanítás–tanulás, a nevelés és különösen a pszichoterápia folyamatát kizárólag módszertani kérdésnek tekinteni, mert ez nem lenne más, mint az idomítás. A nem, vagy nem feltétlenül látható és vizsgálható belső folyamatok jelentőségére nem a behaviorizmus, hanem más elméletek hívják fel a figyelmet, ami gyakran a módszerek mindenhatóságát legalábbis kétségessé teszik. A jó edző tehát ismeri, tiszteli és használja a behaviorizmus tudományos eredményeit, de ismeri a korlátait, veszélyeit is és tartózkodik attól, hogy csupán idomárnak lássák.

2.3. A pszichoanalízis

A következő ismertetésre kerülő irányzat a **pszichoanalízis,** ami az 1900-as évek elejétől indulóan Sigmund Freud (1856–1939) munkássága révén bontakozott ki és vált kultúrtörténeti jelentőségűvé. A nagy hatású elmélet azt a területet tekinti vizsgálata tárgyának, amit a behaviorizmus a tudomány számára vizsgálhatatlannak tekint. A tudat és a tudattalan elkülönítése az egyik fontos kiindulópontja az analitikus felfogásnak. Ennek törvényszerűségeit írja le Freud, döntően pszichoterápiás esetei alapján. Nem csoda, hogy a klasszikus behavioristák az egyedi, lényegében megismételhetetlen esetekből kreált elméleteket tudománytalan spekulációnak tartják. A tudománytörténet ismeri az ebből a különbözőségből fakadó személyi ellentéteket, melyek ma már inkább csak érdekességek.

Miért is nevezik ezt az irányzatot pszichoanalízisnek? Lényegében az elnevezés mögött egy pszichoterápiás eljárás áll. Eszerint a felnőttkori alkalmazkodási zavarok, esetleg beteges, kényszeres viselkedések alapja az egyén számára nem hozzáférhető, ezért nem kontrollálható tudattalan feszültségek megnyilvánulása. A terápia során a tudattalan működését jól ismerő pszichológus analizálja, megfejti a tudattalanból származó megnyilvánulásokat, annak eredetét, értelmét. Az analízis eredményét a kliens számára feldolgozható módon tudatosítja, és ilyen módon a kontrollált feszültségek szintjére

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

emeli. Az elmélet szerint a problémát okozó feszültségek leggyakrabban kora gyermekkori feldolgozhatatlan, ezért elfojtott élményekből származnak. Az eljárás tapasztalatai szerint, ami a kisgyermek számára feldolgozhatatlan, az a felnőtt számára terápiás segítséggel feldolgozható. A feldolgozás pedig a gyógyulást jelenti. Ez a klasszikus analitikus logika a behaviorizmus és talán a közgondolkodás számára is misztikusnak tűnhet, de kétségtelenül mellette szól, hogy ezen elméletre épülő terápiás gyakorlat számtalan ember gyógyulásához vezetett. A gyakorlat tehát visszaigazolta az érvényességét. Természetesen a freudizmus is fejlődött és a viták révén ma már inkább neofreudizmusról beszélünk, ahol Freud neve egyre ritkábban kerül szóba. Az elmélet egy-egy vitatott fogalmának a jogosultsága, mint pl. az *elfojtás*, időközben a kísérleti pszichológiában is igazolást is nyert. Tehát az irányzatok a tudományos kritériumok mentén közelednek egymáshoz, de gyökerükben mind a mai napig különböznek.

Az elmélet egyik fő újítását, a tudattalan értelmezését már említettük. Még két jelentős analitikus konstrukciót kell említenünk, a személyiség elméletét és az ösztönzéstant.

Az analitikus megközelítés a *személyiség szerkezetét* három rendszer kölcsönhatásában értelmezi. A három rendszer egyenként is önálló funkcióval rendelkezik, de a magatartást együttesen irányítják.

Az **id** (ösztön én) a személyiség legprimitívebb része, amelyből az ego és a szuperego később kifejlődik. Már az újszülött is rendelkezik vele. Tartalmát a biológiai ösztönkésztetések (drive-ok) alkotják: az éhség, a szomjúság, az élet védelme, a fájdalom elkerülése és a szexuális örömszerzés sorolhatók ide. Freud úgy képzelte, hogy az agresszió is alapvető biológiai hajtóerő. Az id az ösztönimpulzusok azonnali kielégítésére törekszik. Akárcsak a kisgyerek, az id az **örömelv** alapján működik: a körülményektől függetlenül a fájdalom elkerülésére, és az öröm azonnali megszerzésére törekszik.

Az ego (én). A gyerekek hamar megtanulják, hogy szükségleteiket nem elégíthetik ki azonnal. Az éhes gyereknek várnia kell, amíg valaki ételt ad neki. Vizeletük és székletük ürítésével is várniuk kell, amíg elérnek a mellékhelyiségig. Bizonyos ösztönimpulzusok – mások megütése vagy a nemi szervekkel való játszadozás – a szülők büntetését váltja ki. A személyiségben új tartomány, az ego alakul ki, amint a gyerek a valóság követelményeit is tekintetbe kezdi venni. Az ego a **valóságelvnek** engedelmeskedik: az ösztönimpulzusok kielégítésével addig kell várni, amíg a megfelelő környezeti feltételek létre nem jönnek. Az ego lényegében a személyiség végrehajtó szerve: ő dönti el, hogy mely cselekvések megfelelőek, az id mely impulzusai, és milyen módon elégíthetőek ki. Az ego közvetít az id, a valóság és a szuperego követelményei között.

A szuperego (felettes én). A személyiség harmadik része a szuperego, amely eldönti, hogy egy-egy cselekedet jó-e vagy sem. Általánosabban a szuperego a társadalom értékeinek és erkölcsi normáinak belső képviselője, amely magába foglalja az egyén lelkiismeretét és erkölcsi ideáljáról alkotott képet. Kezdetben a szülő a jutalmak és büntetések révén közvetlenül szabályozza a gyerek viselkedését. A szülői normák szuperegóba építésével a gyerek veszi át ezt a kontrollt. A gyermeknek nincs többé szüksége arra, hogy valaki más mondja meg neki, hogy lopni rossz dolog, felettes énje közli vele. A szuperego normáinak a megsértése, de már csak az erre irányuló gondolat is a szülői szeretet elvesztését és az azzal járó szorongást idézi fel. Freud szerint ez a szorongás jórészt tudattalan, de bűntudatként élhetjük át. Ha a szülői normák túlságosan merevek, a személyen eluralkodik a bűntudat érzése, ami minden agresszív és szexuális impulzusát gátolja. Másfelől az, aki nem épít be magába semmilyen elfogadható társadalmi viselkedésnormát, viselkedése nem ütközik belső korlátokba, túlságosan elnéző lesz önmagával szemben, és bűnözésre lesz hajlamos. Az ilyen személyről azt mondhatjuk, hogy gyenge az szuperegója.

Olykor a személyiség három összetevője ellentmondásba kerül egymással: az ego elhalasztja a kielégülést, amit pedig az id azonnal megtenne, és a szuperego mindkettővel harcba kerül, mert a szóban forgó viselkedés ütközik az általa képviselt társadalmi normákkal. Egészséges emberben azonban e három tényező együttműködése az esetek többségében jól integrált viselkedést hoz létre.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Freud elméleti rendszeréből az *ösztönzéstan* kapta a legtöbb kritikát, elsősorban a pánszexualista értelmezés miatt. Elméletének egyik lényegi megállapítása, hogy az emberi hajtóerők energiája egyetlen ösztönből fakad, amit *libidónak* nevez. A libidó latin szó, ami szabad fordításban kéjvágyat jelent. Az elmélet kialakulása idején, a XIX. században a fizika erőteljes fejlődése kihatott más tudományokra is. Freudra különösen nagy benyomást gyakorolt az energiamegmaradás elve, és ezt alkalmazta a lelki energiák működésére is. Eszerint a lelki energia az egyénben, mint zárt rendszerben, állandó mennyiségű. Az energia nem keletkezik, nem vész el, de rendkívül változatos formákban jelenhet meg. Ezt az eredeti energiát nevezte tehát libidónak, mely a személyiség fejlődése során törvényszerű változásokon megy keresztül, és lényegében ennek az energiának a sokszínű megjelenése adja az emberi hajtóerők, tevékenységek sokszínűségét. Az erős energiával rendelkező vágyak egy része tiltott a társadalomban, ezeket tehát az egyén kénytelen elfojtani. Freud szerint ilyen esetben az energia nem vész el, hanem új „tárgyat” keres, „más ruhába bújik”, de mindenképpen érvényesülni akar. Ez az átalakulás nem a tudatos szinten történik, az egyén erről nem tud. Ilyen értelemben az egyén ugyan mindig gondol valamit magáról, de hogy mit, mikor és miért tesz, azt nem nagyon tudja. Ebben nyújthat neki segítséget a pszichoanalízis.

Az analitikus fejlődéselmélet középpontjában a libidó fejlődése áll. Ebben a megközelítésben a libidót mint kéjvágyat jóval tágabban kell értelmezni, mint ahogy a közgondolkodásban tesszük. A kéjvágy a közgondolkodásban gyakran a szexuális vágy szinonimája. Nyilvánvaló ugyanakkor, hogy például a csecsemő libidójának az élmény szintjén semmi köze sincs a tényleges szexuális vágyhoz, de az analitikus értelmezés szerint ez ugyanannak a vágynak a még nem kialakult, „infantilis” formája. A fejlődés lényege tehát az analitikus szemléletben nem más, mint a libidó testtájakra, majd magasabb szinten különböző tevékenységekre való irányulása. Az élet különböző szakaszaiban a libidó sokféle módon nyilvánul meg, és ezek közül az egyik a felnőttkori szexualitás, ami mellett számos, a kultúrákban kitüntetett értéket képviselő tevékenység mögött is hasonló jellegű motiváció van, legalábbis az analitikusok szerint. Ilyen kitüntetett területek a művészet, a tudomány és természetesen a sport is.

2.3.1. Freud és a sport

Az edzők számára a pszichoanalízis érvényes és fontos üzenete a tudatos és nem tudatos megkülönböztetésből fakad. Az egyén viselkedésének oka sokszor az egyén tudata számára sem hozzáférhető. Ez természetesen érvényes a sportolóra és az edzőre egyaránt. Érdemes tehát erőfeszítést tenni a tudatos lelki tartalom bővítésére, azaz az önismeret fejlesztésére.

A pszichoanalízis értelmezésében a sport a tudománnyal és a művészettel együtt érdekes megvilágításba kerül. Ennek lényege, hogy valójában mindezek a nemesebb tevékenységek is a kéjvágy eltérített energiájából táplálkoznak. Néhányan ezt talán tudománytalan eltévelyedésnek is gondolhatják, ezért röviden megkíséreljük az értelmezését. Egyrészről érdemes észrevenni, hogy a sportban az erőfeszítések, a hosszú felkészülés utáni versenyeken elért diadal, győzelem olyan erős és pozitív élményt eredményez, ami nem ok nélkül hasonlítható a nemi vágy kielégüléséhez. A tudomány és a művészet területén átélt pozitív élményekről hasonlókat mondhatunk. Erről azok tudnak igazán érdemben beszámolni, akik esetleg minden területen megtapasztalták a sikereket, illetve ezek átélését. Az élmények hasonlósága persze nem jelenti azt, hogy a nemi vágy lenne mindegyik alapja. Freud az elméletében a fejlődés logikájával érvel. Szerinte a libidó mint kéjvágy már az újszülöttnél megjelenik, tehát előbb van, mint a kultúra magasabb szintjeinek a lehetősége. Fontos továbbá, hogy Freud felfogásában a kompenzáció, a helyettesítő cél, a késleltetés, a kerülő út révén történő eredményesség nem értéktelenebb, mint az eredeti vágy. Sőt az erős, fejlett ego éppen arra képes, hogy megtanulja értékelni a hosszú távú célkitűzések erőfeszítéseit és az ezek eredményessége révén átélt kielégülést. Ennek a fejlődésnek a logikáját Freud a libidó fejlődésében látta meg, ezt írta le. Freud logikája talán vitatható, de úgy tűnik, hogy az ember minden területen – sport, művészet, tudomány, vagy akár a szexualitás területén is többre értékeli a kemény küzdelemben elért sikereket, mint az olcsó gyönyöröket. Az ember lelki működése ilyen, a pánszexualizmus mégis sokakat

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

arra késztetett, hogy más logikát dolgozzanak ki.

Jó példa erre Erikson fejődéselmélete, amit kríziselméletnek is nevezünk. Erikson szerint a fejlődés során törvényszerű sorrendben jelennek meg a normatív (a fejlődésből magából fakadó) krízisek, amelyeket így vagy úgy megold az egyén. Ezek a megoldások aztán az egyéb, az élet során adódó problémák megoldásaiban mint preferált sémák nagymértékben meghatározzák a magatartást. Az alábbiakban csak felsoroljuk a krízisek neveit és az Erikson által értelmezett megoldási sémákat.

4.1. táblázat - Erikson fejlődéselméletének a szakaszai

Első év	Bizalom, avagy bizalmatlanság: A csecsemők megtanulnak megbízni abban, hogy mások gondoskodnak alapvető szükségleteikről, vagy bizalmatlanok lesznek.
Második év	Autonómia, avagy szégyen a kétely: A gyerekek megtanulják akaraterejüket és önkontrolljukat gyakorolni, vagy bizonytalanokká válnak, és kételkedni fognak abban, hogy maguk is képesek a dolgokat megcsinálni.
Harmadik év	Kezdeményezés, avagy bűntudat: A gyerekek megtanulnak kezdeményezni, teljesítményüknek örülni és hasznossá válni. Ha nem engedik, hogy saját kezdeményezéseiket kövesség, függetlenségi kísérleteik miatt bűntudatot érezzenek.
Hetedik évtől a pubertásig	Teljesítmény, avagy kisebbrendűség: A gyerekek megtanulják kompetensen és hatékonyan gyakorolni a felnőttek és kortársaik által becsült készségeket, vagy kisebbrendűnek érzik magukat.
Serdülőkor	Identitás, avagy szerepkonfúzió: A serdülők egyfajta személyes identitást alakítanak ki a társas csoport részeként, vagy összezavarodnak abban a tekintetben, hogy kik ők, és mit akarnak az életben.
Fiatal felnőttkor	Intimitás, avagy izoláció: A fiatal felnőttek intim élettársat találnak, vagy magányt és az elszigeteltséget kockáztatják.
Felnőttkor	Alkotóképesség, avagy stagnálás: A felnőtteknek termékenynek kell lenniük a munkában és fel kell nevelniük a következő generációt, vagy a tespedést kockáztatják.
Időskor	Integrálás avagy kétségbeesés: Az emberek megpróbálják korábbi tapasztalataikat értelmezni és meggyőzni magukat, hogy az életük értelmes volt.

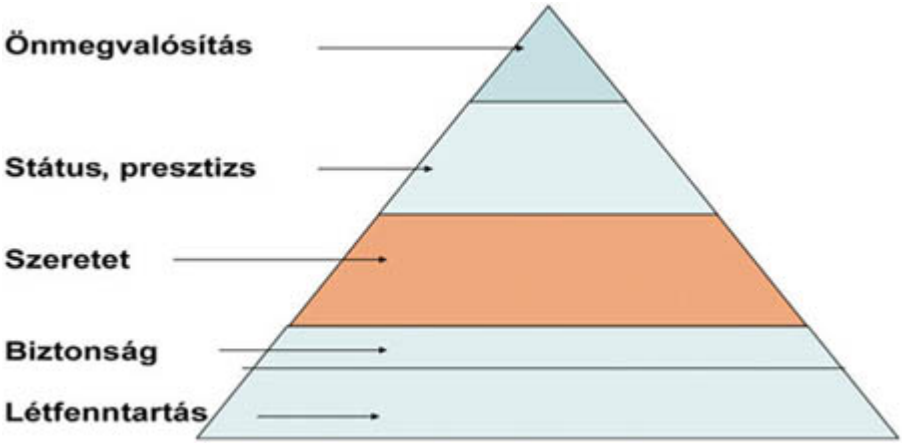
Mint látjuk, a fejlődési szakaszok részben egybeesnek a freudi szakaszokkal, de a szexualitás hangsúlya eltűnik, és sokan azért szeretik ezt az elméletet, mert a fejődést az egész életre kiterjesztve értelmezi.

2.4. A humanisztikus pszichológia

A freudizmussal részben vitatkozva, de mindenképpen attól eltérő hangsúlyokat hordoz egy később kialakult nagy irányzat, a fenomenológiai megközelítés. Ebből a **humanisztikus pszichológiát** emeljük ki, ami széles körben ismert. A humanisztikus pszichológia az emberi motivációkat hierarchikus rendszerként értelmezi, ahol a legmagasabb rendű motiváció az *önmegvalósításra való törekvés*. Ezt a rendszert *Maslow* (1908–1970), az irányzat nagy egyénisége írta le 1956-ban.

4.1. ábra - Maslow-féle szükségletek hierarchiája

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



Az önmegvalósítás olyan központi fogalom a humanisztikus elméletben, mint Freudnál a libidó, csak éppen itt nem elemi kiindulópontról, hanem bizonyos előfeltételek teljesülése utáni legmagasabb rendű és értékű hajtóerőről van szó.

2.4.1. A sport mint önmegvalósítás

A sport pszichológiai értelmezéséhez keresve is nehezen találnánk jobb fogalmi keretet az önmegvalósításénál. Ha egy ember személyiségének fejlődése közben felismerve társadalmilag is legértékesebb saját belső lehetőségeit arra törekszik, hogy ezeket aktív tevékenysége révén minél nagyobb mértékben megvalósítsa saját és szűkebb vagy tágabb társas környezete számára, akkor *egészséges önmegvalósító életvezetésről* beszélünk.

A definícióból következik, hogy az önmegvalósítás sem nem ön-, sem nem közveszélyes, sőt társadalmilag hasznos tevékenység. Az is következik a meghatározásból, hogy ebben a folyamatban a motiváció, a törekvés kulcsfontosságú tényező. Lényeges továbbá, hogy ez a törekvés – az egészséges normalitás határai között – sohasem nyerhet teljes kielégülést, azaz Maslow rendszerének fontos ismérve a fejlődési perspektíva felülről való nyitottsága. A személyközpontú megközelítésben tehát a sport nem pótkielégülés. Hasonlóképpen nem az a tudomány és a művészet sem. És természetesen az analitikus értelemben vett libidó, nemi vágy is önmegvalósító hajtóerő, hiszen az önmegvalósítás kitüntetett módja a gyermeknemzés, és az utódok felnevelésének öröme.

A humanisztikus pszichológia legnagyobb alakja kétségkívül *Carl Rogers* (1902–1987). Rogers az egyén szubjektív nézőpontját a megértés szempontjából döntőnek tartja. Ez azt jelenti, hogy szerinte ahhoz, hogy megértsük valakinek a magatartását, véleményét, érzelmeit, az ő szemüvegén keresztül kell látnunk a világot. Az egyén tisztelete tehát mindennél fontosabb érték. Az emberek ok nélkül nem tesznek semmit, tehát abban a rendszerben, amiben az egyén tapasztalja a világot és önmagát, biztosan megtalálható az ok, ami érthetővé teszi a mégoly szokatlan vagy érthetetlen viselkedést is. Ez a személyközpontú megközelítés mind a pszichoterápiában, mind a segítő foglalkozásúak (pedagógusok, szociális munkások, gondozók stb.) gyakorlatában széles körben elterjedt és hatékonynak mutatkozik. A terapeuta, a segítő akkor tud tehát ebben a megközelítésben eredményes lenni, ha kritikamentesen, támogatóan közelít az egyénhez, mert hiszi, hogy érthető. Ez a megértés, elfogadás növeli az egyénben a konstruktív energiákat, amivel képes saját problémáinak a megoldására. Itt tehát nem a terapeuta oldja meg a problémát (mint az analitikusoknál), hanem a kliens maga, mert ő van birtokában minden információnak, és megvan a képessége is az önfejlődésre, az önmegvalósításra. Ebben a fejlődésben akkor működik hatékonyan az egyén, ha az ideális self és a reális self közötti távolság optimális, tehát nem reménytelenül nagy, de azért kellő húzóereje van. Az ideális self az a kép, amilyen igazán szeretnék lenni, a reális self pedig az, amilyennek éppen most látom magam.

A személyiségközpontú megközelítés szerint a segítő személy (edző, pedagógus, terapeuta stb.) akkor hatékony igazán, ha a következő három követelménynek megfelel:

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- *Feltétel nélküli elfogadás.* Ez azt jelenti, hogy nem megítélni akarjuk például a sportoló magatartását, hanem megérteni! Az ítélkező attitűd gátolja a megértést.

- *Empátia.* Az edző nemcsak érti, hanem át is éli azokat az érzelmeket, amelyek a sportolóban megjelennek. Ezt akár érzelmi megértésnek is nevezhetjük, tehát nem helyette, hanem vele együtt éljük át az élményeket.

- *Kongruencia vagy hitelesség.* Ez a követelmény talán a legfontosabb a három közül. A hiteles ember átlátható, azt mutatja, amit gondol, amit érez. Amit nem ért, arra nem mondja, hogy értem, ha dühös, akkor ezt az érzését is kifejezi.

A hármas követelménynek tehát nem módszertanilag kell megfelelni, hanem ez az attitűd a személyiség jellemzője kell, hogy legyen.

Ez a megközelítés az edzők számára is fontos ismereteket nyújt. Ha a rogersi elveket jól képviseli az edző, akkor a sportolót nem kioktatja, nem idomítja, nem elemzi valamiféle felsőrendű tudás birtokában, hanem egyszerűen megérti, elfogadja, és ezáltal erősíti. Ez az attitűd a segítő foglalkozásúak – pedagógusok, egészségügyi gondozók, szociális munkások stb. – körében már teret nyert, de eredményes a vezetői munkában is. A sport területén még ritkán találkozunk vele, ami elsősorban talán abból fakad, hogy hagyományosan erős az edzőkben a tekintélyelvűség. A sportolók a megmondhatói, hogy milyen gyakran lenne szükségük a feltétel nélküli elfogadásra, az együttérzésre. Az önbecsülés, az önértékérzés fejlesztésének ez a megközelítés a leghatékonyabb módja.

1. Miért nehéz beszélni a pszichológia tudományának az egységességéről?

2. A sport számára mi a biológiai megközelítés legfőbb üzenete napjainkban?

3. Miért hasznos az edzőknek, sportszakembereknek, ha ismerik és értik a behaviorizmus eredményeit?

4. Mi a veszélye annak, ha az edzők, sportszakemberek csak a behaviorizmus szempontjából értelmezik a sportot?

5. Miért érdemes megfontolni a sportszakembereknek is Freud elméletét?

6. Hogyan értelmezzük a pszichoanalízis kereteiben, hogy a sport lényegében kompenzációs tevékenység?

7. Miért mondjuk, hogy a humanisztikus pszichológia részben ellentéte, részben kiegészítője a pszichoanalízisnek?

8. Miért nehéz egyszerre eleget tenni a „feltétel nélküli elfogadás” és a „kongruencia” követelményének, és melyiket tartjuk fontosabb elvárásnak?

9. Miért ritka a sportban a humanisztikus pszichológia érvényesülése?

3. A kognitív pszichológia

Még egy jelentős, újabban dinamikusan fejlődő nézőpontról, a **kognitív pszichológiáról** kell említést tenni. Ez az irányzat a kísérleti pszichológiából fejlődött ki, és ma már egyre inkább önálló tudományként tartják számon. Lényegét tekintve az emberi megismerés a tárgya, azzal foglalkozik, hogy miként alakul ki bennünk a tudás valamiről, és milyen viszonyban áll ez a valósággal, egyáltalán mi jellemzi a bennünk kialakult ismeretek rendszerét. Fontos előfutára ennek az alaklélektan, a **gestaltpszichológia**, ami az érzékelésészlelés vizsgálatából nőtt ki az 1910-es évektől, elsősorban Németországban. Ennek az a lényege, hogy az információknak kapcsolatuk van egymással, és a kapcsolatot mint önálló információt, az információk keretét, *alakját* külön is rögzítjük. Sőt, aminek nincs alakja, az a tudat számára nem dolgozható fel, ezért ha rögzíteni akarjuk, akkor hozzárendelünk egy formát. Így látunk például a nyári formátlan felhőben különböző figurákat. A gestalt (az alak) működése nem csak a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

látásban, hanem pl. a hallásban is tetten érhető. A dallam több hang egymásutánja, amiben ha egyet megváltoztatunk, más dallam, más gestalt lesz, ám ha mindegyiket egy irányban, azonos mértékben megváltoztatjuk – egy oktávval feljebb visszük –, akkor a dallam marad ugyanaz. Az észlelésben értelmezett alak fogalmát a kognitív pszichológiában a *séma* fogalmával is kapcsolatba hozhatjuk, melyre a későbbiekben még visszatérünk.

Az alaklélektan nézőpontját a kognitív pszichológián kívül más területeken is eredményesen alkalmazták.

3.1. Sport és értelem

A sportolók értelmi képességeivel kapcsolatban többféle, néha teljesen megalapozatlan vélekedést ismerünk, ami az emberek közötti szóbeszéd tárgya. Mindenekelőtt le kell szögezni; igazi nagy teljesítmények elérésében az értelemnek is jelentős szerepe van. Nem lehet kivétel ez alól a sportoló sem. A tudatos felkészülés, a koncentráció, az okos erőbeosztás, a taktika kialakítása, a kellő pillanat megragadása olyan intellektuális teljesítmények, amelyek nélkül nem remélhetünk sportsikereket. A feltételezést több felmérésben is igazolták, miszerint a kiemelkedő sportolók értelmi képességei átlag felettiek. Különösen igaz ez akkor, ha nem általános, hanem az adott sportághoz szükséges speciális intelligenciát, például a játék- vagy mozgásintelligenciát vizsgálunk. Mint később látjuk, egyre nehezebb az értelmet egy homogén képességnek, azaz általános intelligenciának tekinteni. Jellemzőbb ma az intellektus moduláris felfogása, amelyben külön értelmezhető a mozgásintelligencia. A mozgásintelligencián túl is szükséges valami a sporthoz, ami az értelem része, ezt úgy szoktuk megfogalmazni, hogy „rend van a fejében”. Ha ezt a gondolatmenetet elfogadjuk, akkor azt is igazolhatjuk, hogy a sport alkalmas az értelem fejlesztésére is. Mindennapi tapasztalat, hogy a mozdulat fejben történő pontosítása javítja a mozgás kivitelezésének a pontosságát. A sportolók felkészítésében ezért is használják eredményesen a relaxációval összekapcsolt mentális tréninget, gondolati gyakorlást. Ebben a megközelítésben, az emberi megismerés kognitív pszichológiai elemzését a sportpszichológia egyik elméleti alapjának tartjuk.

3.2. Az emberi megismerés

A megismeréssel foglalkozó mai pszichológiai irányzatok kiindulópontja egy evidencia, mely szerint az ember számára két valóság értelmezhető, az egyik a létező valóság, a másik a „tudott” vagy szakszerűbben a szubjektív valóság. A kettő viszonya a pszichológia egyik legfontosabb kérdése és az elméletek valóban sokféle módon közelítik meg.

Abban a kutatások egyértelműen megerősítenek minket, hogy az emberi tudat a valóságot maga számára nem lemásolja (bár korábban ilyen elképzelések is voltak), hanem megalkotja. Ez azt jelenti, hogy az emberi megismerés számára le kell fordítani, és el kell rendezni az így szerzett ismereteket. A megismerés tehát már maga átalakítás, azaz a létező valóság valamely vonatkozását az értelem számára egy jellé alakítjuk. Az információfelvételt és -feldolgozást két nagy rendszer, a figyelem és a memória segítségével végezzük el.

Az emlékezési folyamatoknak több szintje van. A rövid és hosszú távú memória mellett egy még rövidebb memóriát is értelmezhetünk, amit szenzoros tárnak (regiszternek) is nevezünk. Ennek elkülönítése azért fontos, mert a figyelem ezt emeli be először az információfeldolgozás belső folyamatába. Az emlékezet fajtáinak megkülönböztetésében érdemes hangsúlyozni az információ formájában megmutatkozó különbségeket. A hosszú távú memória többnyire jelentéssel bíró egységgé, „térképészeti jellé” alakítja az eredetileg érzékletesen megjelenő rövid távú információt. Ilyen értelemben a rövid távú memória úgy is felfogható mint egy ideiglenes, gyorsan elkészült vázlat a valóságról. Ezeket a vázlatokat az értelmezés, a belső feldolgozás alapján stabilan beépítjük a világról szóló ismereteink rendszerébe, a kognitív térképünkbe, és ez lesz a hosszú távú memória része. Ha egy ismeret nem épül be egy nagyobb, a tudat számára gyakran

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

mozgósított tudásrendszerbe, akkor az elszigetelt ismeretként felidézhetetlen lesz, elfelejtjük. Nagy jelentősége van ennek a sportoló felkészítésében, hiszen nem elég elmondani, esetleg megmutatni, hogy mit várunk el tőle. A sportolónak magának kell olyan egységes belső rendszert kialakítani, amihez igazodni tud. Pontatlan mozgásképzet mellett nem lehet pontosan végrehajtott mozdulat. A megbeszélt taktikát, ha nem tudja beépíteni a mérkőzés közben használt sémarendszerébe, akkor mást tesz, mint amit megbeszéltünk.

A *figyelem* nem önálló, hanem a megismerési folyamatok egészét átfogó jelenség. Funkciója a szelektálás, tehát az éppen kínálkozó lehetőségek közül minden pillanatban egy mozzanatot választ és az a mozzanat kerül a tudat középpontjába. A figyelem ezt a feladatát az energiák átcsoportosításával éri el. Természetesen ez az átcsoportosítás olykor kívülről irányított, hiszen veszélyes, váratlan történések elterelhetik a figyelmet, de ennek is adaptív funkciója van. A belső irányítottságnak komoly előfeltétele a belső képünk, a kognitív térképünk rendezettsége. A belső rendezettség hiánya többek között a figyelem zavarához is vezet.

A belső képünk több, egymástól részben elkülöníthető alrendszerből áll. Ilyen értelemben legalább az alábbiakat különíthetjük el:

- érzékletes leképezés,
- logikai, műveleti leképezés,
- nyelvi leképezés.

Ha ezek a leképezések egymással nem alkotnak szerves egységet, akkor nem lesz eredményes a cselekvés belső értelmi irányítása.

Hasonlíthatjuk ezt a folyamatot pl. a térképkészítő munkájához. Amikor egy városról térképet készítünk, akkor tudjuk, hogy az valójában egy alkotási folyamat és nem egy másolás. A térkép nem azonos a világgal, sőt még csak nem is hasonlít rá. Ugyanakkor a jó térkép a valóságnak megfelel. A térkép készítésekor térképészeti jeleket, szimbólumokat használunk. Ha a városban vannak olyan részek, amelyekre nincs térképészeti jel, akkor az nem jelenik meg a térképen. A térképészeti hasonlat azért is szerencsés, mert a pszichológusok a világról alkotott képet, ezt a szubjektív valóságot gyakran nevezik *kognitív térképnek*. A valóságról készült különböző kognitív térképek egy közös rendszert alkotva tudnak igazán hatékony irányítást adni.

Fontos kérdései a kognitív pszichológiának, hogy honnan erednek, hogyan jönnek létre, esetleg változnak, fejlődnek ezek a belső jelek. Milyen mértékben mondhatjuk, hogy ezek a jelek univerzálisak, azaz minden embernél azonosak? Nyilvánvaló, hogy az egyes kultúrák kognitív kategóriái („térképészeti jelei”) eltérőek, sőt mindenki tapasztalta már, hogy egyéni kategóriákat is használunk. Ez az egyik forrása az emberek, a kultúrák közötti értetlenségnek, vitának.

Említettük már az alaklélektan ismertetésénél a kognitív pszichológia egyik központi fogalmát, a sémát. Most nézzük meg konkrétabban!

3.3. A séma

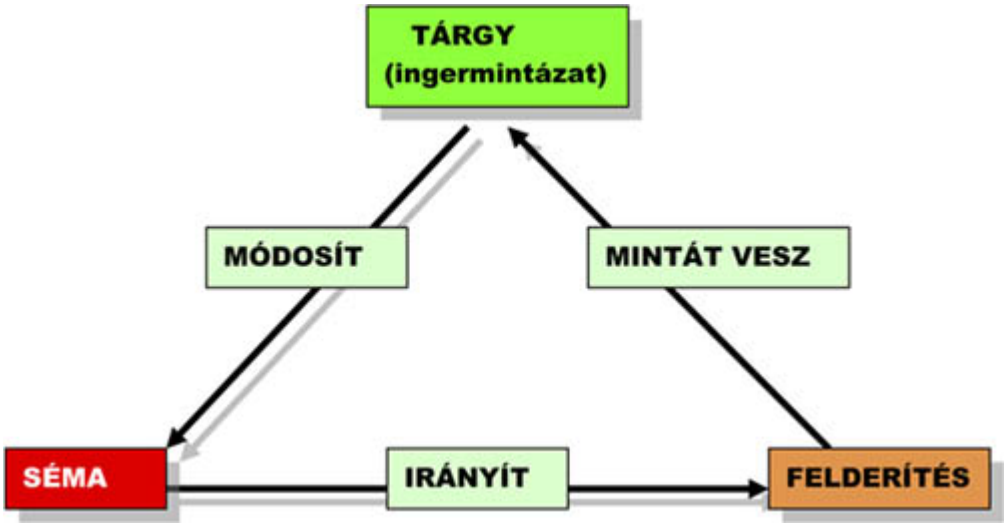
Az észlelést – Ulric Neisser (1984) nyomán – olyan tevékenységnek fogjuk fel, amely időről időre akkor lép fel, amikor az észlelő anticipációs sémái képesek összhangba kerülni a környezet által nyújtott információkkal.

Értelmezhető egyrészt mint egy érzékletesen is leírható része a világnak, másrészt, mint a világban értelmezhető változás, azaz egy logikai történés. Vegyünk egy mindennapi fogalmat, az asztalt. Mindenkinek van egy általános „képe”, *érzékletes sémája* az asztalról. Amikor látunk egy tárgyat, végül is el tudjuk dönteni, hogy asztal-e vagy sem. Azaz megfelel-e az előzetesen létező sémának, tehát tudjuk-e asztalként látni. Ez a perceptuális séma, vagy a séma perceptuális aspektusa.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ez kicsit általánosabban és részletesebben a következőket jelenti. Az észlelés nem egyszerűen a külső ingermintázattól, hanem az észlelő jártasságától, ismereteitől, tapasztalataitól is függ. Az, hogy egy előadáson elhangzott információkból a hallgatók mit észlelnek, az nem csak az elhangzottaktól, hanem a hallgatók ismereteitől, képességeitől, tapasztalataitól is függ. Ez rövidebb folyamatokra is érvényes. Hogy mit értünk meg egy mondat második feléből, az attól is függ, hogy mit értettünk meg az első feléből. Olvasás, hallgatás, tapintás, nézés, stb. olyan *begyakorlott tevékenységek,* amelyek *korábban kialakult struktúrákon alapulnak.* Ezeket nevezzük tehát sémáknak, amelyek irányítják az észlelést, és annak nyomán módosulnak. A séma működését a megismerő tevékenységben az alábbi ábra mutatja.

4.2. ábra - A séma működési vázlata



Érdekességként megemlíthetjük, hogy az anticipált séma, ha elég erős néha, részleges megerősítés esetén legyőzheti a tényleges ingerhatásokat, és ilyenkor azt látjuk, amit szeretnénk, vagy amitől félünk stb. Felfokozott izgalmi helyzetekben nagyobb a valószínűsége az ilyen szubjektív torzításoknak, tehát amikor azt „látjuk”, amit látni szeretnénk, vagy ami a mi beállítódásunknak leginkább megfelel. Mérkőzésen ezért látják teljesen eltérő módon a kritikus helyzeteket a küzdő felek, és természetesen a szurkolók. A belső séma „felülírja” a valóságot.

A séma tehát döntő jelentőségű fogalom, már az érzéki (perceptuális) megismerésben is, és különösen fontos a cselevés irányításában, a világhoz való cselekvő viszonyulásunkban. Mint utaltunk rá, a belső képünk, és ennek megfelelően a sémáink nem csak az érzékletes leképezést őrzik meg, hanem annak – mármint a történésnek – a logikáját is. A két aspektus a tudatban egymástól függetlenedhet és így a megismerés a belső képet sokféle módon saját maga tudatosan is átalakíthatja. *Ezt a folyamatot nevezzük gondolkodásnak.* A belső képünk tehát nem csak külső információ hatására, hanem többé-kevésbé tudatos belső aktivitás eredményeként is változik, fejlődik. A séma ebben a folyamatban, mint a 2. sz. ábrán látjuk, kiindulópont és végeredmény egyaránt lehet. Ezért mondjuk, hogy a séma egyszerre a *cselekvés mintája és minta a cselekvéshez,* és ez érvényes a külső és belső cselekvésre egyaránt. Ebben a fejlődésben a belső kognitív térképünket úgy is értelmezhetjük, hogy az a sémáinknak egy folyamatosan bővülő és strukturálódó rendszere.

A sémák differenciálódása, sokasodása egyúttal lehetővé teszi az érzékelt valóság értelmezésében a sémák rivalizálását. Különösen a többértelmű vagy bizonytalan jelentésű ingermintázatnál. Hogy éppen milyen sémákat próbálunk ki vagy engedünk meg, az már egy speciális szelektivitás eredménye. A sémák válogatásának szervezése a figyelem feladata.

3.4. Az intelligenciáról

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A világról kialakult belső kép funkciója végső soron az alkalmazkodás. Az alkalmazkodásnak ezt az értelemhez is kötött képességcsoportját szokásos intelligenciának nevezni. Az *intelligencia* fogalma a XX. század első felében vált kulcsfogalommá, amikor az intelligenciatesztek kidolgozása és alkalmazása révén az IQ fogalma is elterjedt a közgondolkodásban.

Az *IQ (intelligenciahányados)* eredetileg a gyermekek értelmi fejlettségét volt hivatott jellemezni. Képletben ez a következő módon fejezhető ki; IQ = MK/ÉK×100, ahol az MK a mentális kor, és az ÉK az életkor. A mentális kort úgy határozták meg, hogy megnézték, a gyermek egy adott életkornak megfelelő feladatok milyen arányát képes megoldani. A 100-as szorzó miatt az IQ 100 lesz, ha az MK és az ÉK megegyezik, tehát ha az életkorának pontosan megfelelő feladatokat tudja megoldani a gyermek. A felnőttek esetében a 100-as IQ az átlagosnak felel meg.

Az intelligencia értelmezésében néhány kérdésben folyamatos vita alakult ki az elmúlt évszázadban. Az egyik ilyen örök vitatéma az intelligencia örökletessége, a genetikus meghatározottsága. Az ezzel kapcsolatos értelmezéseket a személyiség vonáselméletével kapcsolatban részletezzük, hiszen a vita nem szűkült az intelligenciára. A másik fő vitakérdés, hogy az intellektus egységes, homogén képződmény, vagy egymástól viszonylag független alrendszerekből, modulokból áll. Úgy is fogalmazhatjuk a kérdést, hogy van-e általános intelligencia, vagy csak speciális intelligenciák vannak, amelyek általában egységes rendszernek látszanak. Napjainkban a muduláris elképzelés látszik erősebb hatásúnak, melynek egyik ismert képviselője Gardner, aki az alábbi rendszert értelmezte.

Howard Gardner (1983, ismerteti Atkinson & Hilgard, 2005) szerint nem létezik egységes intelligencia, hanem legalább hatféle elkülönült intelligencia van. Ez a hat intelligencia egymástól független, elkülönült rendszerként, saját szabályai szerint működik. A hat intelligencia a következő:

1. nyelvi,

2. logikai-matematikai,

3. téri,

4. zenei,

5. testi-kinesztéziás,

6. személyes (perszonális; inter-, és intraperszonális).

A hatodikat, a személyes intelligenciát továbbbontotta még két részre, mégpedig a saját személyére, illetve a személyek közötti, azaz az intraperszonális és interperszonális intelligenciára. Az elmélet széles körű kísérleti igazolást nyert, de természetesen a vita folytatódik. Tévedés lenne persze azt gondolni, hogy a sportban csak a testi-kinesztéziás intelligenciának van szerepe, hiszen a cselekvés által egy rendszerként működik az egész személyiség, ahol az egyes részterületek kölcsönhatásban segítik, vagy éppen gátolják egymás működését.

Az intelligencia fontosságát nem megkérdőjelezve az ’50-es években a *kreativitást* is egyre fontosabb fogalomként kezelték. A kreativitás ebben az értelemben az intelligenciától részben független, de a személyiség más rétegeihez is kapcsolható képességcsoport. Néhányan a kreativitást egyszerűen egy újabb intelligenciafaktornak gondolják, de talán elmondhatjuk, hogy az intelligencia és a kreativitás megkülönböztetése mellett nagyobb számú és erősebb érvek szólnak. Az intelligencia körülhatároltabb, tisztábban mérhető. Gardner koncepciójában, mint láttuk, legfeljebb néhány független faktora van. A kreativitás ezzel szemben sokkal nehezebben mérhető, illetve a mérések prediktív értéke alacsonyabb szintű. A kreativitást sokténye zős magatartásként értelmezhetjük. Érdekes lenne persze megtudni, hogy ha a kultúrában, annak értékrendszerében a kreativitás, az intelligencia rangjára emelkedne, akkor

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

mennyire lenne vizsgálható. Úgy tűnik ugyanis, hogy a kreatív magatartású személynek meg kell küzdeni az iskolai, munkahelyi és társadalmi szabályok konformitás kényszerével, míg az intelligens viselkedés éppen ezekhez a szabályokhoz igazodik.

A kreativitás tehát nem egyszerűen értelmes, hanem alkotó viszonyulás a világhoz, ami olykor nagy bátorságot, eredetiséget, érzékenységet is igényel. A ’60-as években a kutatások három fő területre – a kreatív folyamat, a kreatív személyiség és a kreatív produkció – vizsgálatára irányultak. Napjainkban a többirányú megközelítés jellemzi a kutatásokat. Ma bevallható, hogy a sok kutatási eredmény ellenére is valamiféle titokzatosság lengi körül a „nagy gondolatok” születését. Az alkotásban tehát az egész személyiség részt vesz, és a környezeti feltételek szerepe sem elhanyagolható.

Az újabb kutatások rávilágítottak arra is, hogy az intelligencia és a kreativitás mellett az életben elért sikerek szempontjából fontos szerepe van az *érzelmi intelligenciának* is.

Az érzelmi intelligencia egyik megfogalmazása szerint *az a képesség, hogy a személy monitorozza saját és mások érzéseit és érzelmeit, hogy megkülönböztesse ezeket egymástól, és hogy felhasználja ezt az információt gondolkodásban és viselkedésben.* A szerzők eredetileg három, majd később négy képességgel jellemezték az érzelmi intelligenciát. Ezek a képességek és érzelmek és az érzelmi információk felhasználására vonatkoznak:

- Mások a saját érzelmeink észlelése, értékelése és kifejezése verbális vagy nem verbális módon: ez olyan képességekre utal, hogy 1.) azonosítjuk az érzelmeket saját magunkban, a másik személyben vagy éppen egy designban, zenében vagy történetben; 2.) tudatosítjuk saját és mások érzelmeit, valamint az ezzel összefüggő gondolatokat; 3.) különbséget tudunk tenni az érzelmek között, és adekvátan tudjuk kifejezni azokat.

- Az érzelmek felhasználása a gondolkodás és a cselekvés serkentésére: az a képességünk, hogy érzéseinket lefordítsuk, érzelmeinket felhasználjuk az ítéletekben, a gondolkodásban és a célok melletti kitartásban.

- Az érzelmek megértése és elemzése: az a képességünk, hogy meghatározzuk-értelmezzük az érzelmeket, az érzelmek komplex keverékét és az érzelmi átmenetet.

- Az érzelmek szabályozása az érzelmi és intellektuális fejlődés elősegítése érdekében: az a képességünk, hogy nyitottak legyünk saját és mások érzelmeinek és érzéseinek modulációjára. Érzelmi és intellektuális szintű képesség, ami azt is jelenti például, hogy tudjuk, hogyan nyugtathatjuk meg magunkat vagy éppen másokat erős stressz esetén.

Könnyű belátni, hogy a kognitív pszichológia fentebb vázolt értelmezései a sporttudomány számára is hasznos alapvetést nyújtanak. Az sportolók ugyanis – e felfogás szerint – nem a valósághoz, hanem az éppen aktuális belső képhez igazítják a viselkedésüket. Ennek a belső képnek a fejlesztése a felkészítés központi feladata kell, hogy legyen.

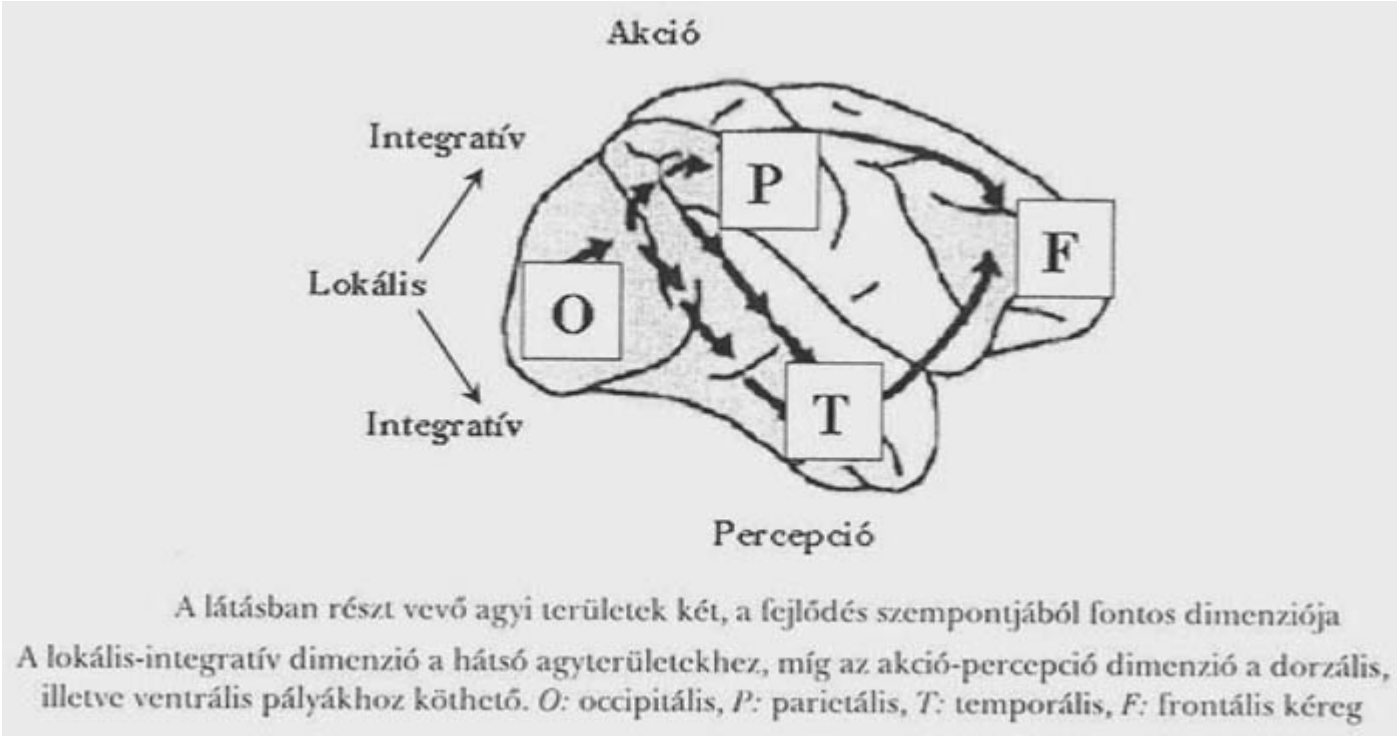
Az utóbbi évtizedben intenzíven fejlődő kognitív idegtudomány eredményeinek egy része jelentősen hozzájárulhat egy új, vagy „régi új” szemlélet kialakításához.

Egyik ilyen lényegi kérdés az explicit–implicit tudások viszonya. A kognitív tudatosság, az explicit tudás, a nevelés, az iskolai oktatás a hagyományos megközelítésben magasabb rendű értékként szerepel. Egyszerűbben fogalmazva ez a kérdés a „tudni mit” és a „tudni hogyan” viszonyát boncolgatja. A kétféle tudás megkülönböztetése elsősorban az iskolai oktatás, a pedagógia területén vált ki termékeny vitákat, és ennek eredményeként egyre általánosabban elfogadott álláspont, hogy ezek egymástól ugyan megkülönböztethetők, és van is viszonylagos önállóságuk, de lényegében kölcsönhatásban vannak, és bármelyik egyoldalú dominanciája értékvesztést eredményez. Ahogy az iskolában hagyományosan az explicit tudás primátusa a probléma, úgy a sportban az implicit tudás túlhangsúlyozása nevezhető hibának. Ez

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

annak ellenére igaz, hogy a sportban ténylegesen az a döntő, hogy meg tudja-e csinálni, tehát a „tudni hogyan”. Sőt olykor a tudatos kontroll a mozgás összerendezettségét rontja is. Mégis azt állítjuk, hogy cselekvéses tapasztalatok tudatos elemzése, feldolgozása nélkül nehéz elképzelni magasabb szervezettségű cselekvésrendszerek kialakulását. Arról van ugyanis szó, hogy az implicit tudás szerveződését az explicit tudás döntően meghatározza. A kettős kérgi látórendszer Milner és Goodale (1995) -féle koncepcióját hozzuk fel példának részletezés nélkül. A koncepcióra röviden utal Pléh Csaba (2008), részletesebben ismerteti Kovács Ilona (2005). Eszerint a tarkólebenyre **(O)** beérkezett vizuális információ feldolgozása két egymástól eltérő úton halad. Az egyik – a gyorsabb – út a fali lebeny **(P)** felé küld információt, ami a cselekvés irányításában játszik fontos szerepet. Az információ másik – hosszabb – útja a halántéklebeny **(T)** irányába mutat, ami a tudatos felismerést segíti. A két feldolgozási mód aztán a frontális lebenyben **(F)** újból találkozik, és lehetővé válik az értelmes feldolgozás.

4.3. ábra - Milner és Goodale koncepciója a látórendszer cselekvési és észlelési-tudatos útjának kettősségéről Kovács Ilona (2005) ismertetésében



A látásban részt vevő agyi területek két, a fejlődés szempontjából fontos dimenziója
A lokális-integratív dimenzió a hátsó agyterületekhez, míg az akció-percepció dimenzió a dorzális, illetve ventrális pályákhoz köthető. *O:* occipitális, *P:* parietális, *T:* temporális, *F:* frontális kéreg

Valójában ez a modell azt az életszerű helyzetet mutatja, hogy a cselekvéses reagálás gyorsabb mint a tudatos azonosítás. Ugyanakkor – és ezt érdemes hangsúlyozni – a tudatos azonosítás az „elkövetett” cselekvést minősíti, tehát pozitív vagy negatív megerősítő tényezővé válik, és ennek összes következményét rögzíti. Például: az ökölvívó egy adott helyzetben az ellenfél mozdulatára gyors, nem tudatos választ ad. Viszonylag hamar kiderül, hogy a válasz helyes vagy helytelen volt. Ez a visszacsatolás a következő – hasonló – helyzetekben úgy nyilvánul meg, hogy vagy rögzíti az adott reakciót és egyre inkább alkalmazza, vagy – feldolgozva az eredménytelenséget – új reakciókat alakít ki. A sikeres cselekvési és kognitív sémák azután mindaddig felszabadulnak a tudatos kontroll gátló, lassító hatása alól, amíg eredményesek. Régebben ezt nevezték készségszintű cselekvésnek. Igaz ez egy – az ökölvívó példájánál maradva – ütéskombinációra, vagy labdajátékoknál a labdavezetés vagy cselezés sémáira. Ahogy – mint fentebb ismertettük – a vizuális információk közvetlenül szerepet játszanak a cselekvés irányításában, nyilvánvalóan igaz ez a többi érzékszervi modalitásra is.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Más oldalról ugyanakkor az is igaz, hogy ilyen cselekvésirányító szerepe nemcsak az elemi perceptuális információknak, hanem strukturált, sőt szimbólumként is értelmezhető információknak is van.

A cselekvés fejlődésének ilyen értelmezése lényegében megfelel annak a korábbi felfogásnak, hogy a készségek – mint automatizált cselekvési egységek – szerveződése magasabb szintű tudatosságot tesz lehetővé. Akinek a figyelmét nem köti le a labdakezelés és -vezetés, az a játékhelyzet egészére, az ellenfél és a társak mozgására tud figyelni. Ennél is magasabb szint, amikor már taktikai elemek, a csapat együttes cselekvési sémái is automatizálódtak. Ilyenkor a figyelem még inkább felszabadul és az ötletesség, az esztétikus kivitelezés kerülhet a középpontba.

Sok okunk van azt állítani tehát, hogy a sportban – mint sok más területen – a fejlődés és a fejlesztés alapja a cselekvéses tapasztalat. Nem célszerű – vagy legalábbis vitatható – a minden cselekvési tapasztalat nélküli, de érdeklődő jelentkezőnek elméleti elemzésre alapozott mozgásokat gyakoroltatni. Sok eredményes tenisziskola odaadja az ütőt és a labdát, majd elmondják, hogy az ütővel a hálón át a megfelelő területen belülre kell jutatni a labdát. A szabad gyakorlás egy szakasza után sok fiatal megtalálja a saját stílusát megalapozó fő sémákat. Ebből kiindulva a tudatosítás révén hatékonyan fejleszthetjük úgy a technikát, hogy közben a játék öröme is megmarad. Más példát említve, furcsa, amikor 10 éves korú gyerekek labdarúgó-mérkőzésén az edző folyamatosan kiabálva akarja a saját taktikai elképzeléseit megvalósítani a pályán lévőkkel. A szabad játék élménye nélkül nem igazán lehet eredményesen fejleszteni a kreatív egyéniséget, és ami a lényeg, nem a saját kezdeményezést, hanem az utasítások végrehajtásának a tapasztalatait rögzítik így a fiatalok.

A hagyományos gyakorlati tapasztalatok és a modern kognitív idegtudomány bizonyos eredményei egyaránt azt üzenik, hogy az eredményes, hatékony testnevelő, edző a gyermek, a sportoló pozitív, eredményt és örömet nyújtó saját tapasztalatait vegye észre, azt erősítse meg és segítse automatizálódni.

Az ügyesség egyik értelmezése lehet a külvilággal szembeni **gátlásmentesség.** A sikeres cselekvési sémákat fel lehet és fel kell szabadítani a közvetlen, tudatos irányítás gátló ellenőrzése alól. Minél magasabb szervezettségű cselekvési rendszerek válnak eredményessé, sikeressé, annál több pozitív élmény kíséri a sporttevékenységet.

A tudatos elemzés és gyakorlás tehát eszköze, előfeltétele a gátlások alól felszabadult flow élményt nyújtó sporttevékenységnek. A **flow élmény** – amivel egy későbbi fejezetben foglalkozunk bővebben – olyan, a képességeink magas szintjét mozgósító sikeres tevékenység, amikor nem szorongunk, hanem mintegy „áramlatként” szárnyal a lelkünk! Ezt a csúcsélményt a sport alapélménynek is tekinthetjük, amit nemcsak a világbajnokok, hanem a hobby sportolók is gyakran átélnek.

1. Miért segít a többtényezős intelligenciaelmélet a sport és az értelem kapcsolatának helyes értelmezésében?

2. A tartósságon kívül miben különbözik még a hosszú és rövid távú memóriában lévő információ?

3. A séma értelmezése hogyan tekinti tevékenységnek az észlelést?

4. Mi az IQ eredeti értelmezése?

5. Mi a kreativitás?

6. Értelmezze az érzelmi intelligenciát!

7. Hogyan kapcsolódik egymáshoz az explicit és az implicit memória a sportban?

8. A kognitív idegtudomány eredményei mivel indokolhatják, hogy a sportban az elméleti felkészítés csak a megfelelő cselekvési sémák kialakulása után lehet hasznos?

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

9. A kognitív idegtudomány értelmezésében a gátlásmentes cselekvés fejlesztésének mi a fő módszertani elve?

4. Motívum, motiváció

4.1. Alapfogalmak

Egy tetszőleges teljesítményt létrehozó cselekvésnek legalább két egymástól jól elkülöníthető szubjektív (belső) feltétele van. Az egyik, hogy képes legyen az egyén a cselekvés végrehajtására. (Pl. rendelkezzen megfelelő izomerővel, mozgáskoordinációs képességekkel, készségekkel ahhoz, hogy páros lábbal felugorjon egy asztalra). Létezik ugyanakkor egy másik legalább ennyire alapvető feltétel, miszerint szükséges egy legalább elégséges ok is, hogy a cselekvést végrehajtsam. (Pl. szeretném elnyerni társaim megbecsülését, vagy esetleg meg akarom nyerni az erre tett fogadást stb.)

Bizonyos megfontolások azt sugallják, hogy bár a két feltétel egyaránt alapvető, mégis az ok, a cselekvés „miértje” inkább mondható elsődlegesnek. Ha ugyanis erős ösztönzésem van valamely teljesítmény elérésére, a hozzá szükséges képességek nagy valószínűséggel kifejleszthetők. Úgy is mondhatjuk, hogy bizonyos határok között inkább a motivációk határozzák meg a képességeket, bár részben a képességekhez is igazodnak a motivációk.

Az aktív előremutató tényező tehát a motiváció. Benne előre valószínűsíthetjük a későbbi képességeket. Nincs ez másként a sportban sem, és mint látni fogjuk, a motivációk jellegzetességei eltérő mértékben segítik egy teljesítmény elérését. Ezért is gondoljuk, hogy az emberismeret szempontjából a motivációk megismerésének kiemelkedő prognosztikus értéke van.

A motivációs sajátosságok szorosan kapcsolódnak fiziológiai folyamatokhoz. Elég gyakran használjuk a köznapi értelemben is a motivációra utalva a **szükséglet** szót. Amennyiben a **fiziológiai** tartalmát keressük, **a szükséglet olyan hiány** a szervezetben (folyadék, táplálék, oxigén, vitamin stb.) amely tartósabb fennállás esetén az egészséget, súlyosabb fokon az életet veszélyeztetik. Az ilyen fiziológiai szükségletek meghatározott mechanizmusok működtetése révén a hiányállapot megszüntetését teszik lehetővé. Tehát pl. vízfelvételre, táplálékkeresésre, szaporább légzésre stb. indító tendenciák lépnek fel. Itt a szükségletet tisztán fiziológiai szükségletekre értelmeztük, így használtuk, de létezik egy tágabb értelmezés is (lásd Maslow – szükségletpiramis).

A fiziológiai rendszerekben ugyanakkor főleg magasabb rendű élőlényeknél nem csak a hiány lehet az oka az egészség veszélyeztetésének. Az élet fennmaradása szempontjából alapvető jelentőséggel bír az organizmus **belső miliőjének viszonylagos állandósága.** Ezt az elvet először Bernard francia fiziológus 1859-ben fogalmazta meg, aki kimutatta, hogy a tengervíz sókoncentrációja és az emberi vér sókoncentrációja közel azonos, valamint az életműködések szempontjából a koncentráció csak igen szűk határok között variálódhat. Ezt a belső egyensúlyi állapotot **homeosztázisnak** Cannon amerikai tudós nevezte el 1932-ben és ekkor már nem csak a só koncentrációjára, hanem a szervezet nedveinek kémiai összetételére, a hőmérsékletre, és sok egyéb biokémiai mutatóra vonatkoztatták. A szervezet az eltéréseket minden esetben normalizálni „akarja”. Amikor felismerték, hogy a homeosztázis fenntartásában különböző viselkedésformák is részt vehetnek, a fogalmat egyre inkább motivációs alapfogalomként is használták. (Pl. Hőszabályozás viselkedéses szintű szabályozása ruházatunkkal lehetséges).

Mint később látni fogjuk, a homeosztázis pszichikus folyamatokra is értelmezhető.

További alapvető, de már tisztán pszichológiai fogalom a belső késztetés vagy hajtóerő, a **drive.** Ez a viselkedés ösztönző ereje kifejezetten energetikai jellegű. Nem azonos a szükséglettel, vagy a homeosztázis felborulásával, bár ezekkel fontos kapcsolatban áll. A drive többnyire szükségletkielégítő, vagy egyensúly-helyreállító cselekvésre indít, de nem azonos azzal.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A következő motivációs alapfogalomként az **emóciókat** (érzelmeket) tekinthetjük. Az érzelmek – mint harmadik jelzőrendszer – az ingerek szubjektív értékét jelzik, és ebből következik energetikai hatásuk.

A motivált viselkedések sorozata a tapasztalatok felhalmozódásával jár. Ennek révén kialakulhat valamilyen mértékű kapcsolat egy szükséglet és annak kielégítésére szolgáló helyzet vagy tárgy között. A szükségletek kielégítésére alkalmas tárgyak és helyzetek vonzalmat váltanak ki belőlünk, ezt nevezhetjük **vágynak** vagy **kívánságnak.** A vágy és kívánság önálló motiváló tényezőként hat.

Az alapfogalmak tisztázása után megkísérelhetjük a motívumok rendszerezését és bizonyos értelemben a kialakulásuk, fejlődésük felvázolását.

Mindenekelőtt megkülönböztetünk elsődleges és másodlagos drive-okat, hajtóerőket.

Elsődlegesnek azokat a hajtóerőket nevezzük, amelyeknek az egészség, illetve súlyosabb esetben az élet fenntartása szempontjából feltétlenül érvényesülni kell. Ilyen értelemben nyilvánvaló, hogy az egyén életben maradása szempontjából alapvető jelentőséggel bíró **éhség, szomjúság, az alvási, a salakanyagok ürítésére, a védekezésre** irányuló késztetések elsődleges drive-ok. A fajfenntartás szempontjából szintén elsődlegesnek minősíthetjük a szexuális és utódgondozási késztetéseket. Az újabb kutatások a fentieken kívül még egy összetett elsődleges hajtóerőt is értelmeznek. Ez az **általános aktivitás drive,** amelynek egyik formája mozgásos jellegű. Eszerint különösen felélénkül a mozgásosság a lehetőség megvonása vagy akadályoztatása esetén, illetve erőteljesebb gyermekkorban. Az a tény, hogy elsődleges késztetésről van szó, arra utal, hogy a mozgás az egyik létezési formánk, életelemünk. Érdemes ezt megjegyeznünk, különösen, amikor a sport szerepét akarjuk értelmezni az emberi kultúrákban.

Tulajdonképpen csaknem azonos módon értelmezhetjük az általános aktivitás drive másik formáját, a **kíváncsiságot,** mint intellektuális aktivitás drive-ot. Ennek egyik alapja a kognitív organizáció szükséglete, a „Nekem tudnom kell!” motívum. Az a tény, hogy a kíváncsiságot mint elsődleges késztetést értelmezünk, arra utal, hogy az **intellektuális aktivitás** is alapvető létezési formánk, életelemünk.

A motiváció elsődleges formái közül külön is kell foglalkoznunk tehát az általános aktivitás két formájával, a mozgásosság, illetve az intellektuális aktivitás szükségletével.

Úgy is értelmezhetjük mindezt, hogy a pszichikus létezés két „tápláléka” a mozgásaktivitás és az információ. A kétféle funkció természetesen nem független egymástól. Sőt, bár a motilitásszükséglet mindvégig megmarad, mégis azt mondhatjuk, hogy alapvetően kezdetben az intellektuális aktivitás is mozgásosságban nyilvánul meg. A fejlődés során azután – a cselekvés interiorizációja révén – az információ szerzésének és feldolgozásának a mozgástól független formája is kialakul. A mozgásosság (motilitás) csökkenése tehát egyúttal a megismerési folyamatok fejlődését, magasabb szintjének hatékonyságát is jelzi.

Fontos látnunk, hogy mind a motoros, mind az intellektuális aktivitás egy homeosztatikus rendszerben érvényesül. Ahogy a tanulással kapcsolatban már érintettük, ez annyit jelent, hogy kétféle funkciót is betölthet egy kívánt információ, egy információra kétféle okból is szükségünk lehet:

A belső aktivitás (arousal) működési szint lehet nagyobb a kívánatosnál. Hirtelen éles sikoltást hallunk. Ilyenkor kíváncsiak leszünk, hogy mi is történt. Pontosan tudjuk, hogy mire vagyunk kíváncsiak. Ezt nevezzük **specifikus kíváncsiságnak**.

Más esetben, ha pl. egy előadás számunkra érthetetlen vagy közömbös – azaz unatkozunk –, akkor ez azt jelenti, hogy a kelleténél alacsonyabb a belső aktivitásunk. Ilyenkor kereső tevékenységünk arra irányul, hogy valamilyen – szinte teljesen mindegy, hogy mi az – izgató, izgalmat fokozó eredményre jussunk. Ez a **diverzív kíváncsiság**.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Nyilvánvalóan a kétfajta kíváncsiság eltérő kapcsolatot alakít ki a környezettel. Az egyik mintegy **kívülről irányított**, a másik inkább **belülről irányított** cselekvést eredményez. Ennek a különbségnek a jelentőségére még a későbbiekben kitérünk.

Az ember megértéséhez alapmechanizmusok, működési elvek megismerésére kell törekedni. Milyen alapelvek szerint működik a pszichikum? A természet nem talál ki új alapelveket egyik vagy másik ember számára, egyik vagy másik élőlény számára, egyik vagy másik ösztönzési folyamat számára, egy kísérletben nem feltétlenül a konkrét tartalmat kell megjegyezni. Pl. az **ambivalencia:** patkánykísérletekben megfigyelték, hogyha az ismerős környezetet kinyitjuk az ismeretlen felé, az állat figyelme az ismeretlen felé irányul (explorációs késztetés, mint elsődleges törekvés), de csak lassan fedezi fel, mert van egy fékező tendencia, a félelem az ismeretlentől. Minden hirtelen neszre visszahúzódik a biztonságos területre. Látjuk tehát a patkány viselkedését. Egy cselekvés önszabályozásának elvét pedig megérthetjük belőle. Az alapvető serkentési folyamatokat egy gátló folyamat is szabályozza egy rendszerben. Értelmezéséhez nélkülözhetetlen a homeosztázis pontos ismerete. Ez az ösztönző szabályozás működésének lényeges alapelve, mely minden konkrét cselekvésben érvényesülhet.

4.2. A motívumok fejlődése

Az **elsődleges motivációk** az emberi személyiségben tisztán legfeljebb a korai életszakaszokban jelennek meg. Későbbi tartalmuk az egyéni tanulási, tapasztalati hatások révén rendkívül változatos, és olykor egészen újszerű formában jelennek meg.

A tanulási folyamatok hatására kialakult motivációkat **másodlagos motivációk**nak nevezzük. A motivációk változásaiban találjuk talán az emberi tanulékonyság legszebb példáit.

A csecsemő pl. a környezet ingereit fizikai értelemben vett intenzitásuk alapján ítéli kellemesnek vagy kellemetlennek. A langyos víz kellemes, a forró kellemetlen; a simogatás kellemes, az ütés kellemetlen; a „lágy” hang kellemes, az éles kellemetlen stb.

Ugyanakkor a felnőtt számára egy lesújtó pillantás (fizikai értelemben gyenge inger), vagy rosszalló arckifejezés gyakran kellemetlenebb, mint akár egy jól sikerült pofon. A kávé keserű íze sem kellemes kezdetben, mégis az igazi kávézók annál kellemesebbnek ítélik, minél keserűbb. Számtalan egyéb dologgal vagyunk így. A legkellemetlenebb dolgokat is megkedvelhetjük, ha úgy véljük, hogy valami fontos szempont miatt az számunkra hasznos.

A motívumok, és ezen keresztül az egész személyiségfejlődésére alapvetően fontos hatást gyakorol a **tevékenységünk eredménye.** Az eredmény, a következmény alakító hatása (feed back) kétféle forrásból ered. Egyrészt **közvetlenül** is átélhetjük cselekvéseink eredményét. Ez a közvetlen tapasztalás. Másrészt – és ez talán a fontosabb – **szociális környezetünk** is jelzi, mi több, minősíti cselekvésünk eredményét. Ez a visszacsatolás alapvető jelentőségű a motivációk alakulásában, különösen az élet korai szakaszaiban.

Ezzel a motivációk újabb – embernél meghatározó – csoportját értelmezhetjük. Léteznek az úgynevezett **társas szükségletek.** Ennek alapja a **kötődés szükséglete.** Az újszülött reakciói egyértelműen a szociális környezet felé irányulnak, mivel ő maga gyakorlatilag még más vonatkozásban tehetetlen. Ebből épül ki később az anya–gyermek kapcsolat, melynek motivációs, ösztönző szerepére most csak utalunk. Úgy tűnik mindenesetre, hogy a kötődési szükségletet, mint a szociális viselkedés motivációs alapját szintén érdemes **elsődleges hajtóerőnek** minősíteni.

A motivációk fejlődésében tehát a szociális tényezők meghatározóak. Bizonyos értelemben elmondhatjuk, hogy az ember számára a **„kapcsolat-jutalom”** a legfőbb jó, tárgyi és főleg szociális értelemben. Ennek jelentőségét különösen hangsúlyozhatjuk a humán és prehumán szinten egyaránt közismert szeparációs, izolációs kísérletek ismeretében.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Láthatjuk tehát, hogy a humán motivációk kialakulásában milyen jelentős szerepe van az általános aktivitás drive-nak, illetve a szociális környezetnek. A belülről fakadó (intrinsic) motiváció és a szociális környezet értékelése lehet a fejlődés alapvető meghatározója.

A következőkben a sportban szerepet játszó alapvető, **humánspecifikus motivációk** értelmezésére térünk ki. Foglalkozunk a kompetenciakésztetéssel, a külső és belső motivációk kölcsönhatásával, a teljesítménymotivációval, illetve mindezek karakterképző hatásával.

Motivációs jellegzetességek alapján megkülönböztethető az **eszközjellegű (instrumentális),** illetve a **céljellegű (önjutalmazó)** cselekvés. Ez utóbbira jellemző, hogy eredményessége nem valami külső változástól, csupán a cselekvés sikeres végrehajtásától függ. Mint láttuk, ide sorolható a motilitás és az explorációs késztetés, melynek célja az alacsony késztetettség (arousal) szint emelése.

Azt a késztetést, amely az egyénből fakad és a külső környezet megváltoztatására irányul, önálló késztetésnek tekintjük, és **kompetenciakésztetésnek** nevezzük. A kompetenciamotívum az explorációs és motilitáskésztetés szintézise, ugyanakkor a fejlődés magasabb fokán olyan viselkedésre késztet, amelynek következménye – a belső kognitív térkép alapján – bejósolható. Az ilyen cselekvés megerősítése nem egyszerűen a környezeti változás, hanem a mozgásterv sikeres végrehajtása. A kompetenciára irányuló késztetés csökken, ha a környezet konzekvenciái csaknem 100%-os valószínűséggel bejósolhatók. (Ez már unalmas, nem izgató.)

A kompetencia motívuma tehát feladathelyzetben céljellegű (önjutalmazó) cselekvésre késztet. Utalhatunk az olimpiai bajnok értelmezésére, miszerint „Nem azért ugrunk, hogy akadályokat küzdjünk le, hanem azért állítunk akadályokat, hogy ugorhassunk! Mert ugrani jó.” Vagy emlékezhetünk Balczó gondolataira, amikor céljairól, saját törekvéseiről, a sikerről beszélt. A kompetenciamotívum biztosítja, hogy az élőlény fokozódó mértékben váljék autonómmá, s ahelyett, hogy tapasztalatai határoznák meg tetteit, részben tettei határozzák meg tapasztalatát.

Az önjutalmazó jellegű kompetenciakésztetésből fakadó, de külső szociális értékelést is bevonó cselekvés mögött az összetettebb **teljesítménykésztetést** értelmezzük. Alapvető feltétele az **„ego-involvált”** helyzet. Létezik egy olyan szükséglet, amely nem az elérendő tárgyra, hanem az eléréssel járó munkára, küzdelemre irányul. Kívánatosabb, „több élvezetet adó” az a tárgy, amelynek megszerzése nehezebb, mint a tulajdonságai alapján hajszálra azonos másik, amelyből csak az elérés nehézsége hiányzik. A további kutatásokból kiderült, hogy különösen növeli a tárgy értékét, ha ego-involvált helyzetben kellett megdolgozni érte. Ilyen esetben a befektetett munka egyben **teljesítmény** is, amelyet mások elismernek, amelyre büszke lehet. A teljesítménykésztetésben tehát a szociálisan is értékelt kompetens viselkedésre való törekvést fedezhetjük fel.

Könnyű belátnunk azt is, hogy a kompetens – azaz hatékony, célirányos, sikeres – viselkedés élménye nem korlátozódik a csak belső állapotoktól függő helyzetekre, a külső megerősítés – a jutalom megjelenése vagy a negatív megerősítés elmaradása – nem zárja ki a kompetencia élményét. Tehát nem baj, ha a kiemelkedő teljesítmény olimpiai bajnokságot, Nobel-díjat stb. kap. A lényeg, hogy a **tevékenység kontrollja ne a külső jutalom** legyen. Az erős külső jutalom ugyanis rivalizálhat a belső jutalommal, és ez nem előnyös. Az edző, a nevelő egyik legnehezebb feladata a külső ösztönzés helyes mértékének és módjának meghatározása.

Ha elfogadjuk, hogy a különböző környezeti, nevelési feltételek eltérő mértékben biztosítják a kompetens magatartás megjelenését, akkor feltételezhetjük, hogy egyesek gyakrabban, mások ritkábban válhatnak meghatározóvá a környezetükben. Ilyen tapasztalatok nyomán alakul ki a környezeti események kontrolljára vonatkozó konzisztens attitűd. Eszerint egyeseket **„belső kontroll” attitűddel,** másokat **„külső kontroll” attitűddel** jellemezhetünk. Ez utóbbiak az események alakulásában a külső tényezőknek, a véletlennek tulajdonítanak meghatározó szerepet. Persze a helyzetek, a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

feladatok is lehetnek ténylegesen vagy manipulált módon „ügyességi”, illetve „véletlenszerű” helyzetek. A lottójáték tipikusan véletlenszerű helyzet, hiszen kizárólag a véletlenen és nem az ügyességen múlik a siker. Az adekvát motiváció az ügyességi helyzetet tekinti ego-involvált feladathelyzetnek, a véletlenszerű helyzetekben pedig elfogadja, hogy nem rajta múlik az eredményesség. Ezek szerepe a megismerésben, a kitartásban, a frusztrációs élményben eltérő.

A kompetenciára irányuló késztetés és a belső kontroll attitűd számos vizsgálat eredménye szerint szignifikáns pozitív együttjárást mutat a teljesítménykésztetéssel. Mint láttuk, a **teljesítménymotivációs** viselkedés eredménye szociális értéket képvisel. A kiváltó helyzet a feladathelyzet. Ebben az összefüggésben értelmezzük a kudarc és a siker fogalmát. A teljesítménykésztetés megjelenésekor két egymással ellentétes irányú motívum jelenik meg, az egyik a **siker szükséglete,** a másik a **kudarctól való félelem.** Az elmélet szerint az emberekre jellemző viszonylag állandó sajátosság a két ellentétes irányú motívum nagysága és egymáshoz viszonyított aránya. Így beszélhetünk **sikerorientált és kudarckerülő** típusokról.

Igényszintes vizsgálatok mutatnak rá arra az összefüggésre, hogy a sikerorientált személyiség inkább kedveli a feladatokat, és éppen azokat kedveli leginkább, ahol a szubjektív kockázat a legnagyobb. A kudarckerülők éppen ellenkezőleg, általában kerülik a feladatokat, de leginkább azokat, amelyekben a kudarc nagy szégyent okozna. Nyilvánvaló, hogy a sportban előnyösebb a sikerorientált személyiség. Őket a siker igénye hajtja, és a kudarcokon hamarabb túlteszik magukat.

4.3. Az érzelemről általában

Az érzelem vagy emóció és a motiváció kapcsolatára az elnevezés is utal, hiszen mindkettőnek a movere = mozgatni latin igéből ered. Tehát az érzelem is drive, azaz egy pszichikus hajtóerő. Ugyanakkor az általános értelmezések több vonatkozását is kiemelték. Az érzelmekkel mindig együtt jár egy vegetatív reakciómintázat, valamint testi, kifejező mozgások is jellemzik. Elsődleges idegrendszeri központjaként a limbikus rendszert jelölik meg. Ez a kéreg alatti hipotalamikus rendszer szoros kapcsolatban van a vegetatív idegrendszeri szabályozással. Az érzelmeknek az életműködésekkel való kapcsolata tehát ebből fakadóan nyilvánvaló. Az újabb elméletek az érzelmet egy kognitív értékelési folyamatként is kifejtik. Az érzelem – egy lehetséges tömör definíció szerint – a valóság tárgyaihoz, jelenségeihez való szubjektív viszonyunkat fejezi ki. Ennek a szubjektív viszonynak három összetevője együttesen tölti ki az érzelem élményét. A három fő összetevő: az érzelem testi, viselkedéses kifejeződése, a vegetatív arousal és a kognitív kiértékelés.

A sport szempontjából egy alapvető összefüggést érdemes kiemelni az arousal szint és a teljesítmény szempontjából. Eszerint az arousalnak van egy, a teljesítmény szempontjából optimális szintje. Az ennél alacsonyabb izgatottság gyenge motivációt jelent, az ennél nagyobb pedig az egyén figyelmét az izgatottságra irányítja, így a cselekvés szervezetlenné válik. A vegetatív arousal kedvező szintje tehát a teljesítmény szempontjából fontos lehet. De lehet-e ezt szabályozni, hiszen a vegetatív idegrendszert más néven autonóm idegrendszernek is nevezik, jelezve, hogy az életműködések az akartunktól független szabályozás alatt állnak. Ezért is éljük meg az érzelmeket úgy, mintha tehetetlenek lennénk vele szemben. Valóban nem egyszerű, de az autogén tréning elsajátításával lényegében a legfontosabb vegetatív működések optimalizálását elérhetjük, tehát bizonyos fokig mi magunk szabályozhatjuk a vegetatív arousal szintjét. Ma már természetesnek kellene tekinteni, hogy ez a lehetőség minden élsportoló számára elérhető legyen.

Az érzelem rövid általános értelmezése után két olyan speciális érzelmet elemzünk, ami a sportban megkülönböztetett szerepet játszik. Ezek az agresszió és a szorongás.

4.3.1. Az agresszió

Az agresszió köznapi értelmezésében gyakran megtalálhatjuk az elítélő, rosszalló jelzőt.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Mintha az agresszió negatív jelenség lenne, ami ellen küzdeni kell. Szerencsére a tudományos értelmezés ennél árnyaltabb, és többféle agressziót ismer. Az agresszió szó eredeti, szó szerinti értelmezésben támadást jelent, azaz olyan viselkedés, amelynek célja másnak sérelmet vagy kárt okozni. A sport egyik lényegi aspektusa, velejárója az agresszió, hiszen a versenyeken mindig van ellenfél, akit le akarunk győzni. Igaz, ez egy szabályozott keretek között folyó küzdelem, de nehéz lenne értelmezni az agresszió nélküli sportot.

Az agresszió etológiai értelmezése és osztályozása különösen tanulságos. Ilyen szempontból beszélhetünk például félelem szülte agresszióról, hímek versengésében értelmezett agresszióról, vagy éppen az anyai agresszióról. Ezek adaptív funkciója nyilvánvaló és nem nehéz az emberi agresszióra is vonatkoztatni ezeket a besorolásokat.

A kutatókat régóta foglalkoztatja, hogy mi az alapja az agresszív viselkedésben tapasztalható egyedi eltéréseknek. Vannak emberek, akikre inkább jellemző az agresszivitás, másokra pedig nem. Az egyik leginkább elterjedt magyarázat a szociális tanuláselmélet, ami a kognitív folyamatok és a társas környezetből szerezhető tapasztalatok jelentőségét hangsúlyozza. Ez azt jelenti, hogy az emberek megfigyeléses tapasztalataik révén a sikeres magatartást inkább utánozzák. Ezek szerint tehát az agresszív viselkedés egy-egy kultúrában elszaporodhat, máshol pedig csökkenhet aszerint, hogy az agresszió pozitív értéket képvisel-e.

Az agresszió biológiai okait kutatva a tudósok rájöttek, hogy a hipotalamusz speciális területeinek ingerlése agresszív, gyilkos viselkedést vált ki. Eszerint létezik az idegrendszerben az agresszióért felelős központ. Más kísérletek az emberi agresszió alapját a tesztoszteron hormon magas szintjében vélték felfedezni. Az természetesen kérdés, hogy az agresszív késztetések emelik a tesztoszteron szintjét vagy fordítva, de az együtt járás kétségtelen.

Az agresszió többféle értelmezése arra utal, hogy összetett, soktényezős viselkedésről van szó, de mindenképpen része ez az emberi természetnek. Természetesen a kultúrák értékrendje mindenképp szabályok közé kívánja szorítani az agressziót. A szabályozott agresszió kitűnő példája a sport. A sportszerű agresszió társadalmi értéket hordoz. A sportolónak mindig van lehetősége, hogy adott esetben a sportban elszenvedett, vélt vagy valós sérelmeit sportszerűen „megtorolja”. Van szabályos módja a visszavágásnak, még akkor is, ha ez újabb felkészülést, újabb erőfeszítést igényel. Más a helyzet a szurkolóval, aki nem talál szabályozott cselekvési lehetőséget, ha csapatát sérelem érte. A tehetetlenség aztán gyakran eredményez szabályozatlan agresszív viselkedést.

Okkal vetődik fel a kérdés, különösen az élsport kiélezett küzdelmeiben, hogy a sportoló agresszivitása és szabálykövetése összeegyeztethető-e. Gondolunk itt a vízilabda víz alatti, esetenként alattomos durvaságaira, vagy az alattomos, hergelő verbális agresszióra. Ezek a sporthoz kapcsolódó olyan erkölcsi kérdések, amelyek ellentmondásokat hordoznak. A győzelem érdekében a sportoló – és itt most döntően az élversenyzőkről van szó – minden kockázatot hajlamos vállalni. Még az egészségkárosító dopping is jelen van a nemzetközi versenyek küzdelmeiben. Felvethető a kérdés, hogy az eredményes sportoló eleve agresszív, gátlástalan, minden áron győzni akaró személyiség, vagy ez csak néhány példa alapján levont túlzó általánosítás. Meggyőződésünk, hogy a sportolók többsége, különösen a kiemelkedni vágyó ambiciózus személyek ezeket az erkölcsi, sportszerűségi határokat gyakran feszegetik, de valódi sikerélményt akkor élnek át, ha sportszerűek tudnak maradni. Minden sportág kialakítja a maga erkölcsi normáit, aminek a durva figyelmen kívül hagyása nem marad következmény nélkül.

Az általános sportolói agresszivitással kapcsolatos megfigyelések is ellenmondásosak. Sokszor tapasztalhatjuk, de a sportoló is beszámol róla, hogy az egyébként szelíd, nyugodt ember a sportpályán, szőnyegen szinte teljesen átalakul, mintha egy másik ember lenne. Más a sport, a küzdelem, és más a mindennapi élet normarendszere. Mindezzel együtt a sport az egyik legalkalmasabb terület az agresszió szabályozására, ezért a fiatalok erkölcsi szocializációjában pozitív szerepe van.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.3.2. A szorongásról

A szorongás az egyik közismert analitikus értelmezés szerint nem más mint befelé, önmagunk ellen fordított agresszió. A frusztrációra kiváltódó agresszív válasz kudarca, vagy erős gátlása megváltoztatja az agresszió irányát és szorongássá válik.

Minden elméleti megközelítés lényegében két szempontból elemzi a szorongásosságot: egyrészt leíró jellegűen, másrészt funkcionálisan. A leíró elemzések a viselkedési, fiziológiai jellegzetességek mellett olykor a szituatív feltételeket is számba veszik. A leíró elemzésből eredeztetik a szorongás mérési eljárásainak kérdőíves megfogalmazásait. A funkcionális elemzés azt vizsgálja, hogy mi a szorongásosság adaptív funkciója. Funkcionálisan már Freud is megkülönböztette a reális és a neurotikus szorongást. A **reális szorongás** a lényeges veszélyeztetés emocionális viselkedéses vetülete, ami segítheti a veszély elhárítását.

A **neurotikus szorongást** Freud célszerűtlennek nevezi, és jellegzetességeit bőven részletezi. A szorongásosság fő funkcióját talán az a közmondás fejezi ki tömören, miszerint „Jobb félni, mint megijedni!”. Szorongást tehát akkor élünk meg, amikor egy tényleges vagy vélt, a személyünket érintő bajt, károsodást anticipálunk. Az anticipáció (elővételezés) nagyon fontos, hiszen a baj bekövetkezése után legfeljebb a rossz folytatástól félhetünk.

A személyiség-lélektani elemzések feltárták, hogy az emberek különböznek abban, mennyire jellemző rájuk a szorongásosság. Létezik ugyanis az **általános szorongásosság** mint személyiségvonás. Ez egy stabil, a személyre hosszú ideig jellemző belső diszpozíció. Az általános szorongásosság mint személyiségvonás mellett egyre inkább értelmezik a tényleges szorongásos állapotot. Lehet tehát, hogy valaki általában nem szorongó, de éppen most, például egy fontos verseny előtt, nagyfokú szorongást mutat. Praktikusan, egy adott helyzetben a kettő ismerete és elkülönítése fontos lehet, mert meghatározhatja az edző feladatát.

Egy másik értelmezés szerint a szorongásosság bizonyos embereknél csak bizonyos speciális helyzetekhez, például teljesítményhelyzetekhez kötődik. A helyzethez kötődő szorongás adott esetben meghatározó, releváns információt nyújt, ami alapján az edző megtalálja a megfelelő bánásmódot.

Tovább bontva a szorongásosságot, lehetnek emberek, akik intellektuális, megint mások talán motoros teljesítményhelyzetben vagy esetleg sajátos társas interakcióban mutatnak fokozott szorongásosságot. A személyiségvonás – helyzet interakciós elmélet alapján tehát szükségszerűen sokféle szorongásosság megkülönböztethető, és megkülönböztetendő. A sportban egyaránt használható az általános, a pillanatnyi és a versenyhelyzetre vonatkozó szorongás mérése.

A szorongás tetszőleges fajtájának megállapítása után az igazán fontos kérdés, hogy mit tehetünk, ha a szorongás a teljesítmény szempontjából problémát jelent. Tudjuk-e megfelelően csökkenteni?

Az elméletek területén az jelzi a lehetőségeinket, hogy a szorongást mint érzelmet értelmeztük. Az érzelem egyik összetevője, mint említettük, a *kognitív kiértékelés folyamata*. Ez egy kétfázisú folyamat. Elsődleges kiértékelés során a szituációt döntően a személyes érintettség alapján fenyegető ártalomként, veszteséglehetőségként, vagy a kihívás esélyeként definiáljuk, bármelyik személyes jelentőségét éljük át. A másodlagos kiértékelés során elemezzük az okokat (ki a felelős), és megvizsgáljuk a lehetőségeket az elhárításra, a megoldásra. Tehát a folyamatként értelmezett szorongás összekapcsolódik a megküzdés lehetőségének az elemzésével. A szorongás dinamikájában az elsődleges értékelés során dől el, hogy az aktiváló feltételekhez az egyén jótékony vagy kártékony következményt társít. A következő értékelési szakasz, hogy amennyiben negatív következményelvárás van, akkor lehetséges-e egyáltalán a negatív következmény elhárítása. A második szakaszban dől el, hogy az elsődleges veszélyérzet átértékelődik-e kedvező következményelvárássá, vagy rögzül a szorongásos állapot, ami az inkompetencia, a tehetetlenség érzésével kapcsolódik össze, és a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kognitív interferencia révén a teljesítmény romlását eredményezi. (Oláh Attila, 2005)

A megküzdés (coping) elméleteit általánosítva, a személyiségjellemzőkre is kiterjesztve Oláh Attila kidolgozta a pszichológiai immunrendszer konstruktumát, amelyhez megfelelő mérőeszközt is társított. A lehetőség biztosított, hogy a megküzdő képesség egyes jellegzetességeinek az egyénre jellemző mértékét megmérjük, illetve mivel ezek változtatható dimenziói személyiségünknek, lehetőség van fejlesztő program kidolgozására is.

A megküzdés és szorongás együttes értelmezése esetén feloldható az a probléma is, amit a feladatszorongás és a teljesítményromlás kapcsolatának nem vizsgált hátterében felfedezhetünk. Arról van szó, hogy meg kellene különböztetni azt a személyt, aki egy feladathelyzetben azért szorong, mert nem készült fel, tehát a megfelelés tényleges feltételeivel nem rendelkezik, attól, aki tulajdonképpen felkészült, csak hajlamos az izgulásra. A két személynek más-más megküzdési esélyei vannak.

1. Sorolja fel az elsődleges hajtóerőket!

2. Miért fontos az általános aktivitás drive a sport értelmezése szempontjából?

3. Foglalja össze tudását az általános aktivitás drive homeosztatikus értelmezése kapcsán!

4. Hasonlítsa össze az eszközjellegű és a céljellegű cselekvést a sport keretein belül!

5. Értelmezze a teljesítménymotiváció összetevőit!

6. Az arousal, vagy belső feszültségi szint és a teljesítmény milyen kapcsolatot mutat?

7. Mi fogalmazható meg a sport és az agresszió kapcsolatában?

8. Miért mondhatjuk, hogy a sport az erkölcsi szocializációban pozitív szerepet játszik?

9. Értelmezze az érzelem egyik összetevőjének, a kognitív kiértékelés folyamatának két fázisát!

5. Pozitív pszichológia

5.1. Behaviorizmus és a pozitív pszichológia

A XX. század emberjogi vívmánya, hogy a rossz nem az egyén karakteréből, hanem a méltatlan környezeti tényezőkből fakad. A tömegmozgalmakat nem rossz emberek mozgatták, hanem a méltatlan körülmények miatt érthető volt lázadásuk. A pszichológia, különösen a behaviorizmus, jelentős szerepet vállalt abban, hogy a jó és a rossz karakter helyébe a tudomány a pártatlan, leíró jellegű személyiség fogalmát helyezze. A személyiség eszerint képlékeny, eredendően sem nem jó, sem nem rossz, hanem a körülmények hatására válik azzá, ami. A tudományos szemléletnek az alapvető attitűdje, hogy az emberek megítélése helyett a megértés a fő feladat. Az ember viselkedésében szerepet játszanak ugyan a rá jellemző stabil belső diszpozíciók, de számos kísérlet igazolta, hogy a viselkedésünket a helyzet szintén jelentős mértékben meghatározhatja. Ennek az összefüggésnek az eredménye az interakcionista megközelítés, amit a személyiség vonáselméletének értelmezésénél majd említettünk. A személyiség alakíthatóságát tudományos alapvetésként a behaviorizmus képviselte. Utalunk itt Watson híres kijelentésére, amit szintén később a személyiségről szóló fejezetben idézünk.

A tudomány természetesen csak leírta és értelmezte azt a társadalmi közfelfogásban erősödő emberképet, amire leginkább a haszonelvűség a megfelelő kifejezés. A behaviorizmus ezt tudományosan úgy fogalmazta meg, hogy a viselkedés mint objektív tény, a tudományos elemzésre alkalmas, de az a belső lelki történés, ami a viselkedésben nem nyilvánul meg, az a tudomány számára nem létezik. Az objektivitásra

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

törekvés tehát a nem könnyen megragadható lelki tartalmakat bagatellizálta, vagy legalábbis a velük való érdemi foglalkozást tudománytalannak, haszontalannak vélte. Nem nehéz ezt a logikát meglátni abban a köznapi nézetben, miszerint az ember mértéke a viselkedés, a teljesítmény, a siker. Napjainkban ezt sokan a felmutatható nyereséggel mérik.

A haszonelvűség „hozadéka”, a teljesítménykényszer, az anyagi haszonszerzés, a gyakorlati szempontok elsődlegessége számtalan egészségtelen tünetet eredményez. Az emberek túlhajszoltak, a sikeres emberek még sikeresebbek akarnak lenni, sajátos testi, lelki, de leginkább pszichoszomatikus tüneteket mutatnak. Ez az „új értékrend” tehát erősen veszélyezteti a testi-lelki egészséget, ami az emberi boldogság hiányával jár. Ebben az értékrendben tehát a sikeres emberek sem boldogabbak. A behaviorizmusból kiinduló pszichológiai értelmezésekben nincs helye a minősített emberi természetnek, tehát nincs jó és rossz. Márpedig – és ez okfejtésük lényegi pontja – az emberek gondolkodásában, a mindennapi életben, a törvényeinkben, a gyermeknevelési szokásainkban, lényegében a kultúrában mélyen beivódva ott van a jó és a rossz karakter fogalma.

A fentiek felismeréséből is táplálkozik a pozitív pszichológia képviselőinek az igénye a paradigmaváltásra. A pozitív pszichológia a boldogság tanulmányozását tűzte ki célul. Olyan egyszerű kérdésekre keresi a választ, mint például, hogy „Mennyire boldogok az emberek?”, vagy „Kik a boldog emberek?”, illetve „Milyen személyiségvonásokhoz és milyen körülményekhez kötődik a boldog élet?”

A pozitív pszichológia magyar származású nagy egyénisége, Csíkszentmihályi Mihály a következő oldalakon elemzett flow-képesség mentén keresi a megadható válaszokat. Az irányzat másik nagy képviselője, Martin *Seligman* (2004) elérkezettnek látja az időt, hogy az emberi viselkedés tudományos magyarázatában feltámassza a *jó és a rossz karakter* fogalmát. Meglátása szerint a létező emberi természet, amiből az emberi viselkedés fakad, két formában, a *hibás* vagy „rossz”, és az *erényes* vagy „angyali” formában jelenik meg. További megállapítása, hogy az emberi boldogság természetes forrása az erényes viselkedés. Kiindulópontként a kultúrák feletti erényesség kritériumait keresték. A kutatócsoport elemezte az elmúlt háromezer év minden jelentősnek ismert vallási és filozófiai alapművét, ami az emberi erényeket megnevezi és értelmezi. Így elemezték többek között a Bibliát, a Koránt, a Talmudot, a szamurájok erkölcsi kódexét a Bushidót, de elolvasták Arisztotelész, Platón, Szent Ágoston, Konfucius, Buddha, Lao-ce, Benjámin Franklin és sok más jelentős és elismert gondolkodó erénykatalógusát. A kutatók legnagyobb meglepetésére az elemzés révén hat olyan erényt találtak, amelyek az elemzett művek és kultúrák mindegyike számára fontosak voltak. (A meglepetést persze zárójelezhetjük, hiszen mi másért dolgoztak volna, mintsem, hogy remélték, találnak közös értéket.) Ezt a hat erényt meg is nevezik*: a bölcsesség és tudás, a bátorság, a szeretet és emberiesség, az igazságosság, a mértékletesség, a spiritualitás és transzcendencia.*

Talán azt nem kell részletesen indokolni, hogy miért is tartjuk fontosnak a sport szempontjából mindazt, ami az erények és a boldogság kapcsolatára utal. A sport területén is eluralkodott a haszonelvűség, a győzelem, a siker mindennél fontosabb követelménye. A teljesítménykényszer, az ebből származó anyagi haszon, az üzleti siker sokszor elhomályosítja a sport eredeti lényegét. Az élsportban ma már ez a természetes. Lehetségesnek látjuk, hogy az élsport körüli haszonelvűség a sportolók testi és lelki egészségét egyaránt veszélyeztetheti. Még szerencse, hogy a sportbeli sikerek olykor feledtetik mindazt, ami rossz vagy keserű. A kérdést szeretnénk nyitva hagyni: Tényleg mindent fel kell-e áldozni a mégoly magasztos bajnoki címekért vagy lehetséges lesz még egyszer az erényes, tiszta versenyek diadala?

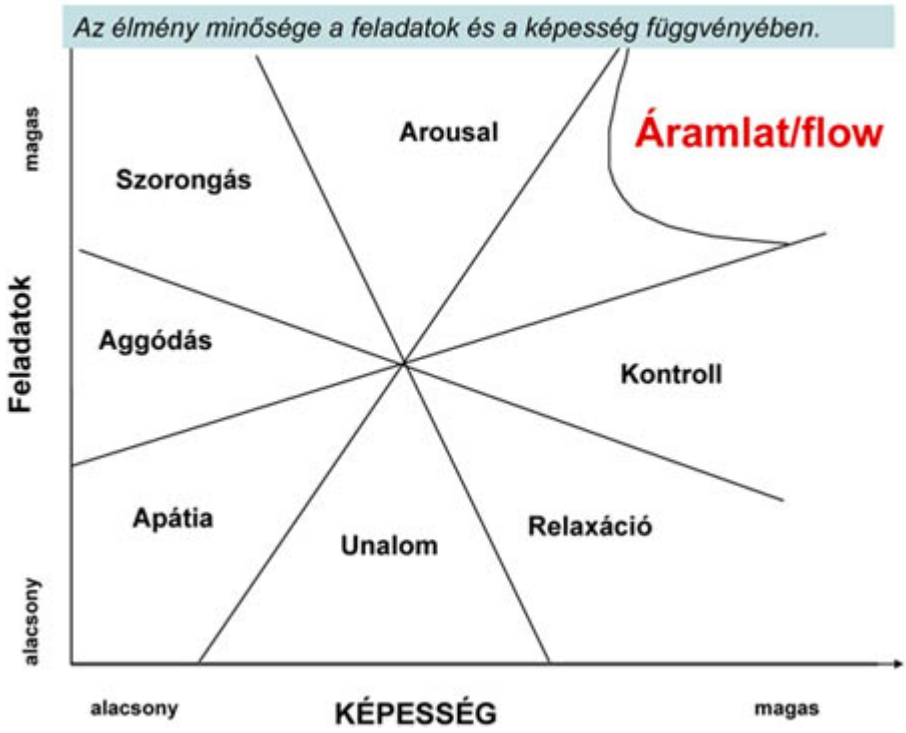
5.2. Flow a sportban

„Amikor az ember teljesen eggyé válik azzal, amit csinál és tudja, hogy erős, és legalábbis az adott pillanatban ő maga irányítja sorsát, és az eredményektől függetlenül úgy érzi, hogy minden milyen jó… akkor éli át teljes lényével, hogy áramlik benne az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

élet. Ez a flow."[1] „A sport és flow" című könyv előszavának első mondatait idéztük Susan A. Jackson és Csíkszentmihályi Mihály 2001-ben a Vince Kiadó gondozásában megjelent könyvének 7. oldaláról. A fogalom gyorsan közismertté vált, és rendkívül árnyaltan sok helyzetben értelmezték. Mégis úgy látjuk, hogy a sport valóban nagyszerű terepe, táptalaja a flow megjelenésének. A sportolók, edzők ezzel kapcsolatos beszámolói megerősítik a jelenség motiváló erejét, különlegességét. A „flow" elmélete szerint személyiségünk kiteljesedésének és képességeink fejlesztésének egyik központi mozgatója ez az élmény. Egy másik érzékletes megfogalmazás szerint flow-élményt akkor élünk át, amikor szárnyal a lelkünk. A flow-élmény az egyik korábbi értelmezésben megfelel a küzdelem élvezetének, illetve az elért célokhoz kötődő küzdelem értéknövelő hatásának. Ebben az értelemben az ember ellentmond a haszonelvűségnek, hiszen nem a küzdelem nélküli, „könnyű diadal" okozza az igazi boldogságot. A következő ábrán látjuk, hogy a feladatok és a képességek függvényében milyen élményeket élünk át, és a boldogság fő forrását jelentő flow a magas képességhez társuló nehéz feladatok találkozási pontján jelenik meg.

4.4. ábra - A flow helye a feladathelyzetben átélt élmények rendszerében Oláh (2005) nyomán



A flow-élmény, a flow-képesség tudományos kutatása még rövid múltra tekint vissza. Hazánkban Oláh Attila (2005) könyvéből tájékozódhatunk a Flow Kérdőív alkalmazási lehetőségeiről.

1. Értelmezze a behaviorizmus, a haszonelvűség és a pozitív pszichológia kapcsolatát!

2. Szükségszerű-e a sport és a haszonelvűség szoros kapcsolata?

3. Miért jó terepe a sport a flow értelmezésének?

6. A személyiségről

Az edző, a sportvezető számára alapvető és fontos feladat a sportoló személyiségének megbízható ismerete. Ebben a kérdésben okkal fordulnak a szakemberek a pszichológia

[1] Susan A. Jackson–Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow. Az optimális élmény. Vince Kiadó, Budapest, 2001. 7. p.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

tudományához. De mit is értünk a személyiség fogalma alatt? Ha tömör választ adunk, akkor azt mondhatjuk, hogy *személyiség az egyén összes tulajdonságának egységes és dinamikus szerveződése.* Ebből az következik, hogy megszámlálhatatlan jellegzetesség, meghatározott struktúrába szerveződve, folytonos változás közben a megismerhetőség szempontjából nehéz kérdésnek látszik. A sok tulajdonság között természetesen érdemes válogatni, és a válogatás egyik szempontja lehet, hogy a jellegzetesség milyen mértékű állandóságot mutat. Más esetben arra lehetünk kíváncsiak, hogy a személyiség változása milyen irányú és mértékű, hiszen a jövőbeli viselkedésre akarunk következtetni. A következőkben arra térünk ki, hogy milyen segítséget remélhetünk a pszichológia tudományától ezekben a kérdésekben. A tudomány eredményeinek értő alkalmazása bizonyos elvi, fogalmi tisztázást is igényel. Az ismertetést ezekkel a kérdésekkel kezdjük.

Az emberrel foglalkozó tudományágak képviselőit mindig foglalkoztatta az a kérdés, hogy mitől vagyunk olyanok, amilyenek. A háttérben a filozófiai értelemben vett determináció kérdése áll. Természetesen a kérdésre adott válaszok a kultúrtörténet során rendkívül változatosak voltak, sőt a variációk száma napjainkban is növekszik. A tudományos elméleteket ugyanakkor az alapkérdés szempontjából három fő csoportra oszthatjuk.

Biológiai, genetikai determináció

Sokféle formában jelentek meg azok az elméletek, amelyek a személyiség **biológiai, genetikai** programjában látják a döntő determinációt. A testi, biológiai, illetve napjainkban a genetikai determináció elméletei mindig is jelen voltak, nemcsak a közgondolkodásban, hanem a tudományos irányzatokban is. Ezeknek az elméleteknek a szélsőséges változatai nem sok teret adnak a személyiség környezet által történő módosításának, tehát az alakíthatóságának.

A „tiszta lap”, vagyis a „tabula rasa” elmélet

Ezzel ellentétes elméletcsoport tiszta formájában az angol szenzualizmus képviselőinél jelent meg, de bizonyos értelemben Arisztotelész felfogása is ide sorolható. Arisztotelész is az érzéki tapasztalásban látta a tudás forrását. Szerinte a valóság történései az egyénben olyan lenyomatot képzenek, mint a pecsétgyűrű a forró viaszban. A belső képünk a világról tehát a valóság „formája”, annak anyagi tartalma nélkül. A lényeg, hogy a „forma” kívülről, az anyagi valóságból, a környezetből származtatható.

Locke **„tabula rasa”** elmélete már sokkal egyértelműbbé tette a tapasztalatok elsődlegességét. Watson a behaviorizmus atyja pedig állítólag egyszer azt mondta, hogy „adjatok egy gyereket, és én azt csinálok belőle, amit akartok”. Watson eredeti fogalmazását, melyben némileg árnyaltabban fejezi ki fő gondolatát, Pléh Csaba (1992) pontosan idézi:

„Adjatok nekem egy tucat egészséges, ép gyermeket és az általam megjelölt környezetet felnevelésükre, s garantálom, hogy bármelyiket véletlenszerűen kiválasztva, olyan szakembert nevelek belőle, amilyet csak akarok – orvost, ügyvédet, művészt, kereskedőt, főnököt s akár koldust vagy tolvajt is, függetlenül elődei tehetségétől, hajlamaitól, képességeitől, foglalkozásától és fajától.”[2]

A behaviorista megközelítésnek ez a túlzó állítása természetesen a gyakorlatban nem igazolódott, de jól mutatja, hogy a felfogás a környezeti feltételek sajátosságaiban látja a személyiségfejlődés döntő determinációját.

Többtényezős, kibékítő elméletek

Az ideológiai kisugárzás a harmadik, úgynevezett **kibékítő elméletek** csoportjára is jellemző. Ezek az elméletek hol százalékos arányok meghatározásával, hol egyéb logikai kölcsönhatások értelmezésével próbálják az egyensúlyt megteremteni. A két- vagy

[2] Watson, J. B.: Behaviorism. 1924, 104. p., idézi Pléh Csaba: Pszichológiatörténet. Gondolat, Budapest. 1992. 151. p.)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

többtényezős elméletekben a problémát tisztán logikai és szaktudományos érvekkel elemzik, mégis a közvélemény érzékenyen reagál arra, ha burkolt formában ugyan, de valamely szélsőség megjelenését észleli.

Ha elfogadjuk a biológiai, genetikai változások 40 000 éves szünetelésének a gondolatát, akkor feltétlenül érdemes továbbra is megőrizni az emberi természet biológiai alapjait olyannak, amilyen eddig volt. Meglátásunk szerint még jó ideig a genetikai eredmények nem is teszik lehetővé, hogy az emberiség génkészletét érdemben megváltoztassuk. Reméljük, az eredmények alkalmazása valóban a biológia, a gyógyítás és az ilyen jellegű tanácsadás területén marad.

Fenti gondolatmenet alapján tehát, ha az emberi tulajdonságok stabilitását és változékonyságát kutatjuk, akkor ebben a determinációban, az emberiség történelmében **a génekt a konstans szerepét** játszzák, természetesen az egyedek végtelen számú változékonyságával együtt. Az emberi tulajdonságok változásában, fejlődésében ezek szerint a **dinamikus oldalt** a természeti, a társadalmi, valamint a kulturális **környezet** adja. A valódi kibékítő elméletek tehát nem állítják szembe egymással a genetikai, biológiai, illetve a környezeti kulturális örökséget. Közismert analógia szerint a két tényezőcsoport úgy determinálja az egyén tulajdonságait, mint például a téglalap szélessége és hosszúsága a téglalap területét. A területben elválaszthatatlanul jelen van a szélesség és a hosszúság, és értelmetlen megkérdezni, hogy melyik a domináns.

Az „örök emberi” tehát ha létezik, akkor változik, jó esetben fejlődik, de jó ideje ebben a változásban, fejlődésben nem a génállomány, és nem a biológiai alap változása a meghatározó. Az általános emberi természet jobb megértése lehetőséget teremt a konkrét emberek, generációk, társadalmi csoportok jobb megérésére. Természetes ugyanis, hogy az általános emberi természet végtelen változatosságban, az egyedekben valósul meg. A személyiségpszichológia az a tudomány, amelyik az egyéni különbségek kialakulását, annak törvényszerűségeit hivatott vizsgálni. Ahogy az általános emberi természet kutatásában, úgy az egyéni különbségek feltárásában is érvényesülni kell a többtényezős, interakcionista megközelítésnek.

6.1. A személyiség vonáselmélete

A személyiségpszichológia tehát, mint utaltunk rá, alapkérésként foglakozik az emberek közötti különbségek jellegzetességeivel, ezeknek a különbségeknek a meghatározó okaival, valamint a jellegzetességek kialakulásával fejlődésével. Allport, a személyiség vonáselméletének megalapozója, könyvében a „személyiségvonások tana” című fejezetnek rezüméjét a következő mondattal kezdi: „Nincs senki, még a pszichológusok között sem, akinek kétséges lenne, hogy az érett felnőtt személy viselkedése mögött jellegzetes diszpozíciók, vagyis személyiségvonások vannak.”[3] Ez a sokat idézett mondat, illetve ennek a mondatnak az evidenciája mégis sok gondot okoz a kutatóknak. Egyrészt, mert ha valami ilyen nyilvánvalóan létezik, és az egyénekre viszonylagos állandósággal jellemző, akkor azt meg lehet határozni. Másrészről nemcsak azt fontos tudni, hogy mi és milyen, hanem azt is, hogy miért olyan. Nos, ezekre a kérdésekre a valódi, tiszta választ nagyon nehéz megadni.

A típustanok és személyiségvonások történelmileg kialakult változatainak jó áttekintését adják tanulmánygyűjteményük előszavában Halász László és Marton L. Magda (1978).

A tipológiák az egyes típusok között minőségi különbséget tételeznek, míg a vonáselméletek inkább az adott dimenzióban a mennyiségi eltéréseket értelmezik. A vonáselméletek további kérdése, hogy a vonások mindegyike létezik-e minden embernél, vagy az emberek egyedisége az erősebb.

Különböző elméleti és módszertani megközelítésben, természetesen minden esetben empirikus adatokkal alátámasztott érvrendszerrel, számtalan kutató alkotta meg a maga vonáselméletét. Az egyes elméletek az általuk talált személyiségvonások mérésére

[3] Matthews G.–Deary I. J.: *Personality Traits*. Cambridge University Press 1998. 13. p.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

alkalmas tesztet is kidolgoztak, így bőséges szakirodalmi háttere van különböző módon nyert adatok összehasonlító elemzésének. A mi szempontunkból ennek a bőséges információmennyiségnek egyik nagy előnye, hogy válogathatunk a kipróbált mérőeljárások között. Nehéz ma már olyan személyiségjellegzetességet megnevezni, amelyik mérését még nem próbálta meg senki.

Az elméletalkotók a konszenzus keresése közben arra jutottak, hogy van néhány nagy jelentőségű tulajdonságegyüttes, amit alapvető diszpozícióként, azaz személyiségvonásként (trait) értelmezhetünk. Ezek száma 3 és 7 között mozog, illetve az elnevezésekben a hasonlóságok ellenére vannak viták. Azt egyik elméletalkotó sem zárja ki, hogy célirányosan egy-egy újabb, de mindenképpen szűkebb terjedelmű alfaktort lehet találni, és skálát is lehet hozzárendelni. Ezeknek a skáláknak illetve vonásoknak minden önállóságuk ellenére szűkebb a tartományuk, mint a nagy szupervonásoknak.

A viselkedés a helyzettől vagy vonástól függ?

A vonást Allport diszpozícióként értelmezte, ami bizonyos konzisztenciával rendelkezik. Konzisztencia alatt itt a személyiség bizonyos állandóságát, stabilitását értjük. Felmerül a kérdés, hogy a vonások milyen mértékben határozzák meg a viselkedést. Sőt egy-egy köznapi tapasztalat, valamint néhány kísérleti eredmény már az alapfeltevést is megkérdőjelez. Azt, hogy létezik-e a vonás jellegű állandóság a személyen belül.

Néhány szociálpszichológiai kísérlet már nehezebb helyzetbe hozza a vonáselmélethez ragaszkodókat. Milgram (1963, 1974 ismerteti: Atkinson & Hilgard 2005) kísérleteire gondolunk elsősorban. Ezekben a kísérletekben egyértelművé vált, hogy a normális és becsületes állampolgárok jelentős hányada bizonyos szituációban virtuális gyilkosságot követ el. Virtuális gyilkosságot olyan értelemben, hogy ő maga azt hiheti, hogy valóban megölt egy embert, akit korábban nem is ismert. Valójában csak a kísérleti elrendezés volt félrevezető.

Kétségtelen, hogy egyre több ok szól amellett, hogy a viselkedésünket nem célszerű kizárólag a személy belső tulajdonságának mint oknak tulajdonítani. A célirányos kísérletek, melyek szisztematikusan igyekeztek különválasztani a helyzet, illetve a vonásból fakadó tényezőket, arra az eredményre jutottak, hogy nem elegendő az egyik tényező ismerete a viselkedés bejósolására. A vonás és helyzet vita eredményeként született meg az interakcionizmus, amely a két tényező együtthatásaként értelmezi a viselkedést. Az interakcionizmus szemlélete szerint van olyan típusú helyzet, amiben könnyebben, és van, amiben nehezebben nyilvánul meg, fejlődik ki a személyiség valamely jellegzetessége. Természetesen ez a logika fordítva is igaz, tehát egy adott helyzetben könnyebben bontakozik ki az egyik, míg kevésbé valószínűen a másik személyiségvonás.

6.2. A személyiség mérése

A mérési lehetőségek bemutatása előtt azért tartottuk fontosnak a fenti elméleti, az értelmezéshez kapcsolódó teoretikus viták ismertetését, mert érzékeltetni akartuk a mérési eredmények helyes értelmezésének a bizonytalanságait. Csak jól felkészült, szakmai tapasztalatokkal is rendelkező szakember kezében értékes a személyiség mérését segítő tesztsorozat. Etikai szabályok tiltják is bizonyos tesztek szakszerűtlen alkalmazását. Különösen kényes kérdés, ha a személyiségvizsgálatokból a sportolóra nézve olyan következtetések is származhatnak, amelyek őt valamilyen lényeges egzisztenciális szempontból érintik. Ezért általában csak képzett pszichológus használhatja ezeket a teszteket. Más a helyzet, ha kutatási célból, és nem a személy sorsát is érintő kérdések megválaszolására gyűjtünk a tesztekkel adatokat. Ilyen esetben a tudományos kutatás szabályait kell betartani, de természetesen az elméleti szakmai felkészültség ekkor is előnyös.

A mérőeljárások ismertetésének részleteitől a felsorolt okok miatt eltekintünk, de megjelölünk néhány szakirodalmat, ahol erről bővebb ismereteket szerezhet az érdeklődő: Karczag Judit (1988), Oláh Attila (2005), Rózsa Sándor és mtsai. (2005), Dr.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Nagykáldi Csaba (1998).

6.3. A sportoló személyisége

A személyiség-lélektani alapvetés után okkal tehető fel a kérdés, hogy pszichológiai értelemben különbözik-e a sportolók és a nem sportolók személyisége. A kérdésre akkor lehet jó választ adni, ha pontosabban kérdezünk, tehát rögzítjük, hogy kit tekintünk sportolónak. Sportolónak tekintsük-e azt, aki napi vagy heti rendszerességgel valamilyen rekreációs mozgást végez, vagy csak az legyen sportoló, aki rendszeresen versenyeken indul? A magunk részéről úgy véljük, hogy a versenyszerű sportolást ilyen szempontból lényeges kritériumnak kell tekinteni, tehát a rekreáció és a sport nem felcserélhető fogalmak. Ha a kiinduló kritérium, hogy a rendszeresen versenyzők személyisége más-e mint a versenyt elkerülőké, akkor már a válasz is tisztábban megfogalmazható. Zavaró csak az lehet, hogy az életnek a versenyzés eléggé jellemző része, tehát verseny nem csak a sportban van. Ezért a válaszunk nemcsak a sportolókra, hanem mindazokra érvényes lesz, akik rendszeresen versenyhelyzetbe kerülnek az élet különböző területein. A sport keretein belül folyó versenyekre ugyanakkor a viszonylag jól átlátható szabályozottság jellemző. Ez akkor is igaz, ha a sportágak között jelentős különbségek vannak abban, hogy az eredményességet a szubjektív (bírói, pontozói) szempontok milyen mértékben befolyásolják.

A kérdésre először általános választ adunk. Mivel a versenyzést állítottuk a középpontba, a versenyzés pszichológiai jellegzetességeiből érdemes kiindulni. A verseny egy különlegesen motivált helyzet. Különlegessége abban van, hogy magasabb feszültséget teremt, tehát az egyébként esetleg unalmas, érdektelen tevékenység is izgalmas, fontos lesz a résztvevőnek. A vezetők, a pedagógusok ezért szeretik alkalmazni a versenyeztetést. A rendszeresen versenyző magasabb feszültségen éli az életét, ezért bátran mondhatjuk, hogy keresi is és kedveli a megmérettetést, az izgalmat. Igaz, az izgalmat az is kedveli, aki beül a hullámvasútba, illetve esetleg bikaviadalra jár. A sportoló izgalomkeresése más, ő saját magát méri és mutatja meg olyan helyzetben, ahol képességeit, felkészültségét rendszeresen megítélik. A pszichológia ezt ego-involvált (nyers fordítással én-bevonódásos) helyzetnek nevezi. A fenti okfejtést olyan pszichológiai felmérések is alátámasztják, mely szerint a sportolók a szorongást, a szorongásosságot mérő tesztekben magasabb pontértéket érnek el. Ez mégsem azt jelenti, hogy szorongóbbak, mert ugyanakkor az is igaz, hogy a magasabb szorongási eredmény nem jár együtt gyakoribb vagy erősebb neurotikus tünetekkel. Köznapi nyelvre lefordítva ez azt jelenti, hogy a magasabb feszültségeket a sportoló (a versenyző) jól uralja, mások, akik a versenyhelyzetet el akarják kerülni, de vállalni kell, akkor alkalmazkodási zavaraik lesznek. Más a helyzet, ha valaki tud és szeret úszni, ezért beleugrik a mély vízbe, illetve aki nem tud úszni és mély vízbe kerül. Az előbbi élvezi, uralja a helyzetet, az utóbbi többnyire segítségre szorul.

A versenyzésből kiindulva láttuk, hogy a sportolók bizonyos motivációs sajátosságokkal rendelkeznek. Ha tovább akarunk lépni, akkor érdemes azt is végiggondolni, hogy a verseny ugyan a sport fénypontja, „ünnepnapja”, de legalább ilyen fontos része a felkészülés. „Aki egész héten firkál, az hétvégén sem tud szépen írni”, mondta egy bölcs edző. Csak a felkészült sportoló kedveli a versenyt! A versenyen az eredmény alapján a sportolót értékelik, minősítik. A felkészülés során tehát a sportolónak tudnia kell, hogy mire képes és hová akar eljutni, ha pozitív élményekre vágyik. Ez nem jelent mást, minthogy folyamatosan méri önmagát és keresi a fejlődés lehetőségeit. A sport lényegét megfogalmazó hármas cél: „Citius, altius, fortius!” (Gyorsabban, magasabbra, erősebben!), ami az olimpia magasztos eszméjét is kifejező jelszóvá vált. A fejlődés, az előrelépés igényéből az következik, hogy a sportoló kíváncsi önmagára, fokozottabb mértékben foglalkozik önmagával, hogy meg tudja haladni önmagát. A valódi sportoló tehát önmagával küzd, és ennek nap mint nap tudatában van. Köznapi példával élve, ha egy sportoló típusú ember azt a feladatot vállalja, hogy egy nehéz súlyt vigyen el egy meglehetősen nagy távolságba, és ennek csak több lépésben tud megfelelni, akkor tervet készít. A terv lényege, hogy önismeretéből kiindulva elhatározza, megállás nélkül hány lépést akar megtenni a súllyal. Ha ezt meg tudja tenni, akkor nem áll meg, hanem tesz még legalább egy-két lépést. Meghaladni önmagunkat, ez a fő mozgató, és ez a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

sportolói siker mértéke! A sportoló szocializációs jelentősége éppen abban áll, hogy ezek a motivációs és különösen akarati jellegzetességek az élet egyéb területeire is jól konvertálhatóak. Ez akkor is igaz, ha tudjuk, hogy a sikeres sportolók a sportpályafutás befejezését követően nem feltétlenül tudnak az élet más területén is hasonló sikereket elérni. Ennek több oka is van, de itt erre nem térünk ki.

Korábban az érzelmekkel foglalkozó fejezetben már utaltunk arra, hogy a sportban az agresszió természetes módon jelen van, ezért nyilvánvaló, hogy a sportoló személyiségében az agresszivitás egy kikerülhetetlen jellegzetesség. Arra is utaltunk ugyanakkor, hogy a sportban a szabályozott, proszociális agressziónak van valódi létjogosultsága, ami pozitív erkölcsi értéket hordoz.

A motivációs, akarati és erkölcsi jellegzetességek mellett ki kell térni az értelem szerepére is. Bár a köznapi és a tudományos tapasztalatok is ellentmondásosak e téren, mégis talán nem alap nélkül, azt állítjuk, hogy kiemelkedő sporteredményeket kiemelkedő értelmi képességek nélkül nem lehet elérni. Az ellentmondás feloldását a többtényezős intelligencia értelmezésében látjuk.

Mi is jellemzi hát a sikeres élversenyzőt?

- magas arousal (feszültség) félelem és más neurotikus tünetek nélkül,
- erőltetés nélküli önkontroll,
- magas önbizalom, önértéktudat,
- eltökéltség, céltudatosság,
- céltudatosság, pozitív célképzetek,
- többszörös flow-élmény,
- de jellemző a jéghegyhatás is.

A jéghegyhatásról:

A motivációs, erkölcsi–akarati tulajdonságokról szóló pozitív sportolói képet – az ellentmondások miatt – a gyakorlati tapasztalatokra alapozva kételkedve fogadják. Arról van szó, hogy a tudományos vizsgálatok ezen a területen döntően önjellemző kérdőívek adataiból táplálkoznak. Morgan és munkacsoportja (ismerteti Budavári, 2007) 1968 óta végez ilyen vizsgálatokat, melyeknek egyik összegző tanulmánya a „jéghegy” profil modelljét veti fel. A jéghegy hasonlat arra utal, hogy a pozitív kép egy erőfeszítés eredménye. Ilyen képet akar mutatni magáról a sportoló, és ilyen vár el a társadalom. Feltételezik, hogy a tudatosan vállalt pozitív énkép mögött van egy nem látható, nem vállalt, de intenzíven ható negatív énje is a sportolónak. Kudarcok esetén ennek a negatív énképnek fenyegető felbukkanása okozza a mély elkeseredést, a kiábrándultságot. Ez a hullámzás teszi ellentmondásossá a sportoló személyiségét. Aki tehát magasra törekszik, relatíve nagyon mélyre is tud zuhanni. Sportolók, edzők egyaránt belekerülnek ilyen „válságos” állapotba, mert egyik fő mozgatójuk az „Elsőnek lenni!”, ami mellett egyszerűen nem tudja elfogadni a gyengeséget, az önleértékelést, az alulmaradást. Eszerint az analitikus szemléletű megközelítésben az élsportoló személyiségének pozitív, mintaadó egészséges értékelése legalábbis megkérdőjeleződik. Ezt a kérdőjelet erősítik az élsportolók civil életben való sikerességének ellentmondásos példái. A sikeres karrier végén sokan a sport világában maradnak, de teljesítményük ritkán éri el azt a szintet, amit sportolóként elértek. Mások kapcsolataik révén üzleti vállalkozásokba kezdenek, és ha sikeresek is, nem érzik magukat igazán elégedettnek. Végül is valóban sok, korábban sikeres élsportolót látunk idősebb életszakaszában, aki elégedetlen saját helyzetével, esetleg valóban méltatlan helyzetbe kerül, vergődik, és nosztalgikus emlékeiből él. Ezért hangsúlyozzuk, hogy a sportoló a sportkarrier mellett jó, ha egyéb szakképzettséget, felsőfokú végzettséget szerez, és ideje korán elkezdi építeni a civil karrierjét is.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

6.4. Sport és pszichopatológia

Érdekes, és fentebb leírtakat figyelembe véve feltétlenül jogosnak látszik Budavári Ágota (2007) elemzése a sportolók pszichopatológiájáról. Saját tapasztalatát és a nemzetközi szakirodalom adatait is felhasználva határozottan veszélyeztetett populációnak látja az élsportolókat. Kiindulópontja, hogy az élversenyzőben különlegesen erős motivációk működnek. A kiemelkedési vágy, az érvényesülési törekvés révén a magasabb teljesítmény elérése érdekében minden egyéb szempontot félre tud tenni. Közismert, hogy az egészségrombolással járó doppingolást is vállalják, ha azzal elősegítik a csúcsteljesítmény elérését. Budavári azt állítja, hogy az ilyen mértékű motiváció többnyire specifikus személyiségzavart feltételez. Ennek néhány formáját részletesen is kifejti.

Az egyik ilyen kóros jellegzetesség a másodlagos nárcizmus (önimádat, önszeretet). Azért mondjuk másodlagosnak, mert a pszichoanalitikus fejlődéselméletben csecsemőkori primer nárcizmus természetesen jelen van, nem kóros. Az élsportolóknál a sikerek, a médiaszereplések feltétlenül szerepet játszanak a nárcisztikus személyiség rögzülésében. A kóros és a normál nárcizmus lényegi különbsége abban, van, hogy az egészséges ember a gyengeségeit is elfogadja. Itt az egyidejűség a fontos, tehát a kóros karakterben a pozitív és a negatív énkép nem integrálódik, hanem váltakozva jelenik meg. A különleges elégedettség és az önelutasító leértékelés váltja egymást a külső behatásoktól függően. A védekezés leggyakoribb módja a küzdelem a kiválóság érzésének fenntartásáért. Ebben a küzdelemben újabb és újabb sikerekre van szükség, ahol a pénz és az egyéb járulékos előnyök másodlagosak, a fő cél az én védelme a leértékelődéssel szemben. Ennek a személyiségképnek a fő jellemzői:

- önelégültség,
- felsőbbrendűség,
- exhibicionizmus,
- a másik ember kihasználása,
- a hiúság,
- az elhivatottság,
- a tekintélyelvűség.

Budavári ezen jellegzetességek részletező ismertetése mellett arra hívja fel a figyelmet, hogy a folyamatos pszichológiai ellenőrzés és támogatás mellett a súlyos következmények elkerülhetők.

A narcisztikus karakter mellett Budavári a borderline szindrómát és kényszeres személyiségzavart említi, mint az élsportolókra jellemző patológiás tünetegyüttest.

A borderline vagy határeseti zavar nevében is szerepel, hogy nem könnyű a határt definiálni. Erre a tünetegyüttesre minden területen – így a cselekvéseiben, ítéleteiben, saját maga megítélésében, hangulataiban – éppen a változékonyság a jellemző. Ez a kiszámíthatatlanság aztán néha váratlan kiemelkedő teljesítményekhez is vezet. Az ilyen sportoló, miközben az unalmas edzéseken dühkitöréseket produkál, a versenyhelyzetben, új ingerek között szárnyal, csúcsteljesítményt nyújt.

A kényszeresség a sportolóknál leggyakrabban a közismert babonás viselkedésben nyilvánul meg. Ez a kényszeresességnek olyan, még elfogadható formája, ami a versenyek bizonytalanságából fakadó szorongás csökkentését segíti. Ilyen lehet a kabala ruhadarab, vagy kivonulási sorrendhez való ragaszkodás. Az ilyen viselkedések hosszabb rituálékban is rögzülhetnek, és bizonyos mértéken túl kórosnak tekintjük.

Budavári pszichiátriai értelmezéséről azt mondtuk, hogy nem alap nélküli. Mégis

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

szeretnénk elkerülni azt az értelmezést, miszerint a sportoló személyisége általában patológiás képet mutat. Sokkal inkább arról van szó, hogy különleges teljesítményt különleges emberek tudnak nyújtani, és ez a sport mellett más területekre – tudomány, művészet – is jellemző. Nem hétköznapi, hanem rendkívüli emberekről van tehát szó, akik rendkívüli terhelést vállalva saját határaikat feszegetik. Eközben természetesen veszélyeztetettebbek, mint a köznapi emberek és gyakrabban szenvednek el testi, lelki sérüléseket. Mindezek mellett határozottan állást foglalunk amellett, hogy a nagy teljesítményt nem a sérült, hanem az egészséges állapotban lévő ember tudja elérni. Azoknak, akik segíteni akarják ezeket a kiemelkedő sportolókat, fontos tudni, hogy az élversenyző különleges bánásmódot igényel, esetenként nem túlzás azt mondani, hogy igényli a kényeztetést. Az ilyen embereket a kényeztetés nem teszi lustává, sőt éppen ez biztosítja számukra, hogy minden energiájukat a sporttevékenységre fordítsák.

1. A személyiség determinációjának elméleteit három fő csoportba soroljuk. Melyek ezek?

2. Mit jelent, hogy az emberi személyiség determinációjában a gének a konstans szerepét játsszák?

3. A viselkedés a helyzettől vagy a vonástól függ?

4. Milyen szakmai, etikai kérdéseket vet fel a sportolók személyiségének a tesztekkel történő vizsgálata?

5. A sportoló személyiségének milyen fő motivációs sajátosságai vannak?

6. Mi az oka, hogy sok sikeres sportoló a civil életben nem tud igazán sikeres lenni?

7. A sportoló személyiségének értelmezésében mit neveztünk „jéghegyhatásnak”?

8. Miért veszélyezteti a másodlagos nárcizmus kialakulása az élsportolót?

9. Mi a borderline szindróma jellegzetessége?

7. A csapat pszichológiája

7.1. Alapfogalmak

Az ember alapvetően társas lény. Ennek megfelelően a viselkedés társas vonatkozásait a sportban is értelmezhetjük.

Egyén és közösség kölcsönhatása, a különböző társas alakzatok működésének törvényszerűségei, a csoport jellegzetességei és a teljesítmény kapcsolata, ezek mind olyan témák, amivel a szociálpszichológia foglalkozik.

A társas környezetnek az egyénre gyakorolt hatását néhány alapfogalom értelmezésével mutatjuk be.

A **szociális facilitáció** azt jelenti, hogy más emberek puszta jelenléte serkentőleg hat az egyén viselkedésére. Máshogy viselkedik az ember egyedül és máshogy, ha sokan figyelnek rá. Ez az izgalomfokozó hatás a feladathelyzetben nyújtott teljesítményt javíthatja vagy ronthatja. Általános szabályként megállapíthatjuk, hogy egyszerűbb, vagy jól begyakorolt feladatok esetében a szociális facilitáció javítja, bonyolult, vagy kellően nem begyakorolt feladatoknál rontja a teljesítményt. A félig begyakorolt elemeket, taktikát ezért is érdemes felkészülési versenyeken, mérkőzéseken gyakorolni, a fontos téthelyzetekben a szociális facilitáció többlete a végrehajtás színvonalát rontja. Természetesen a hatást egyéni érzékenységek is befolyásolják.

A **csoportnorma** egy adott közösségen, csoporton belül a tagok viselkedésével, véleményalkotásával kapcsolatos elvárásokat jelenti. A csoportnorma létezése az összetartozás, a kohézió érzését fokozza. A normákhoz való igazodást nem feltétlenül

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

tudatosan éljük meg. A normától való eltérést a csoportok szankcionálják, a legsúlyosabb pszichológiai szankció a csoportból való kizárás.

A **szerep** a csoport, a közösség egyes tagjaira érvényes viselkedési elvárások összessége. A csoporton belül kialakuló munkamegosztásból, a közösségi funkciókért való harcból adódik, hogy részben kiküzdött, részben elszenvedett szerepek vannak. A szerepek a csoport hierarchiájában egy helyet is kijelölnek, ezt nevezzük **státus**nak. A szerepek stabilizálódása a csoporton belüli együttműködésben a kiszámíthatóságot biztosítják.

A három hatás – a szociális facilitáció, a norma és a szerep – összegződése lényegében azt jelenti, hogy a közösség igen erősen befolyásolja az egyén viselkedését. Ezt így együtt **konformitáskényszernek** is nevezzük. Az emberek végül is kénytelenek igazodni a közösség elvárásaihoz.

A csoport elvárásainak figyelmen kívül hagyása mögött gyakran a jelen nem lévő közösség elvárásainak az érvényesülését látjuk. Olyan ez, mint amikor valaki egy távolabbi dobszó ütemére táncol. Minden ember számára léteznek elsődleges, úgynevezett referenciacsoportok, ahová erősen kötődnek, és ennek a csoportnak az elvárásaival azonosulnak.

A csoport, a közösség definiálása nem könnyű feladat. Általában a közös célt, a közös tevékenységet, a munkamegosztást szokták fontos kritériumként megjelölni. A csoport értelmezésében fontos szerepe van még az idő dimenziójának is. A csoportnak tehát értelmezhető fejlődése van. Más jellegzetességet mutat egy rövid mérkőzéssorozatra összeállított válogatott és egy több éve együtt játszó klub, csapat.

A csapat, a közösség fejlődésében törvényszerűen vannak kritikus szakaszok, amikor valamilyen okból a belső konfliktusok kiéleződnek. A konfliktusok eredményes kezelése (és nem elfojtása) a közösség fejlesztésének egyik legfontosabb eszköze.

A sportbeli csoportok szociálpszichológiai jellegzetességei némileg eltérnek mindattól, amit általában mondunk a csoportokról. Különösen fontos megkülönböztetni a csúcsteljesítményre törekvő csapatokat. Az élsportban a teljesítmény a legfontosabb szempont. A könyörtelen teljesítménykényszer mellett kell megteremteni a jó pszichés klímát, a jó közösséget. Ennek a jó közösségnek más törvényszerűségei vannak, mint egy iskolai osztályközösségnek, vagy egy munkahelyi brigádnak, esetleg egy hobbiközösségnek. Minden közösségben értelmezhetjük a célt, a kohéziót, a szerepeket, a normákat, a hierarchiát, tehát az általános szociálpszichológiai konstruktumokat, de az élsportban speciális sajátosságokat találunk. A nemzeti bajnokság magasabb osztályaiban, de különösen a nemzeti válogatott esetében a keretbe kerülés egy előzetes szűrés alapján történik. Verseny van tehát azért is, hogy bekerüljön valaki egy közösségi keretbe, és természetesen időközönként ki is lehet onnan kerülni. A meghívás egy kezdeti bizalmat jelent, de sok tényező befolyásolja, hogy a bizalom tartós és mély lesz-e. A versenyzőnek tehát el kell fogadtatni magát a csapat közösségével és a vezetőkkel egyaránt. Mivel a csapaton belül is versenyhelyzet van – például a kezdő csapatba kerülésért –, így érthető, hogy a csoport fejlődésével együtt járnak a fel-felbukkanó konfliktusok. A konfliktusok kezelésének módja is az adott közösség normarendszerén keresztül lehetséges. A csoport fejlődése valójában a normák fejlődésével is azonosítható. A közös normák növelik az összetartozás érzését és a kiszámítható működést. Minél magasabb szintű a csapat, annál erősebbek a normák, annál szigorúbbak a normaszegés szankciói.

A csoport fejlődésében a normák mellett a hagyományok, a rituálék is fontos szerepet játszanak, szintén a közösségi érzést erősítik. A rituálékhoz természetesen szerepek is kötődnek. Ki megy ki először vagy utolsónak az öltözőből a pályára, ki dönti el, hogy melyik szerelésben játsszunk, ki szokott mókamesterként feszültségoldó szerepet játszani stb. Természetesen a mérkőzés során is vannak szerepek, melyeket ki lehet harcolni, és ezek a pszichológiai szerepek nem a poszthoz kötődnek. A leginkább egyértelmű a csapatkapitány szerepe. Ezen túl minden jó csapatban létezik 1-2, de nem túl sok, úgynevezett „jelentős személy”. A jelentős személynek a legfőbb funkciója, hogy

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kritikus helyzetben őrá figyeljenek és ő diktálja a megoldást. Tekintélye és ilyen értelemben ereje van, ezért nevezzük meghatározó tagnak.

Végeredményben az érett csapat harmonikusan működik, egységes egész. Belső strukturáltsága, hierarchiája van. Fontos állomás ebben a fejlődésben a „mi tudat" megjelenése. Az együttes gondolkodás, a csapat együttes cselekvése. Az eredményességet ilyen szempontból a csapattagok, csapatrészek harmonikus összjátéka biztosítja. A játékosoknak tehát nem csupán saját feladatát kell ismerni, hanem tudni, érezni kell a társak készenlétét, jelzéseit, szándékait is. Úgy kell viselkedni a csapatnak, mintha egy testet alkotnának. Egymás kiszolgálása, igazodás, alárendelődés nélkül ez elképzelhetetlen. De hogyan lehetséges mindez egy belső és külső rivalizálódástól sem mentes, „fenyegető" környezetben? Fenyegető a helyzet, mert minden játékos ismeri a példákat, hogy milyen könnyű kikerülni egy csapatból, és esetenként milyen nehéz visszakerülni. Sokszor szerencse is kell ahhoz, hogy valaki lehetőséget kapjon a bizonyításra. Egy standard játékos sérülése, betegsége, esetleg rövid eltiltása váratlan, szerencsés helyzet egy másik játékosnak. Gyakran mondják, hogy egyszer-egyszer minden játékosnak adódik szerencséje. A kérdés az, hogy ki tudja megragadni a szerencsét, és kinek csúszik ki a kezéből. Itt kell visszatérni a sportoló személyiségére. A jó sportoló várja és élvezi a versenyt. A rivalizáló környezet tehát számára nem „fenyegető", hanem izgalmas pozitív lehetőség. „A jó ló a derbyn futja a csúcsformáját", mondják. Valóban mindez igaz, mégis azt mondjuk, hogy a rivalizálás és a bizalmon alapuló együttműködés jó aránya adja az eredményes csapattaktikát. A csapattagok harmonikus együttműködését hosszú felkészülés során lehet kialakítani. Ennek a felkészülésnek az első fázisában még valódi verseny van a játékosok között. A vezetőedző felelőssége, hogy mielőbb kialakítsa a végső, legjobb összeállítást, ahol a tagok többsége tartós, feltétlen bizalmat élvez. Enélkül nincs kreatív együttműködés. A csapatépítésnek ez a pszichológiai logikája aztán periódusonként ismétlődhet. Mindig jönnek és mindig kiesnek fontos játékosok, esetleg generációváltásra is sor kerülhet. A bizalom nem más mint kényeztetés, és mint említettük az élversenyzők igénylik ezt. Akkor tudnak igazán kibontakozni, ha érzik maguk mögött a szeretetet, a bizalmat, esetenként a türelmet. Ebben a fejlődési, fejlesztési, csapatépítő folyamatban az edzőnek meghatározó szerepe van. Természetesen minden nagy edzőnek kialakult vezetési stílusa van, mégis úgy látjuk, hogy a magasabb szintű csapatoknál szerencsés, ha a csapatnak legalább a meghatározó tagjai partnerként vesznek részt a csapat játékstílusának meghatározásában. Az élversenyzők – különösen a nemzeti válogatott esetében – már komoly szakmai tapasztalatokkal, esetleg szakedzői előképzettséggel is rendelkeznek. Pazarló az a vezetőedző, aki ezt a lehetőséget nem használja ki. A valódi képzett és tanult játékos a bizalom és megtiszteltetés jelének veszi, ha a véleményével alakíthatja a csapat játékát. Természetesen minden esetben a végső döntés az edzőé, de a közösen kialakított döntést hatékonyabban fogja végrehajtani a csapat is.

A közösségek szerkezetének, tagolódásának az ismerete az eredményes vezetés egyik feltétele. A szociometria a sportcsapatok mérésének kedvelt módszere. Magyarországon a Mérei Ferenc (1971) által kidolgozott kérdőívek használata terjedt el.

Az utóbbi évtizedekben a nemzetközi sportpszichológiai irodalmakban és kutatásokban megjelent egy új irányzat amelyik kiemelt figyelmet fordít a sportoló és sportszervezete (klubja) közötti interakciókra. Hazai kutatók (pl. Balogh, 2010) érdekes és a közvetlen gyakorlati munkában is felhasználható eredményekre jutottak. Vizsgálatuk szoros, szignifikáns összefüggést talált a klubhoz fűződő érzelmi elkötelezettség, a szervezeti és kapcsolati szintű bizalom, a megelégedettség, a vezetés és a szervezeti igazságosság között. Kijelenthető, hogy a klubhűség nem elcsépelt fogalom, és a sportoló végső teljesítménye szempontjából meghatározó a klubba lépés, a szervezeti szocializáció, a játékosok egymás közötti érzelmi és kapcsolati, valamint a klubbal kapcsolatos bizalmi ítélete, illetve az igazságosság–méltánytalanság szintje is.

7.2. Mire jó a szociometria?

Mindenekelőtt megmutatja a közösségek rejtett hálózatát. A szerkezet jellegzetességeiből következtetni lehet a csoport mozgósíthatóságára, egységére,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kohéziójára. A több szempontú szociometria alkalmas a közösség olyan árnyalt értelmezésére is, amiben már szerepel a csoportlégkör, a teljesítő képesség, az érettség értékelése is.

Tapasztalataink szerint a teljesítmény megbízhatósága szempontjából érdemes három közösségi típust megkülönböztetni.

- *Infantilis közösség:* A rokonszenvi viszonyok határozzák meg a kapcsolatokat. „Az én barátom a legügyesebb.” Gyerekközösségben ez talán rendben van, de ahol a teljesítmény fontos, ott ez a konstelláció már kedvezőtlen.

- *Tekintélyelvű, sztárvezérelt közösség:* Az előzővel ellentétben itt a teljesítmény mentén szerveződnek a rokonszenvi kapcsolatok. Mindenki a sztár kegyeit keresi. Bizonytalansága nyilvánvaló, hiszen minden attól az egy személytől függ, aki lehet, hogy tényleg kiemelkedő képességű, de a csapat egésze nem ésszerű munkamegosztást alakít ki.

- *Érett közösség:* Meglepő módon az eredményes, érett csapatok belső élete ritkán nevezhető konfliktusmentesnek. Ebben a közösségben ugyanis az egyének érett módon megkülönböztetik azt, hogy ki a rokonszenves és ki a jó, eredményes játékos. Több jó játékos egymással rivalizálva, de egymás képességeit tisztelve, elismerve jó csapatteljesítményre képesek. A „mindenki mindenkivel jóban van” hangulat az amatőr lelkes csapatok légköre, ahol elnézik egymásnak a gyengébb teljesítményét is, hiszen „mi jó barátok vagyunk!”.

Mindezek a sajátosságok a szociometria módszerével valóban jól feltérképezhetők. Nem szabad ugyanakkor azt sem elfelejteni, hogy a szociometria szakszerű alkalmazása csak bizalmi légkörben lehet eredményes, hiszen az adatokat a játékosok egymásról kialakított véleménye jelenti. Olyan kérdésekre kell például válaszolni mint, hogy „Ki a legjobb barátod?”, vagy „Kit tartasz a legképzettebb játékosnak?” stb. Az ilyen jellegű kérdésekre az őszinte véleményt csak akkor várhatjuk el, ha mindenki tudja és elhiszi, hogy abból neki nem lesz hátránya.

7.3. A sportbeli felkészülés teammunkában

A szociálpszichológiai fejezet keretében említjük meg, hogy csapatmunka nemcsak a sportolók közösségében értelmezhető. Igaz, a sportban nagy hagyománya van az edző egyszemélyes tekintélyelvű irányításának, de valójában az élsportban már mindenhol a több, különböző szakember együttműködése a természetes.

Hogyan működik az eredményes team, azaz csapat, hiszen különböző szakmák képviselői alkotják? Hogyan értelmezzük a vezetést ebben az esetben, hiszen vezető nélkül nehéz egységet teremteni. Most nem térünk ki a vezetés lélektani kérdéseire, de természetesen a probléma lényege abban áll, hogy a vezetőt a hagyományok szerint a legértékesebb pozíciónak gondolják.

A teammunkában a vezető is egy szerep, esetenként csak a koordinátori feladatok hárulnak rá. A teammunka eredményességének előfeltétele a feladatok határozott elkülönítése, további fontos feltétel az együttműködés szabályainak tisztázása. Itt is leírhatnánk mindazt, amit az érett közösség jellegzetességeinél rögzítettünk. Az edző, a szervező, az orvos, a pszichológus – és még más szakterületet is értelmezhetünk – akkor tud jól együttműködni, ha nem csak elfogadják, hanem igényt is tartanak egymás véleményére, szakértelmére.

Ennek érdekében mindenki kell, hogy értsen egy bizonyos fokig a másik tag szakterületéhez is, mert csak így tudnak egymásnak értelmes kérdéseket feltenni, illetve így érthetik helyesen a szakszerű véleményt. Ebben a felfogásban mindenki felelős azért, hogy az ő véleménye szakszerű legyen, és a többiek megismerjék. Az pedig, hogy ki lesz a csoport vezetője, az érett közösségben a pszichológiai érdekek mentén dől el. Mérei Ferenc (1989) egyik híres kísérletéből éppen azt tudhatjuk meg, hogy a csoport vezetője az lesz, aki a csoport céljai érdekében a legtöbbet tudja tenni.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ilyen felfogásban minden csoportnak olyan vezetője van, amilyet megérdemel, hiszen a csoport értékrendje, céljai ebben a kérdésben meghatározóak. A jól szerveződő teamben az aktuális feladat változásával más és más lehet a vezető.

Minden szakterület véleményének értéke van. A mérlegelés és a döntés már nem lehet hiúsági kérdés. Ennek a kultúrának még nem alakultak ki erős hagyományai, pedig az igazi nagy egyéniségek ma már nem magányos harcosok. A pszichológiai tapasztalatok a sportból vett gondolat érvényességét, miszerint „Kell egy csapat”, megerősítették.

A sportban, különösen az élsportban fontos még, hogy a sportoló maga is tagja legyen a teamnek. Az ő szubjektív szempontjai nélkül nehéz jó döntéseket hozni, hiszen ő lesz a végrehajtó.

1. A társas környezet pszichológiai hatásaiban mely fő fogalmakat értelmeztük?

2. A sportcsapatok szociálpszichológiai jellegzetességei miben különböznek az egyéb közösségekétől?

3. A csapatépítésben hogyan változik a rivalizálás és a bizalmi együttműködés dominanciája?

4. Mire jó a szociometria?

5. Mi jellemzi az érett közösséget?

8. A pszichológia, a pszichológus lehetséges feladatai a sport és a testnevelés területén

A továbbiakban bemutatunk néhány olyan témát, amelyben a pszichológiai ismereteknek, esetenként a szakképzett pszichológusnak jelentős szerepe lehet. Mint korábban már utaltunk rá, a sport és testnevelés minden ízében kötődik a pszichológiai ismeretekhez, mégis csak elvétve látjuk, hogy a pszichológus közvetlenül is szerepet kap a sportoló felkészítésében, versenyeztetésében. Szeretnénk felhívni a figyelmet arra a paradoxonnak látszó összefüggésre, hogy sportpszichológusra leginkább ott van szükség, ahol az edző, a sportvezető, a sportoló megfelelő pszichológiai felkészültséggel rendelkezik. Ilyen környezetben lehetséges, hogy reális kérdéseket és feladatokat kapjon a sportpszichológus, és nem státusszimbólumnak vagy bűnbaknak használják.

A tudományosan megalapozott pszichológiai ismeretekre közismerten az utánpótlás nevelésében, a tehetségek felismerésében, a kiválasztásban van szükség. Ezen túl az edzés és a versenyzés során az edző feladata is igényli a pszichológiai ismereteket, ezért a pszichológus a mérési lehetőségek felkínálásával, az eredmények értelmezésével közvetlenül is segítheti az edző munkáját. Különleges esetekben közvetlenül a sportolóval, a felkészülés és a versenyzés során felmerülő sajátos lelki élmények kezelésével, hatékony feldolgozásával is segíthet a pszichológus.

8.1. A kiválasztás pszichológiai kérdései a sportban

8.1.1. A tehetség értelmezése

Most eltekintünk azoktól a szemléletbeli változásoktól, amelyek a tehetség felismerésében, a kiválasztásban megfigyelhetőek voltak. Az elmúlt évtizedek tapasztalatait összefoglalva néhány megállapítást fogalmazunk meg.

Mindenekelőtt fontos hangsúlyozni, hogy a tehetséget nem lehet egyszerűen a képességek oldaláról megragadni. A motivációról szóló fejezetben már utaltunk rá, hogy a későbbi képességekre a jelenlegi motivációk utalnak. Ezen túlmenően is azt mondhatjuk, hogy a tehetség az egész személyiség sajátja, amelyben meghatározó szerepe van a szociális és tárgyi környezet által nyújtott lehetőségeknek és elvárásoknak is. Ilyen rendszerszemléletű megközelítésben egy fontos szempontot, az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

idő dimenzióját is hangsúlyozzuk. A tehetség ugyanis nem egy állapot, hanem egy folyamat, amelyben a teljesítmény szempontjából az átlagosnál jóval kedvezőbb fejlődési folyamatot írhatunk le. A tehetség tehát jobban fejlődik mint az átlag. Azonos feltételek mellett többet tanul, többet hasznosít az edzés, a felkészítés által szerzett tapasztalatokból. Olykor még azt a megfogalmazást is elfogadjuk, hogy a tehetséges sportoló olyasmit is tud, amit nem tanult, tehát alkotó módon űzi a sportágát. Hasonlóképpen hatékonyan dolgozza fel a versenytapasztalatokat is. A tehetséges sportoló hajlik arra, hogy a kudarcokat tanulságként értékelje, tehát nem ragad bele a negatív érzelmi állapotba, hanem a fejlődés, a továbblépés érdekében pozitív energiákat nyer belőle. Ezért is mondható az ilyen versenyzőről, hogy jól terhelhető fizikai, értelmi és emocionális értelemben egyaránt. Ezt a terhelhetőséget is fejleszthető tulajdonságként értelmezzük, tehát nem egyszerű genetikai adottság, hanem az egész személyiség fejlődési folyamatának egy lényeges aspektusa.

A tehetség értelmezésének fenti kritériumai nem sportágspecifikusak, tehát általában a sporttehetségről szólnak. A tehetség sportágspecifikus sajátosságait nem részletezzük, de annyit mindenképpen leszögezünk, hogy a tehetséges sportoló valószínűleg több sportágban is képes kiemelkedő teljesítményt elérni, ezért a konkrét sportág választása gyakori, kényes kérdés. A probléma kezelésében sokat segít a sportági profilok kidolgozása és az ilyen értelemben kialakított rendszerezése.

Gyakran felvetődik, hogy mikor derül ki egy fiatalról, hogy tehetséges? Általános tapasztalat, hogy a kiemelkedő versenyzők több sportágat is kipróbáltak, mielőtt az igazi nagy teljesítményt elérték. A sportolásra általában alkalmassá kell válni már gyermek-, illetve serdülőkorban. Az első gyermekkori sportolási élmények imprintingszerű tapasztalatokat eredményeznek, ami azt jelenti, hogy hosszú távra, esetleg egész életre meghatározhatják a személy viszonyulását a sporthoz. A későbbi fizikai terhelhetőség szempontjából is meghatározó a gyermek- és serdülőkori sportolás, hiszen pl. a keringési rendszer fejlesztésének ez a kritikus időszaka. Az edzéselmélet ezeket a szempontokat pontosan leírja, mi most csak a lélektani szempontokra hívjuk fel a figyelmet. Ilyen szempontból különösen meghatározó a testnevelők és az utánpótlást nevelő edzők lélektani felkészültsége.

Említsünk meg néhány tipikus hibát, amiről lélektani szempontból érdemes említést tenni! A fizikai, testi fejlődésben gyakori az akceleráció, ami azt jelenti, hogy az azonos korú gyerekek között jelentős, akár 2-3 éves fejlettségbeli különbség is adódik. Gyakori ezért, hogy a 10–18 éves korosztályos bajnokokat tehetségként kezelik, pedig egyszerűen csak a biológiai fejlődési ütemük gyorsabb. Ráadásul ezek a fiatalok „megszokják” a győzelmeket, amiket különösebb erőfeszítés nélkül érnek el. Nem tanulnak meg igazán küzdeni, és amikor az „örök másodikak” 18–20 éves korban fizikailag utolérik őket, a korai tehetségek eltűnnek, az új bajnokok viszont megtanulták, hogy küzdelem, erőfeszítés nélkül nincs tartós eredmény. Ezt a felnőttkori helycserét minden tapasztalt sportvezető, edző igazolhatja.

Másik hasonlóan tipikus hiba az utánpótlás oktatásközpontú fejlesztése. Aki edzésre jár, attól már elvárják szinte minden sportágban, hogy az edző szakszerű utasításait hajtsa végre. A szabad játék az edzés utánra marad, ha még mindig van hozzá kedve a gyereknek. Sokkal kedvezőbb az a fejlesztés, amelyik engedi a gyermek spontán fejlődését, a saját stílus, az egyéniség kialakulását. A képzés a serdülő- és ifjúkorban az egyéniség elfogadásával együtt válik hangsúlyossá. Ez a fejlődés persze már nem pusztán egy idomítás eredménye, ellenkezőleg, ezt nevezzük valódi nevelésnek, személyiségformáló tevékenységnek. Újból a belső motivációk jelentőségét hangsúlyozzuk, ahol az önjutalmazó cselekvés adja a sport lényegét.

8.1.2. Mérés és prognosztizálás

A tehetségek megítélése, a sportra, a sportágra való alkalmasság megállapítása nem történhet pusztán szemrevételezéssel. A tapasztalt, „jó szemű” szakember is örül, ha meglátásait mérési eredményekkel is alá lehet támasztani. Más oldalról viszont igaz, hogy a módszertanilag kifogástalan mérési eredmények prediktív értéke is nagy

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

bizonytalanságot mutat, tehát szükség van a jó megérzések figyelembevételére is.

A jól kidolgozott sportági profilok tartalmazzák azokat a fizikai, értelmi, érzelmi és más pszichológiai követelményeket, amelyek szükségesek az adott sportág eredményes műveléséhez. Elvileg ezeknek a követelményeknek az ismeretében látszólag probléma nélkül elvégezhetjük a szükséges méréseket.

Mi okozza mégis a problémát? A probléma lényege két forrásból fakad. Egyrészt a sportági profil követelményei az érett versenyző jellegzetességeit írják le, a mérést pedig a még fejlődő utánpótláskorú fiataloknál indokolt elvégezni. A mérési eredményekből arra kell tehát következtetni, hogy néhány év múlva milyen lesz az adott területen a versenyző tulajdonsága. Ennek a becslésnek a bizonytalansága nyilvánvaló. A másik probléma, hogy még eredményes jóslás esetén is számolni kell azzal, hogy a sportág mai követelményei akár néhány év múlva is megváltozhatnak. Az igazi nagy formátumú sportolókra éppen az jellemző, hogy új arculatot tudnak adni sportáguknak. Ebben a fejlődésben tehát a mérés szükséges ugyan, de nem elégséges. Még jó ideig nem számíthatunk arra, hogy a pszichológiai és más természetű mérések alapján biztosan bejósoljuk a későbbi sportsikereket. A sport fejlődésében továbbra is jelen lesz az emberi tényezőkből fakadó bizonytalanság. Ettől is varázslatos a sport, ez a bizonytalanság adja a versenyek izgalmát.

A szükséges mérésekhez milyen mérőeszközöket kínál a pszichológia? Mindenekelőtt leszögezhetjük, hogy a korábbi fejezetekben értelmezett pszichikus sajátosságok mindegyike mérhető. A kidolgozott és kipróbált, megbízható mérőeszközök sokasága áll rendelkezésre, bár kétségtelen, hogy ezek szakszerű alkalmazása legtöbbször szakképzett pszichológust is igényel. A tesztek többsége nem elsősorban gazdasági okok miatt védett, hanem inkább arról van szó, hogy a mérési adatokból levonható következtetések igénylik a magas szintű felkészültséget. A mérőeljárások mechanikus alkalmazása megengedhetetlenül megnövelné az általunk is említett bizonytalanságokat.

A pszichológiában a legjobban kidolgozott tesztek a stabil személyiségvonások mérését teszik lehetővé. Mint említettük, minden személyiségelmélet kidolgozta a maga mérőeszközét. Ezek alapján azt mondhatjuk, hogy szinte nem létezik olyan pszichikus jellegzetesség, amelynek mérésére ne állna rendelkezésre legalább egy megbízható teszt.

A sportban az általános személyiségvonások mellett leggyakrabban a motivációs és emocionális jellegzetességek mérését tartják szükségesnek. Ezen a területen is bőséges a módszerkínálat. Különösen fontos az optimális rajtállapot prognosztizálása, ezért a szorongás jellegzetességeit, dinamikáját mérő eljárásokra nagy az igény. Ebben a témakörben ma már sportspecifikus mérőeljárásokat is kidolgoztak, melyekről bővebb tájékoztatást nyújtanak a fejezet végén felsorolt szakirodalmak, ezen belül is elsősorban Nagykáldi Csaba (1998) munkáját ajánljuk az érdeklődők figyelmébe.

A sportban is fontos az intellektuális, valamint a szenzomotoros képességek mérése, ami szintén jól kidolgozott területe a pszichometriának. Az intelligencia és a kreativitás összetett képességcsoportján belül már értelmezhető a sportspecifikus intelligencia és kreativitás is, aminek a mérésére többen tettek kísérletet.

A mérés és prognosztizálás általános lehetőségeinek ismertetése végén ismételten hangsúlyozzuk a mérőeszközök etikus és szakszerű használatát, mert különösen a kedvezőtlen adatok értelmezése gyakran felveti az „önmagát beteljesítő jóslat” logikáját. A teszt tehát a reális emberismeret megszerzésének egyik, de nem az egyetlen és még csak nem is a legfontosabb eszköze.

8.2. A felkészítés, az edzés lélektanának néhány pszichológiai vonatkozása

A sportoló felkészítése, edzése a teljesítmény fokozása érdekében végzett szakmai

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

felkészültséget igénylő munka. Ebben a feladatban nem választható szét a testi és lelki felkészítés. Ez ma már evidencia. Ezért ahol lehetőség van rá, ott érdemes végiggondolni, milyen feladatokat vállalhat egy teammunka keretében a szakképzett pszichológus. Alapvető tényként kell elfogadni, hogy a sportoló felkészítését ésszerű okokból az edző irányítja, ő az, aki közvetlen és meghatározó kapcsolatban áll a versenyzővel. Az edző és más szakemberek – közöttük a pszichológus – ilyen vonatkozású rivalizációja nem kívánatos, ezért a feladatok és felelősségek pontos meghatározása nélkülözhetetlen. A legegyszerűbb helyzet, amikor a pszichológus a sportolóhoz nem közvetlenül kapcsolódik, hanem feladata alapvetően az edzőnek nyújtott tanácsadás. Ha ezen túllép, tehát közvetlenül a sportolóval is foglalkozik, akkor merülnek fel szakmai, etikai kérdések. Egyszerű a helyzet, ha konkrét probléma megoldására az edző, a team tudtával, esetleg kérésére vállalkozik a pszichológus. Arra, hogy közvetlenül a sportolóval foglalkozzon. Nehezebb, de feltétlenül tisztázást igényel, ha a sportoló maga, esetleg az edzőtől függetlenül fordul a pszichológushoz. Az alábbiakban az egyszerűbb helyzetekben értelmezzük a pszichológus lehetséges feladatait. A bonyolultabb helyzetekben a pszichológus kötelessége, hogy a szakmai–etikai szabályainak megfelelő megoldást találja meg.

A mérés és a tanácsadás mellett pszichológus a felkészítésben több módszert is alkalmazhat.

Nagykáldi Csaba (1998) ezeket a fejlesztő módszereket három fő csoportba sorolta:

- *Gyakorlati pszichológiai edzés:* Ez valójában tényleges gyakorlati edzés, ahol a pszichológiai szempontok mind a tervezésben, mind a megvalósításban fontos szerepet játszanak.

- *Imagináció, mentáltréning:* Az imagináció a gyakorlás gondolati végrehajtása. Egy versenyhelyzet elképzelése és a cselekvés gondolati végrehajtása. Az imagináció lényegében a hangulati elemek miatt mélyebb és más nyomot hagy mint az egyszerű mentális tréning, ami a mozgástanulás kiegészítő gondolati formája.

- *Pszichotoniás (arousal) edzés:* Gyakori probléma, hogy a sportoló a feszültségek kezelésében kér segítséget. A klasszikus autogén tréning és más relaxációs technikák tartoznak ide. Ezek a módszerek nem egyszerűen csökkentik, hanem a teljesítmény szempontjából optimalizálják az emocionális tónust.

Budavári Ágota (2007) pszichoterápiás megközelítésben árnyaltabban ismerteti és értelmezi a fejlesztő lehetőségeket:

- *Kognitív sémákat és a viselkedést befolyásoló kezelés:* A versenyzéssel, a célkitűzésekkel kapcsolatos hibás elképzelések korrigálását célzó eljárások. Itt az elbizakodottság, esetleg az indokolatlan szorongás kognitív technikákkal történő kezeléséről van szó. A realitáshoz közelítő értelmezéseket igyekszünk kialakítani, aminek olykor feszültségkorrigáló hatása van, de a csapdahelyzetek kialakulását elkerüli.

- *Korrektív emocionális terápia:* Rövid terápiás eljárásról van szó, ahol felidézhető emocionális élmények értelmezésével igyekszünk az érzelmi energiákat felszabadítani.

- *Relaxációs módszerek:* A legismertebb és a legszélesebb körben alkalmazott eljárás. Preventív és terápiás hatása egyaránt nyilvánvaló. Célirányosan a versenyszorongás problémáinak kezelésére használják, de általánosabban az energiák hasznosításának optimalizálása a cél, ami miatt mindenkinek ajánlható. Szinte számtalan változata van. Az alapok elsajátítása után imaginatív és más gyakorló célformulák egyénre szabott kialakítására – meditáció, imaginatív felkészítés – van lehetőség. Már említettük korábban, de itt azt emeljük ki, hogy az eredményes meditáció és imagináció előfeltétele a relaxált állapot elérése után lehetséges. A módszerek egymásra épüléséről van tehát szó.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- *Mentális tréning, mentális felkészítés:* A kognitív pszichológia fejezetében már kitértünk a sportolók felkészítésében az értelmi tudatosítására. A mentális tréning részben ennek a célnak is megfelel, de itt többről van szó. A mozgássor cselekvés nélküli gondolati gyakorlását értjük mentális tréning alatt. A tényleges fizikai edzés hatékonyságát javítja. Itt is előnyös a relaxált állapotban történő végrehajtás.

- *Hipnózis, hipnoterápia:* A hipnózis és a relaxáció során előállított tudatállapot nagyon hasonló. Az eltérés döntően abban áll, hogy a hipnotizált a magatartásának az irányítását átadja egy másik személynek, a hipnotizőrnek. Nem csodaszer, de viszonylag gyors és hatékony eredmény érhető el vele.

- *Rövid, dinamikus, verbális terápia:* Megfelelő szakember segítségével a sportoló élő problémájának rövid, néhány hetes kezelése, aminek előfeltétele a kliens erős motiváltsága és integráltsága.

- *Csoportterápiás módszerek:* Budavári a csoportterápiás módszerek közé sorolja mindazokat a csoporttechnikákat is, amelyek célja nem feltétlenül terápiás, de mindenképpen fejlesztő. A terápia értelmezésében itt az eredeti „gyógyító” célt értettük. A csoporttechnikák alkalmazása a csapatsportokban nélkülözhetetlen, és valójában különböző tudatossági szint mellett használják is. A társas konfliktusok, a csoportkohézió, a csoportlégkör problémáinak kezelésére és megelőzésére használják. Alapvető feltétel a jól képzett szakember alkalmazása.

Mi megkülönböztetjük a pszichológust csak közvetve, illetve közvetlenül igénylő felkészítési módszereket.

8.2.1. A pszichológus közvetett közreműködése a speciális tanácsadás

A leggyakoribb eset, amikor a pszichológus az edző vagy a team vezetőjének felkérésére vesz részt a sportoló/k felkészítésében és feladata az edző munkájának segítése. Ilyenkor a speciális tanácsadói szerep a legcélszerűbb. Ennek lényege, hogy a rendelkezésre álló információk ismeretében feltárja a felkészülés folyamatának pszichológiai sajátosságait, a várható, kedvező és kedvezőtlen következményeit. Felkészültsége alapján ajánlásokat fogalmaz meg a kedvező következmények erősítése, illetve a kedvezőtlen következmények csökkentése, kiküszöbölése érdekében. A tanácsadói szerep lényegében ezzel lezárul, hiszen a döntés joga és felelőssége nem a tanácsadóé. Az egyik leggyakoribb szakmai hiba, amikor a tanácsadó elvárja, hogy tanácsainak megfelelő döntés szülessen. A tanácsadás alapját a szakmai felkészültség biztosítja. A korábban említett mérési eredmények értelmezése például kimondottan jó alapot nyújt a tanácsadáshoz.

A leggyakoribb feladat a motiváció optimalizálása kapcsán adódik. Az edzések egyhangúsága, a fáradtság kezelése, a jó hangulat fenntartása mind-mind témája lehet a pszichológus–edző munkakapcsolatának. Különösen kényes kérdés lehet a konfliktusok kezelésében nyújtott tanácsadás. Konfliktus adódhat edző és versenyző, illetve versenyző–versenyző között egyaránt. Itt is a távolságtartó tanácsadó szerepkör az, ami hasznos lehet. A pszichológus tehát nem helyettesíti az edzőt, hanem csak befolyásolja. Az edző mérlegeli a pszichológiai és egyéb információkat, végül felelősen dönt. A tanácsadó a döntéshozó mögött áll akkor is, ha nem az ő tanácsai határozták meg a döntést. Ebben az összefüggésben látszik különösen, hogy a pszichológus hatékonyságát alapvetően befolyásolja az edző pszichológiai felkészültsége. És természetes a fordított elvárás is, miszerint az a pszichológus tud igazán hatékony lenni, aki járatos az egyéb sportszakmai kérdésekben is, tehát elfogadja, hogy lehetnek más, nem pszichológiai szempontok is a döntés kialakításában.

8.2.2. Célzott és közvetlen pszichológiai segítség a felkészítés folyamatában

Abban az esetben, ha bármilyen okból – tehát az edző vagy a versenyző felkérésére – a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

pszichológus közvetlenül foglalkozik a sportolóval, akkor lehet tanácsadó, mint ahogy az edző esetén ezt kifejtettük, de közvetlenül is beavatkozhat a versenyző felkészülésébe. A beavatkozás fejlesztő módszerei már jelentősen túllépnek a mérési eredmények szakszerű értelmezésén, a tanácsadáson. Itt már valójában pszichológus–kliens viszonyról van szó, természetesen nem terápiás értelemben. Terápiás kapcsolat is lehetséges, de az már nem tartozik szorosan a sportpszichológia témaköreihez.

A közvetlen beavatkozás leggyakoribb formája valamilyen pszichológiai fejlesztő módszer, technika alkalmazásának felajánlása. A szakma szabályainak megfelelő konkrét szerződésről van szó. Ennek lényege, hogy egy adott pszichológiai probléma megoldása érdekében a pszichológus a sportoló számára felajánl egy tervet, amit közösen hajtanak végre és egyúttal rögzítik a közös munka feltételeit, várható hasznát, esetleges kockázatait.

A pszichológusok egyik gyakori ajánlata a sportolók felkészítésében valamely pszichotóniás edzés elsajátítására vonatkozik. Ezen a módszercsoporton belül a legismertebb relaxációs eljárás az autogén tréning. Az autogén tréning mint módszer már alapfokú elsajátítási szinten is alkalmas arra, hogy a vegetatív, ezen keresztül az emocionális, izgalmi folyamatokat részlegesen a tudatos kontroll alá vonjuk. A technika alkalmazása révén a sportoló képes arra, hogy versenyhelyzetben is optimalizálja az emocionális izgalmi állapotát, és ezzel a reálisan elvárható legjobb teljesítmény alapvető pszichikus előfeltételét biztosítsa. Elsajátításában elengedhetetlen a módszerspecifikus képzettséggel is rendelkező pszichológus, vagy kivételes esetben más szakember közreműködése. Ezt a módszert bizonyos becslések szerint az emberek mintegy 60%-a képes elsajátítani és eredményesen alkalmazni. Fejlett sportkultúrákban szinte minden versenyzőnek, sportolónak lehetősége van arra, hogy ennek legalább az alapfokát elsajátítsa. Azért is fontos, hogy ez a felkészítés folyamatába illeszkedjen, mert az alapfok eredményes elsajátítása minimálisan fél évet vesz igénybe. Előnye még a módszernek, hogy az alapfokra építve speciális problémák eredményes kezelésére imaginációs és más célformulákat kidolgozva tovább javíthatjuk a kedvező teljesítmény pszichés előfeltételeit. Ezen technikák segítségével a sportoló szélsőséges helyzetekben is képes a magas szintű tudatos önszabályozásra.

Itt szükséges megemlíteni a mentális tréning fogalmát is, ami módszerében hasonlít ugyan az imaginációs technikákhoz, de célja még a sportpszichológiában is csak részben esik egybe. Az imagináció lényegében események, élmények képzeleti megjelenítése, ami segíti a lelki folyamatok tudatos szabályozásának kialakítását. A mentális tréning valójában gondolati gyakorlás, ami a mozgástanulás, a kritikus versenyhelyzetek sémáinak pontosítását segíti. Ilyen értelemben a mentális tréninget az imaginációs eljárás egyik hasznos alkalmazási módjának tekinthetjük.

A felkészítésben alkalmazható közvetlen pszichológiai segítségnyújtás fenti példái valóban csak példák. A pszichológia eszköztárában több olyan eljárás ismeretes, melyek jól adaptálhatóak a sport különböző területein. Ez azonban mindig az adott pszichológus felkészültségétől és természetesen az adott pszichológiai probléma jellegétől függ. Különösen említésre méltó a pszichológiában közismert csoporttechnikák alkalmazása. Ennek indoka lehet a csapatsportok esetében a lappangó konfliktusok feltárása és teljesítményrontó hatásának csökkentése.

Minden olyan alkalommal, amikor a pszichológus a sportolóval vagy a csapattal áll közvetlen fejlesztő, segítő kapcsolatban, akkor a szakmai és etikai szabályok mást írnak elő, mint amikor az edzőt segítjük. A pszichológus, amikor munkája során a kliens (sportoló) életéről, személyiségéről bármilyen információhoz jut, azt még az edzővel is csak a kliens hozzájárulása esetén oszthatja meg. Ez biztosítja azt a bizalmi légkört, ami nélkül a pszichológus nem tud szakmailag hiteles és eredményes munkát végezni. Ezzel természetesen nem akarjuk misztifikálni a pszichológus munkáját, de az talán természetes, hogy a lelki élmények bizonyos részletei csak szigorú bizalmi keretek mellett oszthatók meg. Azt pedig, hogy mi tartozik a bizalmas információk közé, minden esetben a kliens joga eldönteni.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

8.3. A pszichológia, illetve a pszichológus szerepe a versenyzésre való közvetlen felkészítésben

A pszichológiai szempontok – mint többször leszögeztük – a sport és a testnevelés minden mozzanatában jelentős szerepet játszanak. Nem lehet ez másként a versenyzésre való közvetlen felkészítésben, és magának a versenyzésnek a folyamatában sem. Ez utóbbiban ugyanakkor a sportoló már maga dönt, a közvetlen befolyásolásra – különösen a pszichológus számára – aligha van esély, ezért ezzel a problémával nem foglalkozunk. Sokak szerint ugyanakkor a verseny előtti néhány óra különösen pszichológiai szempontból jelentős. Ebben a folyamatban hangsúlyosabb szerepe van két mozzanatnak: az utolsó taktikai megbeszélésnek és a bemelegítésnek. Mindkettőben domináns feladat a kedvező lelki ráhangolás. Ebben akkor lehetünk eredményesek, ha alaposan ismerjük a befolyásoló tényezőket, és rendelkezünk megfelelő mennyiségű megbízható információval. Megbízható információkra többek között úgy tehetünk szert, ha rendelkezünk mérési adatokkal, és azokat a korábbi versenyből fakadó tapasztalatokkal összevetjük, majd az így kapott összefüggéseket rendszerezzük. Az például önmagában szinte értelmezhetetlen, hogy egy adott versenyzőre 1 órával a verseny előtt milyen emocionális izgalmi állapot jellemző. Azonban ha rendelkezünk korábbi versenyekről származó hasonló adatokkal, akkor már megbízhatóbb következtetéseket vonhatunk le. A mérés, értelmezés, tanácsadás és közvetlen beavatkozás tehát nemcsak az általános, hanem a közvetlen felkészítésben is egyaránt logikus rendszert alkotnak, egymásra épülnek, egymást kiegészítik.

Eredménytelen a pszichológus alkalmazása, ha csak az a feladata, hogy mérkőzés előtt mondjon valami jót, hasznosat. A pszichológust nem a varázsló helyett kell alkalmazni! A közvetlen felkészítésnek korábbi tapasztalatokon kell nyugodnia és fontos szerepe van a verseny, a mérkőzés jelentőségének, valamint a versenyző egyéni sajátosságainak. Nehéz általános sémát adni, amit minden helyzetben lehet alkalmazni. Ettől izgalmas maga a verseny, ez a bizonytalanság vonzó. Mégis nézzünk meg néhány példát először a verseny előtti taktikai megbeszélésről.

Az utolsó taktikai megbeszélés fő célja a feladatok ismételt rögzítése, az elvárások megfogalmazása. Mást és máshogy kell megbeszélni a különböző mértékű tapasztalatokkal rendelkezőkkel, és a szorongásosságra való hajlam mértéke is meghatározó. Egy adott szinten kezdő, és ráadásul szorongásra is hajlamos sportoló esetében ne találjunk ki bonyolult és új feladatokat, sőt a lehetséges és begyakorlott feladatait is egyszerűsítsük. Emeljük ki, hangsúlyozzuk azokat, amelyek végrehajtásában a leginkább biztosak lehetünk. Az elvárásokat is ennek megfelelően határozzuk meg. A feladat leegyszerűsítésével valóban levesszük a válláról a felelősség terhét. Nem bátorításra, hanem teljesíthető, minél egyszerűbben leírható feladatok adására van tehát szükség. Ez különösen hasznos lehet csapatsportoknál az új, tapasztalatlan játékos beépítése során.

Más a helyzet a rutinos versenyzők, csapatok esetében. Esetenként különleges motivációt, vonzó kihívást jelent egy-egy improvizációt igénylő újdonság megfogalmazása. Ezt természetesen az adott sportoló ismeretében lehet csak megkockáztatni. Szélsőségesen kedvező helyzetben egy rutinos világklasszisokból álló csapatnak az is elég lehet taktikai utasításként, hogy „Fiúk, menjetek ki és győzzetek!”. Ha igaz a szóbeszéd, akkor ez valóban előfordult egy világhírű, sikeres angol labdarúgócsapatnál.

Az utolsó taktikai megbeszélés tehát nem annyira a tényleges feladatokról, hanem legtöbbször a kedvező lélektani állapot kialakításáról kell, hogy szóljon.

Hasonló a helyzet a bemelegítésnél, ahol közismert, hogy szükség van az izmok, az ízületek, a keringési rendszer ráhangolására, de az edzők ösztönösen is felhasználhatják ezt a kedvező lelki állapot kialakítására. Ilyen értelemben példaértékű lehet például a kosárlabdázásban gyakori bemelegítési koreográfia. Egyszerű mozgásokkal – pl.: labdavezetés, passzolás – kezdenek, majd fokozatosan gyorsuló és egyre bonyolultabb feladatokban pörögnek fel a játékosok. Először csak ziccert dobnak, majd egyre inkább

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

közelítik a mérkőzésszerű helyzetek gyakorlását. Természetesen a szurkolók hangulatfokozó szerepe is jelentős lehet már a bemelegítés során. A fizikai bemelegítés tehát jó eszköze lehet a lelki ráhangolásnak, amit a tudatos edző célszerűen alkalmaz is.

Ilyen szempontból érdekes az a – szintén a közbeszédből ismert – bemelegítési gyakorlat, amit a hírek szerint a rendkívül eredményes szovjet ökölvívó-válogatottnál alkalmaztak. Eszerint a bemelegítés előtt egy, a kézszorítás erejét mérő ergométerrel igényszintes vizsgálatot végeztek a versenyzőknél. Ez abból állt, hogy meg kellett becsülni, milyen erejű szorításra képes éppen most a tenyerével a versenyző, aztán kipróbálhatta. A túlzottan magabiztos ökölvívót erősebb ellenféllel „helyrepofozó” bemelegítésre küldték. Azokat pedig, akik a reálisnál alacsonyabbat vállaltak, azokat önbizalom-fokozó módon melegítették be. Apró trükk, de adott esetben segíthet.

Utolsó példaként – saját tapasztalatból – egy olyan példát említünk, ami speciálisan pszichológiai módszer alkalmazását jelent. A vegetatív idegrendszer tónusában megkülönböztetjük a szimpatikus és paraszimpatikus beidegzést. A versenyzésre kész állapotban bizonyos mértékű szimpatikus dominancia a kedvező állapot. Ennek a mérésére egy egyszerű vérnyomás- és pulzusszámmérés adataiból kiszámíthatjuk a Kérdő-féle szomatikus vegetatív indexet (ismerteti Sipos Kornél, 1971). Ez az érték rendszeres mérés esetén jól mutatja a kedvező fiziológiai állapotot, amire egyes személyeknél jelentős hatása lehet a meteorológiai frontoknak, vagy az időeltolódásból fakadó akklimatizálódásnak. A Lüscher-teszt hazai alkalmazási tapasztalatait bemutató könyvben Sipos Kornél tanulmánya (1971) ismerteti a teszt alapján könnyen kiszámítható pszichovegetatív index értelmezését. Arról van szó, hogy a színek szimpátiasorrendjéből következtethetünk az érzelmi állapotunk, és ezen keresztül a vegetatív funkciók pillanatnyi szerveződésére. Az ebből kiszámítható pszichovegetatív index az érzelmi és a vegetatív működés zavarát időben korábban és érzékenyebben mutatja, mint a Kérdő-féle vegetatív index. Az eljárás egyszerű és gyors diagnózist tesz lehetővé, bár kétségtelen, hogy igényli a sportoló aktív együttműködését. Mindazonáltal a verseny előtti kedvezőtlen érték alapját képezheti a közvetlen felkészítésnek. Elsősorban a sportoló önszabályozásának magasabb tudatosságát segíthetjük ezzel a módszerrel. Itt is hangsúlyozzuk, hogy mindez csak rendszeres mérési tapasztalatok által, az egyéni érzékenységre hitelesített adatok alapján lehet eredményes.

A példákkal azt akartuk érzékeltetni, hogy a közvetlen pszichológiai felkészítés is csak tervszerű, rendszeres és folyamatos munka révén lehet eredményes, és hogy a sémák alkalmazásában nem nélkülözhető az ötletesség, az egyedi helyzetekhez történő rugalmas alkalmazkodás. Megmerevedett, rutinszerűvé egyszerűsödött sémákkal csak középszerű eredményeket lehet elérni a sportban is. A valódi sportszellem ennél többre törekszik.

1. Mit jelent az, hogy a tehetséges sportoló egyik legfőbb jellegzetessége a terhelhetőség?

2. Miből származhat a megbízható mérési eredményekből fakadó következtetések bizonytalansága?

3. Mikor és miért jelent különösen gondot az „önmagát beteljesítő jóslat” érvényesülése?

4. A pszichológiai módszerek közül a legáltalánosabban a relaxációs módszerek terjedtek el. Miért?

5. Melyek a terápiás módszerek alkalmazásának leggyakoribb okai?

6. Mit ért a pszichológia az imaginációs módszer alatt?

7. Mondjon néhány példát arra, hogy mikor és milyen módon vállalhat a pszichológus közvetlen szerepet a versenyző, a csapat felkészítésében?

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Irodalom

Atkinson & Hilgard: *Pszichológia.* Osiris Kiadó, Budapest, 2005.

Balogh László: *A szervezeti igazságosság, értelmezése, észlelése (mint a pszichológiai szerződés összetevője) interaktív sportcsapatok játékosainál,* Nemzeti Sportszövetség Szakmai Kiadványa, 2010. 12.

Budavári Ágota: *Sportpszichológia.* Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2007.

Forgas Joseph P.: *A társas érintkezés pszichológiája.* Gondolat kiadó, Budapest, 1989.

Halász László–Marton L. Magda: *Típustanok és személyiségvonások.* Gondolat, Budapest. 1978.

Jakabházy László: *Sportpszichológia.* Középfokú tanfolyami jegyzet. Sportpropaganda, Budapest, 1978.

Karczag Judit (1988): *A Cattel-féle 16 faktoros személyiségteszt.* In: Mérei Ferenc–Szakács Ferenc (szerk.): Pszichodiagnosztikai Vademecum I/2. Tankönyvkiadó, Budapest, 207–270. o.

Kovács Ilona: *Az emberi látás fejlődéséről.* In: Magyar pszichológiai szemle, 2005/3. 309–326. o.

Lénárt Ágota: *Téthelyzetben.* Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. OSEI 2002.

Matthews G.–Deary I. J.: *Personality Traits.* Cambridge University Press 1998.

Mérei Ferenc: *Közösségek rejtett hálózata.* Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest, 1971.

Mérei Ferenc: *Társ és csoport.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 1989.

Nádori László (szerk.): *Az edzés és versenyzés pszichológiája.* Sport, Budapest, 1980.

Nagy György: *Sport és pszichológia.* Sport, Budapest, 1973.

Nagykáldi Csaba: *A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai.* Computer Arts, Budapest, 1998.

Oláh Attila: *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény.* Belső világunk megismerésének módszerei. Trefort Kiadó, Budapest, 2005.

Pléh Csaba: *Fejlődési szelekció, plaszticitás: A biológiai és a kognitív tudomány pedagógiai üzenete.* In: Pedagógusképzés 2008/1-2. 7–23. o.

Pléh Csaba: *Pszichológiatörténet.* Gondolat, Budapest. 1992.

Rókusfalvy Pál: *A sport és a testnevelés pszichológiája.* Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.

Rókusfalvy Pál: *A sporttevékenység regulációs felfogása.* Akadémia Kiadó, Budapest, 1980.

Rókusfalvy Pál: *Sportpszichológia. A sporttevékenység pszichológiája.* Sport. Budapest, 1981.

Rózsa Sándor–Kállai János–Osváth Anikó–Bánki M. Csaba: *Temperamentum és karakter: Cloninger pszichobiológiai modellje.* Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2005.

Seligman, Martin: *Az erősségek és erények újjáélesztése.* In: Pléh Csaba–Boross Ottilia (szerk.): Bevezetés a pszichológiába. Bp.: Osiris, 2004. p. 664–692.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Sipos Kornél: *A pszichovegetatívum vizsgálata ergetrop–trofotrop hányadossal.* In: Rókusfalvy Pál–Povázsay Éva–Sípos Kornél–Halmi György: Az affektivitás vizsgálata. A Lüscher-teszt alkalmazási lehetőségei és standardizálása. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1971. 100–131. o.

Stuller Gyula: *A pszichológia és a sportpszichológia alapjai*. Rectus Kft., Budapest, 1995.

Susan A. Jackson–Csíkszentmihályi Mihály: *Sport és flow. Az optimális élmény.* Vince Kiadó, Budapest, 2001.

Ulric Neisser: *Megismerés és valóság.* Gondolat, Budapest, 1984.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

5. fejezet - A rekreáció elmélete és gyakorlata – *Gáldi Gábor*

1. Bevezetés

A Magyar Tudományos Akadémia állásfoglalása szerint 2004-től a társadalomtudományok önálló ága a sporttudomány, a sportrekreációt pedig szubdiszciplínának tekinthetjük. A nyugat-európai országokban a társadalomtudományokon belül a rekreációt önálló tudományként kezelik, mely az utóbbi időben rohamosan fejlődött, különösen a gyakorlati oldala. A növekvő szabadidő hasznos és tartalmas eltöltésével kapcsolatos megnövekedett igényeket szerte a világon különböző szintű szakemberképzési struktúra kiépülése követte. Néhány évtizedes késéssel, az 1980-as évek végétől Magyarországon is megindult a rekreációs szakemberképzés.

A képzés fő tárgyainak megjelenése tekintetében nagy különbségek vannak a világ különböző egyetemein, de még egy adott országon belül is. Egyes szakemberek a rekreációt az élmény és a motiváció oldaláról közelítik meg, mások szerint a rekreáció olyan szabadidőben végzett tevékenység, mely egyfajta szórakozás, amit az ember magáért a tevékenységért végez. Közös vonás, hogy a rekreációt általában pszichológiai és szociológiai irányból közelítik meg, és céljának a tökéletes élmény, a „flow” elérését tekintik (Csíkszentmihályi Mihály, 2008).

2. A rekreáció, mint mozgalom

Mai értelmezésben a rekreációs mozgalom a 20. század terméke, bár gyökerei mélyen visszanyúlnak az előző évszázadokra. A mozgalmat tulajdonképpen az iparosodás és az urbanizáció káros hatásainak felismerése, illetve ellensúlyozási szándéka erősítette fel. Az USA-ban a 1930-as évek végén már nemcsak a szabadidős tevékenységek szervezését, a rekreációs létesítmények építését, a szakemberképzést vállalja a mozgalom, hanem az iskolai testneveléssel való összehangolását is. A történelem során a rekreációs mozgalom mindig a szabadidő aktív, kulturált eltöltésére irányult. A továbbiakban vizsgáljuk meg a munkaidő és a szabadidő viszonyát és annak változását.

2.1. A szabadidő történeti áttekintése

A munka és a szabadidő tartalmi viszonyának kronológiai vizsgálata többféle megközelítést tesz lehetővé. Érdemes kiindulnunk az ember társadalmi munkamegosztásban elfoglalt helyzetéből és ennek mentén elemezni a fejlődés különböző szintjeit. A kezdeteknél, ha az első emberi csoportokról egyáltalán, mint közösségekről beszélhetünk, mindenki nagyjából azonos tevékenységet végzett, a differenciálódás először a nemek és az életkor alapján történt. Ezt követte a tevékenység szerinti elkülönülés, majd az agrártársadalmak létrejöttével kialakult az első alá-, illetve fölérendeltségi viszony (Gáldi Gábor, 2003).

2.1.1. A szabadidő gyökerei az őskorban

Az Australopithecus volt az első, aki kifejlesztett egy primitív „csapatmunkát”, elsősorban annak érdekében, hogy megtalálja a nagy állatok nyomát, lesben álljon, társaival bekerítse, majd megölje őket. Ennek az embercsoportnak sikerült olyan kultúrát teremtenie, amely már bizonyos szabadidőt feltételezett. Így tevékenysége nem csupán az alapvető, túlélést biztosító cselekvésekre (utódnemzés, alvás, vadászat, evés) korlátozódott. Shivers (1979/a) szerint ezeknek a korai hominidáknak az életstílusa biztosította a megfelelő szabadidőt a törzsi szokások gyakorlására, hiszen a szerszámok készítésével és alkalmazásával hatékonyabban tudtak dolgozni.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A Homo erectus már megtanulta használni a tüzet, tehát lakóhelye meleg volt és világos, továbbá a lobogó tűz biztonságot nyújtott a vadállatokkal szemben. Ebben a viszonylagos biztonságban a Homo erectus elődeinél több szabadidőt élvezett.

A Homo erectus új életritmust vett fel, mivel őriznie kellett a tüzet, és már nem függött olyan mértékben a nap mozgásától, világító és melegítő erejétől. Tervezhetett az esti órákra is, így több ideje maradt a rituálékra, illetve a játékokra.

A ma is létező vadászó, gyűjtögető társadalmakról nagyon sok leírás készült, melyek szemléletesen tárják elénk az adott népcsoport életmódját és szabadidős tevékenységét. Margaret Mead leírja, hogy Samoa szigetén az egyszerű társadalmakban, időben is jelentősen elkülönül a szabadidős tevékenység, mely leginkább az esti órákra korlátozódik. „Kora este a közösség gyülekezni kezd, a halászok visszatérnek a tengerről és mindenki hozzákezd az ilyenkor megszokott fő tevékenységtípusokhoz (evés, ivás), a gyerekek körjátékoznak, a közösség „vénei" tanácskoznak, a férfiak megbeszélik a másnapi terveket. Gyakori tevékenységforma még a zenélés és a táncolás is. Speciális alkalmakkor, ünnepeken és egyéb közösségi eseményeknél a rituális tevékenységeket viszont együtt végzik." (Margaret Mead, 1928)

A crô-magnoni ősember csoportokban élve vadászott, és külső megjelenésében nagyon hasonlított a mai emberhez. Egy „művész" volt, aki rajzolt, mintázott, festett és csodálatos barlangrajzokat készített. Művészetéből arra következtethetünk, hogy kultúrájával minden addigi elődjén túltett. Úgy tűnik, nagyobb intelligenciájával és nyugodtabb, biztonságosabb környezetével elődjeinél lényegesen több szabadidőt tudott teremteni magának. Kérdés, hogyan használta fel, és mi az, amit az utókor számára is hátrahagyott. Még ma is láthatók a lakóhelyein és a gyülekezőhelyein azok a gondosan kimunkált, vadászatokat ábrázoló rajzai, elefántcsont-, csont- és agyagedényei, melyek arról tanúskodnak, hogy a crô-magnoni ősember magas szintre fejlesztette ügyességét, melyhez tekintélyes mennyiségű szabadidőre volt szüksége. Ez az életforma már egy adott területhez kötötte a populációt, ami falualapítást eredményezett.

Az újkőkori ember sokkal több minden birtokában volt, mint elődei, és ezt a beszéd, a primitív írás, a művészetek, fémeszközök, agrikultúra, primitív vallási szertartások és tabuk fejlesztésére használta fel. Talán a legfontosabb, hogy az ember megtanulta az együttműködést a tevékenységek tervezésében és koordinálásában.

Ez biztosított pihenőidőt, illetve szabadidőt az első primitív „rekreációs" tevékenységekhez. (A „rekreáció" I. megjelenése.)

Őseink sokszor a legnagyobb erőfeszítéssel járó tevékenységet sem munkának fogták fel, hiszen szertartások kötelezettségének tettek eleget, amelyben a tánc, a zene, a közösségi tevékenységek és a termelőmunka szétválaszthatatlan egységet alkottak.

John Kelly (1996) az első, aki szociológiai szempontból vizsgálva megállapítja, hogy az egyszerű társadalmakban az egyes tevékenységek között nincsenek válaszfalak.

Jelenleg az egész világon kevesebb, mint negyedmillió ember, a Föld lakosságának mindössze 0,001 százaléka él elsősorban vadászatból és gyűjtögetésből.

2.1.2. A szabadidős filozófiák kezdetei

Az ókori filozófusok véleménye szerint csak a szabadidő révén válhatunk emberré, hiszen az emberi lét azt jelenti, hogy mi magunk rendelkezünk önmagunkkal, szabadok vagyunk. Arisztotelész az elsők között elmélkedett a szabadidő lényegéről, miközben a természeti környezetet vizsgálta. Az első megállapítása az volt, hogy az elmélkedéshez, gondolkodáshoz szabadidő szükséges (érdekes, hogy a 20. századi entellektüelek, az 1950-es évek „beat nemzedéke" ugyanebben hitt). Szerinte a „ráérő idő" egyaránt magába foglalja az élvezetet, a gyönyört és a boldog életet. Mindez pedig nem az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

elfoglalt, hanem a ráérő idővel rendelkező emberek osztályrésze.

Az arisztotelészi demokráciával szemben Platón a szabadidőt szigorú állami ellenőrzés alá vonta, és merev szabályok közé kényszerítette. Azt tartotta, hogy az ember bábu, az istenek eszköze, játékszere, és ezért ráérő idejét saját rendeltetésének megfelelően kell eltöltenie, azaz arra kell törekednie, hogy kivívja az istenek jóindulatát (innen a sok-sok vallási ünnep áldozati szertartásainak, dalainak, körtáncainak szükségessége). Ez jellemzi a rabszolgatartó arisztokrácia érdekeit kifejező, ideális platóni államot.

Ebben az időszakban a filozófusok úgy óhajtják elérni ezt a célt, hogy teljességgel elszakítják a munkát a „ráérő idő”-től, abszolutizálva az utóbbit, ezt azonban csak a rabszolgatartó társadalom osztályszerkezete teszi lehetővé. Az ókori gondolkodók a „ráérő idő”-re alapozták a társadalom normális működését, és ilyen szemszögből szerkesztették meg az „eszményi államok” modelljeit.

A Dionüszosz-ünnepek olyan kulturális értékek kibontakozását is elősegítették, mint a mitologikus hagyományokat feldolgozó, kezdetben rögtönzött, majd tudatosan szervezett népi színjátékok, amelyek évszázadokon át döntő szerepet játszottak a színházművészet és a drámairodalom fejlődésében. A hellenizmus és a római császárkor időszakára a harci játékoktól kezdve a gyakran igen magas szintű szellemi képességeket igénylő rejtvényeken át egészen a sportversenyekig és gimnasztikus agonokig, a különböző játékoknak, szabadidős tevékenységeknek egész tárháza alakult ki. **Ebben az időszakban a „rekreáció” jellegzetes ókori formájáról beszélhetünk. (A „rekreáció” II. megjelenése.)**

Huizinga (1944) szerint az ókori társadalmak kultúrájában a sportversenyek és a különböző szerencsejátékok korántsem a zsákmányolás versengő ösztönének kifejeződéseként, hanem az uralkodó rétegek társas együttlétének és közösségi életének sajátos területeként jelentek meg. A különböző agonok, versenyek, szellemi és harci játékok közösségi funkciói különösen szembetűnők az ókori görög és a római demokrácia kultúrájában. Nem véletlen, hogy a szellemi és fizikai képességeket próbára tevő vetélkedők és verseny jellegű játékformák mindvégig erős szálakkal kötődtek a görög és római társadalom ünnepeihez, amelyekben közvetlenül is érvényre jutottak a közösségi érzés erősítésére irányuló törekvések. Az olümpiai versenyek idejére például még a háborúskodást is beszüntették, illetve felfüggesztették, s az itt nyert babérkoszorúkat az egyes városállamok saját győzelmükként ünnepelték, mert hitük szerint az atléták isteni kiválasztottsága a szülővárosra is dicsőséget és áldást hoz.

A görög és a római demokrácia kultúrájának versenyszerű játékformái csak a hellenizmus válságának és a Római Birodalom hanyatlásának időszakában válhattak bizonyos értelemben szórakozási formákká. Az antik kultúra pusztulását a római császárkorban rendkívül érzékletesen írja le Huizinga (1950) *Homo ludens* című művében. „Templomok hagyományokba dermedt, babonákkal telt kultuszok számára, csarnokok és bazilikák olyan állami és igazságszolgáltatás számára, amely a társadalom téves politikai és gazdasági berendezése közepette lassanként a kiszipolyozás és erőszak rendszerévé vált, cirkuszok és színházak véres és ledér játékok, felületes darabok számára, fürdők, inkább elpuhító, mint edző testkultúra számára, mindez együtt nem igazi jó kultúra. Mindez nagyobb részben a dicsekvésnek, hiúságnak, életélvezetnek és hírnévhajhászásnak szolgált csupán. A Római Birodalom belül üres, kivájt test volt.”

2.1.3. Középkori szabadidős filozófiák

A középkorban megindult a kultúra társadalmi rétegek, illetve osztályok szerinti differenciálódása, s míg az antik kultúra – a hellenizmus és a római császárság korában meghódított területek időnként jól kimutatható szellemi hatása ellenére – lényegét tekintve egységes volt, a feudális társadalmakban már elvált, s viszonylag jól elkülönült egymástól a lovagi, az udvari nemesi, a népi és a középkor vége felé kialakuló városi polgári szabadidő-kultúra. **A kikapcsolódásra, „rekreációra” fordított szabadidős tevékenységek differenciálódtak. (A korai „rekreáció” III. megjelenése.)**

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A középkori munkatevékenységet vizsgálva könnyen kiszámíthatjuk, hogy egy átlagos kézműves a középkori Párizsban körülbelül ugyanannyi órát dolgozott egy év alatt, mint amennyit egy nyugat-európai munkás 1955 és 1970 között. A különbség nem a ledolgozott órák mennyiségében van, hanem az időbeosztás szerkezetében. A középkori munkás akkor és annyit dolgozott, amennyit kívántak tőle: mikor szükséges volt, látástól vakulásig, de máskor akár hosszabb ideig is pihent. A régi időkben csak a vásár- és ünnepnapok voltak szabályszerűen kiiktatva a munkából, de az ünnepnapok száma jóval több volt.

A középkorban a „ráérő idő” egyre inkább a vallási befolyás szférájává alakult. A hétköznapok, a szabadidő, az ünnepek, az emberi élet egészének legfőbb szervezőjévé az egyház válik. Az emberek mindennapi életét, gondolkodását sokáig kizárólag az egyház által képviselt világkép határozta meg. E szerint az embernek legfőbb célja a túlvilágra való készülés. A „dolgozzál és imádkozzál, imádkozzál és dolgozzál” jelszó uralkodóvá lesz a szabadidő értelmezése terén is. Aquinói Szent Tamás szerint a szabadidő legfontosabb célja a bölcsesség megszerzése, és közösségben töltve el időnket e téren nagyobb sikereket érhetünk el.

2.1.4. Újkori filozófiai és szociológiai elméletek a szabadidőről

A humanizmus kultúrája nem csak a szabadidő tartalmát változtatta meg, hanem a rá vonatkozó nézeteket is. Az ember jogait és érdekeit hangsúlyozva a humanisták megalkották a harmonikus személyiség ideálját. Az eszmény megvalósításához a „rekreációs” tevékenységeket összekapcsolták a szabadidővel, mint az intellektuális fejlődés szférájával. Ez azonban csak a társadalom kiválasztottjaira volt érvényes. A humanista kultúra kezdettől fogva individualista jelleget öltött, s ez nagy hatást gyakorolt a későbbi burzsoá individualizmusra, amely a kapitalizmusban az életmódnak és a szabadidő felhasználásának alapjává vált.

A reneszánsz kori filozófusok közül témánkkal kapcsolatban Morus Tamás *Utópia* című művét emelnénk ki. Utópiában mindenféle következmények nélkül lehet a szabadidő jó részét a gyönyör „hajhászásá"-val tölteni, hiszen a legfőbb cél a boldogság állapota. Az *Utópia* a korábbi felfogásoktól leginkább abban tért el, hogy Morus engedélyezte az embereknek azt a szabadságot, amellyel megválaszthatják, hogy milyen tevékenységekben akarnak részt venni, illetve melyektől akarnak távol maradni. Természetesen a „valódi" társadalomban is szerettek volna az emberek nagyobb szabadságot kivívni maguknak.

Shivers (1979/b) szerint John Locke úgy vélekedett, hogy az embert mindennapi tevékenységeiben, szabadidejének eltöltésében, a saját gyönyörűsége és boldogsága utáni vágya motiválja. „Az igaz boldogság keresésének szükségszerűsége minden szabadság alapja, nincs más dolgunk tehát, mint keresni a boldogságot, mely által szabaddá válhatunk”. Bármiféle gyönyört azonban Locke sem engedélyez. Azok a kikapcsolódási formák, melyekkel örömet akarunk szerezni magunknak, semmiképpen sem válhatnak szenvedélyünkké. „A szenvedélyeinken való uralkodás a megfelelő mód szabadságunk nemesítésére."

2.1.5. A 19. és a 20. századi szabadidő-értelmezések

A 19. században az ipari társadalommal, a munkatársadalommal, valamint a munka új reprezentációjának, az általános mintának, a bérmunkának a megjelenésével alapozódik meg a szabadidőnek egy máig domináns paradigmája. A szabadidő egyszerűen a munka negatívja lesz, a szabadidős tevékenységek származtatott, másodlagos, kiegészítő, kompenzáló, „újratermelő” jelleget öltenek.

A burzsoázia az ipari társadalommal együtt született, az időprincípium átalakítása tehát saját elképzelésére történt, de egyáltalában nem a szabadidő „javára”. A burzsoázia éthoszát a Max Weber (1982) által leírt „protestáns etika” határozta meg, mely a munkát éppenséggel szakrális jellegűvé tette. A folyamat különösen súlyos következményekkel járt a társadalmi piramis alsó rétegeinek sorsát illetően.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A 20. század elején a nagy ipari központok (London, Birmingham, Manchester) körül hajnalban és este gyalogos munkások százezreitől feketéllettek az országutak, hiszen csak gyalogosan juthattak el lakóhelyükről munkahelyükre. A „szabadidő” hosszú ideig csak álom volt számukra. Ugyanebben az időben vált véglegesen szét a munka valósága és öröme.

A gazdasági fejlődéssel a munka fokozatosan elveszti korábbi meghatározó szerepét. „A munka nemcsak objektív módon szorult háttérbe abból a helyzetből, amelyben centrális és magától értetődő élményt jelentett, hanem szubjektív értelemben is elvesztette ezt a jelentőségét.” (Offe, 1984)

Ez a fordulat új távlatokat nyit a szabadidő–paradigma számára, amely szerint a munkatársadalmat a “szabadidő–civilizáció” fogja felváltani, de legalábbis új és fontosabb szerepkörhöz juttatja a szabadidőt. Az időfelosztás új szerkezete nem (vagy nem csupán) hétköznapra és ünnepre, hanem mindenekelőtt munka- és szabadidőre tagolja az órák, napok, hetek, évek sorát. A munkaidő és a szabadidő a modern ipari társadalomban különült el igazából. Az új tendenciák egyaránt kiterjedtek a társadalom alsó és felső szintjére. A polgárság felső rétegeiben olyan új „osztály” jött létre, amely szinte korlátlan szabadidővel rendelkezett. Erről szólt Thomas Veblen (1975) nagyhatású könyve, *„A dologtalan osztály elmélete”*, amely mindmáig a szociológiai irodalom egyik legtöbbet idézett művei közé tartozik.

A gazdasági fejlődés fokozatosan kiszélesítette azoknak a középső rétegeknek a körét, amelyek egyre több szabadidővel rendelkeztek. A 20. század második felében a jóléti állam és a szociális piacgazdaság koncepciója általános elvvé tette ezt a törekvést. A lehetőség kiterjedt az ipari munkásságra is. A század elején a munkaidőt szabályozták és munkásjóléti intézkedéseket foganatosítottak. Három tényező kellett ennek bekövetkeztéhez: a technikai fejlődés, a munkásmozgalom következetes harca és a munkáltató felismerése, hogy a jól képzett, stabil, szabadidővel is rendelkező munkások eredményesebben termelnek. **A munkások egészségi állapota és munkavégző képessége először válik fontossá. (A „rekreáció” IV. megjelenése.)**

Meg kellett különböztetni az addig egységesen szabadnak nevezett idő két aspektusát, amelyet az idevonatkozó angolszász irodalom jobbára a free time és leisure terminusaival határoz meg. A free time az egész időmennyiség, amely legalább olyan értelemben kötetlen, hogy nem köti a munka kötelezettsége. A leisure viszont minőségileg meghatározott, az önmegvalósulás és önmegvalósítás, a szabadság és a „flow” birodalma, az igazi rekreáció! Csíkszentmihályi Mihály (1997/a) szerint különbséget tehetünk a munka szabadsága és kényszerűsége, alkotó és nem alkotó volta között a benne lelhető öröm („flow”) mennyisége alapján. Elválnak egymástól a munka különböző fázisai is. Mindezek funkcionális rendszert alkotnak.

Dumazedier (1962/a) felfogásában is elkülönül egymástól a passzív és az aktív pihenés, a szórakozással és hobbyval, alkotással töltött szabadidő, az otthon és „házon kívül”, továbbá az egyedül, a családdal és a különböző közösségekben végzett tevékenységre fordított idő. Kialakul az „igazán szabad” és a „félszabad idő”. Utóbbi az elkerülhetetlen járulékos tevékenységekre szolgál (felkelés, lefekvés, biológiai szükségletek, a munkahelyre és onnan visszautazás, orvosi vizit, házimunka, kényszerű látogatások). Mindezek bonyolult, analitikus és hierarchikus rendszert alkotnak.

A francia szociológus szerint a szabadidőnek három funkciója van: a személyes fejlődés biztosítása, a szórakozás és a felüdülés-felépülés. Parker (1971) azt vizsgálja, hogy ez a három funkció hogyan viszonyul a munkához. A személyes fejlődés biztosítása a munkát kiterjeszti a szabadidőre, a szórakozás semleges a munkával szemben, a felüdülés pedig ellentétes vele.

Mások még részletesebb felosztást javasoltak. Kaplan (1960) szerint a szabadidő: a munka ellentétele, a kellemesség, önkéntes társadalmi munka, a szabadság pszichológiai érzékelése, kultúra, nem fontos dolgokkal való foglalkozás, játék.

Változást a munka és szabadidő modern státuszában és viszonyában csak az ipari

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

munka társadalmi szervezésének átalakulása, a munkatársadalom válsága hoz, ezért a munka és a szabadidő viszonyának megítélése volt a legfőbb elválasztó vonal a polgári és a marxista szabadidő-elméletek közt.

Dumazedier (1962/b) *„A szabadidő-szociológia aktuális kérdései”* című tanulmányában így ír: „A munka és a szabadidő közti összefüggést óvatosan kell kezelni, mert gyakran nincs is meg a feltételezett kapcsolat, és ha van is, kevésbé fontos, mint más tényezők”.

A szabadidővel foglalkozó marxista szociológusok úgy vélték, hogy a szabadidő haszna a továbbképzésre adott lehetőség, a tétlen pihenést egyértelműen haszontalan időtöltésnek tekintették.

A polgári szociológusok közül sokan hirdették, hogy az elidegenedett munkatevékenység mellett a kiüresedett személyiség a szabadidő-elfoglaltságok során leli meg, és tölti fel eredeti önmagát. Megfeledkeztek arról, hogy a szabadidő is manipulált, sőt az egyik legfőbb manipulációs tényező. Mills (1972) mutatott rá arra, hogy például az USA-ban a státus, a fogyasztás, a tekintély mellett a szabadidő manipulációja az az eszköz, amellyel konformista polgárokká, elégedett robotemberekké silányítják a dolgozókat. Az ő számukra a szabadidő divatos és reklámozott formái adnak kívánatos mintákat, és ezekben a keretekben nem a személyiség önkifejlődése, hanem a személyiség deformálódása következik be. Amellett, hogy lehetséges a munkaparadigma továbbélése a megnövekedett szabadidő korában, napjainkban három további modellről beszélhetünk: az „információs társadalom”, a „tevékenységtársadalom” és a „szabadidő civilizáció” modelljéről. Ezek inkább kiegészítik, mintsem felváltják a megújuló munkaparadigmát, illetve különböző alternatíváit jelenítik meg.

Többen írnak arról, hogy csak kevesek találnak örömöt abban a tevékenységben, amiből meg is élnek. A „flow”-t az egyénnek máshol kell megtalálnia. Itt érvényes azonban Csíkszentmihályi (1997/b) vizsgálatainak egyik legfontosabb megállapítása, mely szerint a szabadidőben is leginkább az találja meg az önmegvalósítás örömét, aki a munkában is képes ugyanarra. Aki viszont nem, az kénytelen a pszeudo-flow különböző formáihoz menekülni.

„Korunk egyik legvégzetesebb tévedése annak állítása – írja Schumacher (1991) –, hogy az emberiség elérte a nagykorúságot. Mint mondják, a gazdag országok számára most a legfontosabb feladat a szabadidő hasznos eltöltésére nevelés, a szegény országok számára pedig a technológia átvétele.” A munkaidő-csökkenés nem növeli automatikusan a szabadidőt. Az idősebb generáció ugyanis egy régebbi kulturális kód, a munkaparadigma által meghatározva szervezi és ruházza fel jelentéssel az életútját, azaz munkára, sőt, a normál munkaviszonyra szocializált, és a munkátlanságot erkölcsi megvetéssel sújtja. Generációs problémákhoz vezethet tehát a különböző éthoszok összevetése, az idősebbek leélt élete, megélt tapasztalata és a fiatalok – munkanélküliségük által is generált – munka éthoszának eltérése.

A munkaparadigmát felváltó új paradigmák közül az első az „információs társadalom” modelljére épít. Az információs társadalom „az intellektuális kreativitást virágoztatja fel”. A tudás és információszerzés növekvő súlyával az anyagi és nem anyagi termelésben – ahol a termelés fogalma is megváltozik – átalakul maga az emberi munka is. Nő a szellemi munka értéke és területe, ahol a „vegyes munkák” terjedésével még a maradék fizikai munkavégzést is kiegészíti az információfeldolgozás.

Mindez a szabadidő új státusát és jegyeit alapozza meg, és átalakítja a munka és szabadidő problematikáját. A szabadidő nem a munka alól „felszabadított idővel” azonos, és lehetetlenné válik az időnek munkaidőre és szabadidőre való felosztása. Ezzel eltűnik az a probléma, hogy a munkaerőpiac diktálta verseny és az információrobbanás „követés-kényszere” miatt a kulturális elitnek csökken a szabadideje, azaz a munkaidőtől elválasztott szabadidő mennyisége, aminek következményeképpen a szabadidő-fogyasztásban immár a „tömegízlés” lesz a mértékadó és a meghatározó (Scheuch, 1976). **Az említett tendencia hatására a rekreációs tevékenységek egyre inkább rétegspecifikussá válnak. (A rekreáció V. megjelenése.)**

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A szabadidőt így három részre oszthatjuk: Az első a pihenőidő, a szó hagyományos értelme, a pihenés és a játék azonban nem lesz elégséges, hogy kitöltsük a jövőben bőségesen rendelkezésünkre álló szabadidőt. A szabadidő második része tartalmazza majd a tanulást. Másként fogalmazva, egyre több ember fogja szabadidejét a rendszertudományok és a számítógépek használatával tölteni, hogy alkalmazkodjon az információs korszakhoz. A szabadidő harmadik része a jobb társadalmi életet szolgálja majd, illetve a társadalmi tevékenységre vonatkozó információgyűjtést és -elemzést, valamint jövőtervek és elképzelések kialakítását (Masuda, 1988).

De Grazia (1962) szerint a leisure és a free time szinte két különböző világban létezik. Mindenkinek lehet szabadideje, de nem mindenkinek lehet leisure-je. A szabadidő a demokrácia eszméi közé tartozik, és mint ilyen megvalósítható. A leisure azonban nem valósítható meg tökéletesen, inkább eszmény. Voltaképpen egy létezésmód, amit kevesen kívánnak és még kevesebben érnek el.

Az otthoni munka terjedésével, a házimunka értékének növekvő elismerésével felfigyelnek arra, hogy mennyire nehéz elméletileg is tisztázni, mikor és kinek a számára jelent például a főzés vagy a gyermekgondozás munkát vagy szabadidőt, vagy mindkettőt. A munkával és a szabadidővel kapcsolatos régi sztereotípiák a női életvitel komplexitása miatt már nem működnek. Nemcsak arról van szó, hogy a szabadidő révén megszerezhető társadalmi és személyes többlet „visszaáramlik” a munkaszférába, vagy a szabadidő behatol a munkaidőbe, hanem arról is, hogy a szabadidős tevékenység önálló értékké válik.

Gerson és társai (1989) szabadidő-filozófiákat tárgyaló munkájukban, az USA-ban öt jellegzetes irányzatot elemeznek, melyek a következők:

- A humanista szerint a szabadidő eltöltésében az emberi érzések dominálnak, melyek lehetnek kellemesek, de fájdalmasak is, és egyetlen értékmérőjük a tevékenység által kiváltott érzés. Az irányzat öncélúnak tekinthető, mert az eredményt nem tartja fontosnak, csak az érzés, az élvezet nyújtása számít.

- A terapeuta-elmélet a humanista ellentéte, ugyanis az eredményt tekinti elsődlegesnek, vagyis itt a kikapcsolódás, a rekreáció a magasabb célok elérésének eszköze, pl. tanulás, pszichikai, fizikai fittség elérése.

- A quantitatív álláspontot képviselők a napot szisztematikusan, időegységekre osztják fel, és úgy alakítják, hogy a munka mellett a rekreáció, illetve a szabadidős tevékenységek is helyet kapjanak. A munkát és a szabadidőt mint egymást kiegészítő tevékenységeknek tekintik, csak az arányokat kell jól meghatározni.

- A szociológiai nézőpontú filozófiai irányzat a társadalom és a szabadidős tevékenységek közötti viszonyt vizsgálva megállapítja, hogy mindkettő hatással van egymásra. A kötelezővel szemben hangsúlyozza, hogy az önkéntes részvétel pozitív hatással van a társadalomra (társadalmi munka), ugyanakkor a társadalom bizonyos szabadidős szokásokat erőltet rá az egyénre.

- Egzisztencialista iskola a ’60-as években alakult, és azt hirdeti, hogy a szabadidő arra való, hogy az egyén különböző helyzetekben kipróbálhassa képességeit. Természetesen az irányzatokat nehéz különválasztani, illetve a különböző embereket egy-egy irányzatba besorolni, hiszen az egyén szabadidő filozófiáját egyik sem fejezi ki egyértelműen.

2.1.6. A 20. század testkultúrája, a fizikai rekreáció elterjedése

A 20. században a kutatók többféle nézőpontból közelítették meg a szabadidőben végzett sporttevékenységeket. Norbert Elias és Eric Dunning (1984) szerint a sport olyan szabadidős elfoglaltság, amelytől az ember kellemes izgalomba jön, és amely kizökkenti a hétköznapok egyhangúságából. Ezért a mindennapok megszokásától eltérő elfoglaltság iránti igény univerzális. A városi-ipari társadalmakban azonban kialakult egy, a többpólusú kényszer és ellenőrzési rendszer, melyben a társadalom tagjainak a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

hétköznapok (munka) során az érzelmeiket szoros korlátok közé kell szorítaniuk. A következmény az, hogy ezekben a társadalmakban különösen erős az igény az olyan mindennapi kerékvágástól eltérő szabadidős elfoglaltságok iránt, mint amilyen a rekreációs céllal űzött sport. Az úgynevezett látványsport tehát a társadalomnak egy olyan szigete, ahol a játékosok és a nézők kellemes izgalmi állapota társadalmilag csak részben korlátozott és ellenőrzött formában alakul ki.

A hagyományos vallásos kultúrát egyre jobban kiszorította a modern anyagelvű, pénzre és sikerre alapozó kultúra. Egyre többen veszítik el az előző kultúrákba vetett hitüket és vágyakoznak egy szebb és jobb világnézet után. Napjainkban körvonalazódott egy új, kreatív, posztmodern kultúra, melynek legfontosabb ismérvei a következők.

- az anyagi javak mellett, értelmünket és érzelmünket is megbecsülik (ész és szív),
- a média (tájékoztatás) ne csak az anyagiakra és az apró, felszínes részletekre figyeljen,
- kiábrándulás a pénzcsinálásból, a pozícióharcból, a társadalmi egyenlőtlenségekből, a hedonizmusból és a cinizmusból,
- a fenntartható fejlődés támogatása, az ökológiai szempontok előtérbe helyezése,
- életmódváltás kell (a természet szent és sérthetetlen, az emberi kapcsolatok fontosak, fellépés az erőszak minden formája ellen stb.),
- spirituális elkötelezettség, a test, a szellem és a lélek összhangja (Takács, 2005).

A versenysport alapvetően ellentmondásos sajátossága az is, hogy két, vagy több csapatnak, illetve játékosnak a győzelemért folytatott küzdelme teszi azt alkalmassá arra, hogy a kollektív identitás fókuszává váljon. Ez azt jelenti, hogy a sport – a legkülönbözőbb, például városi, megyei, vagy országos szinten – alkalmas a csoportidentitás, pontosabban „belső csoport" és „külső csoport" avagy „mi csoport" és „ők csoport" formálására.

A sporttevékenységek társadalmi osztályok, illetve osztálycsoportok közötti megoszlását magyarázni kívánó elméleteknek természetesen figyelembe kell venniük azokat a tényezőket, amelyek pozitívan, vagy negatívan befolyásolják a sportolást. Ezek közül a legfontosabb a szabadidő és a sportágtól függően többé-kevésbé nélkülözhetetlen gazdasági, és kulturális tőke. Elszalasztjuk azonban a lényeget, ha nem vesszük figyelembe azt, hogy az egyes osztályok, illetve azok csoportjai milyen funkciót és értelmet tulajdonítanak a különböző sporttevékenységeknek (Pierre Bourdieu, 1978/a).

Az észlelt hasznokkal kapcsolatban Defrance (1976) meggyőzően mutatja be, hogy a testedzés célja lehet a látványosan izmos, de az egészséges test kialakítása is. Előbbi munkásosztálybeli igény és például body-buildinggel érhető el, utóbbi viszont inkább polgári szükséglet és lényegében egészségmegőrző testmozgással elégíthető ki.

Az osztályhabitus határozza meg azt is, hogy milyen értelmet tulajdonítunk a sportnak és azt is, hogy a sportolásból milyen hasznokra számítunk. Ezek közé tartozik nem utolsósorban az a társadalmi haszon is, amely a társadalmi osztályok közötti egyenlőtlenség miatt megkülönböztető különleges értékkel bíró sportágak űzéséből származik. (pl. golf, vitorlázás stb.) A szabadidős aktivitásokban való részvétel nem véletlenszerű, hanem szorosan összefügg a társadalmi rétegződésben elfoglalt hellyel, azaz a részvételi lehetőségeknek korlátai vannak, és ez okozza az egyenlőtlenségeket (Best, 2010).

Röviden, a sportból elvárt „lényegi", testi hasznokon túl – amelyek akár ténylegesek, akár csak képzeltek –, azzal a társadalmi haszonnal is számolnunk kell, amely minden olyan esetben jelentkezik, amikor különböző társadalmi osztályok eltérően érzékelik és értékelik a számukra egyébként nem azonos eséllyel elérhető tevékenységek hasznosságát.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Pierre Bourdieu (1978/b) véleménye az, hogy a gyakorlatban a kondíció megőrzése többé-kevésbé mindig összefonódik egy esztétikai funkcióval is. Kétségtelen, hogy a szellemi foglalkozásúak és az üzleti burzsoázia körében a sport egészségmegőrző és esztétikai funkcióihoz társadalmi szerepek is kapcsolódnak; a sportnak megvan a helye a társadalmi érintkezések – fogadások, vacsorák, partyk –, az „érdek és anyagi ellenszolgáltatás nélkül űzött" tevékenységek sorában, amelyek lehetővé teszik a társadalmi tőke felhalmozását.

Más értelemben Takács Ferenc (1999) a testkultúra átfogó koncepciójából indul ki, és felhívja a figyelmet arra, hogy az első polgári sportszociológusok (pl. Risse) a 20. század első évtizedeiben a sportot, mint „kultúrfaktort" szembeállították az elembertelenedett technikai civilizációval (lásd: gentlemansport). A professzionista sport előretörésével azonban később a sport elvesztette ezt a vélt pozitívumát, így kiesett a kultúra köréből és egyértelműen az „elfajult" civilizáció területére került át, mint alantas tevékenység, afféle „lesüllyedt kultúrjó" (versunkenes Kulturgut) lett belőle.

Az utóbbi időkben tudományosan elfogadottabb az a koncepció, amely a kultúrát és a civilizációt nem egymást kizáró ellentétként kezeli, hanem végső soron egylényegűnek tekinti, hangsúlyozván szoros kölcsönhatásukat és sokféleségüket, amelyből szükségszerűen következik, hogy bizonyos kultúrákban kialakult civilizáció újabb kultúrák alapjául szolgálhat és fordítva. Ez – mutatis mutandis – érvényes a testkultúrára is. Gondoljuk csak végig a „civilizálódott" sport újabb és újabb sportágakat teremt (pl. gördeszka, szörf, snowboard, BMX, jégvitorlázás stb.), ezek viszont egy alapjaiban más karakterű „testkultúrát" eredményeznek, amelyben ad absurdum az is benne rejlik, hogy manapság virtuálisan (komputeren) le lehet játszani egy-egy sportversenyt úgy, hogy föl sem kelünk a székből. Ez valójában már „testetlen" kultúra, vagyis virtuális sport, mely komoly veszélyt jelenthet az egészségre, ezért fontos lenne, hogy a „digitális" játékok és sportok „kulturálódjanak", vagyis megfelelő helyre kerüljenek a szabadidő-eltöltési szokások között.

A hatvanas évek paradigmáját a „jóléti állam" névvel szokás jelölni, amelyben – kissé leegyszerűsítve – az emberek kétharmada viszonylag jól élt. Ezeket a társadalmi alakulatokat a stabilitás, a minimális infláció, a korlátlan fogyasztások és a plurális demokrácia fémjelezte. A tékozlóan fogyasztó társadalmaknak már a korai szakaszában kiderült, hogy a testkulturális értékek ebben a rendszerben sem kerülnek a helyükre, sőt a „civilizáció” eszeveszett növekedésével párhuzamosan tovább romlottak az egészséges testiség esélyei. Azt, ahogy felszínre kerültek a jóléti államok látens ellentmondásai és belső feszültségei látványossá váltak, a tanulási idő megnövekedett, az eltartottak száma nőtt, a társadalom elöregedett, valamint nőtt a munkanélküliek aránya is. Nyilvánvaló lett, hogy ebben a struktúrában sem lehet megoldani az emberek (tömeges!) testkulturális igényeinek optimális kezelését. Kiderült, hogy a fogyasztói (jóléti) társadalmakban élők 20%-a rendelkezik az anyagi javak több mint 80%-ával, míg a másik póluson növekszik a munkanélküliek, a hajléktalanok száma, akiknek lyukas „szociális hálóját" egyre több pénzzel sem lehet teljesen „befoltozni". Az utóbbiak esetében aligha lehet értékelhető testkulturális gyakorlatról beszélni, a jólét felső fokán élők pedig megteremtették a testkultúrának (a test karbantartásának) egy sajátos szurrogátumát. A par excellence testkultúra helyére ugyanis betüremkedett annak szupermodern pótléka (pl. kozmetika, szolárium, csontkovácsok, plasztikai sebészet stb.).

A jólétben (túlfogyasztói társadalomban) elhízott tehetős polgárok számára agyonreklámozott diétákat ajánlanak, miközben a testmozgást elhanyagolják, vagy legfeljebb vibrátoros fogyasztógéppel pótolják. A teljesítményorientált társadalmak egyértelműen individuális értékeket preferálnak és személyiségközpontúak, azt hirdetik, hogy az élet arra való, hogy a vállalkozó szelleműek kihasználják, akiket csupán a pragmatikus üzlet érdekel, persze mindaddig, amíg el nem vesztik az egészségüket. Innentől kezdve aztán arra költik pénzüket, hogy fizikumukat, pszichoszomatikus harmóniájukat valahogy visszaállítsák.

A fizikai rekreáció történetének vizsgálata során Kovács Tamás (1998) megállapítja,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

hogy az iparosítás és az urbanizáció káros hatásainak felismerése, illetve ellensúlyozási szándéka parképítési lázat eredményezett a nagyvárosokban a 19. század vége felé (London, Berlin, Bécs, Budapest, Chicago, New York stb.).

Az USA-ban 1935-ben létrehozták a Central Council of Physical Recreation-t, ami a világ első hivatalos rekreációs szervezete.

A II. világháborút követően a kiteljesedő tudományos- és technikai forradalom az urbanizációval és a motorizáció explozív terjedésével együtthatva a „jóléti országok" népességének riasztó egészségromlását eredményezték. Az Amerikai Egyesült Államokban például az ötvenes években több áldozatot szedett az infarktus, mint amennyi a II. világháborús embervesztességük volt. A koreai háború után nyilvánosságra hozott erőnléti vizsgálatok csapnivaló eredményei az egész amerikai közvéleményt megdöbbentették. Eisenhower, az USA akkori elnöke 1956-ban fittségi konferenciát hívott össze, amelyen erőnléti offenzívát hirdettek meg, elsősorban az ülő életmód, a közlekedési elpuhultság és az akkor divatos ifjúsági pinceklubok egészségtelen szokásai ellen (Gáldi Gábor – Kovács Tamás, 1991).

A legjelentősebb sportrekreációs nemzetközi szervezet napjainkban az International Sport for All Federation. A szervezet alapdokumentumát az Európa Tanács 1975-ben Brüsszelben tette közzé. *European Sport for All Charter* címen, amiben a lakosság rendszeres fizikai aktivitásának, sportolásának fontosságát rögzítették.

A hetvenes évektől kezdve a jóléti országokban egyre inkább megfogalmazódtak a korábban említett problémák; a művészek egyre nyíltabban hirdették kifogásaikat, megteremtve ezzel egy „ellenkultúrát", amelyet posztmodern irányzatnak nevezünk.

Az életkori meghatározottság mellett a nemi hovatartozás is jelentős hatást gyakorol a sportolási szokásokra. Empirikus vizsgálatok eredményei újra és újra felhívják a figyelmet a lányok hátrányos helyzetére, különösen serdülő korban. A különbségeket a testedzés rendszerességében, illetve a nagy erőkifejtést igénylő nehéz fárasztó aktivitási formában figyelhetjük meg. Ezek az eltérések kapcsolatba hozhatók a fiúk és lányok eltérő sportmotivációjával, miszerint a lányokra sokkal inkább jellemző, hogy azért sportolnak, hogy csinosak, egészségesek legyenek, míg a fiúk gyakran a versenyzés kedvéért, erejük demonstrálásáért, illetve a győzelemre való törekvés kedvéért edzenek (Pikó – Keresztes, 2007).

A 19-20. század súlyos katasztrófákkal, ellentmondásokkal nehezített történelmében a ritka sikertörténetek egyike a modern sport kialakulása, az olimpiai mozgalomnak a századon átívelő töretlen fejlődése. Az új évezred első évtizedei az összegzés és a jövőkép felvázolásának ideje a testkultúra területén is. A legfontosabb üzenet, hogy a sport az urbanizált, civilizált, fejlett világban kevesek kedvteléséből sokak szabadidős tevékenységévé vált.

A tudományos-technikai fejlődés révén megvalósult nagyvárosi életforma kialakulásával kezelhetővé vált a demográfiai robbanás, többen és tovább élhetnek a földön. De ez az urbanizáció jellegzetesen Janus-arcú, látványos pozitívumai mellett súlyosak a gondok is. Ezek egyike az inaktivitás, a mozgásszegény életmód. Valójában azonban nem az urbanizáció a hibás, hanem mindig az eszközeivel nem jól gazdálkodó ember. Hiszen a modern sport kialakításával az urbanizációban megteremtődött a mozgásszegény életmód kompenzálásának a lehetősége. Az értékválsággal küzdő, megújult értékrendet igénylő ezredvégi társadalom számára a testkultúra és a mentálhigiéné kapcsolatrendszere ígér távlatokat, ad választ a „Miért épp a sport jelenthet kitörést?" kérdésre. A testileg-lelkileg nemcsak egészséges, hanem edzett, fejlett alkalmazkodóképességű, tehervállaló, teherbíró autonóm ember a holnap ideálja. A sport a teljes személyiséget, a testi-lelki egészséget fejleszti, érintve a bio-pszicho-szociális lény összetevőit.

Kitüntetett jelentőségű az iskolai, ifjúsági sport, mert a növekedés, érés intenzív biológiai folyamatai igénylik a rendszeres testedzést. Megfelelő terhelés, fizikai aktivitás

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

nélkül fiataljaink elmaradnak genetikailag meghatározott esélyeiktől, ami később nem pótolható. Azt tudjuk felnőtt korban regenerálni – az a teljesítőképesség határolja be a keringési, légzési teljesítményünket –, amivel a növekedés befejezésekor, 18-22 éves korban rendelkezünk (Frenkl Róbert, 1999). Ennek megfelelően a rekreációs céllal űzött sport a legfontosabb hatású a gyermekek, a serdülők, az ifjak szocializációjában. A helyesen értelmezett, irányított sport többek között a siker „viselésére" és kudarctűrésre, tehervállalásra, egymás megbecsülésére, szolidaritásra, felelősségre, konfliktuskezelésre nevel. A tudományos-technikai fejlődés révén megvalósult nagyvárosi életforma kialakulásával kezelhetővé vált a demográfiai robbanás, többen és tovább élhetnek a földön.

2.2. A szabadidővel, rekreációval kapcsolatos fogalmak áttekintése

A szabadidővel, rekreációval kapcsolatos fogalmaknak a mai magyar társadalomban még nem mindig egységes az értelmezésük, bár a szakemberek körében ez egyre kevesebb problémát okoz. A fogalmak egzakt használata szempontjából szükséges az egyes kategóriákat több oldalról is megvizsgálni.

Sports for All – Mindenki Sportja
A nyugati országokban hosszú ideje használják a „Sport for All" kifejezést, hazánkban még meglehetősen ritkán hallható, éppen ezért sokak számára nem pontosan értelmezhető e fogalom. Nem célunk bemutatni és még kevésbé megoldani azt a több évtizedes terminológiai vitát, amely e mozgalom elnevezését övezi. Mindössze egy potenciálisan jól alkalmazható koncepciót mutatunk be, mely szerint először is érdemes kihangsúlyozni, hogy mi nem tartozik bele a hosszas próbálkozások után megfelelő magyar elnevezést kapott „Mindenki Sportjába". Egyértelműen nem sorolható ide a professzionális versenysport és nem is a sport informális szektorát értjük alatta. Továbbá nem szűkíthetjük le a fogalmat, – ahogy ezt sajnos Magyarországon gyakran megteszik – a szervezeti és szervezett kereteken kívül zajló sporttevékenységre és az egyének, illetve informális csoportok által önállóan gyakorolt sportaktivitásra. Az utóbbi természetesen fontos részét képezi a „Mindenki Sportjának", de értelmezésünk szerint az intézményesített és szervezett versenysport tisztán amatőr változata is ide sorolható (Földesiné – Gáldiné, 2008).

A rekreáció nemzetközi értelmezésben a szabadidő-eltöltés kultúrája, ezen belül a jó közérzet, a jól-érzés, a jól-lét megteremtése. Eszközül természetesen a rekreáció sok mindent felhasználhat, így a sportot is. Érdemes a szabadidőt az ún. időmérleg-vizsgálatokban használt terminológia alapján a társadalmilag kötött tevékenységeken (munka, tanulás, a hozzá tartozó utazás), valamint a fiziológiai szükségletek (alvás, étkezés, személyi higiéné) kielégítésén túl fennmaradó, szabad felhasználású időmennyiségként értelmezni. Eltöltési módja jellemző az emberre, tehát értékhordozó. A rekreáció célja az ember egészségének megszilárdítása, megújítása, harmonikus életvitel kialakítása, az optimális szellemi és fizikai teljesítőképesség állandósítása a szabadidő hasznos eltöltése által. Így a rekreációs tevékenység célja szerint lehet pihenés, kulturálódás, fitness, azonban eredményoldali célkitűzése a tartalmasan megélt minőségi élet.

Az Enciklopédia Britannica a rekreáció címszó alatt 628 szócikket sorol fel. A hazai irodalomban találkozhatunk még Kovács (2002), Dobozy – Jakabházy (1992), Szabó (2002), Fritz (2006) és Gáldi (2003) rekreációs meghatározásaival.

Az egészség a World Health Organization (WHO) meghatározása szerint a teljes testi, szellemi, és szociális jólét állapota, nem csupán a betegség, illetve a testi nyomorúság hiánya. A fitness az egészségi állapot egy megemelt szintje, az optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodóképességet jelent, egyszersmind állapot, mozgalom, életforma. A fizikai rekreáció ennek elérését célozza, a fittség pedig a fitness fogalmából az állapotot és a célt jelenti. A rekreációs sport az angolszász

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

országokban mindenféle rekreációs céllal űzött fizikai aktivitást jelenti. Magyarországon a testgyakorlat fogalma alatt nem minden esetben értünk sporttevékenységet, azaz valamely sportág űzését. Az egészségsport fogalom főleg Nyugat-Európában terjedt el, és az egészségi állapot javítása, illetve megőrzése, a betegségek megelőzése céljából végzett rendszeres testedzést jelent. A sport 1997-ig meghatározott szabályok szerinti, időtöltésként vagy versenyszerűen végzett testgyakorlatokra épülő tevékenységet feltételezett. Az 1997-es Európai Sport Charta 2. cikkelye szerint a sport minden olyan fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése céljából. A sport tehát társadalmi jelenség, a testkultúra része. A sportot űzők célja szerint lehet iskolai sport, diáksport, gyermeksport, munkahelyi sport, családi sport, idősek sportja, szünidei sport, sportturizmus, fogyatékosok sportja, egészségsport, szabadidősport, versenysport, élsport. Az egyes tevékenységek, testgyakorlatok kizárólag művelésük célja szerint minősíthetők, ezért szabadidősportokról nem beszélhetünk egyértelműen (Kovács Tamás, 2000). Hiszen például a teniszt nemzetközi szinten profik űzik, és ez a foglalkozásuk, de a különböző osztályokban versenyző amatőrök célja is más, mint a szabadidejükben szórakozásként, kikapcsolódásként ütögető játékosoké.

Érdemes a sport eddig kevésbé ismert területét, a szabadidősportot jobban megvizsgálni, mely a pártállami tömegsport szinonimájaként alakult ki. Ez olyan sporttevékenység, melyet szabadidőben kikapcsolódás, felfrissülés illetve egészségünk megóvása, teljesítőképességünk megőrzése vagy növelése céljából végzünk, melyben a szabadidő némileg félrevezető fogalom, hiszen a professzionalista kivételével mindenki szabadidejében sportol. A már említett tömegsport a két világháború közötti időszak fogalma, ahol a baloldali mozgalmak egyik törekvéseként jelenik meg, mellyel azt akarták kifejezni, hogy a sport nemcsak a kiváltságosoké.

Napjaink gyakorlatában a sport területeinek osztályozása rendszerint a tevékenység mozgásanyagának, céljainak, szintereinek és/vagy szereplői mentális, illetve fizikai képességei alapján történik. Számos felosztás van forgalomban, mert egyrészt a korábbi egyértelmű kategóriák tartalma mára módosult, alkalmasint összemosódott (például amatőr sport – hivatásos sport), másrészt a kategorizálásban a sport nemzetközi jellege ellenére jelentős szerepet játszik a sokszínű kulturális örökség, a nemzeti hagyomány, valamint annak meghaladása. Magyarországon például – a nemzetközi életben használatos „Sport for All” mintájára – kezdik „Mindenki Sportjának” nevezni azt a lakossági sportot, amit az 1950-es és 1960-as években tömegsportnak, az 1970-es és 1980-as években szabadidősportnak, majd rekreációs sportnak hívtak, és gyakran még az is vita tárgya, hogy egyáltalán sportol-e az, aki nem sportágat űz (Földesiné – Gál – Dóczi, 2010). Az eligazodáshoz némi támpontot jelenthet, hogy a 2007. május 30-án a Magyar Országgyűlés által elfogadott Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia a sport alábbi területei között tesz különbséget: versenysport, szabadidősport, iskolai diáksport, egyetemi-főiskolai sport, fogyatékosok sportja (Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia, 2007).

2.3. Rekreációs irányzatok napjainkban

A történelmi fejlődés eltérő időszakaiban az egyes társadalmi csoportok más-más szabadidős tevékenységformákat preferáltak a civilizációs fejlődés negatívumainak ellensúlyozására. A különböző irányzatokat nem az igénybevett eszközök alapján, hanem a felhasználó célja szerint differenciáljuk.

Csak a 1940-50-es évektől beszélhetünk konkrét irányzatokról, melyek különböző demográfiai, politikai és gazdasági változások hatására alakultak ki. (A rekreáció VI. megjelenése.) Az irányzatokra – amelyekben a cél- és eszközrendszer, a korosztályos tagozódás és a preferencia-sorrend többször módosult – a II. világháború utáni jóléti államokban az 1970-es évek végétől zajló információs forradalom és az ezredfordulóra uralkodóvá váló globalizáció hatottak a leginkább.

A fizikai rekreáció ennek megfelelően egyrészt a kor szükségleteinek, másrészt a divat

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

elvárásainak és az irányító szakemberek felkészültségének, beállítottságának megfelelően három jellegzetes irányban fejlődött. Ezek a természetbe vágyódást (outdoor), az egészség-indíttatást (fitness, wellness) és az élménykeresést (extrém, fun, kaland) fejezték ki (Kovács Tamás, 2004/a).

2.3.1. Outdoor rekreáció

Az irányzatot a természettől való eltávolodás kényszere, valamint a szabad levegőn végzett mozgás iránti nosztalgia váltotta ki, amely tulajdonképpen az urbanizált lakóhelyektől való menekülést is jelentette.

A munkahelyi rekreáció szorosan összekapcsolódik a munkahelyi egészségfejlesztéssel. Célja nem csak az, hogy feltárja, majd kiküszöbölje a munkavállalók egészségére káros tényezőket, s ily módon megelőzze az egészség romlását, vagyis a betegség kialakulását, hanem a munkavállalót próbálja meg bevonni önmaga egészségi állapotának alakításába. Az egészségfejlesztés ehhez kíván egyre szélesebb körű segítséget nyújtani, alapul véve a folyton változó igényeket és szakmai hátteret (Fritz, 2004).

Eszközei egyrészt a természetben végzett valamennyi rekreációs célú (pl. séta, kirándulás, sífutás, téli túrázás, evezés stb.), másrészt a különböző kertészkedés jellegű tevékenységek, illetve az erdőkben, mezőkön való gyűjtögetés. Lényeges, hogy ezek nem megélhetési indíttatásból, hanem kikapcsolódásként valósuljanak meg. Az outdoor irányzat legfőbb célközönsége a kezdetekben a fiatal felnőttekből állt, majd egyre inkább eltolódott az érett felnőtt és az idős korosztály irányába.

2.3.2. Egészségmegőrző rekreáció

A városiasodással az outdoor rekreáció kialakulását követően az egészségi állapottal kapcsolatosan egyre több riasztó adat kerül nyilvánosságra. A civilizációs ártalmak (környezetünk romlása, stressz, túlfogyasztás stb.) következtében rohamosan nő az úgynevezett civilizációs betegségekben (szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, idegrendszeri) szenvedők aránya. Ezek hatására terjedt el a fejlett országokban az egészségmegőrző rekreáció és annak irányzatai.

2.3.2.1. Fitness irányzat

A civilizációs ártalmak felismerésével egyidőben kezdett kialakulni az arányos test divatja, mely a férfiaknál főleg a speciális kondicionáló gépek használatában, a hölgyeknél az aerobic jellegű mozgásformák elterjedésében öltött testet. Az említettek a fiatalok egy részénél párosultak egy szigorú és egészségtelen diétával, ennek kapcsán beszélhetünk a „body terror” fogalmáról. Napjainkban inkább az irányzat kíméletesebb változatai figyelhetők meg.

2.3.2.2. Üzemi-munkahelyi irányzat

Az irányzat első próbálkozásait az USA-ban már a II. világháború előtt megtaláljuk, de tömegesen csak az 1970-es években kezdett elterjedni. Az utóbbi évtizedekben, különösen az ezredforduló körül a fejlett világban fontossága erőteljesen megnőtt és jelenleg már markáns, önálló irányzatként kell kezelnünk. Célkitűzéseiből adódóan elsősorban a munkavégző-képesség növelését, a csapatépítést, a teammunka javítását és a stresszoldást tartja legfontosabbnak. Célközönsége tehát a nagyobb munkavállalói létszámmal működő vállalatok dolgozói.

2.3.2.3. Sportági irányzat

A közoktatásban, az iskolai testnevelés keretében vagy a fiatalkorban egyéb szervezeti keretekben, illetve azon kívül űzött sportjátékok továbbélése az irányzat jellemzője. Fiatal felnőttek és a középkorosztály tagjai körében népszerű és gyakori. Általában a tevékenység örömeért űzik, de a fizikai és szellemi kondíció megőrzése mellett a teljesítmény, a versengés is fontos szerepet kaphat.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

2.3.2.4. Wellness irányzat

A wellness európai gyökerei, a wellness atyjának tartott Sebastian Kneipp (1821–1897) nevéhez köthetők. Egy dél-németországi kolostor élén, papi hivatásának gyakorlása mellett az egészséges életmód elveinek kimunkálásán fáradozott. A Kneipp-i filozófia alappillérei a következők:

- Phytoterápia (gyógynövények alkalmazása),
- Dietetika (egészségcélzatú táplálkozás),
- Mozgásterápia,
- Testi-lelki egyensúly (a fizikai aktivitás és a pihenés, kikapcsolódás egyensúlya),
- Hidroterápia (fürdőkultúra).

Napjainkban a Kneipp-kúra lényegeként a hideg-melegvizes kezelés kombinációit alkalmazzák.

A wellness átfogó értelemben foglalkozik az ember egészségével, feltételezve, hogy az egyén önmaga is aktívan részt vesz annak megőrzésében, nemcsak a betegségek megelőzésével, hanem pszichés állapotának és értelmi képességeinek egyensúlyban tartásával is. Életmódváltás révén alakulhat ki egy harmonikus, az egészség holisztikus felfogását tükröző tevékenységrendszer. A wellness, az újonnan kialakított életstílus, a fentiek alapján a test és lélek kényeztetésének, az életörömnek kiemelt figyelmet szán és ennek szolgálatába állítja mindazokat az eljárásokat, amelyek révén az egyén tudatosabban tudja élni és átélni életét. Így szerepelhet programjában: szépségkezelés, masszázs, meditáció, relaxáció, jóga, Tai Chi, sportprogramok, egészséges táplálkozás, egészséges anyagok használata, valamint a stresszhelyzetek tudatos kezelése.

Célközönsége elsősorban a felnőtt korosztály, de kialakítottak wellness-oázisokat az idősebb korosztályoknak is.

2.3.3. Élménykereső rekreáció

Az irányzat a résztvevők számára elsősorban azért jelenthet élményt, mert valamilyen értelemben (fizikai, pszichikai, akarati) kihívást jelent, valódi vagy vélt veszély átélésével. Az utóbbi évtizedekben azért vált különösen népszerűvé, mert a munkahelyi teljesítménykényszertől, a gépies élettől menekülni vágyóknak nyújtott lehetőséget arra, hogy a mindennapi monotónia világából, ha csupán rövid időre is, de kiszabadulhassanak. Célközönsége a fiatalok és a fiatal felnőttek, akik sokszor egy ún. szubkultúrát alkotnak a csoportra jellemző viselkedésformával és külsőségekkel (hajviselet, öltözködés, zene stb.). Irányzatai az extrémsportok, a „fun” sportok, a kalandsportok, és a teljesítményelvű rekreáció.

2.3.3.1. Extrémsport irányzat

Az élménykereső rekreációnak ezt az ágát „adrenalin-sportok”-nak is nevezik. Ilyen élményre nyílik lehetőség a levegőben való manőverezés során (repülés), illetve a zuhanás közben (ejtőernyőzés, bungee jumping stb.), a vízben (pl. windsurfözés, rafting, búvárkodás stb.) és a szárazföldön pl. a gyorsasági versenyeken, vagy nehéz terepeken (motocross, rally stb.). Idesoroljuk az energiafelhasználásban extrém igénybevételű sportokat (szupermaraton, Ironman versenyek). Egyes tevékenységeknél az extrém energiafelhasználás együtt jelentkezik a különleges veszélyhelyzettel (pl. magashegyi expedíciók, hosszútávú tengeri vitorlázás stb.).

2.3.3.2. „Fun” sport irányzat

A „fun” sportok az egyén részéről valamilyen megszállottságot, fanatizmust feltételeznek egy-egy sportághoz, csapathoz vagy sportolóhoz kapcsolódóan. Az aktív megszállott minden szabad percét kihasználva űzi kedvenc sportját, erős érzelmi

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kötődést is mutatva. A passzív fanatikus tulajdonképpen egy olyan sportfogyasztó, aki ténylegesen nem feltétlenül űzi a sportágat, de annak minden jelentősebb eseményén részt vesz, illetve részt venne. Főleg kognitív vagy érzelmi vonalon kötődik a sportághoz, csapathoz, sportolóhoz. Célközönsége a serdülőkorúaktól a felnőttekig széles skálán mozog.

2.3.3.3. Kalandsportok

Szokás kalandturizmusról is beszélni, hiszen kalandot csak a megszokott életvitelhez, környezethez képest jelent, mely főleg turisztikai tevékenység során valósul meg. Különös élmény lehet pl. a sátorban alvás, az éjszakai horgászat vagy a veszélyes tengerszakaszon való búvárkodás. Nagyon fontos ilyen túra alkalmával a képzett vezető, aki ismeri és képes betartatni a biztonsági és környezetvédelmi előírásokat.

Célközönsége főleg a fiatalok és fiatal felnőttek, de egyre inkább az idősebb korosztályt is vonzzák a kalandtúrák.

2.3.3.4. Teljesítményelvű irányzat

Az egyes országokban ezt az irányzatot a rekreációs célból sportolók csak igen kis százalékban képviselik, hiszen rendkívüli előképzettséget, kondíciót feltételez. Egyoldalú megjelenését és eluralkodását hazánkban az élsport privilegizált helyzete és fejlődése, valamint a sportirányítás nem megfelelő szakmai hozzáértése okozta. Természetesen ennek az irányzatnak is megvan a helye a szabadidős tevékenységek színes palettáján, de csak a kivételesen jó edzettségi állapotban lévők számára. Jó példája ennek az irányzatnak a triatlon. Célközönsége a fiatalok és fiatal felnőttek, valamint az egykor intenzíven sportoló középkorú felnőttek (lásd 1. számú táblázat).

5.1. táblázat - Rekreációs irányzatok

Rekreáció típusa	Változatai	Kiváltó okai	Jellemzői
Outdoor		természetbe vágyódás urbanizációtól való menekülés	rekreációs célú sporttevékenység a szabadban kertészkedés gyűjtögetés a szabadban
Egészségmegőrző	Fitness irányzat	civilizációs ártalmak felerősödése romló morbiditási, mortalitási adatok	arányos test divatja aerobic, testépítés kíméletes/kíméletlen diéta
	Üzemi-munkahelyi rekreáció irányzat	betegállományban töltött napok magas száma teammunka előtérbe kerülése	munkavégzőképesség növelése csapatépítés stresszoldás
	Sportági irányzat	fiatal korban űzött sportjátékok továbbélésének igénye	fiatal korban űzött sportok továbbélése teljesítmény, versengés
	Wellness irányzat	holisztikus felfogás felerősödése	új életstílus pszichés egyensúly megteremtése relaxáció, szépségkezelés, massage, táplálkozás

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Rekreáció típusa	Változatai	Kiváltó okai	Jellemzői
Élménykereső	Extrémsport irányzatok	menekülés a munka teljesítménykényszeréből	extrém energiafelhasználás adrenalin-függőség különleges tevékenység keresése
	Kalandsportok	monotónia ellensúlyozása	közös, kalandos élmény keresése
	„Fun” sportok	hagyományos társadalmi értékek háttérbe szorulása	érzelmi kötődés a választott sporthoz sajátos szubkultúra aktív vagy passzív fanatizmus
	Teljesítményelvű rekreáció	versenysportolói pályafutás amatőr folytatása	kivételesen jó kondicionális állapot intenzív sportolói múlt

2.4. A Cooper-i egyensúly elv

Valójában a rekreáció minden irányzata egy egészségesebb, fittebb állapotot céloz meg, a legkülönbözőbb eszközökkel és helyszíneken. Érdemes kiemelnünk Cooper munkásságán keresztül egy olyan példát, amely az egészség holisztikus felfogásának előfutáraként fogható fel.

A rekreáció legújabb kori történetéből, illetve irányzataiból kiemelkedik a Cooper-i tökéletes közérzet programja. Dr. Kenneth H. Cooper a Texas állambeli Aerobics Centerben páciensek ezreit tesztelve írta le vizsgálatának eredményeit. Szerinte működési harmóniánkat, egyensúlyunkat a „se-túl-sokat, se-túl-keveset elvre építve elsősorban három területen kell megvalósítani ahhoz, hogy létrejöjjön a „tökéletes közérzet”. E három terület az aerob testgyakorlás, a Pozitív Étkezési Terv (P.É.T.) és az érzelmi egyensúly. A tökéletes közérzet nyújtotta előnyökből a teljesség igénye nélkül is érdemes kiemelni a legfontosabbakat, úgymint a több élvezhető és aktív szabadidő, a jobb emésztés, erősebb csontrendszer, a nyugodtabb alvás, a fokozottabb koncentrálóképesség és nagyobb kitartás munkavégzéskor, a nagyobb önbizalom, önbecsülés, a stresszhelyzetek kezelésének fokozottabb képessége és a mentális problémák hiánya vagy alacsonyabb szintje.

Ezek a tényezők mind ahhoz vezetnek, hogy az egyén nagyobb energiával rendelkezik, produktívabb lesz, melyet a munkavégzéstől kezdve a családi életen keresztül a társadalmi élet számos területén is kamatoztathat. Szintén a tökéletes közérzet nyeresége nemcsak a testsúly hatékonyabb szabályozhatósága révén a vonzóbb alak, az előnyösebb megjelenés, de az öregedési folyamat lelassulása is.

2.4.1. Az aerob testgyakorlás

Az „aerob” kifejezés „levegőben élést”, vagy oxigénhasznosítást jelent. Az aerob testgyakorlás alatt oxigén jelenlétében végbemenő izommunkát, energia-leadást értünk, mikor a légzéssel felvett oxigén a vérrel eljutva az izomsejtekhez, segíti a mozgást. Aerob edzésnek számít minden, hosszabb időn át, nagyjából egyenletes tempóban végzett, alacsony intenzitású mozgás, mint például a tempós séta, a futás, a kerékpározás, az evezés, vagy az úszás. A viszonylag hosszabb idő hetente legalább 3-4 alkalommal egyszerre 30 percnyi mozgást jelent. Ennyi idő szükséges ahhoz, hogy a szervezet a zsírból is elkezdjen energiát nyerni a megfelelő oxigénmennyiség felvétele mellett. Az aerob gyakorlatok általában olyan állóképességi tevékenységek, amelyek nem igényelnek túl nagy sebességet. Cooper külön hangsúlyozta, hogy jobb, ha az egyén hosszú, lassú iramú távokat (LSD – Long Slow Distances) tesz meg, mintha rövid ideig tartó, gyors, robbanékony futást végez.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Szervezetünk a mozgásra, terhelésre alkalmazkodással válaszol. Az aerob gyakorlás következtében kedvező változások állnak be a tüdőben, a szívben és a keringési rendszerben. A szív és a keringési rendszer alkalmazkodik leggyorsabban a rendszeres mozgáshoz. Néhány hét vagy hónap elegendő az adaptációhoz és hogy ez meddig tart, nagymértékben függ a genetikai tényezőktől is. Az edzések abbahagyása után a pozitív változások rövid idő alatt visszafejlődnek.

Itt kell megemlítenünk az 1970-es években létrejött Viktória-deklarációt, amely a szívegészség alapelveit 4 pontban határozta meg:

- A szív alkalmazkodása (centrális adaptáció) alatt azt értjük, hogy a szívizom hatásfoka javul, több vért tud a keringésbe juttatni. Edzés hatására a szív vérellátása is jobb lesz.

- A keringés alkalmazkodása (perifériás adaptáció) azt jelenti, hogy javul a maximális oxigénfelvevő képesség, így szerveink, izmaink több oxigént képesek felvenni. Emellett fokozódik az izmok vérellátása, javul anyagcseréje, kapillárisainak (hajszálereinek) száma és átmérője is nő, mely szintén a fizikai aktivitás eredménye.

- A légzés-adaptáció eléréséhez az úszás a leghatékonyabb mozgásforma, mert ez kényszeríti ki a megfelelő a légzéstechnikát. Az edzés hatására nő a légzésmélység, illetve több oxigén jut szerveinkhez és izmaihoz.

- A rendszeres testmozgás hatására, anyagcserénk javul, izomrostjaink térfogata megnő, mely morfológiai (alaki), fiziológiai (élettani) és funkcionális (működésbeli) változások egész sorát vonja maga után.

A vérben a HDL-koleszterin (védő koleszterin) szint nő, az LDL-koleszterin pedig csökken, a sejtek inzulinérzékenysége növekszik, a vérrögképződési hajlam, a stresszhormon-válasz alacsonyabb lesz, ezáltal a stressztűrő képesség is javul.

Végezetül az egészség komplex értelmezéséből kiindulva és az egészségre ható tényezőket részletesen vizsgálva megállapítható, hogy a rendszeres rekreációs céllal végzett sporttevékenység egy fenntartható és fejleszthető életminőséget tud garantálni. A mozgás növelése, a mozgásos életmód kialakítása az egyik leggazdaságosabb módja mind az életminőség, mind az egészségesen eltöltött életévek növelésének (Boros, 2004).

2.4.2. A Pozitív Étkezési Terv (P.É.T.)

Fontos az egész életünket végigkísérő étkezési szokásrendszer kialakítása, melynek alapelve az egyensúly. Mégpedig a cél egy olyan „ízletes egyensúly” kialakítása a napi étkezésekben, mellyel csökkenteni lehet az elfogyasztott táplálék energiamennyiségét. A tökéletes közérzethez vezető étkezési szokások egyensúlyának alapelvei a következők:

- Napi energiafelvételünket úgy kell elosztanunk, hogy 50% származzék komplex szénhidrátokból (teljes gabonalisztből készült kenyér, burgonya, főtt tészta, kukorica), 20% fehérjéből (baromfi, hal, sajt), 30% zsírokból.

- Elfogyasztott mennyiség kontrollja, a „25-50-25%-os” szabály, mely szerint a bevitt élelmiszer-mennyiség 25%-át reggelire, 50%-át ebédre és ismét 25%-át vacsorára fogyasszuk. Étkezzünk rendszeresen, osszuk el a felvett kalóriákat egész napra, és ne a vacsora legyen a fő étkezés!

- Az aerob edzést a nap utolsó (vacsora előtti) szakaszában végezzük, az ugyanis csökkenti az étvágyat.

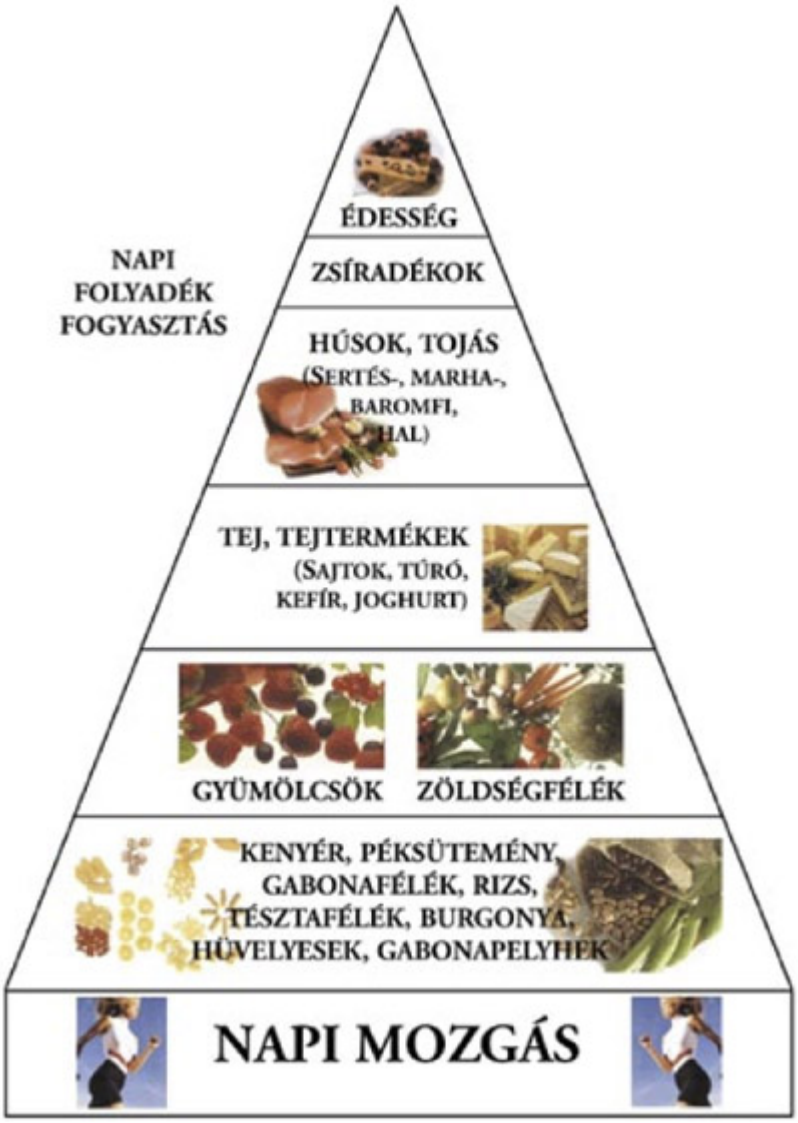
- Tartsunk az elhízástól, fejlesszünk ki magunkban egy egészséges félelmet a testsúlynövekedéssel szemben.

- Időszakosan se vegyünk magunkhoz túl kevés energiát, számítsuk ki az ideális testsúlyunkat.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- Számoljuk ki az ehhez szükséges energiabevitelt, a naponta elfogyasztandó kalória (kcal) mennyiségét.
- Ne üljünk a hízás-fogyás hullámvasútjára (jojó-effektus).

5.1. ábra - Táplálkozási piramis



Az ÁNTSZ Fővárosi Intézete Egészségnevelési és Kommunikációs Osztálya által 2001-ben ajánlott táplálkozási piramis kitűnő támpontot ad a táplálkozási szerkezet alakítására.

2.4.3. Az érzelmi egyensúly

Az érzelmi egyensúly elérésében segít, ha a mozgás, az étrend és a pihenés aránya megfelelő, melynek tényezői a következők:

- A stresszcsökkentő képesség azt jelenti, hogy minden „normális” napon bekövetkező speciális stresszhelyzetben feltaláljuk magunkat. Fontos még, hogy egy stresszhelyzetekkel különösen tarkított nap végén úgy tudjunk kikerülni a stresszállapotból, hogy nyugodtabbak, energikusabbak vagyunk, és készek arra, hogy ismét dolgozzunk, vagy akár még a késő esti órákban is játsszunk vagy szórakozzunk. Az edzett személy alacsonyabb pulzusszáma stresszhelyzetben azért fontos, mert nyugodtabb tud maradni és jobban uralkodik érzelmein. A jól felkészített szív pedig

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

meg tudja menteni az ember életét.

- Fontos tényező az endorfin-hatás. Az endorfin nevű hormon olyan morfinszerű anyag, amelyet erőteljes testgyakorlás során a hipofízis termel. Kiválasztódását elősegítik az aerob tevékenységek. Segít a fájdalom elviselésében, de a jó közérzet, az öröm természetes érzésének létrejöttét is eredményezi.

- A rendszeres aerob testedzés segít helyreállítani az önbizalmat és az önbecsülést, valamint az olyan érzelmi problémák, mint a túlzott aggódás és a levertség, igen alacsony szintre esnek vissza. Tudományos kutatásokkal bizonyították, hogy az aktív testmozgást végző emberek érzelmileg stabilabbá váltak, melyet nevezhetünk a személyiségváltozás elvének is (Kenneth H. Cooper, 1990).

2.5. A minőségi élet feltételrendszere

A sport az utóbbi időben a fejlett országokban stratégiai ágazattá emelkedett, ugyanis egyértelmű lett, hogy az újfajta komplexitással bíró sportterület a társadalmi folyamatokban stabilizáló tényezővé válhat. A jövőtervezésben a mozgás „gyógyszerként” való adagolása többek között életmódváltást eredményezhet, ezért az életminőség javulásának fontos tényezője lehet.

Először vizsgáljuk meg az életmódot, majd pedig a minőségi élet feltételrendszerét. Losonczi (1977) szerint az életmód, a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere, viselkedési minták összessége, melyek annak a társadalmi rétegnek a szociális és kulturális normáival vannak szoros kapcsolatban, amelyhez az egyén tartozik, vagy tartozni szeretne. Az életmód térben és időben változó, a társadalompolitikai, gazdasági és szociális viszonyait tükrözi, így egyrészt objektív tényezők által meghatározott, de alakítja az egyén származása, gazdasági lehetőségei, iskolázottsága stb. is. Másrészt szubjektív tényezők is befolyásolják, mint például az, hogy az egyén mit tekint értéknek, milyen a viselkedéskultúrája, milyen céljai vannak az életben stb.

Az egészséges életmód szempontjából fontos, hogy az egyén részéről kapnak-e prioritást azok az életmód elemek, amelyek lényegesek a megfelelő testi-lelki-szociális harmónia elérésében. Ilyenek a táplálkozás, rendszeres fizikai aktivitás, pihenés, stresszoldó technikák alkalmazása, az optimista életszemléletre törekvés, a társas kapcsolatok megfelelő szintje (beleértve a párkapcsolatokat, és a szexualitást is), valamint a környezethez való alkalmazkodás. Napjainkban sajnos lényeges kérdés a káros szenvedélyek, függőségek (alkohol, cigaretta, drog) problémája, melyek alapjaiban rombolhatják az életmódot.

Az egyén életmódjának kialakításában döntő szerepet játszik a szocializáció. A szülő nevelési hibái, illetve negatív mintái már kora gyermekkorban rossz irányba terelhetik a gyermek szokásrendszerét. Ilyen hibák lehetnek az üvegházi nevelés, amely tulajdonképpen a szeretetnek, gondozásnak és féltésnek egy túldimenzionált formája. A hétköznapi nyelv egyszerűen elkényeztetésnek nevezi. Egy másik probléma a túletetés, amely már csecsemőkortól kezdve befolyásolhatja, és elhízásra hajlamossá teheti a gyermeket. A túlöltöztetés esetében pedig a test hőközpontja nem tanul meg alkalmazkodni adekvátan a külső hőmérséklethez. A túlféltés a fertőzésektől, betegségektől, sérülésektől, balesetektől szintén ide sorolható negatív tényező. Ebből adódhat az is, ha a gyermeket visszafogják, aktivitásában korlátozzák, így természetes mozgásigénye fokozatosan mérséklődik, előrevetítve a civilizációs fejlődés átkát, az ülő életmód mindennapokba épülését.

A fiatalok tv – nézési szokásai
„ A nézettségi görbék alapján feltűnő, hogy a serdülőkorban lévő fiatalok szívesen hasonlítanak szüleikhez, követik szokásaikat, még a tv-műsorok kiválasztásában és a képernyő előtt eltöltött idő mennyiségében is. Az ő affinitási tendenciáik sokkal inkább hasonlíthatók a 30–49 éves szülőkéhez, mint az egy kategóriával idősebbekéhez. A

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

szülői mintamutatás kiemelkedő ebben az életkorban, vagyis felerősödik a szülői felelősség és a példamutatás.” (Takács, 2008).

Más jellegű, de szintén negatív hatású az ún. teljesítménykényszer, melyben a gyermek lemaradásától való félelem válik hajtóerővé a nevelésben. Ennek az a következménye, hogy a szülők elveszik a gyermek számára legfontosabb szabadidős tevékenység, a játék idejét is kötelező feladatokkal (pl. nyelvtanulás, zenetanulás stb.) töltik azt ki. A sport is a korai szakosodással kiemelt szerephez juthat a teljesítménykényszeres nevelésben, főleg akkor, ha a szülő önkényesen választ gyermekének sportágat és esetleg a saját elmaradt sikereit akarja gyermeke sporteredményeivel pótolni (deprivációs hipotézis). A túl korán elkezdett karrierépítés már az óvoda- és iskolaválasztással kezdődhet, és folytatódhat egészen a pályaválasztás erőszakos befolyásolásáig.

Az életminőség javítása a modern társadalmak központi célkitűzéseként fogalmazódott meg a 20. század második felében, amikor felismerték, hogy a gazdasági növekedés, a fogyasztói verseny gyakran kifejezetten károsan hat a személyiség fejlődésére. **Az emberi társadalom saját evolúciós sikerének áldozatává válik és így egyre nagyobb jelentőséget kap a szabadidő mennyisége mellett annak minősége. Az e területeken megjelenő rekreációs eredményt „rekreációs többlet”-nek nevezzük. (A folyamatot tekinthetjük a rekreáció VII. megjelenésének.)**

5.2. táblázat - A rekreáció fejlődéstörténete

	Időszak	Kiváltó okok	Jellemzői
I.	Őskor	A tűz feltalálása, a beszéd, a primitív írás kialakulása, együttműködés a tervezésben, szervezésben.	Összejövetelek a koraesti órákban, gyermekjátékok, zenélés, tánc, vallási szertartások. Viszonylag egységes.
II.	Ókori demokráciák	A rabszolgatartó társadalmak struktúrája lehetővé teszi a sokoldalú szabadidő-eltöltést a szabad polgárok számára.	A munka elszakad a „ráérő idő”-től, agonok, versenyek, szellemi, harci játékok a közösségi élet szinterei. Differenciálódás csak a szabadok-rabszolgák tekintetében.
III.	Középkor; újkor kezdete, feudalizmus	Az alá- és fölérendeltségi viszonyok kialakulásával megindul a társadalmi rétegek szerinti tagozódás a szabadidő-eltöltésben is.	Különválik a lovagi, udvari-nemesi, a népi és a középkor végétől a polgári szabadidő-eltöltés. Később a polgári is differenciálódik.
IV.	A 19. század vége, a 20. század eleje, az ipari társadalmak megjelenése	Egyre inkább fontossá válik a munkások egészségi állapota, munkavégző képessége.	Kezd a munkaidő és a szabadidő különválni, a munka fokozatosan elveszti korábbi meghatározó jellegét. Kialakulnak az első városi rekreációs parkok.
V.	Az 1960–70-es évek ipari társadalmai	A kulturális elit szabadideje csökken, a közép- és alsó rétegeké megnövekedik.	A rekreációs tevékenységek rétegspecifikussá válnak, a „tömegízlés” lesz a meghatározó. A munkaparadigmát felváltja az információs társadalom.
VI.	1970–2000. információs társadalmai	A jóléti államok kialakulása, a civilizációs ártalmak felerősödése. Az ún. civilizációs betegségek tömeges megjelenése, demográfiai változások.	Kialakul az outdoor, az egészségmegőrző és az élménykereső rekreáció. Befolyásoló tényezők: kulturális tőke, településszerkezet, foglalkozás, anyagi helyzet stb.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

	Időszak	Kiváltó okok	Jellemzői
VII.	A 20. század vége, 21. század eleje, posztmodern társadalmak	A gazdasági verseny hátrányainak felismerése, a szabadidő megnövekedése mellett az életminőség romlása.	A szabadidő hasznos, aktív eltöltése. Felértékelődik a társadalmi környezet, a társas kapcsolatok, valamint a kulturált szórakozás jelentősége.

Röviden áttekintve a rekreáció fejlődéstörténetét rögtön szembetűnik, hogy a felsorolt szakaszok tulajdonképpen felölelik az emberiség egész fejlődéstörténetét. A mai értelemben használt „rekreációról” természetesen az I–III. szakaszban nem beszélhetünk, hiszen a rekreációs tevékenységek iránti igény csak az ipari társadalmak kialakulásával jelenik meg és válik tömegessé. A 19-20. században a különböző társadalmi berendezkedésű országokban az eltérő gazdasági lehetőségeket és kulturális sajátosságokat figyelembe véve a IV–VII. szakasz időszakai nagy eltéréseket mutatnak. Az említett rekreációs irányzatok az egyes térségekben nem azonos módon és természetesen nem azonos időben jelentkeztek. Az utóbbi évtizedek globalizációs sikerei azonban ilyen vonatkozásban is közelebb hozták egymáshoz az eltérő fejlettségű régiókat. A 2-es számú táblázat a fentiek ismeretében is csak korlátozottan érvényes.

A kulturális tőke befolyásolja legjobban, hogy mire szocializálódunk, és milyen értékrend mentén vezetjük mindennapi életünket. A szabadidős aktivitások értékhordozóvá váltak, hiszen ezeket az egyén saját maga választja, szemben a társadalmi kötöttségekkel járó tevékenységekkel. Így jelzi az egyén értékpreferenciáját az, hogy szabadidejében mennyit olvas, televíziózik, számítógépezik vagy sportol. Meghatározó az életminőségben, hogy van-e az egyénnek lehetősége a szabadidő változatos és hasznos eltöltésére, a kultúra különböző termékeinek fogyasztására és hogy összességében milyennek ítéli meg ezzel kapcsolatos esélyeit.

Az életminőséget számos tényező befolyásolja, úgymint az egyént körülvevő társadalmi feltételek, a szűkebb környezetére jellemző szociális háló minősége és a társas kapcsolatok szintje, a tárgyi környezet, valamint az egyén étkezési szokásai, a pszichés, mentális beállítottsága, és természetesen a fizikai aktivitás, amit a későbbiekben részletesen tárgyalunk (Kovács Tamás, 2004).

2.5.1. Társadalmi környezet és életminőség

Az egyén életfeltételeit, életmódját és életminőségét alapvetően meghatározza annak a társadalomnak a politikai, gazdasági berendezkedése, valamint hagyományai, amelyben él. Például az egypártrendszerre és az állami tulajdonra épülő államszocialista/kommunista országok, illetve a parlamentáris demokráciára és piacgazdaságra épülő kapitalista országok állampolgárainak életminőségében mindez jelentős eltéréseket okozott.

Az ezzel kapcsolatos, alapvető emberi és állampolgári jogok és kötelezettségek (az élethez, a munkához, tanuláshoz, az egészségügyi ellátáshoz és sok egyéb mellett a szabadidőhöz való jog, a hivatali bürokrácia szintje, az adózás, katonai szolgálat stb.) teremtik meg az életminőség társadalmi alapjait. Az adott ország gazdasági helyzete eleve determinálja a munkalehetőségeket vagy azok hiányának mértékét, a diszkrecionális jövedelmek szintjét és azokat a szociális juttatásokat, amelyek a társadalmi egyenlőtlenségek csökkentésében, a szolidaritásban játszanak fontos szerepet. Ugyanakkor a fogyasztói társadalmakban az árukínálat bősége, a legújabb technikai újításokhoz való hozzáférés lehetősége eredményezhet további különbségeket. A munkahely távolsága a lakóhelytől, a megközelíthetőség, a közlekedés színvonala szintén befolyásolja a szabadidő mennyiségét.

2.5.2. Társas kapcsolatok és életminőség

Az életünk minősége emberi kapcsolataink minőségének is függvénye. Az egészségszociológiai kutatások már évtizedekkel ezelőtt bebizonyították, hogy a szociális kohézió hiánya betegítő tényező, és rendkívül negatív hatással van az egyén

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

fizikai és pszichikai állapotára. A családon belüli kapcsolatok, a közeli és távoli rokoni, a baráti, a szomszédi, a munkahelyi és szervezeti kapcsolataink gazdagsága segítik az egyén társadalmi integrációját, és fokozzák biztonságérzetét. Ez ellen hat, hogy a modern társadalmak egyre inkább individualizálódnak, ami az egyének elmagányosodásához, elszigetelődéséhez vezet.

A család, mint a társadalom alapegysége, és a kötődés egy domináns, speciális formája már régóta válságban van, funkcióit sorra elveszítette. Így napjainkban nem feltétlenül jelent gazdasági (termelői és fogyasztói) egységet, az ember fajfenntartó funkcióját sem biztos, hogy családi formációban valósítja meg, így az utódok szocializációjának jelentős része nem a családon belül zajlik. Emellett csak a jól működő, érzelmi kötődésen alapuló családi közeg nyújthat biztonságot és védelmet a benne élők számára. Manapság a családon belüli erőszak sajnos egyre gyakoribb és a társadalom szociális kapcsolatrendszerét is alapvetően befolyásolta a megváltozott családmodell, a családok új struktúrája. Az utóbbi évtizedekben hazánkban is jelentősen csökkent a házasságkötések száma, viszont egyre több házasság végződik válással. Divat lett a szingli életmód, megnövekedett az egyszemélyes háztartások, illetve a gyermekeket egyedül nevelő szülők aránya és a párok hivatalos papír nélküli együttélése, nemcsak heterogén neműek között.

Bár korunkra jellemző lett a szexuális szabadosság, mégis sokszor tabuként kezelik a partnerkapcsolatok problémáit, melyeknek gyakorta a nem kielégítő szexuális élet az alapja. Az ebben megnyilvánuló önzés-önzetlenség, a szexuális kulturáltság, a gátlásosság-oldottság természetesen nem- és életkorfüggők is lehetnek. Az egyéb kapcsolataink, mint pl. a szomszédság, a közlekedési partnerek, a mindennapi szolgáltatóink (postás, eladó, ügyintéző stb.) minősége napról-napra befolyásolhatja, megkeserítheti vagy kellemessé teheti közérzetünket.

2.5.3. Tárgyi környezet és életminőség

Szűkebb környezetünk, melyben mindennapjainkat éljük, a legközvetlenebb módon hatnak életminőségünkre. Ilyenek a lakóhelyünk földrajzi elhelyezkedése, éghajlata, urbanizációs szintje, és jellemző infrastrukturális fejlettsége (létesítmények, oktatási, kulturális, egészségügyi intézmények, vásárlási, sportolási, aktív kikapcsolódási lehetőségek, az úthálózat fejlettsége, a közlekedés színvonala stb.).

A megfelelő lakhatási lehetőség vagy annak hiánya döntő jelentőségű az egyén életminőségének alakulásában. A lakás településen belüli fekvése, tájolása, típusa, mérete, az életterek beosztása, komfortfokozata, a beépített anyagok minősége, a háztartás felszereltsége (porszívó, mosó- és mosogatógép, konyhai robotok, illetve telefon, televízió, kábeltévé, internet) szintén fontos befolyásoló tényezők.

2.5.4. Biológiai szükségletek és életminőség

A biológiai szükségletek kielégítése, az alapvető fiziológiás tevékenységek mindennapi rutinunkhoz tartoznak. A táplálkozás, a fizikai aktivitás, a pihenés, a higiénia, a szexuális magatartás, a konfliktusmegoldó képesség, a stresszkezelés, valamint a szenvedélyfüggő életvitel (alkohol, dohányzás, drog, szerencsejáték, munkamánia, de akár a sportolási függőség) az életminőséget meghatározó faktorok lehetnek.

A táplálkozás esetében alapvető kérdés, hogy az egyén mennyi és milyen táplálékot fogyaszt, milyen rendszerességgel és milyen körülmények között. A megfelelő táplálék-összetétel, a fehérjék, zsírok (telített és telítetlen) és szénhidrátok beviteli aránya, a változatosság, a sok zöldség és gyümölcs fogyasztása, a teljes kiőrlésű gabonák és rostok, a megfelelő folyadékbevitel csak a legfontosabb szempontok. Sajnos az elhízás és túlsúlyosság napjainkban már önálló betegségnek számít, és meghatározó tényezője a szív- és érrendszeri betegségeknek, az egyes rosszindulatú daganatoknak, az emésztőrendszer és a máj bizonyos betegségeinek, illetve a mozgásszervi problémák egy részének. A cukorbetegség, valamint a csontritkulás kialakulásában pedig mint független kockázati tényező játszik szerepet. Az egészség-gazdaságtani elemzések eredményei azt mutatják, hogy a fejlett országok teljes egészségügyi költségvetésük 5%-

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

át az elhízásnak az egészségi állapotra direkt és indirekt módon kifejtett hatásaival kapcsolatos költségek teszik ki.

Az elhízás másik fontos oka a mozgásszegény, ülő életmód. Szerepe számos betegség kialakulásában már szintén bizonyított. A rendszeres fizikai aktivitás tehát védőfaktor bizonyos betegségek esetében, de kiemelkedő funkciója van a pszichés egyensúly kialakításában és megtartásában, és eszköze lehet a társas kapcsolatok kialakításának és gazdagításának.

A sport véd az olyan egészségmagatartási problémák ellen, mint a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás abban az esetben, ha a rendszeres testmozgás hátterében az egészség megőrzése, az étkezési szokások tudatos irányítása, valamint a káros szenvedélyektől való tartózkodás áll (Donovan – Jessor – Costa, 1993). Ugyanakkor egy másik elmélet szerint, mivel a magatartás és az egészségmagatartás komplex jelenség, mely nem mindig tudatos döntés eredménye, nem feltétlenül tükröz koherens motivációkat. Az egyén egyfelől védi az egészségét, de nem biztos, hogy másfelől is tudatosan törekszik erre. A fiataloknál például a sportolás a társasági élet része is lehet, amiben az egészségkárosító magatartásformák (dohányzás, alkoholfogyasztás, droghasználat) ugyanúgy megjelenhetnek (Pikó – Barabás – Markos, 1996).

A mai „ülve-rohanó” világunkban a folyamatos információáradat mellett az aktív kikapcsolódáson kívül szükség van a megfelelő mennyiségű passzív pihenésre. A rendszeres és elegendő mennyiségű alvás (melynek mértéke egyénenként változó), a pihenés körülményei (a hálóhelyiség minősége, mérete, légtere, hőmérséklete, fény- és zajviszonyai, valamint az alvóhely, az ágy, a matrac, az ágynemű minősége) döntően befolyásolhatják az egyén fizikai és pszichés állapotát. A megfelelő időben végzett és jól megválasztott fizikai aktivitás segít az alvászavarok leküzdésében is.

A személyi és környezeti higiénia alatt testünk és környezetünk tisztaságát és ápoltságát, a tisztálkodás megfelelő körülményeit, öltözködésünk kulturáltságát, valamint lakó- és munkahelyünk egészséget nem veszélyeztető állapotát értjük.

2.5.5. Pszichés beállítottság és életminőség

Egyre inkább terjed az a felfogás, hogy a betegségek többségének hátterében valamilyen lelki probléma húzódik meg, ami testi tünetekben manifesztálódik. Általánosságban véve azokat nevezzük pszichoszomatikus betegségeknek, melyek hátterében nem szomatikus ok áll, tehát okozójuk feltételezhetően valamilyen pszichológiai vagy szociális probléma. Az utóbbi időben elterjedt holisztikus egészségfelfogás szerint az egyének pszichés állapota tehát fontos tényező, a pozitív életszemlélet, az örömkészség, az érzelmi stabilitás, a nyitottság, a kreativitás, a stresszkezelés és a konfliktusmegoldó képesség a minőségi élet alapkritériumai. Magyarországon sajnos a negatív stressz kezelésének és a konfliktushelyzetekkel való megküzdés (coping) stratégiáit az egyének jelentős részénél az olyan devianciák, mint a rendszeres dohányzás és/vagy alkoholfogyasztás, a drog-, illetve gyógyszerfüggőség jelentik.

2.5.6. Munka, szórakozás, művelődés és életminőség

A munka, a szórakozás és a kulturális javak fogyasztása nélkülözhetetlen elemei a minőségi életnek. A munka és a szabadidő csak egymás viszonylatában értelmezhetők, gondoljunk csak arra, hogy a nyugdíjasok, munkanélküliek, vagy a büntetésvégrehajtó intézetekben lévők szabadideje teljesen mást jelent, mit a gazdaságilag aktív egyéneké.

Hazánkban az emberek életük jelentős részét fő, illetve kiegészítő munkatevékenységekkel töltik. Éppen ezért is meghatározó szerepet tölt be az életminőség alakulásában a munkahely stabilitása, a munkakör, a munkaidő, a munkahelyi körülmények, az alá- és fölérendeltségi viszonyok és a munkahelyi légkör. A munka fizikai vagy szellemi jellege más-más típusú aktivitást igényel, és ez hatással van a szabadidős tevékenységstruktúrára is.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A szabadidő-eltöltés, s benne a különböző típusú és funkciójú tevékenységek, úgymint aktív és passzív pihenés, szórakozás, művelődés, önképzés megjelenése és arányossága nagyon különböző. A kutatások azt bizonyítják, hogy a kulturális életstílus, a kulturális magatartás szoros kapcsolatban áll a különböző társadalmi-gazdasági jellemzőkkel, leginkább a foglalkozási, jövedelmi viszonyokkal és az iskolai végzettséggel. A kulturális tőkéből a magasan képzett értelmiségiek részesülnek leginkább, míg azok a nyugdíjasok, inaktívak a legkevésbé, akik sohasem dolgoztak. Jól látható egy törésvonal, mely inkább a szellemi munkát végzők rétegeit különíti el, viszonyaik, munkájuk jellege alapján a fizikai munkát végzőktől. Más kutatások szerint viszont az igazi határvonal nem a „sznobok" és a „műveletlenek", a kulturális értelemben vett szegények, hanem a kulturális „mindenevők" és a „specialisták" (akik a magaskultúrának egy válfaját fogyasztják) között húzódik (Bukodi – Altorjai – Tallér, 2005).

A kultúra-fogyasztás az egyik legsokoldalúbb kikapcsolódást segítő tevékenység, amelyet bizonyos határok között saját magunk választhatunk meg. Az olvasás, zenehallgatás, színház- és mozilátogatás, kiállítások megtekintése, múzeumok látogatása, szabadtéri rendezvényeken való részvétel stb. egyrészt függ az egyén értékrendszerétől, a korábbi szocializációs hatásoktól, másrészt a gazdasági helyzettől és az iskolázottságtól. A lakóhely urbanizáltsági szintje is determinálhatja azt, hogy az egyén milyen kulturálódási lehetőségeket ér el (deprivációs helyzet). Összességében napjainkban a szabadidő egyenlőtlenségeit nem annak mennyisége, hanem sokkal inkább annak minősége, a tevékenységek egysíkú, vagy éppen színes, heterogén összetétele okozza. Tovább fokozza az egyenlőtlenségeket a 2008 óta hazánkban is érzékelhető világgazdasági válság, amely sokszor megvonja a családoktól a kisebb kiadásokkal járó kulturálódási lehetőségeket is.

2.5.7. Élménytársadalom, totális élmény

Az élménytársadalom fogalma Gerhard Schulze német szociológus nevéhez fűződik. Szerinte a modern társadalmakban az élményeknek rendkívül fontos szerepe van, ezek határozzák meg, hogy miképpen építjük fel társadalmi világunkat. Kialakulásának kiindulópontja a materiális és kulturális lehetőségek kibővülése a 20. század második felének nyugati társadalmaiban. Fontos tényező az objektív életkörülmények általános javulása, melynek következménye az, hogy a társadalom minden tagja egyre több szabadidővel és egyre nagyobb vásárlóerővel rendelkezik. Így nagyobb lehetősége nyílik arra, hogy terveit megvalósítva, idejét kellemesen töltse el (Schulze, 2000).

Mi van, ha nincs flow?
Mi van akkor, ha az embert elkerüli a flow élmény, akár azért, mert nem tud magából eleget kihozni, akár azért, mert nincs meg rá a lehetősége, vagy mert nincs mersze belefogni az előtte álló feladatba? Ilyenkor általában az emberek fölösleges vagy destruktív tevékenységi formák felé fordulnak, s az öröm hajszolása, harmónia helyett inkább entrópiába fullad. Ennek jó példája az USA jómódú negyedeiben erősen megnövekedett fiatalkorú bűnözés. Sok kamasz szenved az unalomtól, úgy érzik, nincs mit csinálniuk a tökéletes környezetükben (Csíkszentmihályi Mihály, 2008).

A mindennapi élet lehetőségeinek bővülésével nagyobb szerepet kapott a befelé irányultság, az élményorientáció.

Az előző fejezetekben már többször szóba került Csíkszentmihályi Mihály (1991) munkássága, hiszen nála jelenik meg először a totális élmény fogalma, a „flow". A totális élmény, ami minden gondolatunkat, minden érzékszervünket leköti, kitölti. Ennek alapja a flow, vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk. A tökéletes élmény tehát olyasvalami, ami nemcsak úgy megtörténik velünk, hanem inkább mi hozzuk szándékosan létre. Különösen gyakran jelentkezik a sportban, játékban, művészetben, és a különböző hobbikban. A „flow" érzés tanulható, fejleszthető.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Kérdések:

1. Mely időszakra tehetjük az őskori „rekreáció” I. megjelenését?
2. Sorolja fel az alapvető különbségeket az arisztotelészi demokrácia szabadideje és platóni állam szabadidő-felfogása között!
3. Milyen formái voltak a „rekreáció” II. megjelenésének az ókorban?
4. Milyen differenciálódást mutat a „rekreáció” III. megjelenése a középkorban?
5. Elemezze Morus Tamás szabadidős felfogását az *Utópia* című munkájában!
6. Melyek a szabadidő és a munkaidő viszonyának jellemzői az ipari társadalmak kialakulásának kezdeti időszakában?
7. Miért válik fontossá a „rekreáció” IV. megjelenésénél a munkások egészsége?
8. Mit jelent a leisure és a free time, a szabadidő és a „félszabadidő”?
9. Jellemezze a munka és a szabadidő viszonyának átalakulását az ipari társadalmak későbbi szakaszaiban!
10. Mit ért Csíkszentmihályi Mihály a „flow” fogalma alatt?
11. Milyen elmélet váltotta fel a munkaparadigmát a fejlett társadalmakban?
12. Mit jelent a „rekreáció” V. megjelenésében a rétegspecifikusság és a tömegkultúra?
13. Milyen szabadidő filozófiákat különböztet meg G. J. Gerson?
14. Mit jelent Pierre Bourdieu szerint az osztályhabitus a sportban?
15. Mit nevezünk a testkultúra szurrogátumának (szupermodern pótlékának) a jóléti társadalmakban?
16. Határozza meg a következő fogalmakat: szabadidő, sport, rekreáció, egészség!
17. Mit jelentenek a következő fogalmak: szabadidősport, egészségsport, Mindenki Sportja?
18. Mikor és minek a hatására alakultak ki a különböző rekreációs irányzatok? (a rekreáció VI. megjelenése)
19. Ismertesse az outdoor rekreáció kialakulásának okait és jellemző vonásait!
20. Milyen irányzatai vannak az egészségmegőrző rekreációnak? Röviden jellemezze azokat!
21. Milyen alapokon nyugszik a Cooper-i egyensúlyelv?
22. Fejtse ki, mit jelent az aerob kapacitás!
23. Ismertesse a P.É.T. legfontosabb szabályait!
24. Milyen tényezők váltották ki a szabadidő, minőségi élet előtérbe kerülését a fejlett társadalmakban? (a rekreáció VII. megjelenése)
25. Ismertesse a minőségi élet feltételrendszerére ható negatív tényezőket!
26. Sorolja fel a hasznos szabadidő eltöltés legfőbb feltételeit!
27. Milyen szerepe van a családnak, mint a társadalom alapegységének az életminőségben?

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Érdemes hozzáolvasni:

- Best, S. (2010) *Leisure Studies.* Themes & Perspectives. SAGE, London.
- Cooper, K. H. (1990) *A tökéletes közérzet programja,* Sport Kiadó, Budapest.
- Csányi V. (2007) *Az emberi viselkedés.* Sanoma Kiadó, Budapest.
- Dobozy L. (szerk.) *Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára.* MSTT, Budapest.
- *Fejezetek a magyar sportszociológia múltjából és jelenéből.* Válogatás Földesiné dr. Szabó Gyöngyi publikációiból. Double Printing Kommunikációs Kft., 2010. Budapest.
- Jackson, S. A. – Csíkszentmihályi, M. (2001) *Sport és flow.* Az optimális élmény. Vince Kiadó, Budapest.
- Losonczi Á. (2005) *Sorsba fordult történelem.* Holnap Kiadó, Budapest.
- Lőrinc L. (1997) *Életmód-történet I–II.* ÁKG Kiadó, Budapest.
- *Útban a sportoló nemzet felé???* Tanulmánykötet. 2009. ÖTM Sport Szakállamtitkárság, Budapest

Felhasznált irodalom

Best, S. (2010) *Leisure Studies.* Themes & Perspectives. SAGE, London.

Boros Sz. (2004) *A rendszeres testedzés élettani hatásai* http:www.gyorgy.hu

Bourdieu, P. (1978/a) *Sport and Social Classes Social Science Information.* SAGE, London & Beverly Hills.

Bourdieu, P. (1978/b): u.o.

Bukodi E. – Ajtorjai – Tallér (2005) *A társadalmi rétegződés aspektusai.* KSH, Budapest.

Cooper, K. H. (1990) *A tökéletes közérzet programja.* Sport Kiadó, Budapest.

Csíkszentmihályi M. (1997/a) *Living Well. The psychology of Everyday Life.* Weindenfeld & Nicolson, London.

Csíkszentmihályi M. (1997/b) u. o.

Csíkszentmihályi M. (2008/a) *A fejlődés útjai.* Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Csíkszentmihályi M. (2008/b) *A fejlődés útjai.* Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Defrance, J. (1976) "*Esquisse d' une histoire sociale de la gymnastique (1760-1870)*" Actes de en Sciences Sociales.

De Grazia, S. (1962) *Of Time, Work and Leisure,* Doubledai, New York.

Dobozy L. – Jakabházy L. (1992) *Sportrekreáció,* TF, Budapest.

Donovan, J. E. – Jessor, R. – Costa, F. M. (1993) *Structure of health-enhancing behavior in adolescence: A latent variable approach*. Journal of Health and Social Behavior, 34.

Dumazedier, J. (1962/a) *Travail et loisir. – Traité de sociologie du travail.* Szerk. Georges Friedmann és Pierre Naville. Colin, Párizs.

Dumazedier, J. (1962/b) u.o.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Fritz P. (2006) *Mozgásos rekreáció.* Bába Kiadó, Szeged.

Földesiné Sz. Gy. – Gál A. – Dóczi T. (2010) *Sportszociológia.* SE TSK, Budapest

Elias N. & Dunning E.(1984) *The Quest for Excitement In Leisure* In: Elias N. & Dunning E. The Quest for Excitement. Basil Blackwell, London.

Frenkl R.(1979) *A jövő század sportja.* Sportpropaganda, Budapest.

Frenkl R. (1999) *A XXI. század sportja – biológiai és társadalmi csapdák.* III. Országos Sporttudományi Kongresszus I.

Gáldi G. – Kovács T. (1991) *Rekreáció I.* ELTE TFK, Budapest.

Gáldi G. (2003) *Testkultúra és szabadidő.* In Kislászló Cs. (szerk.) Szívügyem az egészségem. Ózdi Életmód klub, B-A-Z megyei Szabadidősport Szövetség, Miskolc.

Gáldi G. (2003) *A szabadidőről alkotott elméletek áttekintése.* In: Földesiné Sz. Gy. – Gál A. szerk. Sport és társadalom. MSTT, Budapest.

Gerson, G. J. (1989) *Understanding Leisure.* Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa.

Huizinga, J. (1950) *Homo Ludens.* The Beacon Press, Boston.

Huizinga, J.(1944). *A mai kultúra játékelemei.* In Homo Ludens. Atheneum, Budapest.

Kaplan M. (1960) *Leisure in America,* Wiley and Sons, Philadelphia.

Kelly J. R. (1996) *Leisure.* Allin and Bacon, London.

Kovács T. A. (1998) *A rekreáció fogalma, értelmezése I.* Sporttudomány, 2.

Kovács T. A. (2000) *További megjegyzés a rekreáció fogalmához és gyakorlatához, Téczeli Tamás cikke okán.* Magyar Sporttudományi Szemle 2000/3-4.

Kovács T. A. (2002) *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Akadémia, Budapest.

Kovács T. A. (2004/a) *A rekreáció elmélete és gyakorlata.* Fitness Kft., Budapest.

Kovács T. A. (2004/b) u.o.

Losonczi Á. (1977) *Életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben.* Gondolat, Budapest.

Masuda Y.(1988) *Az információs társadalom mint posztindusztriális társadalom.* OMOKK, Budapest.

Mead, M.(1928) *Coming of Age in Samoa.* Morrow, New York.

Mills, C.W. (1972) *Az uralkodó elit.* Gondolat, Budapest.

Nádori L. (1989) *Egészség, erőnlét, sport.* Magyar Sporttudomány, 1989/3.

Offe, C. (1984) *Arbeitgesellschaft Strukturprobleme und Zukunftsperspektíven.* Frankfurt am Main.

Parker, S. (1971) *The future of work and leisure.* Praeger, New York.

Piko B. – Barabás – Markos (1996) *Health risk behaviour of a medical student population.* Report on a pilot study. Journal of Royal Society of Health, 116.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Piko B. – Keresztes N. (2007) *Sport, lélek, egészség,* Akadémia Kiadó, Budapest.

Scheuch, E. K. (1976) *A szabadidőben tanúsított magatartás mint a társadalomban lezajló strukturális változások következménye és meghatározásának alapja.* In A szabadidő szociológiája. Szerk.: Falussy B. Gondolat Kiadó, Budapest.

Schulze, G. (2000) *Élménytársadalom.* A jelenkor kultúrszociológiája. Szociológiai Figyelő, 4.

Schumacher, E. F. (1991) *A kicsi szép.* Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.

Shivers, J. (1979/a) "*The Origin of Man, Leisure and Culture.*" In Ibrahim, H. and Shivers, J. Leisure. Emergence and Expansion. Hwong Publishing, Los Alamitos, CA.

Shivers, J. (1979/b) u.o.

Shivers , J. (1979/c) u.o.

Szabó J. (2002) *Rekreáció.* Az elmélet és gyakorlat alapjai. JGYF Kiadó, Szeged.

Takács B. (2008) *A 13–17 éves magyarországi fiúk és lányok televíziózási szokása, fizikai aktivitásuk tükrében.* Kalokagathia, 2-3.

Takács F. (1999) *A kultúra és a testkultúra távlatai.* III. Országos Sporttudományos Kongresszus.

Takács F. (2005) *A kultúra történeti formái és a testkultúra.* Kalokagathia,1-2.

Téczely T. (2000) *Megjegyzések a rekreáció fogalmához és gyakorlatához.* Magyar Sporttudományi Szemle, 3-4.

Veblen, Th. (1975) *A dologtalan osztály elmélete.* Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.

Weber, M. (1982) *A protestáns etika és a kapitalizmus szelleme.* Gondolat, Budapest.

3. A rekreáció, mint szolgáltatás és tevékenység

A rekreációs irányzatok folyamatos átrendeződésben vannak, hiszen a körülöttünk lévő világ is dinamikusan változik. Az egyes tevékenységtípusok a divat, a média, a civil szerveződések hatására terjednek, de a kormányzati programok, koncepciók is befolyásolják az adott időszak rekreációs kínálatát és keresletét. A tradicionális szabadidő-kultúrával rendelkező nyugati országokban általában a kereslet (tevékenység) bővülése hat a kínálat (szolgáltatás) alakulására, amikor viszont utóbbi kerül túlsúlyba, azt hamarosan a kereslet élénkülése követi. Ez a jelenség tekinthető kívánatosnak, mert az igazi problémák a tevékenységek feltételeinek megteremtésében akkor jelentkeznek, ha valamelyik oldal hosszú időre túlsúlyba kerül. Nevezetesen, amikor egy gazdasági fellendülés, egy jó kormányprogram hatására többen szeretnének rekreálódni, mozogni, azonban ennek a lehetőségei hiányoznak. Ha viszont a túl nagy kínálat dominál egy szűkebb kereslettel szemben, akkor a rekreációban, sportban érdekelt vállalkozások nem találják meg gazdasági számításaikat. Ez hosszú évekre torzíthatja a kereslet-kínálat egyensúlyát.

A szabadidősportban való részvétel

A sportolás okai (%)	Teljes lakosság	Férfiak	Nők
jó erőnlét elérése, megtartása	83	86	80

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A sportolás okai (%)	**Teljes lakosság**	**Férfiak**	**Nők**
kikapcsolódás, szórakozás	81	83	78
szeretek sportolni	78	83	74
súlykontroll, jó alak elérése, megtartása	74	64	86
jó a társaság	66	82	49
stressz levezetés	63	60	66
a barátaim is sportolnak	56	65	46
verseny, versengés, győzelem	30	40	20
a szüleim bíztatnak	19	20	17
a munkahelyemen elvárják	11	13	9

(Neulinger, 2009)

Magyarországon a szolgáltatások túlsúlya felé mutató aránytalanságot egyrészt a szűkös kereslet, másrészt az okozza, hogy a rekreációs piac vállalkozói nem mindig rendelkeznek pontos információval arról, hogy milyen szolgáltatásra is lenne szükség egy adott területen (Gáldi Gábor, 1989/a). Üdítő színfoltnak tekinthető, amikor a potenciális sportfogyasztók igényeinek előzetes felmérése megtörténik, és az eredmények figyelembevételével épül meg a létesítmény, vagy a vállalkozó eltekint a gazdasági szempontból eleve veszteségesnek tűnő beruházástól (Gáldi Gábor, 1989/b). A teljesen más célú és indíttatású beruházások elemzésére nem vállalkozik a tanulmány.

A szabadidő-eltöltési tevékenységeket többféleképpen szokták osztályozni, a következőkben ezekből mutatunk be néhányat. Átfedések természetesen előfordulnak, valószínűleg néhány aktivitási forma ki is marad a rendkívül széles választékból.

3.1. A rekreációs tevékenységek felosztása

A rekreációs tevékenységeket különböző szempontok szerint csoportosíthatjuk, leggyakrabban azonban a szellemi (kultúra, szórakozás, művelődés, játék, művészet, művelődés), illetve a fizikai rekreáció (mozgásos hobbik, táncok, játékok, turisztika, sport) felosztást alkalmazzuk. A szabadidő-eltöltés jellege alapján definiált tevékenységformák közül azok tartoznak a szellemi rekreációhoz, melyekben az egyén passzív néző, befogadó (olvasás, zenehallgatás, színház, mozi, TV, kiállítás, szurkolás stb.), vagy aktív, kreatív résztvevő (rejtvényfejtés, szellemi játékok, zenélés, írás, kézimunka, kreatív manuális tevékenység). Ide tartoznak továbbá azok a hobbi jellegű tevékenységek, melyben az egyén résztvevő és létrehozó is (numizmatika, filatélia, kőzetgyűjtés, barkácsolás). A fizikai rekreációhoz azok a mozgásos aktivitások tartoznak, melyek lehetnek hobbi jellegű tevékenységek (kertészkedés, horgászat, vadászat stb.), zenés, táncos mozgásformák (néptánc, társastáncok stb.), turisztika (kirándulás, túrázás, hegymászás, sportmászás) játék, sportjátékok vagy egyéb rekreációs céllal végzett sporttevékenység.

A továbbiakban az ún. szellemi és fizikai (mozgásos) tevékenységek részletesebb ismertetésére kerül sor.

3.1.1. Szellemi rekreációs tevékenységek

A szellemi rekreáció a kultúra, szórakozás, játék és művelődés kérdéseivel, a műveltség típusaival, a kulturális élet problematikájával foglalkozik, illetve azokat használja fel eszközül. Idetartozik valamennyi olyan szabadidős tevékenység, ami nem elsősorban a fizikai képességeket fejleszti, ugyanakkor jelentheti az önművelést, az önképzést, a (tovább)tanulást is. Ebben az értelemben a tanulásnak nem a leendő munkavégzésre készülés a fő hajtóereje. Lehet az érdeklődés kielégítése, az önművelés, de motivációja lehet a szabadidő értelmes eltöltése, a minőségi életre törekvés.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A kulturális rekreációhoz taroznak továbbá, művészeti tevékenységek (színház, mozi, múzeum, kiállítások látogatása, koncert, zenélés, zenehallgatás és zeneszerzés, történelmi nevezetességek megtekintése, építészeti emlékek felkeresése), gyűjtő tevékenységek (képeslapok gyűjtése, érmék gyűjtése, bélyeggyűjtés, zenei anyagok gyűjtése, képzőművészeti alkotások gyűjtése), az ún. egyéb szellemi tevékenységek (olvasás, tanulás, tévénézés, rádiózás, sportesemények figyelemmel kísérése, szurkolás, vetélkedőkön való részvétel, rejtvényfejtés és készítés).

A rekreációs tevékenységek egy része kimondottan társaságban űzhető, ún. társasági játékok (kártyajátékok, sakk, társasjátékok, rulett, logikai játékok, szójátékok, táblás játékok, matematikai és logikai fejtörők stb.) Az utóbbi években nagyon sok játékot lehet számítógépen egyedül vagy virtuális társaságban ülve játszani, mely az elmagányosodás egyik jeleként is felfogható. Üdítő színfolt, hogy ma már olyan szoftver (pl. Xbox Kinect) is kapható, amelyben a virtuális sportolás során mozogni kell a képernyő előtt.

Egy másik tevékenységcsoportot képeznek az összejövetelek (születésnap, névnap, keresztelő, esküvő, vallási és egyéb ünnepek, diplomaosztó, borkóstoló, legénybúcsú, bál, bankett, szüret stb.).

A természetben töltött szabadidő még egyéb szellemi rekreációs tevékenységeket is magába foglalhat (botanikus kertben növények tanulmányozása és fotózása, vadaspark látogatása, állatkert látogatása, természeti érdekességek (ásványok, rovarok, növények és trófeák gyűjtése). A sportrendezvények látogatása egyénileg vagy csoportosan, a szurkolás a szabadidős aktivitások jelentős részét képezik, nemcsak a sportolók, hanem a sportot kedvelők körében is. A felosztás értelemszerűen átfedéseket is tartalmaz, hiszen egy-egy tevékenység több helyre is besorolható.

3.1.2. A fizikai rekreáció mozgásanyaga

A fizikai rekreáció a szabadidőben kedvtelésből végzett mozgásos tevékenységek összességét jelenti, melyekből érdemes kiemelni a sport jellegű elfoglaltságokat (rekreációs célú sportolás), hiszen ezek domináns összetevői a fizikai rekreációnak. Kiemelt szerepüket a testgyakorlatok sokszínűsége, a sport tervezhetősége és a terhelés viszonylag pontos adagolhatósága indokolja. Ezek célja elsősorban nem a végletekig történő teljesítményfokozás, hanem az egészség és a jó közérzet állapotának elérése, a felfrissülés, kikapcsolódás. A versenysporthoz hasonló teljesítményfokozás azonban nem idegen a rekreációs felfogástól, főleg a fiatal felnőtt korosztály esetében.

A motoros képességek fejlesztésének célját a fizikai és pszichés működési harmónia, a jó szociális alkalmazkodó- és együttműködő képesség, azaz a mindennapi optimális cselekvő és teljesítőképesség (fittség) igénye szabja meg. Ez ad értelmet a rekreációs edzésnek, és meghatározza annak célrendszerét is.

Az egyes sporttevékenységek említési gyakorisága

Sporttevékenység	első említés	második említés	harmadik említés
kerékpár	21	24	14
torna	27	7	8
úszás	14	17	5
labdarúgás	12	9	10
horgászat	4	5	9
futás	3	6	12
testépítés	4	5	4
kocogás	2	6	9
tenisz	2	3	3

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Sporttevékenység	**első említés**	**második említés**	**harmadik említés**
kosárlabda	2	3	3
asztalitenisz	1	2	4
atlétika	1	2	2
kézilabda	1	2	1
vízi sportok	1	2	5
küzdősportok	1	1	1
röplabda	0	1	1
sí	0	0	2
vadászat	0	0	1

Amennyiben az összes sporttevékenységet vagy testmozgást nézzük, akkor kiderül, hogy a legtöbben
majd a torna és az úszás következik. A torna (főleg otthon végzett testmozgás) helyezését jelentőse
hogy sokan semmi mást nem végeznek így ők ezt értelem szerűen az első helyre tették. (KSH 2000
adatfelvétel másodelemzése.)

Egy másik csoportba tartozó hobbi jellegű tevékenységek remek lehetőséget nyújtanak nemcsak a kreativitás kibontakoztatására, hanem a társas kapcsolatok ápolására is. A barkácsolás, a kertészkedés, a horgászat vagy a vadászat sokkal élvezetesebb lehet a család, rokonok vagy barátok társaságában, mivel a közös tevékenység során jó hangulatú beszélgetésekre is lehetőség nyílik.

A zenés- táncos mozgásformák lehetnek hagyományos típusúak (néptánc, társastánc, klasszikus balett, karaktertánc), gimnasztikai irányzatok (zenés gimnasztika, táncgimnasztika, az aerobic változatai), valamint modern formák (jazz-balett, jazz-tánc, színpadi modern tánc, divattáncok, kortárs tánc). Ezek a mozgásformák mind a kondicionálásnak, mind a szabadidő egészséges és kulturált eltöltésének is eszközei lehetnek. Megfelelő gyakorlatok és zenék kiválasztásával mind a testi, mind a szellemi-lelki felüdülést is biztosítják.

A különböző mozgásos játékok is a fizikai tevékenységekhez tartoznak, ezek a táncokhoz hasonlóan komplex kikapcsolódási lehetőséget nyújthatnak.

Külön csoportot képeznek a turizmus és annak különböző fizikai rekreációhoz tartozó válfajai, úgymint kirándulás, túrázás, alpinisztika, sportmászás stb. Ezek tulajdonképpen az egyik legklasszikusabb, hatalmas tömegeket megmozgató rekreációs tevékenységcsoportot alkotják. A turizmus az elmúlt évtizedekben az egyik legfontosabb szolgáltató szektorrá vált, napjainkban a világon minden 9. munkahely közvetlenül vagy közvetve ehhez kapcsolódik. A rekreációs céllal űzött sportokat a tevékenység helye szerint is kategorizálhatjuk, így beszélhetünk vízen, levegőben és szárazföldön végzett mozgásformákról. Ez a lakossági sport, a Sport for All (Mindenki Sportja) egy újfajta tipológiája. Egy másik felosztásban a mozgás jellege szerint csoportosíthatjuk a különböző fizikai aktivitásokat, úgymint aerob sportok, esztétikai sportok, erősportok, küzdősportok, sportjátékok, népi játékok, lakásban végezhető mozgásformák, technikai sportok, télisportok, természeti sportok és vízi sportok. A következőkben ezt a felosztást ismertetjük.

3.1.2.1. Aerob sportok

Ezek a főleg ciklikus mozgásformák a keringési rendszer működését tartják szinten vagy javítják, így fejlesztik az állóképességet. Az olyan sportmozgást tekinthetjük aerobnak, ahol az energialeadás oxigén jelenlétében történik. A légzéssel felvett oxigén eljut az izomsejtekhez, segíti őket a mozgás kivitelezésében. Ez megemelkedett pulzusszámmal és szaporább légzéssel jár, de a maximális pulzusszám 60-85%-án edzve szervezetünk oxigénellátása a legoptimálisabb határokon belül marad. A mozgás során tehát nem

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

keletkezik oxigénadósság, így nincs légszomjunk. Megfelelő mennyiségű aerob állóképességi edzés hatására a keringési és légzési szervrendszerben, valamint a testösszetételben olyan kedvező változások jönnek létre, amelyeknek köszönhetően megelőzhetők a civilizációs betegségek többsége és az egészségben megélt évek számát is jelentősen megnövelhetjük.

Az aerob sportok az ezredforduló legnépszerűbb mozgásformái közé tartoznak. Egyrészt azért, mert aránylag rövid edzésidő alatt látványos eredmények érhetők el és a mozgásformák nagy része egyénileg, önkényesen megválasztott időpontban és helyszínen űzhető, nem kötődik semmilyen szervezeti formához. Másrészt az aerob mozgás biztosítja a leghatékonyabban a zsírégető folyamatokat, így hatásos eszköze a fogyókúráknak. A legkedveltebb aerob sporttevékenységek a következők: gyaloglás, kocogás (jogging), power walking, aerobik és annak válfajai, kerékpározás, úszás, görkorcsolyázás, ugráló kötelezés, evezés, sífutás, nordic walking stb.

3.1.2.2. Esztétikai sportok

Az ún. esztétikai mozgásformák látványosak, hiszen a mozgás és a zene harmóniájára épülnek. A tánccal a test sokoldalúan fejleszthető, a mozgáskoordináció is jelentősen javul. Jellemzőek a dinamikus mozgások, a törzs sokoldalú mozgása, és az egyszerűbb vagy bonyolultabb lépéskombinációk. Ide tartoznak a zenés sportok (dance aerobik, step aerobik, boksz aerobik, capoeira), a táncok csoportjából a balett (klasszikus, kortárs, jazz), a néptánc és a modern táncok (divat- és sporttáncok: salsa, hastánc, jazz funk, argentin tango, afrodance), az akrobatikus versenytáncok, rock and roll a klasszikus versenytáncok, melyeknek két kategóriája van, standard és latin táncok. A standard táncok elemei: angol keringő, tangó, bécsi keringő, slow fox, quick step, míg a latin-amerikai táncokhoz tartozik a szamba, a rumba, a cha-cha-cha, a paso doble és a jive. Ezeket párok táncolják, de formációban (standard mix, latin mix) több páros is táncol egyszerre.

3.1.2.3. Erősportok

Az erősportok a fizikai rekreáció szintén népszerű csoportját alkotják, főleg a férfiak körében. Sikerét elsősorban annak köszönheti, hogy az izomtömeg növelésével segít az erőteljes, sokszor tekintélyt parancsoló férfias külső elérésében. A testépítés (body building) népszerűsége kiemelkedik, a fitnesstermekben a férfi vendégek jelentős része ezt műveli. A testépítő edzés progresszív súlyzós edzésből áll, melynek során az egyének célzottan edzik egyes izomcsoportjaikat, hogy ott megfelelő növekedést érhessenek el. A testépítésben nemcsak az edzés, hanem a megfelelő táplálkozás, illetve az elegendő

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

pihenés is fontos, ezért úgy kell gyakorolni, hogy az izmok regenerálódni tudjanak. Az erőemelés (guggoló, álló, fekvő) és a súlyemelés (szakítás, lökés) esetében, ellentétben a testépítéssel, a minél nagyobb súly leküzdése a cél, a megfelelő technikával és az izmok összehangolt munkájával. Érdemes még megemlíteni a szkandert, mint külön műfajt, melyből számos hazai és nemzetközi versenyt rendeznek a szabadidősport világában is.

3.1.2.4. Küzdősportok, önvédelmi sportok

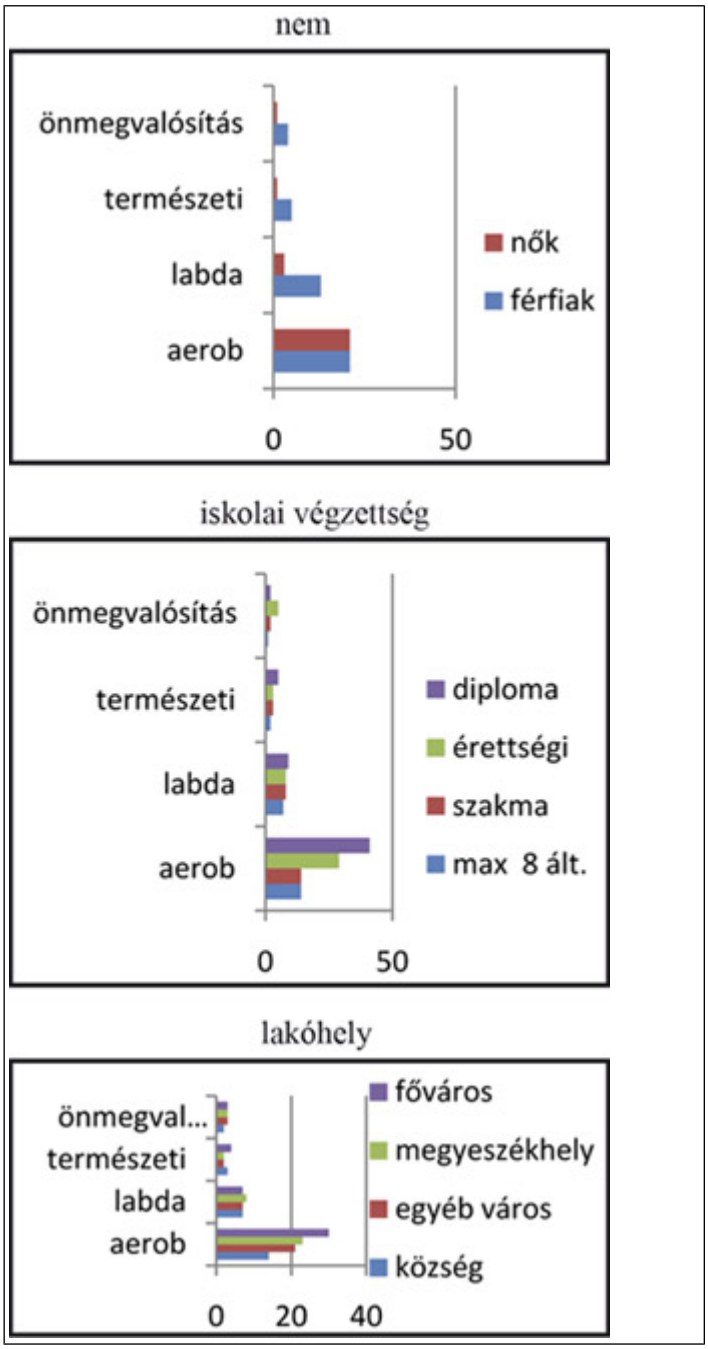
A küzdősportok és önvédelmi sportok különböző formáit teljességében felsorolni szinte reménytelen vállalkozás. Hazánkban is egyre több változata jelent meg, a judo, ökölvívás, kick-boksz, karate, taekwando mellett, melyeket már évtizedek óta űznek versenyszerűen vagy rekreációs formában. Ilyenek pl. az aikido, a szumo, a budo, a kendó, a saolin kungfu vagy a thai boksz. Érdemes külön megemlíteni az USA-ban oly népszerű imitált küzdelmet, a pankrációt, melyet showműsorként tálalnak a nézőknek, rajongóknak. A harcművészetek sokszor keleti életfilozófiákkal is társulnak, így művelőjük életmódjára is jelentős hatással vannak.

3.1.2.5. Sportjátékok

A sportjátékok népszerűsége vitathatatlan, ugyanakkor egyre hátrébb szorulnak a lakosság által leggyakrabban űzött sportágak listáján. Ennek magyarázata az, hogy a sportjátékokhoz egyrészt szükséges bizonyos infrastruktúra (szabadtéri/fedett pálya, asztal, kosárpalánk, háló stb.), felszerelés (ütő, bot, labda stb.) és természetesen „kell egy csapat” is, melynek tagjai rendelkeznek a szükséges sportbéli előképzettséggel. Mindezeket egyszerre biztosítani manapság nem könnyű feladat.

Sporttevékenység-típusok az egyes társadalmi csoportokban

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



A teljesség igénye nélkül a legismertebb sportjátékok a következők: asztalitenisz, amerikai football, ausztrál football, bandy, baseball, softball, floorball, golf, gyeplabda, intercross, jégkorong, krikett, kézilabda, strandkézilabda, kispályás labdarúgás, strandfoci, kosárlabda, streetball, korfball, labdarúgás, lacrosse, lábtenisz, lovaspóló, rögbi, röplabda, strandröplabda, tenisz, minitenisz, strandtenisz, tollaslabda, vízilabda, frizbi, petanque, minigolf, biliárd, bocsa, bowling, curling, darts, teke stb. Ezen belül megkülönböztetünk csapat, páros illetve egyéni sportjátékokat.

3.1.2.6. Népi játékok

A világ játékkincse mérhetetlenül gazdag, szinte áttekinthetetlen. A globalizációs folyamatnak köszönhetően azonban egyre több népi játék lépi át az országhatárokat, és kerül be távolabbi országok népeinek kedvelt játékai közé. Számos valamikori népi játék ma már nemzetközi szövetséggel rendelkezik és a világ sok országában vált népszerűvé. Ilyen pl. a Hollandiából származó korfball, vagy a francia petanque, de ide tartozik az amerikai eredetű frizbi is. A magyar népi játékok közül a legismertebbek a longaméta, a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

körméta, a bigejáték, a pilinckázás, a botos hunyó, a kakasviadal a magyar kötélhúzás és a turul is. Angliából ered a krikett, az angolteke (bowls), a krokett, a rackets, és a scramball. Spanyol népi játék a pelóta, az alquerque, a pörgettyű (trompas) vagy a spanyol bakugrás (Lukácsy András, 1964).

3.1.2.7. Lakásban végezhető mozgásformák

Életünk nem minden időszakában rendelkezünk elegendő idővel ahhoz, hogy külső helyszíneken mozogjunk, sportoljunk, vagy éppen a rossz időjárás akadályoz meg ebben. A teljesség igénye nélkül érdemes megemlíteni néhány olyan mozgásformát, amely lakásban is űzhető, bármikor alkalmazható, nem jár költségekkel, ugyanakkor megőrizhető vagy javítható vele a fizikai kondíció, illetve egyéb képességek is. Ilyen a függeszkedés csövön, a fittlabda többcélú használata, a seprűnyéllel végzett nyújtó hatású gyakorlatok, az ajtótokra szerelt erősítő eszközök felhasználása, a különböző súlyzós gyakorlatok akár ásványvizes palackkal is, a kondicionáló gépek igénybevétele, vagy a szer nélküli egyéni vagy társas gimnasztikai vagy streching gyakorlatok.

A felsoroltak mellett bárki kitalálhat még hasonló aktivitásokat, és folyamatosan növekszik azoknak a sporteszközöknek a tárháza is, melyeket akár a médiából megrendelve otthonainkban használhatunk.

3.1.2.8. Technikai sportok

Az utóbbi időben egyre népszerűbbek a technikai sportok, melyeknek vannak kondíciót javító, szórakozást és izgalmat nyújtó változatai. Terjedésüknek legtöbbször csak a magas költségek szabnak határt. A legismertebbek közülük: az autó- és motorsportok, saját izomerővel hajtott sporteszközök, a rally és gyorsasági autóversenyek, terepjárózás, quadozás, motocross, a kerékpársportok (bmx, mountainbike, pályakerékpár, túrakerékpár). Népszerűek még a gördülő sportok, úgymint görkorcsolyázás, gördeszkázás, görhokizás, rollerezés.

A technikai sportok egy másik válfajához tartoznak a levegőben űzhető mozgásformák, így többek között az ejtőernyőzés, a bázisugrás, a siklóernyőzés, sárkányrepülés és a vitorlázórepülés.

3.1.2.9. Télisportok

Idényjellegű sportok, amelyek hazánkban a domborzati és éghajlati viszonyok miatt viszonylag korlátozottan űzhetők. Feloszthatjuk a mozgásformákat sísportokra és jégsportokra.

Sísportok: alpesi sízés (műlesiklás, óriás műlesiklás, lesiklás), telemark sízés, helisízés, sílövészet, sí- tájfutás, buckasízés, akrobatikus ugrás, síbalett, snowboard, jöring (sívontatás), síbob, északi sízés (sífutás, síugrás, északi összetett) sí-rollerezés (hó nélkül), paralellsí, swinbow, monosí, bigfoot, skirunner, gyorsasági lesiklóverseny, szánkózás.

Jégsportok: korcsolyázás, irongálás (szélkorcsolya), jégvitorlázás, fakutyázás, műkorcsolya, gyorskorcsolya, shorttrack, jégkorong, seprűhoki, jéglabda, jégteke stb.

3.1.2.10. Természeti sportok

A résztvevők a természet erőivel, mint edzéseszközökkel kötik össze azokat a mozgásformákat, amelyek különböző domborzati viszonyok között űzhetők. Ide tartoznak többek között, a barlangi túrázás, vízi-túrázás, magashegyi túrázás, sziklamászás, gyalogos túrázás, horgászat, kerékpártúrázás, autós- és motoros túrázás, tereplovaglás, lovas túrázás, tájfutás, villámtájfutás, vadászíjászat és vadászat.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3.1.2.11. Vízi sportok

A vízben, illetve a vízen végezhető mozgásformákat soroljuk ebbe a csoportba, közülük is kiemelkedik az úszás, fedett vagy nyitott medencékben, illetve szabad folyó-, vagy állóvizekben. Ez az egyik legegészségesebb rekreációs tevékenység, mely egész életen át gyakorolható. A vízi sportokhoz tartozik a szinkronúszás, műugrás, vízilabda vagy a vízen űzhető evezés, kajakozás, kenuzás, vitorlázás, vagy a technikai sportok közül a vízisí, motorcsónakázás, jetski stb.

5.3. táblázat - A rekreációs tevékenységek felosztása

A szabadidő-eltöltés jellege		A tevékenység fajtái	Tevékenységtípusok
Szellemi rekreáció	Kulturális tevékenység	művészeti	színház, múzeum, koncert, építészeti emlékek megtekintése stb.
		gyűjtő	képeslap, bélyeg, érmék, képzőművészeti alkotások, zenei anyagok gyűjtése stb.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A szabadidő-eltöltés jellege		**A tevékenység fajtái**	**Tevékenységtípusok**
		egyéb szellemi	olvasás, tanulás, TV-nézés, rádiózás (sportközvetítések figyelemmel kísérése, szurkolás), sportfogadás, rejtvényfejtés és készítés stb.
	Szórakozás, játék jellegű tevékenység	társasági játékok	kártya, sakk, társasjáték, rulett, táblás játékok stb.
		virtuális játékok	X-box, Play Station, Nintendo stb.
		összejövetelek	születésnap, névnap, keresztelő, esküvő, vallási ünnepek, borkóstoló, bál, bankett stb.
		szurkolás	mérkőzések, kupák, bajnokságok, versenyek látogatása
		természetben töltött szabadidő	botanikus kert tanulmányozása, vadaspark látogatása, természeti érdekességek gyűjtése stb.
Fizikai (mozgásos) rekreáció	Nem sportág jellegű mozgásformák	hobbi jellegű mozgások	barkácsolás, kertészkedés, horgászat, vadászat stb.
		természetjárás, túrázás	barlangi túrázás, vízitúrázás, magashegyi túrázás, sziklamászás stb.
		mozgásos népi játékok	longaméta, bige, turul stb.
		lakásban végezhető mozgásformák	tornagyakorlatok, mozgásos virtuális játékok, fittlabda, streching stb.
	Sportrekreáció	aerob sportok	gyaloglás, futás, aerobik, úszás, kerékpározás, evezés, sífutás stb.
		esztétikai sportok	aerobik és válfajai, balett és válfajai, modern táncok, néptánc, klasszikus versenytáncok stb.
		erősportok	testépítés, erőemelés, súlyemelés, szkander stb.
		küzdő és önvédelmi sportok	judo, ökölvívás, kick-boksz, karate, taekwando, aikido, szumo stb.
		sportjátékok	asztalitenisz, tenisz, baseball, kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, tollaslabda, strandjátékok, bocsa, bowling, darts stb.
		télisportok	sísportok (alpesi, északi), jégsportok
		vízi sportok	úszás, műugrás, vízilabda, műúszás, evezés, kajak-kenu, vitorlázás stb.
		technikai sportok	öttusa, lövészet, íjászat, autó- és motorsportok, repülősportok, kerékpársportok, gördülősportok

A szellemi és fizikai rekreáció a valóságban természetesen több esetben nem különülnek el élesen egymástól. A kulturális tevékenység, a szórakozás, játék jellegű tevékenységek a céljuk és a résztvevők jellemzői alapján szintén egymásba olvadhatnak. A fizikai rekreációnál a nem sportág jellegű mozgásformák inkább egy kötetlenebb részvételt jelentenek, míg a sportrekreáció az adott sportág versenyszabályait, jellemzőit követi. A sportágak bármilyen szintű űzésénél nem a teljesítmény, hanem a rekreációs jelleg dominál. Ezek között vannak ún. „Life-time”, az egész életen át űzhető sportágak, de léteznek olyanok is, melyek gyakorlása csak bizonyos életkorig és kiváló fizikai állapotban lévők számára javasolható.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3.2. Rekreációs edzés

A rekreációs céllal végzett sporttevékenység során is fontos a rendszeresség és szakszerű irányítás. A megfelelő helyszín és szolgáltatás kiválasztásával, ideális esetben rekreációs szakember irányításával megkezdődhet a tevékenység (edzés). Rekreációs edzésen a lehetőleg gyermekkortól, szabadidőben, folyamatosan és rendszeresen, heti 3-5 alkalommal 20-40 percen át, a maximális pulzus 65-85%-nak megfelelő ingererősséggel, az egészség érdekében végzett, döntő mértékben aerob állóképesség jellegű, olyan mozgások végzését értjük, amelyeknek alapvető célja a testi, lelki felfrissülés. Az edzéshez elengedhetetlen a tudatos és tervszerű pedagógiai folyamat ismerete és alkalmazása, melyhez szakember szükséges. A rekreációs edzést a versenyedzéstől többek között az különbözteti meg, hogy célja nem az öröklött adottságok felső határáig történő teljesítményfokozás, hanem a jó közérzet, az optimális egészségi állapot elérése és a kikapcsolódás. Ilyen jelleggel végezhető a gyaloglás, kocogás, futás, kerékpározás, úszás, aerobik, gimnasztika, sífutás, de sok más egyéb is. Ideális, ha a tevékenység adagolható és ellenőrizhető.

A rekreációs- és a sportedzés csak egy azonosságot mutat: a folyamatosság és rendszeresség követelményét. Az eltérések azonban jelentősek, ezért az alkalmazandó módszertan is eltérő. A sportedzés is az egészség megóvása mellett folyik, de csúcsteljesítmény elérésére irányul és rendszeres versenyzést tételez fel. A rekreációs edzésnek nem szükségszerű velejárója a versenyzés, de nem kizárt, az egyén elhatározásától függ, hogy melyik formát választja. A 4. számú táblázat szemléletesen mutatja az azonosságot illetve az eltéréseket (Harsányi László, 2001).

5.4. táblázat - A rekreációs edzés és a sportedzés összehasonlítása (Harsányi László, 2001)

Jellemzők	Sportedzés	Rekreációs edzés
Cél	Az öröklött adottságoknak megfelelő legmagasabb, sportágspecifikus versenyteljesítmény elérése.	Az egészség minél idősebb korig történő megőrzése, fejlesztése.
Pályafutás	kb. 6–35 éves kor	kb. 6–80 vagy 90 éves kor
Heti edzésszám	3– akár 21 alkalom	3–4
Edzés (ingererősség)	alacsony–maximális	alacsony–közepes
1 edzés időtartama	20 perc–4 óra	30–40 perc
Pulzusszám (terhelés alatt a maximális %-ában)	65–100%	65–85%
Heti lefutott km száma	100–200 km	15–20 km
Tevékenység jellemzője	rendszeres, folyamatos	rendszeres, folyamatos

3.2.1. A rekreációs edzés hatásai

A jól irányított rekreációs edzés számos pozitív hatással járul hozzá az egészség megőrzéséhez, illetve helyreállításához. Az első és egyik legfontosabb, hogy növeli a szív teljesítményét. A szív megnagyobbodik, a szívizomzat vastagabbá válik, ezért a szív több vért tud juttatni a keringésbe. Csökken a pulzusszám, növekszik a pulzustérfogat. Az edzés hatására nő a szív koszorúereinek száma, és így jobb lesz a szív vérellátása. Növeli az erek átmérőjét, rugalmasságát: javul a munkavégzés, gyorsabb a kipihenés. Csökken a vérnyomás, megnő az izmokban a mitokondriumok száma, ezáltal az izomsejt több oxigént tud feldolgozni és a szervezet több energiához juthat. A mitokondrium az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

izomsejt alkotórésze, ami az energiatermelésért felelős.

Manapság az emberek a fejlett országokban közel 50%-kal több kalóriaértéket vesznek magukhoz, mint amennyire szükségük lenne. A folyamatos és rendszeres edzés segít a felesleges kalóriák elégetésében, így elősegíti az ideális testsúly megtartását is. Érdemes megemlíteni, hogy megfelelő táplálkozással fokozható az edzéshatás. Ezek alapelvei a következők:

- a szükséges kalória-bevitel csökkentése (kevesebb szénhidrát és zsír),
- napi többszöri étkezés, de kevesebb mennyiségben,
- az éhségérzet csökkentése az étkezés előtt elfogyasztott egy pohár ásványvízzel vagy gyümölcslével,
- a mozgás miatt fokozódó folyadékigény ásványvízzel való pótlása.

A rendszeres rekreációs edzés csökkenti a koleszterinszintet, ezen belül növeli a HDL-koleszterin arányát. Az edzések hatása a mozgásszervi rendszerre is többoldalúan kedvező. Javul a szalagok, az inak, a csontok és az ízületek teherbírása és a testtartás. A sok ülés a hát- és a hasizomzat túlzott ellazulásához vezet, melynek következtében a népesség egyre nagyobb hányada küzd gerincpanaszokkal. A mozgás következtében javul valamennyi szövet vér- és tápanyag-ellátottsága, így az összes szövettípus megvastagszik, erősebb, ellenállóbb lesz.

A rekreációs edzések nemcsak fiziológiás, hanem pszichikai hatásukat tekintve is előnyösek az emberi szervezet számára. A testedzés során az endorfinnak, az agy saját elválasztású hormonjának szintje – mely segít a fájdalom elviselésében, de szerepe van a jókedv, kellemes közérzet (eufória) elérésében is –, akár az ötszörösére is emelkedhet. Ehhez kapcsolódik az a tény, hogy a rekreációs edzéssel megelőzhető és gyógyítható a negatív stressz.

Fontos még a folyamatosság és a rendszeresség követelménye is, hiszen emellett a rekreációs edzés csak akkor hatékony, ha a pillanatnyi kondicionális állapothoz igazodó intenzitással jár és heti 3–5-szöri gyakorisággal, 30–40 perces időtartammal folyik. A heti gyakoriság és az időtartam nem vonható össze, mert ha ez a rendszeresség megszakad, az elért pozitív hatások hamar leépülnek. Bármely életkorban elkezdhető a rendszeres edzés, hiszen a gyakorlás fejlődést fog eredményezni. Meg kell jegyeznünk azonban, hogy a rendszertelen és megszakításokkal zajló rekreációs edzésnek alig tapasztalhatók pozitív hatásai.

A rekreációs edzés során az intenzitásra, a heti gyakoriságra, az edzés időtartamára egyaránt vonatkozik a fokozatosság elve. A rekreációs edzés megkezdésekor heti 3 alkalommal, a maximális terheléses pulzusszám 60%-nak megfelelő intenzitással, 10–20 perces edzés időtartam célszerű. Először a heti gyakoriságot növeljük 4, de ha lehet 5 alkalomra, ezt követően az időtartam emelhető kb. 40 percre, és végül az intenzitás fokozható a maximális terheléses pulzus 85%-áig.

3.2.2. A rekreációs edzés felépítése és intenzitásának ellenőrzése

A rekreációs edzés ajánlott felépítése a következő: rövid bemelegítő séta, kocogás, futás, majd nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok, a fő részben aerob állóképesség-fejlesztés kb. 20–25 percig és mérsékelt erőfejlesztés (nyújtásként streching), az edzés végén pedig néhány perces levezető futás vagy séta.

Az edzésintenzitás fokát pulzuskövetéssel határozzuk meg. Kenneth Cooper (1990) az életkor figyelembevételével állapítja meg az edzésintenzitást. Először meg kell határozni a maximális pulzust (MP), melyhez figyelembe veszi az életkort (ÉK), majd ebből számítja ki a célpulzust (CP). A nők esetében a maximális pulzust úgy állapítjuk meg, hogy 220-ból levonjuk az életkort, és ennek a 60-80%-ával edzünk. Férfiaknál 205-ből levonjuk az életkor felét, a kapott szám 60-80%-a jelenti a célpulzust. Kenneth Cooper

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

azt javasolja, hogy a megfelelő edzéshatás eléréséhez edzésalkalmanként legalább 20 percig kell a munkapulzust a célzónában tartani.

A rendszeres és folyamatos rekreációs állóképességi edzés megkezdését követő 8–12. héten (egyénileg változó mértékben) számíthatunk a keringési rendszer pozitív alkalmazkodására. Ez abban is megnyilvánul, hogy az ugyanolyan intenzitású mozgást alacsonyabb pulzusszám mellett teljesíti az egyén. Viszont ha a rendszeres edzést valamilyen okból megszakítjuk, megközelítőleg egy hónap múlva kb. 50%-kal csökkenhet az addig elért edzettségi szint. Az újrakezdéskor ismét szükségessé válik az aktuális célpulzus növelése, illetve meghatározása.

Az edzettség szintjének megállapításához – modern technikai eszközök (pl. poláróra) hiányában – nyugodtan hagyatkozhatunk Kenneth Cooper egész világon elterjedt 12 perces standardizált futó- vagy úszótesztjére. Ugyanakkor a 2 km-es gyaloglóteszt is jó támpontot jelenthet ebben, mivel a kapott értékek az aerob teljesítményről árulkodnak. Legalább 6–8 hetes rendszeres rekreációs edzés után célszerű a tesztet újra elvégezni.

Az 5. számú táblázatban az aerob állóképesség megállapítására bemutatjuk a 12 perces futótesztet és az ideális testsúly ellenőrzésére szolgáló BMI (Body Mass Index) számítási módszert.

5.5. táblázat - Cooper futóteszt felnőtteknek (12 perc alatt megtett méter)

Férfiak				
Edzettség	30 év alatt	30–39 év	40–49 év	50 év felett
Nagyon rossz	1600	1550	1400	1300
Rossz	1600 > 2000	1550 > 1850	1400 > 1700	1300 > 1600
Kielégítő	2000 > 2400	1850 > 2250	1700 > 2100	1600 > 2000
Jó	2400 > 2800	2250 > 2650	2100 > 2500	2000 > 2400
Nagyon jó	2800 >	2650 >	2500 >	2400 >
Nők				
Nagyon rossz	1550	1400	1200	1100
Rossz	1550 > 1850	1400 > 1700	1200 > 1550	1100 > 1400
Kielégítő	1850 > 2250	1700 > 2000	1550 > 1850	1400 > 1700
Jó	2250 > 2650	2000 > 2500	1850 > 2300	1700 > 2150
Nagyon jó	2650 >	2500 >	2300 >	2150 >

Forrás: http.//: web.axelero.hu

5.6. táblázat - BMI = testtömeg [kg] / testmagasság² [m²]

Testtömeg index (Kg/m²)	**Testsúly osztályozás**
< 16	súlyos soványság
16–16,99	mérsékelt soványság
7–18,49	enyhe soványság
18,5–24,99	normális testsúly
25–29,99	túlsúlyos
30–34,99	I. fokú elhízás
35–39,99	II. fokú elhízás

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Testtömeg index (Kg/m²)	Testsúly osztályozás
≥ 40	III. fokú elhízás

Forrás: WHO (2006)

3.2.3. Az aerob állóképesség fejlesztésének eszközei

Az aerob állóképesség fejlesztésének legegyszerűbb, szinte mindenki által végezhető formája a gyaloglás, vagy annak egy továbbfejlesztett változata, a nordic walking, amelyben aktív karmunkával növeljük a mozgás kiterjedését és intenzitását. Kocogáson Kenneth Cooper (1990) a 3,0 m/s alatti haladási sebességű mozgást érti, amellyel 100 métert 34 másodperc, egy kilométert kb. öt és fél perc vagy hosszabb idő alatt teszünk meg. Futásról már akkor beszélünk, ha a haladás közben van olyan pillanat, amikor egyik láb sem érintkezik a talajjal (repülő fázis).

Az úszás mindenkinek ajánlható, élettanilag nagyon kedvező mozgásforma, amely során a víz felhajtóerejének segítségével a gerincoszlop mentesül a terhelés alól. Ugyanakkor úszás közben a légzéstechnika is javul, de még fontosabb, hogy az úszó oxigénfelvétele és felhasználása egyensúlyba kerül, ezáltal javul a tüdő oxigénfelvétele és a keringési rendszer teljesítőképessége.

A szintén rendkívül hatásos kerékpározás során a 16–32 km/órás sebesség az, amit – természetesen edzettségi állapottól függően – a rekreációs edzés folyamán az aerob állóképesség fejlesztéséhez Kenneth Cooper (1990) már megfelelőnek tart.

A sífutás a legértékesebb aerob állóképesség-fejlesztő mozgásforma, de edzéseszközök lehetnek még a gimnasztika, lépcsőzés, ugrókötelezés, evezés, kajakozás, kenuzás, tánc, sportjátékok, és ide tartozhat a kerti munka stb. is.

3.2.4. A rekreációs edzés típusai

Az edzéseket funkciójuk és céljuk alapján tovább bonthatjuk rehabilitációs, egészség, fittségi és sportági edzésekre. A rekreációs edzés fejezetben ismertetett alapelvek természetesen az alábbi rekreációs edzések minden típusára adekvátan érvényesek.

3.2.4.1. Rehabilitációs edzés

A rekreációs edzésnek az a fajtája melynek során az egészséget helyreállító, vagy gyógyító tevékenység folyik. Célja szerint lehet mozgásfunkció, mozgásterjedelem és izomerő visszaállító, valamint keringési funkció helyreállító. Fejlesztési területe a funkciójában sérült, megbetegedett, vagy műtött szervek, szervrendszerek és motoros tulajdonságok állapotának visszaállítása, működésének megerősítése. Edzéseszköze: gyógygimnasztika, aquafitness, úszás, séta/kocogás, kerékpár-ergométer, valamint a különböző kényszermozgató (slender you típusú) és speciális gyógyító eszközök (pl. izomstimuláló készülékek).

3.2.4.2. Egészség edzés

Funkciója szerint egészségmegőrző és -megszilárdító, ezáltal betegségmegelőző, preventív jellegű edzés. Felüdülést, felfrissülést valamint kiegyensúlyozott szomatikus működést eredményez. Fizikai aktivitással a testi, lelki, szociális harmóniát segíti, illetve a jó közérzet megteremtéséhez és megőrzéséhez járul hozzá. Fejlesztési területe a kiegyensúlyozott működés érdekében a gyengébb (relatíve elmaradt) területek felzárkóztatása. Edzéseszköze lehet: aerobik, aquafitness, kerékpározás, úszás, séta/túra/kocogás, kardiogépek, élménysportok (golf, tenisz, evezés stb.), valamint fun-, kaland és extrém tevékenységek.

3.2.4.3. Fittségi edzés

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Funkciója szerint egészségmegőrző- és fejlesztő, beleértve a tudatos táplálkozást is. Célja nem a genetikailag meghatározott határig történő „végtelen” teljesítményfokozás, hanem elsősorban az optimális (megemelt szintű) fizikai, pszichés működési harmónia, a jó szociális alkalmazkodó (együttműködő) képesség, azaz a mindennapos magas szintű, cselekvő- és teljesítőképesség (fittség) elérése. Fejlesztési teóriája a magas szintű működés valamennyi összetevője, melynek a kiegyensúlyozottság a rendező elve. Irányzatai közé tartozik a komplex, vagy klasszikus fittségi koncepció, melynek eszközei a kondicionáló programok, a test- és alakformálás, mely kondicionálógépekkel, súlyzókkal, elasztikus szalagokkal. stb. történik. Fontos eleme még a már említett tudatos táplálkozás, és az aerob teljesítmény fokozása kardiogépekkel. Legfontosabb feladata a civilizációs betegségek legveszélyesebbjének, a keringési betegségeknek az elkerülése. Eszközei a kondicionáló programok az erőfejlesztő gépek, a kardiogépek, és a szabadban végezhető ciklikus mozgásformák.

3.2.4.4. Sportági edzés

A sportági edzés eredeti funkciója szerint szintén egészségfejlesztő, amit egy népszerű, tágabb körben ismert sporttal, sportjáték űzésével kíván megvalósítani. Célja a tudatos és tervszerű edzés során az egészség károsodása és torzulása nélkül a motoros képességek, a sportág technikájában megjelenő készségek, a taktika és a szakelméleti tudás, szinten tartása vagy fejlesztése a megfelelő intenzitású versenyzéssel

A sportági edzésnél említjük, de a rekreációs edzés mindegyik típusának, különösen a sportági edzésnek fontos feladata az ízületi mozgékonyság (hajlékonyság) fejlesztése. A hajlékonyság az a képesség, melynek segítségével a mozgásokat nagy kiterjedéssel tudjuk végrehajtani az ízületekben. Legnagyobb jelentősége a gerinc háti szakasza, a csípő, és a vállízületek mozgékonyságának van. Az aktív hajlékonyságban tehát jelentős szerepet játszik az izomerő is. Ezért válik fontossá az izmok erősítésének, nyújtásának aránya a különböző mozgásokban.

Hasznosak lehetnek a statikus gyakorlatok, pl. stretching, vagy a kevert gyakorlatok, ahol aktív és passzív, hajlékonyságot fejlesztő mozgásformák is előfordulnak, ilyen pl. a jóga. Az ízületi mozgékonyság fejlesztésére, az izmok nyújtására a rekreációs edzés elején, illetve végén mindig biztosítsunk elegendő időt.

3.3. Ökológia és fizikai aktivitás

Az élőhelyeket körülvevő környezetet, az ember és az élettelen tényezők összességét, melyek szoros kapcsolatban és kölcsönhatásban vannak egymással, az ökológia kutatja.

A környezetet az ember és a természet egyaránt károsíthatja. A környezetkárosodás megelőzése, csökkentése, az élő szervezetek és a környezet között kialakult úgynevezett ökológiai egyensúly fenntartása, visszaállítása korunk alapvető feladata. A szabadban végzett fizikai aktivitás, sporttevékenység, különösen az ún. technikai sportok károsíthatják a természetet és hozzájárulhatnak az egyensúly megbomlásához. Először vizsgáljuk meg a legfontosabb, globális környezeti problémákat.

3.3.1. Globális környezeti problémák és kezelésük

Napjainkban alapvetően kétféle globális problémával kell szembenéznünk: az ózonlyuk problémájával és az üvegházhatással.

Az ózonlyuk jelensége az 1980-as években tudatosult a közvéleményben, mely szerint a sztratoszférában lecsökken az ózon koncentrációja és így kevésbé szűri ki a világűrből érkező káros sugárzásokat. Vékonyodásáért a halogénezett szénhidrogének, a freonok és halonok felelősek, melyek a hajtógázokban, légkondicionálókban és a hőszigetelésben találhatók. A helyzet remélhetőleg nem romlik tovább, hiszen ezen a területen sikerült a leghatékonyabb nemzetközi korlátozást bevezetni.

Az üvegházhatást, ami egyre bizonyosabban a globális felmelegedéshez vezet, az évszázadok során légkörbe került, ún. üvegház-gázok nagy mennyisége okozza. A

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kialakuló veszélyek a következők: időjárási katasztrófák, a sivatagosodás, szárazságok és árvizek, a sarkvidéki gleccserek erőteljes olvadása következtében a tenger vízszintjének emelkedése, így a mélyen fekvő parti területek elöntése. A legfontosabb feladat a rekultiváció felgyorsítása, új energiaforrások bekapcsolása és korszerűbb hulladékkezelés.

3.3.2. Rekultivációs lehetőségek

Rekultivációnak nevezzük az emberi beavatkozás, és a nagy mennyiségű károsanyag-kibocsátás hatására elpusztult, átalakult természeti környezet helyreállítását, melynek során a legfontosabb feladatok a következők:

- kevesebb szennyező anyag kibocsátása
- a gépkocsik ellátása katalizátorokkal
- erdősítés, fásítás a szénmonoxid tökéletesebb asszimilációja érdekében
- több szennyvíztisztító bekapcsolása a rendszerbe
- aerosolok (hajtógázok) tejes beszüntetése
- kevesebb és kevésbé káros műtrágyák előállítása
- korszerűbb hulladékégetők létrehozása
- a tömeges erdőkivágás beszüntetése
- a litoszféra (szilárd földkéreg) megóvása a szennyeződésektől
- a nagyobb építkezések (sportcsarnokok, stadionok) után a környezet kevés károsodással járó visszaállítása

3.3.2.1. Új energiaforrások

Hagyományos energiaforrások, mint a kőolajszármazékok, a szén, bizonyos szempontból az atomenergia kiegészítésére, illetve hosszabb távon kiváltására a szakemberek a következőket javasolják:

- szélenergia – szélturbinák
- napenergia – napkollektorok
- hőenergia – termoenergia – meleg vizű források
- biogáz – mint energia – szemétdepók gázenergiái
- víz – mint energiaforrás – turbinák – erőművek
- geotermikus energia

3.3.2.2. Hulladékkezelés

Minden esetben előnyben kell részesíteni a környezetkímélő hulladékmentes és hulladékszegény technológiákat, vagyis törekedni kell a megelőzésre. Fontos a zárt hulladékdepóniák kialakítása, a korszerű filterekkel ellátott hulladékégetők létrehozása, valamint a hulladékok szelektív gyűjtése.

3.3.3. Természet és környezetvédelem

A nemzeti környezetvédelmi program az egészséges környezet megteremtését a természetvédelmi értékek megmentését, fenntarthatóságát tűzte ki céljául.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A környezetvédelem feladata, hogy az ember és környezete kölcsönhatását úgy hangolja össze, hogy az ember által okozott káros környezeti hatás a minimálisra csökkenjen és sikerüljön a természetes és mesterséges környezetet megvédeni. A természet konkrét védelmét jelenti valamely földtani, víztani, növénytani, állattani, tájképi vagy kultúrtörténeti jelentőségű természeti érték megőrzése, fenntartása, bemutatása és közkinccsé tétele. Tájvédelmi körzeteink és a legnagyobb védettséget jelentő nemzeti parkjaink: a Fertő-tavi, Hortobágyi, Bükki, Kiskunsági, Duna-Drávai. A tájvédelmi körzetek, vagy a nemzeti parkok területén levő természeti értékek fokozott védettséget élveznek (szigorúan védett területek).

A természetvédelem céljai között, mint említettük nem csak a tudományos és kulturális szempontból legjelentősebb természeti értékek megőrzése, fenntartása szerepel, de ezek bemutatása és közkinccsé tétele is. Ezen belül kiemelt fontosságú:

- a kikapcsolódás, a felüdülés, a pihenés és a gyógyítás megfelelő feltételeinek létrehozása által a színvonalas szabadidőeltöltés biztosítása és az egészség megóvása,
- a természetjárás, a téli sportolás, a vadászat, horgászat természetes környezetének biztosításával az egészséges életre nevelés.

3.3.4. Természetben űzhető sportok

A szabadban végzett sporttevékenységek során lehetőség van a természet megismerésére, de jó alkalmat kínálnak törvényszerűségei tudatos elsajátítására is.

A vízi sportok szerelmesei, a kajakosok, kenusok sokat tehetnek a vízminőségért. Jelezhetik a tóparti, folyóparti szennyező vízbefolyásokat. A kerékpározók tehermentesíthetik a gépkocsiforgalmat és egyidejűleg testedzést is végeznek. A kiépített kerékpárutakon – melyek főleg az EU pályázatok jóvoltából egyre színvonalasabbak –, a kerékpáros turisták száma dinamikusan növekszik.

Napjaink környezetvédelmében a megelőzés az első lépés, melynek nem az egyetlen módja a tiltás. Lehet használat közben is védeni, óvni! A védelem mértéke a döntő és ebben kell a látszólag ellenérdekelt feleknek megegyezni. A hosszú távú érdekek egybeesnek, és Schemel (2001) szerint a következő tényeken alapulnak:

- a sport és a környezet kapcsolata, természetes jelenség;
- az egészség és a sportolók biztonsága igényli a sértetlen környezetet;
- a sporttevékenységek rendezésénél nem csupán a környezeti károk minimalizálására kell törekedni, hanem inkább arra, hogy a környezet és a társadalom egyaránt előnyt élvezzen általa és a környezeti örökségünket megőrizzük;
- a kevés fizikai aktivitást végzők és a rossz egészségi állapot között szoros az összefüggés;
- a sportirányítás a sportoló lakosság és az ehhez kapcsolódó ipar között megoszlik a felelősség, a tevékenységek olyan kialakításában, mely nem sérti a környezetet és teret ad a fenntartható fejlődés alapelveinek.

El kell érni, hogy a táborozók, sátorozó kirándulók, tömegrendezvények résztvevői tudatosan óvják az általuk elfoglalt táborhelyek épségét. Nem engedhető meg, hogy tűzrakás, eldobott tárgyak, letört fák, jelenlétük nyomai emlékeztessenek. Az állat és növényvilág óvása, az ökológiai egyensúly fenntartása, összehangolása és a sporttevékenységek összefüggéseinek feltárása fontos érdekünk. A sportágak környezetvédelmi szerepét, azokat a természetben űzve ismerhetjük fel igazán. Az ilyen sportágak és rekreációs tevékenységek száma meghaladja már a több tucatot. A technikai sportoknál a légszennyezés és a vízszennyeződés csökkentése a cél, de a különböző sporttelepek kialakításánál vagy esetleges megszüntetésénél is figyelembe kell venni a környezetvédelmi előírásokat.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3.3.4.1. Szárazföldi sportok

A teljesség igénye nélkül említsünk meg néhány szabadban űzhető sportot, illetve rekreációs tevékenységet:

- Barlangászat során találkozunk a nagyközönség számára kiépített járatokkal is, de a barlangok többsége természetes állapotában látogatható. Minden barlang védett természeti érték, túráink során soha ne szemeteljünk és óvjuk a barlangot minden sérüléstől.

- Hegyi kerékpározásra legalkalmasabb a változatos terep, a jelzett turistaút, ösvény, vagy erdészeti út. Sportolás közben ügyeljünk a természet eredeti állapotának megőrzésére.

- A túrakerékpározás az egyik legösszetettebb és legdinamikusabban fejlődő sport. Ha valamelyik természetvédelmi, tájvédelmi körzetet vesszük célba, kérjünk felvilágosítást, útvonalegyeztetést az illetékes erdőgazdaságtól vagy erdőfelügyelettől.

- A ló- és lovassportok legnagyobb része szintén a természetben és – jó része – terepen zajlik. A fogathajtás, távlovaglás és távhajtás, túralovaglás, vadászlovaglás, falkavadászat, lovas íjászat során gondosan válasszuk ki az útvonalat és szerezzük be a szükséges engedélyeket. A természeti sportokat a gyalogos túrázás, a tájfutás, a terepfutás, a magashegyi túrázás, a tájkerékpározás, triatlon, a terepsízés stb. tovább színesítik.

3.3.4.2. Vízi sportok

Ide tartozik a szabadvízi úszás, folyóban, tóban, tengeren távúszás vagy csak hobbi úszás formájában. Ezek számos veszélyt rejtenek magukban, ezért ha a parttól jobban eltávolodunk, vigyünk magunkkal mentőbóját. A vízen űzhető sportok közül különösen népszerű a windsurf, a surf, jetski, különböző típusú vitorlások, motorcsónakok, a hagyományos csónakázás a különböző evezős egységek, valamint a kajak és a kenu, melyek űzése szakértelmet, felkészültséget és természetismeretet igényel. A nagyobb vitorlások és motorcsónakok vezetése pedig engedélyhez kötött. Sportolás előtt érdemes tájékozódni a vízi közlekedés szabályairól és a természetvédelmi előírásokról.

3.3.4.3. Repülősportok

Repülősportnak minősül a levegőben végzett mindenféle sporttevékenység, mely vagy a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

szél felhajtó erejét használja ki, vagy valamilyen egyéb hajtóanyagot vesz igénybe.

- Vitorlázórepülés történhet merev szárnyú, vagy rugalmas súlypontkormányzású, illetve hajlékony struktúrájú szerkezettel. Igénybevételük vizsgához kötött.
- Motorosrepülő alatt értjük a motoros gépeket, a motoros súlypontkormányzású, és a motoros siklóernyőket.
- Az ejtőernyőzés versenyszámai közé soroljuk a célba-, a stílus-, a forma- a kupolaforma-, és a szabadstílusú ugrást.

Jó példa a több kategóriába sorolhatóságra az ejtőernyőzés, amely egyrészt természeti sport, másrészt repülősport, de egyébként extrém sportnak is tekinthetjük és a turizmus része is lehet.

3.3.4.4. Autó- és motorsportok

Az autózás, motorozás hozzátartozik a természeti sportokat űző emberek mindennapjaihoz. Káros hatásuk miatt fokozottan kell ügyelni a természetre, hogy kedvenc sportjainknak még hosszú ideig hódolhassunk. Az autó-motorsport kifejezetten gyorsasági formái, habár pályaversenyek (Forma-1), a természethez annyi közük van, hogy az abból elvett nagy területeken épülnek fel a versenypályák, a kiszolgáló létesítmények, parkolók, ezen kívül látogatóik tömege is otthagyja „ökológiai lábnyomát”. Átmenetet jelentenek a természeti környezet igénybevételében az autós hegyi versenyek, amelyeket a szerpentines, folyamatosan felfelé, majd lefelé haladó, sima aszfaltos úton rendeznek meg. A versenyre kiválasztott közutat az edzések és a verseny idejére lezárják a forgalom elől.

A raliversenyeken az autósnak egy kijelölt útvonalon időellenőrző pontok érintésével kell eljutni a célba. A rendezők megtűzdelik az általában közutakra kijelölt pályát speciális, vagy gyorsasági szakaszokkal. A sportág itt kapcsolódik intenzívebben a természethez. Ezek a szakaszok rendszerint erdőn, mezőn, hegyen, völgyön, patakon, folyón keresztül vezetnek és cél az, hogy ki tudja legrövidebb idő alatt teljesíteni a távot. A navigátor a tájból szinte semmit sem lát, ráadásul a sportág kedvezőtlenül hat a természetre is. A gyorsasági szakaszok megrendezésére ugyanis a kies, eldugott, zegzugos utak a legalkalmasabbak, amelyek erdőgazdasági területeken találhatók és nemegyszer természetvédelem alá esnek. A nagy zaj az erdei állatokat elriasztja, az erdőtulajdonosokat pedig a nézők által otthagyott szemét bosszantja.

A motorosok megbízhatósági versenyei (enduro) a raliformához hasonlíthatók. A versenyzők 200–400 km-t tesznek meg kijelölt útvonalon. A szakaszokon belül a kötelező útvonalon a terep adta nehéz körülményekkel is meg kell birkózniuk, mint pl. vízmosások, szakadékok, erdei szakaszok.

A túraversenyek egy-egy országon, vagy akár több országon áthaladó rendezvények. Az autó-, motorsport igazi csúcsa a maratoni távú, több ezer km-es Párizs–Dakar raliverseny, melynek során a versenyzők közvetlen kapcsolatban vannak a természettel. A terepversenyek legkomolyabb és talán leghíresebb változata a Camel Trophy.

3.4. Rekreációs terek, létesítmények

A rekreációs szakirodalom keveset foglalkozik azokkal a helyekkel, létesítményekkel, ahol a sport illetve a rekreációs tevékenységek zajlanak. A szakemberek azt vallják, hogy a legnagyobb rekreációs tér maga a természet, mely valójában igaz, de emellett a szerteágazó rekreációs programok az ember által épített sport- és játéktereket is igénylik.

3.4.1. A sportterek kialakulásának történeti áttekintése

A sportolásra alkalmas területeket, stadionokat már az ókorban építettek, és a „sötét” középkor városaiban is voltak szabadtéri és fedett sportpályák. Tömeges igény a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

sportolásra csak az ipari társadalmak megjelenésével alakulhatott ki. Az USA-ban és Nyugat Európában a szabadidő növekedésével, a városi lakosság rekreációs igényeinek kielégítésére a sportépítészet önálló területté vált és egyre fontosabb szerepet kapott.

Az 1900-as évek elején alakultak ki az első nagyvárosi parkok Londonban, Párizsban, New Yorkban, Berlinben és ekkor született meg a budapesti Városliget is. Az 1890-es években épül fel Krakkóban az első multifunkcionális park, melyhez hasonlókat a későbbiekben megálmodójáról „Jordan kerteknek" neveztek. A fejlett országokban a szabadtéri rekreációs parkok mellett a későbbiekben már új igényként jelentkezett a multifunkciós létesítmények tervezése illetve, a meglévők átalakítása. Akkor beszélünk többfunkciós létesítményekről, ha különböző sportigényeket kiszolgáló tereken túl kulturális, szórakoztató és szolgáltató tartalmakat foglalnak magukba, akár az utóbbiak túlsúlyával.

A 20. század elején kezdtek foglalkozni a városi sportterek kialakításával. Le Corbusier, híres francia építész 1928-ban összeállított urbanizációs követelményei már tartalmazzák azt, hogy minden új lakónegyed részére megfelelő méretű játszó- és sportterületeket kell biztosítani. Az első kialakított játszóterek a kisgyermekek számára egy hintából és egy homokozóból álltak. A nagyobb gyerekek igényeinek kielégítésére akkor még az iskolai tornaórákat és a kirándulásokat elegendőnek tartották. Sörensen, dán építész volt az első, aki 1931-ben az építő játszótér gondolatát felvetette, de elképzeléseit csak 1942-ben valósíthatta meg Koppenhágában. Az általa létrehozott játszótértípus lim-lom, Robinson, építő és kaland játszótérként terjedt el világszerte.

A II. világháború után egész Európában, az újjáépülő városokban egyre több és változatosabb játéklehetőséget nyújtó játszótér jött létre. Játszótérnek nevezzük azt a játszóterületet mely kisebb, nagyobb zöld területhez csatlakozik és felszerelése lehetőleg minden korosztály igényeit kielégíti. A játszókert magasabb szintű kategória, ahol a különböző korosztályok részére sokoldalú fizikai és pszichikai készséget fejlesztő, játékok és játszószerek állnak rendelkezésre. A játszóhely az egyes korcsoportok játékterülete, mely egysége lehet a játszótérnek is, de feltétlen része a játszókertnek. Vannak olyan játszókertek ahol az egyes játszóhelyek berendezése határozza meg a játszókert jellegét.

Az ezredfordulón 15 Európai Uniós tagállamban bevezették az EN-1176 és 1177-es biztonsági szabványt, melynek alapja elsősorban az addig legtöbb európai ország számára követendőnek számító német és angol szabvány volt. Magyarországon 2008-tól kötelező az önkormányzati tulajdonú közterületek és oktatási intézmények játszótereit az EU szabványnak megfelelően üzemeltetni. A szabványok egyik fő célja, hogy alkalmazásukkal minimalizálható legyen a játék közben bekövetkezett sérülések kockázata.

3.4.2. Rekreációs sportlétesítmények

Amennyiben az időjárási viszonyok lehetővé teszik, rekreációs szempontból legértékesebb a szabadtéri sportterület. Éppen ezért elsősorban a természetközeli és zöldterületet is tartalmazó sporttereket tartjuk a legfontosabbnak. A továbbiakban a létesítmények ismertetése is ezt az elvet követi.

3.4.2.1. Építő játszókert

Fejleszti az alkotókészséget, a közösségi szellemet, ugyanakkor előkészít a társadalmi együttélésre. Feltétlen tartozéka egy raktárakkal, öltözővel, mosdóval ellátott épület, mely télen is használható. Továbbá fontos „tartozék" egy, a gyermekekkel jó kapcsolatot kiépíteni tudó játékvezető, aki a résztvevőkkel közösen vezeti az építő játszókertet.

3.4.2.2. Vizes játszókert

Minden korcsoport számára a nyári melegben a legkedveltebb, ivókúttal, pancsolóval, vízpermetezővel ellátott kert. A vizes játszókertben a nagyobbaknak, úszni tudóknak érdemes úszómedencét is létesíteni, és esetleg a téliesítésről is gondoskodni. A

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

sekélyvizű csónakázó, csónakúsztató is része lehet a játszókertnek. Fontos, hogy a vizes játszókert napos területen legyen, és szakszemélyzet irányítsa, felügyelje a játékot (animátor, úszómester, műszaki vezető).

3.4.2.3. Sport játszókert

Általános- és középiskolások játszókert típusa. Kialakításában, felszerelésében sportjelleg uralkodik. Célszerű önkormányzati létesítményekhez, iskolákhoz kapcsolni a jobb kihasználtság és a szakszerű vezetés miatt. A sport játszókertben legyenek labdajátékokra alkalmas pályák, (labdarúgás, kosárlabda, streetball, röplabda, strandröplabda, kézilabda, tollaslabda, asztalitenisz), tornaszerek (mászórúd, kötél, gyűrű, nyújtó), futópálya, ugrógödör, egyéb pályák (roller, kerékpár, görkorcsolya, ügyességi- és akadálypályák). A játék irányítására, a versenyek szervezésére szakemberek felügyelete mindenképpen indokolt.

3.4.2.4. Közlekedési játszókert

Kisiskolások és serdülők számára a valóságot utánzó útrendszerrel, sokféle változatos megoldást kínál. A közlekedési játszókert útjain a gyerekek felváltva közlekedhetnek, illetve irányíthatják a forgalmat.

3.4.2.5. Kalandjátszókert, kalandpark

Változatos felszínen kialakított, dombokkal, völgyekkel, patakkal, vízeséssel rendelkező játszóterület. Felszerelése főleg természetes anyagú, megoldásaiban fantáziadús legyen. Eszközeik lehetnek kötélpályák, pallók, csónakázó-, mászófalak, barlangok, kilátó tornyok, lengő kötelek stb. Fejlettebb, nagyobb beruházást igénylő változatai a kalandparkok, melyek felnőtt- és gyermekcsoportok fogadására, csapatépítő programok lebonyolítására is alkalmasak.

3.4.2.6. Botanikus- és kisállatkert

Változatos összeállításban, fás növényekkel, lágyszárúakkal, gazdasági növényekkel és dísznövényekkel rendelkező parkegyüttes, ahol a gyermekek oktató nélkül is ismerkedhetnek a botanikus kert élővilágával. Szakember irányításával a kert gondozásába célszerű gyermekeket is bevonni. A parkhoz érdemes kis faházat építeni, esőtetővel kombinálva. A városi gyermekek számára fontos speciális játszókert a kisállatkert, ahol megfigyelhetik a különböző háziállatok szokásait és játszhatnak velük.

3.4.2.7. Felnőttek kertje

Leginkább felnőttek részére alakítják ki, szokták rekreációs kertnek is nevezni, ahol megtalálhatók az aktív és a passzív pihenés eszközei egyaránt. A gyermekek játszóhelyeitől csak növényekkel kell elkeríteni. Ide kívánkoznak a különböző labdajátékok űzésére alkalmas területek, a ping-pong asztal, a minigolf pálya, a teke és lengőteke stb. A leírtakon kívül csendes ülőhelyeket, olvasó- és sakkozó sarkokat is ki lehet alakítani, részben rögzített székekkel.

3.4.2.8. Erdei tornapálya

A várost övező parkerdőben alakítható ki, ahol az egész család egyszerre sportolhat. A pályán a gyakorlatokat úgy állítják össze, hogy jó levegőn, ideális körülmények között az állóképesség, izomerő és ügyesség is fejleszthető legyen. Az erdei tornapályák az utóbbi időben sokat veszítettek népszerűségükből, valószínűleg a körülményes megközelíthetőség, illetve az infrastruktúra (büfé, mosdó) hiánya miatt.

3.4.2.9. Szabadidőközpont

Kombinált létesítmény, mely sokféle szabadidős tevékenység végzésére alkalmas, és ahol a család egyidejűleg megtalálja a különböző életkorúak és fizikai előképzettséggel rendelkezők számára a sokoldalú kikapcsolódási lehetőséget. Célszerű összefüggő, nagy területre tervezni a várost körülvevő zöldövezetben. A jól felszerelt szabadidőközpont

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

tartalmaz a gyermekek részére játszóhelyeket, sport jellegű létesítményeket, strandot, csónakázó tavat, camping és piknik területet, klubházat a különböző szakkörök számára. A szabadidőközpont tartozékai a vendéglátó egységek, büfék, kávézók, éttermek is.

Építészeti szempontból a szolgáltató sportlétesítmények jelentik a legváltozatosabb, legösszetettebb feladatokat. A funkcionális flexibilitás, a modul-rendszerű üzemeltethetőség a gazdaságosság záloga. Az egymásba átalakulni képes különböző sportterek összetett sporttechnológiai feladatot jelentenek, azonban a műszaki előírások a verseny célú sportlétesítményekhez képest lényegesen egyszerűbbek, mert a terek szaknyelven edzőtérként vehetők számításba. A szolgáltatás minősége és a piacképes arculat szintén az építész felelősségét növeli, de egyben alkotószabadságának ad tágabb teret. A szabadidő-eltöltés viszonylag új irányzata a wellness, mely alapvetően vízi létesítményekhez kapcsolódó szolgáltatás-csoportot jelent, így a kialakítandó sportlétesítménynek, szabadidőközpontoknak minden esetben a legjövedelmezőbb részét képezheti.

A szabadidősport létesítményeinek kialakítását az aktuális, folyamatosan változó, specifikus szolgáltatási piac határozza meg. Törekedni kell arra, hogy a jobb kihasználtság érdekében a beruházások a térségi, regionális és országos, oktatási és versenysport szükségleteivel összhangban valósuljanak meg.

3.4.3. Rekreációs létesítmények tervezésének szempontjai

A rekreációs létesítmények tervezése körültekintést igénylő, sokoldalú feladat. Figyelembe kell venni többek között a területigényt, az elhelyezést, a zöldövezet kialakítását, valamint a természetes és mesterséges megvilágítást is. Minden tervezés fontos lépése, hogy meghatározzuk, milyen befogadóképességű és funkciójú legyen a létesítmény. Ennek megismerésére előzetes szociológiai felmérést érdemes készíteni. A vizsgálat rávilágíthat a lakosság igényeire, anyagi áldozatvállalására és szabadidő-struktúrájára egyaránt. A tervezés során a bővítés lehetőségére is gondolnunk kell, elegendő területet hagyva erre a célra. A beruházásnál figyelembe kell venni a gazdaságosságot és az egészséges környezet kiválasztását.

A korszerű tájépítészeti elvek szerint az eredeti természetnek kell befogadni a létesítményt és nem a tájat kell az épülethez alakítani. A jó alaprajzi elhelyezés és a domborzat figyelembe vétele segít abban, hogy a rekreációs központ harmonikusan illeszkedjék a természetbe. Fontos továbbá a természetes és mesterséges fény elhelyezése és a létesítmény benapozásával létrejövő közvetett hatás is. A napfény kedvezőtlen hatását küszöbölhetjük ki, ha a hossztengelyt észak–déli tájolással tervezzük. A zárt helységek világítását az úgynevezett „watt módszerrel” állapítják meg tapasztalati értékek alapján, míg a külső terek világítóberendezését a „pontról-pontra” módszer alkalmazásával tervezik.

A nagy csarnokok megvilágításánál azonban célszerű minden esetben ez utóbbi módszert alkalmazni. A káprázás elkerülésére az esti megvilágítás fényforrását a látószögön kívül kell elhelyezni. A sportlétesítmények méretezésénél érdemes a nemzetközi és hazai szabványokat követni, bár a kizárólag rekreációs célú sportterek méretezése ettől eltérő is lehet. A kiszolgáló létesítményekkel kapcsolatban a ki- és bejáratok közelében, kerékpáros, motoros, személyautó és busz parkolókat érdemes létesíteni. A kiszolgáló helységek, büfék, éttermek, mosdók is központi helyre kerüljenek, hiszen ezek lesznek a klubbon belüli társasági élet színterei.

Fontos előkészítő munka a tereprendezés, az esetleges talajjavítás, a csapadékvíz elvezetése, valamint a csatornázás és a vízellátás. Meg kell tervezni a füves és salakos pályák és a létesítmény útjainak locsolását. A 6. számú táblázat mutatja a létesítmény egy-egy egységére vetített átlagos vízigényt. A bővítésre gondolva a tervezett vízigényt 30-50%-kal nagyobb kapacitásra kell tervezni.

5.7. táblázat - Egy sportlétesítmény hozzávetőleges vízigénye

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

1 m^2 sportpálya	5 liter/nap
1 m^2 útvonal	2 liter/nap
1 m^2 zöldterület egyszeri öntözés	1,5 liter/nap
1 m^2 zöldterület öntözés	4 liter/nap
1 sportoló zuhanyozása	25–80 liter/fő
WC öblítése	10 liter/fő/alkalom
1 fő kézmosása	6 liter/fő/alkalom

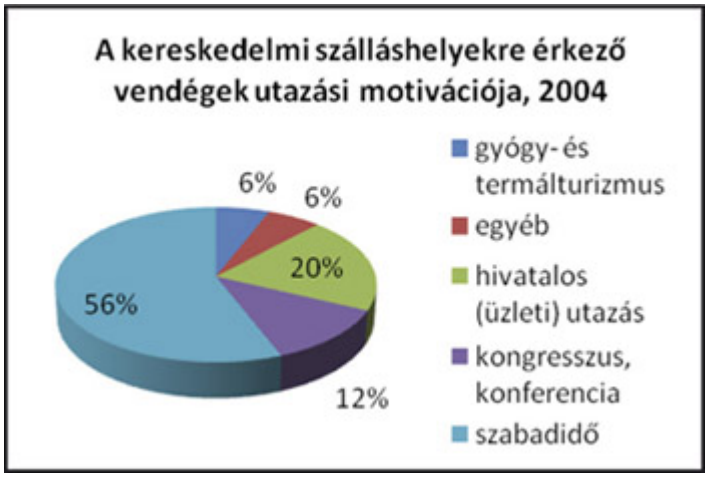
A sportpályák értéke és használata nagymértékben függ az alkalmazott burkolatoktól. Minden felület alkalmas a sportolásra, de a sérülések elkerülése érdekében azokat sportág- specifikusan alakítják ki. A szabadtéri sportpályák általánosan jellemző követelménye az, hogy talajuk rugalmas legyen, és a tartós edzések, versenyek ne okozzanak a sportoló izomzatában káros elváltozásokat. További követelmény, hogy a pályatartozékok higiénikusak, pormentesek legyenek, mind száraz, mind esős időszakban egyaránt biztosítsák a balesetmentes használatot. Fontos még a csapadékvíz jó elvezetése, hogy hirtelen lezúduló eső után rövid időn belül újra használható legyen a szabadtéri pálya.

A különböző salakpályák előnye a gyors elkészíthetőség és a viszonylag alacsony költség, hátránya a folyamatos karbantartás és felújítás szükségessége. A füves pályák előnyei közé tartozik annak rugalmas talaja és a természetközeliség érzése. Füves sportpálya céljára olyan területet kell kiválasztani, melynek talajösszetételét, az adott éghajlati viszonyait és gondozási lehetőségét tekintve kedvező adottságai vannak. A fűmagkeverék összeállításánál a következő tulajdonságokat kell figyelembe venni: alacsony növekedés, sűrűn ülő levelek, csekély szárnövekedés, jó terjedőképesség, erőteljes gyökérképződés és intenzív szín. Fontos, hogy mindenkor hazai származású, nemesített magvak utántermése kerüljön a talajba.

Léteznek még régi, betonburkolatú pályák is, melyeket ma már sporttalajként nem alkalmaznak, csak pályák alapjaként. Fekete és színezett aszfaltburkolatot azonban még napjainkban is használnak. Műanyag pályák építése az utóbbi időben mindenütt elterjedt, melynek során bitumenes kötőalapanyagba műanyagot, illetve műanyag diszperziókat vibrálnak több rétegben. A legfelső, az ún. koptató réteg finom szemcséjű műanyag emulzió-keverék. Népszerűek az úgynevezett műfüves talajok, melyeket különböző alapozó rétegekre helyeznek. A műfű vastagsága, minősége, gumigranulátum mennyisége adagolható, ennek megfelelően sokféle labdajáték űzésére teszi alkalmassá.

A turisták 56%-a szabadideje kulturált eltöltésére ékezik Magyarországra. A programokban való részvételről kevés adat áll rendelkezésre. A balatoni vendégek sporttevékenységét vizsgálja Győrffy és megállapítja, hogy a kínálatok közül a turisták a szervezett sporttevékenységet hiányolják a legjobban.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



A különböző sportterek karbantartása, felújítása tervezhető költség, ezért a működési kiadásoknál mindenképpen figyelembe kell venni!

3.5. Rekreáció és turizmus

Ahhoz, hogy a nehezen rendszerezhető és meghatározható fogalmakat megismerjük, érdemes a turizmus általános megfogalmazásaiból kiindulnunk. A turizmus olyan komplex, multiszektoriális rendszer, amely életünk szinte minden területével kapcsolatban van, és ezek közül számos tényezővel multiplikátor-hatásban áll (Tasnádi, 2002).

„Óriásit változott az idők folyamán, hogy mi vonzza az utazókat, mi jelent számukra a sporttal kapcsolatban olyan látványosságot, hogy ezért érdemesnek tartják autóba, vonatra, buszra vagy repülőre ülni. A 18. században, de még a 19. század elején is meglehetősen kevés alkalom kívánkozott sportlátványosságok megtekintésére. Azok az úttörő személyiségek, akiket ma megtisztelünk az az „első sportturista" címmel, általában (luxus)-tengerjárókon, folyami hajókon utaztak. Az első sportturisták koruk társadalmának elitjéhez tartoztak. A sportturizmust két tényező forradalmasította: a turizmus általános demokratizálódása, vagyis az „osztályturizmus" (class turism) átalakulása tömegturizmussá (mass turism), valamint a modern sport megszületése és elterjedése. Az utóbbi teremtette meg a feltételeit annak, hogy kibővült a sportlátványosságok köre." (Földesiné Sz. Gy. 2005)

Lengyel (1994) meghatározása ennél konkrétabb, mert turizmus alatt az ember állandó életvitelén és munkarendjén, vagyis lakásán és munkahelyén kívüli, valamennyi helyváltoztatását és tevékenységét érti, bármi legyen azok indítéka, időtartama és célterülete. A turizmushoz tartozik még a helyváltoztatással kapcsolatos igények kielégítésére létrehozott anyagi, technikai, és szervezeti feltételek, valamint szolgáltatások összessége.

Napjainkban nem tisztázott a turizmus, a szabadidő és a rekreáció közötti viszony sem, a turizmus ugyanis a rekreáció része, a rekreáció viszont a szabadidő egyik összetevője. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy a szellemi rekreációs tevékenységek egy része a turizmus keretei között valósul meg. Ezért ide sorolhatjuk többek között a kulturális turizmust (kastélyturizmus, népművészeti túrák, örökségturizmus, vallási turizmus stb.), a gasztronómiai turizmust (borturizmus, ételtúrák), a speciális turizmust (körutazások, bevásárlóturizmus, katasztrófaturizmus, rokonlátogatás), a kulturális rendezvényturizmust, a gasztronómiai rendezvényturizmust, és az ünnepi rendezvényturizmust.

3.5.1. Sportturizmus

A rekreáció egy sajátos szelete a sportturizmus, mely az egyén számára a lakóhely

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

időleges elhagyását jelenti azzal a céllal, hogy egyrészt sportrekreációs tevékenységet végezzen, vagy versenyezzen, másrészt alapfokú vagy magas szintű versenyeket, mérkőzéseket nézzen, illetve sportlátványosságokat, múzeumokat vagy stadionokat látogasson (Gibson, 1998).

Megkülönböztetünk tudatos sportturistákat és olyanokat, akiknek a sportolás vagy sportesemény látogatása csak mellékes tevékenység az utazás ideje alatt (Gammon – Robinson, 1997). A sportturizmus meghatározását tovább árnyalja, hogy a fogalom multidiszciplináris jellegéből adódóan nem válik el egyértelműen a szabadidős és a nem szabadidős turizmus. A sok átfedés miatt a sportturizmus nem csak a turizmus része, hanem értelemszerűen kapcsolódik a szabadidőhöz és a rekreációhoz. A sportturizmus mindemellett a turizmus egyik szakága, mely a turizmus több alcsoportját foglalja magába. Ilyen többek között a kalandturizmus, a természetbarátok turizmusa, a nézők (szurkolók) turizmusa, a versenyzők turizmusa, a sportoktató célú turizmus, melyek mind szélesítik a sportturizmust (Delpy-Neirotti, 2003).

A turizmus keresleti és kínálati oldalát vizsgálva elmondható, hogy az utazás fő céljától függetlenül is megjelenik a sport iránti kereslet, ezért az utazókat befolyásolja a desztinációk kiválasztásánál a szálláshelyen, vagy annak közelében megtalálható sportinfrastruktúra. Ezért uszodákat, fitnesztermeket, wellness szolgáltatásokat nem csak üdülőhelyeken kell létesíteni, hanem azokban a körzetekben is, amit főleg üzletemberek vesznek igénybe. Az üzleti célból utazók azonban csak töredékét jelentik a turizmus szereplőinek. A sportolással összekötött turizmus általában a jóléti országok közép és felső rétegei számára a legelérhetőbbek.

Golf és turizmus
A golf, mint fizikai aktivitás és mint a turisztikai kínálat része, valamennyi dimenzió mentén értelmezhető, így ezek minden egyes alternatívájának is megfelelhet. A golf lehet egyrészt a szabadidő eltöltésének egy formája, privát rekreációs céllal vagy üzleti motivációval, hiszen a golfpályák nagyon gyakran a társadalmi kapcsolatépítés és az informális üzleti tárgyalások színterei. Másrészt szerepe lehet a turisztikai kínálat részeként elsődleges vagy másodlagos attrakcióként a belföldi és a nemzetközi turizmusban egyaránt. Mindezeken túl a golf egyszerre tekinthető versenysportnak és elit hobbi sportnak valamint, aktív és passzív formában vonzhat játékosokat és nézőket egyaránt. (Rátz T. – Kiss R. 2006)

A magyar lakosság egy jelentős részének a többnyire évenként egy-két alkalommal esedékes hosszabb utazások, nyaralások a kikapcsolódás szinte nélkülözhetetlen eseményei. Sajnos ennek ellenére kijelenthető, hogy az aktív turizmus keresleti oldala, társadalmi bázisa Magyarországon még nem túl széles, hiszen az utazások zöme más céllal történik. Ugyanakkor ezt nemcsak az egyéni vagy családi motivációk befolyásolják, hanem azok az egyenlőtlenségek is, amelyek mai társadalmunkat általánosságban jellemzik. A sportturizmusból leginkább kiszorult csoportot azok alkotják, akik nem sportolnak és nem szoktak utazni. A lakosság kétharmada tartozik ebbe a kategóriába. A másik póluson az a mintegy 4%-nyi ember található, akik már aktív, tudatos sportturistának számítanak. Mellettük sikeresen bekapcsolódott csoportnak tekinthetjük azt a mintegy 23%-ot, akik üdüléskor szoktak testmozgást végezni, de ennek a csoportnak kb. egynegyede a hétköznapok során egyáltalán nem sportol (Földesiné – Gál – Dóczi, 2010). A magyar lakosságra oly jellemző kirándulások, túrák költségei ennél lényegesen alacsonyabbak, ezért többek számára elérhetők.

A több-kevesebb fizikai aktivitást igénylő, úgynevezett természeti turizmus válfajai (falusi turizmus, tanyasi turizmus, ökoturizmus, gyalogos természetjárás, kerékpáros turizmus, lovas turizmus, golfturizmus, horgászturizmus, vadászturizmus, szafari, témapark, attrakcióturizmus, vízi turizmus) is rétegspecifikusnak nevezhetők, hiszen ezek költségei széles skálán mozognak.

3.5.1.1. Fitness turizmus

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ma már ritka a csak fitness célú turizmus, hiszen sok szálloda, turisztikai központ rendelkezik vonzóbb wellness és spa programokkal. Előfordulnak olyan szállodák és panziók, melyek hagyományos fitness kínálattal, azaz kondicionáló teremmel, erőfejlesztő és kardiogépekkel, valamint aerobik jellegű mozgásprogramokkal várják vendégeiket. Prospektusaikban előre kiajánlhatják fitness-programjaikat, melyeket turisztikai animátorok, személyi edzők vezetnek. Az üdülést tervezők, már előre megismerve az ajánlatokat, speciális igényeik alapján tudnak dönteni a desztináció, illetve sportközpont, szálloda kiválasztásában.

3.5.1.2. Sportágtanulás turizmus

Hazai és különösen nyugat-európai szállodák és sportklubok hirdetnek olyan üdüléseket, melynek során egy-egy divatos sportág mozgásanyagát lehet elsajátítani, illetve fejleszteni. A napi többórás sportági foglalkozásokat különböző programokkal egészítik ki, úgymint kirándulások, városnézés, vetélkedők, az adott sportágban házi versenyek, esti partik stb. Legnépszerűbb a vitorlásoktatás, tenisz és golftanulás, síoktatás, és különböző táncok tanulása. Ez a fajta turizmus évtizedek óta tartja népszerűségét és általában az adott sportágra szakosodott profi cégek hirdetik szakmai programjaikat, összekapcsolódva egyéb szállodai szolgáltatásokkal.

Az aktív turizmus további jellegzetes területeit, az extrém sportokat, az úgynevezett kalandsportokat, a „fun” sportokat és a teljesítmény elvű rekreáció szabadban űzött formáit – melyek általában szintén turisztikai tevékenység során valósulnak meg –, a „Rekreációs irányzatok napjainkban” című fejezetben ismertetjük.

3.5.2. Az egészségturizmus

Az egészségturizmus meghatározása régóta és hosszan vitatott kérdés mind szakmai, mind pedig kutatói körökben. Abban egyetértés mutatkozik, hogy az egészségturizmushoz többféle termék is tartozik. Ezek pontos köréről, illetve kapcsolódásáról más termékekkel, mint például a sport, nincs egyetértés. A termék specialitása ugyanis az, hogy egyszerre minősülhet klasszikus turisztikai terméknek, de az egészségüggyel is szoros kapcsolatban áll. Saját elhatározásból, vagy orvosi előírásra, utazás alkalmával, de ugyanakkor a lakóhelyen is igénybe vehető.

Mindemellett az egészségturizmus kínálata folyamatosan fejlődik, újabb és újabb szolgáltatások jelennek meg a piacon. Ezért tehát nem volt váratlan az, hogy a belföldi adatgyűjtés során a szakma megkérdezett képviselői sem értettek egyet az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

egészségturizmus pontos tartalmát illetően. A szakterület egyértelművé tétele érdekében fogalmazhatjuk meg az egészségturizmus, illetve az azt alkotó területek definícióit.

Az egészségturizmus tartalma igen széles, ezért magába foglal minden egészséggel kapcsolatos utazási típust. Az egészségturizmusban a látogatók alapvető motivációja az egészségi állapot javítása, illetve annak megőrzése Az egészségturizmus tulajdonképpen a mozgásos rekreációs célú turizmushoz tartozik. Legfontosabb területei a gyógy-, a termál-, és a wellness turizmus. Újabban azonban már ezeket a területeket is ötvözik, a nyugati országokban például a medical-wellness formájában.

3.5.2.1. Gyógyturizmus

Az egészségturizmus leghagyományosabb területe szintén egészség indíttatású és meghatározott idejű (min. egy, de inkább két hét) gyógyintézményben való tartózkodást jelent. A gyógyturizmus valamilyen meghatározott gyógytényezőre alapozott kezelésre való utazást jelent (gyógyvíz, levegő, magaslati klíma, barlangterápia stb.), mely kiegészülhet egyéb egészségügyi és turisztikai programokkal. A gyógyintézmény, gyógyszálló berendezésében és a szolgáltatásokban részt vállal az állam, illetve a társadalombiztosítás (TB).

3.5.2.2. Termál turizmus

Az egészség megőrzése és a rehabilitáció iránti igény hozta létre. Már az ókorban is tudatosan kerestek fel gyógyvizes helyeket, például mozgásszervi betegségek kezelésére. A termálvízen alapuló kezelést, illetve turizmust ma már sok egyéb más programmal összekötik. Legújabb és legdivatosabb változata a „spa”, mely nemcsak fürdő, hanem olyan létesítmény, vagy akár egész település is, ami komplex szolgáltatást nyújtva a vendégeket gyógyítja, egészségesebbé, pszichikailag kiegyensúlyozottabbá teszi. Napjainkban sokféle hangulatú spa létezik és tulajdonképpen a termál- és wellness turizmus egy kifinomultabb változatának tekinthetjük.

A „spa” kifejezés az ismert gyógyfürdővel rendelkező belgiumi Spa város nevéből ered. Van még egy másik feltevés is, mely szerint a latin „ sanus per aquam” vagy „ salus per aquam” kifejezések rövidítéséből származik. A város alapítása így a római légiók népszerű fürdőhelyére vezethető vissza. (Thornton F. – Bruttscher H.2001)

3.5.2.3. Wellness turizmus

Napjaink egészségtudatos életvitelének terjedésével az egészségturisztikai szolgáltatások közül a wellness mind szélesebb körben kerül az érdeklődés középpontjába. A wellness magába foglalja mindazt, ami közérzetünk javítását eredményezi, így a programoknak biztosítaniuk kell az ember testi-, lelki- és szociális közérzetének javítását. A keresleti trend változásához alkalmazkodott az egészségturisztikai kínálat, melynek hatására egyre több wellness szálloda nyitotta meg kapuit, illetve már a gyógyszállodák is kínálnak wellness szolgáltatásokat. Rendelet biztosítja, hogy a wellness szállodáknak mely programokat és szolgáltatásokat kell kötelezően nyújtania. A kritériumrendszer néhány eleme a következő:

- Fürdők világa (min. egyféle): uszoda, pezsgőfürdő, élményfürdő, gyermekmedence.
- Szaunák és gőzfürdő (min. kétféle) finn szauna, bioszauna, infraszauna, gőzfürdő, aromakabin, törökfürdő stb.
- Szépség és stílus (min. ötféle): masszázsok, arckezelés, testtekercselés, ultrahangos kezelés, hajápolás, fodrászat, pedikűr stb.
- Terápia és relaxáció, (min. ötféle): akupunktúra, akupresszúra, izzasztó pakolás, Bach-terápia, Kneipp kúra, léböjt, életmód-, táplálkozási tanácsadás, sóbarlang stb.
- Gasztronómia: reform és vegetáriánus kínálat (min. egyféle), gyógyteák, frissen

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

préselt gyümölcslé, biobor stb.

- Közösségi programok (min. kétféle): kulturális programok, kreatív alkotóműhely, tánc, közös kirándulás, közös játék.

- Sport és aktivitás. Alapkövetelmények: kardio- és izomerősítő gépek, szabadidős tevékenységek, szabadidősportok, alternatív mozgásprogramok, (min. kétféle): asztalitenisz, vitorlázás, golf, jóga, gyalogtúra, kerékpárkölcsönzés, -túra, lovaglás, szörfözés, Thai chi, tenisz, aerobic jellegű tréningek (min. egyféle): callenetics, streching, kick-boksz, Tae-bo, spinning, aqua fitness, aerobic, step-aerobic.

3.6. Rekreáció és a piac kapcsolata

A korábbi fejezetekben a rekreációt elsősorban mint szolgáltatást, illetve tevékenységet elemeztük. Nem foglalkoztunk a rekreáció piaci viszonyinak alakulásával a növekedés, vagy az esetleges visszaesés okaival. A következőkben a rekreáció gazdasági alapfogalmaival, marketing szempontú megközelítésével, hatásaival ismerkedünk meg.

3.6.1. Menedzsment és menedzser

A menedzsment, olyan vezetési és gazdálkodási forma, mely rögzíti a szervezet céljait, terveket készít megvalósításához, meghatározza a feladatokat a cél elérése érdekében.

A célt és a feladatokat meghatározó szakember a menedzser, akinek feladatai a következők:

- tervezés és előrejelzés,

- szervezés,

- irányítás és koordináció,

- ellenőrzés.

A piacgazdasági viszonyok között csak tudatos gazdaságszervezéssel lehet az értékteremtést megvalósítani, a profitot előállítani. Ez a felismerés a hazai sport és a sport-rekreáció területén sajnos nagyon lassan jelenik meg. Igaz ez annak ellenére is, hogy egyre több a szakirányú diplomával rendelkező, kellően felkészült gazdasági, marketing ismeretekkel rendelkező sportvezető, -menedzser.

3.6.2. A piac

A polgári társadalmakban a sportnak és a rekreációnak értékképző tulajdonságai miatt, mint minden más értéknek, piaca van. A piac, így a sportpiac is az adás-vétel színtere.

A piac fogalmát tekintve elfogadhatjuk azt a meghatározást, hogy a termékek és szolgáltatások aggregált keresletét, illetőleg azt a helyet jelenti, ahol a vétel-eladás (csere) lebonyolódik. (Hoffmann Istvánné, 2000)

Magyarországon 2005-ben 7306 sporttal foglalkozó vállalkozás volt, ez az összes gazdasági társaság 2,4%-át teszi ki. Egyértelmű növekedésről tanúskodik, hogy négy év alatt 1300-zal emelkedett a sportvállalkozások száma, ez a terület iránti érdeklődés növekedésére és az új sporttörvénynek köszönhető. Nagy cégek száma 67%-kal emelkedett, a kicsiké viszont 10%-kal csökkent. Mennyiségileg az egyéb „sporttevékenységet „folytatók és a kiskereskedők száma emelkedett leginkább. A szektor árbevétele350 milliárd forint volt, ami 110milliárddal magasabb a négy évvel korábbinál, ami egyértelmű piacbővülésre utal. (Nagy J. 2005)

E meghatározás alapján nézzük a folyamatot, és a szereplők körét. A vétel, a vevő szempontjából lényegi kérdés, melynek során a kialakult szükségleteinek kielégítését szeretné realizálni a vásárláson keresztül. Így kerül eladásra az uszodai belépő, a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

konditerem bérlet, a kerékpár, a belépőjegy a mérkőzésre. De szükségleteket elégít ki a megvásárolt sportújság, a televíziós sportközvetítés is. Másrészt eladnak egy-egy csapatot vagy játékost, milliókat fizetnek egy-egy világcsúcsért, egy-egy bajnoki éremért, tehát a teljesítmény is áru. Emellett levédetnek bizonyos edzéselméleti és módszertani ötleteket, amit csak pénzért lehet adaptálni, tehát ezen a területen is találkozunk az áru, a termék fogalmával. A sportáru-féleségek között tehát egyaránt szerepel a termék és a szolgáltatás.

Érdekes kérdés a sport és a rekreáció értékesítésének lehetősége. Ez részben függ az értékesítés elemeitől is, amire később még visszatérünk. Leginkább a következő irányokban lehet a sportot és rekreációt értékesíteni, azaz a szükséglet ezeken a sávokon jelenik meg:

- maguk a közvetlen résztvevők és majdani bekapcsolódók (edzéseken, versenyeken),
- a nézők és szórakozást kereső külső szemlélők/szurkolók,
- tényleges és lehetséges támogatók/szponzorok,
- beszállítók, kereskedők.

3.6.3. A marketing fogalma és feladata

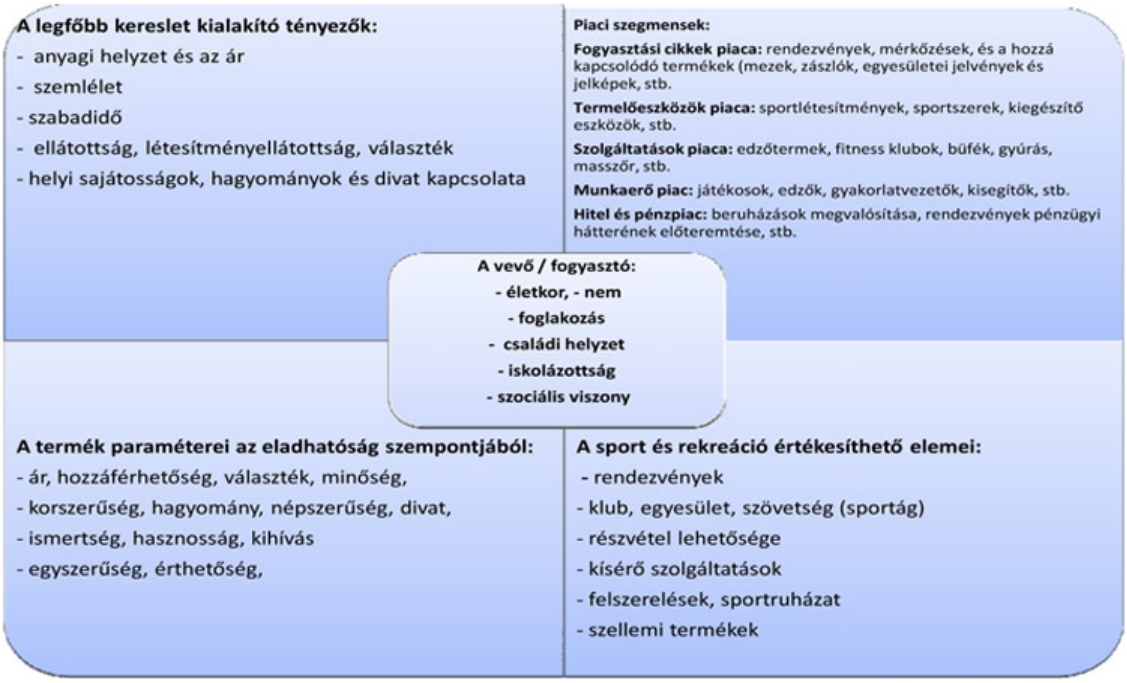
A marketinghez tartozik a tudatos vállalati törekvés és vezetői magatartás, ami a vállalat piacképességének fejlesztésére irányul, és sajátos eszközeivel a szükségletek teljesebb kielégítését és a hatékonyabb gazdálkodást szolgálja. Feladata feltárni és lefordítani a fogyasztói szükségleteket és kívánságokat termékekre és szolgáltatásokra. A marketing mozgatórugója a szükséglet, az igény és a fizetőképes kereslet hármas egysége.

3.6.4. Sportmarketing

A sportpiaci tevékenységek szervezője a sportmarketing. Az eladás szempontjából nagyon fontos, hogy milyenek a piac szereplői. Tisztában kell lenni a vevők és piaci környezet paramétereivel, jellemzőivel. A rekreációs–sportpiaci mátrix középpontjában a fogyasztó áll, ezért az ő igényeinek, szükségleteinek kell megfelelő kínálatot nyújtanunk. A fogyasztót a külső hatások (felkínált lehetőségek) inspirálják, vagy tartják távol a rekreációs szintértől. Ezek a keresletalakító tényezők, piaci szegmensek, az értékesíthető elemek és termékjellemzők (lásd ábra).

5.2. ábra - Rekreációs sportpiaci mátrix

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

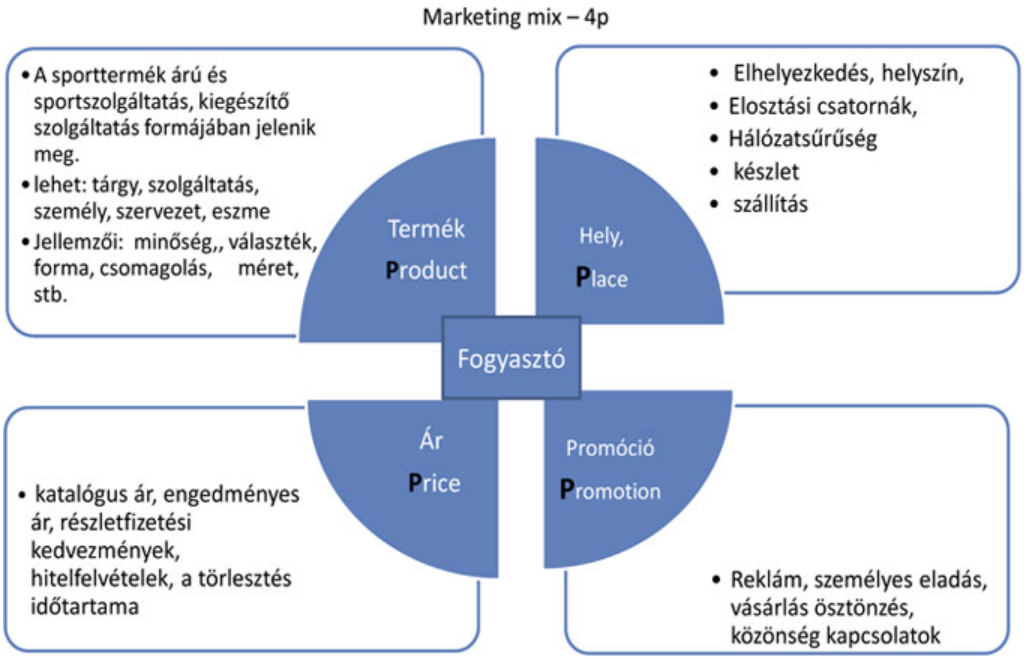


Forrás: *Kiss – Szabó (2004)*

A mátrixban felsoroltak összetetten jelentkeznek, így csak összefüggéseiben lehet őket elemezni. Amennyiben vizsgálni szeretnénk, hogy melyek a legfontosabb keresletkialakító tényezők, akkor a marketing mixből (4p) kell kiindulnunk (lásd ábra).

5.3. ábra - A marketing mix ellenőrizhető (befolyásolható) változói

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

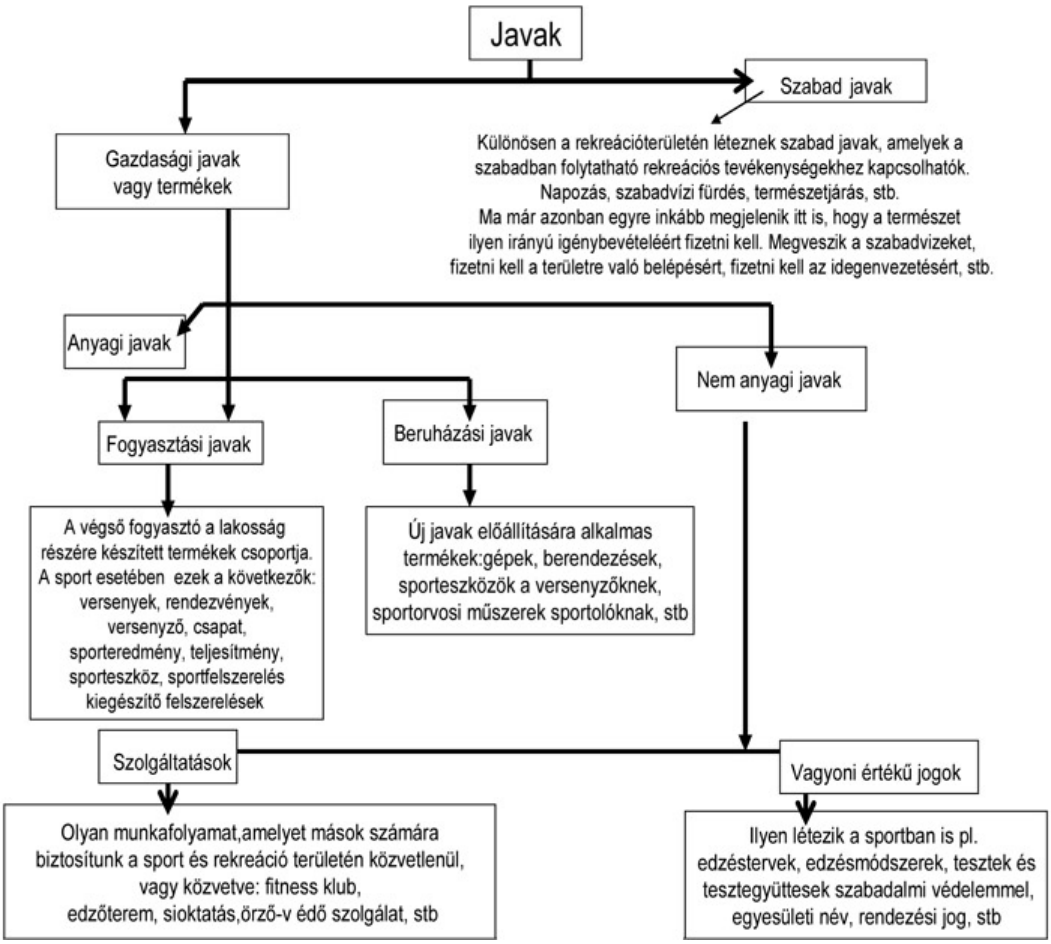


Forrás: *Kotler – Kiss (1991)*

A továbbiakban vizsgáljuk meg a sport, a sport-rekreáció piacát, a gazdasági folyamatokban betöltött szerepét az ábra alapján.

5.4. ábra - A sport piaca a gazdasági folyamatokban

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



Forrás: *Kiss G. – Szabó J. (2004)*

Minden piaci szereplő az üzleti haszonra törekszik. Az eladónak fel kell ismernie, milyen előnyöket kell kifejlesztenie terméke vagy szolgáltatása bemutatása, piacra vitele, majd piacon tartása idejére. Ezek lehetnek pl. új típusú fitness órák, izgalmasnak ígérkező mérkőzések, de az új divatos sportcipő is vonzó lehet (Product). Minden esetben a másik három tényezővel együtt alkalmazott árcsökkentéssel, kedvezményekkel (Price) nyújthatunk további előnyöket. A helyet, elérhetőséget (Place) az utazás megszervezésével vagy jó parkolási lehetőség felkínálásával tehetjük előnyösebbé. Ösztönzést (Promotion) jelenhet egy „kóstoló”, vagy egy ingyenes óra a személyi edzőnél. Ilyen esetekben a fogyasztó a hasonló kínálatokból a számára előnyösebbet fogja választani.

3.6.4.1. Sportmarketing és rekreáció kapcsolata

A sport marketingszemléletű megközelítésből számos következtetést vonhatunk le. Sajnos a fizikai aktivitás, mint örömszerzési lehetőség elmaradt a piaci szintéren megjelenő többi rekreációs tevékenységtől. Gondoljunk a multimédia, a játékarzenál, vagy az alkohol, cigaretta és az egyre gyakoribb tiltott drogok használatára. A

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

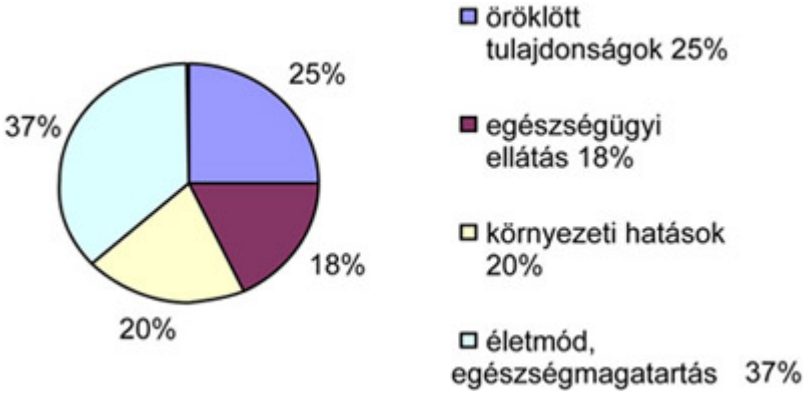
sportszolgáltatás (edzés) sokszor kemény fizikai munkával válik „elfogyasztottá” és késleltetve élvezhetjük kedvező hatását. Más megközelítésből viszont tudjuk, hogy csak a rendszeres fizikai aktivitás biztosítja egészségünket, fittségünket és munkaképességünket. A munkaerőpiacon részben ez az érték kerülhet „eladásra”. A rekreáció, mint láttuk, a munkaerő újraalkotásában vállal szerepet, így felfogható értékteremtő tevékenységként is. Napjainkban, mint említettük, a rekreáció üzleti haszna is megjelenik a marketingszemléletű megközelítésben.

A rekreáció értékteremtő tevékenység, és mint befektetés a következőket eredményezheti.

- visszaállított, megnövekvő munkabírás,
- növekvő jövedelem,
- több szabadidő,
- kevesebb baleset, betegség,
- csökkenő táppénzes napok száma,
- növekvő fogyasztás (minőségében is),
- jobb életminőség, növekvő életkor stb.

A felsorolt tényezők mindegyike pénzben kifejezhető értékkel bír. A lakosság egészségi állapotának, munkabíró képességének javítása érdekében fontos, hogy minél többen involválódjanak a szabadidősportba. Lényeges feladat továbbá a már megromlott egészségi állapotúak rehabilitációs célú bevonása, mely nem csak az egyének életminőségét javítja, hanem kézzelfogható pénzügyi előnyöket is kínál a betegségek kezeléséből adódó megtakarítások révén. A nyugati országok gazdasági számításai szerint minden, a fizikai aktivitásba fektetett 1 dollár 3,2 dolláros megtakarítást jelent az egészségügyi kiadások terén (ÖTM, Sport Szakállamtitkárság, 2005.) Az életmód és az egészségmagatartás kiemelt fontosságú, ennek egyik eleme a rendszeres testmozgás jelenléte vagy éppen hiánya (lásd az ábrát).

5.5. ábra - Az egészségi állapot összetevői a WHO szerint



Az érték (egészség, életminőség) előállításának, megőrzésének érintettjei egyaránt érdekeltek a személyes és a közösségi haszon mind magasabb szintű megjelenésében. A munka világában elfogadott, hogy csak jelentős pénz, idő, energia, szakértelem, stb. mozgósításával lehet előállítani az egészséget, mint értéket, mely természetesen a rekreációra is érvényes.

3.6.5. A rekreáció piaci szereplői

A rekreációs piac minden szereplőjének érdeke, hogy a rendszer jól működjön. A felelősség megoszlik az állam, a munkaadói kör és a munkavállaló között. Az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

érdekeltség jó része állami, hiszen összefügg a népesség egészségi állapotával, de a vállalatok irányítóinak is jut feladat. Kulcsfontosságú, hogy a programszervezők miképpen ismertetik meg ajánlataikat az állami sportirányítással, önkormányzatokkal, illetve a munkáltatókkal.

5.8. táblázat - A rekreáció, mint értékteremtő tevékenység. Forrás: Kiss (2004)

Az érték előállításának résztvevői	a rekreációból származó eredmény
Munkavállaló	nő a munkateljesítmény, az egyéni érdek felismerése, nagyobb felelősségvállalás
Munkaadó	érdeke, mert ezáltal a munkaerő magas szintű kiaknázása válik lehetővé
Állam	az állam bevétele nő a befizetett adókból, járulékokból csökkenő egészségügyi kiadások, növekvő fogyasztás

Minden olyan termék vagy szolgáltatás, amely a sporthoz hasonló, vagy vele azonos élményt, fizikai hatást képes kiváltani, vagy szórakozási lehetőséget biztosítani, az sporthelyettesítő terméknek fogható fel. Miközben a szabadidősportok résztvevőinek élvezőinek aránya igen csekély, intenzív marketing munkával törnek előre az úgynevezett helyettesítő termékek. Ilyen például a gépi fogyókúra, a fogyasztó tabletták, a zsírleszívás vagy a kalóriaszegény termékek. Széleskörű kutatások bizonyítják, hogy ezek a módszerek hosszú távú eredményeket nem tudnak felmutatni, sőt hozzájárulhatnak tartós étkezési zavarok és a megfordíthatatlan súlyproblémák kialakulásához. Az USA-ban évente több mint 40 milliárd dollárt költenek fogyasztó készítményekre és termékekre. Felvetődik a kérdés, hogy a sport, a mozgásos rekreáció hogyan védheti meg értékeit, szolgáltatásait a média és a multinacionális cégek reklámjai által sugallt hamis imázsoktól, elvárásoktól és a rövidtávú, gyors változásokat ígérő versenytársakként fellépő ún. helyettesítő termékektől. (Perényi Sz. 2003)

Az állami szféra feladata, hogy a rekreációs mozgalmak támogatásával elősegítse a népesség egészségének fejlesztését, ezáltal csökkentse az egészségügyi kiadásokat, emelje az életminőséget, és a lakosság elégedettségét. A vállalatok érdeke, hogy rekreációs programok szervezésével, sportolási lehetőségek biztosításával ösztönözze munkatársait a rendszeres testmozgásra, s ezáltal is növelje dolgozóinak munkavégző-képességét, illetve redukálja a betegállományban töltött napok számát. Az üzleti szférából a rekreációs programszervezésre szakosodott cégek a kínálat bővítésével, színesítésével, különböző mozgásos és kulturális programok szervezésével kielégíthetik az állam és a vállalatok ilyen irányú igényeit, törekedve egyúttal a kereslet kialakítására és növelésére.

Kérdések:

1. Definiálja és sorolja fel a szellemi rekreációs tevékenységeket!
2. Mely szempontok alapján csoportosíthatjuk a fizikai rekreáció mozgásanyagát?
3. Milyen felosztást alkalmazhatunk a fizikai rekreáción belül a mozgás jellege alapján?
4. Melyek azok a sportmozgások, melyek az esztétikai és az erősportok kategóriájába tartoznak?
5. Milyen sportmozgások jellemzik a küzdősportokat és a sportjátékokat?

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

6. Sorolja fel a lakásban űzhető mozgásformákat!

7. Ismertesse a technikai sportokat és szerepüket a rekreációban!

8. Milyen télisportokat ismer? Fejtse ki rekreációs értéküket!

9. Sorolja fel a rekreációs edzés jellemzőit!

10. Milyen a rekreációs edzés felépítése és milyen módszereket ismer intenzitásának ellenőrzésére?

11. Sorolja fel a rekreációs edzés típusait és ismertesse az egészség edzést!

12. Melyek a legfontosabb globális környezeti problémák?

13. Mit jelent a rekultiváció és melyek a legfontosabb feladatai?

14. Mi a legújabb értelmezése a természetben űzött sportolás és a környezetvédelem összehangolásának?

15. Milyen kapcsolatba hozhatók az autó- és motorsportok a természetvédelemmel?

16. Sorolja fel a játszóterek fajtáit!

17. Mi a jellemző az építő-, kaland-, és a vizes játszóterekre?

18. Sorolja fel a rekreációs sportlétesítmények legfontosabb tervezési szempontjait?

19. Milyen kapcsolatban állnak egymással a következő fogalmak: sportturizmus, turizmus és rekreáció?

20. Jellemezze az egészségturizmust és ismertesse fajtáit!

21. Sorolja fel a wellness turizmus (szállodák) legfontosabb kritériumait?

22. Jellemezze a magyarországi rekreáció és a piac kapcsolatát!

23. Hogyan érvényesülnek a marketing mix összetevői a sportrekreációban?

Érdemes hozzáolvasni:

- Dosek Á. (szerk.) (1997) *Erdők, hegyek sportjai.* Magyar Tájékozódási Futó Szövetség, Budapest.
- Földesiné Sz. Gy. – Gál A. – Dóczi T. (2008) *Társadalmi riport a sportról.* MSTT, Budapest.
- Földesiné Sz. Gy. – Gál A. – Dóczi T. (2010) *Sportszociológia.* SE TSK, Budapest.
- Tomlinson, J. (1997) *Extrém sportok.* Holló és Társa Kiadó, Budapest.
- Watkins, D. – Dalal, M. (1990) *Kempingezés, túrázás.*

Felhasznált irodalom

Delpy-Neirotti, L. (2003) *Introduction to Sport and Adventure Tourism.* In Hudson, S. (ed.) Sport and Adventure Tourism. The Haworth Hospitality Press, New York.

Harsányi L. (1991) *A rekreációs edzés módszertana.* Kézirat, Pécs.

Hoffmann Istvánné (2000) *Sport-marketing.* Bagolyvár Kiadó, Budapest.

Földesiné Sz. Gy. – Gál A. – Dóczi T. (2010) *Sportszociológia.* SE TSK, Budapest.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Földesiné Sz. Gy. (2005) *Sportturizmus: Új kihívások és stratégiák.* Kalokagathia, 1-2.

Gál A. (2001) *Életmód – Egészségi állapot – Sportolási szokások.* Diplomadolgozat. ELTE BTK, Budapest.

Gammon – Robinson (1997) *Sport and Tourism: A conceptual framework.* Journal of Sport Tourism, 4.

Gáldi G. (2004) *Szabadidő-struktúra és fizikai rekreáció Magyarországon 1963-2000 között, életmód-időmérleg vizsgálatok tükrében.* PhD értekezés, Semmelweis Egyetem, Budapest.

Gáldi G. (1989/a) *A szabadidősport iránti érdeklődés vizsgálata különböző társadalmi csoportokban egy új szabadidőklub működése kapcsán.* A Testnevelési Főiskola Közleményei, 3.

Gáldi G. (1989/b) *Szabadidősport – klubvállalkozási formában. (Egy empirikus vizsgálat tapasztalatai Gödön.)* In Makkár M. (szerk.) I. Országos Sporttudományi Kongresszus. MSTT, Budapest.

Gáldi G. (1999) *A szabadidősport Magyarországon egy vizsgálat tükrében.* In Mónus, III. Országos Sporttudományi Kongresszus. MSTT, Budapest.

Gáldi G. (2002/a) *Fizikai aktivitás Magyarországon az ezredfordulón.* Magyar Sporttudományi Szemle, 3-4.

Gáldi G. (2002/b) *A magyar lakosság szabadidős aktivitásának változásai 1963-93 között az időmérleg-vizsgálatok tükrében* In Dobozy L. (szerk.) Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára. MSTT, Budapest.

Gáldi G. (2003) *A szabadidőről alkotott elméletek áttekintése* In Földesiné Sz. Gy. – Gál A. (szerk.) Sport és társadalom. MSTT, Budapest.

Gáldi G. – Kovács T. (1991) *Rekreáció I.* ELTE TFK, Budapest.

Kiss G. – Szabó J. (2004) *A sportvezetés, -szervezés és a sportmarketing alapjai.* JGYF Kiadó, Szeged.

Kiss G. (2009) *A sport gazdasági és üzleti háttere.* In Szatmári Zoltán (szerk.) Sport és életmód. Akadémia Kiadó, Budapest.

Kiss G. ( ) *A rekreáció, mint befektetés – az egészségmegőrzés tükrében,* In Tarkó B. (szerk.) Egészségfejlesztés a tudományokban. JGYF Kiadó, Szeged.

Le Corbusier (1925) *Urbanisme (Urbanism).* G. Crés, Paris.

Lukácsy A. (1964) *Népek játékai.* Móra Könyvkiadó, Budapest.

Nagy J. (2005) *Sportüzlet Magyarországon.* Magyar Sporttudományi Szemle, 2.

Neulinger Á. (2009) *A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon.* Magyar Sporttudományi Szemle, 1.

Schemel, H. J. (2000) *Sports and Environment: Conflict and Solutions.* Meyer and Meyer Sport, Wienna.

Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia, ÖTM, 2005. november

Perényi Sz. (2003) *A női sporttevékenység és a média testkép alakító hatása.* In Földesiné Sz. Gy. – Gál A. (szerk.) Sport és Társadalom. MSTT, Budapest.

Rátz T. – Kiss R. (2006) *A golfozás, mint aktív turisztikai tevékenység Magyarországon.* Magyar Sporttudományi Szemle, 3.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Tasnádi J. (2002) *A turizmus rendszere.* Aula Kiadó, Budapest.

Thornton, F. – Brutscher, H. (2001) *What is a spa? Historical Background and Modern Influences.* Spafinder Magazine. http//: www.spafinder.com

4. A rekreáció, mint szakma

Az eddigiek során áttekintettük a szabadidő funkcióit, a rekreációt, mint mozgalmat, a szabadidő alakulását annak gyökereitől a 20. század ipari társadalmainak kialakulásáig. Röviden foglakoztunk a rekreációs céllal űzött tevékenységekkel, a rekreációs edzés jellemzőivel és helyszíneivel. Az utóbbi időben a szakirodalom egyre többet foglalkozik magával a szakmával, a rekreátor, rekreációszervező, turisztikai animátor munkakörökkel. Ennek hatására differenciálódott, nagyobb hangsúlyt kapott és sokszínűbbé vált a szakemberek képzése is.

4.1. A rekreációs szakember, mint animátor

Utóbbi évtizedekben megnövekedett szabadidő a fejlett országok lakosságát is sok tekintetben felkészületlenül érte. Az egész évben keményen dolgozó, agyonhajszolt ember a szabadsága alatt sokszor nem tudja, hogy a választott üdülőhelyen milyen programokba kapcsolódhat be. A szállodák és egyéb szálláshelyek az elmúlt időszakban egyre jobban törekednek arra, hogy színes programokat kínáljanak vendégeiknek. Ezt a munkaterületet nevezzük animációnak és a feladatot ellátó szakembert turisztikai animátornak. Az animáció latin eredetű szó, az animo szóból ered, melynek jelentése: életet önt valamibe, lelkesít, buzdít. Animálni annyit jelent, mint lelket-szellemet önteni egy közösségbe, lehetőséget adni egy csoportnak, egyéneknek hogy fejlesszék, kiteljesíthessék önmagukat. Az animáció segíti a kommunikációt, fejleszti a kreativitást, segíti a csoportképződést és megkönnyíti a kulturális életben való részvételt. A szociokulturális animáció egyfajta válasz a rekreáció története során jelentkező társadalmi kihívásokra, az urbanizációval járó elidegenedésre, a fiatalok deviáns viselkedésére vagy a munkanélküliségre. A szociokulturális animációt a turisztikai animáció egyfajta nonprofit gyökerének is tekinthetjük, mely a rekreációval kapcsolatosan turisztikai és rendezvény animáció formájában jelenik meg

Napjainkban az élményorientált és az egészséges életmódhoz köthető (wellness, fitness) tevékenységeket előtérbe helyező rekreációs irányzathoz a kikapcsolódást irányító, gyakorlott, szakmailag jól képzett rekreációs szakemberekre, animátorokra van szükség. Ezért alakult ki a ’60–70-es évek jóléti társadalmaiban, a már említett szociokulturális animáció mellett az úgynevezett turisztikai animáció is. Eredetileg csak üdülőklubokban dolgoztak animátorok (szabadidő tanácsadók), de ma már nagyobb szállodákban, rendezvényeken szórakoztatják a vendégeket, sport- és egyéb programokat szerveznek és segítik a résztvevők közötti kapcsolatok kialakulását is. Az animáció az Európa Tanács által szociokulturális animációnak nevezett fogalomkörbe tartozik. Jelenleg a szakma tovább specializálódott és egyre szélesebb körben igénylik az animátorokat a „szabadidőiparban”. A sportturizmus középpontjában a szervezők (animátorok) és a résztvevők (turisták) állnak, akik egy bonyolult motiváltsági rendszeren keresztül kapcsolódnak be a sportturisztikai programokba.

4.1.1. Turisztikai és rendezvény animáció

A turisztikai animáció kereskedelmi szálláshelyeken, szabadidőcentrumokban, sportlétesítményekben, faluházakban és egyéb idegenforgalmi helyszíneken megvalósuló szolgáltatás. Ennek célja, hogy a vendégeknek maradandó élményt nyújtsanak az emberi kapcsolatok kiépítésén és játékos programok lebonyolításán keresztül.

A rendezvény animáció célja a turisztikaihoz hasonlóan az, hogy a résztvevőknek maradandó élményt nyújtson, kapcsolatokat építsen és szórakoztasson. A megrendelő igényeinek figyelembevételével bonyolítják le az animátorok az egy-egy estét magába foglaló kulturális szórakoztató eseményeket, vagy egy-egy rendezvény sikeréhez

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

járulnak hozzá kiegészítő programjaikkal. Léteznek egy-, vagy többnapos családi, sportrendezvények, vetélkedők és egyéb rekreációs programok.

4.1.2. Az animátor személyisége

Nehéz meghatározni, hogy mely személyiségjegyek és viselkedésminták a legfontosabbak egy ideális vezető, illetve animátor számára.

A jó animátor egy olyan rekreációs szakember, aki mindenképpen rendelkezik a következő személyiségjegyekkel:

- érdeklődés és rokonszenv az emberek iránt,
- kapcsolatteremtő képesség,
- élményekre való nyitottság,
- vidámság.

A szakembereknek el kell sajátítaniuk az animáció különböző területeit, de legalább egy tevékenységben professzionális szaktudással kell rendelkezniük. Ideálisnak tűnik az ún. extrovertált típus, aki nyitott, társaságkedvelő és jó kapcsolatteremtő.

4.1.3. A csoport és az animátor

Az eddigiekből kiderült, hogy az animátor többnyire csoportokkal foglalkozik, ezért alapvető, hogy felismerje a legfontosabb csoportdinamikai jelenségeket és folyamatokat. A csoport valamilyen közös cél érdekében, rövidebb hosszabb időre együttműködő közösség. Az animátor kis csoportokat, az emberek olyan együttesét vezeti, melyben a résztvevők egymást közvetlenül érzékelik és folyamatosan vagy rendszeresen interakcióba lépnek. Egy másik felosztás szerint létezik formális csoport, azaz valamely külső körülmény által kialakult társaság és úgynevezett informális csoport, amely szabad választáson alapul. A csoportdinamika azt jelenti, hogy a csoportok története szakaszokra bontható. Csoportfejlődési fázisok a találkozás, a differenciálódás, a produkció, az elkülönülés. A csoportok strukturálódása folyamán különböző alcsoportok alakulhatnak ki, melynek során státuszok jelenhetnek meg (vezető, komikus, kibékítő, filozófus, deviáns, magányos, szerény stb.).

4.1.3.1. Csoportvezetői stílusok

Az animációban a Lewin által leírt, mindhárom vezetői stílusnak (autoriter, demokratikus, laissez-faire) megvan a szerepe. Baleset- vagy sérülésveszélyes tevékenység során mindenképpen autoriter típus lehet kívánatos, ha a csoport önállóságát szeretnénk erősíteni, akkor viszont laissez-faire stílusú vezetőre van szükség. Az esetek többségében azonban törekedjünk a demokratikus stílus alkalmazására.

4.1.4. Az animátor munkaterületei, rendezvénytípusok

Mint már említettük, az utóbbi időben az animátor szakma és az animációs munkaterületek és helyszínek is specializálódtak, alapvetően két nagy területet lehet meghatározni.

4.1.4.1. Rendezvény animáció

A rendezvény helyszíne szerint beszélhetünk fedett létesítményben szervezett (partik, táncestek, fogadások, játék-kvíz estek, show-estek, folklór-rendezvények, tematikus estek, ünnepi vacsorák stb.) és szabadtéri programokról (barbecue, strandünnep, piknik, tábortűz, bográcsparti, kirakodóvásár, sportnap, tánchajó, népi ünnepek stb.). Jellege szerint pedig szervezhetők formális, illetve informális társasági összejövetelek, programok. Mindkét esetben fontos feladat a megfelelő helyszín kiválasztása és

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

berendezése, a vendégek ültetése, a kapcsolatfelvételi lehetőség biztosítása, az érdeklődési köröknek megfelelő programok szervezése stb.

4.1.4.2. Klub animáció

Az üdülőklub típusú animációban a szerteágazó feladatok miatt sokféle elvárásnak kell megfelelni. Az animátorok ma már jellemzően valamilyen területre szakosodnak. Általában háromféle klub (szórakoztató) animációt különböztetünk meg, melyek még további csoportokra bonthatók (felnőtt, időskorú és speciális igényű):

A tömegturizmus helyett az ’50–60-as évektől Nyugat-Európában sokan valami másra, többszemélyes interakcióra vágytak. Ezt az igényt ismerte fel Gerard Blitz és Gillbert Trigano, akik úgy gondolták, hogy egy új üdülési formát honosítanak meg, melyben visszanyúlnak a régi vendéglátó hagyományokhoz. Kibéreltek egy területet Mallorca szigetén, ahol nyaralófalut nyitottak, kezdetben főleg a barátaik számára. A személyzetet diákokból, frissdiplomás fiatalokból toborozták, akiknek feladata a szórakoztatás, a jó hangulat megteremtése volt. Így a fiatalok szívesen vettek részt a közös programokon, sőt az étkezéseket is közösen szervezték. Valójában őket tekinthetjük az első animátoroknak. Ez volt a Club Mediterrane, mely mára a világ vezető üdültető klubjává vált. Lassan kialakultak a további klubüdülők a Club Robinson, a Club Aldiana, a Magic Life stb. (Lacza Gy. 2008)

- Gyermek animáció: fontossága folyamatosan növekszik, mert a családi pihenéskor segít a szülők tehermentesítésében. A családok sokszor az ilyen szolgáltatás miatt választanak egy adott üdülőhelyet (gyermekhotel-lánc, wellness-szállodákban gyermekprogramok, gyermekrendezvények növekvő száma, szülinapi partik stb.)

- Sport animáció: a klubhotelekben több korosztály számára is szerveznek különböző programokat, melyeket általában szakosodott animátorok vezetnek, pl. vízi sportok, strandsportok, tenisz, aerobik stb. Jellemzői a kötetlen hangulat, az egyszerűsített szabályok alkalmazása, versenyek szervezése, a résztvevők díjazása.

- Esti animáció: vacsora utáni programjainak célja a vendégek összeismertetése, a társasági élet szervezése. Típusai a welcome programok, ismerkedési játékok, élményprogramok és különböző attrakciók. Jellegük szerint lehet táncest, játékos vetélkedő, színpadi show vagy különleges vacsora stb.

4.2. Különböző életkorúak és csökkent képességűek rekreációs programszervezésének szempontjai

A rekreátor szakma specializálódásával, a különböző életkorú csoportok rekreációs programjai megtervezésének igényével új munkaterületek alakultak ki. Így vált önálló területté a gyermek, felnőtt és senior korosztály rekreációja. Az egyes programok kidolgozásánál figyelembe vették az életkori sajátosságokat, a programok időtartamát, a csoportok létszámát és heterogenitását stb. A 6. táblázat a korosztályok egyik lehetséges felosztását tartalmazza, melyben természetesen a kronológiai, illetve a biológiai életkor nem mindig azonos. A felsorolás jelzi továbbá a korosztály legfontosabb jellemzőit, ami elsődleges támpontot jelent a rekreációs programok kidolgozásához.

5.9. táblázat - Életkori szakaszok

Életszakasz	Életkor	Legfontosabb jellemzők
Korai és kisgyermekkor	3–7 év	természetes mozgások, játékosság, mozgásos játékok
Gyermek és serdülőkor	8–16 év	koordináció kialakulása, sportágválasztás, sportolás
Ifjúkor	17–25 év	általános aktivitás, sportaktivitás
Felnőttkor	26–65 év	teljesítmény, később kondicionálás

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Életszakasz	**Életkor**	**Legfontosabb jellemzők**
Időskor	66 évtől	egészségmegőrzés

A különböző életkorú csoportok programjait olyan rekreációs szakembereknek kell vezetni, akik rendelkeznek azokkal a képességekkel, amelyek a jó animátort jellemzik. Vagyis megfelelő szakmai felkészültségűek, jó szervezők, empatikus, megértő, nyitott és barátságos személyiségek. Ugyanakkor következetesek és dinamikusak, van tekintélyük a csoport előtt és jó konfliktuskezelő képességgel rendelkeznek. Továbbiakban ismertetjük a legfontosabb életkori szakaszokat, ezek legfontosabb jellemzőit és azokat a módszereket, amelyekkel rekreációs programjukat megtervezhetjük.

4.2.1. A kisgyermekkor és korai gyermekkor (3–7 év) animációja

Jellemzőik: mozgékonyság, nincs félelemérzetük, rövid ideig képesek figyelni, hamar elunják a tevékenységet, a példaképek szerepe nagyon erős, igyekeznek imponálni a vezetőnek, szeretik felkelteni a felnőttek érdeklődését, az önállósodás kezdete, könnyen motiválhatók.

A foglalkozások vezetése során egyszerű instrukciókat adjunk, ne túl nehéz feladatokat tervezzünk, ezek legyenek változatosak, melyekbe esetenként a szülőket is bevonhatjuk.

4.2.2. A gyermek- és serdülőkor (8–16 év) animációja

Jellemzőik: hosszabb ideig képesek figyelni, szeretnek tanulni és megérteni dolgokat, spontán érzelemkitöréseket produkálnak, érdeklődésük gyorsan változik, értékrendjük kezd kialakulni, a versenyhelyzeteket kedvelik, keresik önmagukat, kezdik érzékelni a nemi különbségeket, felelősségtudatuk erősödik, de érzéseiket gyakran elrejtik, a barátságok, személyes kapcsolatok kiépülése fontossá válik számukra.

A foglalkozások során az egyszerű versenyjátékok mellett már bonyolultabb feladatot adhatunk. Biztosítsunk lehetőséget az önálló szereplésre, de a csoportmunkára is. Szervezhetünk sportos programokat egységesen, de akár külön a lányoknak és a fiúknak, jutalmazzunk egyéni és csoportos teljesítményt egyaránt.

4.2.3. Az ifjúkor (17–25 év) animációja

Jellemzőik: szerepkeresés a csoportban, logikai érzékük fejlődik, erős szexuális érdeklődés, az értékrend változása, a szülőktől való függetlenségre törekvés, az általános aktivitás, sportaktivitás erős.

Foglalkozásaik legyenek koedukáltak, de szervezzünk nem koedukált programot is. Adjunk esélyt, hogy kifejezhessék kreativitásukat, egyéniségüket. A programok összeállításánál, amennyire lehetséges, keltsük bennük a szabad választás érzését. Az élményszerző programok tartalmazzanak ellenőrzött, de kicsit kockázatosabb tevékenységet is, jelentsenek egyidejűleg kihívást és sikerélményt.

4.2.4. A felnőttkor (26–65 év) animációja

Jellemzőik: kialakult értékrend, felelősségtudat, heterogén érdeklődés, eltérő egészségi és kondicionális állapot.

Elsődleges cél, hogy foglalkozásaik irányuljanak a mindennapi munka fáradalmainak kipihenésére, energiájuk újratermelésére. Lényeges szempont a személyes kiteljesedés, a képességek kipróbálása, valamint az ismeretek bővítése. A kikapcsolódás során fontos tényező lehet a családi együttlét, ezért családi játékokat is szervezzünk, de önálló felnőtt foglalkozások is szerepeljenek az aktív és passzív programokban. A sportos vagy kulturális jellegű vetélkedők, versenyek szabadon választhatóak legyenek, a programokban való részvételre ne erőltessünk túlzottan senkit. Fontos követelmény még az animátor személyének hitelessége, pontossága és következetessége.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.2.5. Az időskor (66 évtől) animációja

Jellemzőik: eltérő egészségi állapot, hosszabb pihenési szakaszok igénye, erősen kötődnek megszokott tevékenységeikhez, gyakran tartózkodás a közösségi élettől.

A foglalkozások alkalmával alakítsunk kisebb csoportokat a különböző játékos tevékenységekre, tartsuk tiszteletben az egyéni igényeket, és legyünk türelmesek. Erősítsük önbizalmukat, értékeljük speciális ismereteiket. A programok során biztosítsunk lehetőséget a játékokba való alkalmi bekapcsolódásra is. Gyakorlatvezetéskor az idősekkel szemben érvényesüljön az udvariasság és kedvesség.

4.2.6. Csökkent képességűek animációja

Jellemzőik: fogyatékosságuk eltérő típusú és mértékű lehet,

A foglalkozások során fontos feladat a speciális feltételek megteremtése, a résztvevők képességeinek és igényeinek felmérése, majd egy közösen összeállított program elkészítése, melybe igyekezzünk a többi egészséges résztvevőt is bevonni. A foglalkozások típusát, időtartamát, intenzitását a csökkent képesség függvényében kell megválasztani. Amennyiben szükséges, módosítsuk (könnyítsük) a játékszabályokat, a türelem és az integráció segítése a legfontosabb szempontok.

4.3. Fittség, fittségi vizsgálatok, tesztek lebonyolítása

Az aktuális egészségi, fittségi állapotot több szempontból érdemes vizsgálni. Például a profi sportolók az Own Indexen keresztül, a rekreációs céllal testedzők Kenneth Cooper tesztjén át, az átlagemberek otthon is elvégezhető standardizált, egyszerű tesztjein keresztül meglehetősen széles a skála. A továbbiak szempontjából fontos, hogy a fogalmakat egységesen értelmezzük.

4.3.1. A fittség, fitness fogalma

Fittségen olyan pszichés és fizikai állapotot értünk, mely az egészséget és a minőségi életet előtérbe helyezve magába foglalja az általános jó közérzetet, és a megnövekedett mindennapi teljesítőképességet. A fittség állapota nem szükségszerűen ugyanaz mindenki számára, ebben erős egyéni eltérések lehetnek. Fitt az, aki többek között a tőle elvárható munkaképességgel rendelkezik és Kenneth Cooper szavaival élve „tökéletes közérzet”-nek örvend. A fittség tehát a fitt egyénre jellemző tulajdonságok együttese.

A „fitness” a mai viszonyok között egy új sportágat, és egy rekreációs irányzatot is jelent.

A fittség és egészség között szoros összefüggés tapasztalható, hiszen tudjuk, hogy az egészség és a fittség is viszonylagos fogalmak és egy pillanatnyi állapotot jelölnek. Éppen ezért mindig az adott egyént, társadalmi vagy civil csoportot kell vizsgálni a rá, vagy rájuk jellemző összefüggések figyelembevételével. A fittséget általában a következők meghatározásával jellemezzük:

- testalkat, testösszetétel; zsír-izom-ásványi anyag tartalom aránya, alkalmazott próba: (BMI), testösszetétel analízis: (InBody), bőrredő mérés: (kalipper),
- vázizomzat, aktív mozgatórendszer; izomerő és állóképesség, hajlékonyság alkalmazott próba: (helyből távolugrás, Cooper vagy más futóteszt, hajlítás előre),
- cardiorespiratoricus teljesítmény; maximális oxigénfelvétel, alkalmazott próba: (spiroergometria, vitálkapacitás mérés),
- metabolizmus; szénhidrát és lipid anyagcsere, alkalmazott próba: (vérvétel, koleszterinszint, vércukorszint megállapítása).

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.3.2. Fittségi vizsgálatok alapjai

Az általános fittségen túl létezik a fittségnek speciális megközelítési lehetősége is, ami csak az ember tevékenységének egy-egy részterületére vonatkozik:

- szellemi fittség – mentális fittség (teljesítőképesség, kitartás, kreativitás, pozitív gondolkodás, stb.),
- fizikai fittség – morfológiai jellemzők (testösszetétel, zsírosság, csontosság),
- a munkavégzés szempontjából figyelembe vehető fittség – motoros fittség (keringés, erőkifejtés, hajlékonyság stb.).

4.3.2.1. Kinek ajánlott a fittségi vizsgálat?

- Mindenkinek, aki „új” életet akar kezdeni bármilyen okból is (munkahelyváltoztatás, életmódváltoztatás, fogyókúra stb.).
- Azoknak, akik korábban nem sportoltak, de szeretnék elkezdeni.
- Akiknek orvos javasolta a vizsgálatot.
- Azoknak, akik orvosi tanácsra kezdenék el a mozgást, de nem kaptak részletes, szakmai útbaigazítást.
- Akinek diagnosztizált betegsége van, és nem tudja, mennyit, és mit sportoljon.
- Akinek intenzívebb fizikai megterhelés közben szomatikus panaszai vannak.
- Ülőmunkát végzőknek, illetve akik fokozottan mozgásszegény életmódot élnek.

4.3.2.2. Fittségi vizsgálatok és tesztek fogalma

A fittségi vizsgálat egy komplex, különböző, főleg motoros teszteket magába foglaló vizsgálati módszer, mely többféle vizsgálati eredményből von le következtetéseket standardizált eredmények alapján. A résztvevők számára a vizsgálat tanácsadással zárul.

A fittségi teszt egy olyan „eszköz”, melynek eredményéből következtethetünk a tesztelt személy fizikai, kondicionális állapotának aktuális szintjére. A fittségi tesztek tehát általában részei a vizsgálatnak, melyek teszt-battériák is lehetnek, s ezek együttes eredménye nyújt információt a vizsgált személy fittségéről, fizikai állapotáról, munkabírásáról.

4.3.3. A fittségi vizsgálat menete

A vizsgálatot kezdeményezheti az állam (kormányzat), területi önkormányzat, vagy civil szervezet, ha a lakosság életmódjában olyan változásokat tapasztal az általa vizsgálat alá vont területeken, amelyek nem kívánatosak és kevésbé, vagy egyáltalán nem ismerik ennek okát. Továbbá igényelheti az egyén, aki saját felismert érdekéből adódóan kíváncsi teljesítményére, fittségére. Egyre fontosabb a munkáltató által kezdeményezett vizsgálat, ha kíváncsi a dolgozók egészségi állapotára, munkateljesítményük (kimagasló, vagy gyenge, lemaradó, eddigiektől eltérő) okára és annak hátterére. A fittségi vizsgálat menete a következő:

- Anamnézis, esetlegesen orvosi vizsgálatra küldés.
- Nyugalmi vizsgálat.
- Terheléses vizsgálat, az adatok feldolgozása.
- Tanácsadás, szükség szerinti javaslattevés további szakorvosi vizsgálatokra.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.3.3.1. Anamnézis (adatfelvétel)

A vizsgálatok előtt történik meg az adatfelvétel a következők szerint:

- a vizsgált személy egészségi állapotával kapcsolatos problémái,
- esetleges örökletes betegségek
- keringési, mozgásszervi panaszok,
- testsúly alakulása, testmagasság,
- étkezési szokások,
- dohányzás és egyéb élvezeti cikkek fogyasztása,
- stressz mértéke és forrása,
- a fizikai aktivitás jellemzői gyermekkortól részletezve,
- a család életmódja, szokásai,
- szükség esetén egyéb, kiegészítő orvosi vizsgálatra küldés.

4.3.3.2. A nyugalmi vizsgálat legfontosabb részei

- EKG, vérnyomásmérés,
- spiroergometria, vitálkapacitás mérés,
- testzsír becslése, mérése,
- markolóerő, szorítóerő mérése,
- vérvizsgálat (koleszterin, vércukor, májfunkció stb.).

4.3.3.3. A terheléses vizsgálatok és az adatok feldolgozása

A vizsgálat tartalmazza a terhelhetőséget korlátozó tényezők kizárását, a fittségi szint megállapítását, kategóriába sorolását.

A terheléses teszten a kerékpárergométeren, vagy futószalagon végzett orvosilag ellenőrzött és meghatározott vizsgálatot értünk, melynek során a kapott adatokat rögzítik és értékelik, az emelkedő intenzitású stady-state terhelés, a terhelés alatti EKG monitorozás, a vérnyomás változásának ellenőrzése mellett.

A vizsgálat célja a terhelhetőséget hátráltató vagy korlátozó okok feltárása, a fittségi kategória megállapítása, egyes panaszok okainak felderítése.

4.3.3.4. A fittségi tanácsadás

A fittségi vizsgálatok csak akkor teljesek és hasznosak, ha a vizsgálatok eredményének összesítése után a vizsgált személy részére az eredmények ismeretében életmódjával, életvezetésével, a rizikófaktorok megelőzésével, elkerülésével kapcsolatosan tanácsokat adunk.

A tanácsadás az alábbi területekre terjedhet ki:

- mozgásprogrammal kapcsolatos tanácsok, egyéni mozgásprogramok, edzéstervek készítéséhez,
- életvezetéssel kapcsolatos tanácsok elsősorban a mozgással és étkezéssel kapcsolatosan

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- stresszhelyzetek megfelelő kezelése érdekében adott tanácsok,
- szokásrendszer megváltoztatásával kapcsolatos tanácsok,
- szenvedélybetegségekkel kapcsolatos tanácsok,
- szakirányú átirányítás (szakorvos, szakpszichológus, gerontológus stb.).

4.3.4. Általános érvényű tesztek

A fittségi teszt a szervezet általános teljesítőképességének olyan vizsgálata, melynek célja, hogy különböző fizikai képességeket és izomcsoport-működést mérjen, egybevetve azokat a testalkati jellemzőkkel.

Az evezősök téli felkészülését ellenőrző sportági fittségi tesztje, az evezős **ergométer-teszt** mára már önálló versennyé nőtte ki magát, világbajnokságot is rendeznek belőle.

Own Index – ma már könnyen elérhetőek a pulzusmérő rendszerek, melyek a számítógépes hátérrel alkalmasak segítséget nyújtani a teljesítményünk azonnali megítélésében. Ebben nyújt segítséget az Own Index, mely könnyen, biztonságosan és gyorsan elvégezhető **Polar Fitnesz Teszt eredményeként kapjuk meg.** Az Own Index nyugalmi pulzusszámunkon és szívfrekvencia-változékonyságunkon, valamint nemünk, testmagasságunk, testsúlyunk, és az általunk megadott fizikai aktivitási szintünk értékein alapszik. Az Own Index tulajdonképpen egy pontszám, amely megegyezik az aerob fittség közismert mérőszámával, a relatív VO2max-szal (ml/perc/kg).
Aerob (kardiovaszkuláris) fittségünk a testünket oxigénnel ellátó szív- és keringési rendszer megfelelő működésétől függ. Minél jobb az aerob fittségünk, ez azt jelenti, hogy szívünk annál erősebb, és hatékonyabb munkavégzésre képes. A jó aerob fittségnek számos előnye van, például csökkenti a kardiovaszkuláris megbetegedések, az agyvérzés és a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát. Ha az aerob fittségünket javítani szeretnénk, legalább 6 hét rendszeres edzésre van szükségünk ahhoz, hogy az Own Indexünk értékében szemmel látható változások mutatkozzanak. Kevésbé edzett személyek esetében a változások jobban észrevehetőek, míg az aktívan sportolóknak több időre van szükségük ugyanazon edzéshatások kialakulásához. Aerob kapacitásunkat leghatékonyabban a nagy izomcsoportokat igénybe vevő mozgásformák fejlesztik, mint például a gyaloglás, futás, kerékpározás, evezés, úszás, (gör)korcsolyázás és a sífutás. Jelenlegi fittségi szintünk meghatározásához az első két hét folyamán több alkalommal is mérjük meg az Own Index-ünket, hogy pontos kiindulási értéket kapjunk. Fittségünk fejlődésének nyomon követéséhez ezután elegendő havonta egyszer, vagy kétszer megismételnünk a mérést. A Polar Fitnesz Teszt csak egészséges felnőttek felmérésére alkalmas.

Néhány javasolt teszt, a teljesség igénye nélkül:

- állóképesség: 12 perces Cooper-futóteszt, úszóteszt, 2 km-es futóteszt, 6 km-es gyaloglóteszt, kerékpár-ergométer, futópad használata, Harvard – Sloan lépésteszt,
- erő/gyors erő: helyből felugrás, helyből távolugrás, 10 m-es ingafutás talajérintéssel,
- gyorsaság: 30 m-es síkfutás,
- erőállóképesség: 2 perc teljes felülés, függeszkedés hajlított karral, fekvenyomás közepes súllyal maximális számú gyakorlatig, stb.

A próbákat a cél függvényében válasszuk ki, és figyeljünk arra, hogy végrehajthatóak legyenek, ne okozzanak sérülést. Az aktuális állapotot egy izomcsoportnál elég egyszer mérnünk és az adott sportágnál kevésbé fontos képességeket csak akkor teszteljük, ha kifejezetten ez a célunk. Ez lehet például abban az esetben, amikor egy konkrét izom vagy egy képesség fejlődését szeretnénk nyomon követni, akár egy izomsérülés után a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

maximális erő növekedését.

További ismert tesztek: az Eurofit, mely az anaerob és aerob energiafolyamatokat vizsgálja, a folyamatos, nagyobb erőkifejtést igénylő fizikai tevékenységre való alkalmasság mérésével. Részei a testsúly, a testmagasság, a bőrredő mérése, a testegyensúly mérése, ülésből előrenyúlás, helyből távolugrás, kézi szorítóerő mérése, függés hajlított karral, és az ingafutás. A Hungarofit mini, (7 éves korig) Cooper-tesztet, helyből távolugrást, hanyattfekvésből felülést és hasonfekvésből törzsemelést tartalmaz. A Hungarofit mini (7 év felett) részei: Cooper-teszt, helyből távolugrás, felülés, törzsemelés és karhajlítás, -nyújtás mellső fekvőtámaszban.

4.4. A rekreációs szakemberek képzése és munkaterületei

Indokoltnak tűnik, hogy a rekreációs szakemberképzést a társadalmi elvárások és a piaci igények egyidejű vizsgálatával kezdjük. Az a tény, hogy Magyarországon a felnőtt lakosság 70%-a az év során nem végez semmilyen fizikai aktivitást, illetve sporttevékenységet (Gáldi Gábor, 2004), nagymértékben befolyásolja a piaci igényeket, a rekreációs kínálatot vagyis az adott terület munkalehetőségeit. A fentiek gazdasági hatását, munkaerőpiaci jelentőségét szinte lehetetlen pontosan felmérni, azonban jelzésként szolgálhat az a tény, hogy GDP sportra fordított aránya az EU tagállamaiban 2006-ban 1,5 és 2,7% között mozgott, ugyanakkor Magyarországon ez mindössze 0,32% volt (MSTT 2006). Ennek is csak egy része jut a szabadidősportra, rekreációra, ezért más forrásokra (civil és üzleti szféra) is szükség van.

4.4.1. A rekreációs szakemberképzés rövid áttekintése

Ahhoz, hogy jobban körülhatárolhatóvá váljanak a rekreációs szakemberek munkaterületei, röviden tekintsük át a különböző képzési rendszereket.

A World Leisure and Recreation Association (WLRA) 1993-as dokumentumának külön fejezete foglalkozik a rekreációs szakemberképzéssel és lefekteti annak irányelveit. (Ruskin és Sivan, 1993). A dokumentum egyértelműen a szabadidőre, a szabadidős aktivitások oktatására koncentrál. A fentieket figyelembe véve is az egyes országok képzése igen változatos képet mutat. Az EU tagországokban az elmúlt évtizedekben a Bolognai Egyezménynek köszönhetően egy integrációs folyamat zajlik, melyben a rekreáció és más szabadidővel kapcsolatos képzések 3+2 éves alap (BSc), illetve mesterképzésen (MSc), valamint PhD szinten folynak. A képzésekben továbbra is erősek a turizmus, a menedzsment és az üzleti adminisztráció, valamint a sport és az egészségfejlesztés szakterületek.

Néhány példa az ezredforduló OKJ-s „Rekreációs mozgásprogram vezető” képzésének kommunikációs gyakorlatából:

- említsenek példákat a kommunikáció szükségességéről, kölcsönösségéről, tagoltságáról, befolyásoló hatásáról;
- mondjanak ki mondatokat különbözőképpen (agresszívan, szorongva, szerényen, bizonytalanul, határozottan stb.);
- mutatkozzanak be röviden, betartva a nyilvános szereplés követelményeit;
- figyeljék meg néhány nyilvános szereplést vállaló személy kommunikációját és annak hitelességét. (Gáldi Gábor, 1997)

Magyarországon a szabadidővel és a rekreációval kapcsolatos kezdeti kutatások az egészségnevelés és a sport irányából indultak a Testnevelési Főiskolán az 1970-es években. Az első rekreációs képzés az ELTE Tanárképző Főiskolai Karán indult 1989-ben a testneveléssel szakpárban (Gáldi Gábor, 1989). Nem sokkal ezután 1992-ben a Szegedi Egyetem Juhász Gyula Pedagógiai Főiskolai Karán az ELTE programjára épülve

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

folytatódott a képzés. A Testnevelési Egyetemen 2003-tól levelező szakon lehetett rekreációs szakemberként végezni, majd pedig a 2006-ban bevezetett Bolognai rendszerű képzésben megindulhatott a Rekreáció–Egészségfejlesztő alapszak. Jelenleg Magyarországon hét intézmény indít alapképzést, az első mesterszak 2009-ben indult a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán. Az alap és középfokú edzőképzést 2006-ban átalakították és az Országos Képzési Jegyzékben (OKJ) két új sportszakmai képesítéssel szerepel, mint Rekreációs mozgásprogram-vezető, illetve Fitness–wellness asszisztens (www.nsh.hu).

4.4.2. A rekreációs szakember kompetenciái

A modern oktatási és képzési rendszerben elvárt kompetenciákról beszélünk. Henczi (2008) szerint a kompetencia, mint gyakorlati hasznosítható tudás egy meghatározott terepen érvényesülő cselekvésre való alkalmasságot, problémamegoldásban való teljesítőképességet jelent. A különböző kompetenciaszintek tartalma általában fejleszthető. Ma már a legtöbb munkaadó felállít egy munkakörhöz kapcsolódó feladatprofilt, azaz összegzi a kompetencia elvárásokat. A munkavállaló rendelkezik egy bizonyos kompetencia készlettel, mely akkor ideális, ha az adott állásnál ez nem jelent kompetencia deficitet, azonban nem mindig előnyös a kompetencia szufficit sem. Ez az elv érvényesül a különböző szintű rekreációs szakemberek munkaerőpiaci kereslete során is. Jelenleg Magyarországon az egyes képzési szinteken szerzett szaktudás és a szakemberigény nincs igazán összhangban egymással, és a betölthető munkaköröket semmilyen kritériumrendszer nem szabályozza.

Az EU képesítési rendszere (EQF) jelenleg nyolc képzési szintet különböztet meg a megfelelő kompetenciákkal. Példaképpen néhányat ismertetünk az MSc végzettségű rekreációs szakember legfontosabb szakmai kompetenciáiból:

- Önállóan képesek az egészséges emberek rekreáció célzatú sportolásának segítésére, utazási kedvének kiszolgálására, valamint a szállodai animáció és egyéb szolgáltatások munkafeladatainak ellátására.
- Orvosi irányítás mellett részt vesznek a preventív munkában, valamint az egészségkárosodott emberek rehabilitációjában, mozgásterápiával javítható, illetve teljes munkaképességük helyreállításában.
- Megfelelő ismeretekkel rendelkeznek rekreációs tárgyú kutatások lebonyolításához, az eredmények értékeléséhez és gyakorlatban történő alkalmazásához.
- Tanácsot tudnak adni az egészséges életmód kialakításához és a rizikófaktorok elkerüléséhez.

4.4.3. A rekreációs szakemberek munkaterületei

Magyarországon a rekreációs végzettséggel rendelkezők szakmán belüli elhelyezkedési lehetőségei már javuló tendenciát mutatnak, de még mindig nagyon távol vannak a nyugat- európai országok hasonló helyzetben lévő munkavállalóitól.

Hazánkban jelenleg a rekreációs munkaterületeken a következő szintek különböztethetők meg:

- Közvetlen szolgáltatásnyújtás, azaz a program levezetése, személyes kapcsolat a résztvevőkkel.
- Ellenőrzés, vezetésszervezés, azaz a programszervezői szint.
- Irányítás, menedzsment.

A különböző szintek más-más végzettséget, vezetői képességeket és stílust követelnek. A közvetlen szolgáltatásvezetés és végrehajtás magában foglalja a személyes kapcsolattartást a résztvevőkkel. A vezető ebben az esetben lehet egy oktató, edző,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

animátor, játszótérvezető, sporthivatalnok – vagy egyik a számtalan pozíció közül –, amely a forprofit és nonprofit rekreációs és szabadidős szolgáltató szervezeteken belül megtalálható és közvetlenül nyújt szolgáltatást az ügyfélnek. A közvetlen szolgáltatásnyújtás értelemszerűen magában foglalhatja a létesítmények előkészítését és karbantartását is.

A középszintű menedzser, felügyelő személy gyakran ellenőriz egyéneket, programokat, területeket, létesítményeket. Az ellenőrző funkciók közé tartozik mások számára iránymutatást nyújtani, tervezni, szervezni, személyzettel ellátni, ellenőrzést végezni saját illetékességi területén belül. A felügyelő személy sikere vagy sikertelensége vezetőként gyakran a mások irányítására vonatkozó képességeivel van összefüggésben.

A legfelső szinten a menedzsment a vezetés egy másik formája, melyben a sikeres rekreációs menedzser átlátja a vezetési folyamatot, és így képes a szervezetet sikeresen irányítani. A vezetői rátermettség egyértelműen megnyilvánul abban, ahogyan a menedzser kapcsolatot tart fenn a beosztottjaival, meghatározza a sikerességhez szükséges irányvonalakat, és képviseli az alkalmazottak és az általa irányított rekreációs intézmény, szervezet érdekeit.

4.4.4. A gazdasági csoportok szerinti munkahelyek

A rekreációs szakemberek elhelyezkedési lehetőségeinek egy másik felosztását képviselik a gazdasági csoportok szerinti munkahelyek. Természetesen ebben a csoportosításban is a legtöbbször megtalálhatók a különböző szintű státuszok, de elképzelhető az is, hogy ezek egyes esetekben összeolvadnak.

4.4.4.1. Üzleti, forprofit terület

Általában a termék (rekreációs szolgáltatás) ugyanaz, mint a nonprofit formában, csak a célcsoport és ennek megfelelően a módszerek mások. A munkavállalónak jól kell ismernie a marketinget, menedzsmentet, a pénzügyi, könyvelési és jogi kérdéseket. A következő szolgáltatások tartoznak ide:

- a szórakoztató szolgáltatások (témaparkok, látványsportok, fesztiválok),
- a természetes környezetre alapozó helyszínek (üdülők, strandok, síközpontok stb.),
- kiskereskedelmi viszonteladók (fitness, tenisz, golfklub stb.),
- vendéglátó és éttermi szolgáltatók (hotel, motel, camping),
- utazási és turisztikai szolgáltatók (utazásszervező, légitársaság, stb.).
- üzemi, munkahelyi rekreáció szervezése lebonyolítása (nálunk még sok kiaknázatlan lehetőséggel kecsegtet).

4.4.4.2. Turisztikai animáció

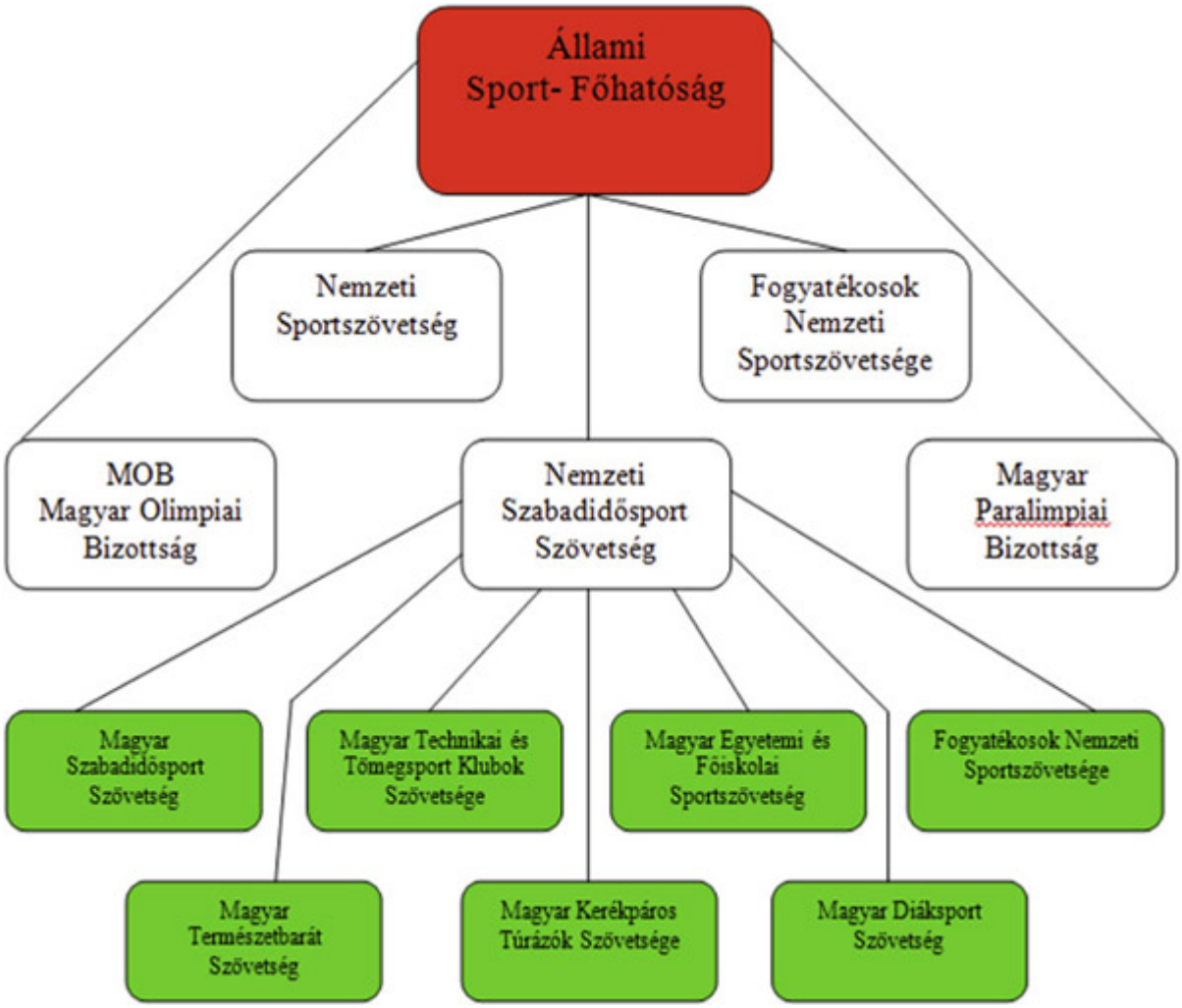
Egyik legdinamikusabban fejlődő ágazat, mely közép- és felsőfokon végzett rekreációs szakemberek potenciális elhelyezkedési lehetőségeit kínálja. Hazánkban a gyógyturizmus fajtái közül a termál- és a wellness turizmus az utóbbi időben kiemelt szerepet kapott. Ezek a központok nagy számban alkalmaznak turisztikai animátorokat.

4.4.4.3. Állami rekreációs terület

Ide tartozik a legfelsőbb döntéshozó és irányító szerv, illetve annak intézményrendszere. A lenti ábrán látható területeken különösen hiányoznak a felsőfokú végzettségű rekreációs szakemberek.

5.6. ábra - A sportirányítás rendszere Magyarországon 2011-ben

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



4.4.4.4. Iskolai szabadidő-szervező

Először 2004-re tervezték bevezetését, bár a rendelet azóta sem emelkedett törvényerőre, ennek ellenére számos iskolában működik szabadidő-szervező. A terület feladatprofiljából adódóan kiváló elhelyezkedési lehetőség lehetne a rekreációs szakemberek számára.

4.4.4.5. Nonprofit terület

Magyarországon a sportklubok és egyéb non-profit szervezetek száma igen magas, így a civil szféra egyik jelentős területét alkotják. Ide tartoznak, az egyházi szervezetek, a különböző célú közösségfejlesztés, speciális igényűekkel és fogyatékkal élőkkel foglalkozó szervezetek. A területen a rekreációs szakemberek foglalkoztatottsága messze elmarad a kívánatostól.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Kérdések:

1. Mi a kapcsolat a rekreációs szakember és a turisztikai animátor között?
2. Mi a szocio-kulturális animáció és a turisztikai animáció fogalma?
3. Melyek az animátor jellemző személyiségjegyei?
4. Milyen csoportvezetői stílusokat különböztetünk meg és mely szituációkban használjuk ezeket?
5. Ismertesse a klub animáció fogalmát és tartalmát!
6. Fejtse ki, mik a különböző életkorúak animálásának jellemzői!
7. Ismertesse a fittség fogalmát!
8. Kik vegyék igénybe a fittségi vizsgálatokat?
9. Ismertesse a fittségi vizsgálatok menetét és fázisait!
10. Soroljon fel néhány elterjedt fittségi vizsgálatot!
11. Sorolja fel a rekreációs szakemberképzés legfontosabb területeit és fokozatait?
12. Ismertesse a rekreációs szakember gazdasági csoportok szerinti munkalehetőségeit!
13. Melyek a rekreációs szakember munkaterületei a forprofit ágazatban?
14. Melyek a rekreációs szakember munkaterületei a nonprofit szektorban?

Érdemes hozzáolvasni

- Lacza Gy. (2008) *Az animáció fogalma, kapcsolata a rekreációval, a turisztikai és rendezvény animációval.* Kalokagathia,1.
- Nagy T. – Petrovics L. (2006) *Foglalkoztatási helyzetkép a sportban.* MSTT-TFTI, Budapest.

Felhasznált irodalom

A fizikai fittség Eurofit tesztjeinek kézikönyve (1990) MTE és MKMT Sport Osztály, Budapest.

Bánhidi M. (2007) Sporttudomány és turizmus. Magyar Sporttudományi Szemle, 2.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Cooper, K. H. (1990) A tökéletes közérzet programja, Sport Kiadó, Budapest.

Fehérné M. I. Se többet, se kevesebbet / Hungarofit: Mérd magad! Magánkiadás.

Fritz P. (2006) Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged.

Gáldi G. (1997) A sportedző (sport rekreáció szakágon) szakképesítés központi programja OTSH, Budapest.

Henczi L. (2008) Munkaerőpiaci ismeretek, ÁIFSZ Kollégium Egyesület, Budapest.

Kovács T. A. (2004) A rekreáció elmélete és módszertana, Fitnesz Kft, Budapest.

Lacza Gy. (2008) Az animáció fogalma, kapcsolata a rekreációval turisztikai és rendezvény animációval. Kalokagathia,1.

Nagy T. – Petrovics L. (2006) Foglalkoztatási helyzetkép a sportban. MSTT–TFTI, Budapest.

Nádori L. (1984) A sportképességek mérése. Sport Kiadó, Budapest.

Szabó J. (2002) Rekreáció. Az elmélet és gyakorlat alapjai, JGYF Kiadó, Szeged.

Own Index: http://zerge.info/pulzusmeresrol.html / 2011. április

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

6. fejezet - Sporttörténet – *Szegnerné dr. Dancs Henriette*

1. Ajánlás

Ezt a fejezetet szeretett kollégámnak, Polgár Béla emlékének ajánlom, aki, lenyűgöző lexikális tudással rendelkező sporttörténész és kiváló pedagógus volt, s akitől sokat tanultak a hallgatók, kollégák egyaránt.

Az olimpiai játékok történetében először a *1912*-ben Stockholmban jelent meg először a művészeti verseny, Pierre de Coubertin kezdeményezésére. Elképzelése szerint öt kategóriában – irodalom, építészet, szobrászat, festészet és zene – lehetett versenyezni, sport témájú művekkel. Ő maga is nevezett, és G. Hohrod–M. Eschbach álnéven írt költeménye első díjat nyert. E mű Coubertin összegező ars poeticája a sportról, s annak értéktartalmáról.

6.1. ábra - Pierre de Coubertin

Óda a sporthoz

I.

Istenek ajándéka, sport! Élet éltető vize!

A nehéz munka idejében kiszórod boldog fényedet,

követe vagy te a régen letűnt napoknak,

mikor ifjú örömben mosolygott még az ember

s felfelé hágott a napisten, s kigyúltak a hegyormok,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

s távoztakor fénybe merültek a magasságos erdők.

II.

A szépség vagy te, Sport!

a testeket te formálod nemessé,

elűzöl romboló vad szenvedélyeket,

acéllá edzel lankadatlanul.

Lábak, karok, törzsek összhangja és

tetszetős ütem tőled való.

Bájt és erőt te fűzöl együvé,

szilárddá és rugalmassá te tesz.

III.

S igazságos vagy, Sport, igen!

Megértésért és igazságért be sokszor

hiába küzd az ember, hogyha te

Nem vagy vele – de nálad fölleli.

Hiába adna kincseket az ugró új rekordért,

s élete minden percét is hiába:

mert csak erő és akarat jelölhet

pályája csúcsán új határt.

IV.

Bátorság vagy te, Sport!

Izom s erő reménye egy lehet csak,

s azt úgy hívják: merészség!

A bátorság nem vakmerő bolondság,

de bátor hit a megszerzett erőben:

nyeglék, s hazárdok véletlenre lesnek,

a te merszed, hogy ismered erődet.

V.

Tisztesség vagy te, Sport!

Ha tőled jő, igaz kincs a dicséret,

mert csak derék munkával nyerhető!

A versengésnek görbe útjai

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

a hitvány fogások sorsa büntetés.

És megvetéssel sújtanák, aki

a pálmát álnok csellel küzdené ki.

VI.

Az öröm vagy te, Sport!

Szavadra testünk örömtől remeg,

ragyog szemünk, erünkben vér viharzik,

és tiszta szárnyra kel a gondolat:

nyomasztó súlytól szabadul a lelkünk

s boldog létét ujjongva hirdeti.

VII.

A termékenység vagy te, Sport!

Megnemesíted az emberi fajt, célratörő úton.

Beteg csírákat elfojtasz, eltüntetsz foltokat,

a tisztaság bősz mérgétől óvod.

Erőtől duzzadó az atléta és

fiakra vágyik, akik a babért

dicsőséggel aratják úgy, miként ő.

VIII.

A haladás vagy te, Sport!

Szolgálatodra ki méltó kíván lenni, az vigyázzon,

hogy teste-lelke egyre jobb legyen,

kerüljön mindent, mi mértéktelen,

tökéletességre törjön ernyedetlen,

s óvja egészségét, legfőbb javát,

mint ki a régi mondásból tanul:

Ép testet választ, az ép lélek otthonul.

IX.

A béke vagy te, Sport!

a népeket egymáshoz fűző szép szalag:

és testvérré lesznek mind általad,

önuralomban, rendben és erőben.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Mert önbecsülést tanulnak az ifjak tőled,

s más népek jellemét is éppúgy megértik,

és nagyra tartják, hogy te tanítod őket

túlszárnyalni egymást:

mert versenyed a béke versenye

2. Bevezetés

A sporttudományi képzésben részt vevő minden – a sporttudományi felsőfokú szakképzés és a különböző sporttudományi OKJ-s tanfolyamok, edzői képzések – hallgató számára elengedhetetlenül fontos, hogy tisztában legyen a testkultúra és a sport fejlődéstörténetével. Ahhoz, hogy megérthessük a jelen történéseit, ismernünk kell a múltat, a jelenig vezető utat! Ennek jegyében kerülnek bemutatásra e fejezetben az egyetemes, az olimpia és a magyar sporttörténet legfontosabb történései, legjellegzetesebb tendenciái. Terjedelmi határok miatt lényegre törően, összegező jelleggel, kronológiai sorrendben következnek az egyes korszakok. E fejezet alapvetően Kun „Egyetemes testnevelés és sporttörténet” c. és Földes–Kun–Kutassi: „A magyar testnevelés és sporttörténet” c. művek alapján készült el. Ugyancsak felhasználásra kerültek Földesiné sportszociológiai és Bíróné sportpedagógiai témájú alapműveinek egyes részei a legújabb kor testkultúráját összegező alfejezet esetében. Kun és Kutassi mellett Takács Ferenc olimpiatörténeti tanulmányai jelentették az alapirodalmat az olimpiatörténeti tananyag megírásához, összeállításához. A modern és a posztmodern kor sporttörténete elsősorban elektronikus irodalmi források, tanulmányok, szakcikkek és egyéb kutatási anyagok alapján kerülnek bemutatásra. A korszakok testkulturális szokásainak és jellegzetességeinek könnyebb elsajátítását számos illusztráció segíti. Az egyes korszakok végén az alfejezetre vonatkozó legfontosabb kérdések, feladatok találhatók.

3. Az egyetemes testkultúra és sport fejlődéstörténete

3.1. Az egyetemes testkultúra kialakulása, jellegzetességei

Annak érdekében, hogy értelmezni lehessen a testkultúra tartalmát, szerepét, az egyetemes fejlődéstörténetét, tisztázni kell az alapfogalmakat.

3.1.1. Kultúra

Kultúra alatt „azon képességek (anyagi, viselkedésbeli, szellemi), teljesítmények, társadalmi intézmények összességét értjük, amelyek megkülönböztetik az embert az állatvilágtól, és amelynek révén a történelem folyamatában természeti állapotából kiemelkedett. Tárgyiasult formában társadalmilag továbbadott képességek és tapasztalatok együttese”. (Magyar Nagylexikon, Akadémiai Kiadó.) „A kultúra jelenti mindazon szellemi, anyagi elemek összességét, melyeket az ember mint társadalmi produktumokat létrehozott, és fennmaradásának folyamatában megerősített mintaként”. (Bíróné, 1994) A kultúra tehát egyrészt tartalmaz szellemi értékeket (szabályok–törvények, normák, tudás, tradíciók, nyelv, rituálék, művészeti irányzatok, tudományos ismeretek stb.), másrészt kézzelfogható, ember alkotta tárgyiasult értékeket, mint például a műalkotások, építmények, eszközök, találmányok.

A kultúra fogalmának szociológiai értelmezése segíti megérteni a testkultúra szerepét, küldetését a különböző korszakokban, valamint a testkultúra és kultúra összefüggéseit. E szerint „egy adott társadalomra jellemző normák és értékek, tudományos ismeret,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

irodalmi, művészeti, zenei alkotások és ember alkotta tárgyi környezet". (Andorka, 1997) A társadalmi élet alapfeltétele a kultúra megléte. A társadalmi normák és értékek hiányában a társadalom nem lenne működőképes. A kultúrát a társadalom tagjai elfogadják. A szociológia kultúrakoncepciója anyagi (tárgyak), kognitív (tudás) elemekből és értékekből (normákból, azaz viselkedési szabályokból) tevődik össze. Minden társadalmi csoportnak van saját kultúrája. A társadalom tagjai tárgyakat használnak, sajátos nyelven kommunikálnak, bizonyos viselkedési szabályokat követnek, mely mögött vallási és egyéb tradíciók húzódnak meg. De a civilizáció sokszínűségét tovább fokozza az a tény, hogy az egyes társadalmak sem homogének, hanem kulturális szempontból heterogének, hiszen a társadalmon belül szubkultúrák élnek. Különböző anyanyelvűek, vallási felekezetekhez tartozók, akik életkor vagy földrajzi helyzet szerint is differenciálódhatnak. Ezt a jelenséget a szakirodalom a *„kulturális pluralizmus"* kifejezéssel illeti.

3.1.2. Testkultúra

„Az emberiség fejlődését végigkísérő örök kategória. Az egyetemes kultúra részeként tartalmazza a test egészségét, teljesítőképességét, a testi-lelki képességek fejlesztését és versenyszerű összemérését szolgáló tevékenységeket, a tevékenységek űzéséhez szükséges eszközöket, valamint e tevékenységek szellemi tükröződését az egyes tudományokban, kiemelten a testnevelés- és sporttudományban." (Báthori, 1994) Takács (1972) szerint a testkultúra „…az egyetemes kultúra szerves alkotórésze. Az ember egészségügyi és mozgáskultúráját foglalja magában. Tartalmilag jelenti mindazon szellemi és anyagi értékek összességét, melyeket az emberi társadalom a fejlődése folyamatában létrehozott és megőrzött. A testkultúra jelentéstartománya átfogja a társadalomban lezajló aktivitást a fizikai tevékenység segítségével. Az embernek ez a társadalmon belül lezajló aktivitása az egészségének, fizikai állapotának megőrzésére, képességeinek fejlesztésére, teljesítőképességének növelésére történik a testgyakorlás és a sport mint eszközrendszer felhasználásával". Mint látható, a testkultúra szó széles és egyre bővülő jelentéstartalommal bír.

Kultúrtörténészek, sporttudósok napjainkra egységes álláspontot képviselnek a tekintetben, hogy a testkultúra a kultúra szerves része. Röthing (1976) továbblépve megállapítja azt, hogy a testkultúra az ember egészségügyi kultúrájának és mozgáskultúrájának egy részét is magában foglalja. Takács álláspontját figyelembe véve azt mondhatjuk, hogy a testkultúra jelentéstartománya átfogja az egyén egészségének, fizikai állapotának megőrzésére, képességeinek fejlesztésére, teljesítőképességének növelésére irányuló testgyakorlási formák, gyógyító terápiás tevékenységek, mint eszközrendszer segítségével. Földesiné (1976) és Bíróné (2004) véleménye szerint a testkultúrát egy modernebb műveltségeszményként megfogalmazott kultúrafelfogás szerves részeként kell tekinteni. Sportpedagógiai, sportfilozófiai, sportszociológiai kutatások eredményeinek figyelembevételével összegezve megállapíthatjuk: a testkultúra fogalma nem szűkíthető le csupán az ember testi képességeinek (kondicionális és koordinációs) tökéletesítésére, fejlesztésére, az egészség megőrzésére vagy a teljesítőképesség fokozására irányuló tevékenységnek, hanem az több annál. „Magában foglalja mindazokat a tevékenységeket, melyet az ember a természet átalakításának, a tudatnak, a társadalmi együttélés szabályozásának érdekében végez és ezzel akarva, akaratlanul a civilizáció fenntartható fejlődését szolgálja." (Kun, 1990) A testnevelés-, és sporttörténet sporttudományi illetve történelemtudományi aldiszciplína egyben, melynek tárgya az, hogy megvizsgálja az emberi fejlődés folyamatában, az egyes korszakokban, földrajzi tájegységeken, különböző kultúrákban azt, hogy milyen szerepet töltött be a testkultúra, milyen formá(k)ban létezett, s milyen feltételrendszer volt adott a társadalmi hierarchia különböző szintjén állók számára a testgyakorlás űzésére. A néprajz, az antropológia, a politika tudomány, a művészettörténet, a filozófia, a szociológia, a pedagógia stb. ugyancsak hasznos kutatási eredményekkel segíti letűnt korok testkulturális, sporttörténeti jellegzetességeinek feltárását és megértését.

3.1.3. A testkultúra fejlődésének fontosabb jellegzetességei

A mozgás- és testgyakorlati formák több évszázadon keresztül (különösképpen a XVIII–

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

XIX. századig bezáró időszakban) főként a *vadászathoz, harci- és munkacselekményekhez, a tánchoz és a játékoz* kötődtek. A testkultúrának sajátos önfejlődési folyamata van: egyrészt önállóan is fejlődik, mozgásanyaga, szervezeti formái folyamatosan integrálódik (új területekkel, tartalommal), gazdagodik, ugyanakkor viszont egyre jobban differenciálódik is (újabb és újabb ágazatai alakulnak ki). Az ún. „regionális egységek és az egyetemes fejlődés dialektikája” azt jelenti, hogy a nemzeti vagy regionális testkulturális szokások gazdagítják az egyetemes testkultúrát, amely azonban visszahat az egyes kultúrák, társadalmak fejlődésére –sok esetben – gazdagítva azokat. A testkultúra szoros kapcsolatban van más társadalmi területekkel: l. művészet (építészet, hadművészet pl.), politika, jog, oktatás, egészségügy, vallás.

Jelentős befolyással bír a különböző mozgásformák kialakulására és űzésére a földrajzi elhelyezkedés, az éghajlati viszonyok és az ezekből következő életmódigények. A testkultúra minden korban, minden társadalomban eltérő jelentőséggel bír, s különböző tartalommal és formában érhető tetten. A társadalmi viszonyok, a koreszmény hatnak a testkultúrára és ez viszont is igaz.

A testkulturális tevékenységek eredetproblémája, illetve elterjedése a sporttörténeti kutatások központi kérdése. Hasonló mozgáselemek, játék- és mozgásformák alakultak ki egymástól távol eső államokban, területeken a társadalmi szükségleteknek és feltételeknek megfelelően. Ezek elterjedése a népek közötti interakciók (háború, kereskedelem, gyarmatosítás, együttműködések) következménye. A testkultúra eredetének, tartalmának, jelentőségének vizsgálata több tudományterület képviselőit inspirálta, akik saját tudományterületekhez kötődően elméleteket alkottak a testkulturális formák jelentőségéről, szerepéről (pl. Schiller tét nélküli esztétikai tevékenységelmélete, Spencer erőfölösleg-elve, Lazarus fáradtság kiküszöbölése elmélete, Reinach mágikus önszabályozás elve, Neumann problémamegoldó gondolkodás elmélete, Huizinga kultúrfejlődés-elmélete). A testkulturális mozgásanyag (pl. játékelemek, harcászati gyakorlatok, táncok, játék- és egyéb mozgásformák, később sportágak) rendszerbe szerveződése és bővülése (divatirányzatok hatása) folyamatosan történik.

Bár a civilizáció bölcsőjeként Európát szokták említeni, mindazonáltal szükséges kiemelni, hogy a testkultúra megjelenése Amerikában, Ázsiában, Afrikában is jelentős, több évezredre visszatekintő hagyományokkal bír, melyek szerves részét képezik az egyetemes testkultúrának, a sporttörténetnek, s melynek méltatása nélkül nem lehetne a XXI. század sportját népeket összekötő, globális jelenségként, objektíven jellemezni. Egy korszak testkultúráját mindig az adott társadalmi, gazdasági közegében, az adott állam fejlettségi szintjének, kulturális, vallási tradícióinak figyelembevételével lehet és kell értelmezni.

3.1.4. Kérdések, feladatok

Mi tartozik a testkultúra fogalmába?

Mi a testkultúra és kultúra kapcsolata?

A testkultúra eredetéhez milyen elméleteket ismer?

Melyek a testkultúra legfontosabb jellegzetességei?

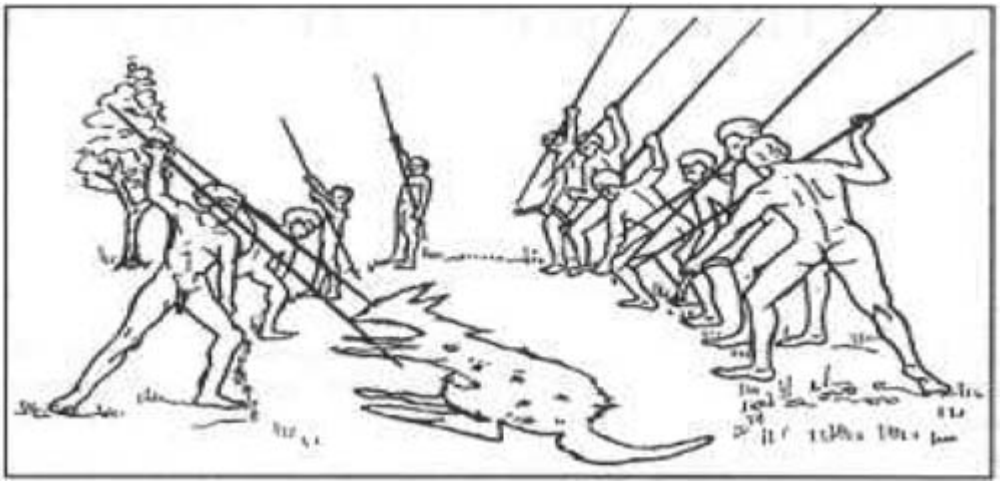
3.2. Az őskor testkultúrája (Kr. e. 80. évezred–Kr. e. 8. évezred)

Az őskort három periódusra szokták osztani: a késő őskorszakra, a közép- és újkőkorszakra. Az ember elsődleges célja az életben maradás volt. Az ősember a gyűjtögetésen alapuló élelemszerzést az állatok elejtésével egészítette ki. Emiatt a *vadászat* és az ehhez kötődő különböző technikák alkalmazása jelentette a legfontosabb fizikai aktivitást. Itt az eszköz nélküli, későbbiekben a különböző támadóeszközökkel (kő, parittya, nyíl, dárda, egyéb dobó-, szúróeszközök) való bánásmód elsajátítása

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

létkérdés volt számukra. A gyorsaságnak, a kitartásnak (állóképességnek), az erőnek, az ügyességnek rendkívüli jelentősége volt a vadászó hordák tagjai számára. Ki kell emelni a vadászmágia szerepét a mozgáskultúra fejlődésében. Megállapítható, hogy a *mágikus rituálék, táncok, vadászati és harci mozgáselemek* a közösségformálás alapvető eszközei voltak. Itt kell megemlíteni *a törzsi avatási próbákat*, amelyeket a törzsi hierarchiában elfoglalt helyek megszerzéséért tartottak. A mágia egyfajta energiát, erőt jelentett bizonyos feladatok eredményes elvégzésére és a törzsi kötelékek megerősítésére is. Ugyancsak alapvetően fontos volt a *természetes mozgások* (futás, kúszás, mászás, függés stb.) szerepe a létfenntartásban, a túlélésért folytatott harcban. A vándorlások során a termékenyebb vadászterületekért folytatott küzdelem a test-test elleni küzdelemhez szükséges *védekező és támadó technikák* elsajátítását jelentette a törzs férfitagjai részéről. Ez a törzsek közötti összecsapásokban elsősorban az egyéni párviadalokban mutatkozott meg. A különböző *természetes gyógyító eljárások* ismerete és alkalmazása már az ősközösségi társadalomban élő népeknél jellemző volt.

6.2. ábra - Az adottsági és környezeti tényezők kölcsönhatásának modellje



3.2.1. Kérdések, feladatok

Melyek voltak a legjellegzetesebb testkulturális megnyilvánulások az őskorban?

Hogyan fejlődött a vadászat technikája?

Mi a mágia, és hol érhető tetten a természeti népeknél?

3.3. Az ókor testkultúrája (Kr. e. IV. évezred–Kr. u. V. évszázad)

A korszak bemutatását annak általános jellegzetességeinek összegezésével érdemes bevezetni. Melyek ezek?

6.3. ábra - Egyéni és páros vetélkedések

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A népvándorlásoknak és a hódító hadjáratoknak köszönhetően a lóhoz kötődő tevékenységek jelentősége megnő (lóvontatású harci szekér, a *lovas harcászat* – vágta közbeni hátranyilazás – l. a különböző törzsek – pl. parthusok, hettiták lovas tradíciói). Ugyancsak népszerűek voltak a *lovaspólózás* (perzsák) és más *lovas viadalok, játékok*). Tovább fejlődtek a *vadászati technikák*, s az *avatási próbák* szerepe továbbra is jelentős volt a törzsi hagyományokat ápoló népek életében. Kialakításra kerültek különböző testedzési formák gyakorlására alkalmas építmények, helyszínek, „edzőtermek” (l. Mezopotámia – erőházak „zur-kháne”-k vagy íjászstadionok, gymnasionok stb.). Európában inkább az *egyéni és páros vetélkedések*, míg Amerikában és Ázsiában a *csapatjátékok* kezdetleges formái voltak népszerűek. Nyugaton az empirikus tapasztalatok, míg keleten inkább a meditatív, spirituális eszmék, az energiaáramlás tana (a „csi”), s a vallások által áthatott filozófiai irányzatok álltak a testgyakorlás hátterében. A nagy ókori birodalmak testkultúrájának összegzése átfogó képet nyújt e korszak rendkívül színes és az egyetemes testkultúrát jelentősen gazdagító (kiemelten az ókori Hellász) mozgás- és testedzési formáiról, szokásairól.

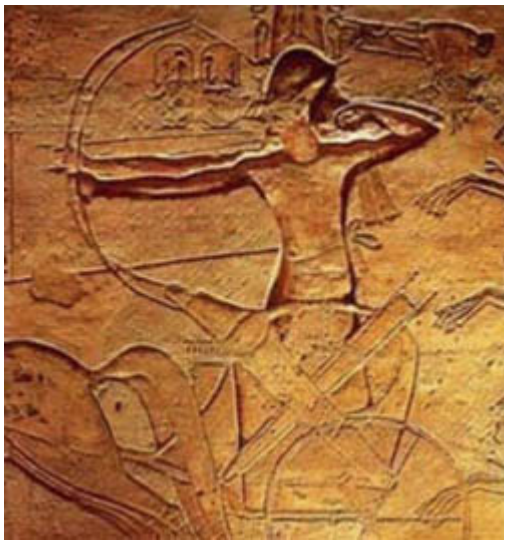
6.4. ábra - Ökölvívók – Mezopotámia

Mezopotámia: az emberi kultúra és civilizáció bölcsőjeként számon tartott államban a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

gazdaság, a kereskedelem, a tudomány mellett a testkultúra is kiemelt helyet töltött be, melyre jelentős hatást gyakorolt a hellénizmus (l. a gümnaszionok kialakítása). Főként a tradicionális *övbirkózás*, melynek lebonyolítását régészeti leletek sokasága bizonyítja. Az *íjászat* fontossága Nimród legendás cselekedeteihez köthető. Az asszír és babilóniai szekeres és *lovas oroszlánvadászatok* a gazdagabb rétegek kedvelt szórakozásai voltak. A fiatal gyerekek edzését *(futás, lovaglás, dárdavetés, nyilazás)* ún. „nevelőházakban", szakszerű felügyelet mellett végezték. Innen ered a *lovaspóló* vetélkedő, az ún. *csaugán* is.

6.5. ábra - Harckocsihajtó – Egyiptom



Egyiptom: a Nílus mentén uralkodó dinasztiák és fáraók szinte kivétel nélkül fontosnak és rangjuknak megfelelőnek ítélték meg a testedzés szerepét. Például Dzsószer fáraót (az „isteni testű") reliefek maradványain *futóversenyek* győzteseként lehet felfedezni. De a *szabadfogású birkózás, a botviadalok* (pl. III. Ramszesz fáraó), s más *uralkodói erőpróbák* is rendszeresen megrendezésre kerültek főként a vallási ünnepekhez kötődően. A *vadászat*, mint úri passzió itt is divatos időtöltés volt a fáraó és katonai vezetők számára. Az *úszás-, vízipózna-viadalok* a középrétegek számára jelentettek szórakoztató időtöltést. Ízisz–Ozirisz–Hérosz templomi táncosnőinek *játékos, akrobatikus labdás gimnasztikai gyakorlatai* azt jelzik, hogy – a kiváltságosok esetében – nők is űzhettek bizonyos testmozgásokat, illetve a *rabszolgák szórakoztató táncos és küzdő testgyakorlatai* szintén változatos mozgásformák meglétét bizonyítják.

6.6. ábra - Csaturanga

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

India: Az Indus és a Gangesz folyók medrében kialakult Harappa testkultúra a korszak egyik legfejlettebb testkulturális tradíciójával rendelkezett, melyet erőteljesen áthatott a vallás, a buddhizmus. A *rituális egészségügyi torna, a tradicionális táncok* (hindu tánc titkos kézjelei, az ún. mudrák), a *fegyver nélküli önvédelmi technikák, a sokirányú masszázsismeretek* mind ezt példázzák. De a legékesebb bizonyíték a *jóga*, melynek sokféle ágazatát gyakorolták, s melyeket különböző filozófiai tanok alapján oktattak, s végeztek. A jóga filozófiájuk alapja az volt, hogy az emberi szervezet a világegyetem kicsinyített mása, amelynek egyensúlyát a lélegzés és az életerő biztosítja. Az első jógakáté egy Patandzsali nevű bölcshöz kötődik. Meg kell említeni azonban azt is, hogy az indiai kasztrendszer, a társadalmi hovatartozás hierarchiája erőteljesen befolyásolta azt, hogy az adott egyén milyen élettérrel és életlehetőségekkel rendelkezhet. Így arra is hatással volt, hogy milyen mozgásformák űzésére volt lehetősége. A szegényebb falvakban pl. a *fegyver nélküli önvédelmi gyakorlatok*, s a *tánc*, míg a felsőbb rétegekben az *oroszlánvadászat, a lovaspóló és bizonyos stratégiai játékok* (a *csaturanga,* a mai sakk őse) volt különösen népszerű.

Kína: A mandarin krónikák és más művészeti és irodalmi alkotások érzékletesen bizonyítják a hatalmas kiterjedésű és nagy befolyással bíró Kínai Birodalom történetét meghatározó különböző dinasztiák szokásvilágát. A kínai életszemléletet átható „csi” energiarendszert alkotó gondolatok adják a kínai életvezetés szellemi alapját. A *sajátos vadászati technikák*, a rendkívül gazdag *önvédelmi és harci művészeti ágazatok, a gyógyító (akupunktúra) meditációs technikák és gyógygimnasztika* e nagy tradíciókkal rendelkező testkultúra sokszínűségét sejtetik, melynek központi eleme volt az emberi egészség megőrzése. Lévén, hogy az ország hatalmas területen terült el, annak védelme, illetve a hódító háborúkhoz ütőképes katonaság kellett, amely a *harci felkészítés* (*birkózás, ökölvívás lovaglás, nyilazás* stb.) magas szintjét feltételezte.

6.7. ábra - Csu-küh – Kína

Ide sorolható még a *táblás stratégiai ostromjáték,* a weik-khi (a kínai go) és a xiang-khi

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

(a kínai sakk) is, valamint a *futball ősének kikiáltott ügyesség- és gyorsaságfejlesztő labdajáték, a csu-küh* is.

Európához kötődően két meghatározó ókori állam Hellasz és Róma testkultúrája sok területen gazdagították az egyetemes testkultúra fejlődését. Különös tekintettel igaz ez az ókori hellén államra, hiszen az antik gimnasztika és az olimpiai játékok mérföldkőnek számít a civilizáció általános kultúrtörténetében. E két állam testkultúrája a következő két fejezetben kerül bemutatásra.

3.3.1. Kérdések, feladatok

Melyek voltak a legjelentősebb ókori államok a testkultúra fejlődése szempontjából?

Melyek voltak az ókor testkultúrájának általános jellegzetességei?

Soroljon fel olyan mozgásformákat, mozgásos tevékenységeket, amelyek több ókori államban is népszerűek voltak!

3.4. Az ókori Hellász testkultúrája

A hellén világ testkultúrájának kialakulásában számos kultúra (balkáni, kis-ázsiai, krétai stb.), törzsi (pl. dór) és vallási tradíció (a mágia, a sokistenhit) játszott szerepet. Ugyancsak meghatározó volt a földrajzi elhelyezkedés (gazdag szigetvilág) és az ókori hellén társadalom mentalitása, a hódító háborúk sora és a sajátos közigazgatási struktúra, melyek egységei a poliszok (városállamok) voltak. Ezek különböző gazdasági társadalmi fejlettségi szinttel rendelkeztek, s sokszor bizony egymással is harcban álltak. Három korszakot különíthetünk el e témakörben: az archaikus (Kr. e. IX. sz.–Kr. e. VII. sz.), görög testkultúra virágkorát, valamint ezt követően a hanyatlás korát.

6.8. ábra - Görög futók

Az *archaikus korhoz* kötődően kell megemlíteni az *antik gimnasztikát*, melynek jelentése meztelenül végzett testgyakorlást jelent. Kialakulásának szintén vallási háttere van, hiszen többek között Apollón, Héraklész „kultúrhéroszok” (mitológiai hősök) neve lelhető fel ehhez kötődően a különböző ránk maradt irodalmi alkotásokban. Az antik gimnasztika három részből tevődik össze: a *gyermekjátékok* (mozgásos játékok a legfiatalabbak részére), az *orkhesztika* (melyet kialakulását követően minden fiatal szabad görög polgárnak serdülőkorában el kellett sajátítani, s amelyek a katonai haditechnikák előkészítő formájának tekinthetők), valamint a *palesztrika*, amely az avatási próbákra és a fegyveres küzdelemre való felkészülést szolgálta a felnőtt férfiak részére. Az ennek gyakorlására kialakított „birkózócsarnokokban”(palaisztra) nyílott lehetőség. A *pentathlon* számainak *(futás, távolugrás, gerelyhajítás, diszkoszvetés, birkózás)*, de más harci tevékenységet előkészítő technikák (*lovaglás, lovas dárdavetés, pankráció, ökölvívás, fegyveres futás* stb.) magas szintű művelése is elvárásként

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

fogalmazódott meg a fiatal férfiak esetében. E korszakban jelentkezett legelőször az ún. *kalokagathia* eszménye, amelyet összességében az *„ép testben ép lélek”* gondolattal lehet értelmezni, s amely a szellemi és fizikai képzés egyensúlyának, harmóniájának fontosságát hirdette.

3.4.1. Az ókori olimpiai játékok

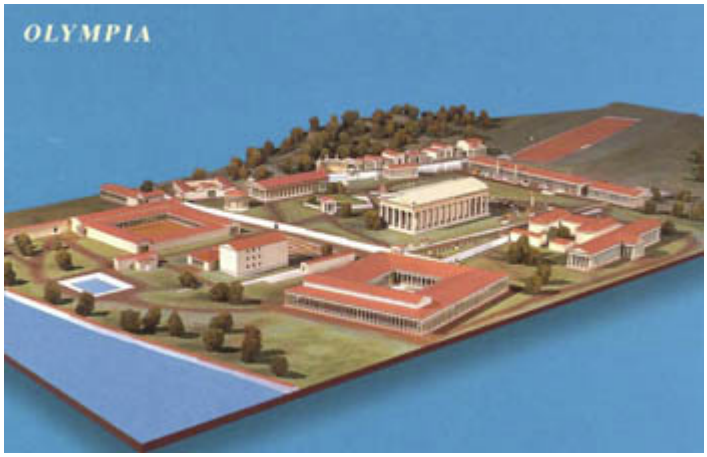
Kiemelten kell kezelni az archaikus korszakon belül az *agonisztikus vetélkedők* megjelenését és elterjedést, amelyek a későbbiekben az olimpiai játékok kialakulásának egyik előzményeként szolgáltak. Az agon szócska élet-halál harcot jelent, amely az ókori görög ősi rítusok, misztikus, törzsi hagyományainak szellemiségét hordozták magukban. Az antik olimpiai játékok színrelépése megközelítőleg Kr. e. a IX. évszázadra tehető, s egyetemes kultúrtörténeti jelentőséggel bír. Ennek hátterében az ifjúvá avatási, istenkirály-választó próbák, a vadász- és termékenységi mágiák és a halott kiengesztelési és hőskultusz rítusok álltak. A különböző szentélyek egyben a sok évszázadon keresztül megrendezésre kerülő agonisztikus vetélkedők színhelyéül is szolgáltak. Ilyen volt a peloponésszoszi félszigeten elhelyezkedő Olümpia helység is. Ez volt az első olyan játék *Kr. e. 776-ban*, ahol a győztesek nevét (a stadionfutó Koroibosz) regisztrálták, s ez volt az a hely, ahol e vetélkedők nagyszabású pánhellének ünnepi rendezvényévé nőtték ki magukat a következő évszázadokban. A történeti források szerint a játékokat i. e. 776. és i. sz. 393. között négyévente tartották, összesen 292-t. Az olümpiai játékok a négy eseményből álló pánhellén játékok részét képezték, s amelyek közül az olümpiai játékok voltak a legfontosabbak, a legnagyobb presztízsűek. Az agonisztikus vetélkedők meghatározott rituálék és szabályok szerint lebonyolított népünnepélyek voltak, melynek győztesei – az olimpiai bajnokok – valódi „sztárok” voltak (pl. Milon, Küniszka).

6.9. ábra - Pankráció

Miért pont Olympiában alakult ki a legjelentősebb agonisztikus vetélkedő? Feltehetően a kedvező földrajzi hely (az Altisz liget és a hozzá tartozó folyó kiváló terepet nyújtott), a könnyű földrajzi megközelíthetőség, Zeusz kultuszjelentős befolyása (az ő tiszteletére rendezték meg a játékokat a mítoszok szerint) nagy hagyományokkal bíró kultikus hely volt, valamint bírta a közeli erős városállam, Spárta támogatását.

6.10. ábra - Olympia makettje

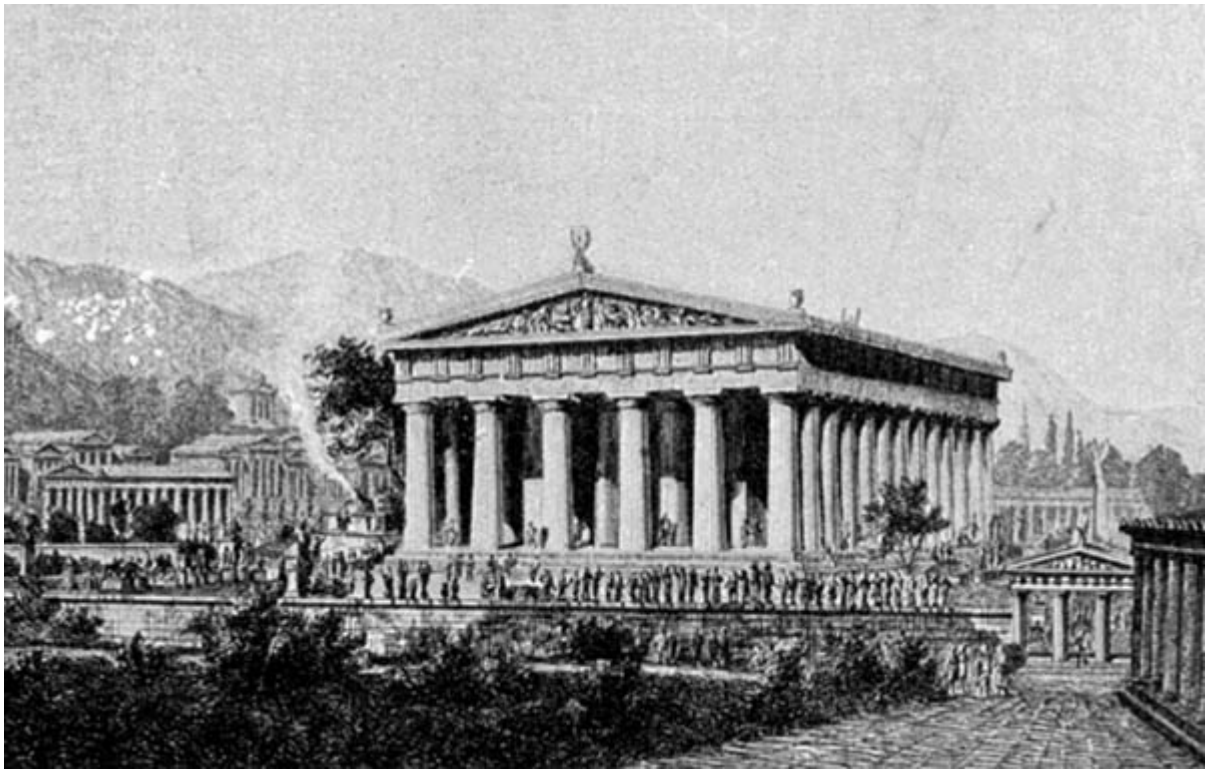
Created by XMLmind XSL-FO Converter.



Az összgörög nemzeti ünnepnek számító olimpiai játékok lebonyolításról és annak részleteiről régészeti kutatások (a német régész és történész Ernst Curtius ásatásai a XIX. sz.-ban) gazdag tárháza enged következtetni. Bár több természeti katasztrófa történt itt, mégis jól kirajzolódóan beazonosíthatók a játékok egyes színhelyei (a stadion, a Zeusz-templom, a kincsesházak, a palaisztra, a hippodrom színhelye stb.). A játékok lebonyolításának pontos forgatókönyve volt (áldozatbemutatás, eskütétel, sorsolás, versenyek, koszorúzás, a győztesek ünneplése-éltetése). Maga a versenyprogram folyamatosan bővült. Kezdetben csak futószámokat rendeztek (pl. egy vagy több távban stadion- vagy fegyveres futást, a későbbiekben a pentatlon, a pankráció, az ökölvívás, a kocsihajtó viadalok és más versenyszámok (ifjúsági korosztály számára is) is felkerült a játékok versenylistájára (1 stadionhossz 192,27 méter). A versenyprogramon szereplő mozgásformák a katonai felkészülés alapelemeit is jelentették egyúttal. A kutatások nagy része azon az álláspontonon van, hogy szabad görög jómódú férfiak vehettek részt a versenyeken, melyeket nagyon alapos és szakszerű, több hónapos felkészülés (Philosztratosz: *„A tréneri tudományról”* c. feljegyzése) előzött meg. A versenyeket bírák felügyelték. Az olimpiai bajnokok életük végéig hatalmas erkölcsi és anyagai megbecsülésben részesültek. Nem véletlenül volt minden fiatal, jómódú hellén fiatalember vágya, hogy egyszer bajnok lehessen. A játékok megrendezése ideje alatt fegyverszünetet rendeltek el (melyet kevés kisebb-nagyobb sikerrel, de igyekeztek megtartani), s amely az olimpiai béke gondolat egyik fontos aspektusa azóta is.

6.11. ábra - Olympia

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



„Hogyha a fürge futás árán, vagy az öttusa harcán

győz is akárki netán – ott, hol a Zeusz-liget áll,

lenn vagy az Olympia-síkon, a Piszesznél-, s ha birokkal

vagy ha az ökleivel küzd is a durva tusán,

sőt ha a vad harcban, mit a „pankration” neve hirdet,

még jelesebbként is tűnik a város előtt:

nyerhet a versenyeken feltűnő díszhelyet érte,

s közköltség címén jár neki ennivaló,

kaphat az államtól díjat is, mely kincs neki otthon,

győzhet akár lova is – s elnyeri mindezeket”

(Matricskó József fordítása)

3.4.2. A második korszak, az ókori hellén testkultúra virágkora (Kr. e. 6–5. sz.)

A polisztársadalomban az agonisztika intézményrendszere rendkívül látványosan fejlődött. Amellett, hogy az olimpia játékok kiteljesedtek (a versenynapok számát 5-re, a bírák számát 9-re emelték és a versenyprogram is folyamatosan bővült) egyre népszerűbbek lettek. Újabb és újabb vetélkedési formák (sokszor pénzdíjas versenyek), helyszínek jelentek meg, lehetőséget adva az egyébként rendkívül öntudatos és büszke hellén ifjaknak testi képességeik kipróbálására. Elsősorban a két legjelentősebb városállam, Spárta és Athén testkultúrájáról kell említést tenni.

Spártában a törzsi hagyományokat követve *a katonai jellegű, kemény, férfias a fizikai képességekre koncentráló testgyakorlati formák* játszottak főszerepet. Már a kisgyermekkortól elkezdődött a *harcra, a kézitusára,* a küzdelemre való felkészítés. Az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

ősi avatási próbákra való felkészülés a *fegyvertáncban* (pürrkhibe) szerves része volt a férfivá érés folyamatának, de a lányok is hasonló kemény kiképzésben részesültek. Spártában tehát a testi képességek fejlesztésére helyezték egyedül és kizárólag a hangsúlyt.

6.12. ábra - Kézitusa – Spárta

Athénban, a demokrácia viszonyai között élők számára a testi és szellemi nevelés azonban egyaránt fontos volt. Az athéni polgár embereszménye az „írni és úszni” tudó ember, azaz a szellemtudományokban és a testgyakorlatok űzésében egyaránt járatos ember. A kalokgathikus szemléletmód megerősödését szolgálta *Kr. e. 594-ben Szólon törvénye*, amely törvénybe iktatta azt, hogy minden szabad polgárnak kötelező a gyermekeit grammatikai és gümnasztikai oktatásban részesítenie. A tudomány eredményeinek felhasználása, az oktatáspolitika, a testgyakorlás űzését lehetővé tevő épületek (edzőterek és edzőtermek) és helyszínek megépítése, a szakszerű „edzői” felügyelet (gümnasziarkhész, paidotribész, labdajátékmester) megléte kedvező környezetet teremtett a testkultúra emberközpontú virágzásának. A leggazdagabb ifjú görög fiatalemberek ún. epheboszképzésben vettek részt, melynek kereten belül megismerkedhettek az államigazgatási, filozófiai, jogi, katonai vezetéstudományi ismereteken kívül a *fegyverforgatás* rejtelmeivel, valamint *rend- és fegyvergyakorlatokkal* is.

3.4.3. A harmadik korszak, a hanyatló korszak (Kr. e. IV. sz.–Kr. u. VI. sz.)

A háborúskodások, a poliszok közötti versengések és egyéb belső ellentétek válságtüneteket idéztek elő általában a hellén társadalomban, melyet a görög elit szemléletváltása, az agonisztikus eszményképek megváltozása, meghasonlása csak tovább erősített. Az olimpiai játékokat körülvevő „elüzletesiesedő”, politikai célokat is magában hordozó légkör szintén negatív hatással volt a testkultúra intézményeire. Az olimpiai játékok nézettsége is megcsappant, mely sok tekintetben az elharapózó megvesztegetéseknek, csalásoknak (pl. a doppingolásnak) is volt betudható. Később a római hódítások idején *I. Justianus* császár *Kr. u. 529-ben* kiadott rendeletében bezáratta a hellén testkultúra két jelképes intézményét, az athéni Akadémiát és a Lükeiont. A belső politikai megosztottság, majd később a római hódítók hatalmának erősödése tovább gyengítették az hellén olimpia intézményét. Róma barbár rituáléknak, pogány szertatások megnyilatkozási formáinak nevezte a hellén testkultúra intézményeinek működését, ugyanakkor azok szellemiségét részben átalakítva átvette, illetve bevonta az olimpiai játékokat a Pax Romana eszmevilágába. Nem sokkal később az olimpiai stadionok többségét lezüllesztették, s azok aztán lázadások színhelyévé is váltak. A hódító Római Birodalom később elkezdte a játékok támogatásának

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

csökkentését és *Kr. u. 393-ban I. Theodosius* az ún. *„Milánói Edictumával”* betiltotta a játékokat.

3.4.4. Kérdések, feladatok

Melyek az antik gimnasztika összetevői?

Mik voltak az agonisztikus vetélkedők?

Milyen kultuszhoz kötődtek az olimpiai játékok, és ez miben nyilvánult meg a játékok lebonyolításában?

Soroljon fel versenyszámokat az ókori olimpiai játékokról, s részletezze a pentatlon számait!

Melyek voltak az ókori Hellasz testkultúrájának főbb korszakai?

Soroljon fel e korszakhoz kötődően jellegzetes testkulturális kifejezéseket és ismertesse jelentésüket!

3.5. Az ókori Róma testkultúrája

Az ókori világ egyik legnagyobb állama kultúrtörténeti szempontból és testkulturális vonatkozásban is rendkívül sok ellentmondást hordoz magában. Róma hódító birodalom volt, amely földrajzilag gyakorlatilag az egész mediterrán térségre kiterjedt. Több korszakot különböztethetünk meg a Római Birodalom testkultúrájának vonatkozásában.

3.5.1. A királyság kora (Kr. e. VIII. sz.–VI. sz.)

Korábbi etruszk és részben hellén testkulturális hagyományok folytatásaként *atlétikai, úszó-, birkózó-, futóviadalokat* rendeztek meg leginkább a városban élő polgárok szórakoztatására. Sokszor ezek a versenyek vallási ünnepekhez és különböző mágiákhoz kötődtek. Jupiter főisten alakja szimbolikusan is azt mutatja, hogy e játékok alapvetően latin jelleget öltöttek.

3.5.2. A köztársaság kora (Kr. e. VI. sz.–1. sz.)

Az eredményes hódító hadjáratokhoz ütőképes hadseregre volt szükség. Ez volt a híres-hírhedt római légió. A kemény *harci kiképzés (pl. menetszerelésben való gyaloglás)* katonai táborokban történt. A polgárok körében a testgyakorlás alapvetően nem örvendett túlzott népszerűségnek, s az ehhez szükséges intézményesített formák sem alakultak ki úgy mint például korábban Athénben. A *futó-ugró* és *könnyebb súlyzógyakorlatok* alkalmi űzése az előkelőbb körökre volt jellemzőbb. A patríciusok emellett *egészségügyi labdagyakorlatokkal* szórakoztatták magukat és a rendkívül népszerű római fürdőkben múlatták szabadidejüket, amely egyben a politizálás és társas kapcsolatok kialakításának is a színhelye volt. A római *fürdőkultúra* világhírre tett szert már az ókorban is. Építészeti maradványait még napjainkban is megcsodálhatjuk több mediterrán országban, de Angliában és Magyarországon is. Az égitestek körbefutását jelképező *cirkuszi kocsiversenyek* és a még látványosabb tömegszórakoztatást jelentő véres és kegyetlen *gladiátorviadalok* számítanak a római testkultúra jelképes elemeinek. Ez utóbbiaknak számtalan formája és változata alakult ki (szárazföldi, vízi, páros, csoportos, állatokkal szembeni stb.), melyeket gladiátoriskolában szisztematikusan felkészített és jól trenírozott rabszolgák űztek a nép és az előkelő körök lenyűgözésére.

6.13. ábra - Gladiátorviadal – Róma

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3.5.3. A császárság kora (Kr. e. 31.–Kr. u. 476.)

„A testkultúra a párvillongások eszközéből a császári hatalom és gondoskodás reprezentálójává vált.” (Kun 1990) A hatalmas fürdőépítkezések, a görög mintájú vetélkedések, a Colosseum után egy új aréna, a *Circus Maximus* amphitheátrum (több mint 350 000 fő befogadására volt lehetőség) felépítése mind ezt szimbolizálta.

Nyilvános fürdők és játszóparkok kialakítása a nép igényeit voltak hivatva kielégíteni, még ha csak jelképes formában is. A gladiátorviadalok egyre népszerűbbé váltak és még embertelenebb formákat öltöttek. A legügyesebb gladiátorok valódi sztárokká váltak (pl. Spartacus). Hasonló elismerés övezte a *kocsihajtó-küzdelem* legjobb hajtóit is. A császárok alapelve *„Panem et circenses!”,* azaz „Kenyeret és cirkuszi játékokat a népnek!”. Ez a fajta politikai stratégia elterelte a szegény sorsú néptömeg figyelmét elnyomásukról, kiszolgáltatott sorsukról.

3.5.4. Kérdések

Melyek voltak az ókori Róma testkultúrájának legfontosabb szakaszai?

Sorolja fel e korszak legjellegzetesebb testkulturális formáit!

Mik voltak a gladiátorviadalok, milyen formái voltak és mi volt a jelentőségük?

3.6. A középkor testkultúrája (V. sz.–XVI. sz.)

A történelemtudomány által meghatározott középkor, mely több mint ezer évet ölel fel, három szakaszra osztható: kora középkorra (V. sz.–X. sz.), virágzó középkorra (X. sz.–XV. sz.-ig) és a hanyatló középkorra. (XV. sz.–XVI. sz.). Az utóbbi két korszakhoz kötődően a humanizmus és a reneszánsz szellemiségének hatásairól is említést kell tenni, mivel ezen eszmei áramlatok jelentősen befolyásolták az európai társadalmak fejlődését, az emberek életmódját, gondolkodását. Így értelemszerűen befolyással bírtak a testkultúra egyes területeire is. Elsősorban az európai népek testgyakorlatai, testedzési szokásai, játékai jelentik a legfontosabb orientációs pontot e korszak megítélésében, de e fejezet végén rövid kitekintést adunk a Távol-Kelet és Amerika egyes térségeinek idevonatkozó fejlődéstörténetéről is.

3.6.1. Európa – Kora középkor (V. sz.–X. sz.)

I. Theodosius császár Kr. u. 393-ban a kereszténységet államvallássá nyilvánította, s ennek következményeképpen évszázadokon keresztül a keresztény tanok elterjedése és értékvilága alakította alapvetően az emberek gondolkodásmódját szerte Európában. A keresztény egyház dominanciája a testkultúra fejlődését évszázadokon keresztül megnehezítette (l. a testnevelés részbeni száműzése vagy háttérbe helyezése az iskolákban), de megállítani nem tudta. Ez többek között olyan haladó szellemű gondolkodóknak mint Aquinói Tamásnak volt köszönhető, aki *„Summa theologiae”* c.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

művében a keresztény értékek és életfelfogás korszerűbb irányait vázolta fel követendő példának a hívők számára. Megfigyelhető, hogy az egyes népek sajátos, tradicionális testgyakorlati ágakat, formákat és viadalokat, párbajokat, játékbemutatókat tartottak. Királyok, fejedelmek és más uralkodók (Frank Birodalom és angol királyi udvar) udvaraiban szervezett formában folyt a nemesi rangú fiatalok harci felkészítése: a *kereszténység eszméi* mellett tehát az ún. *világi testkultúra* (a lovagi testkultúra) irányzata, a lovagi testkultúra hatása is érvényesült.

3.6.2. Európa – A virágzó és hanyatló középkor (X. sz.–XVI. sz.-ig)

Az ezredforduló körül a kereszténység elterjedése Európa legnagyobb részén egyértelművé vált. Ennek megfelelően az emberek hitvilága és életmódja még mindig a keresztény értékrend szerint alakult, amely sajnálatosan a testkultúrával kapcsolatos tevékenységek viszonylagos leszűkülését illetve részbeni leépülését jelentette. A testmozgás, a játék, a testi higiéne, a földi örömök élvezete továbbra sem tartoztak az emberek életvezetésének fontosabb szempontjaihoz (főként a falvak és mezővárosok lakossága esetében). Ugyanakkor ezzel párhuzamosan – igaz szűk uralkodó körökhöz kötődően – a világi szemlélet és életvezetési forma elterjedése nyert teret. A hadi szolgálat fejében birtokot és lovagi címet nyerő harcosok a királlyal hűbéri viszonyba kerültek. A lovagság intézménye a XI. sz.–XII. sz.-ra egész Nyugat-Európát behálózta: különböző lovagrendek jöttek létre (johanniták, templáriusok stb.), amelyek működését meghatározott protokolláris formák és normák szabályozták. A harchoz szükséges képességek és küzdőtechnikák magas szintű elsajátítása mellett fontos viselkedésbeli előírásokat is el kellett sajátítaniuk. Ezek voltak az ún. *hét lovagi készség: lovaglás, úszás, vadászat, íjazás, vívás, táblás játékok ismerete, labdázás – széptevés* (körtánc, versmondás, udvarlás). A lovagi jómód protokolljának kidolgozása *Preully* francia lovagtól származik. A lovagi tornák (páros és csoportos erőpróbák, melynek rendkívül sok változata alakult ki) hagyománya francia földről (Provence-ból) indult el, amely aztán a királyi, fejedelmi udvarok rendszeresen megrendezésre kerülő attrakcióivá váltak szerte Európában.

6.14. ábra - Középkori lovag

Az európai középkori falvak és mezővárosok népének testkultúrája változatos képet mutat. Több tényező, mint például a helyi tradíciók, a földrajzi körülmények, a vallás, a település fejlettségi szintje befolyásolták az emberek életmódját, az adott településen élők életlehetőségeit, így testgyakorlati és szórakozási szokásait és igényeit is.

Nagy különbségek mutatkoztak a kontinens különböző államai között e tekintetben: kelet– nyugat, valamint észak–dél viszonylatában is.

6.15. ábra - Métaszerű ütős játék

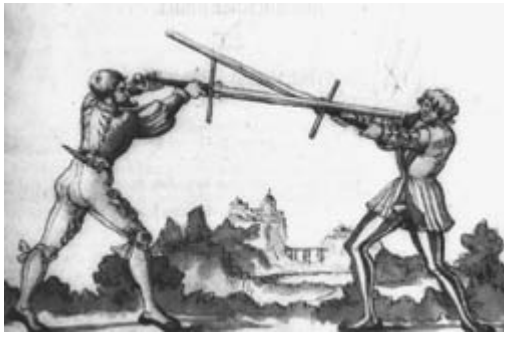
Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A falvak egyszerű sorban élő lakóinak életében a népi játékok *(ugró-, futó-, karika-, csigajátékok)*, a *vetélkedők, küzdőviadalok (birkózás, botvívás), a táncok (pásztortáncok), labdás játékok (pl. a határlabdázás, tömegfootball, tenyérlabda) és egyéb egyszerűbb tárgyakkal (métaszerű ütős játék) végzett ügyességi feladatok (gólyalábon járás)* űzése, valamit a *lovasversenyek* jelentettek felüdülést a napi elvégzett munkák után. Ezeket – a sokszor vallási színezetű – tevékenységeket többnyire jelesebb mezőgazdasági munkák elvégzéséhez (vetés, aratás, szüret), családi ünnepekhez, illetve vallási ünnepekhez kötődően gyakorolták.

Az *úszás, evezés (regatta), korcsolyázás* kezdeti formái a különböző természetes vizek melletti nagyobb városokban voltak nagyon népszerűek. Itáliában népünnepélynek számítottak a folyó- és tengerparti városokban a regatták, vagy a flamand területeken a korcsolyázás.

A *középkori városok* többsége (itt főként Anglia, Franciaország, Németalföld településire kell gondolnunk) megszervezte saját önvédelmi szövetségét, függetlenségét. A városokban élők száma fokozatosan növekedett, igaz, az emberek többsége továbbra is kistelepüléseken lakott. A városi polgárság testgyakorlataihoz tartozott kiemelten *a vívás, a lövészet és az íjászat,* melyeket különböző egyletekben gyakoroltak.

6.16. ábra - Vívás a középkorban



Az első polgári vívótársaság címerét *1042*-ben a genti székesegyházban szentelték fel. Ezek a szervezetek céhek szigorú szabályai szerint működtek, s gyakran rendeztek egymás között vetélkedőket, versenyeket. Továbbá *fürdő-, labda- és táncházak* nyújtottak lehetőséget kellemes időtöltésre a középkor legnagyobb városaiban (Párizs, Velence, London stb.). Természetesen a társadalmi hovatartozás szempontját figyelme véve a gazdagabb (nemesi) és a szegényebb polgárok számára elkülönített szervezeti formákban, keretek között történt mindez. A *lovasversenyek* (London, Cordoba, Firenze), *evezős- és úszóversenyek* szintén a városlakók szórakoztatását, szabadidejük kellemes eltöltését szolgálták.

A hanyatló középkor testkultúrájának meghatározó és nagy áttörést hozó szellemi áramlatai voltak a *reneszánsz, a humanizmus és a reformáció*. A bigott és az idáig kizárólag a túlvilági élet elsőbbségét és jelentőségét hirdető tanok a XV.–XVII. századra vesztettek népszerűségükből. A vallási reformszemléletek, a reformáció tanai a változás jegyében az ember testi-lelki igényei egyformán lényeges ápolásának fontosságát

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

hirdette. Az „Imádkozzál, hogy legyen ép testben ép lelek!” gondolat *Juvenalis* nevéhez köthető. A reneszánsz, az újjászületés gondolata szintén gyökeres szemléletbeli változások szükségességét hirdette az élet- és a társadalomszervezés minden területén (tudomány, kultúra, oktatás stb.). A humanizmus üdítő eszmeáramlata, az emberközpontú gondolkodás, az ember jólétét, életminőségét szolgáló tanok elterjedését hozta magával a – sokszor „sötét középkornak” aposztrofált – évszázadok után. Ezek elsősorban Itáliából terjedtek el és hódították meg Európa nagy részét, s váltak ismertté később más kontinenseken is. Hatására haladó szellemű tudósok, költők, pedagógusok, hadvezérek „nyúltak vissza” a hellén testkulturális hagyományok újjáélesztéséhez, s megjelent a *„past time”* a „nem munkával töltött idő”, azaz a *szabadidő és a rekreáció* fogalma is. Az életmód és a szórakoztató kultúra változásának látványos fejlődése ment végre tehát ezekben az évszázadokban. *Újszerű játékok, karneválok, bajnokságok, a vízi sportok változatai, a természetjárás* megjelenése és elterjedése, s egyéb viadalok *(vívás és egyéb fegyveres tusák)* hatására az aktív szabadidőeltöltés palettája egyre színesebbé vált.

6.17. ábra - Colymbetes, úszószakkönyv

Az embereknek (társadalmi hovatartozástól függetlenül) igényükké vált, hogy testgyakorlatokat végezzenek, vagy passzív nézőként nyomon kövessék azokat. Az egyes mozgástevékenységek, sportágak űzésének technikai-taktikai leírását összegező szakirodalmak első formái szintén az újszerű embert szolgáló szellemi irányzatok elterjedésének egy példája (pl. *1538*. *Colymbetes,* úszószakkönyv). A humanista udvari ember illemkódexét és mozgáskultúrájának normatíváit *Castiglione* (1478–1529) fogalmazza meg: elgondolása szerint a *játékban* és a *táncban* történő visszafogott magatartás mellett a *higienia normái* is rendkívül fontosak. A *reneszánsz táncművészet* mestere, *Ferrara* megalkotta és rendszerezte a balettmozgás alaplépés-, ugrás- és forgásanyagát. Észak-Európában *a téli sportok* kezdeti formáinak elterjedése (a síelés, a szánkózás), Itáliában (Firenze) a *calcio, a lábbal terelgetett labdázás* vált rövid időn belül népszerűvé a lakosok körében, melynek első szabálykönyvét di Bardi gróf 1580-ban adta ki, míg Lucena a modern *sakkreform* kézikönyvében a táblás játék alapjait foglalta össze. *A reneszánsz lovas iskola* első akadémiáját Nápolyban F. *Griso* alapította meg 1532-ben. *A polgári lövészegyletek* az adott városszövetség reprezentatív, szimbolikus intézményeivé váltak, főként a fejlettebb nyugat- és dél-európai államokban. A reneszánsz vallásfilozófiától áthatott, életmódstruktúrát és szórakozáskultúrát érintő eszmék a XVI. sz. végére felfedezték a gyermekek sajátos világát, fejlődés-lélektani tulajdonságait (*Vergerio* 1349–1428), a testmozgás fiziológiai jótékony hatását a fejlődő szervezetre, az értelmi és érzelmi képességek fejlesztésére. Ez az iskolai oktatás tartalmára is jótékony hatással volt, mivel a játék, a mozgás egyre jobban beintegrálódott az iskolai oktató-nevelő tevékenységbe*: labdajátékköröket, kirándulónapot, versenyeket* szerveztek. A jezsuita iskolák például törvénybe iktatták a rekreációt. A gyermekek edzettsége, a mozgás pozitív hatását a személyiségfejlődésre több gondolkodó, így *Erasmus* (1467–1536), *Morus Tamás* (1478–1535), *Montaigne* (1533–1592) egységesen fontosnak minősítette. *Vives* elsőként irányítja rá a figyelmet a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

női testnevelés jelentőségére (!), a nemi és életkori sajátosságok, valamint a játékos gyakorlatok és a fokozatosság elvének meghatározó voltára. Ki kell emelni *Mulcaster* (1530–1611) és *Comenius* (1592–1670) tevékenységét az iskolai testnevelés bevezetésében, s annak alapjainak lerakásában. A reneszánsz és humanizmus eszméinek megjelenése az iskolai tantervekben az ő nevükhöz köthető elsősorban. Ez utóbbi a *„Nagy Oktatástan”* c. életművében foglalta össze nézeteit a korszerű testnevelés szerepéről és tartalmáról.

A hanyatló középkor időszakának testkulturális vonatkozású főbb vívmányait Európában az alábbiakban lehet összegezni:

- rehabilitálta az antik hellén mozgáskultúrát,
- elvetette a testről mint a lélek börtönéről vallott bigott keresztényi felfogást,
- fokozatosan elterjedt (főleg Nyugat-Európában) a harmonikusan fejlett ember esztétikai ideálja és a kalokagathia eszméje,
- elfogadottá vált a játék nevelő szerepe,
- a tudományok egyértelműen igazolták a testmozgás, testgyakorlatok jótékony fiziológiai, pszichológiai és pedagógiai hatását az egyénre,
- az iskolai testnevelés megjelenés és elterjedése,
- alsóbb néprétegek számára is megnyílt a testgyakorlás lehetősége.

3.6.3. Ázsia (IV. sz.–XVII. sz.)

India: a buddhizmus, a tipikus indiai kasztrendszer meghatározó tényezőként alakították a testgyakorlatok űzésének formáit, módozatait és szervezeti kereteit az ázsiai országban. A törzsi szokások, a háborúskodások a küzdőviadalok legkülönbözőbb formáinak kialakulását eredményezték. A *jóga* (hathajóga) és *az indiai tánckultúra* (test- és kéztartásnormák) fejlődése, differenciálódása tájegységenként más és más volt.

6.18. ábra - Korcsolyázás – Kína

Kína: A hatalom egész országra való kiterjesztése, valamint a sikeres hódító hadjáratok érdekében a császárságok jelentős erőfeszítéseket tettek a haditechnikák és ütőképes hadsereg kialakítása érdekében. Az *önvédelmi mozgásformák, a cirkuszi mutatványok, a vadászat, a lovaspóló* jellegzetes testkulturális megnyilvánulási formáknak számítottak. A „csi energia rendszer”, s a vallások továbbra is rendkívül erősen áthatották a testmozgások űzésének körülményeit, valamint a különböző

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

gyógymódok, gyógyászati technikák alkalmazásának kereteit. Az ázsiai nomád népek körében a *lovas harcászat és vadászat, játékok (pl. buz-keshi), a páros küzdelmek (fegyveres és anélküli formák)* különböző változatai fejlődtek ki.

Japán: Hiteles kultúrtörténeti forrásokra hivatkozva a szigetországban a törzsi arisztokrácia évszázadokra visszanyúló hagyományai voltak meghatározóak. *A fegyveres harci technikák, a sumo, a népi játékok, a vallási szertaráselemek közé olvadt jóga és légzőgyakorlatok, a koronglövészet, a nyilazás és faütős játékok (pl. tollaslabda-oibane)* jelentik a legfontosabb mozgásformákat e távol-keleti országban.

6.19. ábra - Maja labdajátékos

Amerika: Itt elsősorban a trópusi és a szubtrópusi zónában élő természeti népek, indián törzsek (olmék, maja, tolték, azték stb.) testkultúrájának jellegzetességeiről érdemes említést tenni. Az általuk kialakított *vetélkedő-rendszerek* a törzsek közti kommunikáció egyik fontos formája volt, amikor is összemérték tudásukat *futásban*, *ugrásban, vadásztechnikák* alkalmazásában, és ami különösen érdekes, hogy *csapatlabdajátékokban* is. Ez utóbbiak nagy népszerűségnek örvendtek, de a harci elemek, a brutális elemek, a hitvilág (hiedelmek) hatással volt ezek szabályaira. A *tánc*, a mágia szerepe a közösségformálásban és kohézió megtartásában központi elemként szolgált. Az inkák a Napisten tiszteletére rendezett szertartások alkalmával különböző *avatási próbákat és testgyakorlatokat is magában foglaló ceremóniákat* tartottak.

3.6.4. Kérdések

Milyen két fő szellemi irányzat éreztette hatását az európai testkultúrában?

Mi jellemezte a lovagi testkultúrát és melyek voltak a lovagi készségek?

Melyek voltak a hanyatló középkor legjelentősebb szellemi irányzatai és ezeknek milyen hatása volt a testkultúrára?

Melyek voltak a hanyatló középkor legjelentősebb testkulturális vívmányai?

Soroljon fel jellegzetes mozgásformákat, játékokat más kontinensek testkultúrájából!

3.7. Az újkorba való átmenet időszakának testkultúrája (XVI. sz.–XVII. sz.)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A polgári haladás útjára lépő Európa rendkívül eltérő fejlődési szinten álló államok összességét jelentette. Egyre markánsabban kirajzolódtak az egyes térségek közötti szórakozás kulturális és testgyakorlási formákban testet öltő különbségek. Két jellegzetes testkulturális irányzat térhódítását lehet nyomon követni: Angliában a *gentlemansport* és a kontinensen a *filantropizmus* irányzata terjedt el.

3.7.1. Anglia: gentlemansport

Az angol elit körök etikettnormáihoz alkalmazkodó, úriemberek közötti íratlan szabályokon alapuló verseny- és játéktevékenységek összefoglaló fogalmát takarja ez az elnevezés, amely a XVII. sz. elejétől a XVIII. sz. közepéig tartó időszak uralkodó irányzata. A világhatalmi uralomra törekvő, gyarmattartó birodalomban a szabadidő eltöltésének kultúrája magas szinten állt: *kocka, sakk, teke, kártya, korcsolya, cross, krikett, golf, labda és lóverseny,* valamint más szórakoztató rekreációs tevékenységek közül választhattak az arisztokrata körök és a polgárok, melyeket (főleg az elit) többnyire zárt klubokban űztek kizárólag férfiak.

6.20. ábra - Krikett

Az angol testkultúra történetének e korszakában többször fellelhető jelenség volt, hogy a vallási dogmák, mozgalmak (puritán) és uralkodó rendelkezések sok esetben határt szabtak időlegesen a játékszenvedélynek (pl. a vasárnapi sportrendezvények beszüntetése), a testedzés űzésének. De végső soron győzött a népakarat és *I. Jakab 1617*-ben kiadott ún. *„Sport Nyilatkozata”* engedélyezte a vasárnapi istentisztelet utáni szokásos vetélkedéseket, sportot. „Ha nem vonjuk el a nép figyelemét a sporttal, akkor a férfiak lázadó pápistákká vagy zendülő nonkonformistákká (puritánokká) válnak” – hangzott az indoklás. A *puritanizmus* eszméinek elterjedése nem volt véletlen az egyre elüzletesiesedő angol sportéletben. A puritán tanok szerint a sportnak nem az üzletről, fogadásokról és látványosságról kell szólnia, hanem ésszerű célt kell szolgálni: a fizikai teljesítőképességet kell növelnie.

A gentlemansport ideológusa *John Locke (1632–1704*) volt. Az „ép testben ép lélek” koncepciójára alapozva testnevelés-elméleti megállapításait az ésszerűségre és a racionalitásra irányuló törekvés jellemezte. Az életminőség, az egészségmegőrzés fontos tényezőjeként kezelte a testmozgást, a sportolást. Ennek megfelelően *az úszást, a lovaglást, vívást, birkózást és a táncot* tartotta a legfontosabb sportoknak. Locke ideálja a „fiatal burzsoák koravén gyermeke”, azaz véleménye szerint az úri modor, fesztelen viselkedés a könnyed és elegáns megjelenéssel párosulva jelenti a kor ideális férfieszményét, a *gentlemansport „arisztokrata arcát”*. Jellegzetes *arisztokrata sportok: lovaglás* (*1751*-ben Londonban megalakították a Jockey Clubot), *golf, krikett, vitorlázás, vívás, vadászat (falkavadászat), curling, lövészet*. (1720-ban megalakították a világ első vitorlásklubját). Ezeket szigorú etikett alapján működő, zárt klubokban gyakorolták. A *professzionális futókra* (running footmanek) való fogadáskötés szintén úri passziónak számított.

6.21. ábra - Rögbi

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A *gentleman „polgári arca”* azokat a sportágakat és sportversenyeket jelentette, amelyek űzése illetve látogatása nem volt költséges, s amelyet a városlakók tömegei is megengedhettek maguknak. Ilyenek voltak: *az evezés, futás, birkózás, atlétika, illetve a lövészversenyek, ökölvívó-viadalok, lóversenyek (Derby), rugby és futballmérkőzések* rendkívüli népszerűségnek örvendettek. Anglia első szabályosan kiírt ökölvívó-bajnoksága *1719*-ben zajlott le. Az *1700-as* évek végére a *modern értelemben vett sport megszületett:* sportversenyek rendezése, sportfogadás, sportvállalkozások hatalmas mértékű fejlődésnek indultak és profitábilis üzleti szektorrá alakultak. Az egyre jelentősebbé váló sportsajtó különböző formái beszámoltak a versenyekről, az eredményekről, népszerűsítve azokat. A gentlemansport szemlélete szerte Európában, de világviszonylatban is elterjedt a népek közötti mobilitás (gyarmatosítás, kereskedelem), sportversenyek vagy akár hódító háborúk vagy a gyarmatosítás okán.

3.7.2. Európai kontinens

Az akkori életmódmintának tekintett francia barokk, majd a rokokó hatások érvényesülését figyelhetjük meg. Az úri szalonok, királyi udvarok (pl. XIV. Lajos, a Napkirály) rizsporos, fűzős közönsége számára a fizikai aktivitás megerőltetőbb formái idegen „terepnek” számított. Az arisztokrácia inkább a kényelmes, kevésbé fárasztó szabadidőeltöltési formákat részesítették előnyben, mint például *a billiárdot, a táncot, a lövészetet és a vívást*. Emellett a *lovaglás és vadászat* is az előkelő körök divatos tevékenysége volt. Azonban a társadalom egészére is igaz a megállapítás: a testi nevelés, a testgyakorlatok űzése nem tartozott feltétlenül a kor embereszményének legnépszerűbb tevékenységei közé. Ezen a nem kívánatos helyzeten kívánt változtatni pl. *Rousseau* (1712–1778), akinek az eszméi a racionalizmuson alapszanak. *„Emil, avagy a nevelésről”* c. könyvében kifejti, hogy milyen következményei lehetnek a lustaságnak, a fizikai gyengeségnek, továbbá a testedzés szerepére világít rá a gyerekek nevelésében, jellemük és ügyességük fejlesztésében. Meglátása szerint a természetes környezetben való fizikai aktivitás, a játékok különösen hatékony pedagógiai eszköz, módszer. Rousseau-hoz hasonló felvilágosult gondolkodó volt *Pestalozzi* is (1746–1825), aki az *„Elementargymnastik”* c. művében ismerteti álláspontját a testnevelés szerepéről, tartalmáról, a népiskolák vonatkozásában.

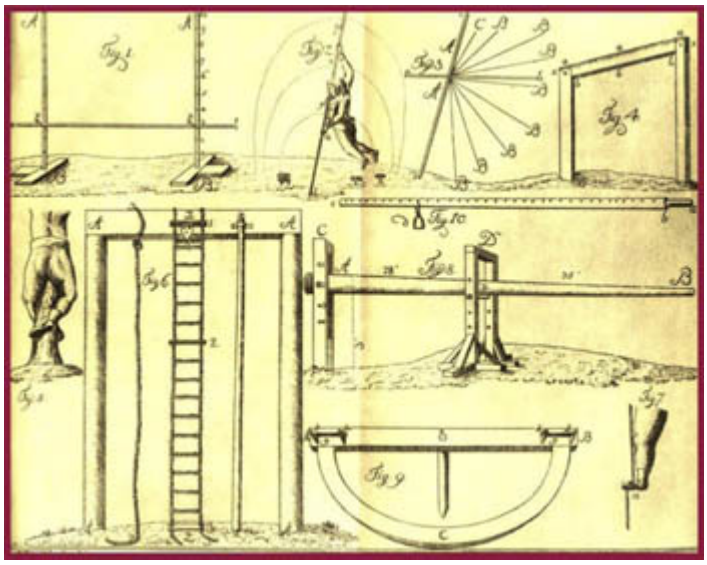
6.22. ábra - Biliárdjátékosok

A *filantropisták* az angol, a francia és a német felvilágosodás együttes pedagógiai termékei voltak. Egyik legismertebb képviselője, *Guts-Muths* (1759–1839) szerint a sportágakat mozgásanyagukon belül három fő csoportba lehet osztani: *ezek a játékok, a kézügyességet fejlesztő munkagyakorlatok és a tulajdonképpeni testgyakorlatok.*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Kutatták a gyermeki aktivitást, a testnevelés szerepét, valamint felismerték a versenyek, a versenyzés pedagógiai, pszichológiai jelentőségét.

6.23. ábra - Guts-Muts-tornaszerek



Összegezve megállapítható: A XVIII sz. végére a gentleman és a filantropista gyakorlat egyaránt jól bizonyították azt, hogy a testnevelés nem hiányozhat az iskolai oktatásból. A testi képességek fejlesztése, az egészség megőrzése, a testhigiénia az ember életminőségét befolyásoló tényezők. Ugyancsak jól megfigyelhető a teljesítménysportok fejlődése, népszerűsödése, melyet nem csupán az egyre nagyobb számban megrendezésre kerülő versenyek, hanem a sportrekord kísérletek (pl. a Montgolfier-testvérek léggömbkísérlete *1782*) is jelzik.

3.7.3. Kérdések, feladatok

Ki alkotta meg a gentlemansport-ideológiáját, mi volt ennek a szellemiségnek a lényege és milyen formákban nyilvánult meg?

Soroljon fel jellegzetes sportokat a gentlemansport polgári és arisztokrata vonatkozásában?

Milyen mozgásformák voltak népszerűek a kontinensen?

Kik voltak a filantropisták, és milyen szemléletet vallottak a testkultúra szerepéről, lényegéről?

3.8. Az újkori testkultúra fejlődése (XVIII. sz. végétől a XX. sz. elejéig)

3.8.1. A felvilágosodás eszméinek hatása a testkultúra és sport világára (XVII. sz. vége–XIX. sz. közepe)

A XVIII. sz. végére Európa legfejlettebb államaiban kialakultak a polgári testkultúra kezdetleges formái, Angliában pedig megszületett a mai értelemben vett modern sport. Az 1700-as évek végére megfigyelhető volt az iskolai testnevelés elterjedése mind az állami, mind – sok esetben – az egyházi iskolákban. Az 1800-as évek elejétől kezdődő nagyjából 70–80 év egyik jellegzetessége volt az iskolai testnevelés és a polgári-nemzeti tornamozgalom alapjainak lerakása. A felvilágosodás eszméinek gondolkodói az értelmet állították a középpontba, lényege a hagyományos intézmények, szokások és erkölcsök kritikai megkérdőjelezése. Ezen eszmerendszer célja az volt, hogy a világot „az irracionalitás, a babonák és a zsarnokság hosszú időszaka után a fejlődés útjára

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

vezessék”. Ez forradalmi folyamatokat indított el az emberi értelem (tudományos szemléletmód megerősödése), a természet, az Isten, a gazdaság és a társadalom szemléletébe, s következésképpen a testkultúra és a sport világába is.

Két egymástól tartalmában és szemléletmódjában teljesen eltérő irányzat fejlődését követhetjük nyomon: az egyik az angol testkultúra részeként megjelenő a *college sportok* (arnoldizmus), a másik az európai kontinensen térhódító *nemzeti tornamozgalmak* (német, svájci, svéd, dán, cseh).

6.24. ábra - Rögbijátékosok

Anglia: A szigetországban a sport társadalmi szerepe látványos fejlődést mutatott. A felnövekvő férfinemzedék fizikai felkészítésének korszerűsítése, az angol iskolarendszer reformjára irányuló törekvések egybeestek az anglikán egyház szándékával. A felsorolt tények indukálták az ún. *college sport* alapjainak lerakását, amely *Thomas Arnold és Charles Kingsley* sportpedagógusok nevéhez fűződött. Gyakorló kollégiumi tanárként Arnold a jómódú, de tunya diákok megnevelését tűzte ki céljául reformértékű kezdeményezéseivel. Pedagógiai célja az *ifjú keresztény gentleman* „megteremtése” volt. Elképzelése szerint az iskola, templom és sportpálya jelentik a nevelés színtereit: az iskola szerepe a szellemtudományok átszármaztatása, az egyházé az erkölcsi értékek „elültetése”, míg a sportpályán az egészség megőrzése, a küzdés, a csapatszellem és más viselkedésnormák elsajátítására nyílik kiváló lehetőség. Az angol college sport tradicionális ágazatai, melyeket több évszázada űznek Cambridge-ben, Oxfordban és más patinás angolszász egyetemeken napjainkban is: a *rögbi, a labdarúgás, az atlétika, az evezés*.

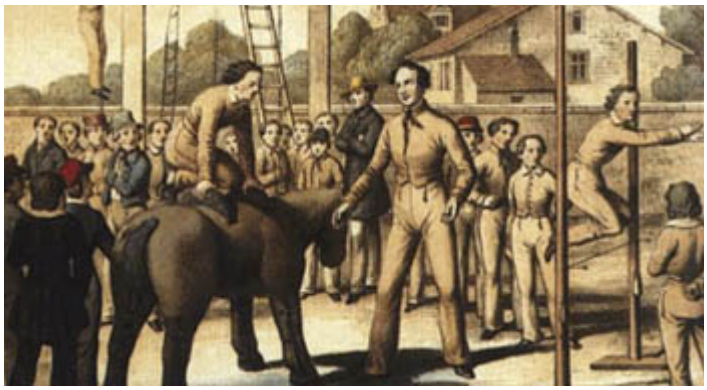
Meg kell említeni *az amatőr és a professzionalista sportirányzatok elkülönülését*, mely jól jelzi: a sport egyre inkább üzletté válik, melyből meg lehetett élni, s ezzel egyre többen meg is próbálkoztak. Megalakultak az amatőr sport érdekeit képviselő intézmények: például az *1866*-ban londoni székhelyű *Amateur Athletic Club*. Az 1800-as évektől kezdődően – főként a gyarmatosításoknak, Anglia világkereskedelemi pozíciójának köszönhetően – szerte a világban elterjedtek Arnold eszméi, s az angolszász teljesítménysport tradicionális formái *(krikett, rögbi, futball)* és intézményei *(krikett, vitorlás és golfklubok, a sportfogadás, lovardák)*. A sportsajtó világméretű térnyerése és a sportversenyek száma egyaránt látványos növekedést mutatott *(1791. The Sporting Magazin)*.

Az európai kontinens: Pestalozzi és a filantropisták pedagógiai munkásságának jelentőségére több országban is felfigyeltek. Ennek eredményeképpen az intézményes iskolai testnevelés létjogosultságát az 1800-as évek elejére már senki nem vonta kétségbe. A polgári nemzeti tornamozgalmak és a ráépülő iskolai testnevelés az európai államok többségében sajátos testkulturális intézményrendszert és nemzeti szokáskultúrát alakítottak ki. A nemzeti tornamozgalmak hátterében az ipari termelés egysíkú mozdulatainak a kompenzálása, a honvédelmi–katonai feladatok ellátásához szükséges képességek fejlesztése és a sport nevelési értékeinek kiaknázása állt elsősorban. Európa fejlettebb országaiban 1840–1860 között bevezették az alsó- és középfokú iskolák tanulóinak intézményes tornaoktatását.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Dánia: az intézményes tornaoktatás első kezdeményezései *Nachtegall* (1777–1847) nevéhez fűződnek. *1804*-ben megalapította *Katonai Gimnasztikai Intézetet*, amelynek egyben igazgatója is lett. Elképzelései szerint a gimnasztika mozgásanyaga főként katonai célokat kell szolgálnia.

6.25. ábra - Német tornamozgalom – alapítója Jahn



Németország: a német tornamozgalom megalapozása a történész-filozófus *Jahn* (1778–1852) és *Eiselen* (1792–1846) munkásságának eredménye. Nagy tömegekben, szabadtéren, együttesen szabad- vagy kézi szerrel végzett szabad és tornagyakorlatok, ill. rendgyakorlatok jellemezték ezt az irányzatot. Jahn „rendszerét” iskolai vonatkozásban *Svájcban Spiess* (1847) fejlesztette tovább.

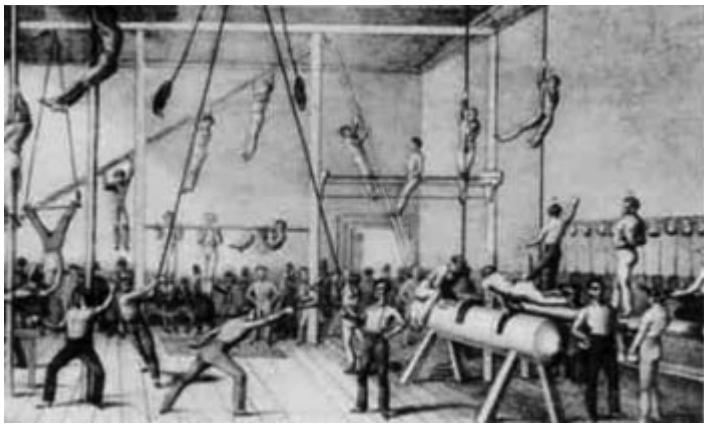
Csehország: ennek a tornamozgalomnak (ún. Sokol-mozgalom) az „atyja” a prágai testnevelő tanár, *Tyrs* (1832–1884) volt. Ő a nemzeti függetlenség eléréséért folytatott harc részeként tekintett a testnevelésre és sportra.

3.8.2. A modern teljesítménysport megjelenése és nemzetközivé válása (1871–1914)

A XIX. és a XX. század fordulójához közeli időszakot tekintjük a modern idők testkultúrájának kezdetének. A gazdasági, társadalmi fejlődés, a nemzetközi kapcsolatok kiszélesedése, a polgári fejlődés, az ipari és technikai vívmányok hatása rendkívül kedvező körülményeket teremtett a testkultúra és sport további népszerűsödésének. A városlakók civilizációs életviszonyai és életszínvonala, a szórakozáskultúra igényének növekedése miatt a sport a szabadidő eltöltésének egyik legkedveltebb formájává kezdett válni. A két nagy testkulturális irányzat *(a látványos angolszász játékközpontú és az egysíkúbb, a torna mozgásanyagán alapuló nemzeti tornamozgalmak)* egymás mellett léteztek és az egyes országokban eltérő arányban és formában éreztették hatásukat. Ha a két irányzat népszerűségét megvizsgáljuk, akkor megállapítható, hogy a modern idők követelményeit jobban követő angolszász irányzat jóval közelebb állt a tömegek érdeklődéséhez, s igényeihez. Talán ez a megítéltetés is hozzájárult az egyébként merev, katonai jellegű, kevésbé szórakoztató mozgásanyaggal rendelkező tornarendszerek válságához és kényszerű átalakulásukhoz.

6.26. ábra - Tornacsarnok Round Hill School – USA

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



A *korszerű testnevelés* megalkotását számos természet- és társadalomkutató (pl. *Demény* 1850–1917, *Lewis* (1823–1886) tűzte ki céljául. A XIX sz. végén született tudományos eredmények sok tekintetben forradalmasították a testnevelés tartalmát (mozgásanyagának rendszerezése, új mozgásformák és sportok létrehozása) és módszertanát (testnevelés-elméleti alapelvek). A londoni *Ling társaság* által kiadott ún. *„Első összefoglaló testnevelési kézikönyv”* c. kiadvány célkitűzései tökéletesen bizonyítják azt a korszerű felfogást, ahogy anno e terület jelentőségét megítélték, s amely tulajdonképpen napjainkban is megállja a helyét:

- „A testnevelés biztosítson jó egészséget,
- fejlessze a jellemszilárdságot, a szociális és a csoportszellemet, neveljen barátságra, keménységre, bátorságra, kitartásra és a fair play elvek betartására,
- a fizikai erőnlét javításával alapozza meg az egyén jó közérzetét,
- alakítson ki cselekvési határozottságot és mozgáskoordináltságot,
- járuljon hozzá a könnyű és elegáns testmozgás elsajátításához,
- fejlessze az izom- és az idegrendszert,
- korrigálja az öröklött vagy környezeti tényezők által okozott testi fogyatékosságokat,
- teremtsen önmegnyilvánulásra és az önvizsgálatra szolgáló alkalmakat,
- sajátíttassa el a szabadidő egészséges eltöltésének lehetőségeit, formáit.” (Kun, 1990)

Az Egyesült Államok testnevelésében jelentkező svéd gimnasztikai törekvések, a táplálkozási, légzési és tisztálkodási szempontok, a környezethez való alkalmazkodás, a fittség kérdése kapott főként hangsúlyt. Mind az amerikai, mind az európai kontinensen több országában megindult a tanfolyami, főiskolai majd egyetemi *testnevelő- és edzőképzés*. A *tornairányzatok differenciálódása, modernizációja* (pl. *Bukh* 1880–1950 a „dán testnevelési rendszer” megalkotója, *Hébert* 1875–1957 naturalista rendszere, természetes mozgások) *új gimnasztikai, torna és táncirányzatok* (*Duncan* 1876–1927 balett, *Delsarte* 1811–1871 *művészi torna, Dalcroze* 1865–1914 modern ritmikus gimnasztika) létrejöttét eredményezte a különböző országokban, melyek a testkultúra és sport minden területén éreztették hatásukat.

6.27. ábra - Hiányzik a képaláírás!!!

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Sorra alakultak meg az *iskolán kívüli testnevelési és sportszervezetek és rekreációs mozgalmak* az 1800-as évek végére. Ezek vallási szervezetek (pl. Fiatal Keresztény Férfiak és Nők Szervezete, zsidó, katolikus), ifjúsági szervezetek (pl. cserkészek), területi és üzemi szervezetek és a nemzetközi munkásmozgalom rekreációs szervezetei voltak (pl. Svájcban), amelyek torna-, turisztikasportokhoz kötődően szerveztek a gyári munkások számára szabadidejük aktív eltöltésére rendezvényeket, és alakítottak ki egyesületeket (pl. Touristenverein: *die Naturfreunde*). Ezek az Egyesült Államokban és Európában is nagy népszerűségnek örvendettek.

Megállapítható, hogy a XIX. sz. második felére *a sport nemzetközivé válásának folyamata* elindult. Ennek hátterében a nemzetközi sportmozgalom kibontakozását lehetővé tevő tényezők álltak, melyek ez idő tájra adottakká váltak. A legfontosabb esemény a francia Coubertin báró által kezdeményezett *Nemzetközi Olimpiai Mozgalom, Nemzetközi Olimpiai Bizottság megalakítása (1894, Párizs)*, az antik olimpiai játékok eszméjének újraélesztése és az első olimpiai játékok megrendezése volt *(1896, Athén).* Melyek voltak összegezve azok a feltételek, öngerjesztő folyamatok, amelyek a modern sport nemzetközivé válását és világméretű elterjedésének első lépéseit, megvalósulását lehetővé tették?

Sportszakmai struktúra és versenykeretek: sportegyesületek, nemzeti és nemzetközi sportági szövetségek kialakulása (pl. *Nemzetközi Torna Szövetség, 1881*) sporttechnikák és versenyszabályok kialakulása, egységesítése és összehangolása, nemzetközi versenyek, kupák kiírása (pl. Davis Cup – tenisz, 1900, Holmenkollen-versenyek – sífutás, 1866), azaz a sportági világversenyek rendszerének kialakulása.

A tudomány és technika vívmányainak megjelenése és elterjedése: közlekedés (pl. vonatközlekedés, hajózás), távközlés (távíró, rádiózás – Marconi, 1894 – hengeres nyomtatógép), amely segítette a versenyekre való eljutást, illetve a versenyeredmények közzétételét. A sportruházat, sporteszközök, a sport-infrastruktúra fejlődése.

A sportsajtó megerősödése és elterjedése, mely oda visszaható folyamatként következett be a sport népszerűsödésével.

A sport és üzlet kapcsolatrendszerének kialakulása: amely a szponzorációt és a profi sport megjelenésének első kezdeményezésit jelentette.

A tudomány fejlődése, a sporttudomány kialakulásának első lépései: a modernizálódó

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

teljesítménysport felkészítési módszerek tökéletesedéseit vonta maga után.

A társadalmi és gazdasági fejlődés hatása főleg Észak-Amerika és Nyugat-Európa fejlettebb államaiban: urbanizáció, polgárosodás folyamatának felerősödése az emberek igényszintjének és életminőségük növekedését jelentette.

Az antik olimpiai játékok színhelyének régészeti feltárása: amely ismét ráirányította az emberek figyelmét a sport örök értékeire, a versenyek jelentőségére, a sport tömegszórakoztató voltára és végeredményben a testkultúra, sport sajátos szerepére a társadalmak fejlődésében.

3.8.3. Kérdések, feladatok

Kik voltak a college sport megalapítói és mi volt szemléletük lényege?

Soroljon fel jellegzetes angolszász egyetemi sportokat?

Mik voltak a tornamozgalmak és milyen jellegzetes tornamozgalmak voltak Európa-szerte?

Jellemezze az egyes tornamozgalmakat!

Miképp összegezték a testnevelés célját?

Melyek voltak összegezve azok a feltételek, öngerjesztő folyamatok, amelyek a modern sport nemzetközivé válását és világméretű elterjedését lehetővé tették?

3.9. A testnevelés és sport a két világháború között (1919–1939)

Az egyik leglátványosabb történés a nemzetközi sport fejlődéstörténetében a 20- as évektől kezdődő időszak. Az első világháború után látványosan fellendült a *nemzetközi sportélet. A teljesítménysport versenykeretei kibővültek*, a nemzetközi szövetségek hálózata tovább szélesedett. *Számos nemzetközi sportszövetség és nemzeti bizottság alakult meg* ezekben az években (pl. Nemzetközi Birkózó Szövetség 1920, Nemzetközi Kosárlabda Szövetség 1932). Főleg a labdajátékok esetében igaz ez a megállapítás. A sportági világversenyek (EB-k, VB-k, kupák) kialakításában nagy szerepet játszottak a sportot támogató üzleti körök és a nemzetközi szakszövetségek.

6.28. ábra - TV felvétel, 1936 – Berlin

A tömegkommunikáció, a média globalizálódásának kezdeti formái, a korszerűsödő felkészítésmódszerek és versenyzési körülmények a *modern teljesítménysport kiteljesedését és elterjedését* hozta magával. (*1936.: TV megjelenése a berlini olimpián,*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

1939.: első televíziós sportközvetítés az Egyesült Államokban.) Itt elsősorban Európát tekinthetjük ezen öngerjesztő folyamatok centrumának, de Észak-Amerika és a Távol-Kelet szintén jelentős tényezővé váltak a nemzetközi versenysport palettáján. Az olimpiai játékokon a résztvevők száma és a versenyprogram bővülése is jelezte: a modern teljesítménysport a XX. század meghatározó jelenségévé kezdi kinőni magát. A pozitív változások mellett meg kell azonban említeni negatív tendenciák megjelenését is, amely elsősorban a politika befolyásának a súlyát jelentette az olimpiai játékok, illetve az olimpiai mozgalmon belül. De a Nemzetközi Olimpiai Bizottságon belül folyó hatalmi csatározások, érdek- és véleménykülönbségek is sokszor hátráltató tényezőként hatottak. Továbbá meg kell nevezni más hátráltató nemzetközi külső tényezőket is. Így például az 1929–30-as gazdasági világválságot is, amely jelentősen éreztette hatását a nemzetközi sport világában.

Az élsport mellett az *iskolai testnevelés fejlesztésének* alapcélkitűzése a testkultúra kompenzációs szerepéről vallott felfogása volt. A kompenzáción elsősorban az urbanizáció, a mozgásszegény életmód okozta negatív hatások kiegyenlítődését kell ez esetben érteni. A *tornán (annak mozgásanyagán – l. tornamozgalmak) alapuló testnevelési irányzatok* tovább differenciálódtak, korszerűsödtek, a testnevelés gyakorlatanyagának rendszerezése is több formában megtörtént (pl. *Schmidt, Eckardt, Racine* munkássága). Élettani, pedagógia, pszichológiai kutatásoknak köszönhetően egyre jobban ismertté váltak a testgyakorlatok fiziológiai és pszichológiai hatásai az emberi szervezetre és lélekre. *A testnevelésóra szerkezetének meghatározása, módszertani elvei is új alapokra kerültek*: így a bemelegítő-élénkítő, közvetlen testnevelést szolgáló gyakorlatok és a levezető vagy csillapító gyakorlatok ún. „hármas szerkezetes” alkalmazását tartották a leghatékonyabbnak a szakemberek. A tornán alapuló testnevelés mozgásanyagán kívül *az angolszász jellegű sport és a játéktevékenységen alapuló testnevelés-irányzatok népszerűsége egyre feltűnőbb volt.* Ez nem volt véletlen, hiszen a játék, a küzdelem szórakoztató jellege sok tekintetben vonzóbb volt a gimnasztikai, rend- és tornagyakorlatok zárt, fegyelmet igénylő világától. A játékok, a csapatsportok jótékony hatása az egyén önmegvalósító törekvéseire, az együttgondolkodás és -cselekvés, az „egy mindenkiért, mindenki egyért” elve fontos pedagógiai töltettel bírt a fiatalok nevelése vonatkozásában.

Az 1930-as évektől az angolszász államok testnevelésében jelentős térhódításnak indultak az ún. divatos *rekreációs irányzatok*, melynek központi célkitűzése a megfelelő szintű fittség *(„keep fit”)* elérése szórakoztató, kellemes keretek között. *Nash* (1889–1960) *„Character Education in Physical Education”* c. műve, a sport rekreációs irányzat alapirodalmaként foglalja össze a szabadidő eltöltésének alapvető szempontjait, szerteágazó lehetőségeit, jelentőségét.

Az iskolán kívüli testnevelési szervezetek és rekreációs mozgalmak közül ki kell emelni az *„üzemi testnevelést”*, amely munkafiziológiai szempontok alapján közelített a testgyakorlás űzésének pozitív hatásaihoz. A termelő gépeken folytatott monoton, egysíkú, ciklikus munkavégzés kompenzációja volt e terület elsődleges célja. Az állam és a gyártulajdonosok érdeke sok tekintetben egybeesett, illetve véleményük egyezett a tekintetben, hogy a termelés hatékonyságának növelését csak egészséges, fitt, termelékeny munkásosztállyal lehet megvalósítani. Ezért a dolgozók szórakoztatáskultúrájának biztosítása alapvető érdek volt a fejlettebb nyugati államokban már ekkor. A kompenzációs, szórakoztató, kiegészítő, önmegvalósító koncepció, elképzelés áthatotta a testkultúra minden területét. Sportegyesületek, klubok hálózata alakult ki ezt az igényt kielégítendő. A *cserkészmozgalmak és félkatonai ifjúsági szervezetek* elsődleges célja az volt, hogy kisportolt, a természetet ismerő, edzett és lélektanilag is jól felkészült, találékony ifjúság nevelődjön ki. A kaland- és mozgásélményen keresztül megtanuljanak alkalmazkodni a természeti környezethez és elsajátítsanak olyan viselkedési mintákat, amely a társadalomba való hatékonyabb integrálódást, a szocializáció folyamatát is elősegíti.

A két világháború közötti testkultúra egyik fő vonulata volt a *nemzetközi munkásmozgalom* előtérbe kerülése. *Három fő irányzat különülhető el:*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- az angol munkás- és liberális párt szárnyához tartozók (angolszász vonal),
- a II. Internacionálé pártjaihoz kötődő (német, svájci, belga, osztrák, magyar, olasz),
- a kommunista pártok befolyása alatt működő munkás sportalakulatok.

1920-ban hozták létre a *Szocialista Munkás Sport Internacionálét* (SZMSI). *1921*-ben az elmélyülő ellentétek eredményképpen szakadás történt a szervezeten belül és egy csoport megalakította az ún. *Vörös Sport Internacionálét* (VSI). A két fél közötti csatározások és ellentétek több évtizedig tartottak, s sajnálatos módon megosztották és gyengítették a nemzetközi munkássportmozgalmat. Ennek az ellentétnek az elmélyülése a 20-as évek végére abszolút elérte a mélypontot, s bebizonyosodott ismét: a politika teljes mértékben befolyása alá képes „gyűrni„ a sportot (pl. a fasizmus hatása). *Az I. Nemzetközi Munkásolimpiát* (télit és a nyárit) *1925*-ben rendezték meg Németországban. A Nemzetközi Világspartakiádé (téli és nyári versenyei) és más jelentős nemzetközi találkozók mindezzel együtt látványos és jelentős eseményei a voltak az európai munkássportnak. A hitlerizmus győzelmével egész Európának súlyos veszéllyel kellett szembenéznie. A nemzetközi munkássport a maga lehetőségeivel, eszközeivel próbálta felvenni e szélsőséges ideológia ellen a harcot. Erre példa az a nagyszabású versenyekkel egybekötött, Párizsban megrendezett *Antifasiszta Sporttalálkozó (1934),* amelyen 19 ország több mint 4600 sportolója vett részt. Jelentőségét mutatja, hogy először versenyeztek együtt – hivatalos megállapodás és közös jelszó alatt – a két internacionálé az idáig szembenálló szervezeti. Ezt követően pedig a két tábor megállapodott a berlini olimpia fasiszta célokra való felhasználása elleni harc taktikájában.

Érdemes kiemelni a két világháború közötti időszakban létrejött *regionális játékokat* is. Mindenekelőtt szükségszerű ezek fogalmi meghatározása: „regionális játékok voltak azokat a sportágakat, illetve sportcsoportokat felölelő versenyrendezvények, amelyek az olimpiához viszonyítva valamilyen szempontból (vallási, de elsősorban földrajzi) behatároltak. Létrehozásuk célja az volt, hogy az egyes világrészek, országok kapcsolatait a sport terén is igyekeztek kialakítani, ill. elmélyíteni. Ezek a játékok valamiféle testkulturális regionális együvé tartozást reprezentáló események is voltak, s többségük a Nemzetközi Olimpiai Bizottság védnöksége alatt állt, s annak alapelveihez és szabályaihoz alkalmazkodva zajlott le.

Jelentősebb regionális játékok Európában az *Északi Játékok* (*Black* svéd tábornok kezdeményezésére), Ázsiában a Távol- Keleti Keresztény Ifjúsági Játékok, a Távol-Keleti Játékok, Afrikában a Pán-afrikai Játékkísérletek, Amerikában a Pánamerikai Játékok, Latin-amerikai Játékok, Közép-Amerikai és Karib-tengeri Játékok. Az egyik legjelentősebb játékok a – még napjainkban is rendkívül nagy horderejű és népszerűségű – *Brit Birodalmi Játékok* voltak. Az „Empires Games” gondolata a politikus *Ashley Cooper*től származik és a 1920-as évektől került megrendezésre. A *Makkabiád Játékokat* (Maccabiah Games), zsidó felekezetű sportolók világjátékát 1932-ben rendezték meg első ízben Tel-Avivban, míg az első katolikus játékokat először 1921-ben Rómában tartották. A XX. sz. első évtizedeiben megerősödő feminista irányzatok a sportot sem kerülték el. Az idáig a női sportoló eszményképe nem tartozott a társadalom által elfogadott ideák közé. A konzervatív egyházi körök főleg a dél-európai országokban különösen vehemensen ellenezték a nők sporttevékenységét. Az I. világháború után azonban a nemek közti esélyegyenlőség terén megtört a jég, s Nyugat-Európában, Észak-Amerikában és Japánban külön női torna, úszó-, atlétikai és kerékpáros-szövetségek alakultak. *Alice Milliat* asszony közreműködésével az *1910* es évek végén létrejött az ún. *Nemzetközi Női Sportszövetség*, amely 1920-tól–1934-ig négyévenként több sportágban női világjátékokat rendezett. A későbbiekben a Nemzetközi Olimpiai Bizottságon belül lezajlott generációváltásnak és az ehhez kapcsolódó szemléletváltásnak köszönhetően a női sportok megjelenését és elterjesztését támogatók tábora került többségbe. A *főiskolai sportmozgalom* már az I. világháborút megelőzően kialakult. A Nemzetközi Egyetemi Szövetség *1919*-ben jött létre és ezt követően kezdték rendszeresen megrendezni az egyetemista sportolók világjátékait.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

3.9.1. Kérdések, feladatok

Jellemezze a nemzetközi teljesítménysport versenykeretei kibővülésének folyamatát!

Miként alakult az iskolai testnevelés szerepének megítéltetése és tartalma?

Milyen iskolán kívüli testnevelési szervezetek és rekreációs mozgalmak megléte jellemezte e korszakot?

Hogyan alakult ki és működött a nemzetközi munkássportmozgalom?

Melyek voltak az ún. regionális játékok?

Mondjon példákat, hol rendeztek regionális játékokat!

3.10. A II. világháború utáni időszak, a modern kor testkultúrája (1945-től napjainkig)

Az 1945 utáni korszak testkultúrája rendkívül érdekes, ellentmondásos, de mindenképpen az egyik legdinamikusabban fejlődő korszaka az egyetemes sporttörténetnek. A II. világháború pusztítását követően Európában, de azon kívül is az újraépítés, a konszolidáció időszaka következett (az európai integrációs folyamat kezdete). Ez a társadalom, gazdaságszervezés minden területén, így a sportban és az ahhoz kötődő szférákban is lezajlott. Ugyanakkor újabb fenyegető veszélyhelyzet kezdett kibontakozni: a kétpólusú világrendszer (USA–Szovjetunió) között kialakuló és egyre inkább elhatalmasodó politikai és katonai feszültség alapjaiban határozta meg a két világrendszer (szocialista és kapitalista) államai közötti kapcsolatokat, megnehezítve és sok esetben ellehetetlenítve a párbeszéd, együttműködés kialakítását a 60–70-es években. Az ún. hidegháború évtizedeiben a sport békemissziója, ha sok esetben nagyon nehezen és félsikereket elérve is, de mégis csak érvényesült. A nagy világversenyek komoly politikai jelentőséggel bíró erődemonstrációk voltak politikai vonatkozásban. Ez főként a szocialista tábor (a Varsói Szerződés) országaira volt igaz.

A sportdiplomácia erőfeszítéseinek köszönhetően, a sport gazdasági szerepének erősödésével, a sport (kiemelten a modern teljesítménysport) és a média egymást erősítő kapcsolatrendszerének következményeképpen a sport az elmúlt több mint fél évszázadban korunk egyik meghatározóbb globális jelenségévé (multikulturális közegévé) nőtte ki magát. Ezt a korszakot két szakaszra érdemes osztani: az egyik 1945–1990-ig (a szocialista világrendszer bukásáig) tartó korszakra és az 1990-től napjainkig terjedő megközelítőleg két évtizedre.

3.10.1. 1945–1990

A háborút követően az újjáépítés korszaka következett a nemzetközi sport világában is. Rendkívül sok sportoló és sportszakember esett áldozatul, s a sport infrastruktúrája is komoly károkat szenvedett, sok esetben megsemmisült a háború sújtotta területeken. Összességében azonban szerencsére megállapítható: a sport túlélte a többéves világégés időszakát. Ez egyben jelzi társadalmi, gazdasági erejét, hatását, jelentőségét is világszerte. A sport fontos szórakoztatási formává, gazdasági ágazattá, a szabadidő eltöltésének egyik legnépszerűbb, legjelentősebb, a legnagyobb tömegeket érintő formájává vált. Melyek voltak a legfontosabb történések e korszakban mindkét világrendszer vonatkozásában egyaránt?

- *Új regionális szövetségek és a sport tradicionális nemzetközi irányítószerveinek létrejötte.*
- *Új helyi, regionális és világversenyek, kupák megalapítása.*
- *Sporttudományos, technikai és módszertani fórumok és szervezetek kialakulása és szakosodása* (pl. International Council of Sport and Physical Education – ICSPE).

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- *A sporttudomány eredményeinek még intenzívebb felhasználása* (különösen az élsport vonatkozásában).
- *A sportági mozgásanyag további differenciálódása* (technika és taktika vonatkozásában egyaránt).
- *Szabályváltozások* kidolgozása.
- *Az iskolai testnevelés további modernizációja* (tartalom, módszerek tekintetében egyaránt).
- *Sporteszköz-, sportruházatgyártás további korszerűsödése.*
- *Az olimpiai mozgalom működésének folytatása.*
- *A nemzetközi munkásmozgalom szerepvesztése.*
- *Rekordéhség, kiemelkedő sportteljesítmények iránti igény növekedése.*

A bevezetőben említett két világrendszer társadalmi, politikai, ideológiai, gazdasági berendezkedése között rendkívül nagy különbség mutatkozott. Ez a megállapítás a testkultúra és sport fejlődéstörténetére, megítéltetésére, struktúrájára és működésére is hatványozottan igaz. A szocialista országok bekapcsolódása a nemzetközi világversenyek rendszerébe alapvetően átrendezték a nemzetközi élsport erőviszonyait. Az alábbiakban összefoglaljuk a legfontosabb jellegzetességeket:

Kapitalista országok:

- A volt fasiszta államokban szétestek a totális testnevelés és sport bázisai (Németország, Japán, Olaszország).
- Nyugat-Európában a testnevelés és sport keretei általában nem változtak meg alapvetően.
- A kibontakozó tudományos-technikai forradalom a testkultúrát, a modern sportot érintő vívmányainak intenzív alkalmazása (pl. USA űrkutatásai eredmények felhasználása az élsportolók felkészítésében).
- A sport társadalmi szerepének egyik jó példája volt a faji és etnikai kérdések megoldásában betöltött funkciója (pl. USA).
- Ellentmondásos tendenciák megléte a sport támogatása, fejlesztése vonatkozásában: az egyik irányzat az állam komoly szerepvállalását, a másik pedig a civil társadalom vezető szerepét gondolta a leghatékonyabbnak. A gyakorlat országonként eltérő volt.
- Ugyanakkor mindenütt érzékelhető volt a magánszféra, az üzleti élet egyre jelentősebb hatása a sport támogatásában (sport-szponzoráció, sport és marketing).
- A sportgazdaság megerősödése (sportszergyártó cégek megalakulása és térnyerése).
- Az állami beavatkozás a sport működtetésében (elsősorban az iskolai testnevelés, a sportszakember képzés), a kutatómunka és a rekreációs szervezetek tevékenységének összehangolásában mutatkozott meg.
- Az angolszász sport erejének további sportpolitikai térnyerése a nemzetközi sportéletben.
- A „fitt”, kisportolt, az egészséges életmód szempontjait szem előtt tartó polgár eszményképének megerősödése, akinek az életminőségében a sportolás és egyéb fizikai aktivitás végzése központi helyet tölt be. Felismerték az egészségi állapot és a munka termelékenysége közötti összefüggést és ennek megfelelően kialakult a megfelelő működési feltételrendszert.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- A szabadidősport kínálatának folyamatos bővülése.
- A jóléti társadalmakban az újabb női szakágak, sportágak térnyerése és általában a nők sportjának hatékonyabb megjelenése (főként a versenysportban és a szabadidősportban).
- Modern, fogyasztóbarát sport-infrastruktúra kiépítése (pl. fedett és szabadtéri sportcentrumok, versenypályák, parkok, közterek stb.).

Szocialista országok:

- A Szovjetunióval együttműködő országok Moszkva sportpolitikáját követve feladták korábbi kultúr- és sportblokád-politikájukat és államközi rangra emelték a sportpolitikát. A szocialista tábor országai teljes mértékben Moszkva-függő politikája a sport terén is érvényesült.
- A szovjet példán alapuló nemzeti (kézi vezérlésű) sportirányítási rendszerek kiépülése túlméretezett bürokráciával és állami apparátussal (testnevelés- és sportbizottságok, sporthivatalok) működtek.
- Újbóli bekapcsolódás a sport nemzetközi vérkeringésébe (pl. Szovjetuniót 1951-ben, Kínát 1979-ben vették fel a NOB tagjai közé).
- A sport pártpolitikai (ideológiai) irányítás és ellenőrzés alatt állt (pl. a Szovjetunió Kommunista Pártja vagy a Magyar Szocialista Munkáspárt) – sportpolitika a tervgazdálkodási ciklusokhoz kötődően pártpolitikai határozatok alapján működött).
- A sport kizárólag központi (állami) sportfinanszírozásból létezett.
- A sportot a szocialista rendszer erejének „demonstrációjára” használták fel (az ütőképes élsport a „kirakatpolitika” része volt).
- A sporttámogatásban a területei közül az élsport élvezte az abszolút elsőbbséget, másodikként pedig az iskolai sport kapott prioritást.
- Egységes testnevelési rendszerek kialakulása nemzeti tradíciók alapján.
- Az élsportolói státushoz kötődő előnyök vonzereje a sportolók számára (a külföldre való kijutás szinte egyetlen módja volt a nemzetközi versenyeken való részvétel – a sport az egzisztenciateremtés egyik kiemelkedő eszköze volt).
- Tipikusan szocialista tábor sportolói részére megrendezett versenyek (pl. téli és nyári szpartakiádok, a GANEFO ellenolimpia).
- Utánpótlás-nevelési rendszer kidolgozása és működtetése (sportiskolák előnye: hatékony merítés széles bázisból).
- A szakszervezeti és üzemi sport kiépítése.
- A sport- és honvédelmi területek összekapcsolása.
- A szabadidősport (a sport népegészségügyi vonulata) területe kevesebb figyelmet kapott.

Az 1980-as évek második felétől, azaz Gorbacsov hatalomra kerülésétől számított időszak jelentette a radikális változást a Szovjetunióban. Ennek következményeképpen a több szocialista országban is „dominóeffektushoz” hasonlóan dőltek meg a szovjetfüggő társadalmi rendszerek. Az ún. „glasznoszty” és „peresztrojka” hatására egy új, átfogó, a társadalom és gazdaságszervezés minden területét átható modellváltás zajlott le, melynek következtében a Szovjetunió tagköztársaságokra bomlott és a szocialista tábor, a Varsói Szövetség 1989-re összeomlott. Új fejezet nyílt az emberiség történetében, s politikai, gazdasági és katonai erőviszonyok alapvetően és globális mértékben

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

megváltoztak. Ennek megfelelően egy új időszámítás kezdődött a nemzetközi sport szférájában is.

Regionális játékok és a harmadik világ sportja:

A második világháborút követő időszakban újult erővel kerültek megrendezésre a regionális sportversenyek szerte a világban. A sport (ezen belül kiemelten), a teljesítménysport népszerűsége nem ismert határokat a szegényebb, ún. „Harmadik világ" országaiban sem. Gyarmati és volt gyarmati országok sora csatlakozott a nemzetközi olimpiai mozgalomhoz, s jelentek meg az olimpiákon. A különböző regionális játékok: Pán-Ázsiai, Pán-Afrikai, Pán-Amerikai, Pán-Arab, Nemzetközösségi Játékok stb. meghatározott rendszerességgel adtak alkalmat a megmérettetésre egy régió legsikeresebb sportolói részére. Ezek sok esetben olimpiai kvalifikációs versenyek is voltak. Egy sportág olimpiai programba való kerülésének is egyik feltétele az adott sportágban kontinens- és hasonló volumenű regionális játékok megrendezése.

3.10.2. 1990-től napjainkig

A szocialista világrendszer felbomlásával a nemzetközi élsport erőviszonyai megváltoztak. A volt szovjet tagköztársaságok, az ex-Jugoszlávia utódállamai független, önálló országként jelentek meg a nemzetközi sport porondján. Ez a helyzet új kihívásokat jelentett a nemzetközi sport irányító szerveinek (NOB, nemzetközi sportszövetségek stb.) több – leginkább jogi – vonatkozásban. Az olimpiai játékok és más világversenyek éremtáblázata átrendeződött az újonnan alakult országokból (Bosznia-Hercegovina, Kazahsztán, balti államok) érkező versenyzők részvétele miatt. De a berlini fal ledőlését követően az újraegyesülő Németország is megerősödött pozícióval vett részt a világ- és kontinensviadalokon. Meg kell említeni a fejlődő országok és a harmadik világ országai sportolóinak egyre sikeresebb szereplését, amely többek között a NOB, FIFA, IAAF stb. szolidaritási politikájának (Kamerun, Ghána futball, Kenya futók) volt köszönhető.

A korábbi két világrendszert jelentő országok közeledése egyre jelentősebbé, együttműködésük egyre szerteágazóbbá és mélyebbé vált. Ennek okai: pl. nemzetközi szervezetek létrejötte ,,a tömegkommunikáció fejlődése, a globalizmus).

Különböző kultúrák, a népek közötti kommunikáció egyik legfontosabb területévé vált a sport, amely klasszikus multikulturális közegként működik azóta is. A világversenyek klasszikusan jó példát szolgáltatnak erre. De a sport népeket összekötő funkciójának hasonlóan találó példája maguk az európai integrációs folyamatok is a XX. sz. második felétől kezdődő időszakban. Az ezredfordulóra a sport társadalmi, gazdasági szerepe egyre meghatározóbbá vált, s napjaink európai posztmodern társadalmának egyik legglobálisabb jelenségeként a kultúra, s ezen belül a tömegkultúra szerves részeként kell tekinteni. A média és a sport kapcsolatrendszer kiteljesedésének és a tudomány és technika vívmányainak köszönhetően egész Európában, de a világ minden pontján „otthon van„ a sport.

Jelentős fordulópontot jelentett az egyes európai országok testkultúrájának, sportjának történetében az Európai Unióhoz való csatlakozás. Új lehetőségek (pl. országok közötti mobilitás egyszerűsödésének, az ún. „négy szabadság elvének" köszönhetően), új pénzügyi források nyíltak meg a sport (főként a szabadidő-, iskolai sport és a fogyatékkal élők sportjának) finanszírozásában.

Amikor napjaink sportjáról beszélünk, akkor tisztázni kell azt, hogy mit takar a sport fogalma. Az alábbiakban néhány példa erre: Frenkl (1978) véleménye szerint *a sport* „mindazon szervezett vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testedzési tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember ma biológiai mozgásigényét, szükségletét társadalmi körülmények között kielégíti." A Nemzeti Sportstratégia *(*2005*)* tágan értelmezi a sport fogalmát, amikor azt mondja, hogy az magában foglalja a testnevelés és a sportkultúra valamennyi területét a gyermekek és felnőttek testkulturális, rekreációs és szabadidős tevékenységétől, a rendszeres testmozgástól a technikai és szellemi sportokon át a hivatásos versenysportig, beleértve a testnevelés,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

testedzés és az egészségmegőrzés minden kapcsolódó területét". Míg az *Európai Sport Charta (1992)* szerint „a sport minden olyan fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken elérendő eredmények céljából". A meghatározások egyértelműen jelzik: egy olyan multifunkcionális társadalmi alrendszerről, szféráról van szó, amely a lakosság életminőségének – ezen belül kiemelten az egészség megőrzésében – javításában fontos szerepet játszik, azaz többek között komoly népegészségügyi funkcióval rendelkezik. 1930-ban *Szent-Györgyi Albert* egy előadásában találóan összegezte a sport lényegét: „…a sport, az nem csak a testnevelés, hanem a léleknek is a legerősebb és legnemesebb nevelő eszköze. A sport fogalma azonban nem tévesztendő össze a puszta testi ügyességgel, a rekordhajhászással, a nyereségvadászással és a primadonnáskodásokkal. Az utóbbiaknak nemcsak, hogy a sporthoz semmi közük, de a sportnak egyenesen ellenségei. A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettrekészségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenekelőtt a »fair play«, a nemes küzdelem szabályaira". Aki ezeket tudja, az meg fogja állni helyét az életben is – hangsúlyozta a zseniális magyar tudós a sportban rejlő nevelési lehetőségeket egy előadásában.

A modern sport szerepét akkor lehet megfelelő mélységben és részletességgel feltárni, ha annak egyes területeit külön-külön is figyelembe vesszük. *A sport legfontosabb területei funkciói szerint:*

- élsport,
- szabadidő,
- intézményesített vagy iskolai sport,
- fogyatékkal élők sportja,
- sportturizmus.

A *modern teljesítménysport* lényege a minél jobb eredmény elérése, rekordok túlszárnyalása. Pénz, médiajelenlét, tömegszórakoztatás – ezek napjaink élsportjának állandó elemei. Az élsport dominánsan meglévő pozitív értéktartalma mellett negatív megnyilvánulási formái is érvényesülnek. E társadalmi alrendszer ellentmondásos jelenségek tárháza is egyben. Annak érdekében, hogy reális képünk alakuljon ki az élsportról, a benne rejlő lehetőségekről, hogy megértsük társadalmi hatékonyságát, s kiaknázhassuk annak támogató, pozitív hatásait a fenntartható társadalmi fejlődés érdekében, látnunk kell a benne rejlő *ellentmondásokat* is. Ezek a következők:

- „nemcsak a személyiség önmegvalósításának területe, de szélsőséges helyzetekben az önpusztításnak;
- nemcsak integrálhatja az embereket, de szembe is fordíthatja őket egymással;
- nemcsak a békés egymás mellet élés eszköze, de válhat nemzetközi konfliktusok forrásává;
- nemcsak hazafiságra ösztönözhet, de nacionalizmusra, sovinizmusra is;
- nemcsak ideális feszültséglevezető »szelep«, de alkalom a kollektív rombolásra; nem csak egyenlővé teszi, nivellálja a résztvevőket, de növelheti is a köztük levő egyenlőtlenségeket, sőt faji megkülönböztetést alkalmazva diszkriminálhatja is őket." (Földesi, 1985)

A XXI. századi sport egyik legdinamikusabban fejlődő területe a *szabadidősport*. „Az egészség megőrzése, a jó testi-lelki állapot biztosítása érdekében végzett mozgásokat a

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

szabadidősport keretében említjük". – foglalja össze e terület lényegi elemeit. (Rigler, 2004) Az emberek életmódjának alakulása kapcsán a szabadidő arányának tendenciózus növekedése szembeötlő, s ez főként a jóléti nyugati társadalmakban jellemző. Sportszociológusok, így Elie (2004) tanulmányában arról beszél, hogy a „munka korszaka" után eljött a „szabadidő korszaka", azaz életmódunk alapvető változása folyamatban van, s mindenkinek át kell értékelnie az életstílusát, s azt, hogy mivel tölti a legtartalmasabban, a legélvezetesebben a nem munkával töltött idejét. Több társadalomkutató a nyugati fejlett országok társadalmát kifejezetten „szabadidő-társadalmaknak" hívja. Palm (2004) az egyre globalizálódó *„Sport for All"* („Sport Mindenkinek") mozgalom prosperálásáról és divatirányzatokat teremtő szerepéről beszél a lakosság sportaktivitása terén, mely napjainkban minden kontinensen jelen van. Kiemeli a mozgásos aktivitások széles kínálatát, alternatíváit, pozitív lehetőségeit a szabadidő hasznos, minőségi eltöltése, az egészséges és környezettudatos életmód kialakítása érdekében. Jól érzékelhetően az életmód, az életminőség, a szabadidő felhasználási módjának vizsgálata napjaink egyik népszerű sportszociológiai (valamint egészség-, szabadidő- és turizmusszociológiai is) és sportpedagógiai kutatási témája.

Az *iskolai sport és testnevelés* napjainkban a civilizált világ minden társadalmában az intézményesített oktatás szerves része. A fiatalok egészség- és környezettudatos nevelése, a bűn- és a drogfogyasztás megelőzése, a fair play szellemiségének tudatosítása viselkedésükben, szemléletmódjukban, a mozgásos aktivitás, a versengés és önmegvalósítás iránti igény kielégítése jelentős mértékben az iskolai testnevelés és sport feladata. A *„Nevelés a Sport által"* év *2004*-ben az Európai Unióban erre igyekezett felhívni a figyelmet. A nevelés tartalma, a módszerei kultúránként, társadalmanként eltérőek, de a sport alapvetően meghatározott egyetemes céljait szolgálják. Jól megfigyelhető a különböző divatsportok (görkorcsolya, freesbee stb.) megjelenése az iskolai oktatásban, melynek következményeképpen a XXI. sz.-ban a tanulók egyre többféle mozgásforma, sportág, játék közül választhatnak. Ezzel egyidejűleg a klasszikusnak számító alapsportágak (atlétika, torna) sok esetben háttérbe szorulnak és népszerűségüket vesztik. Az intézményesített sport esetében napjainkra már nemcsak a testnevelésóra keretein belül végzett fizikai aktivitások végzését, hanem a tanórán kívüli, délutáni foglalkozásokat, kirándulásokat és táborozásokat is értjük.

A szabadidősporthoz közelálló, viszonylag fiatal területének számít a *sportturizmus*, amely a turizmus legdinamikusabban fejlődő ágává fejlődött napjainkra. A sport e területe a turizmus keretein belül végzett sportolást, mozgásos aktivitást (aktív forma) és sporttevékenységek látogatását (passzív forma) foglalja magában. Földesi (2005) véleménye szerint a sportturizmus „egy dinamikusan fejlődő ágazat annak köszönhetően, hogy a rendszeres fizikai aktivitás szükségessége a modern társadalmakban egyre szélesebb körben tudatosodik és az emberek egyre határozottabban törekszenek arra, hogy a sportot, testedzést integrálják életmódjukba". (Földesi, 2005) E terület gazdasági potenciálja rendkívül nagy, s emiatt egy régió ismertségéhez, e versenyképességéhez jelentősen hozzájárul (pl. sportversenyek rendezése kapcsán.)

A *fogyatékkal élő emberek sportja* mozgásigényük kielégítésére, társas kapcsolataik kialakítására, bővítésére, társadalmi felemelkedésükre a sport az egyik legmegfelelőbb lehetőség számukra. E társadalomból sok esetben kirekesztődött emberek integrálódásának és önmegvalósításának legkézenfekvőbb eszköze a mozgásos aktivitás. A fogyatékkal élők sportági menü választéka folyamatosan szélesedik, sportolási körülményeik pedig javulnak (akadálymentesített sportlétesítmények). Erre a civilizált országokban, a jóléti nyugati országokban találunk különösen sok jó példát. Ha a sportolás számukra elérhető és megfelelően kialakított körülmények (l. akadálymentesített) között megfelelő szakmai irányítással (orvos, therapeuta, edző) teszik, akkor a társadalmi esélyegyenlőség, a kívánatos pozitív diszkrimináció megvalósulásának egyik kézzelfogható példája valósul meg. Egészségtudatos magatartásra való ösztönzésük, létkörülményeik javítása a sport lehetőségei, eszközei által különösen időszerű 2000 utáni időszakban és pénzügyileg kiemelten támogatott területként van számon tartva az Európai Unióban.

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Összegzésként megállapítható, hogy *napjainkban a sportot az alábbiak jellemzik*:

- Globális jellegének kiteljesedése a médiának köszönhetően.
- A fenntartható fejlődés mindhárom dimenziójának (társadalom, gazdaság, környezetvédelem – energiagazdálkodás) megvalósulását szolgálja.
- A népek közötti kommunikáció egyik legnépszerűbb formája.
- A legjelentősebb civil társadalmi mozgalom.
- Békemissziója sok esetben politikai konfliktusok megoldását eredményezi.
- Területeinek további differenciálódása figyelhető meg.

3.10.3. Kérdések

Melyek voltak a legfontosabb történések 1945–1990 között mindkét világrendszer vonatkozásában?

Melyek voltak a szocialista sport legfontosabb jellegzetességei?

Melyek a modern sport legfontosabb általános funkciói?

Melyek a sport legfontosabb területei és melyek ezek legfontosabb feladata?

3.11. A sport európai dimenziói napjainkban

Az egyetemes emberi kultúra részeként a testkultúra, a sport mindig sajátos szerepet töltött be, illetve tölt be napjainkban, Európában. Nem kérdéses, hogy ez a társadalmi alrendszer, közigazgatási és társadalomszervezési ágazat alapvetően humán értékek hordozója. Felelőssége, részesedése egyértelmű Európa prosperálásának biztosítása szempontjából, még akkor is, ha – alapvetően – pozitív értéktartalma mellett sok esetben árnyoldalait is megmutatja. E szféra területei, valamint a hozzá kötődő ágazatok az emberiség jövője vonatkozásában egyre meghatározóbb szerepet játszhatnak a XXI. század globalizálódó Európájában. Megállapítható, hogy a sport a maga sokrétű lehetőségeivel több területen (társadalom gazdaság, környezetvédelem) elősegítette az európai fenntartható fejlődés megvalósulását, benne az egyén és közösségek életminőségének javulását az elmúlt évtizedekben.

A sport európai dimenziói rendkívül színesek, szerteágazóak és több ezer éves tradíciói vannak (pl.: ókori hellén testkultúra). „Az unió a sport sajátos természetére, az önkéntes részvételen alapuló szerkezeti sajátosságaira, valamint a társadalomban és a nevelésben betöltött szerepére tekintettel hozzájárul az európai sport előmozdításához – hangsúlyozza a *„Szerződés az alkotmányszerződésről”* c. dokumentum (2005, EK). A Közösség vezető testületei elismerik az európai sport értékeit, és direkt és indirekt formában támogatják is azt. A XXI. század elejére a sportnak kiemelt gazdasági és szociális jelentősége lett szerte az Unióban. A sport a XIX. század elejétől kezdve látványosan segítette a népek közötti együttműködést, s mint ilyen, erősítette az európai integrációs folyamatokat. A sport mára önálló területként jelenik meg az EU Alkotmányában. *A sport hivatalos elismertségének állomásai kronológiai sorrendben:*

Párizsi Szerződés 1952: nem rendelkezett a sportról.

Római Szerződés 1958: nem rendelkezett a sportról.

Egységes Európai Alapokmány 1987: nem rendelkezett a sportról.

Maastricht 1992: nem rendelkezett a sportról, bár az Uniót létrehozó szerződésben elfogadták a sport becikkelyezését.

„Addonio-bizottság jelentése” 1985: kiemelte a sport és az európai identitás

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

kapcsolódását, valamint azt, hogy a sport eszköz meghatározott társadalmi célok megvalósítására.

Larive-jelentés 1988: sport társadalmi aspektusait tárgyalja, javasolja az „Egységes Európai Piac” létrehozását a sport terén.

Pack-jelentés 1997: a sport és az európai szintű politika egyensúlyának fontosságát emeli ki.

EU Bizottság jelentése az Európai Tanácsnak a sportról: „Az EU Közösség és a sport”.

Amszterdami Szerződés 1997: csatolt nyilatkozat a sportról az első hivatalos dokumentum.

Helsinki Szerződés 1999: az EU Bizottság előterjesztése. Az európai sportstruktúrák megőrzéséről, a sport szociális funkciójának megerősítése.

Nizzai Szerződés 2000: elfogadta a helsinki csúcson ismertetett jelentést: azaz a sport a tagállamok sportszervezetinek ügye, a közösség nem akar beleszólni, csak irányvonalak ad meg, a sport funkcióinak kihasználása a cél (Sport for All).

Maastricht 2002: nincs szó a sportról, de elfogadták becikkelyezését, Európai Sport Karta.

„Az EU tevékenységének hatása a sportra” c. jelentés a sportról.

Magglingeni Nyilatkozat 2003: sportfejlesztések szerepe és lehetőségei.

2004: Az Európai Alkotmány létrehozásáról szóló szerződés 282. cikkely: „Az Unió a sport sajátos természetére, az önkéntes részvételen alapuló szerkezeti sajátosságaira, valamit a társadalomban és a nevelésben betöltött szerepére tekintettel hozzájárul az európai sport előmozdításához. Az Unió tevékenységének célja a sport európai dimenziójának fejlesztése a sportversenyek tisztasásának és nyitottságának, valamint a sport területén felelős szervezetek közötti együttműködésnek az előmozdítása, illetve a sportolók, különösen a fiatal sportolók fizikai és szellemi védelmének révén”.

6.29. ábra - Fehér könyv a Sportról

Fehér Könyv a Sportról 2007: a sport szerepe a fenntartható európai társadalmi, gazdasági fejlődés megvalósításához. A sportfejlesztések finanszírozási lehetőségei.

2009: A sport külön cikkelyként megjelenik az **Európai Unió Alkotmányában.**

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A sport az Unión belül nincs közösségi szintre emelve, így nincs kifejezetten közösségi sportpolitika sem, mert a döntéshozók a sport szférájának működtetését és struktúráját nemzeti hatáskörben tudják a leghatékonyabban kezelni. Bár az EU ragaszkodik a saját szabályainak betartásához, stratégiai elképzeléseinek elfogadásához a sportszféra esetében is, sosem volt szándéka semmilyen harmonizáló törekvésre a sportot illetően. Akciókkal, kezdeményezésekkel és ajánlások szintjén ad stratégiai jellegű iránymutatást a nemzetállamok számára. Emiatt továbbra is – szerencsére – rendkívül színes az európai sport palettája, de éppen ez adja lényegét és erejét évszázadok óta. *Az európai sportot irányító testületeknek három alapvető funkciója van*: a törvényhozó, a szabálykövető és a végrehajtó szerepkör.

A sport intézményrendszerének központi szerve az Európai Unióban az Európai Bizottságon belül működő Oktatási és Kulturális Főigazgatóság. Az Európai Parlament szakbizottságai közül e terület a Kulturális, Ifjúsági, Oktatási, Média- és Sportbizottság illetékességi körébe tartoznak. De az Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottsága szintén központi szerepet játszik a sport szerepének érvényesítésében. Számos kormányzati és nem kormányzati (civil) szervezet foglalkozik sportügyekkel. Ilyenek például az Európai Olimpiai Bizottság, az Európai Nem-Kormányzati Sportszervezetek Szövetsége.

A *90-es évek* elején merült fel először a Közösség részéről az igény és fogalmazódott meg az elképzelés, hogy meg kell határozni a tagállamok sportjának felépítését, működését, a kormányzati és nem kormányzati (civil) szféra érvényességi körét. Ennek célja az volt, hogy a tagállamok képesek legyenek összehangoltabb, hatékonyabb együttműködések kialakítására a sport minden alterületén: az élsporttól az iskolai sporton keresztül a szabadidősportig. Ennek oka az volt, hogy a tagállamok egymástól jelentősen eltérő kulturális, sportszakmai megközelítésben, eltérő közigazgatási és törvényi feltételek között szervezik sportéletüket.

A sportszféra irányítása nemzetenként más és más képet mutat. Általánosságban a gyakorlat azt mutatja, hogy a sportszféra felel a saját sportpolitikájáért, az állam pedig a működési feltételek megteremtésében partner. Az EU valamennyi tagállama kormányzati szinten irányítja a sportot. De az irányítás tartalma, módszerei és szervezeti keretei eltérőek. Így például van, ahol önálló minisztériuma van (pl. Franciaország, Luxemburg), van, ahol a sportadminisztráció egy részét alkotja egy másik tárcának (pl. Németország Belügy, Portugália és Spanyolország Oktatási Minisztérium, Dánia, Görögország Kulturális Minisztérium). Ugyanakkor vannak országok, ahol a sport ügye eleve több minisztériumhoz tartozik, az ügyek tartalmától függően (pl.: Ausztria, Hollandia, Olaszország, Svédország). Bár vitatható, de mégis úgy tűnik, hogy a „többtárcás" kormányzati irányítás a leghatékonyabb forma a felsoroltak közül, mivel itt a sport civil szférája, a sport civil esernyőszervezete szélesebb autonómiával rendelkezik, s a sport biztosabb alapokra támaszkodhat. Ez különösen a volt szocialista tábor államaiban tűnik igaz megállapításnak.

A kormányzati és nem kormányzati befolyást illetően is nagyok az eltérések az unión belül*:* A mediterrán országok többségében (Spanyolország, Görögország) nagyobb arányú az állami és kisebb a nem kormányzati szervek befolyása a sport működtetésében. Ez az arány például az Egyesült Királyságban és Belgiumban nagyjából egyensúlyban van, míg Dániában, Olaszországban és Németországban a nem kormányzati szféra kezében van főként a sport.

Az Európai Unió három fő dimenzióban foglalkozik a sporttal:

- *a sport és kommunikáció* (országok közötti együttműködés kialakítása, egymás megismerése, elfogadása, európai közös identitás kialakítása);
- *a sport és a fejlesztéspolitika,* valamint (alapkérdés: miként segítik a sportfejlesztések a más ágazati fejlesztéseket és viszont?);
- *a sport és gazdaság* összefüggései, kapcsolódási pontjai (sportversenyek rendezése, sportszer- és sportruházatgyártás, foglalkozatáspolitika, egyéb bevételek a sportból sportturizmus lehetőségei).

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Két terület különíthető el, amelyben a közösségi intézkedések közvetlenül – és támogató jelleggel – hatnak a sportra. Ezek:

- az ún. „Négy szabadság” elve, amely a munkaerő, a tőke, a pénz és a szolgáltatások szabad mozgását teszi lehetővé az Unión belül, valamint
- bizonyos közösségi politikák, melyek segítik a társadalmi–gazdasági kohézió megvalósítását.

A sportnak direkt és indirekt kapcsolódási pontjai vannak az alább felsorolt közösségi politikákhoz:

- Fiatatok védelme, oktatás, kultúra.
- Média.
- Környezetvédelem.
- Gazdaság.
- Fogyatékosok.
- Foglalkoztatás.
- Egészségügy – szociális ügyek.
- Regionális politika.
- Kutatás–fejlesztés.
- Közlekedés.

Összefoglalva megállapítható, hogy a sport pozíciója, megítélése, jelentősége a XX. század 80-as éveitől folyamatosan javult, illetve erősödött az európai kontinensen. Az Európai Unió elismeri azt, hogy a sport az egyik legelterjedtebb emberi tevékenység, a szabadidő-kultúra szerves része és az egészséges életmód megvalósításának alapfeltétele az európai polgárok milliói számára. Jelen van minden társadalomban, s a legnagyobb civil társadalmi szerveződésként tartják számon. A felsoroltak miatt az Európai Közösség hosszú távú, fenntartható fejlődésének egyik eszköze, területe.

3.11.1. Kérdések

Melyek a sport területének legfontosabb állomásai az európai uniós dokumentumokban?

Milyen intézmények foglalkoznak a sporttal az Európai Unióban?

Milyen három fő dimenzióban foglalkozik az Európa Unió a sporttal?

Mit jelent az ún. „Négy szabadság elve” és milyen hatással van az európai sportra?

Milyen más közösségi politikákhoz van közvetett vagy közvetlen kapcsolata a sportnak?

4. A modern kori olimpiai mozgalom kialakulása, fejlődéstörténete

„Kevés lenyűgözőbb fejezete van az emberiség históriájának, mint az olimpiák története. Gyökerei az ókorban keresendők, s bár a görögök által megálmodott nemes küzdelem az idők során átalakult, sőt, modernkori feltámasztását követően bizony hozott olyan eseményeket, amelyek egyáltalán nem illenek az olimpiai eszméhez, azért a játékok története még mindig azon részek közé tartozik, amelyeket böngészve garantáltan nem vért, fegyverzajt, alantas intrikák és politikai baklövések szomorú sorát találja az

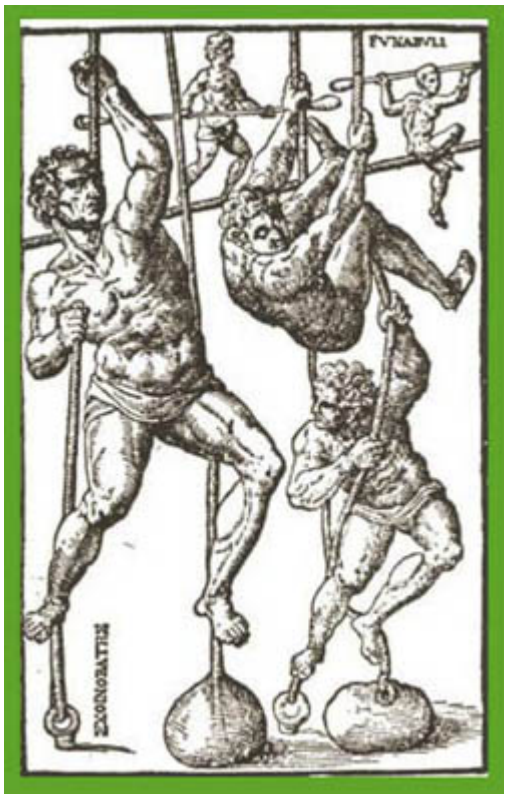
Created by XMLmind XSL-FO Converter.

ember.” – olvasható a Magyar Olimpiai Bizottság honlapján. E fejezet a Nemzetközi Olimpiai Mozgalom megalakulásáról, fejlődéstörténetéről ad összefoglalást elsősorban az olimpiai játékokhoz kötődően. Kun *„Aranyérmek árnyékában”* c., valamint Kutassi *„A magyar és osztrák olimpiai mozgalom 1918 előtt”* c. művek jelentik ezen alfejezet kiegészítő, ajánlott irodalmát.

4.1. Az újkori olimpiai mozgalom megalakulásának előzményei

Az antik olimpiai játékok megkérdőjelezhetetlenül a civilizáció kultúrtörténetének legértékesebb tradícióihoz tartoznak. Hellász testkultúrája, amely a mítoszok világából és a görögség sajátos társadalmi, politikai viszonyaiból (vallás, temetési és avatási szertartások, poliszok közötti versengések stb.) táplálkozott, több évszázadon keresztül sokszor és sokféle formában megjelent nosztalgikus érzéseket felidézve a haladó szellemiségű költők, írók, tudósok, politikusok műveiben, gondolataiban. Takács *„Az olimpiák története” c*. művében erről így ír: „Az antik olimpiák, a regionális görög versenyjátékok és a római gladiátorviadalok megszűnése után hosszú ideig csend honolt az európai testkultúrában. A lovagi próbák és a bajviadalok átvettek ugyan valamit az ókor bizonyos elemeiből, de csak a reneszánsz alatt vetődhetett fel az olimpiai játékok újjáélesztésének gondolata. Azt szokták mondani, hogy a görögség kultúrája nélkül nincs modern Európa, ennek mintájára állíthatjuk, hogy a »septem probitates« (hét lovagi próba) és a reneszánsz testkultúrája nélkül nem lett volna modern olimpia. Az első újkori művet az olimpiákról *Palmieri* (1405–1475) reneszánsz tudós és államférfi írta, majd ezt követően sok szerző többféle nyelven értekezett a görögök híres versenyjátékáról. Íme, egy rövid névsor: *Hieronymus Mercurialis, Petrus Faber, Comenius, Rousseau, Schiller, Basedow, Guts-Muths*. Angliában, vidéki birtokán Robert Dover kapitány rendre megtartotta »anglius olimpiai játékait«, amelyeket 1634-től Olympic Gamesnek neveztek (pán-angolszász játékkísérletek).

6.30. ábra - Kötélmászás



A XIX. században a görögök is kísérleteztek dicső múltjuk feleleventésének serkentésére olimpiák rendezésével (pán-hellén játékkísérletek), amelyek azonban

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

többnyire népünnepélyekbe torkollottak. A Nemzetközi Olimpiai Mozgalom elindulását több feltétel megléte tette lehetővé. Az antik olimpiai szentély ásatásai, amelyeket német régészek végeztek 1875-től 1881-ig, felhívták a figyelmet az olimpiákra, és új lendületet adtak az ősi versenyjátékok felújításának. Megállapíthatjuk, hogy az ókori és az újkori olimpiák »nulla kilométerköve« egyaránt Olümpia, a Peloponnészosz-félsziget nyugati részén fekvő kis település, amely felbecsülhetetlen értékekkel gazdagította az emberiség kultúráját. Már csak egy vezéregyéniség hiányzott, aki az ősi romok alól feltárt leletekbe életet lehelt. Ez lett Coubertin báró.”

4.2. Az olimpiai mozgalom megalapítója: Pierre de Coubertin és a NOB megalakulása

Az újkori olimpia, illetve a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) létrehozása báró *Pierre Fredi de Coubertin* (1863–1937) nevéhez fűződik. Coubertin egy ősi észak-franciaországi kastélyban élte gyermekkorát jómódú nemesi család sarjaként: A fiatal báró sokféle sportot űzött, szívesen lovagolt, vívott és teniszezett, mégis ideje nagyobb részét a szellemtudományoknak áldozta. A párizsi Sorbonne Egyetemen történelemtudományokat hallgatott, de pedagógiai tanulmányokat is folytatott. Ennek során találkozott az akkoriban híressé vált angol gentleman sportmozgalom tanaival. Közelebbről is meg akarta ismerni az angol egyetemek, a college sportok nevelési gyakorlatát, az arnoldizmus eszmevilágát (ifjú keresztény gentleman), amely Coubertin számára különösen vonzó volt, hiszen ő is azt szerette volna, ha a hazájában az ifjúság is ezt az alapelvet, szellemiséget („izmos testben lángoló szellem” vagy másként: a fiatal keresztény úriember eszményképét) követi. Mint sok haladó gondolkodású költőben, tudósban korábban, benne is megfogalmazódott a vágy, elképzelés egyfajta hellén kalokagathisztikus pedagógiai irányzat kialakítására és megvalósítására.

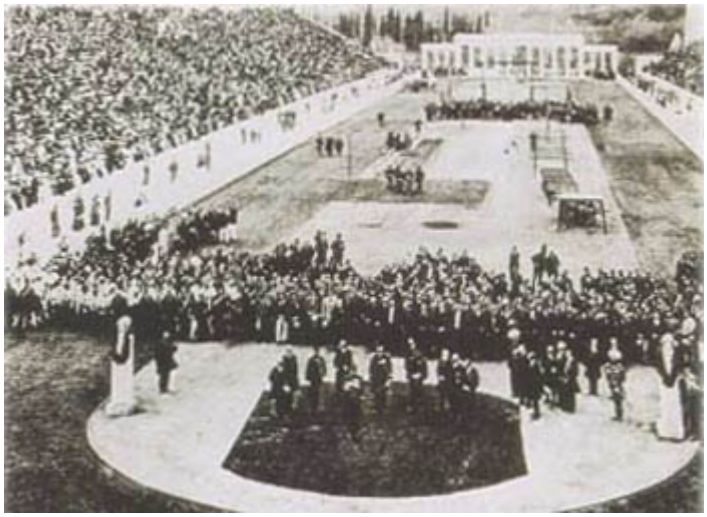
6.31. ábra - Pierre Fredi de Coubertin

Azonban sokáig sem a francia kultuszminisztérium, sem a pedagógusok nem voltak nyitottak nézeteire. Ezért Coubertinben megérlelődött az újkori olimpiák felújításának gondolata, mint végső remény nevelési elképzeléseinek megvalósítására és népszerűsítésére. Abban bízott, hogy a hellén gimnasztika és a pánhellén játékok szellemisége és az olimpiai küzdelmek újbóli megrendezése népszerű lesz nemcsak a franciák, de más népek körében, és rádöbbenti az embereket a fizikai aktivitás jelentőségére. Először *1892*-ben mutatta be nyilvánosan elképzeléseit az olimpiákról,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

majd a Sorbonne-on *1894. június 23*-án megrendezett sportfórumon a résztvevők egyöntetűen támogatták elgondolását és megalakult a Nemzetközi Olimpiai Bizottság, útjának indult a Nemzetközi Olimpiai Mozgalom. A NOB lett későbbiekben az „olimpiai mozgalom” szíve, az egymás után megalakuló nemzeti olimpiai szervezetek világra kiterjedő „esernyőszervezete”.

6.32. ábra - Athén – Márvány Stadion

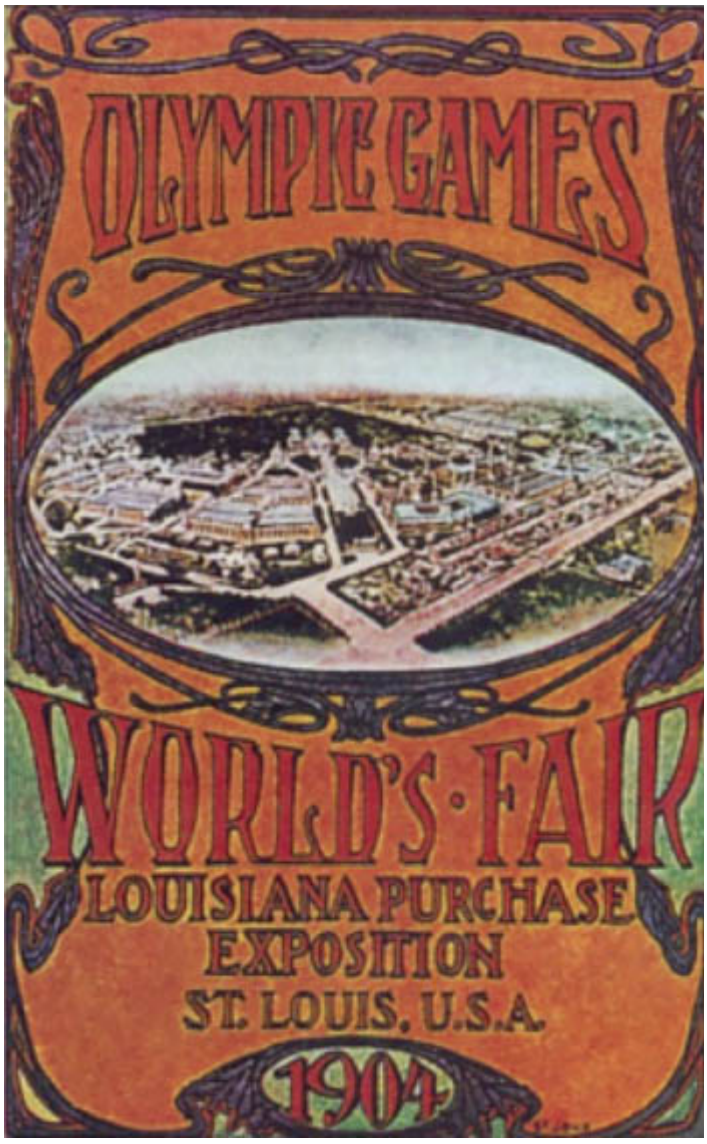


Coubertin ekkor mint a NOB főtitkára kezdte meg a mozgalom alapjainak lerakását és az *első modern olimpiának Athénban (1896)* az előkészítési munkálatait. Széles körű és igen intenzív sportdiplomáciai tevékenységet fejtett ki. Elszántságát és az olimpizmus ügye iránti teljes elhivatottságát jelzi a tény, hogy még saját vagyonát is a NOB működtetésére fordította. Gyakori utazásai során politikusokat, diplomatákat, mecénásokat és a sport különféle támogatóit, szimpatizánsait kereste fel és győzte meg az olimpiai mozgalom ügyének.

Az újkori olimpiák premierje után, 1896-tól Coubertin lett a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöke, és ezt a tisztséget *1925*-ig töltötte be, amikor saját elhatározásából lemondott. A NOB munkáját és különösen az elnöki tevékenységét az első évtizedben az töltötte ki leginkább, hogy elérje azt, hogy az olimpia önálló sportintézmény, rendezvény legyen. Párizs (1900), St. Louis (1904), valamint London (1908) olimpiáját ugyanis a világkiállítás részeként rendezték meg, számos bonyodalommal és ellentmondással. A báró nevéhez köthető az olimpiai versenyek egységes szabályzatának kidolgozása és a NOB elé terjesztése. Erre az 1905-ös brüsszeli, harmadik NOB-kongresszuson került sor. Ennek hatására jelentősen felgyorsult a nemzetközi sportági szövetségek megalakulása, és ezzel párhuzamosan a világ sportmozgalmának fejlődése.

6.33. ábra - Louisiana – Világkiállítás és Olimpia

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



A NOB megalakulása után elkészítették a mozgalom „Bibliáját”, alapszabályát, az úgynevezett *Olimpiai Chartát*, amelyet folyamatosan bővítenek, változtatnak, aktualizálnak, de alapelvei ma is érvényben vannak és irányt mutatóak.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság alapító tagjainak (16 fő) nevét az első újkori olimpia színhelyén, az athéni stadionban őrzik márványba vésve: Pierre Fredi de Coubertin, a játékok újraálmodója, Demetriosz Vikelasz, az első elnök és megint Coubertin, mint az első főtitkár, valamint a tagok: E. Callot (Franciaország), A. D. Butovszkij (Oroszország), W. M. Sloane (Egyesült Államok), V. G. Balck (Svédország), C. Herbert és Lord Ampthill (Anglia), *dr. Kemény Ferenc* (*Magyarország*), J. B. Zubiaur (Argentína), Guth-Jarkovsky (Csehország), D’Andria Caraffa és Luchessi Palli (Olaszország), Maxime de Bousies (Belgium), L. A. Cuff (Új-Zéland) és dr. Willibald Gebhardt (Németország).

4.3. A Nemzetközi Olimpiai Mozgalom fejlődéstörténete

A Nemzetközi Olimpiai Mozgalom alapeszméje *az olimpizmus.* Ez egy életfilozófia, életszemlélet, amely kiemeli és egyesíti a test, az akarat és az ész erejét, valamint ezeket harmonikus egységként kezeli. Az olimpizmus mélyen humanisztikus eszméje a sportban az örömre és az erőfeszítésre alapuló életmód, életfelfogás, viselkedés fontosságára hívja fel a figyelmet és az egyetemes erkölcsi alapelvek fontosságát hangsúlyozza. Célja, hogy a sportot az emberiség fenntartható társadalmi, gazdasági

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

fejlődésének szolgálatába állítsa a világbéke és az emberi méltóság megőrzése érdekében.

6.34. ábra - Jacques Rogge

Az olimpiai mozgalom központi szervezete, a „mozgatórugója” a Nemzetközi Olimpiai Bizottság, amelynek jelenlegi elnöke a belga *Jacques Rogge*. A NOB-ot az olimpiai mozgalom kormányzó szervének is tekinthetjük. A NOB felügyeli az olimpiai szervezeteket és a rendező országok kötelezettségeinek teljesítését. Döntést hoz a legfontosabb kérdésekben, úgy mint például a rendező város kiválasztásában, vagy az olimpiák programjának összeállításában. A NOB-on kívül számos szervezet segíti az olimpiai mozgalmat, emiatt kiterjedt nemzetközi kapcsolatrendszerrel rendelkezik. A NOB – amely jellegét tekintve egy nemzetközi nonprofit szervezet – a világ sportéletének koordináló és „logisztikai központja”. Tagországainak száma 205 (2010-es adat), amely alapján a legnagyobb és legbefolyásosabb világszervezetek közé sorolható. Székhelye a Genfi-tó partján, Lausanne-ban (Svájc) található. A NOB legfontosabb küldetése az olimpiai mozgalom vezetése az Olimpiai Karta alapelveinek és céljainak megfelelően.

Nagy általánosságban az *olimpiai mozgalom* kifejezésbe beleszámít minden és mindenki, amit és akit az olimpia magába foglal: ilyenek a nemzeti és nemzetközi sportot irányító szervek, a sportolók és nem utolsósorban az olimpiai játékok szponzorai.

Az olimpiai mozgalom legfontosabb szervei:

- *Nemzetközi Szövetségek*, a sport kormányzó szervei (például FIFA, a Nemzetközi Futball Szövetség vagy az FIVB, a Nemzetközi Röplabda Szövetség).
- *Nemzeti Olimpiai Bizottságok*, amelyek a saját országukban szabályozzák az olimpiai mozgalmat (például Magyar Olimpiai Bizottság). Ezek koordináló szerve a Nemzeti Olimpiai Bizottságok Szövetsége (ANOC).
- *Olimpiai Játékok Rendezőbizottsága*, amely szervezet az olimpiai játékok lebonyolításáért felelős. Feladata többek között a több tízezer résztvevő (a nyári játékok esetében a kb. 10 000 sportoló, a kb. 5000 sportvezető és a több ezer fő médiaszakember) számára a legoptimálisabb verseny- és munkakörülmények biztosítása és hasonlóképpen az olimpiai játékokra érkező több millió néző számára a legkedvezőbb versenylátogatási és ott-tartózkodási körülmények megteremtése. Az olimpiai játékok rendezőbizottságai az adott olimpiai játékot befejezése után, a szükséges lezáró tevékenységet követően feloszlanak.

A NOB tagsága 156 főből áll, ebből 29 tiszteletbeli tag. A tagok között vannak nemzetközi hírű sportolók, politikusok, arisztokraták, üzletemberek, a nemzetközi sportszövetségek vezető tisztviselői. Három fő szerve van: közgyűlés, végrehajtó

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

bizottság és az elnök. A végrehajtó bizottság az elnökből, a négy alelnökből és tíz tagból álló operatív testület. A tagjait a közgyűlés titkos szavazáson választja meg titkosan, négy évre. Az elnököt szintén titkos szavazással választják meg 8 éves időtartamra, amely négy évre megújítható. A NOB tagjai minden évben közgyűlésen határozzák meg az olimpiai mozgalom aktuális fő irányvonalát, valamint döntenek a játékok rendezési helyszíneiről.

A NOB legfontosabb bizottságai:

- Sportolói
- Orvosi
- Média
- Program
- Környezetvédelmi
- Tömegsport
- Tv
- Nők a sportban
- Etikai
- Olimpiai Gyűjtők
- Kultúra

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság jogállást tekintve igen sajátos szervezet, kormányoktól, valamint nemzeti vagy nemzetközi sportszervezettől független, szuverén és autonóm intézmény. Hivatalosan „önmagát kiegészítő szervként” deklarálta magát. Semmilyen kormány vagy sportszervezet nem delegálhat képviselőt a NOB-ba, hanem maguk a tagok választanak titkos szavazással új tagot, aki élete végéig (vagy bizonyos limitált korig, jelenleg ez 80 év) a NOB tagja marad, s aki nem az országát képviseli, hanem fordítva, a NOB-ot képviseli a saját országában! A NOB-nak személyek a tagjai és nem országok! Az eredeti szabályzat szerint egy országnak csak egy NOB-tagja lehet a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban (igaz, ez alól voltak s vannak kivételek, például Magyarország esetében is).

6.35. ábra - Kemény Ferenc

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Magyar NOB-tagok:

- Kemény Ferenc
- gróf Andrássy Géza
- Muzsa Gyula
- ifj. Horthy Miklós
- Mező Ferenc
- Csanádi Árpád
- dr. Schmitt Pál (1983 óta)
- dr. Ján Tamás (2000 óta)

6.36. ábra - Juan Antonio Samaranch

A NOB elnökei kronológiai sorrendben:

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- Demetriosz Vikelasz (1894–1896)
- Pierre de Coubertin (1896–1925)
- Henri de Baillet-Latour (1925–1942)
- Sigfrid Edström (1942–1952)
- Avery Brundage (1952–1972)
- Lord Killanin (1972–1980)
- Juan Antonio Samaranch (1980–2001)
- Jacques Rogge (2001 – jelenlegi)

4.3.1. Az olimpiai mozgalom szimbólumai

Az olimpiai mozgalom számos jelképet használ. Legtöbbjükben épp Coubertin ötleteit, elképzeléseit fedezhetjük fel. A legismertebb ilyen szimbólum az olimpiai karikák. Ez az öt egybefonódó karika szimbolizálja az öt kontinens egységét. (Coubertin ezt *1913*-ban tervezte.) Egy másik értelmezés szerint a karikák a sport alapelveit szimbolizálják: szenvedély, hit, munkaerkölcs, sportszerűség.

6.37. ábra - Olimpiai ötkarika

Az öt karika szimbóluma szerepel fehér alapon, az olimpiai zászlón is. A karikák színei (fehér, vörös, kék, zöld, sárga és fekete) közül legalább egy a világ minden nemzetének zászlajában szerepel. A zászlót *1914*-ben fogadták el hivatalosan, de első alkalommal csak *1920*-ban, Antwerpenben használták. Azóta a játékok minden rendezvényén felvonják a nyitóünnepségen, illetve levonják a záróünnepségen. Az olimpiai játékok latin jelmondatának, a *„Citius, Altius, Fortius!”*-nak a jelentése „Gyorsabban, Magasabbra, Erősebben!”. Coubertin pedagógiai elképzeléseit az olimpiai eskü fejezi ki legjobban: „A legfontosabb dolog az olimpiai játékokban nem a győzelem, hanem a részvétel, hasonlóan az élethez: nem a diadal, az igyekezet, az akaraterő, a kitartás a fontosabb. A legalapvetőbb dolog nem az, hogy legyőzd társaid, hanem, hogy küzdj jól!” Örök értékű igazság!!

6.38. ábra - Olimpiai láng szertartásos meggyújtása

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Az olimpiai lángot – a mozgalom másik fontos jelképét – minden játékot megelőzően a görögországi Olümpiában gyújtják meg tradicionális hellén ceremónia keretén belül, a Nap melege segítségével. Innen egymást váltó futók (ők többnyire prominens személyek) juttatják el az adott olimpia rendező városáig, több ezer km-t megtéve – az utóbb években látványos show-szerű körülmények között –

földön, vízen, levegőben. Ez a szokás *1936-tól* (Berlin) van életben. Magyarországon kétszer haladt át, a berlini és müncheni olimpiákat megelőzően. Az Olümpiából hozott lánggal gyújtják meg a nyitóünnepségeken az olimpiai stadionban elhelyezett hatalmas fáklyát, amelynek lángja a játékok végéig lobog. A láng meggyújtása általában a nyitóünnepségek fénypontja, s a rendező ország legkiemelkedőbb, legnépszerűbb sportoló személyiségei közül választják ki az érintettet e megtisztelő feladatra. Az *1968*. évi nyári olimpiai játékokon volt először hivatalos kabalája a játékoknak, és ezt a hagyományt azóta minden rendező város tartja. Ezek a vicces-kedves figurák többnyire állati, emberi vagy fantázia szülte vidám alakok.

A játékokat rendező ország kulturális hagyományait a látványos megashow-programok, látványos megnyitó- és záróünnepélyek alkalmával ismerhetik meg a nézők milliói szerte a világon a legjobban. Az olimpiai játékok hivatalos nyelve a francia és az angol, de a házigazda ország nyelve is többnyire hivatalosan elfogadottnak minősül. Következésképp minden nyilatkozat és kiáltvány franciául, angolul és a házigazda nemzeti nyelvén hangzik el.

4.3.2. 2.5 Az olimpiai játékok fejlődéstörténete

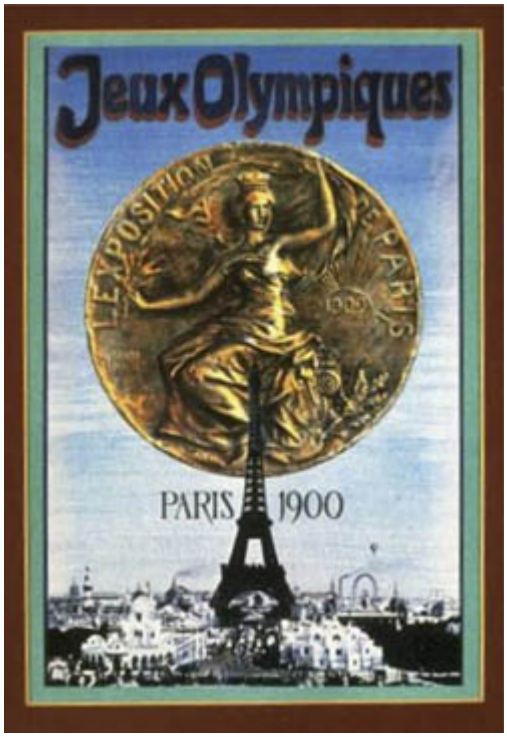
Az egymást követő olimpiai játékokon folyamatosan emelkedett a részt vevő nemzetek száma és a részt vevő sportolók, felkészítő szakemberek száma. A híradástechnika fejlődése, a média szerepének növekedése nyomán a világ sportszerető közönsége is egyre nagyobb érdeklődéssel fordult a 4 évente, illetve most már 2 évente – a téli és nyári játékok váltakozása miatt – megrendezett játékok felé. Így vált az olimpia versenysorozata a világ legnézettebb televíziós és médiaeseményévé, de a rendező városok helyszínein is nézők milliói élvezik a játékok izgalmát, magával ragadó, egyedülálló hangulatát. Napjainkra az olimpia gigantikus méretűvé vált, olyannyira, hogy ez komoly problémákat okoz a megrendezésénél. Ezért a NOB a programban szereplő sportágak, versenyszámok számát és a részt vevő sportolók létszámát is folyamatosan korlátozni kénytelen. (Ez a NOB Programbizottságának hatásköre.) Az első athéni játékokon 14 ország 241 részt vevőjéről az olimpiai játékok versenyzőinek száma 2008-ra elérte a 205 ország 11 028 sportolóját. A téli játékok programterjedelme és méretei jelentősen elmaradnak nyári megfelelőjüktől. Például a 2006. évi téli olimpiai játékokon Torinóban, Olaszországban összesen 80 ország 2633 sportolója mérte össze tudását 84 versenyszámban.

A játékok programméretének korlátozása érdekében vezették be az ún. kvalifikációs rendszert (l. pl. a regionális játékok, kontinensbajnokságok stb.). Az újkori olimpiai játékok története során újabb és újabb hagyományok, szokások épültek be a rendezvények forgatókönyvébe, mint a nyitó- és a záróünnepségek megrendezése vagy

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

az érmek átadásának ünnepélyes aktusa. Mindazonáltal az olimpia népszerűsége és a velejáró extrém médiafigyelem újabb és újabb problémákat is hozott magával: l. a politika és a gazdasági szféra mind erőteljesebb beavatkozási szándéka (kommercializmus), a terrorizmus megjelenése (szélsőséges csoportok erőszakos cselekedetei), a korrupció stb.

6.39. ábra - Olimpiai játékok – Párizs, 1900



Az első, athéni olimpia sikere után a következő olimpiai játékok vesztettek jelentőségükből, ugyanis a párizsi (1900) és st. louis-i (1904) ünnepeket háttérbe szorították a világkiállítások, melyeket az olimpiai játékokkal azonos helyen és időben tartottak meg. Ahogy az olimpiák résztvevőinek száma, úgy e nagyszabású sportesemény médiában való szereplése is megnőtt. Napjainkra az olimpiai játékok a világ legnagyobb televíziós eseményeivé váltak. Ezt jól érzékeltetik a számok is: a 2000-es sydney-i játékokon kb.16 ezer televíziós és újságíró dolgozott, egy becslés szerint körülbelül 3,8 milliárd ember követte az olimpiai játékok eseményeit a televíziókban. Napjainkra a televíziós közvetítések jogának eladása jelenti a NOB számára a legjelentősebb bevételt. Erre szüksége is van, mivel a játékok finanszírozása a NOB és a rendező ország számára a legnagyobb kihívás. Az olimpia játékok megrendezése óriási üzletté vált az ezredfordulóra, ugyanakkor az is tény, hogy a játékok megrendezése egyre nagyobb költségekkel jár.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság azoknak a nemzeteknek és sportolóknak engedélyezi a játékokon való részvételt, amelyek és akik megfelelnek számos, a nemzetközi szervezetek által megkövetelt rendkívül szigorú feltételeknek. A sport globális, multikulturális jellegének és szerepének, valamint a nemzetközi politikai konfliktushelyzeteknek és változásoknak (pl.: állampolgárság változtatása, országok megszűnése és megalakulása stb.) köszönhetően egyre összetettebb jogi szabályozást igényel a sportolók státusának és versenyzési jogosultságának megállapítása.

4.3.3. Politika és sport – bojkott az olimpia játékokon

Az olimpiai játékok alapvetően és eredendően a világ népei közötti egyetértést, megértést és békét hivatottak erősíteni. Azonban sajnos a játékok története alatt számos alkalommal politikai incidensek is befolyásolták e nagyszabású sporttalálkozó megrendezését, lebonyolítását. Ez nem csoda, hiszen a rendezvény rendszerint a teljes

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

világ figyelmét élvezte, így az esemény kiváló lehetőséget biztosított szélsőséges, nacionalista és vallási körök, fanatikusok, politikai rezsimek számára, hogy létezésükre ily módon hívják fel a figyelmet. Az egyik legismertebb ilyen tragikus eset az *1936-os* berlini olimpiai játékok volt, melyet a nácik egyfajta propagandaként használtak fel. A politika jelenlétére a sportban azonban a leginkább a játékok bojkottja hívja fel a figyelmet. Ez sajnos többször előfordult az elmúlt majd 120 évben. Például a Szovjetunió nem vett részt az olimpiai játékokon az *1952*-es helsinki olimpia előtt, ehelyett saját versenysorozatot rendeztek sportolóik számára, melyet „Szpartakiádnak" neveztek el. Politikai jellegű incidensek az *1968*-as mexikóvárosi olimpiai játékokon is történtek, csak kisebb léptékben: két amerikai atléta, Tommie Smith és John Carlos a „Fekete erő", amerikai polgárjogi mozgalom küzdelmére hívta fel a figyelmet magasra tartott öklükkel, a 200 méteres síkfutás eredményhirdetésén. Válaszul a NOB amerikai elnöke, Avery Brundage arra utasította az Egyesült Államok Olimpiai Bizottságát, hogy azonnal küldjék haza a két renitens sportolót, vagy megvonja az egész futócsapat versenyzési jogát. A politika beleavatkozása az olimpiai játékokba – sajnálatosan – napjainkban is aktuális téma, s várhatóan az is marad.

6.40. ábra - 1936, Berlin

Az 56-os melbourne-i olimpia volt az első, amikor egyes országok bojkottálták a rendezvényt. Hollandia, Spanyolország és Svájc a magyar forradalom szovjetek általi vérbefojtása miatt nem utaztak el a játékokra, míg Kambodzsa, Egyiptom, Irak és Libanon a szuezi válság miatt tették ugyanezt. *1972*-ben és *1976*-ban számos afrikai ország fenyegette a NOB-ot bojkottal azért, hogy megvonják a részvétel jogát Dél-Afrikától, Rhodéziától és Új-Zélandtól. A NOB beleegyezett az első két feltételbe, de elutasította Új-Zéland eltiltását 1976-ban, mert a bojkott Új-Zélandot csak egy új-zélandi rögbicsapat dél-afrikai turnéja miatt büntette volna. Ezen országok visszavonultatták csapataikat, mivel néhány afrikai atléta részt vett a játékokon. Így összesen 22 ország bojkottálta a montreali eseményeket, amiért Új-Zélandot nem zárták ki. 1976-ban a Kínai Népköztársaság nyomása miatt Kanada nem engedélyezte a Kínai Köztársaság (Tajvan) számára a részvételt a montreali nyári olimpiai játékokon Kínai Köztársaság néven, ennek ellenére kompromisszumot kötöttek arról, hogy Tajvan részt vehet a Kínai Népköztársaság zászlaja és himnusza alatt. Tajvan elutasította ezt a lehetőséget, legközelebb csak 1984-ben szerepelt az olimpiai játékokon Kínai Taipei néven, egy különleges zászlóval. *1980*-ban és *1984*-ben a hidegháború ellenfelei bojkottálták egymás olimpiai szereplését. Mintegy 65 állam zárkózott el a szerepléstől a moszkvai játékokon 1980-ban – az afganisztáni szovjet megszállás miatt.

6.41. ábra - Los Angeles, 1984

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Ez a bojkott 81-re csökkentette le a szereplő nemzetek számát. A Szovjetunió és a Varsói Szerződés 14 állama (Románia kivételével) „ellenbojkottálta" a los angelesi olimpiai játékokat 1984-ben. Azt állították, hogy nem tudják garantálni sportolóik biztonságát. A szovjet politikai vezetés arra hivatkozott, hogy „a soviniszta felfogás és az szovjetellenes hisztéria felkapott lett az Egyesült Államokban". Az 1984-es bojkottáló országok megrendezték saját versenyüket *„Barátság Játékok"* néven. Több világméretű felhívás kapott szárnyra a pekingi olimpiai játékok bojkottálására is, tiltakozásul a kínaiak Tibethez kötődő politikája miatt. De, végül is – szerencsére – az összes ország lemondott bojkottálási tervéről. A bojkottok első számú vesztesei elsősorban maguk a sportolók voltak, akiknek a politika sok esetben tönkretette karrierjüket.

4.3.4. Erőszak az olimpiai játékokon

Coubertin báró azon vágya, hogy az olimpiai játékok teljes világbékét hoznak és a játékok a béke, a megértés szimbóluma legyen, sok esetben sajnos nem váltak valóra. Valójában három olimpiai periódus telt el olimpiai játékok nélkül, háborúk miatt: az 1916-os játékokat az I. világháború miatt, az 1940 és 1944-es nyári és téli olimpiai játékokat a II. világháború miatt (l. az alábbi összegzést).

Nyári Játékok:

1896 • 1900 • 1904 • (1906 – nem hivatalos) • 1908 • 1912 • 1916 (elmaradt) • 1920 • 1924 • 1928 • 1932 • 1936 • 1940 (elmaradt) • 1944 (elmaradt) • 1948 • 1952 • 1956 • 1960 • 1964 • 1968 • 1972 • 1976 • 1980 • 1984 • 1988 • 1992 • 1996 • 2000 • 2004 • 2008 • (2012 • 2016)

Téli Játékok:

1924 • 1928 • 1932 • 1936 • 1940 (elmaradt) • 1944 (elmaradt) • 1948 • 1952 • 1956 • 1960 • 1964 • 1968 • 1972 • 1976 • 1980 • 1984 • 1988 • 1992 • 1994 • 1998 • 2002 • 2006 • 2010 • (2014)

Napjaink legfélelmetesebb globális jelensége, a terrorizmus már a 70-es években megjelent az olimpiai játékokon. *1972*-ben Münchenben, amikor is az izraeli olimpiai küldöttség tizenegy tagját ejtette túszul a Fekete Szeptember nevű palesztin terroristacsoport. A német terrorelhárítók szabadítási kísérlete tragédiába torkollott, s az öt terrorista mellett kilenc izraeli sportoló is életét vesztette. Ugyancsak sokkoló esemény volt az 1996-os atlantai olimpián, amikor az olimpiai játékok 100 éves évfordulójára készített parkban egy pokolgépes támadás során meghalt két ember, összesen 111-en sérültek meg. Az Amerikát ért tragikus és hírhedt 2001. szeptember 11-i terrortámadás után az első olimpia a Salt Lake City-ben rendezett *2002*. évi téli olimpiai játékok volt. A 2002-es játékok előtt nem volt precedens arra, hogy ennyi pénzt költöttek volna a játékok, a sportolók és a nézők biztonságára. De ez a történtek miatt nyilván érthető volt. Az olimpiai játékok világszerte nagy népszerűségnek és nézettségnek örvendtek, ezért sokan joggal tartottak, s tartanak attól, hogy a jövőben a játékok lesznek a terrorszervezetek támadásainak legfőbb célpontjai. Ennek

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

következtében egyre inkább előtérbe kerültek az olimpiai játékok biztonsági kérdései.

4.3.5. Olimpiai sportágak

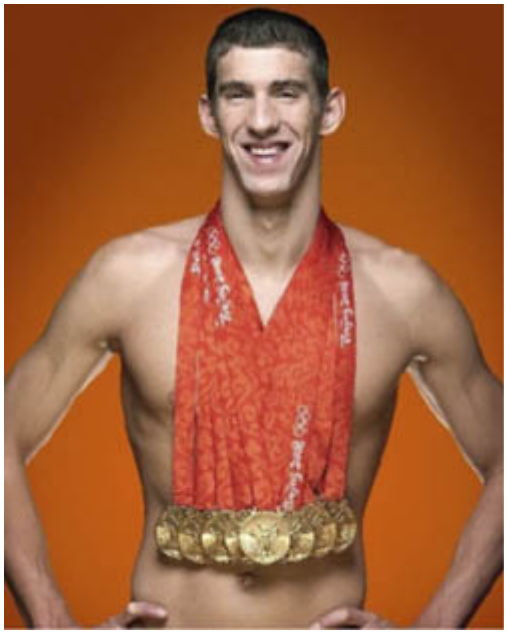
Olimpiai sportágaknak nevezzük a nyári és a téli olimpiai játékok versenyszámait. A jelenlegi olimpiai program 35 sportágat tartalmaz 53 szakággal. A nyári olimpiai játékokon 28 sportág 38 szakága szerepel mintegy 300 versenyszámmal, a téli olimpiai játékokon pedig 7 sportág 15 szakággal és körülbelül 80 versenyszámmal. A versenyszámok száma és típusa olimpiáról olimpiára változhat (változik is), amelyről a NOB Programbizottsága dönt. Minden olimpiai sportágat egy-egy nemzetközi szövetség képvisel. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság állapítja meg a sportok, a szakágak és a versenyszámok szerkezetét. Eszerint az olimpiai sportágak több szakágra oszthatók, amikről gyakran azt gondoljuk, hogy különálló sportok. Az egyes szakágakat versenyszámokra osztják, és a versenyszámok megnyeréséért lehet aranyérmet nyerni. Egy sport- vagy szakág akkor kerül be az olimpia programjába, ha a NOB úgy határoz, hogy világszerte elég népszerű, valamint elég nagy a részt vevő országok száma, valamint a szigorú kritériumoknak megfelel. A NOB döntése függ az olimpiai játékokon való résztvevők számától is: még mindig több versenyszámuk van a férfiaknak, illetve több nyári sport van (mivel több nemzet indul a nyári olimpiai játékokon). Vannak sportágak, amelyek kikerülnek a programból. Ezeket a sportágakat azért törölték, mert vagy nem volt megfelelő érdeklődés, vagy nem volt megfelelő irányító testület. A tenisz például már a korábbi játékokon is szerepelt, de a NOB kivette a programból, majd később, az 1988-as játékok alkalmából visszakerült. Úgynevezett *„bemutató sportok”* is gyakran szerepelnek az olimpiákon, általában azért, hogy támogassa, népszerűsítse a rendező ország helyi sportját, vagy felmérje a nemzetközi érdeklődést és a támogatottságot (pl.: a strandröplabda – Los Angeles) az adott sportág iránt.

4.3.6. Olimpiai bajnokok és érmesek

A sportolók vagy csapatok, akik első, második vagy harmadik helyezést érnek el az olimpiai játékokon, érmeket kapnak. Az első helyezettek aranyérmet kapnak – 1912-ig színarany, ezután arannyal futtatott ezüst, majd arany tetejű ezüstlap. A második hely jutalma ezüstérem, a harmadik helyezetteké bronzérem. Az első három helyezett jutalmazása 1906-ban került be az olimpiai programba, korábban – az 1896-os olimpián – mindössze az első és második atléta kapott érmet: ezüst- és bronzérmet. Különböző kisebb díjakat már 1900-ban is kiosztottak, ám 1904-től már ezüst trófeákat adtak a győzteseknek. A három érmet első alkalommal 1906-ban (a nem hivatalos olimpián) alkalmazták, ám mivel ez csak egy jubileumi rendezvény volt, a *három díj hivatalosan az 1908*-as londoni olimpiától szerepel az olimpiák történetében. A 2004-es játékokon az érmek mellett – a hellén hagyományok folytatásaként – olajfaágkoszorúkkal is jutalmazták a rendezők a sportolókat. Az olimpia bajnokok – akárcsak az ókorban – általában életük végéig saját országukban nagy népszerűségnek örvendenek és köztiszteletben álló személyek. A legnagyobb sportoló személyiségek aktív pályafutásuk befejeztével gyakran sportvezetőként, sportdiplomataként (akár NOB-tagként), sportújságíróként vagy edzőként tevékenykednek.

6.42. ábra - Michael Phelps

Created by XMLmind XSL-FO Converter.



6.43. ábra - Larisza Latinyina

6.44. ábra - Paavo Nurmi

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

			Arany	Ezüst	Bronz
Michael PHELPS	USA	Úszás	14	0	2
Larisza LATINYINA	URS	Torna	9	5	4
Paavo NURMI	FIN	Atlétika	9	3	0

4.3.7. Dopping az olimpiai játékokon

Az egyik legfőbb problémája az olimpiai játékoknak és más kiemelt nemzetközi sporteseményeknek általában a doppingszerek vagy más teljesítménynövelő szerek használata. Már a XX. század elején számos atléta kezdett teljesítményfokozókat használni. Például már az *1904.* évi nyári olimpiai játékok maratoni futója, Thomas J. Hicks alkoholt kapott edzőjétől a verseny alatt. Ahogy azonban a tudomány és a módszerek fejlődtek, tökéletesedtek, egyre kifinomultabb módszereket alkalmaztak a doppingoló versenyzők. Egyre nyilvánvalóbbá vált: a doppingolás nemcsak a fair play szellemisége elleni vétség, hanem – a mellékhatások miatt – veszélybe sodorhatja a versenyző egészségét, sőt akár életét is. Az első, doppingszer által okozott haláleset az *1960.* évi nyári olimpiai játékokon, Rómában történt. A római országúti versenyen egy dán kerékpáros, Jensen verseny közben hunyt el. Az *1960*-as évek közepétől a nemzetközi sportszervezetek – élükön a NOB-bal – (1967 óta) elkezdték határozottan tiltani a teljesítménynövelő szerek alkalmazását. Az első pozitív tesztű olimpikon Lilkenwall svéd öttusázó volt az *1968*. évi nyári olimpiai játékokon. Esetében alkohol használatáért el is vették a bronzérmét. Az elmúlt évtizedek sajnos egyre több negatív szenzációval szolgáltak, s számos olimpiai érmes is érintett volt ezekben a doppingesetekben. Az egyik legismertebb doppingolással összefüggő kizárás esete a kanadai szupersprinter, Ben Johnson nevéhez fűződik, aki – mint ismeretes – megnyerte az *1988*. évi szöuli olimpiai játékok 100 méteres síkfutását, de pozitív tesztet produkált, melynek következményeképpen elvették az aranyérmét, majd a másik olimpiai klasszis atlétának, Carl Lewis-nak adták. Őt egyébként szintén többször gyanúsították meg teljesítménynövelő szerek használatával, de ezt nem sikerült bizonyítani.

A vizsgálatok ellenére számos atléta folytatta (folytatja) a „gyógyszerek” szedését fizikai képességeik növelésére. Hogy miért teszik ezt? Nos, a győzelem rendkívül sok előnnyel jár, s a kiélezett, helyenként öldöklő versenyben a sportolók sok esetben sajnos

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

hajlandók akár saját egészségüket is feláldozni a sikerért. Az is előfordult, hogy a keletnémet sportolónők tudtuk nélkül szedtek doppingszereknek minősülő anyagokat, melyeket ráadásul edzőiktől kaptak. Az 1990-es évek második felében a NOB újabb koncentrált támadást indított a doppingolás ellen. Ennek kivitelezésében a központi szerepet az *1999*-ben megalapított Doppingellenes Világszervezet (WADA) játszotta. Úgy tűnik, hogy a doppingolók és a NOB harcának nem lesz se vége, se hossza. Az atléták képességeit rövid időre extrém módon fokozó doppingszerek az évek alatt egyre kifinomultabbak, rafináltabbak lettek. Igaz azonban, hogy a tesztmódszerek is értelemszerűen tökéletesedtek. Így például a NOB első alkalommal 2006-ban, Torinóban alkalmazott vérvizsgálatokat.

4.3.8. Paralimpiák, Ifjúsági Játékok

1948-ban Sir *Ludwig Guttman* a II. világháború sérült katonáinak gyógyulását sportversenyekkel kívánta javítani. Ezért a londoni olimpiával egyidejűleg sportversenyt szervezett különböző kórházak között. Ez a játék *„Kerekesszékesek világversenye”* néven vált ismerté, és évente rendezték meg. A következő 12 évben Guttmann és számos segítője folytatta a versenyek rendezését a sérültek érdekében. Az 1960-as római olimpiára 400 sportolót vitt, hogy részt vehessenek az első paralimpián, amit azóta minden olimpiai évben megrendeznek, *1988*-tól már a nyári játékok rendezője biztosítja a helyszínt a paralimpia küzdelmeinek. A fogyatékkal élő sportolók sportolási és versenyzési lehetőségeivel a NOB kiemelten foglalkozik immár fél évszázada. Az esélyegyenlőség elvét a nemzetközi szervezet rendkívül komolyan veszi, s az egészséges sportolók versenyküzdelmeit követően rendszeresen megrendezik a fogyatékkal élők speciális versenyeit az aktuális olimpiai helyszínen.

Az *Ifjúsági Olimpiai Játékokat* az olimpiai játékok fiatalabb korosztály számára módosított változatának szánják, mely kiegészíti az adott évi „felnőtt” játékokat. E játékok a 14–18 év közötti fiatal élsportolók számára kerül megrendezésre. Ennek az eseménynek az ötletét maga a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöke, Jacques Rogge vetette fel még *200*1-ben, s később, a 2007-ben megtartott közgyűlésén a NOB engedélyezte a játékok megrendezését. Az Ifjúsági Olimpiák rövidebb ideig tartanak mint az „igazi” olimpiák: a nyári verseny 12, a téli maximum 9 napig. A létszámot is korlátozták: a NOB maximum 3500 sportoló és 875 tisztviselő részvételét engedélyezi a nyári versenyen, míg a télin csupán 970 atlétára és 580 kísérő szakemberre számítanak. A sportágak teljes egészében megegyeznek a hagyományos olimpiai játékokéval, de korlátozott számú szakággal és eseménnyel, ezenkívül szerepet kap néhány különleges versenyszám, melyeket a fiatalok részére iktattak be. Az oktatás és a kultúra szintén fontos aspektusa, pillére az Ifjúsági Olimpiai Játékoknak. Az első rendező város Szingapúr volt 2010-ben, az első téli ifjúsági olimpiai játékok helyszínéül Innsbruckot választották.

6.45. ábra - Ifjúsági Olimpiai Játékok, Szingapúr

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Olimpiász: Cs. Nagy István

Mi volt a te Athéned, Münchened?

Kékcsempés medencéd mi végre úszod?

Milyen idővel mérhető a csúcsod?

Hol a startköved, s ahol a talpköved?

Dicsőségtáblán hol izzik a neved?

Tüzes zászlód milyen árbocra kúszott?

Melyik a súlycsoportod, s ahol a súlyzód?

Fölmérted-e a Nagy Ellenfelet?

Vágytad az ugandai izmait?

Láttad-e, mit veszít, aki lazít?

Papírkard, szó-asszó mit ér a páston?

Védted az olimpiai falut?

Vagy hitted, elég aki úszni tud,

s az öttusán elég volt a tusából?

6.46. ábra - Hajós Alfréd

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

4.3.9. Kérdések, feladatok

Milyen előzményei voltak az újkori olimpiai játékok megalakulásának?

Mutassa be Coubertin elképzelését az olimpia jelentőségéről!

Melyek voltak a legfontosabb események a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megalakulását megelőző és követő pár évben?

Melyek az olimpiai mozgalom legfontosabb szervei?

Mit jelent az olimpizmus eszméje?

Mutassa be a NOB szervezeti felépítését, fontosabb bizottságait!

Melyek az olimpiai mozgalom szimbólumai és értelmezze ezek jelentését!

Kik voltak NOB elnökei? (Kronológiai sorrendben)

Milyen hatást gyakorol(t) a politika a sportra? (Soroljon fel pozitív és negatív példákat!)

5. A magyar testkultúra és sport története

A magyar testkultúra- és sporttörténet jelentősebb korszakai a lényegesebb események és történések összegezésével, kronológiai sorrendben, a jelentősebb történelmi korszakok sorrendjében kerülnek bemutatásra.

5.1. 3.1 Testkultúra a feudalizmus korában (IX. sz.–XVIII. sz.-ig)

E hosszú időszakot három szakaszra oszthatjuk fel:

a. *Kora középkorra,*

b. *virágzó középkorra,*

c. *kései középkorra.*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Az e fejezetben leírtak szellemiségében megegyeznek az egyetemes sporttörténeti fejezet középkorra vonatkozó részével, annyi különbséggel, hogy a polgári és gazdasági fejlődés üteme Kelet-Európában, így Magyarországon is lassabban, fáziskéséssel és kevésbé mélyrehatóan ment végbe.

a.) A kora középkor: A katonai felkészítést szolgáló testgyakorlatok jelentős szerepet játszottak a pásztorkodásról a földművelésre és állattenyésztésre átálló hódító magyarok életében. *Bölcs Leó* (IX. sz. vége) *„Taktika”* c. művében a tipikus magyar harcmodor fortélyait mutatja be. *A szablya, a nyilazás és a kardforgatás* elsajátítása a férfiemberek számára alapkövetelmény volt. *Terepgyakorlatokkal, ostorjátékokkal, birkózással* (Botond- monda) és különböző *dobójátékokkal* pedig már a gyerekeknek és a fiatal embereknek és meg kellett ismerkedniük idejekorán annak érdekében, hogy harci hivatásukra megfelelőképpen felkészüljenek. A *lovaglás, a halászat és vadászat* tudománya is a létfenntartás fontos része volt. A katonai felkészítéshez kötődően a *népi játékok*, viadalok is sajátosan az erő, a gyorsaság és az ügyesség meglétét igényelték. Meg kell említeni a hagyományos magyar harcművészeti stílus, a *baranta* elterjedését. Jellemzője, hogy a mozdulatok elsősorban a harci törvényszerűségeket és nem a zene alapritmusát követik. Mivel a harci tartalommal rendelkező táncok, az ősi küzdelmi vetélkedések, játékok átadása, a fegyveres gyakorlatokra történő felkészítés folyamatosnak tekinthető, így a baranta nagyon korán elterjed a Kárpát-medencében.

b.) Virágzó középkor: A testkultúra területén a feudális rendi keretek között megvalósuló egyházi és világi nevelésről kell kiemelten szót ejteni. A középkori műveltség vallásos tartalma miatt a testgyakorlás az iskolák nagy részében nem volt megengedett vagy erősen korlátozott keretek között működhetett. Azonban az ezzel párhuzamosan kialakuló és elterjedő világi nevelés, a *lovagi testkultúra* lényege a testi képességek és az ügyesség fejlesztésére irányultak. A *lovagi tornák, fegyveres viadalok dárdával, bottal, tőrrel* stb. rendkívül népszerű és elterjedt események voltak a különböző uralkodói udvarokban (III. Béla, II. István és az Anjou királyok), Budán, Pozsonyban, Prágában. Számos lovagrend alakult meg ez idő tájt (pl. a Szent György Lovagrend). *A vadászat, a solymászat mellett a labdajátékok (ütős – kapós), a tánc, a sakk* tartozott az uralkodói körök kedvenc időtöltéséhez.

6.47. ábra - Népi játékok

A *perdöntő párviadalok* a népi testkultúra fejlődésére vonatkozóan is értékes adalékokat szolgáltatnak. A legnagyszerűbb viadorok a nép soraiból származtak, melyekről a Toldi és Botond mondakörökben olvashatunk. A mutatványosok, akrobaták, igricek a népszórakoztatás népszerű figurái voltak a vallási és egyéb ünnepeknek.

6.48. ábra - Fekete sereg

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A humanizmus terjedése Magyarországon is jelentős változásokat hozott a testkultúra fejlődésére. Az Itáliából érkező nevelők elsősorban az uralkodók udvaraiban (pl. Zsigmond király, Mátyás király, Jagellók) hirdették az új szellemi irányzat tanait. *Pier Paolo Vergerió „Az ifjúság nemes erkölcseiről és szabad emberhez méltó tanulmányairól”* c. értekezésében fejtette ki nézeteit a testgyakorlatok és a szellemtudományok együttes fontosságáról a fiatalok nevelésében. Nézetei szerint a testnevelésnek elsősorban a szellemi munka utáni pihenőben van jelentősége, szerepe. Pihenésre, játszásra szüksége van a gyerekeknek, fiatal embereknek, de a felnőtteknek is. A testgyakorlatok kiválasztásánál az életkori sajátosságok figyelembevételére is felhívja a figyelmet. A humanizmus tanainak elterjedése a Hunyadiak uralkodásához köthető elsősorban. *Hunyadi János* és *Mátyás király* – főként Vitéz János sokoldalú nevelési embereszménye hatására – rendkívül sokat tett az emberek életminősége javítása érdekében: a higiénia körülmények, a testgyakorlás különböző ágainak elterjesztése, a katonai felkészítési (fekete sereg) módszerek tökéletesítése, a testgyakorlatok szórakoztató formáinak elterjesztése (kocsi- *és lovasversenyek* főként Budán) e korszakban látványosan fejlődött.

c.) Kései középkor: Kelet- Európában a polgári átalakulás folyamata sokkal nehézkesebben és lassabban zajlott le, mint a kontinens nyugati részén. Magyarországon ráadásul a török terjeszkedés és a Habsburgok térnyerése, az ország három részre szakadása, az állandó háborúskodások ezt a folyamatot tovább nehezítették. A török elleni védekezésben fontos szerep jutott a végváraknak (1500-as évek): *lovas- és párviadalok, a gyalogos katonaság testgyakorlatai (parittyázás, kőhajítás, dárdahajítás, nyilazás stb.), naszádosok kiképzése (úszás, evezés)* a katonai felkészítés központi részei voltak. A XVI.–XVII. században a nemesség körében oly népszerű *labdajátékok, lovagjátékok, a lovaglás, a lóugratás, a vadászat* e korszak jellegzetes testkulturális tevékenységi formáinak számítottak. *Zrínyi Miklós* és *Bethlen Miklós* azon, a haza sorsáért felelősséget érző nemesek közé tartoztak, akik azt állították, hogy a fiatalemberek számára a testi (harci felkészülést segítő képességek fejlesztése) és szellemi művelődés egyaránt fontos. A nemzeti függetlenség elnyerésének egyik lehetőségét a nevelésben látták. A városok polgárainak a *céllövészet, a labdázás (kis tollaslabda, kis kézilabda) turistáskodás–természetjárás (Baróti Szabó Dávid*: *„Madarászatra hívó levél”)* felhívás testedzésre, a nyitott fürdőkben a *fürdőzés* (gyógyforrásokban gazdag Budán például) kellemes szabadidő-eltöltési lehetőséget jelentett. A humanista gondolkodók hatására felerősödtek a törekvések az iskolások testgyakorlatának bevezetésére – főleg a protestáns és jezsuita iskolákban. Ez utóbbiban az egyén érdekeinek megszilárdítására használták fel a mozgásos feladatokat. *Apáczai Csere János* az *„Enciklopédia”* c. művében fejtette ki az ifjúság sokoldalú neveléséért megvalósítandó elképzeléseit. Rámutatott arra, hogy a szellemi tevékenység mellett – éppen annak fokozása érdekében – a testet foglakoztatni kell: „A hosszú ideig való nyugalom – írja – a testet is megerőltetni és az emberben követ nemz”. Hasonlóan gondolkodott *Joannes Amos Comenius* is az 1650-es évek elején. A sokoldalú ember kifejlesztésére, a test és a lélek harmóniájának kialakítására irányuló törekvésekből kifolyólag Comenius a szellemi nevelés mellett komoly jelentőséget tulajdonított a higiéniának és a testnevelésnek. A *„Nagy Oktatástan”* c. művében hangsúlyozza a testnevelés szerepét a felnövekvő fiatalság életében: mértékletes életmódot, egyszerű, egészséges táplálkozást és rendszeres testgyakorlást javasol. Kiemelte azt is, hogy a játékok a fiatalok erkölcsi nevelésében is fontos szerepet játszanak. Hangsúlyozta, hogy a növendékek szabályszerűen, ügyesen játsszanak, ne

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

pedig csalással, etikátlan viselkedéssel győzzenek. A XVII. század második felében a jezsuita neveltetésben részesült fiatal Comenius több testgyakorlati ágban (*lovaglás, vívás, tánc* pl.) is rendkívül járatos volt. Nagy jelentőséget tulajdonított a test megerősítésének, a gimnasztikai gyakorlatok végzésének. Azon véleményen volt, hogy a haza függetlenségének megvalósítása csak egészséges ifjúsággal lehetséges. A népi játékok közül *a labdázás, az úszás, a tekézés, mászóversenyek, menyasszonyfuttatás, a „lovas labda", a madarászat* voltak a legkedveltebbek.

A XVIII. században a Habsburg államhatalom erőteljes nyomást gyakorolt a magyar oktatásügyre. Hazánkban az iskolák többsége a jezsuiták és a piaristák kezében volt és sok esetben az egyoldalú nevelés, amely az értelem fejlesztését is alig szolgálta, a test fejlesztésére alig fordított gondot. Ezzel együtt megjelent az igény a szabadidő aktív eltöltésére, a „rekreálódásra", s ez a szándék az iskolai testnevelésben is lépésről lépésre tetten érhető volt. Általánossá vált például a hétköznap és az ún. „pihenőnap". A század 60-as éveitől kezdve a felvilágosult abszolutizmus az iskolaügy fejlődésének is új irányt szabott Magyarországon. Ennek egyik megnyilvánulási formája volt a nevelés tartalmának megújítása: az egyoldalú, formális oktatás helyett többoldalú nevelésre, tárgyi tudás biztosítására és gyakorlati ismeretek nyújtására törekedtek. A nevelésügyet állami felügyelet alá helyezték. A felvilágosult abszolutizmus gondolatvilágát Mária Terézia is követendő ideológiának tartotta és a Habsburg-birodalmi törekvéseket szolgáló oktatáspolitika kiépítését ez alapján kezdeményezte. Az ún. *„Ratio Educationis"* c. oktatási törvény szellemében és útmutatásai alapján hasznos, engedelmes alattvalók képzését kezdték meg – az állam irányító szerepének hangsúlyozásával. A törvény a sokoldalú (értelmi, erkölcsi és testi) nevelést tűzte ki az *(„uomo universale")* céljául. E korszakban az iskolarendszer fejlődése jelentősen fellendült, sok új oktatási intézetet alapítottak (pl. Nemesi Akadémia), a testnevelés szakirodalma is bővült (*Mátyus István*: *„Ó és új Didactica"* c. könyve, amely az első jelentős magyar testnevelési szakirodalom egyike). Az iskolázottság kiterjesztése nemzeti ügy lett, melyet több haladó szellemiségű pedagógus (pl. *Tessedik Sámuel)* is felkarolt, s a felvilágosodás fegyverével harcolt a maradiság, a tudatlanság ellen, s mindent elkövetett, hogy a „sötétben élő népet" a felvilágosodás eszméjével „megfertőzze".

5.1.1. Kérdések, feladatok

Melyek voltak a legjellegzetesebb testkulturális tevékenységek a kora középkorban?

Mi volt Apáczai Csere János és Commenius műveinek címe, amely a testkultúra szerepéről szóltak?

Mi volt a „Ratio Educatio" és kinek a nevéhez fűződik?

5.2. A polgári-nemzeti testkultúra alapjaink lerakása (1790–1848)

Az 1790-től a szabadságharcig (1848-ig) tartó időszak a polgári-nemzeti testkultúra alapjainak lerakásának időszaka volt. A feudalizmus válsága egyre jobban elmélyült és elodázhatatlanná vált: a francia felvilágosodás és forradalom eszméi a művelt, demokratikusan gondolkodó polgárok között egyre jobban terjedt, s vált népszerűvé. John Lock tanai a sport szerepéről, a filantropisták (Guth-Muths, Pestalozzi) eszméi a testgyakorlatokról mind gyümölcsözően hatottak a hazai testkultúra fejlődésére. Az 1790–91- es országgyűlés is napirendre tűzte a testnevelés ügyét, kihangsúlyozva a fő célt: a testnevelést és sportot a nemzeti felemelkedés szolgálatába kell állítani! A magyar ifjúság fizikai, katonai nevelése elsőbbséget élvezett a honatyák elképzelései szerint *(Ludovika Akadémia, 1808, Első magyar katonaiskola)*. A fiatalok sokoldalú neveléséért folyó küzdelem élharcosainak számított *Wesselényi Miklós, Széchenyi István, Kossuth Lajos*. Mindhárman egy nemzeti egységfront létrehozását sürgették a testnevelés ügyéért, s a nemzeti öntudat fejlesztése érdekében. Mindhárom kiemelkedő hazafi a testnevelést a haza szolgálatának egyik eszközeként tekintette, s élesen bírálták a feudális iskolát, annak konzervatív nézeteit. Meg akarták győzni a fiatalságot a testedzés és sport szükségességéről, hasznáról, s saját példájuk alapján példát (kiválóan

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

forgatták a kardot, lovagoltak, lőttek) is mutattak ebben. Kezdeményezésükre (kiemelten Wesselényi javaslatára) alakult meg Pesten a *Nemzeti Vívó Intézet (1825)*, a *Pesti Testgyakorló Intézet (1839),* épültek lovardák, fürdők. Széchenyi nevéhez kötődik a lóversenyzés hazai magalapítása. Mint a sport mecénásai, minden módot megragadtak a sport népszerűsítésére, fejlesztésére. Az iskolai testnevelés általános bevezetésért szállt harcba *Tavasi Lajos*, akit a testnevelés pedagógusúttörői közé sorolhatjunk, de mellette sokan mások (*Ney Ferenc, Hetényi János* stb.) állhatatos munkájának köszönhetően az iskolai oktatás szerves részévé vált a testedzés. Meg kell említeni Pestalozzi egyik tanítványát, *Wilhelm Eggert* is, aki az első tornatanárok egyike volt Magyarországon. Az 1840-es évektől kezdődően az egyre erősödő reformmozgalmak és a polgárosodás folyamatának meggyorsulása nyomán ezekben az években a sportélet is látványosan fellendült, s a nemzet felemelkedését, a nemzeti függetlenség ügyét szolgálta.

5.2.1. Kérdések, feladatok

Kik voltak azok a reformkori politikusok, akik a testnevelés és sport ügyét fontosnak tartották és miért?

Soroljon fel olyan intézményeket, amelyek a reformkori testnevelés és sport fejlődését szimbolizálják!

5.3. A Habsburg önkényuralom és a dualizmus testkultúrája (1848–1919)

A szabadságharc bukásától az első világháború végéig terjedő időszak a hazai modern testnevelés és sportmozgalom megszületésének időszaka volt. A polgárosodás velejárójaként az emberek alapvető igényévé kezdett válni a szabadidőben végzett testedzés vagy sportversenyek látogatása.

6.49. ábra - Vívóedzés

E korszakot két időperiódusra oszthatjuk:

a. *az önkényuralom időszakára (1849–1867) és*

b. *a dualizmus évtizedeire (1867–1918)*.

E korszak legfontosabb általános jellemzői az alábbiak voltak:

- kialakulófélben volt a polgári nemzeti tornamozgalom,
- elterjedt az iskolai testnevelés,
- elkezdődött a sportszakember-képzés,
- gyökeret vert a munkássport,

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- megerősödtek a sport nemzetközi kapcsolatai,
- létrejött a sportot koordináló állami szervezet: az Országos Testnevelési és Sporttanács.

5.3.1. Az önkényuralom időszaka (1849–1867)

A forradalom és szabadságharc leverésével, majd az azt követő megtorlás során a polgári átalakulás és a nemzeti függetlenségért vívott harc vívmányai komoly veszélybe kerültek. A testnevelés és sport területe is jelentősen megsínylette a politikai változásokat. Kiss Áron neveléstörténész véleménye szerint „az önkényuralom iskolapolitikai szándékai csak a nemzetellenességben, a demokratizmuson alapuló pedagógiai eszmék és mozgalmak, továbbá a gyermeki aktivitás elfojtásában voltak egységesek és célratörőek”. A sport életben tartása többek között azoknak a hazaszerető nemeseknek (*Gróf Batthyány Géza, gróf Széchenyi István, Zichy gróf* stb.) volt köszönhető ebben az időszakban, akik mint mecénások saját vagyonukból támogatták a testkultúra ügyét. A sportsajtó és a testkultúra különböző tevékenységi formáit bemutató és elemző szakkönyvek megjelenése segítették fenntartani az érdeklődést a testnevelés és sport ügye iránt.

6.50. ábra - Gróf Batthyány Géza

A tornamozgalom életre hívása *dr. Bakody Tivadar* nevéhez fűződik. *1863*-ban megkezdődtek a tornafoglalkozások az ország több városában. A legjelentősebb egylet, a *Pesti Torna Egylet 1865*-ben kezdte meg működését, amely nem sokkal később Nemzeti Torna Egylet néven kezdte meg a tornatanító-képzést. *A nemzetközi kapcsolatok főként a sakkozás, a lóversenyzés, az evezés és a sportsajtó* vonatkozásában teljesedtek ki az abszolutizmus éveiben.

5.3.2. A dualizmus évtizedei (1867–1918)

A kiegyezés után létrejött a kétközpontú Osztrák–Magyar Monarchia, mely során a hatalom gyakorlása megosztva osztrák és magyar tárcák irányítása alá került. A nemzeti függetlenségen ugyan jelentős csorba esett, de a kialakult politikai és gazdasági keretek viszonylag kedvező lehetőséget biztosítottak a magyar kapitalista fejlődés kibontakozásához, a polgárosodás folyamatának felgyorsulásához. A polgári-nemzeti torna- és sportmozgalom egyleti alapjainak lerakása az 1800-as évek utolsó évtizedeiben megtörtént: kiemelt fontosságú területté fejlődött a *lósport, a természetjárás, a lövészet, a torna, az atlétika és a korcsolyázás*. A kiegyezés korának társadalmi felvirágzása nyomán fellendült a *népünnepélyek, az iskolai és tornaegyleti kirándulások*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

iránti érdeklődés. Az angolszász gentleman testkultúra jellegzetes formái Magyarországon is kezdtek népszerűvé válni (pl. *gróf Esterházy Miksa* tevékenységének köszönhetően). A polgárok számára a testedzés, a sportolás egyre népszerűbb szabadidő-eltöltési mód lett, s vált részévé életminőségük javításában. *1875*-ben a Londoni AAC mintájára megalakult a *Magyar Atlétikai Club,* mely jelentős konkurenciaharcot keltett a tornamozgalmat képviselők táborával. Az a*tlétika* fogalma a *birkózást, ökölvívást, kerékpározást, úszást, vívást, evezést,* valamint az angol és a hazai *népi játékok* versenyszerű művelését jelentette. A modern társadalmi sport kibontakozását az egyleti és sportszövetségek hálózatának létrejötte jelképezte. Az egymással konkurenciaharcban álló MOTESZ (Magyarországi Torna Egyletek Szövetsége) és a MASZ (Magyar Atlétikai Szövetség) jelentették a hazai sport fellegvárait. De számtalan kisebb-nagyobb egylet, egyesület, sportklub alakult a századforduló környékén nemcsak a fővárosban, de szerte az országban (BTC, Újpesti TE, Ferencvárosi Torna Club stb.). A hazai sportélet kibontakozásának egyik szimbólumává vált az *1893*-ban megalakult *„Sportvilág”* c. sportújság. Az iskolai oktatásban pedig az ún. „előtornász mozgalom” alapjainak lerakása jelentett fontos mérföldkövet. *Eötvös József* kultuszminiszter rendelete alapján *(1868)* csak az elemi iskolák alsó és felső tagozatára, illetve a polgári iskolákra vonatkozólag tette kötelezővé a testgyakorlatok oktatását. A tornafoglalkozások a német tornamozgalom szellemiségét és struktúráját tükrözték alapvetően. A tornafoglalkozások módszertanát *Matolay Elek „Néhány szó a tornázás kezeléséről”* c. tornazsebkönyvében összegezte. Az iskolai testnevelés tartalma és struktúráját a XIX. század utolsó és a XX. század első évtizedeiben állandó megújulás, bővülés és a reformkísérletek bevezetése jellemezték. Ehhez kötődően jelentősen nőtt a tornapályák és tornatermek, csónakházak, atlétikai pályák stb. száma is. A tornatanító-képzés kialakulása, valamint a főiskolai szintű testnevelőtanár-képzés alapjainak lerakása is erre az időszakra tehető. *Bokelberg Ernő* vezetésével *1870*-ben elkészítették a Magyar Tornatanítók Egyletének első alapszabályát. Az 1909-es Országos Testnevelési Kongresszuson kulcskérdésként tárgyalták a szakemberképzés ügyét, később pedig egy felállítandó testnevelési főiskola ügyét. Az 1890-es évekre tehetők a munkás torna- és sportmozgalom első kísérletei is. A Budapesti Munkásegylet, az Általános Munkásegylet és a hasonló szerveződések jelentették a munkásosztály számára a szervezett formában történő testedzés (*természetjárás, torna, labdarúgás, atlétika, kerékpározás* stb.) lehetőségét. A nemzetközi sportkapcsolatok kialakításánál nehezítő körülménynek számított az ország különleges status quo-ja, azaz kétközpontú berendezkedése. A dualizmus időszakában főleg *lövészetben, lósportban, vívásban, evezésben, tornasportban és atlétikában* a monarchia versenyzői számos nemzetközi versenyen vettek részt, illetve több nemzetközi sporteseményre került sor főként a fővárosokban. Ez elsősorban az egyre élénkülő magyar sportdiplomáciának (Kemény Ferenc tevékenysége, aki Coubertin báró barátjaként a NOB megalakításának részese volt!) volt köszönhető. A nemzetközi olimpiai mozgalomba való bekapcsolódásunk, az athéni, párizsi, st. louis-i, stockholmi játékokon való részvétel mérföldkövet jelentettek a nemzetközi sportkapcsolataink fejlődéstörténetében ezekben az évtizedekben. Kemény Ferenc és Coubertin báró levelezéséből kiderült, hogy felmerült még annak lehetősége is, hogy Budapest rendezné meg az első olimpiát a görögök tétovázása miatt. Az 1901-ben alakított MLSZ (Magyar Labdarúgó Szövetség) nemzetközi szinten is az egyik legaktívabban működő szövetségnek bizonyult. Ki kell emelni a milleneumi sportversenyeket is, amelyek fontos részei voltak az akkori hazai sportéletnek. A testnevelés és sport irányítása az Országos Testnevelés Tanácsa kezébe került – *1913*-tól *Berzevichy Albert elnökletével.*

6.51. ábra - Az első magyar futballcsapat, a BTC

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Kun (1990) a következőképpen összegezte az 1848–1918-ig terjedő időszak testkultúráját: „…a kapitalista fejlődés hazánkban is megteremtette a nemzeti torna, majd a modern sport kibontakozásának feltételeit”. Ez a fejlődés alapvetően „porosz utas” jelleget hordozott magában, „de jelentős liberális tendenciákat” is tartalmazott. Véleménye szerint „ez akadályozta meg, hogy az iskolai testnevelés militarista körök kezébe kerüljön, és elvezetett egy nemzeti függetlenségi törekvéseket kifejező, magasan fejlett, ugyanakkor szűk bázisú élsport megteremtéséhez.” A modern olimpiai mozgalomhoz való kapcsolódással a magyar sportolók belekerültek a nemzetközi versenysport vérkeringésébe, s ez mindenképpen segítette a magyar sport fejlődését.

6.52. ábra - Az első magyar atlétikai aranyérem. Bauer Rudolf, diszkoszvetés

A hazai testnevelés és sport fejlődéstörténetében jelentős mérföldkőnek számít a *Tanácsköztársaság kikiáltásának időszaka (1919).* Polgári demokratikus forradalom zajlott le, amelynek eredményeképpen a nép kivívta a politikai szabadságjogokat, megalkotta a maga hatalmi szerveit, az ún. munkástanácsokat. A Kommunisták Magyarországi Pártjának megalakulása (1918) új távlatokat nyitott a munkássportnak is, s így a munkássport-egyesületek a hazai sportélet bázisává váltak, s a bennük sportolók száma ugrásszerűen megnövekedett. A kultúra „birtokbavétele”, a sport tömegesítése jellemezte ezt az időszakot. A sportpályák, tornatermek megnyíltak a tömegek előtt, a sportolás mindenki alapvető joga lett. Az iskolai testnevelés reformja, a testnevelőtanár-képzés korszerűsítése is tovább folytatódott. A Testnevelési Főiskola megalakításának a terve ismét felerősödött. Nagy László: *„A magyar közoktatás*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

reformja" c. művében foglalta össze többek között az intézményesített testnevelés szerepét. „A Tanácsköztársaság nemcsak szellemi tisztaságot, lelki felszabadulást jelent, hanem módot ad arra, hogy szépek és egészségesek legyenek – hirdették az utcán az öles plakátok. „Az élet legfontosabb kincse: a tanult elme és az egészséges test!" – olvasta mindenfelé az ország népe. A munkáshatalom igyekezett a dolgozókat a természet szeretetére, az egészséges életmódra nevelni: „Szeressétek a természetet! A hétvégén, ha leteszitek a szerszámot, ki a hegyekbe menjetek üdülni, pihenni, felfrissülni!" – hirdették a plakátok. A Forradalmi Kormányzótanács rendeletben mondta ki, hogy „a Tanácsköztársaság a gyermekek testi és lelki védelmét tartja a legfontosabb feladatának", s itt főleg a hátrányos helyzetű proletár gyerekek életének megváltoztatására gondoltak. A sport és testnevelés irányítását a megalakult *Testnevelési Ügyek Direktóriuma* (TÜD) végezte.

5.3.3. Kérdések, feladatok

Melyek voltak a korszak Habsburg önkényuralom és a kiegyezés testkultúrája legfontosabb jellemzői?

Sorolja fel a dualizmus testkultúrájának legfontosabb jellemzőit!

Milyen hatással volt a Tanácsköztársaság a hazai sportélet alakulására?

5.4. Testkultúra és sport a Horthy-korszakban (1919–1944)

A két világháború közötti időszak több szempontból is ellentmondásos korszaka volt a hazai testkultúra és sport fejlődésének. A Tanácsköztársaság vívmányai és a sport ügyének látványos fellendülése után a hazai és nemzetközi politikai történések hatására több területen is nehézséget okozott az elért eredmények megőrzése a testkultúra terén. Ugyanakkor a testnevelés és különösen a sport sok tekintetben függetleníteni tudta magát a politikától és egyes ágai, mint például a munkássport jelentősen megerősödött.

Nehéz helyzetet teremtett a sportélet fejlesztés vonatkozásában a Testnevelési Ügyek Direktóriuma (TÜD) intézkedéseinek hatálytalanítása, amely a néptömegek sportjának további kiterjesztését hátráltatta. A sportlétesítmények bérleményeinek felmondása, működésük limitálása, a TK vívmányaival szimpatizáló sportszakemberek üldöztetése, munkássport-egyesületek működésének hátráltatása szintén negatívan hatottak a sport területére. A nemzetközi kapcsolatok fenntartása a sport terén szintén megnehezültek, igaz, ez külső okoknak is „köszönhető" volt: az első világháborúban győztes hatalmak a legyőzöttek ellen sportblokádot alakítottak ki, mely hazánk sportolóit egyértelműen hátrányosan érintette. A sok negatív történés mellett azonban meg kell említeni azt is, hogy az 1919 és 1939 között eltelt két évtized alatt a sport szervezett formái eljutottak a falvak és a peremvárosok szegényebb lakosságának körébe is. Igaz, a testkultúra javainak széles körű kiterjesztése nagyon is a lakosság anyagi rétegezettségének függvénye maradt. Sikerült kialakítani a szűkebb hazai viszonyokhoz jól alkalmazkodó hazai versenysport európai hírűvé vált testnevelő-, edző- és játékvezető-garnitúráját. A sportágak többségében legjobb sportolóink „felküzdötték" magukat a nemzetközi élmezőnybe.

6.53. ábra - Karafiáth Jenő

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Horthy Miklós kormányzó nevéhez köthető 25 éves periódusban a testnevelés és a sport az iskolai élet és a szórakozáskultúra perifériáiról elkerülve olyan belpolitikai és diplomáciai legitimitást kapott, amely mindenképpen előremutatónak minősíthető. Ugyanakkor a korszak végén a fasizmus eszméinek elterjedése, a testnevelés militarizálódásának felerősödése jelentősen hátráltatta a hazai sportélet egészséges működését (a Magyar Országos Véderő Egyesület [MOVE] a fajelmélet híveinek szervezkedése, aktivizálódása). A Vallás és Közoktatási Minisztérium (VKM) egyre nagyobb szerepet szánt a cserkészmozgalomnak, amelyben a militarizmus eszméinek egyik leghatékonyabb szervezeti formáját látta. Ugyancsak a tárca kezdeményezése volt a testnevelés kötelezővé tétele az iskolákban, melynek jellege nagy részben a katonai felkészítés igényeihez illeszkedett. A sportélet vezető szervei az Országos Testnevelési Tanács (OTT) és a VKM voltak, akik a centrális vezetési módszereket alkalmazva irányították és kontrollálták a magyar sportot.

Az arisztokrácia és a nagypolgárság sportklubjai mellett a polgárság testmozgási és szórakozási szükségleteit szolgáló intézmények és formái is elterjedtek angolszász mintára. Megjelent a profi szemlélet, fogadás a magyar sportban. Különösen igaz volt ez a *lósportban, az ökölvívásban és a labdarúgásban*.

A testnevelés ügyének reformja *1921*-ben *Karafiáth Jenő* nevéhez fűződik. Az általa javasolt és a Nemzetgyűlés által elfogadott törvénytervezetet (*1921.* évi 53. tc.) hívták az ún. *Levente- alaptörvénynek,* amely bár továbbra is burkoltan katonai jellegű volt, mégis némi előrelépést jelentett a hazai testnevelés fejlődéstörténetében. Ez előírta: 21 éves korig a kötelező testnevelést, hogy mindkét nem számára egyformán fontosnak ítélte a testedzést, előírta azt, hogy a városok és más települések pénzügyileg is támogassák a helyi sportot, kötelezővé tette a gyári munkásság testedzését, valamint rendelkezett a Testnevelési Főiskola felállításáról és a Nemzeti Stadion felépítéséről. A MOB *1924*-ben újjáalakult, s az élsport szervezésében vette ki főként a részét. *A Testnevelési Főiskola alapítása 1925* októberében gróf *Klebelsberg Kunó* kultuszminiszter és *Karafiáth Jenő* személyéhez kötődik.

A 20-as éveket követően a kormány minden eszközt megragadott a munkássport megbénítására. Azonban e törekvés végül is sikertelen volt, éppen a munkássport megerősödéséhez vezetett. A munkássport-mozgalom a fennálló rendszerrel szembeni gyülekezőbázis jellegét nem tudta megakadályozni. Rendkívül erős munkássport-egyesületek jöttek létre ebben az időben (pl. a Vasas, az UMPTE és az MTE.) Jellegzetes

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

munkássportok voltak: *a természetjárás/turistáskodás (csillagtúrák), a sakk, a torna, a kerékpár, a futball.* A hazai munkássport-mozgalom kiterjedt nemzetközi kapcsolatrendszerrel rendelkezett. Következésképpen sportolóink több külföldi sportversenyen (pl. spartakiádokon és a sportinternacionálék versenyein) részt vettek. A Magyar Szocialista Munkás Párt (MSZMP) és a Kommunisták Magyarországi Pártja (KMP) tevékenysége szorosan összeforrt a hazai munkássporttal. *1929*-ben került megrendezésre az I. Magyarországi Munkás Sport Kongresszus, s a rendszeresen megtartott munkássportünnepélyek pedig több ezer munkássportoló találkozóját jelentette. Meg kell említeni még az egyre népszerűbbé váló munkás folyamúszó bajnokságokat (1930–1941) és a gödi nemzetközi vörös sportnapokat (1932–35). A fasizmus elleni harcban a munkássport-egyesületek komoly szerepet játszottak.

A 30-as évek a totális fasizmus és a háború elleni küzdelem időszaka volt, amely magával vonta a testnevelés további militarizálását. A leventeképzés keretein belül történt elsősorban a fiatalok katonai jellegű képzése, amely a háborúra való készülés jegyében katonai ismereteket és fegyvergyakorlatokat is magában foglalt. Az *1939*. évi. 2. tc. a levente-kötelezettséget a hadkötelezettség részévé tette. A tömegek, munkásosztály sportjának megerősödését mutatják a nagy munkássport-találkozók, az ún. *jamboree*-k (pl. 1933, Gödöllő). Más nagyszabású nemzetközi sportesemények is megrendezésre kerültek a harmincas években, így például 1935-ben a Budapesti Főiskolai Világbajnokság. Az 1938-ban újjáalakult OTT a hazai sportéletben a nacionalizmus erősítését tartotta az egyik legfontosabb feladatának. 1941-ben létrehozták „Az Ifjúság Honvédelmi Nevelésének és a Testnevelésnek Országos Szervezet”-ét, amely a háborúba való bekapcsolódás szolgálatára volt hivatva. Ezekben az években tehát jól nyomon követhető a testnevelés és a sport funkcióinak részbeni torzulása. A zsidó vallású sportolók hátrányos megkülönböztetése, üldözése, a túlzott centralizáció, a polgári elidegenülés voltak a magyar testkultúra és sportélet sajátosan negatív történései a háború kitörését megelőző években.

E korszak ellentmondásos jellege a hazai sportéletet érintően mind pozitív, mint pedig negatív jelenségek egyidejű meglétét mutatja e rövid időperiódusban (kb. 30 évben). A nemzetközi politikai (fasizmus) és gazdasági viszonyok (gazdasági világválság), valamint az ehhez alkalmazkodó Horthy-kormányzat működése a hazai sportéletet egyik oldalról jelentősen limitálta, ugyanakkor azonban jelentős mértékben liberalizálta.

5.4.1. Kérdések, feladatok

Kinek a nevéhez kötődik a leventemozgalom kialakítása?

Jellemezze a munkássportot a Horthy-korszakban!

Milyen hatása volt a politikának a sportra?

Miben nyilvánul meg a Horthy-korszak testkultúrájának ellentmondásos jellege?

5.5. A II. világháború utáni korszak testkultúrája a rendszerváltásig

E korszak megközelítőleg 45 éve a szocialista testkultúra és sport kialakulását és kibontakozását öleli fel az egyetemes testkultúra történetében is. A magyarországi szocialista testkultúra és sport második világháború utáni időszakát két periódusra érdemes bontani: az első az *1945–1950*-ig tartó időszak, amely a szocialista sport alapjai lerakásának időszaka, a második *(1950–1990)* a szocialista sport kiteljesedésének időszaka.

A II. világháborút követően a kétpólusú (szocialista és kapitalista) világrendszer kialakulása történelmi tény. A hidegháborús viszonyok a két teljesen eltérő társadalmi, gazdasági berendezkedésű politikai és katonai tábor között alapvetően meghatározta a nemzetközi sport fejlődési irányvonalát, de jelentős hatással bírt a kelet-európai országok, köztük Magyarország testkultúrájának, sportjának alakulására is. A Varsói

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Szerződés országainak a társadalom és gazdaságszervezés minden területére kiható szoros együttműködése, a Moszkva központú és szovjet mintájú sportstruktúra kisebb-nagyobb különbséggel minden szocialista országban az 50-es évek elejétől kezdve kiépült és a szocialista világrendszer megszűnéséig (1990) működött.

5.5.1. Első szakasz (1945–1949)

1945. április 4-én hazánkban véget értek a harcok. A háború okozta károk helyreállítása, az élet normalizálása volt a legfontosabb feladat. A sportmozgalomban sem volt ez másképp. A pusztítás, a népirtás sok sportember életét, egészségét, valamint sportpályafutását derékba törte, illetve a háború áldozatai lettek. Például: Petschauer Attila olimpiai bajnokot, Tóth István és Vágó Antal válogatott labdarugókat a fasiszták kivégezték. Különösen sok volt az áldozat a munkássportolók között, akik a fasizmus elleni erők első soraiban harcoltak.

6.54. ábra - Országos Sportnapok

Már *1945-ben* megrendezésre kerültek azonban az első sportversenyek és megalakultak a magyar sport vezető szervei (Legfelső Sport Tanács, később a Nemzeti Sport Bizottság – NSB). Újjáalakult a magyar olimpiai mozgalmat irányító Magyar Olimpiai Társaság is, s egymás után kezdték meg ismét működésüket az egyes sportági szakszövetségek is. Szintén ebben az évben tartotta meg alakuló ülését a Munkás Sport Központ (MSK) is. Időközben elkezdődött a sport-infrastruktúra újjáépítése, helyreállítása (pl. műjégpálya), a sporteszközök beszerzése, a sportegyesületek munkájának széles körű beindítása és egyre több versenyalkalom megteremtése (pl. *labdarúgó-bajnokságok, kerékpárversenyek* a Millenáris parkban, Országos Sportnapok stb.). A háború után először *1949* augusztusában rendeztek Magyarországon jelentős világversenyt: a X. Nyári Főiskolai Világbajnokságot.

5.5.2. Második szakasz (1950–1990)

Az ötvenes évek elejétől a nemzetközi kapcsolatok felvétele is megkezdődött. Ez elsősorban a Szovjetunió és a többi szocialista ország sportvezetőivel való együttműködés kialakítására irányult. 1948-ban aláírták a Szovjet–Magyar Barátsági és Kölcsönös Segélynyújtási szerződést, amely hosszú távon meghatározta a sportéletünk működtetésének alapelveit és kereteit. Az élet normalizálódását jelentette a sporttudomány *(Testnevelési Tudományos Tanács – 1954)* első nagy szakmai rendezvényeinek megtartása, az iskolai testnevelés (testnevelés, iskolai „testgyakorlás”) szakmai és tárgyi feltételrendszerének és zökkenőmentes működésének megteremtésére irányuló törekvések, a különböző pártok (MKP, FKP, SZDP) közötti konszenzus keresése, a sport működtetésére vonatkozó elképzelések (sportprogramok) közelítése, a sportsajtó (Népsport) fokozódó aktivitása. A Népstadion *1953.* augusztus

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

20-án nyitotta meg kapuit. Az 50-es és hatvanas években a fokozódó negatív belpolitikai és katonai események (1956) és a sportmozgalom megosztottságának növekedése (l. pártpolitikai csatározások), az „amatőr–profi” kérdésében felmerülő problémák ellenére a magyar sport jelentős mértékben megerősödött, kiteljesedett és komoly nemzetközi sportsikereket (lásd kiemelten a téli és nyári olimpiákon való szereplés, valamint a labdarúgásban az Aranycsapat világraszóló sikerei) és sportdiplomáciai eredményeket ért el. Az *1953*-as év sportsikerek tekintetében különösen kiemelkedő volt: legkiemelkedőbb sportolóink 6 világ-, 7 Európa-, 156 országos felnőtt és 83 országos ifjúsági csúcsot állítottak fel, valamint 9 világ- és 1 főiskolai világbajnokságot nyertek. Továbbá a szocialista tábor egyik legjelentősebb sport- és kulturális rendezvényén, az ún. „Világifjúsági Találkozón” (VIT) is számos győzelmet értek el a magyar fiatalok.

6.55. ábra - A Népstadion avatási ünnepélye

6.56. ábra - Magyar arany – 1955, EB döntő

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Összességében megállapítható, hogy a szocialista testkultúra és sport alapjainak lerakása a 60-as évektől kezdve megtörtént. Szervezeti struktúrája kiépült és erős pártállami irányítás (Országos Sport Hivatal – OSH, majd Országos Testnevelési és Sport Bizottság – OTSB, majd 1956-ban Magyar Testnevelési és Sport Tanács – MTST, később: Országos Testnevelési és Sport Hivatal – OTSH) és ellenőrzés alatt kialakult egy erős alapokon nyugvó, *szovjet típusú sportmodell.* Az alábbiakban ennek fontosabb *jellegzetességei* találhatók:

- hierarchikus szervezeti felépítés,
- a sport politikai felhasználása,
- totális pártpolitikai kontroll,
- állami finanszírozottság,
- az élsport abszolút előnyben részesítése,
- az olimpiai sportágak preferálása,
- a profi és amatőr sportkülönbség összemosása,
- jelentős tehetséggondozó utánpótlásbázisok kialakítása és központi támogatása (sportiskolarendszer),
- szakmailag jól szervezett és pénzügyileg jelentősen támogatott ifjúsági sport és iskolai testnevelés (az órarendben kötelezően megjelent mind az alsó, mind a közép- és felsőfokú oktatási intézményekben),

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- erős sportegyesületi rendszer kialakítása,
- túlméretezett sportadminisztráció,
- a szabadidősport és tömegsport jelentőségének elhanyagolása (gyakorlatilag csak papíron létezett),
- sajátos nemzeti versenyrendszerek kiépítése (falusi szpartakiádok, üzemi sportolók versenye, ifjúsági sportrendezvények stb.),
- fogyatékkal élők sportjára nem volt elegendő figyelem,
- a testnevelés és sporttudomány szervezeti rendszerének kialakítása (pl. Testnevelési Tudományos Kutató Intézet [TTKI] létrehozása),
- egyetemi és főiskolai sport jelentős támogatása,
- fegyveres testületek sportjának kiemelt támogatása.

6.57. ábra - Az Aranycsapat

A szocialista testnevelés és sport lényegét az alábbiakban fogalmazták meg: „Szilárd egészségű, fizikailag sokoldalúan fejlett, a szocializmust építő, Népköztársaságunkért végzett munkára és az építőmunka eredményeinek védelmére kész, hazánk és pártunk iránt odaadóan hűséges szocialista szakemberek képzése. Ennek érdekében a megvalósítandó fő feladatok a következők voltak: a testnevelés eszközeivel meg kell kedveltetni a rendszeres sportolást, elő kell segíteni a sportolók képességeinek optimális kifejlesztését az egyes sportágakban. A testnevelés oktatásához szigorú tervszerűséget írt elő az útmutató. A tervszerű munka feltételei: a tanterv, a munkaterv, a tanmenet és az óravázlat. A foglalkozások szervezését, időtartalmát és levezetését illetően is pontos eligazítást adott az útmutató a tanár számára. A tanterv a testnevelés anyagát úgy határozta meg, hogy ezzel biztosítva lássák az ún. *»Munkára Harcra Kész«* (MHK) – követelmények teljesítését.” (Kun, 1990)

A *Magyar Kommunista Párt Sportprogramjának* főbb programpontjai ugyancsak jól érzékeltetik a sport alapvető irányelveit és a hozzá kötődő demagógiát:

„Szervezzük meg a tömegek sportját!”

„Támogassuk a minőségi sportot!”

„Szélesebb sportoktatási rendszert!”

„Védjük meg a sportolók egészségét!”

„Erősítsük meg a magyar sport népi szerveit!”

„Bővítsük ki a magyar sport nemzetközi kapcsolatait!” (Kun, 1990)

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

A magyarországi szocialista testkultúrában, illetve sportban már kezdetektől fogva egy sajátos kettős folyamat zajlott le Kun szerint: „a *differenciálódás és az integráció*”. A differenciálódás azt jelentette, hogy a társadalmi igények fontossági sorrendjében és a sporttudományi kutatások eredményeképpen újabb és újabb ismeretek kerülnek a felszínre. Az integrálódás pedig azt takarta, hogy a testnevelés és sport kölcsönhatásai, kapcsolatrendszere mind a sporttudományhoz, mind pedig a társadalom és gazdaságszervezés ágait illetően folyamatosan bővül, kiterjed.

5.5.3. Kérdések, feladatok

Soroljon fel olyan szervezeteket, bizottságokat, akik a háború utáni sportélet helyreállításában és működtetésében részt vettek!

Melyek voltak a szocialista sportmozgalom főbb jellemzői?

Mi volt a politika és sport kapcsolata a rendszerváltás előtt?

5.6. Sport a rendszerváltástól napjainkig (1990-től)

E korszak két szakasza:

a. a rendszerváltástól az ország Európai Unióba való csatlakozásáig tartó időszak *(1990–2004),*

b. a másik az EU-tagállami státusunk elnyerésétől kezdődő időszak *2004-től napjainkig*.

E megközelítőleg két évtizedről összességében megállapítható: a rendszerváltás számos illúziója közül a sport területén sem valósultak meg azok a reményteli várakozások, melyet a hazai sportszakemberek többsége várt. Ennek oka elsősorban a civil társadalom alacsony fejlettségi szintje, szervezetlensége, valamint az állam szinte teljes kivonulása a sport finanszírozásából. *Bakony*i véleménye szerint „a hazai társadalomtudományok és a sporttudomány is kritikátlanul vették át azokat a társadalomfejlődési elképzelésmintákat, mely szerint „a privatizáció, a jogállamiság és a civil szerveződések jogi kereteinek megteremtésével automatikusan a fejlett nyugati társadalmak mintáját követi majd a magyar gazdaság és társadalom fejlődése. Ezek a gyakran illúziónak bizonyult elképzelések komoly hatást gyakoroltak a rendszerváltó törvények megfogalmazására, megszületésére. Ez alól a sport és a sportirányítás, sportfinanszírozás törvényi, politikai szabályozása sem maradt mentes. Az állam igyekezett olyan jogszabályi, törvényi hátteret biztosítani a sportnak az elmúlt két évtizedben, amelyben megvalósulhatott volna a rendszerváltás, a demokratizálódás, struktúraváltás a sport területén is. „De ezen sorok megírásáig (2010) még mindig nem kerültek kialakításra azok a kedvező működési feltételek, s egy olyan támogató társadalmi és gazdasági környezet, melyben a sport jelentőségének megfelelő támogatást és figyelmet kaphat. Ennek megfelelően még mindig nem kerültek kiaknázásra a benne rejlő lehetőségek sem, amely az ország fenntartható társadalmi és gazdasági fejlődését és a közjót szolgálná.

5.6.1. 1990–2004

Bakonyi a rendszerváltást követően a sport területéhez kötődően az alábbi jellegzetességeket emeli ki:

a. *„A civil társadalom nem tudja érvényesíteni az erejét a sportirányításban*, létezése és működőképessége az útkeresés időszakát éli. A sportpolitika nem ismeri fel kellőképpen a civil társadalom jelentőségét, egyfelől szükségesnek tartja és lebegteti az állam kivonulását a sportból, másfelől nincs válasza arra a kérdésre, hogy milyen intézmények, szervezetek oldják meg a sporttal kapcsolatos feladatokat.

b. *A sportpolitika és a civil sportszervezetek kapcsolatrendszerére egyoldalú függőségi viszony jellemző,* amely feloldására egyik fél sem képes. A sportpolitika leszűkítetten kezeli a civil sportszervezetek fogalmát, részben az élsportot szolgáló

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

sportszervezetekben gondolkodik, részben az iskolai testnevelés és sport jelentőségét hangsúlyozza. Azonban az utóbbival kapcsolatban döntően az oktatási rendszerbe kötelezően beépített formákra helyezi a hangsúlyt, s a civil jellegű diák és egyetemi sportszervezetek a perifériára kerülnek.

c. *A sportot irányító politikusok ismeretei a sportról igen eltérőek*, attól függően, hogy funkcióba kerülésük előtt milyen kapcsolatban álltak a sporttal, ismereteik szintje befolyással van az általuk kialakított sportkoncepcióra."

A rendszerváltást követő években – Bakonyi szerint – „az általános közvélekedés az volt, hogy a piac, a demokratizálódás, a civil szervezetek megerősödése az állammal szemben automatikusan megteremtik a jóléti társadalom formáit és mindennapos tartalmát. Ez részben igaz is volt, azonban hiányoztak a sportrendszer radikális modernizálását és pénzügyi támogatását segítő, szabályozó törvények. A sportirányítás ezekben az évtizedekben vagy nem rendelkezett reális és átgondolt koncepcióval, vagy ha ez többé-kevésbé összeállt, akkor pedig a megvalósítással maradt adós".

A sport rendszerváltást követő hazai helyzetét jól illusztrálják az alábbi számadatok, illetve összegezés: „A sportegyesületek száma az 1989. évi 3052-ről 1991-re 2176-ra csökkent. A szakosztályok száma 25–30 százalékkal lett kevesebb, pedig ezek az utánpótlás-nevelés legfontosabb műhelyei. A minősített főállású edzők száma 30 százalékkal lett kevesebb. A sportegyesületekben foglalkoztatott sportolók száma az 1986. évi 1 184 749 főről 1995-re (a természetbarátokkal együtt) 343 350 főre, csaknem egynegyedére zsugorodott. Az utánpótlás- korúak száma 40 százalékkal csökkent. A sportlétesítmények elhanyagolásából, elherdálásából származó veszteséget véglegesen majd csak egy korrekt kataszteri felmérés elvégzése után lehet megállapítani. Annyi azonban most is megállapítható, hogy a 170 milliárdos létesítményállomány (1991-es áron), legalább egyharmadát, mintegy 60 milliárd forint értékben ellopták, eladták saját zsebre, megszűnt. A magyar sport finanszírozásából eltűnt 8–10 milliárd forint – ez összesen 70 milliárd forint –, annak ellenére, hogy többször is elengedték a sportegyesületek, szövetségek többmilliárdos tartozásait. Folytatódott a sport adóságainak bővített újratermelése. Ez volt tehát a rendszerváltás ára. Drága ár volt. A magyar sport mindezeken túlmenően krónikus tőkehiányban szenved, és ezen nem segítettek az állami tőkeinjekciók és egyes sportszerető szponzorok önzetlen támogatása sem. A múlt lezárása nélkül nem lehet új életet kezdeni – írja Pálmai, aki szerint a magyar sportban a helyzet tarthatatlan, ha ez így megy tovább, akkor ez csak további sorvadáshoz vezet. „A helyzet őszinte feltárásában a médiáknak is nagyon fontos szerep jut, aktív közreműködésükkel sokat tehetnek a helyzet javításáért, mert a tizenhét éve tartó sportgenocídiumnak csak együttes erővel, társadalmi összefogással lehet véget vetni" – emeli ki *Pálmai József,* az OTSH volt alelnöke. A sportszakemberek, sportszociológusok többsége azon a véleményen van, hogy a sport a rendszerváltás óta nem találta igazi, méltó helyét a megváltozott társadalmi és gazdasági viszonyok között. A sport, s benne az olimpiai mozgalom által koordinált élsport alulfinanszírozott területként szerepel. Amíg az Európai Unióhoz tartozó országok döntő többségében a sport támogatása az éves költségvetés 1 százalékánál is többet tesz ki, addig nálunk ez a 0,3%-ot sem éri el. Ez a hátrányos helyzet kényszerítette ki azt, hogy a sportszervezetek, sportegyesületek a 90-es évektől kezdve saját maguk is erőfeszítést tegyenek saját bevételek kialakítására, növelésére saját marketingtevékenységük fokozásával, mely azonban távolról sem oldotta meg pénzügyi gondjaikat.

A sportszakma önszerveződésének hiánya, érdekérvényesítő szerepének alacsony volta miatt a sportszféra kormányzati szinten nem tudott az őt megillető módon fejlődni, kibontakozni. Bár voltak próbálkozások (l. az *1996-os sporttörvény*) a hazai sportélet radikális átalakítására, azonban mégsem alakult ki a kívánatos konszenzus az állami és politikai felelősségvállalás, a finanszírozás, a civil társadalmi kontroll vonatkozásában. További próbálkozásként értékelhető a *2000. évi sporttörvény* is. E stratégiai dokumentum bevezetőjében az alábbiakban kerül összegezésre a sport jelentősége és szerepe: „A Magyar Köztársaság polgárai számára a sport mint önszerveződésre épülő autonóm civil tevékenység a magyar és az egyetemes kultúra része, a nemzeti egészségfejlesztés alapvető eszköze, valamint a szabadidő eltöltésének társadalmilag is

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

hasznos módja. A sport jelentős szerepet tölt be az ifjúság erkölcsi–fizikai nevelésében, a személyiség formálásában, és hozzájárul a testi-lelki jóléthez. Mindezeket figyelembe véve az állam aktív magatartásával elősegíti a polgárok sportoláshoz fűződő jogának gyakorlati érvényesülését, támogatja a tisztességes játék (fair play) és az esélyegyenlőség eszményének jegyében kifejtett sporttevékenységet, sportolóinknak a kiemelkedő nemzetközi sportrendezvényeken való részvételét, az olimpiai eszmét, valamint előmozdítja a mozgásgazdag életmód terjedését, a rendszeres testmozgás hagyománnyá válását. Az állam ösztönzi a sporttal kapcsolatos üzleti vállalkozásokat, elősegíti azon feltételrendszerek kialakítását, amelyek hozzájárulnak a sport piaci típusú átalakításához. Az állam további feladata a sportolással járó kockázatok csökkentése, a káros önveszélyeztető tendenciák (dopping- és drogfogyasztás) korlátozása, a sportrendezvények biztonságáról való gondoskodás, valamint a sporttevékenység összeegyeztetése a környezetvédelemmel és a területfejlesztéssel."

Az 1996. évi sporttörvény módosításáról szóló *1998. évi törvény* a sportszervezetek vállalkozási formájában való működését tette lehetővé, amely valamelyest segítette a pénzügyi működési feltételeik javulását, de alapvetően működési forráshiányukat nem oldotta meg. A rendszerváltást követő első 15 év a magyar sport területén is rendkívül sok ellentmondást és nehézséget hozott felszínre. A sport területének „gazdátlansága", magára hagyottsága kaotikus állapotot okozott az élsportban, a szabadidő- és iskolai sportban egyaránt. Elsősorban a sportszféra lobbitevékenységének elégtelensége, a kedvező jogi háttér és a pénzügyi források hiánya jelenttették, s jelentik még napjainkban is a legnagyobb gondot.

„A sport és a politika szimbiózisa a rendszerváltást követően már nem volt kötelező, de elkerülhetetlennek tetszett. A politika már nem az egypárti rendszer legitimitásának egyik döntő eszközét látta a sportban, hanem rövid távú, népszerűségi indexekben, szavazatokban mérhető sikeres marketingeszközt. Természete szerint elsősorban a versenysportban, főleg az olimpiai érmekben mérhető versenysportokban, valamint a labdarúgásban" – véli Bakonyi. Továbbá megállapítja azt, hogy „…sem a piac, sem a civil szervezetek, civil testületek nem voltak képesek önmagukban megújítani a magyar sportot, annak rendszerváltását, s e rendszerváltás társadalmilag hasznos irányát alapvetően meghatározni. Még a leginkább népszerűnek számító sportágakban sem lehetett a versenysportot, az élmezőnyt döntően üzleti alapokra helyezni". Ez azonban főleg annak volt köszönhető, hogy a magyar gazdaság, a piac, s különösképpen a kis- és középvállalkozások (a privát szféra) erőtlennek bizonyultak a sport támogatására. Ez a nyugati jóléti társadalmakban nem így van, mint ahogy a sport önszerveződésének a különböző színterei és formái is jóval hatékonyabban működnek fejlett kapitalista országokban. A felsorolt problémák, valamint *a sport érdekképviseletének nem kielégítő volta, a társadalmi önszerveződés hiánya, s a civil társadalom kialakulatlansága a sportszféra fejlődését a rendszerváltást követő éveiben jelentősen megnehezítette*.

5.6.2. 2004-től napjainkig

Magyarország uniós csatlakozása a sport terén is változásokat hozott. Új lehetőségek nyíltak meg, új pénzügyi források megjelenését érzékeltük, de a hazai sportéletben uralkodó ellentmondások, ha lehet, a korábbiakhoz képest még erőteljesebben törtek a felszínre. „Habár hazánk eljutott már arra a szintre, hogy sportszervezetei sportvállalkozás formájában is működhetnek, ezek egy része még mindig teljesen vagy részben önkormányzati, állami tulajdonban van. Az állami részesedés és támogatás a tulajdonosi struktúrán keresztül jelenleg legális és mind a sportszervezetek, mind az Európai Unió szabályainak megfelelő. Az Unió stratégiai elképzelései szerint figyelembe kell venni a sport sajátos természetét és meg kell határozni, hogy milyen típusú állami támogatás minősül elfogadhatónak (megj.: és kívánatosnak – a szerző) a sport társadalmi, kulturális, egészség megőrzési és nevelési szerepének biztosításának érdekében." (Kovács, Farkas, 2010) Hazánkban csakúgy, mint más volt szocialista országban az Unióhoz való csatlakozást követően a sport megújítására, fejlesztésére vonatkozó uniós elképzelések segítettek abban, hogy a rendszerváltást követő két évtized után is még sok tekintetben fennálló működésbeli és a sportstruktúrát érintő beidegződések legalább részben megváltozzanak. Ez jogi, gazdasági és sportszakmai

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

értelemben is igaz. Ennek következményeképpen sok, de mégsem elégséges pozitív elképzelés látott napvilágot, amelynek a megvalósítása ráadásul sok esetben elmaradt. Mindezen által elsősorban a *szabadidősport* és az *iskolai sport* nyert stratégiai szempontból prioritást és vált lehetővé ezen területek hatékonyabb finanszírozása európai pénzekből. Emellett – új színfoltként – a *fogyatékkal élők sportja* és a sportturizmus is nagyobb figyelmet kapott. Ugyancsak a 2004 utáni időszak eredményeképpen a sport társadalmi szerepének némi felértékelődése figyelhető meg. Örvendetes módon az alulról kezdeményezett civil szerveződések is erőre kaptak, melyek a sportegyesületek, klubok életképességét, működésének pénzügyi feltételeit is némiképpen javították. Magyarországon az önkormányzatok befolyása a legjelentősebb a helyi sportra: a sportegyesületek részben önkormányzati, és a sportlétesítmények állami tulajdonban vannak. Ezek fenntartható, hatékony működése/működtetése a hazai sportvezetés egyik legégetőbb kihívása a 2010-es kormányváltást követően is.

5.6.3. Kérdések, feladatok

A rendszerváltás után milyen problémák merültek fel a hazai sportéletben?

Az EU-s csatlakozás után a sport mely területeinek a fejlesztésére nyílik kedvezőbb lehetőség?

5.7. A Magyar Olimpiai Mozgalom kialakulása és működése

Az olimpiai gondolat több alkalommal megjelent a magyar sporttörténetben. „Az olimpiai gondolat első magyarországi írásos forrásai Sárospatakra vezetnek: *Szalkai László*, a későbbi esztergomi érsek az 1489–90-es tanévben írt latin nyelvű írásai arra utalnak, hogy a hellén versenyjátékok mély benyomást tettek rá. Ettől kezdve számtalan haladó szellemiségű pedagógus, orvos, történész, költő, író és nem utolsósorban politikus törekvéseiben jelentkezett – *Balassi Bálinttól* kezdve *Zrínyi Miklóson* át *Széchenyi Istvánig* – a kalokagathia eszméje, azaz a harmonikus fizikai és szellemi nevelés fejlesztésének és az olimpiai játékok felújításának gondolata. Éppen ezért nem meglepő, hogy Coubertin báró világtörténelmi jelentőségű kezdeményezése és terve hamar megértésre talált Magyarországon. Nem véletlen az sem, hogy a hazai sportélet egyik legjelentősebb intézménye, a Nemzeti Torna Egylet (melynek egyébként Kemény Ferenc is tagja volt és *Berzeviczy Albert* – a későbbi kultuszminiszter – volt az elnöke) vállalta a Magyar Olimpia Bizottság megalakításának előkészítő feladatait.

A *Magyar Olimpiai Bizottságot 1895*-ben hívták életre. A Francia, a Görög, az Amerikai, a Német és az Ausztrál Olimpiai Bizottság után a világon hatodikként (!) alakult meg, amely egyben jól mutatja a magyar sportdiplomácia elismerésre méltó – több mint 100 éves – tradícióit. A megalakulás egyfajta konszenzust, megbékélést is jelentett a torna és atlétika híveit képviselő, egymással konfrontációban álló sportvezetők tábora között: a nagy befolyással bíró Magyar Atlétikai Club vezetői kezdeti bizonytalanság után végül csatlakoztak az alakuló bizottsághoz. Az NTE és a MAC mellett a Budapesti (Budai) Torna Egylet (BBTE), továbbá az MTK, a Nemzeti Hajós Egylet, a III. ker. TVE, a BTC és a Neptun Evezős Egylet küldöttei kerültek az újonnan alakuló testületbe, amelynek elnökének *Berzeviczy Albertet,* és társelnökének *dr. Gerendai Györgyöt*, a MAC képviselőjét választották. A MOB első titkára *Kemény Ferenc* lett. Az 1900-as évekre a Magyar Olimpiai Bizottság irányítását fokozatosan az atléták és a tekintélyes MAC-vezetők vették át. Kemény Ferenc a szervezeten belüli ellentétek miatt a későbbiekben a MOB-tól meglehetősen elszakadt, s végül címzetes tankerületi főigazgatóként a testnevelés ügyének fejlesztési lehetőségeivel foglalkozott. Csalódottsága és elkeseredése később félelemmel párosult, és a nyilas hatalom- átvétel után az újabb zaklatások elől feleségével együtt *1944* novemberében – 81 évesen – a halálba menekült.

A Magyar Olimpiai Mozgalom a későbbiek folyamán több alkalommal is mélypontra került, s volt kénytelen komoly politikai kihívásoknak megfelelni. Először *1920-ban*, amikor az első világháborúban vesztes hatalomként sportolóink nem indulhattak az

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

1920-as olimpián Antwerpenben, majd *1928*-ban, amikor a Kultuszminisztérium megszüntette a testület önállóságát, és az Országos Testnevelési Tanács egyik szakbizottságává minősítette le. Harmadszor *1948* tavaszán, amikor az Országos Sporthivatal (OSH) megalakulása után az ország vezetését átvevő kommunista párt utasítására – megszüntette a háború után újjáalakult MOB önállóságát. A MOB ezt követően a mindenkori állami sportvezetésnek gyakorlatilag „árnyékszervezete” lett. Az elnöki tisztét rendszerint a mindenkori sportvezetés első számú embere látta el, tagjait elsősorban pártszempontok szerint összeállított listák alapján egyszerűen kinevezték. A szervezet tulajdonképpen négy évtizeden át csak papíron létezett.

6.58. ábra - Dr. Schmitt Pál

A MOB honlapján a mozgalom életében elkövetkező időszakaszról a következőt olvashatjuk: „A Magyar Olimpiai Bizottság életében *1989* júniusában következett ismételt kedvező fordulat, amikor a testület visszanyerte önállóságát és függetlenségét. Az olimpiai mozgalom, ha úgy tetszik, megelőzte, sőt lekörözte a politikát: a Magyar Olimpiai Bizottság közgyűlése már hónapokkal korábban, titkos szavazással, szabadon választhatta meg tisztségviselőit. E döntő lépés előkészítése és megvalósítása két kiváló sportember nevéhez fűződik: az egyik a Hold utcai székházban leváltott elnökhelyettes dr. Schmitt Pál NOB-tag, akkori főtitkár, a másik pedig a nemzetközi sportélet egyik kiemelkedő, s itthon is komoly tekintélynek örvendett személyisége, Kovács Pál, hatszoros olimpiai bajnok kardvívó volt. A társadalmi szervezet, amely majd negyven éven át a mindenkori állami sportvezetés árnyékában működhetett, tisztségviselői az állami sportvezetők voltak, most végre az önállóság útjára lépett.” Az önállóság mellett az állami sportirányítással kialakított hatékony együttműködés volt a záloga a Magyar Olimpiai Mozgalom további sikeres működésének a következő években. A demokratikusan megválasztott dr. Schmitt Pál – dr. Ján Tamás kettős *2005* őszéig élvezte a MOB tagságának a támogatását. A bizottság négyévenkénti újjáalakulása során Barcelona, Atlanta és Sydney után egyaránt megőrizték elnöki, illetve főtitkári tisztségüket. A MOB életében mérföldkőnek számított a *2001*-es év: a január 1-jén életbe lépett sporttörvény alapján lényegesen nagyobb mozgástérhez jutott, mivel közhasznú köztestületté alakult. Ez azt jelentette, hogy kizárólag a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak van alárendelve. A magyar sport egyik legfőbb irányító szerveként az olimpiai sportágak szakszövetségeinek munkáját koordináló, az állam pénzügyi támogatásának döntő részét elosztó, döntéshozó testületté lépett elő. Azonban az újabb, *2004.* január elején életbe lépett – lényegében a sport „visszaállamosítását” elrendelő – sporttörvény a MOB hatáskörét ismét jelentősen csökkentette.

Összefoglalásként megállapítható: A Magyar Olimpiai Bizottság megalakulásától kezdve alapvető és legfontosabb feladatának tekintette és tekinti az olimpiai eszme népszerűsítését, terjesztését, a mozgalom erősítését és az olimpiai játékokon való szereplés előkészítését, a szakmai munka összehangolását, a játékokon való részvétel szervezését. A több mint 100 év alatt elért eredmények azt bizonyítják, hogy tevékenységét sikeresen végezte. A világpolitikai helyzet (*1920*-ban, mint vesztes a háborúban vesztes állam képviselői nem kaptunk meghívást, *1984*-ben pedig a „baráti”

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

nagyhatalom tiltott el bennünket, bojkottra szólítva az akkor még szocialistának nevezett országokat), a gazdasági válságok, a belpolitikai pártcsatározások és más nehezítő körülmények (pl. pénzügyi források elégtelensége) között a magyar olimpiai és sportmozgalom megannyiszor képes volt megújulni és felvenni a versenyt a lényegesen jobb feltételeket élvező sportnagyhatalmakkal.

A MOB számos feladata közül a legfontosabb: *a magyar sportolók felkészítése, nevezése a nyári és a téli olimpiára, illetve az olimpiai csapat felügyelete és irányítása az ötkarikás játékok időszaka alatt.* További feladatai közé tartozik: *az olimpiai szeme ápolása és terjesztése, a sportoló fiatalok erkölcsi és kulturális nevelésének támogatása, az olimpiára készülő versenyzők felkészítésének segítése, s nevezésük az olimpiai játékokra és kapcsolattartás a Nemzetközi Olimpiai Bizottsággal.* A MOB irányítja a Magyar Olimpiai Mozgalmat, melynek képviseletére, egyszersmind az olimpiai szimbólumok használatára kizárólagosan jogosult.

A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) elnökei és társelnökei:

- 1895–1904 Berzeviczy Albert dr.
- 1904–1905 Széchenyi Imre dr.
- 1905–1908 Teleky Sándor gróf
- 1908–1928 Andrássy Géza gróf
- 1928–1941 Muzsa Gyula
- 1941–1944 Prém Loránd dr.
- 1946–1948 Jámbor Alajos
- 1948–1950 Sebes Gusztáv
- 1950–1964 Hegyi Gyula
- 1964–1969 Egri Gyula
- 1969–1979 Beckl Sándor dr.
- 1979–1987 Buda István
- 1987–1989 Deák Gábor
- 1989–2010 Schmitt Pál dr.
- 2010– Borkai Zsolt

A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) főtitkárai, titkárai

- 1899–1904 Kemény Ferenc dr. és Krepelka Béla
- 1904–1908 Stankovits Szilárd
- 1908–1914 Lauber Dezsõ
- 1914–1933 Mártonffy Miklós
- 1934–1941 Misángyi Ottó dr.
- 1947–1948 Verebes Jenő dr.
- 1948–1951 Kemény Gábor

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

- 1951–1954 Kunsági Viktor
- 1954–1958 Sebes Gusztáv
- 1958–1962 Gyenes András
- 1962–1964 Csanádi Árpád
- 1964–1966 Kutas István
- 1966–1968 Terényi Imre
- 1968–1969 Bíró Mihály
- 1969–1983 Csanádi Árpád dr.
- 1983–1989 Schmitt Pál dr.
- 1989–2005 Aján Tamás dr.
- 2005–2008 Kamuti Jenő dr.
- 2009– Molnár Zoltán

5.7.1. Kérdések, feladatok

Kik és mikor alakították meg a Magyar Olimpiai Bizottságot?

Soroljon fel jelentős dátumokat a Magyar Olimpiai Bizottság történetéből!

Melyek a Magyar Olimpiai Bizottság fő feladatai?

Irodalom

Bakonyi, T. (2004): *Civil álom és politikus állam – adalékok a civil sportszervezetek státusának legújabb kori politikatörténetéhez Magyarországon,* PhD-disszertáció, Budapest.

Báthori, B. (1994): *A testnevelés elmélete és módszertana,* Budapest

Bíróné Nagy E. (1994): *Sportpedagógia.* Sportkiadó, Budapest

Dancs, H. (2007): *Sport és fenntartható regionális fejlődés,* PhD-disszertáció, Budapest

Földes, É.–Kun, L.–Kutassi, L. (1977): *A magyar testnevelés és sport története,* Sport, Budapest

Földesiné, Szabó, Gy.–Gál, A. (2003): *Sport és társadalom,* Budapest

Földesiné, Szabó, Gy.–Gál, A.–Dóczi, T. (2008): *Társadalmi riport a sportról,* Budapest

Kereszténvi, J. (1980): *Az olimpiák története,* Budapest

Kun, L. (1990): *Egyetemes testnevelés és sporttörténet,* Sport, Budapest

Kun, L. (1984): *Aranyérmek árnyékában,* Sport, Budapest

Kutassi, L. (1990): *A magyar és osztrák olimpiai mozgalom 1918 előtt,* MOA, Budapest

Mező, F. (1929): *Az olimpiai játékok története,* Budapest

Nádor L.–Bátonyi V. (2003): *Európai Unió és a sport – uniós csatlakozás a sportban.*

Created by XMLmind XSL-FO Converter.

Dialóg Campus, Budapest–Pécs

Takács, F. (1972): *A testkultúra fogalma és néhány tudományelméleti problémája.* TF Közlemények

Takács, F. (1989): *TF Közlemények, 1989/3. melléklete,* Budapest

Takács, F.: *Az olimpiák,* Press Publica, Budapest

Fehér Könyv a sportról, EU Közösségek, 2007

http://www.olympic.org

http://www.mob.hu

http://en.wikipedia.org/wiki/International_Olympic_Committee

Created by XMLmind XSL-FO Converter.