

ACTA ACADEMIAE AGRYENSIS

NOVA SERIES TOM. XL.

SECTIO SPORT



REDIGIT
LÁSZLÓ HONFI



EGER, 2013

**AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA
TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI**

ÚJ SOROZAT XL. KÖTET

**TANULMÁNYOK
A SPORTTUDOMÁNYOK
KÖRÉBŐL**

SZERKESZTI

HONFI LÁSZLÓ

EGER, 2013

**ACTA
ACADEMIAE AGRISIENSIS**

NOVA SERIES TOM. XL.

SECTIO SPORT

Testkultúra, sporttudomány

REDIGIT
LÁSZLÓ HONFI

EGER, 2013

A szerkesztőbizottság elnöke

Honfi László

A szerkesztőbizottság tagjai

Béres Sándor

Gombocz János

Kristoné Bakos Magdolna

Müller Anetta

Szatmári Zoltán

Vass Miklós

Lektorálta

Árva László

Gombocz János

Vass Miklós

Várhelyi Tamás

ISSN 1788-1579

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Főiskola rektora
Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában
Igazgató: Czeglédi László
Felelős szerkesztő: Zimányi Árpád
Műszaki szerkesztő: Nagy Sándorné
Megjelent: 2014. március

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



ELŐSZÓ (INTRODUCTION)

Az egyetemes és a magyar tudomány fejlődéséhez hozzájárul a felsőoktatás, az intézményeiben folyó kutatómunkával, az új tudományos eredmények létrehozásával, a korszerű ismeretek átvétele és továbbadása által, továbbá a kiemelkedő képességű tehetségek tudományos szintű felkészítése révén.

Ma igen hangsúlyos problémakör az egészség és az életminőség kérdése, valamint a sportgazdaság, ami megkülönböztetett helyet teremt a testkultúra, azon belül a sporttudomány számára.

Napjainkban egyre jelentősebbek a sportgazdasági kutatások, amire szintén példát találhatunk a kötetben.

A sport, mint biologizált társadalmi jelenség, és a jól szervezett sporttudomány kiváló eszköz a legfontosabb társadalmi célok megvalósítására. A társadalomban és a gazdaságban zajló, igen intenzív folyamatok következtében a sport és a sporttudományi kutatások szerepe jól érzékelhetően felértékelődött az utóbbi években.

Az ACTA ACADEMIAE AGRIENSIS című tudományos közlemények XL. évfolyamának egyik kötete a SECTIO SPORT, amely kiadvány az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetében folyó sporttudományi kutatásokból ad ízelítőt. A kötet lektorált tudományos cikkeket tartalmaz. Az intézet oktatói mutatkoznak be egy, vagy több tanulmánnyal, néhány esetben más intézmény kutatóival együttműködve, alfabetikus sorrendben.

A kutatási témák érzékelhetően sokrétűek, a sporttudomány több szegmensét érintik, a kiadvány pedig gyakorlati szempontból jól alkalmazható, a sportgyakorlatba és az aktív mindennapokba beépíthető vizsgálati eredményeket is közöl.

Köszönetet a szerzőknek, a szerkesztőbizottság tagjainak, a lektorálásban résztvevő tudósoknak, akik jelentős munkát végeztek, bírálatukkal minősítették, és talán hitelesítették is az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetében folyó folyamatos, innovatív és kooperatív kutatómunkát.

Honfi László
a szerkesztőbizottság elnöke

**CSÖRGŐ TAMÁS, BÍRÓ MELINDA, KOPKÁNÉ PLACHY
JUDIT, MÜLLER ANETTA**

*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger
Eszterházy Károly Collage, Institute of Sport Science, Eger
E-mail: biromelinda@ektf.hu*

**MASSZÁZSTERÁPIA HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA
HATVAN ÉV FELETTI NŐK KÖRÉBEN**

**EFFECTS OF MASSAGE THERAPIES ON WOMEN OVER
SIXTY YEARS**

Összefoglaló

Az emberek elképzelései az egészségről, betegségről és a gyógymódokról drámai módon megváltoznak. Már a WHO és az EU is megkülönböztetett figyelemmel fordul a komplementer és alternatív terápiák felé, és az egészségügyi rendszerbe való beilleszthetőségének fokozását javasolja. A masszázs az egyik ilyen, talán a legnépszerűbb kiegészítő terápia a komplementer gyógyászati beavatkozások közül. Számos kutatás bizonyítja az emberi szervezetre kifejtett pozitív hatásait.

Kutatásunkban egy kombinált, több masszázstípusból álló, öt alkalmas masszázsterápia hatását vizsgáltuk 60 év feletti nők körében (N=12). A mintát véletlenszerűen két csoportba osztottuk: „Masszázs csoport” (N=6); „Kontroll csoport” (N=6).

Vizsgálatunkban az ízületi mozgásterjedelmet, a szubjektív fájdalomérzetet, a fizikai- és mentális egészségi állapotot SPSS 18.00 for windows programmal, páros t-próbával mértük ($p \leq 0,05$).

Az elő- és utómérések során az ízületi mozgásterjedelemben a legnagyobb különbséget az ágyéki gerinc flexiójában találtuk ($t = -8,174$; $p = 0,000$). A szubjektív fájdalomérzet csökkent ($t = 5,085$; $p = 0,004$); valamint az egészségmutatók is javultak „Fizikai szerep” ($t = -2,712$; $p = 0,042$); „Általános egészség” ($t = -3,024$; $p = 0,029$); „Testi fájdalom” ($t = -3,507$; $p = 0,17$).

Eredményeink azt mutatják, hogy masszázs hatására mindhárom mért területen javultak a paraméterek.

Kulcsszavak: masszázsterápia, komplementer gyógyászat, mozgásterjedelem, szubjektív fájdalom, fizikai- és mentális egészségi állapot

Abstract

Ideas about health, preventing diseases and types of cures are changed dramatically in last decades all over the world. The special attention or positive effect of complementary, and alternative therapies were suggested by WHO and EU regarding the global health care system. Massage is one of the most popular area in alternative medicine and rehabilitation. Several experts prove positive effects of massage on the human body, so a multi-massage therapy was examined in our study.

Women over 60 years (N =12) were randomly assigned into two groups „Massage” (N=6); „Control” (N=6). The joint range of motion, subjective level of pain, or physical and mental health status were measured by SPSS 18.1 for windows with paired samples t-test ($\leq 0,05$).

The main range of motion difference was assessed in lumbar spine flexibility ($t=-8,174$; $p=,000$) between pre- and post- measurement. There were positive improvements in Visual Analog Scale ($t=5,085$; $p=,004$); and in health status questionnaire also. „Role Physical” ($t=-2,712$; $p=,042$); „General health” ($t=-3,024$; $p=,029$); „Body pain” ($t=-3,507$; $p=0,17$).

Our results show, that the massage had positive effect on all the three measured tests.

Keywords: massage therapy, complementary and alternative medicine, range of motion, body pain, mental and physical health status

Bevezetés

Az emberek elképzelései az egészségről, betegségről és a gyógy módokról drámai módon megváltoznak. Mivel egyre többen fordulnak a természetes gyógy módok, a komplementer medicinát kiegészítő terápiák felé nem csak külföldön, de hazánkban is. Buda (1995) szerint „Nincs okunk tehát feltételezni, hogy átmeneti divathullámról van szó, sokkal valószínűbb, hogy a jelenség más, alapvető társadalmi változásokkal fonódik össze, melyek okai gazdasági, politikai és kulturális törvényszerűségekből gyökereznek.”

A CAM¹ terápiák növekvő népszerűsége felkeltette a tudományos élet érdeklődését is. Már a WHO és az EU is megkülönböztetett figyelemmel fordul a komplementer orvoslás és alternatív gyógyászat felé (WHO, 2008; European Commission, 2012). A WHO felmérése szerint a világ lakosságának 80%-a kizárólag tradicionális, természetgyógyászati módszereket alkalmaz a gyógyítás során (WHO Regional Office for Africa, 2000).

Ezen terápiák alkalmazása már hazánkban is elfogadott, habár a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) állásfoglalása a komplementer medicina kapcsán az, hogy – a jelenlegi törvényi háttér mellett – egyet jelent a bizonyítékok nélküli orvoslással (MTA, 2010). A vélemények az orvos társadalom körében is meg-

¹ *complementary and alternative medicine – rövidítése, mely olyan kiegészítő gyógy módokat foglal magában, amelyek a hagyományos orvoslás eljárásai mellett kiegészítésként alkalmazhatók.*

oszlanak, de ennek ellenére mégis egyre többen fordulnak ezen eljárások felé. A CAM – módszerek elterjedtsége rendkívül széleskörű, a terápiák felé fordulóik száma pedig folyamatosan nő. A WHO hivatalos 2003-as közlése szerint Európában és Észak-Amerikában a lakosok 50%-a használt már ilyen terápiát (WHO, 2003, Fact sheet N°134.), míg az Amerikai Egyesült Államokban a felnőtt lakosság mintegy 72%-a kerül valamilyen módon érintkezésbe velük.

Hazánkban ez az arány még elmarad a nyugat Európaitól, és az amerikaiaktól, hozzávetőlegesen 15- 20%-ra tehető (Buda, 2004), de egyes betegségeknél, mint például a daganatos megbetegedések, magasabb 20–25% is lehet (Udvardy 2011). Az utolsó országos reprezentatív vizsgálat eredményei szerint a Magyar lakosság 23,1%-a fordult legalább egyszer már természetgyógyászhoz (Varga 2007), de a lakosság fele mutat hajlandóságot ezen terápiák igénybevételére (Buda, 2004).

További érdekesség, hogy a szimpatizánsok, és a CAM felé fordulóik leginkább a nők, a középkorúak, a magasabb iskolai végzettséggel és anyagi státusszal rendelkezők közül kerülnek ki, nem pedig a „primitív” hiszékeny emberek közül, mint korábban gondolták (Buda, 2004).

Mi a komplementer medicina (CAM)? Azokat a gyógyító és diagnosztikus eljárásokat foglalja össze, amelyek nem részei a hagyományos, konvencionális, nyugati orvostudománynak. Magyarországon a CAM terápiákat nem-konvencionális eljárásoknak, vagy modern medicinának nevezik, gyakran pedig a természetgyógyászattal azonosítják (MTA, 2010).

A WHO 2002-2004 illetve 2005-2007 között ajánlásokat bocsátott ki tagországai számára, melynek lényege, hogy a komplementer medicina nemzeti egészségügyi rendszerbe való beilleszthetőséget fokozni kell, ehhez pedig speciális útmutatások elkészítése, stratégiai kutatások elindítása szükséges. Nem véletlen tehát a kutatók érdeklődése a témában.

Habár még pár évtizede kuruzslásnak vagy csalásnak tartották ezen eljárásokat ma már a konvencionális gyógyítás kiegészítője, és ahogy a kutatások kezdik alátámasztani a CAM rendszerébe tartozó egyes terápiák hatékonyságát, úgy minősítik át egészség megőrző, rehabilitációs módszerként őket.

A komplementer medicina körébe kémiai szereket és manuális terápiákat alkalmazó módszerek tartoznak, mint például az ájurvédikus, kínai, más népi módszerek, gyógynövény terápia, akupunktúra, csontkovácsolás, és ide tartoznak a különféle masszázsterápiák is. Jelen kutatásunkban a CAM terápiák közül mi masszázsterápia hatékonyságának vizsgálatára vállalkoztunk.

A masszázs hatása az emberi szervezetre

A Science Translational Medicine című szakfolyóirat legújabb számában közzétett tanulmány egyik legfontosabb megállapítása, hogy az izmok masszírozása olyan biokémiai érzékelőket aktivál a szervezetben, amelyek gyulladáscsökkentő jeleket küldenek az izomsejteknek. A kutatók által végzett vizsgálat volt az első, amely szövetminta-vétellel (biopszia) bizonyította a masszázs gyulladáscsökkentő hatását. A vizsgálatban 11, a húszas éveiben járó férfi vett részt, akiknek a kísérlet kezdetén felmérték a fizikai teljesítőképességét. Az állapotot-

felmérés után két héttel komoly fizikai igénybevételnek tették ki őket. Több mint 70 percig, teljes kimerülésig kellett biciklizniük, majd 10 percet pihenhettek. A pihenő alatt képzett masszőrök a résztvevők mindkét lábát bekenték masszázsolajjal, és az egyik lábat 10 percen keresztül változatos, rehabilitáció során általánosan alkalmazott technikák segítségével masszírozták. Ezt követően mindkét láb elülső combizmaiból szövetmintát vettek, amit 2,5 óra elteltével megismételtek. A masszírozott izmokban csökkent a gyulladás. A kutatók azt tapasztalták, hogy a 70 perces, megerőltető fizikai aktivitáshoz képest rövid, alig 10 perces masszázs kimutathatóan csökkentette a masszírozott láb izmainak gyulladását (Crane és mtsai, 2012)

Buttagat és munkatársai (2011) egy egyszeri 30 perces tradicionális thai masszázs kutatása során kimutatták, hogy masszázs hatására pozitív változás következett be: a pulzusszám, a fájdalom intenzitása, az izomfeszültség és a szorongás csökkent, míg hajlékonyság szignifikánsan nőtt a résztvevők körében. Ezzel együtt a szubjektív fájdalomérzet szignifikáns csökkenést mutatott a szorongással, és az izomfeszüléssel együtt, miközben a kontrollcsoport eredményei nem mutattak szignifikáns változást.

Egyre több kutatás bizonyítja a masszázsterápiák hatékonyságát és használatának előnyeit a különféle sérülések, betegségek kezelésében. Hatékonysága bizonyított térd osteoarthritis² esetén, annak kezelésében és rehabilitációjában (Perlman és mtsai, 2006; Atkins és Eichler, 2013). A vizsgálatokban jelentős javulás mutatkozott a fájdalom mértékének csökkenésében, az ízületi mozgáskiterjedésben és a mozgástartomány fokban, és további fizikai funkciókban is.

A masszázsterápiák szerepe a kiegészítő és alternatív gyógyászatban egyre inkább megfigyelhető. (Hymel és Rich, 2013). Gyógyír a mozgásszervi problémákra, és hatékonyan vehető be krónikus gyulladásos betegségek, például ízületi gyulladás (osteoarthritis) vagy izomsorvadás (izomdisztrófia) esetén is. Alkalmazzák fájdalomcsillapításra, váz- és izomrendszeri megbetegedések kezelésére, sportsérülések rehabilitációjára. Egyre fontosabb szerepet kap a pszichológia (Hymel és Rich, 2013) területén is. Bizonyítottan csökkenti a stresszt, a szorongás és a depresszió, sőt segít a relaxációban, és támogatja a jó közérzet elérését (Tidus, 2000; Robertson és mtsai, 2002; Moyer és mtsai, 2004; Field és mtsai, 2004; Field és mtsai, 2007; Krohn és mtsai, 2010).

A masszázsterápia hatásainak vizsgálata

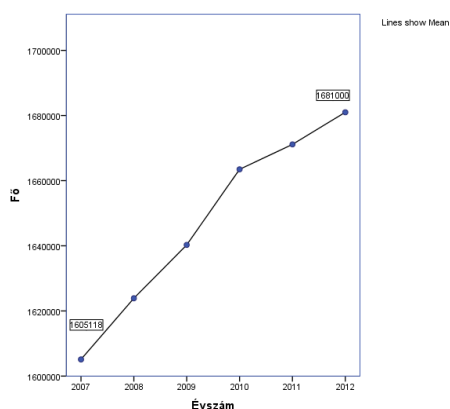
Célok

Hazánk társadalma elöregedő tendenciát mutat (KSH, 2012). A Központi Statisztikai Hivatal 2012-es kutatásai azt mutatják, hogy hazánkban rohamosan nő a 65 év feletti aránya és eközben az általános mentális, és fizikai egészségi állapot romlik (1. ábra). Ennek egyik egyenes ágú következménye, hogy egyre több a

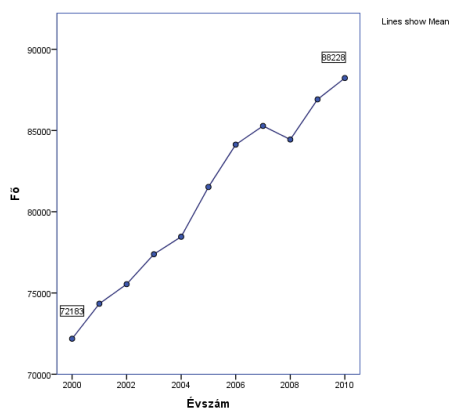
² **Osteoarthritis (degeneratív ízületi gyulladás, degeneratív ízületi betegség)**, olyan és mechanikus rendellenesen érintő ízületek, beleértve a artikuláris porc és a következő, subchondral csontos romlása.

tartós bentlakásos- és átmeneti elhelyezést nyújtó intézményekben eltartottak száma Magyarországon (2. ábra). A szociális otthonokban gondozottak száma az előző adatok növekvő statisztikáját követi. Ennek a társadalmi szintű problémának a megoldásának egyik kulcsa az idősök egészségi állapotának javítása.

Célunk, a 60 év feletti lakosság izületi mozgásterjedelem javítása, a szubjektív fájdalomérzet csökkentése és a fizikai és mentális egészségi állapot mutatók növelése. A pozitív állapotváltozást masszázsterápia alkalmazásával szeretnénk bizonyítani.



1. ábra: A 65 év feletti magyar lakosság száma 2007-2012 között (fő)
 Graph 1.: The number of Hungarian population over 65 years between 2007-2012 (no)



2. ábra: Tartós bentlakásos intézetekben és átmeneti ellátást nyújtó intézetekben gondozott magyar lakosság száma 2007–2012 között (év)
 Graph 2.: The number of Hungarian population who live in twilight home between 2007–2012 (year)

Kérdések

Kutatásunk során a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Hatékony-e, és milyen hatással van a masszázsterápiás módszer a vizsgálati mintára?
2. Az ízületi mozgásterek beszűkülésén milyen mértékben lehet segíteni a választott terápiával?
3. Lehet-e javítani az általános életminőségen a módszer segítségével?
4. Mérhető-e objektív eszközökkel a terápia hatása?

Hipotézisek

Hipotéziseinknél a terápia hatékonyságának vizsgálata, és ennek az objektív, valid mérhetősége volt a legfontosabb szempont. Ezen szempont figyelembe vételével a következő hipotéziseket állítottuk fel:

1. Feltételezzük, hogy masszázsterápiás módszernek pozitív eredményei lesznek a vizsgálati mintán.
2. Véleményünk szerint az ízületi mozgásterek ízület-specifikusan vizsgálva általános növekedést mutatnak.
3. Feltételezzük, hogy a masszázs hatására a szubjektív fájdalom csökkeni-, míg a fizikai, és mentális egészségi állapot javulni fog.
4. A terápiás módszer objektív, valid módon igazolható, mérhető eredményeket fog hozni.

Mintaválasztás

Mintánkat az Egri Pedagógus Klub nyugdíjas tagjai közül választottuk ki. Klubfoglalkozáson ismertettük a programunkat, melyre a tagok önkéntes alapon jelentkeztek. A kizáró kritériumok az alábbiak voltak:

- súlyos kardiovaszkuláris betegség (pl.: be nem állított magas vérnyomás, szívelégtelenség stb.)
- súlyos mozgásszervrendszeri elváltozás (pl.: gerincérv, spondylolysis, spondylolisthesis stb.)
- fertőző betegségek, lázas állapot
- daganatos betegségek

A mintát véletlenszerűen két részre osztottuk „Masszázs csoport” (M), „Kontroll csoport” (K). Az előmérések eredményeit vizsgálva, a csoport-homogenitás kritériumait figyelembe véve – Kruskal-Wallis teszt – mindkét csoportban 6 fő adatait elemeztük.

Módszer

Kutatás módszerének az alapja egy egyedi öt alkalmas masszázsterápia, mely tartalmazott ízületi mozgáshatárokat növelő fogásokat – trakció, disztrakció, csúsztatás –. A teljes test izomzatának fellazítására – különös tekintettel a gerincoszlop mellett húzódó mély hátizmokra, a farizmokra –, a svédmasszázs frissítő, relaxáló fogásait alkalmaztuk, melyet gyúró és lazító mozdulatok követ-

tek. Ezután a manuálterápia idősekre adaptált elemeit használtuk. A terápiát öt alkalommal végeztük el, ugyanis a letapadt, feszes izomzat következtében két-három alkalom szükséges az idegdúcok felszabadításához. A negyedik és ötödik alkalomra azért volt szükség, hogy az izomzat nyújtását, az ízületi mozgáshatár növelését maradandóan elérjük.

Vizsgálatunk során három validált adatot mértünk:

- ízületi mozgásterjedelem (Range of Motion – ROM)
- szubjektív fájdalomérzet (Visual Analog Scale – VAS)
- fizikai, és mentális egészségi állapot (Medical Outcome Study Short Form Questionnaire – SF-36)

Ízületi mozgásterjedelem (ROM)

Objektív, valid, az orvoslásban elfogadott módszer (Clarkson, 2012). Az ízületi mozgásterjedelmet ízületi szögmérővel, goniométerrel, és centiméterrel mértük, a meghatározott szabályok alapján a minta jobb oldalán.

A következő adatokat mértük:

- Háti gerinc flexió, extenzió (cm)
- Gerinc rotáció (cm)
- Lumbárflexió (cm)
- Nyaki gerinc flexió, extenzió, rotáció (cm)
- Jobb váll flexió, extenzió, abdukció (°)
- Jobb csípő: flexió, extenzió, abdukció (°)

A szubjektív fájdalomérzetet (VAS)

Az orvoslásban általánosan elfogadott, szubjektív fájdalomérzetet mérő skála (Bijur, Silver, és Gallagher, 2008). A mérés során a vizsgálati személyeknek egy 0-10 cm-ig terjedő skálán kellett jelölnie a fájdalom mértékét, ahol a 0 az egyáltalán nem fáj, míg a 10 az elviselhetetlen fájdalmat jelentette.

A fizikai, és mentális egészségi állapotot mérése – SF-36

A magyar nyelven is validált kérdőív átfogó képet ad, a fizikai egészségi- és a mentális egészségi állapotról (Czimbalmos és mtsai, 1999). A folyamat során feltételeztük, hogy a masszázssterápia hatása nem csupán fizikai, hanem mentális területekre is kiterjed, ugyanis egy ízületi mozgásterjedelem beszűkülése, a védekezési reflexek és az izomdiszballance során megkeserítheti az ember mindennapjait. A probléma megszűnése, csökkenése javíthat a közérzeten, a mentális egészségen.

Az SF-36 kérdőív a következő itemeket tartalmazza:

- Fizikai működés (FM)
- Fizikai szerep (FS)
- Testi fájdalom (TF)
- Általános egészség (AE)
- Vitalitás (VT)

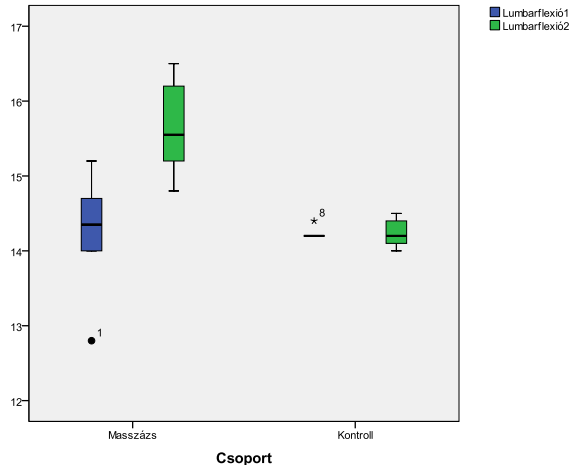
- Szociális működés (SM)
- Érzelmi szerep (ES)
- Mentális egészség (ME)

Az eredményeket páros t-próbával, SPSS 18.0 for windows program segítségével mértük ($p \leq 0,05$).

Eredmények

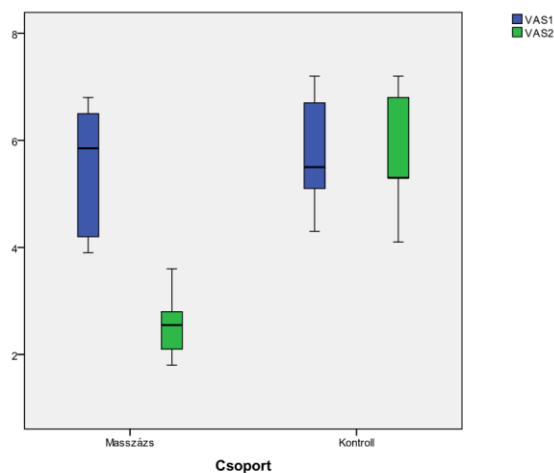
Az elő- és az utómérés közti különbségek az „M” csoport esetében a legtöbb teszt itemben szignifikáns változást mutatnak, míg a „K” csoportnál nem találtunk pozitív változást.

A ROM tekintetében a „M” csoport tagjainál a nyaki flexió kivételével javulás látható. A gerincoszlop mozgásainál a következő szignifikáns eredményeket mértük: háti gerinc flexió ($t=-3,565$; $p=,016$), háti gerinc extenzió ($t=-2,745$; $p=,041$), gerinc rotáció ($t=-6,041$; $p=,002$), lumbarextenzió ($t=-8,174$; $p=,000$), nyaki gerinc flexió ($t=3,549$; $p=,016$), nyaki gerinc extenzió ($t=-3,466$; $p=,018$), nyaki gerinc rotáció ($t=3,238$; $p=,023$), csípő flexió ($t=-3,316$; $p=,021$), csípő extenzió ($t=-5,123$; $p=,004$), csípő abdukció ($t=-4,554$; $p=,006$), váll flexió ($t=-3,316$; $p=,021$), váll extenzió ($t=-3,39$; $p=,019$), váll abdukció ($t=-5,922$; $p=,002$). A legeredményesebb differenciát a lumbarextenzióánál látjuk (3. ábra).



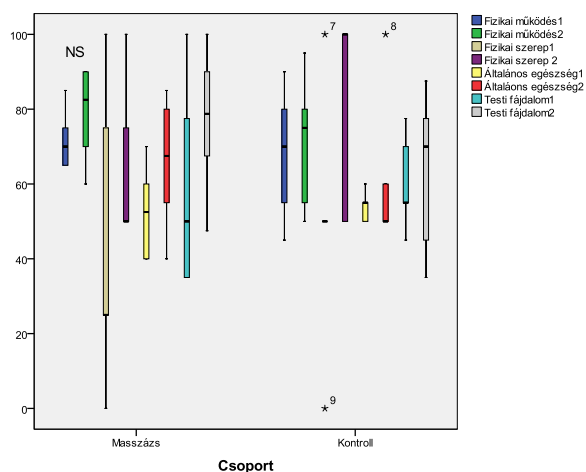
3. ábra: Az ágyéki gerinc flexiójának eredményei páros t-próba alapján
Graph 3.: Results of ROM in lumbar spine flexion with paired samples t-test

A VAS elemzése is szignifikánsan javult, azaz a szubjektív fájdalom érzet csökkent a „Masszázs csoport” esetében ($t=5,085$; $p=,004$) (4. ábra).



4. ábra: a VAS eredményei a páros t-próba alapján
 Graph 4.: The results of VAS with paired samples t-test

Az „M” csoport esetében a fizikai egészségmutatók javultak „Fizikai szerep” ($t=-2,712$; $p=,042$); „Általános egészség” ($t=-3,024$; $p=,029$); „Testi fájdalom” ($t=-3,507$; $p=0,17$), a mentális egészségmutatókban nem találtunk változást (5. ábra).



5. ábra: Az SF-36 kérdőív szignifikáns eredményei a páros t-próba alapján. NS jelölés a nem szignifikáns mutatót jelenti
 Graph 5.: Results of SF-36 questionnaire with paired samples t-test. NS means non significant results.

A „Kontroll csoport esetében egy szignifikáns változást állapíthatunk meg, miszerint a vállízület abdukciója csökkent ($t=4,00$; $p=,016$). Ennél a csoportnál a többi adatban nem találtunk jelentős változást.

Következtetések

Szakirodalmak alapján bizonyítható a 60 év feletti korosztály motoros képességeinek, így a hajlékonyságnak a fejlesztése is a rendszeres testmozgás révén (Ország és mtsai, 2012;). A komplementer medicina pozitív hatásairól is találhatunk írásos dokumentumokat, azonban a tudományos bizonyítékokat az elemzett korosztály tekintetében kevésbé lehet találni.

Jelen kutatásunk hipotézisei mind bebizonyosodtak, mely szerint látható, hogy az idősek a masszázsterápia segítségével újra értékesebb tagjaivá válhatnak a társadalomnak, vitalitásuk, életkedvük javulhat, újra teljes, kiegyensúlyozottabb életet élhetnek.

Egy korábban, Egerben végzett hat hónapig tartó edzésprogram eredményesnek bizonyult az ízületi mozgástartomány és hajlékonyság kedvező változásának tekintetében (Kopkáné, Vécseyne és Bognár, 2009). A résztvevők Pilates és vízi torna-foglalkozáson vettek részt, melynek hatására nőtt a vállízületi lazaság, a csípőízületi lazaság, a lumbárflexió, a thoracolumbár flexió és a törzs laterálflexió.

Győrben is történtek longitudinális vizsgálatok az idős nők motoros képességeinek vizsgálata tekintetében a rendszeres testmozgás hatására. Itt találunk szignifikáns mutatókat a hajlékonyság pozitív fejlesztésére vonatkozólag (Barthalos és mtsai, 2012).

A pozitív eredmények igazolták a jelen módszerünk hatékonyságát, miután az ízületi mozgásterjedelem általánosságban nőtt, csökkent a szubjektív fájdalomérzet, javult a fizikai és mentális egészségi állapot. A fent vázolt témakör azonban további nemzetközi és hazai szakirodalmi elemzésre szorul, valamint szükséges a további kutatások, mérések végzése nemcsak az idős korosztály, hanem különböző korcsoportok körében is.

Irodalomjegyzék

- Atkins D., Eichler D.: (2013) The Effects of Self-Massage on Osteoarthritis of the Knee: a Randomized, Controlled Trial *International Journal of Therapeutic Massage Bodywork*. 2013; 6(1): 4–14.
- Barthalos I., Fügedi B., Kopkáné P.J., Bognár J., Ihász F. (2012): Physical performance, body composition, and quality of life in elderly women from clubs for the retired and living in twilight homes. *Biomedical Human Kinetics*. 4:(1)45-48.
- Bijur P.E., Silver W., Gallaghe, E.J. (2008): Reliability of the Visual Analog Scale for Measurement of Acute Pain. *Academic emergency medicine*.
DOI: 10.1111/j.1553-2712.2001.tb01132.x
- Buda L. (1995): Komplementer medicina napjainkban. *Szociológiai Szemle* 1995 (2). 125-132.
- Buda L. (2004): Az alternatív medicina tudományos orvosláshoz való viszonyának, társadalmi – lélektani, egészség – szociológiai háttérének elemzése és az egés-

- zségügyi ellátásban betöltött szerepének komplex empirikus vizsgálata. Doktori disszertáció, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet.
- Buttagat V., Eungpinichpong W., Chatchawan U., Kharmwan S. (2011): Therapeutic effects of traditional Thai massage on pain, muscle tension and anxiety in patients with scapulocostal syndrome: a randomized single-blinded pilot study. *Journal of Bodywork & Movement Therapies* 15: 15-23. (2011)
- Clarkson H.M. (2012): *Musculoskeletal Assessment: Joint Motion and Muscle Testing*. Williams & Wilkins, Baltimore, pp.: 17-532.
- Crane J.D., Ogborn D.I., Cupido C., Melov S., Hubbard A., Bourgeois J.M., Tarnopolsky M.A. (2012): *Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced*
- Czibalmos Á., Nagy Zs., Varga Z., Husztik P. (1999): Paciens megelégedettségi vizsgálat SF-36 kérdőívvel, a magyarországi normalértékek meghatározása. *Népegészségügy*, 1:4-19.
- European Commission (2012): *Complementary medicine popular across Europa*. http://cordis.europa.eu/news/rcn/35388_en.html
- Field T., Diego M., Cullen C., et al. (2004): Carpal tunnel syndrome symptoms are lessened following massage therapy. *J Bodyw Mov Ther.* 819–14.10.1016/S1360-8592(03)00064-0
- Field T., Diego M., Hernandez-Reif M., et al. (2007): Hand arthritis pain is reduced by massage therapy *J Bodyw Mov Ther.* 11121–24.10.1016/j.jbmt.2006.09.002
- Hymel G.M., Rich G.J. (2013): Health psychology as a context for massage therapy: A conceptual model with CAM as mediator. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859213001216>
- Kopkáné P.J., Vécseyne K.M., Bognár J. (2012): Improving flexibility and endurance of elderly women through a six-month training programme. *Human movement* 13:(1)22– 27.
- Kopkáné P.J., Vécseyne K.M., Ihász F., Barthalos I., Ráczné N.T., Bognár J. (2011): Fizikai teljesítményszint és testösszetétel összehasonlítása öregotthonban lakó és nyugdíjas klubba járó 60 év feletti nők körében. *Népegészségügy*, 89/1. 27-33.
- Központi Statisztikai Hivatal: ksh.hu (2012)
- Krohn M., Listing M., Tjahjono G., Reissbauer A., Peters E., Klapp B.E, Rauchfuss M. (2010): Depression, mood, stress, and Th1/Th2 immune balance in primary breast cancer patients undergoing classical massage therapy. *Support Care Cancer*. 2011 Sep;19(9):1303-11. Epub 2010 Jul 20.
- Moyer C., Rounds M., Hannum J.W., et al. (2004): A meta-analysis of massage therapy research. *Psychol Bull.* 13013–18.10.1037/0033-2909.130.1.3.
- MTA (2010): *Komplementer medicina –a bizonyítékokon alapuló orvoslás elvei alapján*. http://mta.hu/v_osztaly_cikkei/a_tudomanyos_osztaly_egeszsegugyi_allasfoglala_sai-126021 Muscle Damage. *Sci. Transl. Med.* 4, 119ra13.
- Ország M., Kopkáné P.J., Barthalos I., Olvasztóné B.Zs., Benczenleitner O., Bognár J. (2012): Effects of 12 weeks intervention program on old women' physical and motivational status. *Educatio Artis Gymnasticae*, 57:(2) pp. 77-86.
- Perlman A., Sabina A., Williams A.L., Njike V.Y., Katz D.L. (2006): Massage therapy for osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial. *PubMed*. 2006 Dec 11-25;166(22):2533-8.

- Robertson A., Watt J.M., Galloway S.D. (2002): Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. *Br J Sports Med.* 2004. 382173–176.10.1136/bjism.2002.003186
- Tidus P. (2000): A review of human massage therapy: assessing effectiveness primarily from empirical data in the human species *AAEP Proceedings.* AAEP 2000. 46302–305.
- Udvardy M. (2011): Komplementer és alternatív gyógyászat és a rosszindulatú vérképzőszervi betegségek. *Magyar Tudomány.* (3) 322-330.
- Varga Orsolya (2007) A természetgyógyászat integrációja a modern medicinába, különös tekintettel az orvosképzésre és a hazai jogi szabályozásra. doktori disszertáció, Debreceni Egyetem Orvos- És Egészségtudományi Centrum Népegészségügyi Kar Magatartástudományi Intézet Debrecen.
- WHO (2008): WHO congress of traditional medicine, Beijing
<http://www.who.int/medicines/areas/traditional/congress/en/>

LIVJÁK EMÍLIA

*Eszterházy Károly Főiskola Comenius Kar, Reáltudományi Intézet, Sárospatak
Esterházy Károly College Faculty of Comenius, Real Science Institute, Sárospatak
E-mail: livjak@ekck.hu*

TANULÁST SEGÍTŐ MOZGÁSPROGRAM AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

ASSISTING LEARNING MOTOR PROGRAM IN PRIMARY SHCOOLS

Összefoglaló

Az elmúlt években megnövekedett a diagnosztizáltan sajátos nevelési igényű, tanulási, magatartási, beilleszkedési (TMBN) nehézségekkel küzdő gyermekek száma, továbbá egyre korábbi életkorban jelentkeznek a hanyagtartás, a helytelen testtartás, elhízás, rossz fizikai állapot jelei. Kutatások bizonyították, hogy a mozgásszegény életmód és a civilizációs ártalmak jelentős mértékben hozzájárulnak ezen a tüneteknek felerősödésében.

Gyógytestnevelőként egy korábbi vizsgálatom azt mutatja, hogy a sárospataki gyermekek közel 20%-a részesül gyógytestnevelési ellátásban. Gyakorlati szakemberként és szülőként látom a gyermekek fizikai állapotát, tapasztalom, hogy egyre nehezebb a digitális világ versenypályáján a tömérdek inger versenyében a mozgásnak elsőik között végeznie, így egyre kevesebb az esélye, hogy a tanulást segítő tényezővé válik.

A tanulás az agyban megy végbe. Az információk felvételének egyik legalapvetőbb eszköze a mozgás. „A szenzoros integráció által a beérkező ingerületeket az agy rendszerezi, a sokféle részletből egységes egészet alkot. ... Az integráció elsősorban motoros reakciók függvénye, mert a környezeti ingerre létrejött adaptív válasz célirányos értelmes cselekvések következménye.”¹ A fejlődés során az idegrendszer ikertestvére a mozgás, melynek szabályozása egymással elválaszthatatlanul, egymást segítve megy végbe. Ha az ingerfelvételben, feldolgozásban, vagy a mozgásfejlődésben nehézségek, lemaradások, esetleges hibák tapasztalhatóak, akkor az idegrendszeri fejlődésben is éretlenség feltételezhető.

Kulcsszavak: perzisztált primitív reflexek, tanulási nehézségek, INPP-Gyakorlatprogram©

¹ F. Földi Rita: *A pszichikus fejlődés problémái* (140. o.), főiskolai jegyzet Okker, Budapest, 1999,

Abstract

In recent years, the number of children who need special education or struggle with learning, behavioral and/or adaptational problems has increased. The signs of improper posture, obesity and poor physical condition also appear at an ever younger age. Research has shown that a sedentary lifestyle and man-made hazards significantly contribute to the intensification of the symptoms

As a physical education therapist, I did a survey of children in the town of Sárospatak. This shows that nearly 20% of the town's children receive physical education therapy. As both a practicing professional and a parent, I can see the physical condition of the children. In my experience, physical activity is losing the race versus the vast number stimuli in the digital world, and therefore has a decreasing chance to become a tool that can help with learning.

Learning takes place in the brain. Motion is one of the most basic tools of receiving information. Our brain organizes incoming stimuli received through sensory integration and consolidate a wide variety of parts. Integration depends primarily on motor responses because adaptive responses to environmental stimuli are a result of targeted, intelligent actions. Throughout development, motion is a twin brother of our nervous system. The controlling of motion and our nervous system are inseparable and help each other mutually. Difficulties and defects in receiving and analyzing stimuli and in motion development may signify an unsatisfactory development of the nervous system.

Keywords: persistent primitive reflexes, learning disabilities, INPP-Exercise Program ©

Bevezetés

„Nem általában kell ingergazdag környezetet biztosítani, hanem rendezett ingerprogramok kidolgozása szükséges”²

Az általam vizsgált INPP-Gyakorlatprogram©, neuropszichológiai és fiziológiai kutatómunkára épít, amelyet az angliai, Chesterben végeznek. A módszer kidolgozói Peter Blythe és felesége Sally Goddard Blythe. A kutatás eredményei a Child Care in Practice Vol. 11, No. 4, October 2005, pp. 415_ 432 folyóiratban találhatóak.

Az utóbbi években Magyarországon is egyre ismertebbé válik az angol „Institute for Neuro-Psychological Psychology” – INPP – által több mint 40 éve kidolgozott hatékony módszer Zweegman-Kocsis Magda irányításával. A program segítséget nyújt a korához és intelligenciájához képest alulteljesítő gyermekek kiszűréséhez, a problémák beazonosításához és konkrét, testre szabott gyakorlatssorozatokat ad a problémák kezeléséhez.

Az időn túl (fél – egy éves kor fölött) is gátolatlan (perzisztált) csecsemőkori reflexek késleltetik a gyermek idegrendszerének fejlődését és akadályozzák an-

² Fodorné dr. Földi Rita: *Hiperaktivitás és tanulási zavarok*, Volán OKt. Szolg. Rt ISBN-963-03-4854-3

nak későbbi zavartalan működését. A perzisztált bábireflexek negatív befolyása felnőtt korig is kihathat, és maradandó adatfeldolgozási, mozgásrendszeri, koordinációs, tanulási, viselkedési és immunrendszeri problémákhoz vezethet.

Az INPP-Gyakorlatprogram© egy olyan vizsgálatokra épülő inergazdag mozgásprogram, ami újra tanítja az alapokat.

Irodalmi áttekintés

„Az ember csak akkor képes teljes mozdulatlanásban, nyugodtan ülni vagy állni, ha izmainak egész csoportja működik együtt teljes összhangban az egyensúllyal és a testtartási reflexekkel.

Azok a gyermekek, akiknél a testtartás szabályozása fejletlen, nehezen tudnak megülni egy helyben és odafigyelni bármire, mivel az agy tudatos működéséért felelős részének küzdenie kell azért, hogy fenntarthassa az egyensúlyt a testtartás és az ösztönös mozgások feletti uralmat, vagyis meg kell harcolnia mindazokért a működésekért, amelyeknek már az 5. életévtől kezdve olyan kéreg alatti agyrészek, mint a thalamus, a kisagy és az agytörzs automatikus szabályozása alatt kellene állniuk.”³

Annak, hogy egy gyerek miért marad le az olvasási és írási készségekben számos oka lehet.

Az iskolaérettség többet jelent, mint a gyermek egyszerű kronológiai életkorát, mely a beiratkozáshoz szükséges. Ahhoz, hogy egy tanulási környezetben jól teljesítsen, tudnia kell nyugodtan ülni, összpontosítani, tollat, ceruzát használni, és egy sor olyan szemmozgást irányítani, amelyek szükségesek ahhoz, hogy az írás vonalát félrenézés, eltévedés nélkül követni tudja a papíron. Ezek olyan fizikai képességek, melyek a motoros készségek és a testtartás kontrol fejlődésével, érettségével hozhatók összefüggésbe. A növekedés és a fizikai fejlődés ugyanolyan fontos az oktatásban, mint a fejlődésben.

Mi a reflex?

A reflex egy ingerre adott automatikus, ösztönös, nem-tanult válasz, amely akaratlanul, tudatos kontrol nélkül történik. Egy adott inger mindig ugyanazt a reakciót váltja ki. A reflexek irányítása az agy-piramis legalsó, agytörzsi szintjéről történik. Ez az a „primitív terület”, ami az életben maradásunkhoz szükséges alapvető funkciókat szabályozza.

„A reflexeknek fontos szerepük van a térbeli orientációban, a fej és a törzs egymáshoz viszonyított helyzetében és a testtartás szabályozásában. A reflexek egy csoportja a statikát biztosítja a nehézségi erő terében, más csoportja pedig a testtartás bonyolultabb formáit mozgás közben. Magnus és munkatársai kimutatták, hogy az izomtónus elválaszthatatlan a statikai, irányító és beállítási reflexektől. Minden mozgás a reflexeknek a kombinációiból alakul ki.”⁴

³ Sally Goddard: *Reflexek, tanulás, viselkedés*, Medicina, Budapest, 2006 ISBN:963 226 071 6

⁴ Katona Ferenc: *Az öntudat újraébredése*, Medicina, Budapest, 2001 ISBN: 963 242 422 0

A primitív reflexek

„A primitív reflexek már az anyaméhben működnek, jelen vannak születéskor és legátlásuk a szabályos fejlődési folyamatban 6, de legkésőbb 12 hónapos korban lezárul.”⁵

Sajátos csoportja a reflexeknek, a csecsemőkori reflexek, melyek az élet első néhány hónapjában vannak csak jelen és a csecsemő központi idegrendszerének érésevel eltűnnek, felülíródnak. Ezek a primitív reflexek az anyaméhben fejlődnek ki, születés után néhány hónapig aktívak, majd ahogy további kapcsolatok alakulnak ki az agy magasabb központjaiban, fokozatosan háttérbe szorulnak. Példái a szopási reflex, a fogó reflex és a testhelyzet megváltozására adott reflexek.

A csecsemőkori reflexek azért jelentősek, mert jelenlétük, vagy hiányuk a fejlődés kulcs stádiumaiban, elismerten jelzésértékűek a központi idegrendszer érettségére, működésére vonatkozólag. Amíg az orvosok, szülésznők és védőnők tisztában vannak a csecsemőkori reflexek születés utáni felmérésével és ezeket a tesztek megismélik a születés utáni első hat hónap ellenőrzései alkalmával, az iskoláskorúak esetében, az iskolai oktatást megelőzően ezekre nem kerül sor – ha a gyermek fejlődése egyébként normálisnak tűnik.

ATNR – Aszimmetrikus Tónusos Nyaki Reflex

Az aszimmetrikus tónusos nyaki reflex kiváltható, ha a fejet bármelyik irányba elfordítjuk. Ilyenkor az azonos oldali kar, kéz és láb kinyúlik, míg az ellenoldali (occipitális) végtagok be vannak hajlítva.

Ha ez a reflex iskoláskorban is aktív, akkor álló helyzetben egyensúlyzavart okozhat, mert a fej félrefordításával az egyik oldalon a végtagok kiegyenesednek, a másikon behajlanak, megzavarva ezzel az egyensúly irányítását. Ezen kívül befolyásolhatja a kar és a kéz irányítását, a test középvonalának átlépését. Hatással van a jobb- és baloldal integrációjára, írás közben a kéz irányítására és az olvasáshoz szükséges vizuális képességekre, pl. a vizuális követésre.

STNR – Szimmetrikus Tónusos Nyaki Reflex

Amíg az aszimmetrikus tónusos nyaki reflex a test egyik vagy másik oldalán szabályozza az izomtónust, addig a szimmetrikus tónusos nyaki reflex (STNR) a test alsó és felső részének együttes működésére hat. Körülbelül 5–8 hónapos korban jelenik meg, amikor a csecsemő elkezd feltámaszkodni kezeire és térdeire, hogy kússzon. A fej előrehajításával a karok behajlanak, a lábak pedig kiegyenesednek; és fordítva is igaz, a fej hátrahajításával kiegyenesednek a karok és behajlanak a lábak.

Ha a szimmetrikus tónusos nyaki reflex iskoláskorra nem lett legátolva, akkor az befolyásolhatja az ülést, állást, a nyugodt ülésre való képességet és pl. az úszáshoz, előre bukfenkezéshez szükséges izomtónust, koordinációt. Egyes kuta-

⁵ Sally Goddard: *Reflexek, tanulás, viselkedés* (2.o.), Medicina, Budapest, 2006 ISBN:963 226 071 6

tók összefüggést találtak az STNR fennmaradása és a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD) között, illetve másoláskor a gyorsaság és helyesség zavarai között.

TLR – Tónusos Labirintus Reflex

A tónusos labirintus reflex a fej előre, a gerinc szintje feletti helyzetbe vagy hátra, a gerincszintje alatti helyzetbe történő mozdításával váltható ki.

„A perzisztáló tónusos labirintus reflex akadályozza a fejtartó reflexek kifejlődését is. Ha hiányzik a fejtartás szabályozása, akkor a szem működése is zavart szenved, mivel az agyban ugyanahhoz az ideghálózathoz kötött- az egyensúlyi látási (vestibuloocularis) reflexív (VOR).

A perzisztáló tónusos labirintus reflex károsan befolyásolja az információk átvitelét az egyensúlyi rendszer idegmagvai és a belső érzékelés receptorai, a proprioceptorok között, ami zavarja a szem működését is.”⁶

Markoló Reflex

Míg az ATNR, az STNR, TLR és a fej-egyenesítő reflexek az egyensúly működésén alapuló reflexek, addig az érintésre válaszoló reflexek is befolyásolják a tanulás eredményét. A fogóreflex ennek egy példája. Ha egy újszülött tenyerét megérintjük, akkor a hüvelykujja bezár, a többi ujj pedig szorosan rázár, olyan erős markolást kialakítva, amely elvileg elbírja az újszülött saját testsúlyát.

Ha az első néhány hónap után is fennmarad a fogóreflex, akkor károsodik a hüvelykujj és a többi ujj szembeállításának (oppozíciójának) kifejlődése, ami elengedhetetlen a „csippentő-fogás” és az ujjak egymástól független használatának kialakulásához. Emiatt nem biztos, hogy meglesz az íráshoz szükséges biztos fogás, s ez összefüggésbe hozható a finomkoordináció elmaradásával, ami érinti a kéz és a száj koordinációját, és néha még beszédhibákkal is.

Iskolai alkalmazhatóság

Az INPP módszer célja, hogy az esetleg fennmaradt, primitív – az iskolai tanulás során nem szükséges – mozgásmintákat, automatikus reakciókat a mozgásprogram tudatosan összeállított gyakorlatainak rendszeres ismétlésével tudatos mozdulatokat, mozgássort építsen újra, és így egyre tudatosabb, sikeresebb mozgást, irányítást érjen el. „Ismétlés a tudás anyja”, mondja a régi közmondás, és vallja az INPP program megalkotója is. A gyakorlatprogram legfontosabb kritériuma a 9–12 hónapon át tartó napi rendszerességgel végzett gyakorlás. Minden tanítási napon 10–15 percben. Véleményem szerint jól beépíthető az iskolai életbe, akár testnevelés órai – főként a mostani mindennapos testnevelés bevezetésekor – esetleg gyógytestnevelés órai keretekbe. Ennek helyét még ke-

⁶ Sally Goddard: *Reflexek, tanulás, viselkedés* (18–19. o.), Medicina, Budapest, 2006
ISBN:963 226 071 6

ressük, de azt hiszem iskolától, infrastrukturális adottságoktól, és életkortól is függ az iskolai napirendbe való beépítése. Tapasztalatom az, hogy egy kis szervezéssel jól megoldható bármilyen lehetőséggel.

Kutatás célja, hipotézis

Az INPP kutatásom célja egy új mozgásfejlesztésre épülő reflex ingerlő-gátló gyakorlatsor adaptálásának vizsgálata és alkalmazásának vizsgálata a magyar iskolarendszerben.

Hipotézisem:

- A tanulási nehézségekkel küzdő, alulteljesítő gyermekek körében a rendellenes reflexaktivitás előfordulási gyakorisága nagyobb, mint a tanulási problémával nem küzdő társaik
- A tartási rendellenességgel, tartáshibával rendelkező tanulók körében a rendellenes reflexaktivitás előfordulási gyakorisága nagyobb, mint társaiké.

Anyag és módszer

Vizsgálati mintánkat vidéki általános iskolás tanulók képezik. Az iskolák mérete a létszámát tekintve kicsi és közepes (100–400 fő). A minta életkori megoszlása: általános iskola 3. osztály.

Az osztály tartalma szerint általános és nem tagozatos osztályokat választunk. A kutatás specifikusan a képességeihez képest alulteljesítő, tanulási zavarral küzdő, vagy valamilyen mozgatórendszeri elváltozással rendelkező tanulókból áll. Figyelembe vesszük még, hogy a családi háttér szempontjából veszélyeztetett tanulók száma nem haladja meg az átlagos mértéket.

Az első vizsgálatot és INPP-Gyakorlatprogram©-ot, egy kis létszámú alternatív módszerekkel dolgozó iskolában kezdtük, 2009-ben, 14 fő, 3. osztályos gyerekekkel, ami ideális, átlátható volt a módszer szempontjából és a mi tanulási folyamatunkat is támogatta.

A 4 fős tanári karral megismertettük az INPP alap gondolatait, több beszélgetést szántunk arra, hogy megértsék, és értő módon támogassák munkánkat az iskolán belül a gyerekek és a szülők felé is.

A program magyarországi képviselőjével, Nyíregyházi Ágnessel tartottunk nyilvános előadást a szülőknek, pedagógusoknak és az érdeklődőknek. A gyerekeknek pedig játékos bemutató foglalkozást tartottunk, ahol képekkel és játékokkal demonstráltuk a csecsemőkori mozgásfejlődés menetét, az INPP céljait.

Primér adatgyűjtés során felhasználandó kérdőívek, tesztek:

SAFA-SZ, SAFA-SZH, Rajztesztek (Bender, Tansley), Szülői, Pedagógusi, Tanulói kérdőívek, INPP kérdőívek, INPP reflexvizsgálat

Eredmények, következtetések

A reflexvizsgálat 0–4 skálán értékeli a reflexaktivitást. Minél nagyobb a számérték annál nagyobb a reflexaktivitás. A vizsgálati csoport kezdeti eredményei mindhárom reflex – ATNR, TLR, STNR – tekintetében átlagosan 2 és 4 értékeket mutattak. Az egy éves mozgásprogram elvégzése után ezek az értékek lecsökkentek 0 és 2 közé. Ezekből a kezdeti adatokból is látszik a mozgásprogram eredményessége. Természetesen törekszünk nagyobb vizsgálati minta felvételére, így az eredmények minél alaposabb bizonyítására.

A mai napig a program eredményei azt mutatják, hogy az iskolák zömében az INPP intézet primitív reflexekkel kapcsolatos vizsgálatai alapján, neuromotoros éretlenség a gyermekek jelentős százalékát érinti. Amíg az alulteljesítésnek lehetnek egyéb okai, a neuromotoros érettség vizsgálata elősegítheti a megbúvó okok felismerését, illetve elvezethet ahhoz a fizikai beavatkozó programhoz, amely a felszín alatti mechanizmusokat javítja és segít az egyéb oktatási célok, stratégiák megvalósításában. Ha úgy folytatjuk a tanítást, hogy a gyermeknek hiányoznak a szükséges idegrendszeri alapok a tanuláshoz, akkor ez olyan, mintha egy házat felülről kezdenénk építeni. Minden életkorban a fizikai képességek azok az alapok és csatornák, amelyen keresztül az ismereteinket kifejezhetjük.

A magyar iskolákban javasolt lenne alkalmazni olyan preventív és korrekciós iskolai közegben is könnyen végezhető, rövid ideig tartó, az idegrendszer ingerlésén alapuló gyakorlatprogramot, amelyek az alulteljesítő, tanulási zavarral küzdő tanulók szomatikus és pszichés egészségét veszélyeztető tényezőit kezeli, ilyen lehet az INPP módszer.

Irodalom

- Sally Goddard: *Reflexek, tanulás, viselkedés*, Medicina, Budapest, 2006 ISBN:963 226 071 6
- Sally Goddard: *A kiegyensúlyozott gyermek* Medicina, Budapest, 2009 ISBN:978 963 226 258 1
- F. Földi Rita: *A pszichikus fejlődés problémái*, főiskolai jegyzet Okker, Budapest, 1999,
- Fodorné dr. Földi Rita: *Hiperaktivitás és tanulási zavarok*, Volán OKt. Szolg. Rt ISBN-963-03-4854-3
- Katona Ferenc: *Az öntudat újraébredése*, Medicina, Budapest, 2001 ISBN: 963 242 422 0
- Zweegman-Kocsis Magda: *Felmérő tesztek és készségfejlesztő gyakorlatok*, Tanfolyami jegyzet, Budapest, 2008

MÜLLER ANETTA, BÍRÓ MELINDA, HÍDVÉGI PÉTER,
VÁCZI PÉTER, PLACHY JUDIT, JUHÁSZ IMRE, HAJDÚ
PÁL, SERES JÁNOS

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger
E-mail: muller@ektf.hu

FITNESS TRENDÉK A REKREÁCIÓBAN

FITNESS TRENDS IN RECREATION

Összefoglaló

Cikkünkben hazai és nemzetközi kutatásokra alapozva áttekintjük a fitness trendeket a rekreáció területén. A trendek gyorsan változnak, ám ezek ismerete a profitorientált és nonprofit területen egyaránt fontos, hiszen a versenyképesség egyik eleme. Az egészségtudatos magatartás erősödésével az egészség megőrzése, a munkaképesség megtartása és a fizikai fitness szint és a fizikai teherbíró képesség növelése egyaránt fontos szempont a rekreációban. A leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek nélkülözhetetlen ismerniük a legújabb fitness trendeket, mivel a gyerekeket és felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra az új mozgásformák alkalmazásával.

Kulcsszavak: fitness irányzatok, trendek, rekreáció

Abstract

Based on domestic and international researches in our article look through the fitness trends on the area of the recreation. The trends change quickly, though these his knowledge on the profit-oriented and non-profit area equally important, since one of the elements of the competitiveness. With the strengthening of the health-conscious behaviour the health the keeping of his conservation, the ability to work and the physical fitness level increase of a picture equally important viewpoint in the recreation. You are necessary for the prospective trainers, recreational specialists for sportmanagers to know the newest fitness trends, since the children and adults can be motivated to the regular exercise with the application of the new forms of motion.

Keywords: fitness trends, trends, recreation

Bevezetés

*„Trend: (...) 'Az általános irány, amely valahogyan halad tovább.' (...) A trendek nem hóbor-
tok. Ma nincsenek itt, holnapra eltűnnek.”*

(Susie Ellis, 2008)

A 20. sz. technikai csodái soha nem remélt kényelmet és egyben irigyelt életminőséget hozott sok ember számára. Mivel az ember valamennyi vívmányát az irányba fejlesztette, hogy élete könnyebb, kényelmesebb legyen, így ezzel együtt jár a mozgásszegény életmód, különböző civilizációs betegségekkel, ártalmakkal. Korunk üzenet, hogy amennyiben egészségesek akarunk maradni fontos, hogy rendszeresen fizikai aktivitást, rekreációs sportmozgást űzzünk, vagyis napjainkra a rekreációs sportok kevesek kedvteléséből „sokak szükségletévé” vált.

Sokak rádöbbennek arra is, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára, hanem az egyik legdrágábban megtartható és még drágábban megszerezhető érték az egészségünk.

Az egészségtudatos magatartás felértékelődésével egyre fokozottabb szerepet kap a szabadidő aktív és hasznos eltöltése. A fitnesz, mint rekreációs tevékenység vagy mint életforma egyre népszerűbb, melyet a fitnesz szolgáltatások iránti növekvő kereslet igazol.

A trend, melynek jelentése irány, irányvonal és az éppen aktuális divatra utal. A rekreáció és a fitnesz területén a jelen lévő aktuális fogyasztói szokásokat mutatják. A trendkutatásnak elsősorban profitorientált közegben van jelentősége, de egyre inkább a non-profit jellegű cégek és szervezetek is nyomon követik a versenyképességük javítása érdekében. A trendek változnak napjainkban elég gyorsan, így ezeknek a követése és figyelése és kutatása egyre fokozottabb figyelmet kap.

A fitnesz trendek áttekintése előtt nézzük meg a fitnesz egyfajta megközelítését, értelmezését:

Az egészség egyfajta lehetséges megközelítéseként illetve az edzés során kialakuló edzettségi állapot kettősségében definiálja a fitneszt Borbély–Müller (2008). A fit (angol eredetű szó): alkalmas, kész, tökéletes állapotot jelez. Valamely versenyre készülő ember, vagy ló fit akkor, ha az előző training révén eljutott versenyzőképességének tetőpontjára, azaz a „legjobb teljesítményre” képes. A definícióban tehát benn rejlik, hogy ezt az állapotot csakis edzés révén tudja elérni, melynek a célja a teljesítményfokozás.

Fit and well amerikai szavak, jelentésük: kész és egészséges.

A fitnesz általánosságban jelzi az ember életképességét, mint aktuális állapotot a cselekvés elvégzéséhez. A sportban a motoros fitnesznek van jelentősége, mely azt az egészséges embert jelöli, aki jó teljesítményre kész állapotban van.

A fizikai fitness meghatározott mértékének elérése nemcsak a sportban fontos, hanem az egészségügy, az egészségre nevelés, valamint az általános jólét, az egészség szempontjából is szükséges.

A definíciókban mutatkozó kettősség miatt a fittség két fajtája különböztethető meg: az egészség szempontú és a teljesítményorientált megközelítés.

Az utóbbi elsősorban a rendszeres sportot űző ember fizikai állapotát méri, addig az egészségközpontú fittség a jó egészséget eredményező képességek állapotát jelenti. Mi jelen cikkünkben arra vállalkoztunk, hogy a rekreációban az egészségközpontú fitness trendeket tekintjük át, melyet az emberek az egészségük és munkaképességük megtartása érdekében, a jó fizikai fittségi szint elérése érdekében végeznek.

Módszerek

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

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

Ezekből a kutatásokból állítottuk össze a domináns trendeket, mely a rekreációban fitness-ipart determinálja.

Eredmények

Fitness trendek a rekreáció területén:

Az egyre magasabb iskolai végzettség és az egyre tapasztaltabbá váló fogyasztók megkövetelik a tudatosságot az életmódjukban vagy a testedzés kapcsán is. Ez **magasan képzett, jól kvalifikált szakembereket** követel a fitness területén. Ennek a képzésnek az alapja, hogy a fitness kínálat termék-diverzifikációjával új mozgásformák, mozgásprogramok jönnek létre, mely specializációt, szaktudást igényel.

Súlyzós erősítő gyakorlatok. Már nem korlátozódik a testépítésre, a legtöbb ember általában valamilyen súlyzós edzést végez az izomerő javítása és megtartása érdekében. A súlyzós edzés népszerűsége szinte töretlen, nem véletlen, hiszen mára sok szakirodalom és tanulmány is igazolja, hogy a súlyzós edzés nem csak a testépítőknek hasznos edzéseszköz, de az erőnövelést megcélzóknak vagy a rehabilitációban is nélkülözhetetlen eszköz. A súlyzóval végrehajtott különböző erőfejlesztő gyakorlatok az élsport több területén is igen fontos.

Testtömeg edzés. Az emberek évszázadokon át végeztek gyakorlatokat a saját testtömegük mozgatásával azaz a saját testsúlyukat használták állóképességük kialakításához. A saját testtömeggel végrehajtott gyakorlatok, mint a mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, a felülések vagy lebegőfelülések, hasprések, hasonfekvésben törzsemelések, guggolások, húzódkodások és tolódkodások nagyon jól fejlesztik a relatív erőt. A relatív erő a testsúlykilogrammmra vonatkoztatott izomerő, mely jelzi nekünk, hogy a sportoló mennyire képes saját testét vagy testtömegét mozgatni. Minimális a költségvonzata, hiszen különösebb felszerelés nélkül, kis helyen, akár otthon szobai körülmények között is alkalmazhatók ezek a gyakorlatok vagy egy részük.

Core training. A törzs-edzésnek fordíthatjuk, ez egy gyűjtőfogalom, vagyis ide soroljuk mindazokat a fitnessben divatos edzés módszereket, melynek a legfőbb célja a törzs stabilizációjának fejlesztése, ezáltal a testtartás javítása valamint az egyensúlyérzék a koordinációs képesség és mozgáskészség fejlesztése. Nem csak a teljesítmény növelésében van szerepe, de a sérülések kockázatának csökkentésében betöltött szerepe is meghatározó. Eszközkészlete nagyon változatos, mivel olyan felszerelések használata, mint az egyensúly labda vagy az ún. wobble board, amelyen a lábakkal kell egyensúlyozni. Cél a feszes, szálkás izmok kialakítása, fejleszti a tartóizmokat is. A csípő, a derék- és a has izmainak edzése általános stabilitást ad, nemcsak a sporthoz, hanem a mindennapi tevékenységekhez is.

Zumba és más zenés-táncos mozgásformák (Müller- Rác 2011). A legújabb fitness trendek egyike, a megunhatatlan, a pörgős, a szórakoztató Zumba, mely a dance aerobiccal mutat hasonlóságot. Ez az új mozgásforma teljesen másképp közelíti meg a mozgás fogalmát. A Zumba jó hangulatú óra szórakoztatva biztosítja a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztését.

A Zumba kialakulása a kolumbiai Cali nevű városból indult a 90-es évek közepén Beto Perez, aerobik és latintánc oktatóval. Beto otthon felejtette aerobik zenéit, és elővette a táskájából kedvenc latin gyűjteményét, amely csak tradicionális salsa, merengue és cumbia slágerekből állt. Improvizált, és levezette élete első „Zumba”óráját. Sokéves oktatói tevékenysége alatt ez volt az első olyan óra, amelyen edzőként nem kellett „harcolnia” a vendégeiért, mivel úgy tűnt saját magukat motiválják a résztvevők. A vendégeknek megtetszett az új zene és mozgásváltozat, így egy óra után azonnal rajongóvá váltak. A véletlenből megszületett egy új és forradalmi fitness koncepció, a Zumba Fitness Party.

Az órán az összes latin ritmus megtalálható. Szórakozva, könnyedén tanulják meg a résztvevők a salsa, merengue, cumbia, quebradita, reaggeton, calypso, bachata samba, axé, latin funk, flamenco és más táncok alaplépéseit. Nincs összefüggő gyakorlatsor.

Az órák zsírégető hatásosságát jelzi, hogy sok résztvevő szinte gyötrődés nélkül szabadult meg a felesleges kilóiktól. Egy Zumba órán 600 kalóriát is elégethet a szervezet. Az izom tónusosabbá válik, javul az állóképesség.

Dance aerobic. Az egyik legváltozatosabb aerobic típus, mert a mozgás ritmusát diktáló zene stílusa szerint rengeteg táncos változata ismert. A különböző táncstílusok lépéseit és mozgásváltozatait használja fel az óra kardio-blokkjába.

Ezeket a táncos lépéseket vagy azok egyszerűsített formáit az aerobic alaplépéseivel kombinálják, ezáltal egy igen élvezetes óra alakul ki azok számára, akik szeretik a különböző zenés-táncos mozgásformákat. Adance aerobic a funky-, hip-hop-, jam- stb. mozgásanyagával, zenére végzett tánclépésekkel koreografált óra. A dance aerobic ezért erősen koreografált, állóképesség fejlesztő óra.

Boksz aerobic. A Boksz aerobic ötvözi a különböző küzdősportok a boksz, thai-boksz, a tae bo, a különböző karate irányzatok mozgáselemeit, mint a különböző ütések, rúgások, elhajlások, védések stb. technikákat valamint az aerobicban ismert alaplépéseket, mint a keresztlépés, V-lépés stb. Például az alap aerobik óra és kick-box ötvözetéből álló, kiváló állóképesség fejlesztő fitness óra igen népszerű a szabadidős tevékenységeket űzők körében. A koreografált rúgások és ütések sorozatát használják a pulzusszám növelésére és a fokozott zsírégetés elérésére.

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

Funkcionális fitness. A funkcionális fitness egyfajta gyűjtőfogalom, ennek hívunk minden olyan koncepciót, mely a mindennapi életvitel minőségét javítja, az állóképesség, az erő, az egyensúlyérzék és a koordináció fejlesztése által. A funkcionális fitness fogalma részben átfedi az időseknek szánt tréningeket, hiszen eszköztárában nagyon hasonlítanak.

Jóga. A jóga erősen tartja kiemelt helyét a fitnessben, egyre többen jönnek rá, milyen eredményes a lelki, szellemi, testi egészség megtartásában. A jógának sok változata ismert: Iyengar, Ashtanga, Vinyasa, ezeket sokat halljuk, s aztán egyre többet a Birkam jogát, melynek hódolói felfűtött teremben dolgoznak, aztán a Power, Kripalu, Anaura, Kundalini, Sivananda, Yogalates. Sokan kedvelik a Bikram jogát. Bikram Choudhury a megalkotója, aki speciálisan állította össze az ászanákat azzal a céllal, hogy a test minden részébe oxigéndús vér jusson. Így biztosítja a Bikram jóga az egészséget, jó közérzetet.

Átfogó egészségfejlesztő programok a munkahelyeken. Egyre több cég és munkaadó gondolkodik úgy, hogy a humán erőforrás érték, és odafigyel a dolgozók egészségére. A fitness eszköze kiválóan alkalmazható egy ilyen egészségfejlesztési programban, hiszen sokszínűségével, diverzifikált termék- és mozgáskínálatával szinte mindenki talál az érdeklődési körének megfelelő programot, ami motiválja őt az életmódváltásra.

Boot camp, mely egy igazi kihívást takar, napjaink legnépszerűbb, és leghatékonyabb edzésmódja a tengerentúlon. A US Army újoncokat kiképző tematikájában alkalmazott fizikai módszerek adaptációjárt alkalmazták, a hétköznapi ember számára is elérhetővé tették az a szabadban végzett edzés-módszert, mely a fitsségi állapotot és a résztvevők mindennapi életük során szükséges teljesítő-

képességet javítja. A Boot Camp sikerének kulcsa a csapatmunka. A katonák edzettségi szintjére alapozva a Boot Camp edzéseket arra tervezték, hogy a lehető legtöbb eredményt érjük el a lehető legrövidebb idő alatt. Az edzések hosszúak és fárasztóak, ezért kihozzák a résztvevőket a komfortzónájukból. A klasszikus Boot Camp indoor jellegű, vagyis szabadterén, parkokban, erdőkben, sportpályákon tartják 8–20 fős csoportokban. A 70–80 perces edzéseket általában két edző vezeti, akik a helyes végrehajtást folyamatosan kontrollálják és lelkesítik a résztvevőket. A gyakorlatok a katonai kiképzésben használt, a harci gyakorló tevékenységre felkészítő jellegű, alakzatokban zajlanak, megtűzdelve sprintfutással, sorversennyel, utánzójárásokkal, páros gyakorlatokkal, köredzéssel, core tréninggel. Ezek a speciális gyakorlatok a fizikai erőt és az állóképességet egyaránt fejlesztik, ezért egyszerre izomtömeg növelő, és zsírégető hatásuk is van.

Spinning. A spinning program egy zenére végrehajtott, csoportos teremkerékpározási tréning, edzői irányítással. Ez egy olyan népszerű life-time jellegű edzőmódszer, amelyet kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül bárki végezhet, aki szeret sportolni. Egy speciálisan kifejlesztett kerékpáron történik az edzés 45–50 percen keresztül. A spinning óra két alapvető terepfajtát szimulál: sík és hegyi terepet. A sík terepen kevés vagy mérsékelt ellenállás jellemző. A hegyi terep az ellenállás megnövelésével szimulálható. Mindkét szimulált terepen két pozícióban: ülőben és állóban lehet kerékpározni. Ezen terepek és pozíciók kombinálásával, különböző technikák alakíthatók ki, utánozva az utakon előforduló szituációkat.

A **fit-ball training** népszerűsége csökkenni látszik az előző évek fitnesz trendjeinek ranglistáján, azonban még mindig sokan választják fitnesz-szintjük, jó közérzetük megtartására.

Öregedő népesség Európában. Sajnos hazánk és még sok más európai ország, mint Ausztria, Németország, Benelux-országok, Oroszország népessége fogy, így növekszik az időskorúak aránya, mivel az átlag életkor is növekvő tendenciát mutat, ezért nő a minőség, a kényelem, a biztonság iránti igény.

Ez a tény úgy hat a fitnesz szolgáltatókra, hogy az idősök, akik viszonylag magas diszkrecionális jövedelemmel rendelkeznek, keresletet támasztanak az **idősök számára kifejlesztett fitnesz programok** iránt. Számukra a személyi edzés, a nyújtó gimnasztikai gyakorlatok, az aerobic lépő koreográfias órái, a keringésfokozó edzésprogramok, a természeti sportok (nordic walking), a life-time sportok ajánlhatók. Egyre több fitneszszolgáltató ajánl az idősök számára súlyos edzést is, mely az időskorral járó izomvesztés prevenciójában igen nagy szerepet játszhat.

Erősödő egészségtudatosság. Ez a sporttermékek és szolgáltatások kiválasztására, a fitnesz keresletének dinamizálására egyaránt hatni fog. Népszerűek lesznek az ún. egészségvédő és életörző sportok, a természeti sportok és life-time jellegű fizikai aktivitások és a fitnesz-wellness szolgáltatások a fogyasztók körében. Az utazásaikhoz is a passzív vízparti turizmus helyett előtérbe kerülnek az aktív turisztikai típusok, valamint az egészségesnek tartott desztinációk preferáltabbak lesznek. Nő a gyógyfürdők, wellness szállodák és fitneszcentrumok iránti kereslet. Egyre inkább nő az igény az **aktív életmód** iránt, az életmód ta-

nácsadás illetve **súlykontroll** iránt. Mára a legtöbb szakirodalom, amely a súlykontrollal és a fogyókúrával foglalkozik nem csupán a táplálkozásra fókuszál, hanem egyre inkább komplexen kezeli ezt a problematikát és így az életmódváltásra és a fizikai aktivitásra is orientál. nem véletlen, hiszen a tartós fogyást vagy a testsúlykontrollálást csak a gyökeres életmódváltással lehet elérni, melyben a fizikai aktivitás szerepe megkérdőjelezhetetlen.

Nemcsak az egészségesek, de a betegek vagy a betegségből valamilyen szinten rehabilitáltak is igénylik az életmód-tanácsadást, illetve használható információkat szeretnének a betegségükhöz, a szükséges életmód-változtatásukkal kapcsolatban, melyet az alábbi nemzetközi kutatások is igazolnak.

Svájcban végzett egészségügyi kutatás (Müller, Kaufmann 2001) beszámol arról, hogy a vendégeknek fontos az információ az egészségügyi kérdésekről és az otthon is használható egészségügyi tanács. Ausztriában a víz gyógyító hatásaira vonatkozó adatokat (Bassler 2003) ezeket az információkat a „kúra-szállodák” előadások formájában biztosítják a gyógyászati kezeléseket, gyógyfürdőt igénybe vevő vendégek számára.

Megfigyelhető a **„gyengéd” orvoslás iránti igény** (Müller–Kerényi 2009) a más kultúrák (távol-keleti gyógy módok) hatása a hazai egészségügyre. A természetgyógyászat elterjedése is, melyet egyre több fogyasztó vesz igénybe és előnyben részesíti más gyógy módokkal szemben.

OTC (www.gyogygond.hu). A fejlett országokban az utóbbi évtizedekben jelentősen felértékelődött az egyén szerepe, felelőssége az egészségmegőrzés, az egészséges életmód kialakítás terén. Ennek fényében a gyógyszerek fogalma is kiszélesedett, nő a preventív célt szolgáló készítmények választéka. Emellett a statisztikák szerint ugyancsak egyre többször fordulnak az öngyógyításhoz, azaz vény nélkül beszerezhető gyógyszerekkel kívánják orvosolni kisebb-nagyobb egészségügyi problémáikat.

A kormányzatok az egészségügyi költségvetés kézbentartása miatt támogatják a vénykötelesből OTC-vé való átminősítés eszközét, mivel a vény nélküli szerek árát nem kell támogatni.

A gyártók részére esetenként előnyös lehet termékük átsorolása, mivel az OTC termékek általában szabad árképzésűek, és a forgalmukat növelni lehet a lakosság felé irányuló közvetlen reklámmal. A nemzetközi gyógyszerfogyasztási statisztikák egyértelműen azt mutatják, hogy a vény nélküli gyógyszerek fogyasztásának növekedési üteme lényegesen meghaladja a vényköteles gyógyszerekét, azaz gazdaságossági megfontolás alapján a gyártó számára a vény nélküli kiadhatóság előnyt jelent.

Az elhízás korunk egyik népbetegsége, a civilizációs ártalmak egyike. XXI. századunk sokak számára eddig talán soha nem remélt kényelmet, irigyelt életminőséget hozott. Az ember ugyanis valamennyi technikai vívmányát az irányba fejlesztette, hogy élete könnyebb, kényelmesebb legyen. A civilizációval azonban napjainkra kibontakozott technikai csodák, vívmányok következménye és életmód-befolyásoló hatásaként jelentkezett az emberek egyre romló egészségi állapota. Napjaink modern ülő-életmódja olyan súlyos egészségügyi problémákat vet fel, melyekre megoldást kell találni. Egyre gyakrabban találkozhatunk

azzal a nézettel, hogy a sportolás mindannyiunk életének teljesebbé tételét kell hogy jelentse, életünk tartozéka kell hogy legyen.

Az elhízás már nem csupán a felnőtt korosztályt érintő generális probléma, de **a gyermekek** egyre nagyobb százalékát is érinti az **elhízás**, így a gyermekek túlsúlya is általános egészségügyi kérdéssé vált. A fitness- és rekreációs szolgáltatók ehhez a trendhez igazodva egyre több gyerekekre specializált fitness- és mozgásprogramot dolgoztak ki és a gyermekek súlykontrolljával foglalkozó „termékeket” is kifejlesztettek.

Egyediség és stílus (Kenesei 2007). Egyre keresettebbek lesznek a személyre szabott és speciális termékek és szolgáltatások. A fitness területét érinti ez a trend egyrészt úgy, hogy a személyi edzők iránt egyre nagyobb igény mutatkozik.

Nem csak a fitness területén alkalmazott gépek, de az azokon végzett edzés-munka módszerei is folyamatos változáson mennek keresztül. Az általános programok mellett egyre fontosabbá válnak a személyre szabott önálló edzéstervek, amikben persze az egyre elismertebb személyi edzőknek is hatalmas szerep jut. A **személyi edző** biztosítja a vendégnek azt, hogy az életkorának, nemének, előképzettségének, a fizikai- és egészségi állapotának megfelelően és az elérendő céljaihoz, elvárásához igazítva egy olyan személyre szabott speciális programot dolgoz ki és segít a megvalósításában, mely a vendég egyéni igényeinek kielégítésére hivatott. Új trendként jelent meg a fitnessszolgáltatók kínálatában az ún. csoportos személyi edzés, ami költséghatékony változata a személyi edzésnek, amikor az edző 2–4 fő tréneri feladatait látja el egyszerre. Vannak, akik gond nélkül képesek egyszerre több vendéggel differenciáltan foglalkozni, akik eltérő képességűek, edzettségi állapotúak és más az elérendő céljuk. A nagy dilemma, hogy marad-e a személyi edzés ez a típusa, vagyis az edző képes-e elég figyelmet fordítani egy-egy sportolóra, illetve a „személyi” jellege az edzésnek háttérbe kerül. A gazdasági válság azonban mindenképp indokolja a költséghatékony szolgáltatáskínálatot a fitness területén is.

Wellness Coaching. Életmód tanácsadóként definiálhatjuk. Az életmód tanácsadó személyesen foglalkozik egy-egy emberrel, az egyén céljait, szükségleteit, értékeit és álmait tartja szem előtt. A személyre szabott tanáccsal és életmód, megvalósításával hozzájárul az egyén egészségének és munkaképességének megőrzéséhez és megtartásához, miközben testi képességeit fejleszti. Egyre inkább nő az igény az életmód tanácsadás iránt, illetve a sportolók-vendégek vagy akár a betegek is használható információkat szeretnének az életmódjukról egészségi állapotukról, betegségükről, a szükséges életmód-változtatásukkal kapcsolatban, melyet az alábbi nemzetközi kutatások is igazolnak.

Élménykeresés. Rohanó világunkban minimális idő alatt maximális élményt szeretnénk biztosítani magunknak. Ezért megnőtt azoknak az új típusú fitness programoknak a kereslete, mely érdekes, izgalmas és a mozgás örömeit és élményszerűségét helyezi előtérbe. A zumba, a boot camp, az X-co training és még sorolhatnánk a mozgásprogramokat, melyek ezt az élményszerűséget tudják megadni a sportolni vágyóknak.

Szépség kultusz. Az idősek körében az ún. „forever young” kultúrát megtestesítő körében társadalmi parancssá vált a fiatalság látszatának fenntartása. Ők azok, akik nagy hangsúlyt fektetnek majd az egészség megőrzésére, a fitness-, wellness- és sportszolgáltatások iránt érdeklődnek. A magyar közepgeneráció küzd ezekkel a kihívásokkal, hiszen a trendekkel való együtt haladás a munkaképességet és megbecsülést jelenti számukra. A fiatalság, szépség, mint érték a „tökéletes” test, mint piacképes jellemző, a kényeztetés (wellness) és az egyéni kezelések elvárásai és az ún. életstílus gyógyszerek (stressz-csökkentők, elhízás elleni szerek, mentális képességnövelők stb.) alkalmazása jellemző rájuk (Young 2003). Ez a trend kimondottan a fitnessz keresletét dinamizálja, hiszen a fit-forma láthatjuk az élet minden területén fontossá vált.

Boldogság iránti igény. Mára már nem elég egészségesnek lenni és nem elégszünk meg a tünetmentességgel. Az emberek boldogok akarnak lenni. Az egészséghez egyre inkább hozzátartozik az aktivitás, a jó kedély, a boldogság megélése, melyek egyértelműen az ún. fitnessz szolgáltatások keresletét dinamizálják.

A fitnessz trendek, az egészség megőrzése, megtartása fontossá válik nem csak a mindennapjaink rekreációjában, de **a turizmusban** is. Az üdüléseink és utazásaink alatt is fontos szempont az egészségtudatos magatartás gyakorlása, a fitnessz szolgáltatások igénybe vétele.

Összegzés

A fitnessz trendek ismerte fontos a szabadidő-gazdaság területén működő multinacionális cégeknek és KKV-knak, hogy a termék- és szolgáltatásfejlesztésükben ezeket a fogyasztói szokásokat és igényeket beépítve eredményesebbek tudjanak lenni a piacon. A trendek ismerete alapján a marketingtevékenységüket is a megváltozott fogyasztói magatartáshoz tudják hangolni és igazítani.

A trendek követése és a trendek változásainak ismeret a sport területén dolgozó szakembereknek is fontos, és azoknak az oktatóknak, akik a leendő sportszakembereit képzik. A felsőoktatásban mi is arra törekszünk, hogy az új típusú mozgásformákkal, a fitnessz trendekkel vagy trendi fitnessz irányzatokkal megismertessük a hallgatóinkkal az órák keretében vagy a számukra rendezett Egészségnapon, Sportnapon, Sportágválasztó börzén. Hiszen a leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek ez nélkülözhetetlen ismeret, amivel a gyerekeket és felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra, fittségi-szintjük javítására az új mozgásformák alkalmazásával.

Felhasznált irodalmak

1. Müller Anetta – Melczer László – Melczer Csaba – Járomi Melinda – Lackó Tamás – Leidecker Eleonóra – Mohás Márton – Ungár Tamás Lászlóné Dr. Polyák Éva, Gubicskóné Kisbenedek Andrea – Breitenbach Zita – Szabó Zoltán – Szekeresné Szabó Szilvia – Armbruszt Simon (2014): Fitness- Wellness- Táplálkozás terápia című elektronikus jegyzet kézírata, Fitnessz alapismeretek c fejezete.

2. Könyves Erika – Müller Anetta – Ködmön József: (2013) Az egészségturizmus fókuszai. Debreceni Egyetem Kiadó, Debrecen. 249. p.
3. Borbély Attila – Müller Anetta: A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p. 2008.
4. Kenneth H. Cooper (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp. 19–26. p.
5. Müller Anetta – Rácz Ildikó: Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277. p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
6. Müller Anetta: A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén. In: Sportszakember továbbképzési konferencia sorozat. EKF. Magyarország. Eger 2009. november 11.
7. Müller A. – Kerényi E.: Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. 11-19. p. 2009. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
8. Young SN Lifestyle drugs, mood, behaviour and cognition. Journal of Psychiatry Neuroscience 2003? 28 (2): 87-89. p.
9. Kenesei Zsófia – Kolos Krisztina: Szolgáltatásmarketing és –menedzsment, Alinea Kiadó, 2007
10. Jánosy Károly 2004. (<http://www.enc.hu/1enciklopedia/mindennapi/fitness.htm>)
11. Roland Bassler (2003): Minőség és egészségkompetencia az osztrák kúra- és wellness-turizmusban. In: Tourismus Journal (Lucius&Lucius, Stuttgart), 7 Jg. Heft 2.187-2002. p.
12. Muller, H. – Kaufmann, L.E (2001): Az egészségturizmus különleges szegmensének piaci elemzése és összefüggései a szállodaiparral. In: Journal of Vacation Marketing, Vol.7, No.1, 1-17. p.
13. <http://gym.hu/fitness-pozok/szabalyzat>
14. [http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness_\(sport\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness_(sport))
15. Thompson, Walter R. (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013 http://musthaveplay.com/images/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2013.pdf
16. American College of Sports Medicine (ACSM) research in: American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal (<http://napidoktor.hu/cikk/87.22117/Top-fitnessz-trendek-2013ban>)

SERES JÁNOS

Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger
E-mail: seres@ektf.hu

UTCAI FUTÓVERSENYEK VIZSGÁLATA AZ INDULÓK ÖSSZETÉTELE ALAPJÁN

STUDY AT STREET RUNNING RACES ON THE BASIS OF THE COMPOUND OF RUNNERS

Összefoglaló

Tízszáz utcai futóversenyek manapság Magyarországon sem ritkák. Az elmúlt évtizedben ez a népszerűség nemcsak az indulók számában, de összetételében is változást hozott. A vizsgálat négy szempont alapján elemzi az utcai futóversenyeket: 1. Évenkénti összlétszám alakulása, 2. Az indulók nemek szerinti aránya, 3. A futók életkor szerinti megoszlása, 4. Az indulók iskolai végzettség szerinti megoszlása. A kérdőíves vizsgálat a Budapest Sportiroda versenyekre benevezett futók nevezési lapon megadott válaszaira épül. Az adatok elemzése alapján az indulók létszámának alakulására vonatkozó hipotézis beigazolódott. A nemek arányára vonatkozó megállapítás nem volt helytálló, ugyanis a nők nagyobb arányban résztvevői ezeknek a versenyeknek, mint a férfiak. Ugyanakkor a hosszabb távú versenyeket – maraton, félmaraton – a férfiak előnyben részesítették. A föltételezés, mely szerint a legnépesebb indulói csoport a 20 év alatti – szintén beigazolódott. A versenyek indulóinak iskolai végzettségét tekintve azon megállapításunk helyesnek bizonyult, mely szerint a magasabb iskolai végzettségűek jóval nagyobb arányban résztvevői ezeknek a versenyeknek, mint az alacsonyabb iskolai végzettségűek. Az elemzés rámutat, hogy a rekreációs célú utcai futóversenyek népszerűsége milyen csoportokhoz köthető.

Kulcsszavak: utcai futóverseny, kocogás, egészségmegőrzés, indulók összetétele.

Abstract

Street runs with about ten thousand runners are not rare in Hungary either nowadays. In the last decade this popularity has brought changes not only in the number of participants but in their composition as well. The present study analyses street runs on the basis of four criteria: 1. Annual number of contestants; 2. Sex ratio of contestants; 3. Age repartition of contestants; 4. Educational level of contestants. The questionnaire-based study has used the answers given on the entry forms by the runners who entered for the

competitions organised by Budapest Sportiroda. The analysis of the data has proved the hypothesis concerning the number of the runners. The statement concerning the sex ration of the runners was not correct, because women have participated in a greater number than men. Nevertheless, men prefer long runs, like marathons or half marathons. The presumption that most of the runners are from the group age under 20 has also been verified. Our presupposition that people with higher educational level enter a lot more often for these kinds of runs has been proved. The analysis points out which groups are concerned of these recreational street runs.

Keywords: street runs, jogging, health protection, composition of contestants

Bevezetés

Manapság Magyarországon minden valamirevaló utcai futóversenyre ezrével jelentkeznek a résztvevők. A rendezők a legváltozatosabb igényeket szem előtt tartva jelölik ki a versenytávokat. Minden résztvevő nemének, korának, edzettségének, de még hangulatának is leginkább megfelelő távot futhatja. Általában a klasszikusnak számító hosszútávú versenyeken – ilyen a 10 000 m, félmaraton, maraton – együtt láthatjuk a kerekesszékes versenyzőt a rekreációs céllal rendszeres felkészülést végző amatőrt a nem csekély pénzdíjért harcba szálló profi futókkal. Van egy nagyobb létszámú réteg, akik az egészségmegőrzés mellett a mozgás örömeért, a barátokkal való kellemes időtöltésért, a hétköznapi feszültségét oldó program kedvéért áll rajthoz. Nem meglepő látvány a kisgyermekét babakocsiban kocogva toló anyuka sem. Ezeken a versenyeken senkit meg nem szólnak, ha némi súlyfölösleggel igyekszik a métereket leküzdeni. Rájuk valóban illik Lasse Viren, a finnek világklasszis hosszútávfutójának – mondjuk úgy – hitvallása:

„A győzelem nem mindig fontos. Csak az, hogy az embernek mindig legyen valami célja, amit el akar érni.”

A kocogás, a kocogómozgalom – amely az Egyesült Államokból indult – fogalmi meghatározásában is a versenyszerű futástól való eltérő tartalmat hangsúlyozza. Jó példa erre, hogy az Angolszász nyelvterületen sem a to run (futni) igét használják az egészségükért futók, a németeknél ugyancsak megkülönböztethető a laufen és a trab jelentése, de finn rokonainknál is a jouksu és a bölke. Mondhatni, hogy a kocogók futnak az egészségükért.

Az 1970-es évek elején a Brit Sporttanács így foglalta össze véleményét a lakossághoz intézett üzenetében a National Fun Run (Nemzeti vidám futás) meghirdetése alkalmából:

- a kocogás új és vidám értelmet ad az életnek,
- jó közérzetet, életerőt, egészséget kölcsönöz,
- hozzájárul a szív és a tüdő jobb működéséhez,
- elősegíti a helyes testtartást és növeli az ízületek hajlékonyságát,
- segít a testtömeg ellenőrzésében,
- csökkenti a szívkoszorúérrel kapcsolatos megbetegedések kockázatát,

- és végül, de nem utolsósorban: életet ad az éveknek, talán éveket az életnek.

Ezek után már érthető, hogy mi készíti embereket sokaságát az utcai futóversenyeken való indulásra, függetlenül társadalmi helyzetüktől. Üzletemberek iródájuk jól látható szegletében helyezik el – féltve őrzött ereklyeként – egy-egy maratoni futóversenyen rajthoz állásuk bizonyítékát, hogy partnereik is jól lássák, kitartásuk, céltudatosságuk az üzleti életben is hasonlóan érvényesül mint egy maratoni futóversenyen.

A részvétel, a táv teljesítése néha minden egyébnél fontosabb. Vannak versenyek, amelynek olyan presztízse van, hogy a rajtlistára kerülés is a legszerencsésebbeknek adatik meg. Ilyen a New York maraton, ahol a jelentkezők közül „mindössze” 30 000 indulót sorsolnak ki. Londonban 40 000 a limit, viszont a legmagasabb pénzdíjak ezen a maratonin vannak. A bostoni maraton az olimpiai után a legnagyobb hagyományokkal rendelkezik. Az első futást 1897. április 19-én rendezték. Érdekessége ennek a versenynek, hogy az indulás jogát megállapított szintidőhöz kötik.

Magyarországon kezdeményező a Magyar Rádió volt, amikor 1973-ban meghirdette első kocogó napját. 1978 májusában már a nagy külföldi utcai futóversenyek hangulatát idézte az „Át a városon” akció. Az utóbbi években ugrásszerűen megnövekedett az érdeklődés az utcai futóversenyek iránt. Széles rétegek választják a rekreációs célú sportolás e formáját.

Számos kutatás foglalkozik a szabadidős sporttevékenységek összetevőinek vizsgálatával, melyből kiderül, hogy 28%-a torna jellegű, 20%-a kerékpározás, 14%-a úszás, 10%-a labdarúgás, 6%-a futás, kocogás. A nemek közötti különbségek több tevékenységnél jelentősek.

A sporttevékenység rendszerességét vizsgálva legnépszerűbb sportág a magyarok körében a kerékpározás, amelyet 8,7%-ban, majd a futás, melyet 1,8%-ban és a kocogás 1,5%-ban végeznek valamilyen rendszerességgel. Az is megállapítható, hogy a futók általában többféle sportágat űznek. Az egyes sporttevékenységek rendszerességéből következtethetünk az adott sportág iránti elkötelezettségre. Természetesen az, hogy valaki rendszeresen fut, még nem jelenti azt, hogy be is fog nevezni egy utcai futóversenyre, de ezeknek az embereknek a bevonása sokkal könnyebb, mint a futás iránt teljesen közömbösöké. A futóknak 33%-a edz rendszeresen, 41%-a egész évben rendszeresen fut, a fennmaradó 24% csak az év valamelyik szakaszában edz. A kocogóknak 45%-a edz rendszeresen, 33% egész évben rendszeresen kocog, 20% csak az év valamelyik szakaszában sportol.

Koppány és Kovács (2007) kutatásában arra a következtetésre jut, hogy az egyre nagyobb tömegeket vonzó utcai futások résztvevői szerény testkulturális ismeretekkel rendelkeznek. Mindez annak ellenére is igaz, hogy sok forrásból kaphatnak segítséget a futók felkészülésükhöz, de akár a felszerelés kiválasztásához is. A szerzők ajánlásokat fogalmaznak meg a változások érdekében.

Vizsgálatom, mely a Budapest Sportiroda adatbázisára épült, az elmúlt 12 év versenyeit dolgozza fel. Mivel a Budapest Sportiroda Magyarországon az utcai futóverseny szervező piac meghatározó vállalkozása, szinte a versenyek 100%-át

ők rendezik. Versenyein minden évben több tízezer ember vesz részt, akik a nevezési lapon kitöltött kérdőív segítségével nagy mennyiségű és jól felhasználható adatot nyújtanak, akár tudományos kutatás céljára is.

A vizsgálat célja

A vizsgálat arra keresi a választ, hogy az adott időszakot figyelembe véve a versenyeken indulók évenkénti összlétszáma milyen változáson ment át. A fejlődés az indulók számában hogyan tükröződik. A férfiak és nők aránya miként változott, valamint hogy melyik nem számára vonzóbb ez a fajta rekreációs sporttevékenység? Kíváncsi voltam arra, hogy az utcai futóversenyek résztvevői iskolai végzettség szerint milyen arányban képviseltetik magukat a versenyeken? Mennyire van hatással a magasabb iskolai végzettség a versenyen való indulás hajlandóságára? Az életkor szerinti vizsgálat választ ad arra a kérdésre, hogy mely korosztály számára legnépszerűbbek az utcai futóversenyek? Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása fontos információ a futóversenyeket szervezők számára, hisz a célközönség állandó látogatója lehet ezeknek a versenyeknek. Prognosztizálható egy-egy verseny indulóinak létszáma, a nemek aránya. Ezáltal meghatározott fogyasztói célcsoport is könnyebben elérhető a támogató szponzoroknak. Nem elhanyagolható egyes költségösszetevők kiszámíthatósága, valamint az aktív, egészséges életmód népszerűsítése szélesebb társadalmi rétegek felé.

Hipotézis

Figyelembe véve, hogy az utcai futóversenyek az egész világon az egészségmegőrzés népszerű szabadidős sportjává vált, feltételeztem, hogy a vizsgált időszakban Magyarországon is növekedett a résztvevők létszáma. A két nem arányát vizsgálva a férfiak hajlandóságát a versenyeken való indulásra erősebbnek tartom, ezáltal az évenkénti növekedés dinamikája férfiaknál nagyobb, mint a nőknél. Azt is feltételeztem, hogy ezeken a versenyeken a magasabb iskolai végzettségű futók nagyobb arányban képviseltetik magukat, mint az alacsonyabb iskolázottságú sporttársaik. Életkor tekintetében a könnyebben mozgósítható iskolai korosztály – a vizsgálatban szereplő legalacsonyabb – részvétele feltételezhető legnagyobb arányúnak. Az életkor növekedésével ez csökkenő tendenciát mutat.

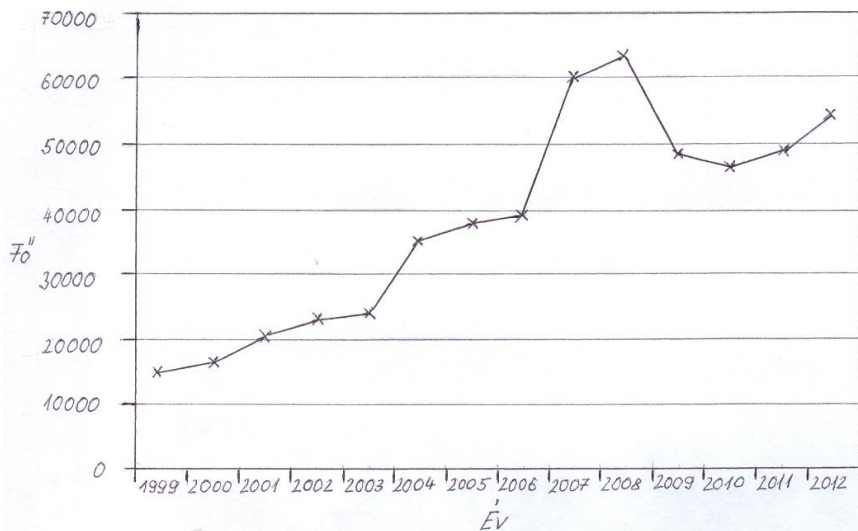
A vizsgálat módszere

A Budapest Sportiroda versenyének nevezési lapján szerepel az induló életkora, melyet pontos születési dátummal kérnek. Jelölni kell az induló nemét, lakhelyét; foglalkozására vonatkozó információt kell adni, valamint az iskolai végzettséget. Az életkor megjelölésekor az induló 5 kategória közül választhat, ezek a következők: 20 év alatti, 20–29 év közötti, 30–39 év közötti, 40–49 év közötti, 50 év feletti. Iskolai végzettség szerint ugyancsak 5 kategóriát különböz-

tet meg a kérdőív: 8 általános, középfokú, szakmunkás, felsőfokú, tanul. A tanul kategória az eddig szerzett végzettségre vonatkozó információval nem szolgál, csak az adott állapotra kérdez rá.

Az adatok felvétele teljes körű, valamennyi rendezvény minden egyes versenytávjánál rögzítik a futók adatait. Az indulók a versenyekre való jelentkezéskor kerülnek be az adatbázisba. Az adatokat egy Access alapú adatkezelő programban tárolják. Mindent külön kódolnak, a több tételből álló információkat, például címek (irányítószám, helységneve, utcanév stb.) egyes részei külön kerülnek rögzítésre. Az egyes futók megkülönböztetésére minden indulónak egy futóazonosító számot adnak, amellyel biztosítják, hogy mindenki csak egyszer szerepeljen az adatbázisban. A személyes adatok mellett az egyes versenytávokat versenykódokkal látják el, amivel lehetővé teszik, hogy az indulók megoszlását versenyekre lebontva is megvizsgálják. Az adatok így a futók és a versenyek szempontjából is rendezhetők. A két rendezési szempont kombinálásával, az adatkezelő program segítségével származtatott adatokat számolnak. Ilyen származtatott adat, hogy egy versenyző hány kilométert futott, vagy hány versenyen indult az adott időszakban. A fentieket használják a törzsfutói státusz megállapításánál, amelyet az adott évben lefutott kilométerek, vagy megfelelő számú teljesített verseny alapján ítélik oda. Az adatbázis 1996 óta valamennyi rendezvény résztvevőinek adatait tartalmazza. A kutatáshoz csak a szükséges adatokat vizsgáltam. A versenyre a ténylegesen benevezetteket és a nem visszalépetteket vettem figyelembe. A visszalépők aránya évente kb. 5–6% körül mozog.

A vizsgálat eredményei



1. ábra: A versenyeken indulók létszámának változása

Figure 1: Changes in the number of contestants entering for the runs

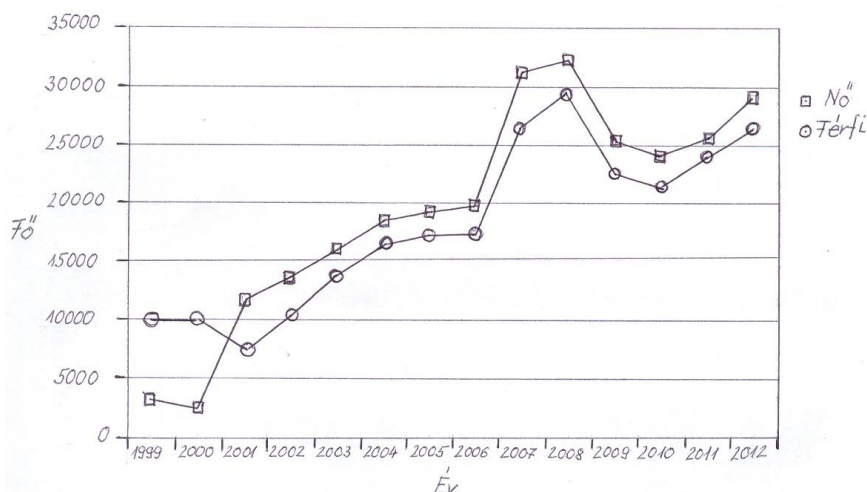
Ahogy az 1. ábra mutatja, az indulók száma 1999 és 2008 között szinte folyamatosan nőtt. Ebben a 10 éves periódusban a résztvevők létszáma 15.198-ról 63871-re emelkedett, ami 420,2%-os növekedési ütemet jelent. 2000-ben volt ugyan stagnálás az előző évi adatokhoz képest, de 2001-től 2006-ig, majd 2007-től 2008-ig a folyamat újra emelkedést mutat. 2009-ben azonban egy nagyobb visszaesés következett be, amely minimális mértékben még 2010-ben is folytatódott. A 2011 és 2012-es esztendő újra emelkedő tendenciát mutat az indulók számát tekintve. A visszaesés valószínűleg annak tudható be, hogy a gazdasági válság a szabadidősportra is rányomta bélyegét.

A növekedés azonban a vizsgált időszakot tekintve megkérdőjelezhetetlen. Ennek egyik forrása a potenciális piac bővülése lehet. Ez mindazokat tartalmazza, akik érdeklődést mutatnak az utcai futóversenyek iránt. A szervezők különböző felületeken megkeresik az érdeklődőket. Ilyen volt például a futás, a futóversenyek sajtó visszhangjának növelése, valamint az utóbbi években megjelent különböző outdoor, túra magazinok rendszeresen foglalkoznak hazai és nemzetközi futóverseny beszámolókkal, cipők, felszerelések bemutatásával. Az utcai futás az elmúlt években divatos sportággá vált, az egészségre, testsúlyra gyakorolt kedvező hatásairól számos cikk jelent meg a különféle fitt- és életmód magazinokban.

Az indulók nemek szerinti változása

A létszám változása mellett megvizsgáltam a résztvevők nemek szerinti megoszlását. Az eredmények értékelésekor figyelembe kell vennünk, hogy a versenynaptárban szerepelnek kizárólag nők számára rendezett versenyek is, amelyek külön vizsgálata nem volt megoldható. A kapott adatok szerint az éves indulói létszám, ha nem túl nagy különbséggel is, de a nőknél magasabb, mint a férfiaknál. A bőséges versenykínálat mindkét nem számára lehetőséget nyújtott egész évben a versenyeken való indulásra. Ezért kijelenthetjük, hogy az utcai futóversenyek – ha kismértékben is – de a nők körében népszerűbbek. A férfi és női résztvevők aránya a kezdetekkor még eltérő képet mutatott. Ahogy az a 2. ábrán is látható, a vizsgált időszak első felében a versenyeken a férfi résztvevők dominanciája volt a jellemző.

A férfi és női résztvevők arányának alakulásában 2001-ben következett be jelentős fordulat. 2001-től napjainkig, ha enyhén csökkenő mértékben is, de a női résztvevők vannak többségben a versenyeken. Az egyes versenyszámokat külön vizsgálva az állapítható meg, hogy a nemek szerinti megoszlást nagymértékben befolyásolja a versenytáv. Ennek emelkedésével – félmaraton, maraton – a férfi résztvevők aránya jelentősen növekszik. Az utcai futóversenyek hosszútávú versenyein többségben vannak a férfi indulók. Általában elmondható, hogy a Budapest Maraton résztvevői között a nemek aránya négy az egyhez volt a férfiak javára. A nemzetközi trendek azonban azt mutatják, hogy a nemek közötti arányok ezeken a távokon is kiegyenlítődnek.



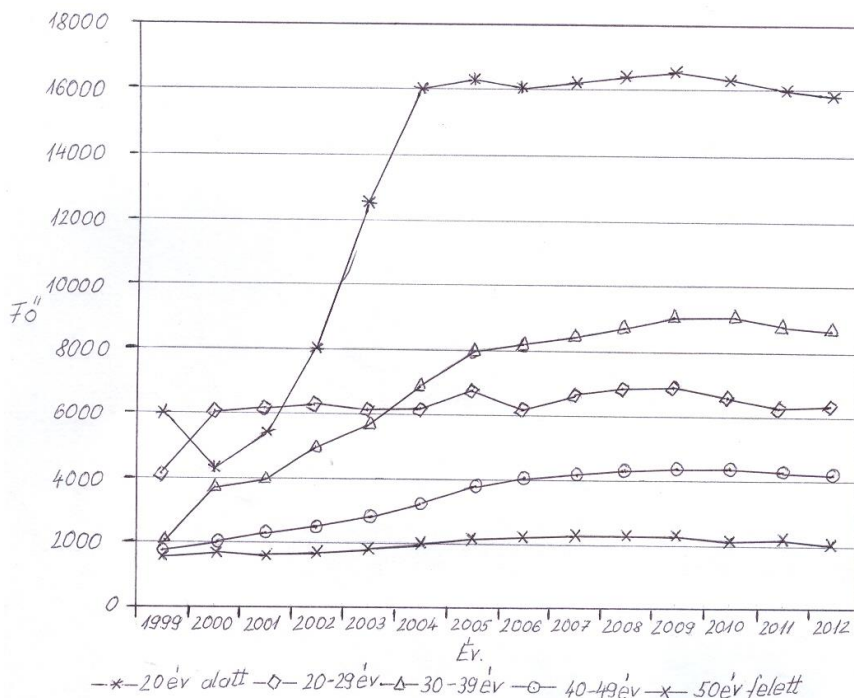
2. ábra: Nők és férfiak aránya a versenyeken

Figure 2: Sex ration at the runs

Az indulók életkor szerinti változása

A résztvevők életkor szerinti megoszlásánál öt korcsoport kialakítására került sor, melyek a következők: 20 év alattiak, 20–29 év közöttiek, 30–39 év közöttiek, 40–49 év közöttiek, valamint az 50 évnél idősebbek. A versenyek indulóiról általánosságban megállapítható, hogy a résztvevők közel kétharmada 30 év alatti, az egyes korcsoportok létszáma az életkor emelkedésével csökken, ami megfelel az előzetes felméréseknek. Az életkor összetétel vizsgálatakor néhány érdekes következtetés megállapítható: bár az 50 év feletti aránya az elmúlt évben 5,8%-a volt a teljes résztvevőknek, részarányuk – ha kisebb megingásokkal is – de folyamatosan emelkedett. A másik figyelemre méltó adat a 30–39 év közöttiek létszámának emelkedése, amely a tavalyi évben 23,1%-os részarányukkal már a második legnépesebb csoportot alkották. A fenti két korcsoport és a 40–49 év közöttiek átlag feletti növekedési ütemének köszönhetően a vizsgált időszakban a résztvevők átlagéletkora emelkedett. 1999-ben a résztvevőknek csak 34,4%-a volt 30 év feletti, 2012-ben ez a szám már 40,2% volt.

Amint a 3. ábrán is látszik, a 20 év alatti korcsoport messze kiemelkedik a többi résztvevő közül. Létszámuk a 2000-es évek közepéig meredeken emelkedett, amely minden valószínűség szerint összefüggésben van a Vivicitta Városvédő futás és a K&H Olimpiai Futónapok vidéki versenyének elindításával. Ezeket a versenyeket az ország több megyeszékhelyén is megrendezik és a résztvevők igen magas százaléka a helyi általános és középiskolák tanulói közül kerül ki. A legkisebb növekedési ütem a 20–29 év közötti korcsoportnál volt megfigyelhető. A 2012-es évben a résztvevőknek már csak 16,6%-a került ki ebből a csoportból.



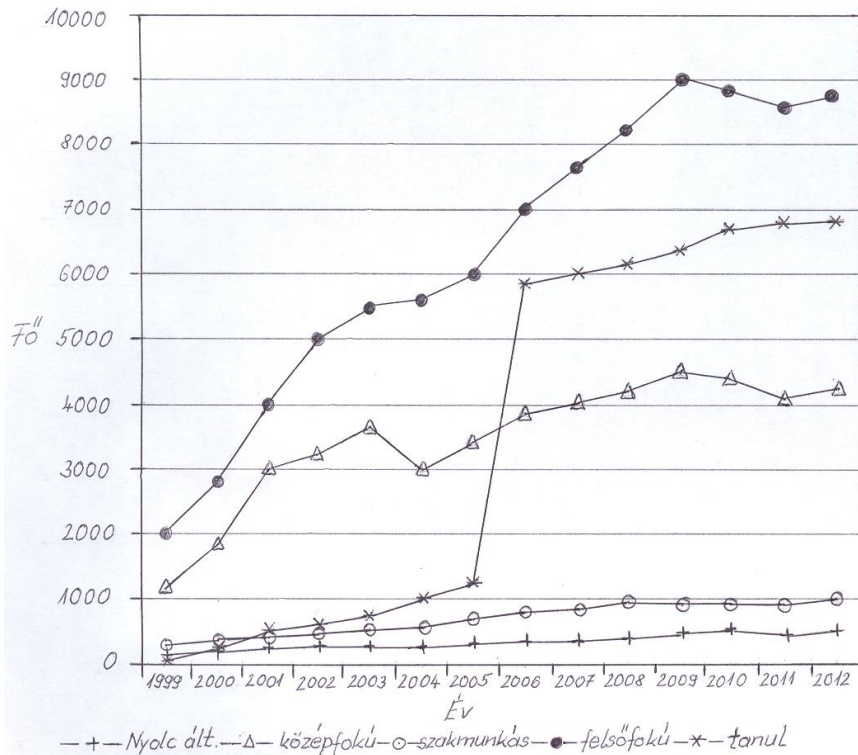
3. ábra: Az indulók életkor szerinti változása
Figure 3: Changes in the distribution of age of the runners

Az indulók iskolai végzettség szerinti megoszlása

A résztvevők iskolai végzettség szerinti besorolásához öt kategóriát alkalmazunk. Ezek a következők: 8 általános, szakmunkás, középfokú, felsőfokú, még tanul. Az eredmények értékelésekor figyelembe kell venni, hogy a még tanul kategória önmagában nem árulja el, hogy mi a versenyző legmagasabb iskolai végzettsége. Ebbe a kategóriába különböző korú indulók nagy számban sorolhatók.

A résztvevők végzettség szerinti megoszlásáról megállapítható, hogy a magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők nagyobb százalékban vesznek részt a versenyeken, mint az alacsonyabb végzettségűek. Ez összhangban van a lakosság általános sportolási szokásaira vonatkozó adatokkal, ahol megfigyelhető, hogy a magasabb iskolai képezés magasabb sportolási hajlandósággal jár együtt.

A vizsgált időszakban, legnagyobb létszámban a felsőfokú végzettséggel rendelkezők – 2009-ben 53,1% – indultak a versenyeken. A második legnépesebb csoportot a középfokú végzettségűek alkották 25,7%-kal. A szakmunkás-vizsgálattal rendelkezők részvétele 6,6%, a legkisebb létszámban az általános iskolai végzettségűek vettek részt a versenyeken 2,9%-kal.



4. ábra: Az indulók iskolai végzettség szerinti megoszlása

Figure 4: Repartition of the contestants on the basis of educational level

Ahogy a 4. ábrán is látszik a legnagyobb mértékű növekedés a még tanulók létszámában következett be. Ez a csoport 2005 és 2006 között 444%-kal emelkedett, mely valószínűleg a nevezési rendszer változásának tudható be. Ugyanis az iskolák 2005-től együttes nevezési lapokon nevezhetnek a versenyekre, melyen nincs feltüntetve, hogy milyen végzettségűek a tanulók. A diákokat ezért a még tanuló kategóriába soroljuk. Megfigyelhető, hogy a 2009 utáni időszakban az összes kategóriában némi visszaesés vagy stagnálás jellemző.

Összegzés

Az utcai futóversenyeken indulók összetételét több szempont szerint lehet elemezni. Ebben az írásban az összlétszám, a nemek aránya, életkor és iskolai végzettség szerint történt a vizsgálat. Feltételezésem, mely szerint – a világban bekövetkezett folyamatokat követve – Magyarországon is az utcai futóversenyek egyre népszerűbbek – amely a résztvevők létszámának növekedésével mérhető – beigazolódtott. 1999-től egészen 2008-ig szinte egyenletes az indulói létszámnövekedés. Az ezt követő időszakban bekövetkező csökkenés elsősorban a szabadidős sporttevékenységet nagyban befolyásoló gazdasági környezet változásá-

nak következménye. Hipotézisem, mely szerint a férfiak nagyobb arányban részesülnek a versenyeknek, indulási hajlandóságuk is erősebb, csak részben igazolódott be. Miután a kezdeti időszakot a férfitversenyzők nagyobb száma jellemezte, 2001-től a nők többen vettek részt az utcai futóversenyeken. A különbség a távok hosszának növekedésével egyre inkább kiegyenlítődik. Hosszabb távokon kifejezett a férfiak létszámbeli fölénye a hölgyekkel szemben. Megállapítható viszont, hogy félmaraton, maraton távokon a nők indulása egyre dinamikusabb emelkedést mutat. A tendencia ezeken a távokon is létszámbeli kiegyenlítődés felé halad. Feltételezésem, mely szerint a felsőfokú végzettségűek preferálják legnagyobb létszámban ezeket a versenyeket, beigazolódott. Második legnépesebb csoportként a középfokú végzettségűek találhatók. A két csoport az indulók több mint 50%-át adja.

A vizsgálat azt is bebizonyította, hogy a legmagasabb indulói létszámot a 20 év alatti korosztálynál találjuk. Ide nagy létszámban az általános és középiskolás tanulók sorolhatók be. Mindez összhangban van a foglalkozás szerinti megoszlás eredményével, ahol a tanulók a második legnépesebb csoportot alkotják.

Némi meglepetésként vehetjük tudomásul, hogy a második legnépesebb versenyzői csoport nem a 20–29 évesek, hanem az őket követő 30–39 évesek kategóriája. Ez a korosztály minden valószínűség szerint már egzisztenciában – az előző korosztályhoz képest – jobban megerősödve nagyobb számban választja a szabadidősport e formáját egészsége megőrzése céljából. Természetes, hogy az életkor előre haladtával a következő korcsoportok, 40–49 évesek és az 50 év felettiek részvétele jóval kisebb arányú, de mindkét korosztály létszámbeli gyarapodása vitathatatlan. Fontos hangsúlyozni, hogy az idősebb korosztály egyre nagyobb létszámban történő bevonása a rekreációs célú szabadidős sportba – ezen belül az utcai futóversenyek rendszerébe – fontos feladat. A vizsgálat eredményeiből következtetni lehet, hogy hosszabb távon a rekreációs célú szabadidősport ezen területén milyen igények jelentkeznek a magyarországi lakosság körében. Ezek a népesség általános egészségi állapotára és mint gazdasági tényezőre egyaránt kedvező hatással lehetnek.

Felhasznált irodalom

1. Bauer B.–Szabó A. (2005): Ifjúság 2004, Gyorsjelentés - Mobilitás Ifjúságkutató Intézet
2. Cooper H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport
3. Füzesi Zs. (2004): Egészségmagatartás – Johan Béla Országos Epidemiológiai Központ, NEJ 2004 Szakértői változat
4. James F. Fixx (1984): Futók, kocogók könyve, Budapest, Sport
5. Kocsis L.M. (1980): Fut-ni, Sport zsebkönyvek, 120–122., 146–151.
6. Koppány G.–Kovács T. (2008): Rekreációs céllal sportolók felkészültsége az utcai futóversenyekre, VI. Országos Sporttudományi Kongresszus kiadványkötete, Budapest 2008., 277–279
7. KSH Életmód és időmérleg-vizsgálat Magyarországon 1999–2000 alapján
8. Miltényi M. (1990): A futás csodálatos világa, Budapest, Sport

9. http://www.futanet.hu/fr_eterv.html – Hasznos tanácsok bemelegítéshez és nyújtáshoz
10. <http://www.oefi.hu/fontos.polf> , Fekete K.- Makara P.–Monspart S.–Sallai A-né: Fontos, nem fontos – A NŐ, a család egészséges életmódjának karmestere szerint, Budapest 2004.
11. http://www.ksh.hu/statszemle_archive/viewer.html?er=1991&szam=04-05&old=55&lap=15

SZATMÁRI ZOLTÁN¹ – FRITZ PÉTER¹ –
MAKSZIMTYUK RÓBERT²

¹*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger*
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger

²*Gellért Szabadidőközpont, Szeged*
E-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

**AMATŐR TENISZJÁTÉKOSOK VIZSGÁLATA A
REKREÁCIÓ TÜKRÉBEN**

**AMATEUR TENNIS PLAYERS' EXAMINATION IN THE
MIRROR OF THE RECREATION**

Összefoglalás

Kutatásunk az egyik legnépszerűbb rekreációs jellegű időtöltését az amatőr teniszt, pontosabban az amatőr teniszezőket vizsgálja. Azokra az okokra, indoklásokra, háttér összetevőkre, közös nevezőkre voltunk kíváncsiak, melyek jellemzik a mai idők amatőr játékosait.

A felmérést egy szegedi szabadidőközpontban végeztük el. A vizsgált személyek (n=30) anonim jellegű nyílt illetve zárt jellegű kérdőívet töltöttek ki, majd az így szerzett adatokat a SPSS 11 program segítségével dolgoztuk fel (Mann-Whitney U próba, kétmintás t-próbával Chi-négyzet próba).

A kutatás eredményei alapján többek között megállapítható, hogy a vsz. döntő többsége a testi-lelki hatások ápolása érdekében választja ezt a labdás játékot. Kijelenthető továbbá, hogy jelentős különbség mutatkozik a heti játék időtartama és az amatőr versenyeken való részvétel gyakorisága között. A különbségek összefüggésbe hozhatóak antropometriai adatokkal, nemi különbségekkel és a tenisszel eltöltött évek számával. Az amatőr teniszezők többsége tenisszel kapcsolatos ismeretekért gyakran fordul szakértőhöz és tenisszel foglalkozó szaklapokból is előszeretettel nyer információt.

Kulcsszavak: rekreáció, tenisz, amatőr, sport, kérdőív

Abstract

Our research one of his most popular pastimes with a recreational character the amateur tennis, examines the amateur tennis players more punctually. Onto those reasons, justifications, background we were curious about components, common denominators.

We did the survey in a Szeged leisure centre. The examined persons (n=30) a questionnaire with an open character ended concerned with an anonymous

character was filled in, it obtained data so then SPSS we digested it with the help of 11 programs (Mann-Whitney U test, two sample t-próbával chi square test).

Based on the results of the research among other things verifiable, that the vsz. the majority of a final selects this game with ball in the interest of the nursing of the effects in body and soul. Can be declared furthermore, that considerable difference the time span of the weekly game and the amateur appear on competitions truth between the frequency of participation. The differences into a context can be brought for antropometriai with data, genital differences and the number of the years filled with the tennis. The amateur tennis players' majority turns to an expert for related knowledge often with tennis and obtains information from trade papers dealing with tennis with predilection.

Keywords: recreation, tennis, amateur, sport, questionnaire

Bevezetés

Napjainkban a tenisz az egyik legnépszerűbb sportág. Világszerte emberek milliói nagy lelkesedéssel és odaadással gyakorolják teniszjátékot. és itt nem csak a versenyzőkre gondolok, hanem azokra is, akik csak rekreáció célból űzik ezt a gyönyörű sportot.

A dolgozatban továbbá bemutatom a magyar amatőr tenisz szabályait valamint egy kérdőíves felméréssel többet megtudni az amatőr teniszezési szokásokról.

A tenisz napjainkban virágkorát éli, az egyik legnépszerűbb sport a világon. A legújabb adatok szerint a Nemzetközi Tenisz Szövetségnek jelenleg 109 ország a tagja, és a rendszeresen versenyző játékosok száma eléri a 9–10 milliót is. Azoknak a száma viszont, akik csak a szabadidő kitöltéseként, szórakozásból, mozgásvágyuk kielégítéséért, egészségük megőrzéséért, edzettségük növeléséért játszanak, az említett érték két-háromszorosát is meghaladja.

A teniszezés sokoldalú mozgástevékenységre készíti a résztvevőket, hiszen fizikai és szellemi erő kifejtést is igényel, talán ezért annyira vonzó. Első látásra egyszerű játéknak tűnik, hiszen „csak” át kell ütni a labdát az ellenfél térfelére. Pedig akik szeretnék megízlelni a győzelem, a siker ízét, azoktól jóval többet igényel. Az állandóan változó helyzetekre meg kell találni a helyes taktikai választ, ami jó idegrendszert, erős akaratot, nagyfokú fegyelmezettséget és igen magas fizikai felkészültséget igényel.

A rendszeres teniszezéssel kettős célt érhetünk el.

Általános célként az egészség megőrzését, megszilárdítását, a szervezet ellenálló erejének, teherbíró képességének növelését, a testi és szellemi képességek fokozását, valamint a mozgásműveltség kialakítását és fejlesztését tűzhetjük magunk elé.

Speciális célként a játék eredményes üzéséhez, a győzelem kivívásához szükségessé válik az edzettség, a technikai és taktikai elemek minél magasabb szintű elsajátítása, a játéktudás fokozása azért, hogy a háló fölött az ellenfél érvényes térfelére tudjuk juttatni a labdát oly módon, hogy ellenfelünk lehetőleg már ne

tudja azt visszaadni. Rövidebben fogalmazva a játék célja a *pontszerzés* (Scholl, 2007).

A fentebb leírtak alapján a teniszjáték kulcsszavait az 1. ábra szemlélteti (Gorodi–Szőke, 1989)



1. ábra: a teniszjáték kulcsszavai. / 1. figure: the keywords of the game of tennis.

Irodalmi áttekintés

A szabadidős teniszezéssel számos irodalom foglalkozik, így a teljesség igénye nélkül csak néhány kutatásunkkal összefüggő munkát említünk meg.

A teniszjáték népszerűsége továbbra is töretlen, világszerte emberek millióinak nyújt szórakozást, kikapcsolódást (tenisz.hu) vagy éppen megélhetést a tenisz (Rich, 2007).

Az előbb említett tény a rekreáció oldaláról is megerősíthető, miszerint a rekreációs sport a tenisz nélkül szinte elképzelhetetlen (Fritz, 2009).

Az egészséges életmód követése egyéni és társadalmi érdek. Ennek egyik kikerülhetetlen területe a mozgásos tevékenység rendszeres gyakorlása. A fiataloktól az időskorú emberekig számtalan tanulmány mutatja be a különböző korosztályok sportolási szokásait. A kizárólag rekreációs tenisszel foglalkozó vizsgálat tal nem találkoztunk, de annál több olyan publikációval, ahol a szabadidős te-

niszjáték gyakorlása igen előkelő helyet ért el megkérdezettek körében. Fritz (2011) a „Rekreációs edzés” című alfejezetben leírtak szerint a teniszjátékot az egyik legjobb szabadidős sport. Tari-Keresztes (2009) dolgozatában a rekreációs mozgásformák – köztük a tenisz – egyértelmű pozitív az egészségmagatartással kapcsolatos előnyeit hangsúlyozza fiatalok körében.

Kérdésfeltevés

A kutatás első részében a következő kérdésekre kerestük a választ: a vsz. mióta, mely típusát, milyen gyakorisággal, és milyen időszakban gyakorolják leginkább a teniszt.

A továbbiakban arra voltunk kíváncsiak, hogy a megkérdezettek a játékon túl milyen formában foglalkoznak még a tenisszel (más sportág, konzultáció szakemberrel, média stb.).

Végül a játék adta testi-lelki előnyökre és a versenyeken való indulás népszerűségére voltunk kíváncsiak.

A vizsgálatról

Cél: az amatőr játékosok teniszezési szokásainak felmérése, értékelése egy szegedi tenisz centrum amatőr játékosai körében.

Módszer: Az amatőr teniszezési szokásokkal kapcsolatos felmérés során a kérdőíves kikérdezés módszerét alkalmaztuk zárt, illetve nyitott jellegű kérdésekkel. Az általunk összeállított anonim kérdőív kitöltésére olyan személyeket kértünk meg random módon, akik hivatalos, professzionális tenisz játékgendéllyel és professzionális ranglistahelyezéssel nem rendelkeznek, de valamilyen rendszerességgel teniszeznek. A kérdőíveket a válaszadók otthonukban töltötték ki, majd azt személyesen juttatták vissza hozzám.

A kérdezők demográfiai adatain (nem életkor, foglalkozás, testsúly, testmagasság, testtömeg index) túlmenően az amatőr teniszezési szokásokkal kapcsolatos kérdések az alábbiak voltak:

Statisztika: A folyamatos változókat átlagokkal ± 1 SD-val fejeztük ki. A független csoportok közötti statisztikai különbséget Mann-Whitney U próbával illetve kétmintás t-próbával vizsgáltam. A diszkrét változók gyakoriságainak összehasonlítását Chi-négyzet próbával végeztem el. A folyamatos változók között korrelációt Pearson-féle teszttel határoztam meg. Valamennyi teszt esetében a különbséget szignifikánsnak tartottam, ha a $p < 0,05$ volt. A statisztikai számításokat SPSS 11 programmal végeztük el.

Időpont, helyszín, vizsgált személyek: Az adatgyűjtést 2010 tavaszán végeztük el a szegedi Gellért Szabadidőközpontban, ahol 10 salakos teniszpálya várja a játék „szerelmeseit”. A vizsgálatban résztvevőket (n=30) a pályán, általában a játék befejezése után kértük fel a kérdőív kitöltésére. A kikérdezett személyek kivétel nélkül komoly lelkesedéssel töltötték ki kérdőívét.

Eredmények

A vizsgálatban csak szellemi munkát végző egyének vettek részt. A vizsgált személyek alapvető adatait (anamnézis) az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat: vsz. anamnézise (n=30). / 1. table: the anamnesis of ep. (n=30).

sorszám	anamnézis	átlag \pm SD illetve gyakoriság (%)
1.	férfi	22 (73%)
2.	nő	8 (27%)
3.	életkor (év)	37,2 \pm 13,4
4.	testsúly (kg)	77,2 \pm 18,9
5.	testmagaság (cm)	175,9 \pm 11,1
6.	testtömeg index (kg/m ²)	24,6 \pm 3,9
7.	kövértség (BMI >30 kg/m ²)	2 (7%)
8.	túlsúly (BMI >25 \leq 30 kg/m ²)	12 (40%)

A 2. táblázat az egyes kérdésekre adott eldöntendő válaszok százalékos arányait mutatja be a diszkrét és folyamatos változók tükrében.

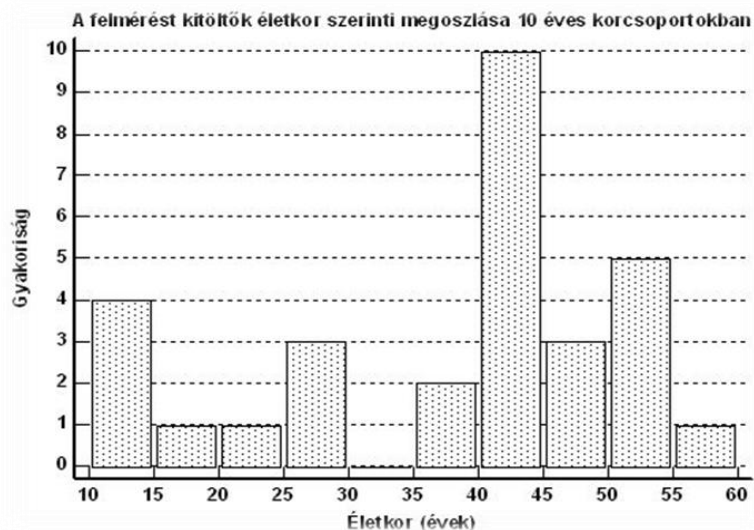
2. táblázat: eldöntendő válaszok diszkrét és folyamatos változói (n=30). / 2. table: the discreet and continuous variables of answers to be decided (n=30).

Diszkrét változók		%
1.	teniszoktatásban részesült	21 (70%)
2.	10 évnél régebb óta teniszeznek	17 (57%)
3.	heti 4 órát vagy annál többet teniszeznek szabadterén	16 (53%)
4.	heti 4 órát vagy annál többet teniszeznek télen	10 (33%)
5.	átlagosan heti 4 órát vagy annál többet teniszeznek	13 (43%)
6.	részvétel amatőr versenyeken	15 (50%)
7.	más sportág gyakorlása	21 (70%)
8.	más labdajáték gyakorlása	7 (23%)
9.	szakembertől segítségének igénybevétele	22 (73%)
10.	tenisszel kapcsolatos írások olvasása	18 (60%)

Diszkrét változók		%
11.	tenisz mérkőzések rendszeres nyomon követése a televízióban	29 (97%)
12.	a tenisszel eltöltött évek száma	11,9±8,4
Folyamatos változók		
1.	hány éve teniszeznek?	11,9±8,4
2.	hetente átlagosan teniszezett órák száma	3,6±2,8
3.	szabadtéren hetente teniszezett órák száma	4,7±2,8
4.	télen hetente teniszezett órák száma	2,5±2,3
5.	egyéni játék (összes játék%-ban)	70%
6.	vegyespáros (összes játék%-ban)	1%
7.	páros (összes játék%-ban)	29%

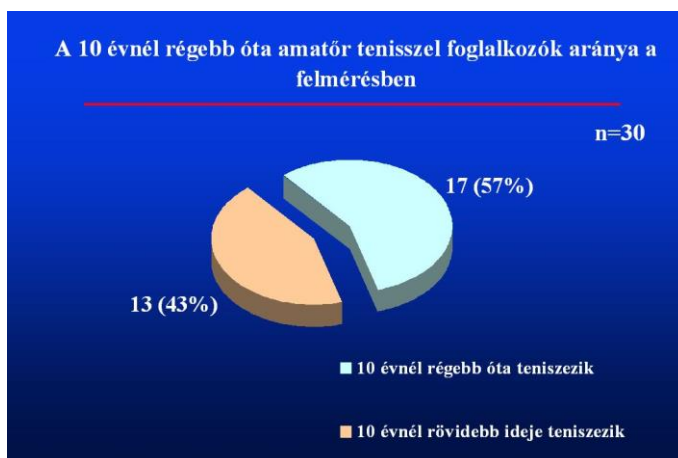
A következőkben a számunkra fontosabbnak ítélt kérdésekre adott válaszok feldolgozott eredményeit mutatjuk be.

A kérdőívet kitöltő amatőr teniszezők életkorát elemezve (2. ábra) megállapítható, hogy legtöbben a 40–45, illetve az 50–55 éves korcsoportban tartozó személyek vettek részt a vizsgálatban.



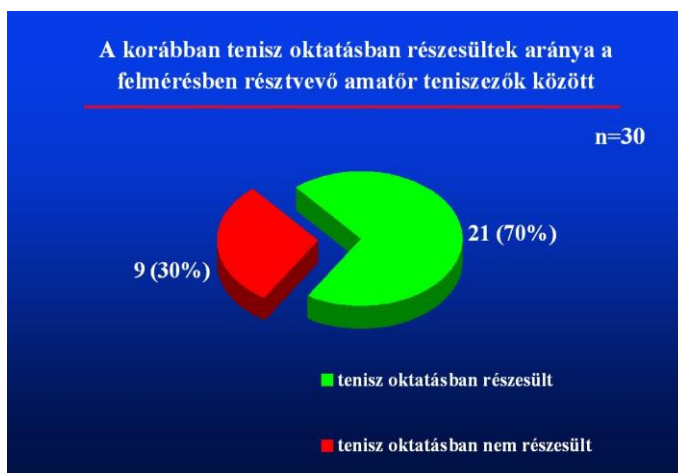
2. ábra: a vizsgált személyek korcsoportok szerinti eloszlása ($n=30$). /
2. figure: the distribution of the examined persons according to age groups ($n=30$).

Az amatőr teniszezők valamivel több, mint fele 10 évnél hosszabb ideje (átlagosan 12 éve) teniszezett már a felmérés időpontjában (3. ábra)



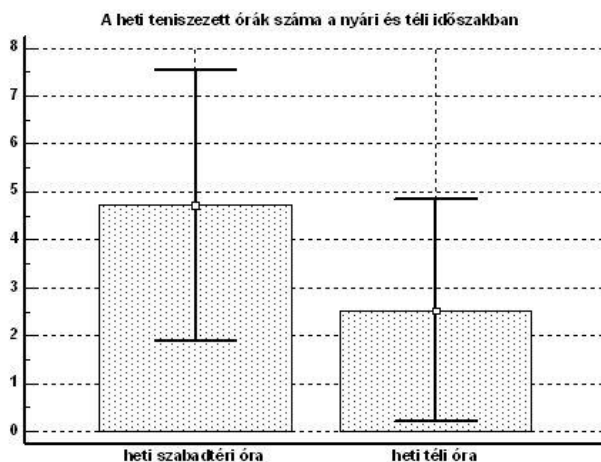
3. ábra: az aktív teniszjátékosok aránya 10 éves bontásban. /
3. figure: it tennis players' proportion is active in 10 year dismolitions.

A megkérdezettek több mint kétharmada már részesült korábbi teniszoktatásban, tehát szakembertől igyekezett elsajátítani a játék alapjait (4. ábra).



4. ábra: korábban oktatásban résztvevők aránya. /
4. figure: in teaching earlier participants' proportion.

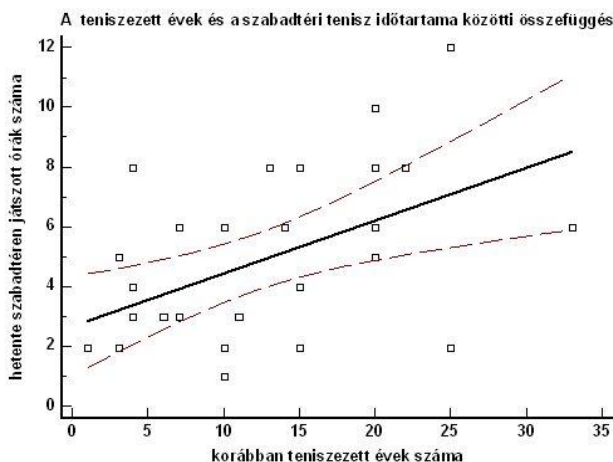
A teniszre fordított heti órákat vizsgálva (5. ábra) egyértelműen kimutatható, hogy az amatőr teniszezők a szabadidőben szignifikánsan többet játszanak a téli időszakhoz viszonyítva (4.7 vs 2.5 játékorára/hét; $p < 0.001$).



5. ábra: A szabadtéri és téli időszakban tenisszel eltöltött heti órák száma. /
5. figure: The number of the weekly clocks filled with tennis in the open-air and winter period.

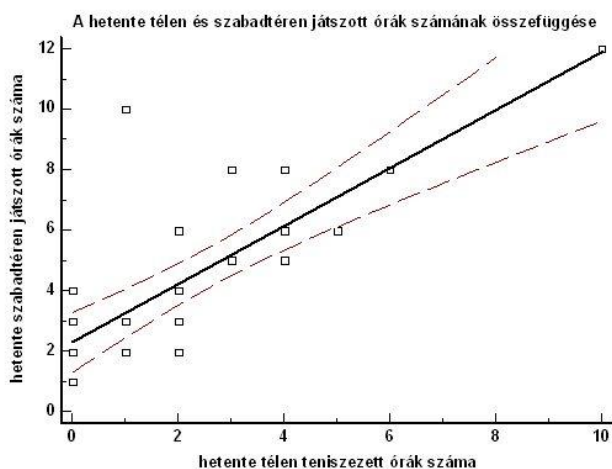
A játékosok közel fele (43%) átlagosan heti négy órát vagy annál többet teniszeznek. A szabadtéren játszott heti óraszám szignifikáns, közepes fokú pozitív korrelációt mutatott a testsúllyal ($R=0.43$, $p=0.043$), a testmagassággal ($R=0.46$, $p=0.05$), a testtömeg indexel ($R=0.39$, $p=0.05$).

Szintén pozitív összefüggést mutat (6. ábra) játékkal eltelt évek száma és heti szabadtéri órák száma ($R=0.53$, $p=0.01$) közötti kapcsolat.



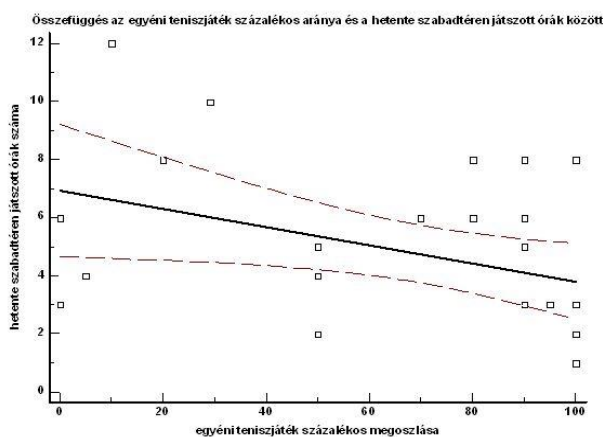
6. ábra: a játékos évek és a szabadtéri tenisz közötti összefüggés ($n=30$). /
6. figure: the context between the playful years and the open-air tennis ($n=30$).

A 7. ábra szerint szoros pozitív összefüggést mutatható ki a heti szabadtéri és téli játék óraszám között ($R=0.79$, $p 0.001$).



7. ábra: a szabadtéri és téli időszak heti óraszám közötti összefüggés ($n=30$). /
7. figure: being related between the open-air one and the weekly number of lessons of a winter period ($n=30$).

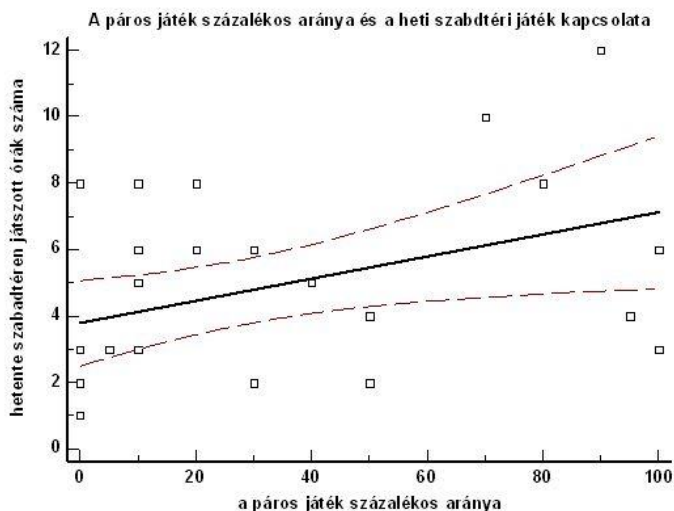
A 8. ábra jól demonstrálja, az egyéni teniszjáték az összes játékidőhöz viszonyított százalékos aránya fordított kapcsolatot mutat a heti szabadtéri teniszjáték órászámával ($R=-0.51$, $p 0.01$).



8. ábra: az egyéni teniszjáték és a heti szabadtéren játszott órák száma közötti összefüggés ($n=30$). /
8. figure: being related between the individual game of tennis and the number of the clocks played on the weekly outdoors ($n=30$).

A feldolgozott adatokból kiderült, hogy a férfiak heti szabadtéri játék óraszámja szignifikánsan magasabb, mint a nőké (5.7 vs 2.1 szabadtéri játéköra/hét; $p < 0.01$).

A páros játék százalékos időmegoszlása és a heti szabadtéri játék között szignifikáns volt a kapcsolat (9. ábra).



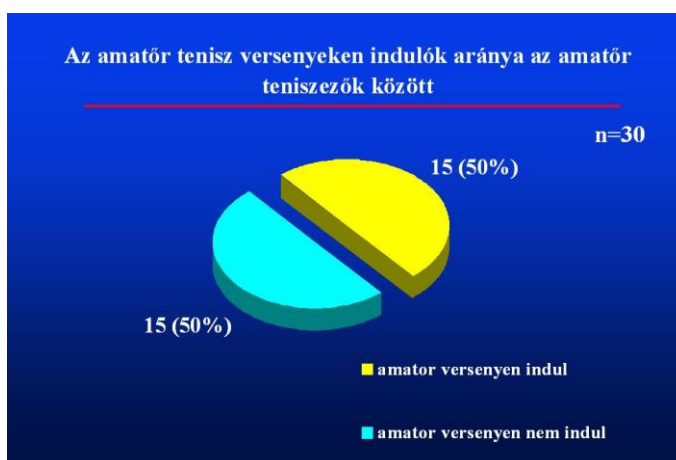
9. ábra: a páros játék százalékos aránya a heti szabadterén játszott órák számában. /

9. figure: the percentile proportion of the even game played the weekly outdoors in the number of clocks.

Érdeemes még megemlíteni, hogy ebben a vizsgálatban az egyéni teniszjáték összes játékidőhöz viszonyított százalékos aránya fordított kapcsolatot mutatott a heti szabadterén eltöltött órászámával ($R = -0.51$, $p < 0.01$), továbbá a feldolgozott adatokból kiderült, hogy a férfiak heti szabadtéri játék órászáma szignifikánsan magasabb, mint a nőké (5.7 vs 2.1 szabadtéri játéköra/hét; $p < 0.01$).

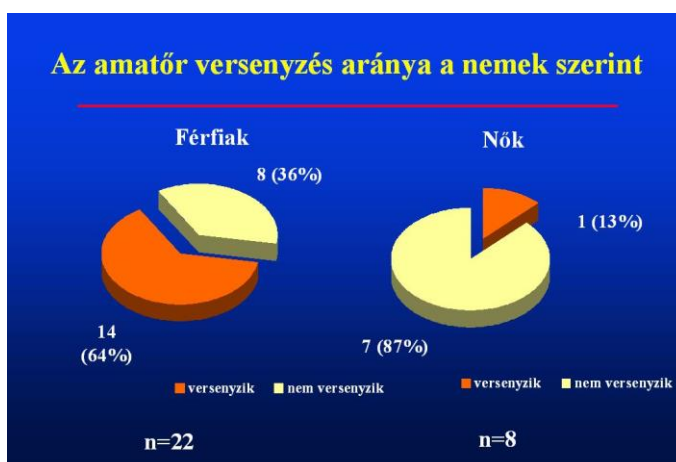
A kutatás eredményei alapján megállapítható, hogy a vizsgált személyek fele indul időszakosan amatőr teniszversenyen (10. ábra).

Az amatőr versenyeken való résztvevők testsúlya és testmagassága szignifikánsan magasabbnak bizonyult a nem versenyzőkhöz viszonyítva (85.4 vs 69.1 kg, $p < 0.05$, illetve 181.9 vs 170.0 cm, $p < 0.01$). Az elemzésből kiderült, hogy az amatőr versenyzők szignifikánsan régebb óta tenisznek, és a hetente többet játszanak a szabadterén, mint a versenyen nem indulók (15.9 vs 7.6 év, $p < 0.01$ illetve 5.9 vs 3.5 játéköra/hét, $p < 0.05$). Amatőr teniszversenyeken a férfiak szignifikánsan nagyobb arányban vesznek részt, mint a nők (63% vs 13%, $p < 0.05$). Más a kérdőívben elemzett változó nem mutatott összefüggést az amatőr versenyeken való részvétellel.



10. ábra: az amatőr versenyeken indulók százalékos aránya. /
10. figure: it is marches' percentile proportion on amateur competitions.

A férfiak és nők versenyzési kedvét vizsgálata (11. ábra) szerint az amatőr versenyeken a férfiak szignifikánsan nagyobb arányban vettek részt, mint a nők.

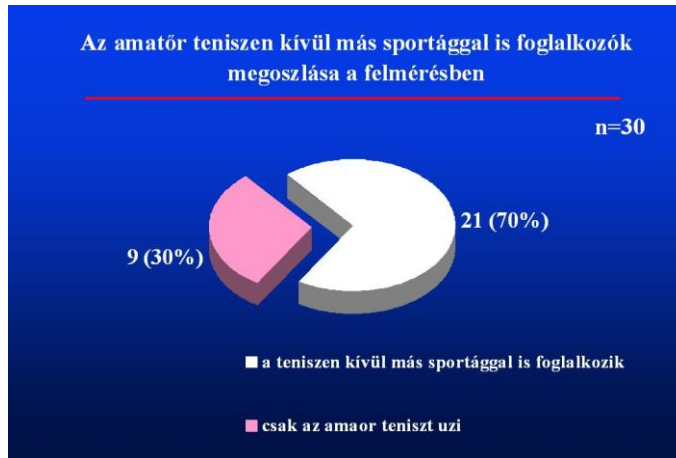


11. ábra: az amatőr szintű versenyzés aránya nemek szerint. /
11. figure: it is the proportion of racing with an amateur level according to genders.

A megkérdezettek több mint kétharmada a teniszen kívül más sportágat is űz. Síelés, torna, asztalitenisz, tollaslabda, futás, kosárlabda, fallabda, golf, teke, atlétika, kézilabda illetve úszás szerepelt az alternatív sportágak közül. A megkérdezettek egy ötöde más labdajátékkal is foglalkozik. A választ adók összes teniszezett idejük több mint kétharmadát egyéni játékkal töltik (70%), míg közel

egyharmadnyi időt fordítanak páros játékra. Vegyes páros teniszjátékot a megkérdezettek alig játszanak.

A felmérésben résztvevők több mint 2/3-a a teniszjátékon kívül más sportágakkal is foglalkozik a (12. ábra).



*12. ábra: a tenisz melletti más sportágak gyakorlásának adatai. /
12. figure: the data of the practice of the other sports beside the tennis.*

A tenisz fizikai teljesítményekre gyakorolt pozitív eredményének megítélésére vonatkozóan a leggyakoribb válasz az állóképesség és gyorsaság fejlesztése volt, melyet a válaszadók háromnegyede illetve egyötöde jelölt meg a kérdőíven. A tenisznek a személyiség jegyekre kifejtett hatására vonatkozóan az amatőr teniszezők a koncentráció (43%), az akarat (23%) és a kitartás javítását (33%) jelölték meg leggyakrabban.

A felmérésben résztvevők háromnegyede kér időnként teniszezésre vonatkozó tanácsokat szakemberektől, míg teniszjátékkal foglalkozó szaklapokból a megkérdezettek 60%-a tájékozódik. Valamennyi megkérdezett rendszeresen néz a televízióban professzionális teniszmérkőzéseket.

Az élvonalbeli magyar játékosokra vonatkozóan mindenki adott legalább egy helyes választ. Az aktív élvonalbeli magyar játékosokra vonatkozóan egy válaszadó kivételével (97%) mindenki megjelölte az egyetlen (2009-ben) nemzetközi TOP 100-n belüli játékosunkat, Szávay Ágnest. Gyakrabban idézett aktív magyar játékosok voltak még: Bardóczky Kornél (77%) és Czink Melinda (47%).

Az élvonalbeli nemzetközi teniszjátékosokra vonatkozóan mindenki adott legalább egy helyes választ. A legjobb professzionális szintű férfi játékosok közül Roger Federert (90%), Rafael Nadalt (83%) és Novak Djokovicot (50%), míg a nők közül Venus Williams (97%) és Maria Sharapova (76%) nevét említették leggyakrabban a vizsgálatban résztvevők.

Összefoglalás

A bemutatott keresztmetszeti vizsgálatban – egy általunk szerkesztett kérdőív segítségével – amatőr teniszjátékosok szokásait, testi és lelki adottságait elemeztük egy szegedi szabadidőközpont teniszezői körében. Kutatásunk eredményeit – a kérdésekre adott válaszokat – az alábbiak szerint foglaljuk össze:

Az első kérdéscsoport értékelése szerint vizsgált személyek többsége az erősebbik nemet képviselte, akik jellemzően a közép korosztályból kerültek ki. A teljes minta több mint fele már több mint fele legalább 10 év óta üzi ezt a sportot, és kétharmaduk már részt vett valamilyen teniszoktatáson, hogy csiszolják tudásukat. A megkérdezettek érthető módon, a szabadtéri pályán több időt töltenek, mint a téli időszakban a fedett létesítményekben, a heti óraszámok tekintetében pedig jellemzően a négy órás vagy annál több játékidő a jellemző.

A második kérdéscsoport adatainak feldolgozása szerint a közvetlen játék nyújtotta élményeken túl a vsz. jelentős része foglalkozik tenisszel, úgymint tenisszel kapcsolatos írásokat olvas (60%), szakembertől kér tanácsokat (75%) illetve televízió követi figyelemmel a tenisz mérkőzések közvetítését (97%). Ez utóbbi következménye lehet, hogy a vizsgálatban résztvevők szinte kivétel nélkül ismerték a világ legjobb teniszezőit. A tenisz mellett a megkérdezettek 70% más szabadidő sportot is üz, többnyire (75%) valamilyen más, nem labdás sportot.

A harmadik kérdéscsoportra adott válaszokat értékelve elmondható, hogy a vsz. háromnegyede a játék adta pozitív előnyök közül a kondicionális képességek fejlődését emelte ki. Érdekes módon a pozitív jellemvonások fejlődését csak a megkérdezettek egyharmada tartotta fontosnak megemlíteni. A versenyeken való indulás nem játszik vezető szerepet (50%), bár ezen belül a férfiak jobban szeretik az ilyen jellegű megmérettetést (64%).

Irodalom

- Fritz Péter (2011): *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged (90–121).
- Fritz Péter (2009): *A sport, mint rekreáció*. In: *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest, (649-662).
- Gorodi László – Szőke Pál (1989): *Ez is tenisz*. Franklin Nyomda, Budapest (147).
- Peter Scholl (2006): *Tenisz*. Cser Kiadó, Budapest.
- Sue Rich (2007): *A tenisz kézikönyve (Minden, amit a modern játékról tudni kell)* Aréna 2000 Kiadó, Budapest (4–7).
- Tari-Keresztes Noémi (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. PhD értekezés, Szeged (44–52.).
<http://www.tenisz.hu/tudastar/>

VÁCZI PÉTER

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger
E-mail: vaczi.peter@ektf.hu

A 2013 ÉVI MADRIDI KÉZILABDA FÉRFI VILÁGBAJNOKSÁG SZURKOLÓI KÉRDŐÍVES FELMÉRÉSE, TAPASZTALATAI

THE OBSERVATIONS OF THE ASSESSMENT ABOUT THE FANS OF THE 2013 MAN'S HANDBALL WORLD CHAMPIONSHIP IN MADRID

Összefoglaló

A 2013. évi madridi férfi kézilabda világbajnokságon végeztem kérdőíves felmérést a magyar válogatott két mérkőzése alatt, mind a magyar, mind az aktuális ellenfél szurkolóinak a körében. Kíváncsi voltam, hogy a világbajnokságon szurkoló drukkerek milyen turisztikai „magatartással” érkeztek erre a világbajnokságra. Ezen kívül kíváncsi voltam a helyszínen jelen lévő. szurkolók milyen erősségű kapcsolatot ápolnak a kézilabda sportággal, és milyen költségvetéssel érkeztek erre a világeseményre. Végezetül összehasonlítottam a házigazda csapat mérkőzéseinek helyt adó sportcsarnokok csoportmérkőzések alatt produkált nézőszámait a madridi és a 2011. évi göteborgi helyszínek tükrében.

Kulcsszavak: kézilabda, világbajnokság, sportturizmus, szurkolók

Abstract

I have done a survey at the World's Men Handball Championship 2013 in Madrid during two games of the Hungarian team among the Hungarian's and the opponent's fans. I was curious about how are the fans, who are coming to the World Championship, are behaving in this environment. I was also interested how strong bonds they have with the handball as a sport and what are their financial budget for this global event. At last I compared the number of the sport fans visiting the stadiums in Madrid in 2013 and in Gothenburg in 2011.

Keywords: handball, world championship, sporttourism, supporters

Bevezetés

A sportturizmus az utóbbi tíz évben milliárdos üzletté nőtte ki magát. Ennek a tevékenységnek a fókuszában a kikapcsolódás és az örömszerzés áll. Ma már utazási irodák tucatjai szolgálják ki a sportért nézőként rajongó tömegeket. A sportturizmus csúcán természetesen az olimpiai játékok állnak. A dolgozatom-

ban én azonban nem az olimpiai játékokat vizsgáltam, hanem a kézilabda sportág férfi ágának 2013. évi világversenyét.

Valljuk meg a kézilabda sportág speciális helyet foglal el a világban, hiszen bizonyos földrajzi területeken nagy népszerűségnek örvend és vannak olyan, marketing szempontjából kiemelt fontosságú helyek, mint például az Egyesült Államok ahol pedig szinte alig ismerik ezt a sportágat. Ráadásul a 2013. évi világbajnok nem kvalifikált semmilyen másik világversenyre ezért a szervezőknek nagyon meg kellett gondolniuk mind a jegyárakat, mind azokat a marketinglépéseket, amellyel minél több nézőt tudnak becsábítani az egyébként több ezer néző befogadásra alkalmas csarnokokba. Emellett nehezítette a szervezők dolgát, hogy az eredeti madridi helyszínt meg kellett változtatni nem sokkal a világbajnokság kezdete előtt, mert egy zenés rendezvényen tragikus halálesetek történtek a sportcsarnokban, ezért az eredetileg tenisz versenyeknek otthont adó Caja Magica nevű sportcsarnok lett a világbajnokság madridi helyszíne. Ezek után izgalmas kérdés, hogy vajon milyen nézőszámokat tudtak produkálni a spanyol szervezők és az egyébként tényleg mérsékelt jegyárak mellett milyen turisztikai attitűddel rendelkeztek a különböző nemzetek szurkolói a világbajnokság alatt?

Kutatás

Módszer, minta

Kérdőíves felmérést végeztem (n=192 fő), melynek célja a kézilabda világbajnokságra érkező nézők turisztikai szokásainak a felmérése volt és a viszonyulásuk a kézilabda sportághoz. A kérdőív összesen tizenegy kérdésből állt. A következőkben a téma szerinti legfontosabb kérdésekre adott eredményeket ismertetem.

Eredmények

Az egyik legfontosabb kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy a helyszínen megkérdezett szurkolók milyen gyakran látogatnak sporteseményeket egy évben?

1. táblázat: Milyen gyakran látogat sporteseményeket?/ Table 1: How often do you attend sport events?

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
Évente 1-2 alkalommal	60	31,3
Havi rendszerességgel	54	28,1
Hetente vagy sűrűbben	78	40,6
Összes	192	100,0

A táblázatban látható, hogy a válaszadók 40,6%-a hetente, vagy sűrűbben jár sporteseményekre. A megkérdezettek 28,1%-a legalább havonta egyszer ellátogat egy sporteseményre és a válaszadók 31,3%-a látogat meg évente mindössze egy-két alkalommal valamilyen sportrendezvényt. A válaszokból megállapítható, hogy a madridi kézilabda világbajnokságon megkérdezett szurkolók nagy része, több mint a kétharmada rendszeresen látogat el sporteseményekre.

A következő kérdéssel már célzottan a kézilabda mérkőzések élőben történő követésének a gyakoriságát vizsgáltam.

2. táblázat: *Milyen rendszerességgel látogat kézilabda mérkőzéseket? / Table 2:*
How often do you attend at handball games?

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
Évente 1-2 alkalommal	57	29,7
Havi rendszerességgel	48	25,0
Hetente vagy sűrűbben,	72	37,5
Amikor a kedvenc csapatom játszik	15	7,8
Összes	192	100,0

Az előző táblázat arányaihoz képest itt nem nagy változás érzékelhető. Nagyon kis mértékben csökkent az egy évben csak egy-két mérkőzést megtekintők aránya. A válaszokból leszűrhető, hogy a helyszínen résztvevő szurkolók nagy része kimondottan a kézilabda mérkőzések megtekintését helyezi előtérbe a sportesemények közül és azokat látogatja a legsűrűbben.

A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy a helyszínen megkérdezett nézők közül ki mennyi mérkőzésjeggyel rendelkezik?

3. táblázat: *Hány mérkőzésre van jegye a madridi VB keretein belül? / Table 3:*
How many games you have a ticket for during the World Championship in Madrid?

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
1	21	10,9
2-5	150	78,1
Csoportmérkőzések utáni szakaszra is vásárolt belépőjegyet	21	10,9
Összes	192	100,0

A számokból látható, hogy a megkérdezett szurkolók nagy részének a csoportmérkőzések alatti szakaszra volt több jegye is. Elenyésző volt az egy jegy-

gyel, vagy a már kieséses szakaszra is jeggyel rendelkezők száma. Alapvetően ez az előre tervezéssel magyarázható, hiszen a csoportok beosztása már hónapokkal a világbajnokság előtt elkészült ezért erre könnyen volt tervezhető mind a szurkolók kiutazása mind a szállásuk lefoglalása. Emellett azt a tényt sem hallgathatjuk el, hogy a világbajnokság bőven nem telt házzal üzemelt ezért a csoportmérkőzések után a helyszínen is könnyen jegyhez juthattak a következő mérkőzésekre a szurkolók.

A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy a megkérdezett nézők hány éjszakát töltenek el Madridban?

4. táblázat: *Mennyi éjszakát tölt el Madridban?/ Table 4: How many nights you spend in Madrid?*

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
1	6	3,1
2-5	123	64,1
Több mint 5 éjszaka	63	32,8
Összes	192	100,0

Látható a táblázatból, hogy kimondottan egy mérkőzésre érkező, azaz a városban csak egy éjszakát eltöltők aránya kimondottan alacsony. Az előző táblázatunkhoz illeszkedve elmondható itt is, hogy a legtöbb szurkoló 2-5 éjszakát tölt el a városban, vagyis az előre betervezhető csoportmérkőzésekre érkezett Madridba. Azonban nem elhanyagolható azoknak az aránya, sem akik, több mint öt napot töltenek el a fővárosban.

Végezetül az előbb ismertetett táblázatok befejezéseként kíváncsi voltam a helyszínen megkérdezett szurkolók Madridra betervezett költségvetésére is.

5. táblázat: *Milyen költségvetéssel számol a VB alatt eltöltött idő alatt összesen?/ Table 5: What is your financial budget for your stay at the World Championship all in all?*

	Válaszadók (fő)	Válaszadók (%)
100-200 euro	3	1,6
200-300 euro	9	4,7
300-500 euro	45	23,4
500 euro felett	135	70,3
Összes	192	100,0

A táblázatból kiolvasható, hogy a válaszadók több mint 90%-a 300 euro feletti költségvetéssel számolt a világbajnokság ideje alatt. Mivel a szurkolók egyénileg töltötték ki a kérdőívet így ezek az összegek személyes költőpénzt

jelölnek, azaz egy főre eső költségvetési csoportokról van szó. Azt gondolom látható a számokból, hogy a világbajnokságon résztvevő szurkolók, sportturisták igen komoly költségvetéssel érkeztek. Valószínűleg már jó előre be volt tervezve ez a világesemény a személyes naptárunkba.

Nézőszám

Saját személyes, a helyszínen gyűjtött tapasztalataim alapján el kell mondanom, hogy hiába állapítottak meg alacsony jegyárakat a spanyol szervezők nem volt szívderítő látvány látni a madridi több mint tízezer nézőt befogadó létesítményben elvesző egy-két ezer szurkolót. Talán szerencsésebb lett volna a Svédországi világbajnoksághoz hasonlóan több kisebb csarnokot is bevonni a helyszínek közé akár még ugyanabban a városban is. Hiszen a madridi aréna még házigazda spanyol válogatott mérkőzésein sem hozott telt házat. Igaz a magyarok és a horvátok elleni mérkőzéseken közel telt házzal üzemelt- gyorsan hozzátevé- hála annak a kezdeményezésnek, hogy a madridi utánpótlás kézilabda csapatokat és a kisiskolásokat a késői kezdési időpont ellenére kivezényelték a házigazda csapat mérkőzéseire.

6. táblázat: Átlag nézőszámok összehasonlítása/**Table 6:** Comparison of the average supporters figures.

	2011 Göteborg	2013 Madrid
Házigazda csapat csoportmérkőzéseinek az átlag nézőszáma	6596 fő	4126 fő

Összegzés

Azt gondolom, hogy a fentebb megtalálható kérdőíves felmérésből kiderült, hogy azoknak a szurkolóknak a nagy része, akik ellátogattak a madridi világbajnokságra, otthoni környezetben is látogatják élőben a sporteseményeket. Ezen túlmenően megállapítható, hogy a kézilabda mérkőzések az egyike azon eseményeknek, amelyeket rendszeresen látogatnak a válaszadók. Mivel viszonylag hamar megkezdődött a madridi világbajnokságra a jegyelővétel ezért elmondható, hogy volt idejük az ide látogató sportturistáknak összeállítani a megfelelő költségvetést ehhez a sporteseményhez és az is látszik, hogy zömmel nem egy mérkőzésre és nem egy éjszakára érkeztek a spanyol fővárosba.

A nézőszámokat megvizsgálva a csoportmérkőzések azon csoportjában, ahol a hazai csapat is szerepelt megállapítható, hogy jelentősen nagyobb nézőszámmal rendelkezett a svédországi 2011. évi világbajnokság, mint a madridi. Ennek oka lehetett az is, hogy a kézilabda kiemelkedően népszerű Skandináviában, valamint az is, hogy a svédországi világbajnokság olimpiai kvalifikációval bírt, míg a spanyolországi sehová nem kvalifikált. Ettől függetlenül pontosan ezért

dicséret illeti a spanyol szervezőket, hiszen felvállalták ennek a kvalifikáció nélküli világbajnokságnak a megrendezését és a hazai csapat mérkőzéseire közel telt házat tudtak szervezni, amelynek meg is lett az eredménye, hiszen Spanyolország végül megnyerte a világbajnokságot.

Irodalomjegyzék

Internet:

1. Milliárdos üzlet a sportturizmus
<http://www.origo.hu/utazas/20070304milliardos.html> 2013.09.02
2. 2011 World Men's Handball Championship
http://en.wikipedia.org/wiki/2011_World_Men's_Handball_Championship
2013.08.20
3. 2013 World Men's Handball Championship
http://en.wikipedia.org/wiki/2013_World_Men's_Handball_Championship
2013.08.20

VINCZE TAMÁS

ELTE PPK, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

ELTE PPK, Graduate School of Education Sciences, Budapest

Email: vinczet@ektf.hu

TANULÓK ÁLTALÁNOS FIZIKAI TEHERBÍRÓ KÉPESSÉGÉNEK SZERVEZETT KERETEK KÖZÖTT TÖRTÉNŐ MÉRÉSE A HAZAI KÖZOKTATÁSBAN

ORGANISED MEASUREMENT OF PUPILS' GENERAL PHYSICAL ENDURANCE IN THE NATIONAL PUBLIC EDUCATION

Összefoglaló

Az egészség életünk egyik legfontosabb értéke, melynek megőrzése az egyik legfontosabb feladatunk. Az egészségi állapotunk méréséből származó információ nemcsak a tájékoztatást szolgálja, hanem tényszerűen indokolva felhívja a figyelmet az esetlegesen szükséges beavatkozásokra. Hasonló a helyzet az általános fizikai teherbíró képességgel, azaz a szervezet fizikai fittségét jelző tulajdonsággal. Ennek optimális értéke egyrészt szoros összefüggésben áll a jó egészségi állapottal, másrészt szinte alapja a mindennapok során megoldandó feladatok könnyed és energikus elvégzésének. Éppen ezért a fizikai fittség egyszerű méréssel történő ellenőrzése már fiatal korban indokolt. Mindezt természetesen a testnevelők és sportélettan területén tevékenykedő szakemberek is több évtizede felismerték, mégis a fitességi állapot szisztematikus és koncepcionális, a teljes tanuló ifjúságra kiterjedő egységes mérése csak részben valósult meg. Munkámban az általános fizikai teherbíró képesség szervezett keretek közötti mérésére irányuló lépéseket mutatom be az intézményesített testnevelés hazai történetében.

Kulcsszavak: teherbíró képesség, fizikai állapot, fittség mérés, Eurofit, Hungarofit

Abstract

Health is one of the highest values of our lives and its conservation is one of our most important tasks. The information from testing our health condition serves not only as guidance but also draws our attention to some possible necessary treatments by giving actual facts. The situation is the same with the general physical endurance, the feature showing the physical fitness of the organism. The optimal degree of it is in close connection with a good state of

health, on the other hand it is a condition of performing everyday duties easily and energetically. Therefore, checking physical fitness with a simple measurement is necessary at an early age. Trainers and experts of sports physiology have been aware of all these for decades, however the systematic, conceptional, general measuring including all schoolchildren has been carried out only in part. In my study I wish to represent the steps of organised measuring the general physical endurance in the national history of the institutional physical education.

Keywords: endurance, physicality, fitness measurement, Eurofit, Hungarofit

Az általános fizikai teherbíró képesség ismeretének jelentősége

Az általános fizikai teherbíró képesség minden ember sajátos jellemzője. A testnevelésben, illetve sporttudományos vizsgálatokban érintettek gyakran említik szinonimájaként a fizikai fittség, a fizikai fitness-szint, a motorikus teljesítő-képesség vagy egyszerűen a fizikai állapot kifejezéseket. Az említett képesség pillanatnyi szintje hűen tükrözi az egyén – adott felmérés idején, különböző próbák teljesítésével produkált és ebből meghatározható – aerob állóképességét, illetve a mindennapi életben leggyakrabban használt izomcsoportjainak erejét, erő-állóképességét. Mindennek ismerete több szempontból is nagyon fontos. Egyrészt szoros kapcsolatban áll az egészségi állapottal, mégpedig nemcsak annak aktuálisan jellemezhető státuszával, hanem elsősorban prognosztizálhatóságával. Azaz sokszor közvetve a gyenge fizikai állapotnak köszönhető mozgászegény életmód, illetve annak következményei előrevetíthetnek számos, később bekövetkező krónikus megbetegedéseket. Másrészt jelentősen hat az életminőségre abban az értelemben, hogy optimális szintje egészségügyi szempontból többnyire gond nélküli, tartalmasan felépíthető élet lehetőségét biztosítja az ember számára. Harmadrészt jelentősen befolyásolja a tanulási képességet, ami szoros összefüggésben van a társadalomba történő beilleszkedéssel, az ott megszerezhető státusszal.

Vizsgálata már fiatal korban fokozottan ajánlott, mivel az általános fizikai teherbíró képesség szintjének megállapításában szerepet játszó összetevők esetükben könnyebben alakíthatóak. Emellett a folyamatos ellenőrzés és a hozzá kapcsolódó szakszerű értékelésből kapott eredmény felkeltheti az érdeklődést a fizikai állapot fejlesztése, sőt önfejlesztése iránt, ami hosszú távon is egészségtudatos életmód beidegződéseket eredményezhet. A pontosan végzett minősítésből a fejlődéshez szükséges út is egyszerűen kirajzolható. Az állapot felmérés nagyobb populáción történő, időről-időre elvégzett, részleteire nézve következetes felmérés-sorozata generációk eredményeinek összehasonlítására is lehetőséget ad. Ezáltal tudományos megalapozottsággal kidolgozott, általános népegészséget megőrző vagy fejlesztő intézkedések vezethetők be intézményesített keretek között, így például az oktatás területén.

A mérések kibontakozása

A fizikumra vonatkozó mérések hazánkban 1895-től ismertek. Kezdeti indítéka a testmozgás és testalkat összefüggéseinek feltárása volt. *Kael Anna* 1930-ban megjelenő tanulmányában már az alap motorikus képességek kölcsönhatásáról, edzés hatására bekövetkező változásairól ír, amit néhány évvel később *Malán Mihály* is megerősít kutatásaival. A téma megközelítése a 40-es évektől rohamosan komolyodott, hiszen *Hepp Ferenc* munkásságának köszönhetően a tudományos kutatás módszertana a testnevelők képzésében önálló tárggyá vált (*Arday és Farmosi, 1994*). A 60-as évek közepétől *Bakonyi Ferenc* már több képességre irányuló, így kifejezetten széles spektrumú, ráadásul országosan kiterjesztett kutatásokat végzett el eltérő életkorú és különböző képzési struktúrával bíró iskolák tanulóival, megbízható képet szolgáltatva az ifjúság általános fittségéről. Közel húsz évvel később ezt követte a szintén nagy mintára alapozott összehasonlító vizsgálata is, melynek eredményeiből már akkor megállapította a némileg romló minőségi változást is. A 80-as évekre már jelentősnek mondható azon szakemberek száma, akik megnövekedett számú tesztsorral végeztek kutatásokat (*Fehérné, 1996*). A további munkásságokhoz jelentős segítséggel szolgált *Nádori* (1989) munkássága, aki szerkesztéssel megjelentetett könyvében a különböző képességek mérésének igazi tárházát mutatja be komoly tudományelméleti háttérrel. *Arday és Farmosi* (1994) is megjelentettek rövidesen egy olyan komplex kéziratot, amelyben egy több ezres tanulói csoport felméréséből táplálkozó, kétféle testi paraméterre és 16 motoros próbára alapuló teljesítmény-, illetve értékelési rendszert dolgoztak ki. Sajnos azonban mindezen kutatások meghatározott koncepció mentén történő egységesítése és a felmérések országos elterjesztése egyelőre nem történt meg.

A Hungarofit tesztrendszer megjelenése

*Fehérné dr. Mérey Ildikó*t a 70-es évek közepétől foglalkoztatta a fiatalok kondicionális képességeinek mérésére irányuló tudományos tevékenység, a jelen, illetve az elkövetkező generációk egészsége szempontjából hasznos következtetések levonásának szándékától vezérelve. Felismerte, hogy az egészség szempontjából legmeghatározóbb fizikális képességek egyénre szabottan biztosított hatékony fejlesztéséhez szükség van az érintett személy aktuális fizikai állapotának ismeretére. Hamar belátta, hogy ehhez alkalmazását nézve a felmért és a mérést végző személy feladatát tekintve is olyan egyszerű próbarendszer kidolgozására van szükség, ami azon túl, hogy kevés műszer- és szerigénnyel bír, természetesen megfelel a tudományosság igényének. Mivel akkorra már ismertté vált, hogy az általános fizikai teherbíró képességet az aerob állóképesség, a legfontosabb izomsoportokat jellemző erő és erő-állóképesség, valamint a testsúly összesített mutatóiból lehet következtetni, így ezek objektív, pontos mérésének kidolgozása vált számára elsődlegessé.

Ennek köszönhetően 1982-től – egy kutatócsoport segítségével – három évet vett igénybe a Hungarofit mérési rendszer kidolgozása, amely próbarendszer

értékelési háttérét hozzávetőlegesen 20 ezer 6–25 éves korú fiatal által produkált érték szolgáltatta. Kétféle változata is kidolgozásra került, mégpedig az 1+6 formában megjelenő, azaz hétféle mérést tartalmazó normál, illetve az 1+4 próbából álló, ezáltal kissé leegyszerűsített Mini Hungarofit gyakorlatsor. Természetesen mindkettő képes hűen tükrözni az aktuális fizikai állapotot. Közös bennük, hogy az aerob állóképesség mérésére azonos lehetőségeket kínál fel, míg az általános izomerő vizsgálata esetében a nagyobb „testvér” a kisebbhez képest gyakorlatilag két új próbával egészül ki. A felmért személy eredményei nagyon alaposan kidolgozott pontérték táblázatok segítségével kerülnek megállapításra, ahol az egyes képességek különböző súllyal jelennek meg az összeteljesítményben. Ezt alapul véve a próbázó szummatív értékelése is megtörténik hét kategória valamelyikébe való besorolással, ahol az egyes kategóriákba tartozás informatívan kifejtett értelmezése is megtörténik (Fehérmé, 1996).

A próbarendszer oktatás területére irányuló célrendszere is megfogalmazódott, miszerint:

- a fiatalok megfelelő fizikai állapot elérésével váljanak felnőtté,
- váljon számukra ismertté a rendszeres testmozgás egészségi állapotot pozitívan befolyásoló hatása,
- sajátítsák el a fizikai fitnessük méréséhez, fejlesztéséhez szükséges ismereteket,
- a folyamatos ellenőrzés biztosítsa számukra a teherbíró képességükben jelentkező hiányosságok pótlásának lehetőségét,
- a tanulók teljesítményük alapján válhassanak akár összehasonlíthatóvá,
- a fejlesztésre kidolgozott terv eredménye legyen követhető,
- segítségével szaporodjanak a pozitív személyiség jegyek, alakuljon ki tiszta jellem (Fehérmé, 1999).

Az Eurofit, azaz egy európai standard létrehozása a tanulók általános fizikai teherbíró képességének mérésében – beválása a hazai gyakorlatban.

Gyökereit tekintve több mint hatvan, míg tényleges megalakulását nézve éppen húsz éves a kontinensünk országainak tartós megbékélését szolgáló, egy egységes, mind gazdasági és mind politikai értelemben vett stabil Európa létrehozásának szándékával megalakult Európai Unió. Az oktatás a mára 27 tagállamot tömörítő szervezet életében nagyon sokáig érinthetetlen területként élt, legfőképp azért, mert a nemzetek ebben látták szuverenitásuk egyik, talán legfőbb zálogát. Aztán mind jelentősebb lett az ágazat felé való fordulás, amióta egy-egy térség gazdasági életének alakulását szoros összefüggésbe hozzák az oktatás színvonalával, folyamatos innovatív fejlesztésével (Szemere, 2001). Így az ezredfordulóhoz közeledvén létrejött egy európai oktatáspolitikai tér, mellyel kezdett hangsúlyossá válni az Unió nemzeti oktatáspolitikát támogató tevékenysége a hatékonyabb működés növelése és a jól bevált gyakorlatok elterjesztése érdekében (Halász, 2012).

Az oktatás európaizálódása, közös európai standard létrehozása a közoktatásban lévő tanulók fizikai teljesítőkétségének mérésére irányuló, nemzetközileg egységes paraméterek alapján alkalmazandó Eurofit tesztrendszer megszületésében és elterjedésében is tetten érhető. Az európai tanulók közös mérésének indikátora az életmódváltozás, konkrétan a fizikai aktivitás csökkenésének számájára írható teljesítőkétség esés volt. A felmérés egyik fő célja a jelentős statisztikai adatgyűjtés, elsősorban tudományos megalapozottsággal bíró következtetések megfogalmazására – leginkább a mozgásosan aktív életmód és egészség viszonyában. Nem cél az egyes országok összehasonlítása, bár egységesen jól működő rendszer esetén kétség kívül ez a lehetőség is adott.

Az Eurofit története 1977-re nyúlik vissza, amikor is a Sporttudományos Intézetek Igazgatóinak Ülésén megfogalmazódott az igény egy olyan tesztrendszer létrehozására, amely támpontot ad az európai iskoláskorú gyermekek fizikális teljesítőkétségének mérésére, illetve minősítésére. Legfőbb célul tűzték ki egy közösen létrehozott felmérés csomag megalkotását és ehhez kapcsolódóan a mérések lebonyolításában érintett tanárok munkájának segítségét. Az Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottsága a terv megvalósulását segítvén kutatói szemináriumok sorozatát szervezte meg az alábbi témákban:

- Az 1978-as, párizsi Első szeminárium alkalmával a résztvevők megvitatták a közös európai mérések elméleti alapjait. Meghatározták a jó fizikai fittséghez, szükséges faktorokat a különböző testméret méreésektől egészen a kondicionális (izomerő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság) és koordinációs képességek méréséig.
- A két évvel később az angliai Birmingham-ben tartott Második szeminárium témája egy egyszerűen, szinte bármilyen iskolában könnyen kivitelezhető, különösebb speciális mérőeszköz támogatásától nem függő, állóképességet mérő alapteszt kidolgozása köré fonódott
- Az újabb egyeztetésre a belgiumi Leuven városában került sor 1981-ben. A tanácskozás fókuszában a motoros fittség összetevői álltak, így végül létrehoztak egy alkalmasnak tűnő és széles körben kipróbálható teszt együttest.
- A rá következő évben a jelentős sporttörténeti múlttal rendelkező Olümpiában létrejött a Negyedik szeminárium, ahol elsősorban a nagyszámú csoportok mérését lehetővé tevő, állóképességet vizsgáló próba finomításával foglalkoztak.

Ezután a mainál több mérést tartalmazó próbateszt segítségével 15 ország 50 ezer tanulójának vizsgálatából szerezhettek a bizottság tagjai tapasztalatot. Az utolsó átdolgozást követően, 1987-ben végül elfogadták az Eurofit fizikai fittségmérő teszttel kapcsolatos legfontosabb ajánlásokat. Ez kitért arra, hogy az általános fizikai teljesítőkétség megbízható méréséből nemcsak a mért személyek valamint a mérésben közbenjáró pedagógusok tudnak javulást célzóan cselekedni, hanem az elvégzett tesztek kiértékelését követően a politikai döntéshozók számára is képződik egy jól felhasználható kiindulási alap a további, általános fittség javítására fókuszáló program megtervezéséhez és beindításához. Ezt

követően a Miniszterek Bizottsága az alábbi ajánlásokat fogalmazta meg tagállamai kormányainak:

- az Eurofit felmérések során alkalmazott próbák együttes elterjesztését és a gyermekek felkészültségének megállapítását;
- a kapott eredményeket országos, regionális vagy helyi szinten hasznosítani tudók munkájának összehangolását, sőt sportegyesületek felmérő munkába való integrálását;
- a felmérésekhez szükséges eszközök beszerzésének támogatását;
- a méréseket elvégző testnevelők részesüljenek erre irányuló képzésben alapképzésük során, illetve a pályán lévő pedagógusok külön felkészítést kapjanak feladatuk megbízható elvégzéséhez;
- dolgozzák ki az eredmények gyűjtésének és analizálásának országos szinten jól működő módszerét referenciaértékek mielőbbi meghatározásával;
- minden gyermek legalább évi egy alkalommal méretessék meg tanórai időkeretben;
- történjen meg a vizsgálatához szükséges kézikönyv kellő számú elterjesztése.

Rövidesen kiadásra került egy minden felhasználói igényt kielégítő kézikönyv, melyre alapozva az Eurofit implementálása gyakorlatilag nyomban elkezdődhetett hazánkban is, miután országunk 1991-ben csatlakozott az Európa Tanács tagállamainak kötelékéhez (*Barabás, 1993*). És hogy mennyire volt eredményes ez a folyamat? A komplett felmérésről, annak kivitelezéséről, a tanulói teljesítménynek megfelelő eredmények kiszámításáról tájékoztató kiadvány magyar nyelvre történő fordítása megtörtént. A könyv intézményi szintű alapos elterjesztése valószínűleg nem oldódott meg maradéktalanul, amire a mostani, könyvtári úton történő nehézkes beszerzéséből következtek. Tény, hogy a nyolc próbából álló felmérés-sorozat eszközigénye nem jelentős, de például a kézi szorítóerő méréséhez szükséges, nem túl nagy költségigényűnek vélt kézi dinamométerrel – több iskola tanszer ellátottságát megismerve – csupán egyszer találkoztam tanári tevékenységem során. Az eredmények könnyű feldolgozását, begyűjtését, összehasonlítását támogató informatikai háttér kiépítése sem történt meg.

Az egységesség, avagy az előremutató következtetések leszűrhetőségének megvalósulása

Az 1976-ban bevezetett új testnevelési tantervek is tartalmaztak már kiegészítésként központilag végrehajtható motoros próbarendszerrel. Tették ezt az egyének fejlődésének minősítése, az országos átlaghoz való hasonlítása, illetve a testnevelők munkahatékonyságának megállapítására alkalmas lehetőség biztosítása céljából. Az évek múlásával a különböző oktatási intézmények helyi adottságaihoz mérten aztán kisebb-nagyobb mértékben módosított, alternatív tesztek is megjelentek, így az ezredfordulóhoz közeledvén az eltérő, de alapvető peda-

gógiai céljukban hasonló felmérések bőséges választékával találkozhatott a téma felől kíváncsiskodó érdeklődő.

Az Oktatási Minisztérium 2001-ben elrendelte a tanulók fizikai állapotának, terhelhetőségének tanévenkénti kettő alkalommal történő kötelező felmérését. A minisztérium választhatóan a nemzetközi Eurofit mérést, illetve a hazánkban kidolgozott Hungarofit módszert javasolta, nem előírva a felmérések kötelező elemeit. Az Országos Közoktatási Intézet Program- és Tantervfejlesztési Központjának egy 2002-ben történő felmérése alapján a megkérdezett 138 felső tagozatban tanító testnevelő mindegyike alkalmazott a fizikális teljesítőképesség meghatározására irányuló felmérést, mégpedig népszerűségét tekintve kimagaslóan első helyen választva az öt próbát alkalmazó Mini Hungarofit próbarendszert –közel kétharmados elterjedtségével. Az Eurofit mindössze 20 százalékos népszerűsége valószínűleg a több mérésből, illetve az alkalmazásához szükséges, nem megfelelő minimális szerellátottságból adódik. A felmérésből kitűnik, hogy szép számmal mérnek vegyes, önmaguk által a helyi feltételekhez idomuló tesztrendszer használatával is (Gergely, 2009). Persze az eredmények központilag történő, ellenőrzött leadásának hiánya sem segíti elő a felmérések következetes elvégzését.

Fehérné (1996) egyébként a felmérések alkalmazásának sokféleségét már a korábbiakban is abban látta, hogy az elméleti háttérrel biztosító hazai kutatók is eleve két csoportba sorolhatók:

- vannak a nemzetközi tesztrendszert preferálók elsősorban az összehasonlítás céljából,
- és vannak a hazai és nemzetközi eredmények figyelembevételével hazai problémákat feltérképező és azok megoldását érdemben segítő módszer kidolgozását szorgalmazók.

Egy új kezdeményezés körvonalazódása

A mindennapos testnevelés 2012/13-as tanévben, felmenő rendszerben történő bevezetése az ehhez szükséges feltételrendszer vitatható megléte ellenére mindenképp új impulzusokat eredményezett a tantárgy körül. Az Oktatási Hivatal a közoktatás minden szegmensében nyomatékosította a tanulók fizikai állapotának kötelező mérését, viszont egyelőre nem egységes módon. Ezek szerint az intézmények pedagógiai programjukban kell, hogy lefektessék a mérések metodikáját, tetszőleges eljárásokat választva. Cél az eredmények minden tanulóra történő kielemezése, annak megfelelő egyéni fejlesztési terv elkészítése.

A tanulók fizikai állapotának mérése kapcsán megjelenő hazai standardizálásnak azonban van előjele. A Magyar Diáksport Szövetség szervezésében elindult egy TÁMOP keretein belül működő kiemelt projekt, melynek célja az Országos Iskolai Fittségmérési Kutatás¹. Mindennek célkeresztjében az egészség megszerzése és fejlesztése áll, eszközként használva az egész életen át tartó, rendszeres testmozgást tekintve aktív életmódra való szoktatást. Ennek érdeké-

¹ <http://diak sport.eu/orszag os-iskolai-fittseg-meresi-kutatas>

ben kidolgoz egy fittséget jellemző, személyre szabott értékelési rendszert, melynek alapja az egészség szempontjából minimálisan elérendőnek meghatározott teljesítményszintek kritérium-orientált, életkortól és nemtől függő megkonstruálása a 10-18 évesek számára. Így az kerül a fókuszba, hogy az adott tanuló teljesítménye miként viszonyul az egészségesként meghatározott kategóriához, kiemelve a tanulók minimális összehasonlítását. A programot kidolgozók – létező megegyezőségek mellett – a korábbiakban említett próbarendszerek egyike mellett sem köteleződtek el, hanem egy új szisztéma elterjesztését preferálják. Ennek során a teljesítményt három fő összetevő, a testösszetétel, az aerob kapacitás és a vázizomzat komplex állapotának (erő, erő-állóképesség, hajlékonyság) függvényében értékeli. Ehhez négyféle testmérésen túl hét motoros tesztfeladatot használ fel (hasprés, törzsemelés, fekvőtámaszban karhajlításnyújtás, kézi szorítóerő mérése, helyből távolugrás, módosított ülésből előrenyúlás, ingafutás).

A kor követelményeinek megfelelően jelentős sajátosságának ígérkezik interaktív jellege, azaz a tanulók fittségéről és ahhoz kapcsolódó egészségi állapotáról nemcsak ők, de szüleik is kaphatnak elektronikus formában visszajelzéseket, sőt a rendszer várhatóan egyéni fejlesztési terv elkészítését is támogatni fogja.

Remélhetőleg az új mérő és értékelő rendszer megéli bevezetését és egy jól működő, egységes, ellenőrzöten alkalmazott gyakorlatot fog meghonosítani. Ebben az esetben elérhetővé válik a legfőbb cél, azaz a tanuló pedagógus által generált fejlesztése az önmegismerés-önfejlesztés relációjában.

Irodalomjegyzék

- Arday László, Farnosi István (1994): Adatok a 9-14 éves iskolás fiúk és leányok motorikus teljesítményének tanulmányozásához. ITC PLANTIN Kiadó, Budapest
- Barabás Anikó (1993) EUROFIT – A fizikai fittség mérésének európai tesztje. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem
- Fehérmé Mérey Ildikó [1996]: Mozgás és egészség. Hungarofit: Mérd magad! Útmutató Kiadó, Solymár
- Fehérmé Mérey Ildikó (1999): Se többet, se kevesebbet. Mérd magad: Hungarofit. Útmutató Kiadó és Szolgáltató Kft, Budapest
- Gergely Gyula (2009): A testnevelés tantárgy helyzete egy felmérés tükrében URL: <http://www.ofi.hu/tudastar/tanitas-tanulas/testnevelés-tantargy> Utolsó letöltés: 2013.04.15.
- Halász Gábor (2012): Tanulás és együttműködés: az oktatás az Európai Unióban (nem lezárt kézirat)
- Nádori László (1989, szerk.): Sportképességek mérése. Sport Kiadó, Budapest
- Szemere Pál (2001): Gondolkodjunk Európában URL: <http://www.ofi.hu/tudastar/gondolkodjunk-europaban> Utolsó letöltés: 2012.06.13.

VISMEG ISTVÁN

*Eszterházy Károly Főiskola Comenius Kar, Reáltudományi Intézet, Sárospatak
Esterházy Károly College Faculty of Comenius, Real Science Institute, Sárospatak
E-mail: vismeg@ekck.hu*

SPORT, SPORTOKTATÁS ÉS CIVILSZEKTOR

SPORT, SPORT EDUCATION AND NON-PROFIT SECTOR

Összefoglaló

A sporttal foglalkozó civil szervezetek tevékenysége meghatározó a sportoktatás terén. A civil működési rendszer felépítése folyamatosan átalakul, fejlődik és hatékonysága, jelentősége egyre nő. Az új sporttörvény megteremti a lehetőséget a minőségi munkavégzésnek az utánpótlás nevelés és kiválasztás szakemberei számára. A törvényi szabályozás kiterjesztése új távlatokat nyithat a formális keretek között és a felnőtt népesség körében zajló sportoktatás és mozgásfejlesztés számára is.

Kulcsszavak: civil szektor, sportklub, sportoktatás, utánpótlás nevelés,

Abstract

Non-profit organizations dealing with sports have a dominant role in sport education. The operating structure of the non-profit system changes continuously and its efficiency and importance is growing. The new Sports Act creates an opportunity for recruitment and selection professionals to do quality work. The extension of the legislation opens up new perspectives for sport education and physical activity development in both the professional and amateur (adult population) fields.

Keywords: non-profit sector, sports club, sport education, junior education

A sport alapjaiban civil tevékenység, azonban sok esetben közfeladat, jóléti szolgáltatás is.

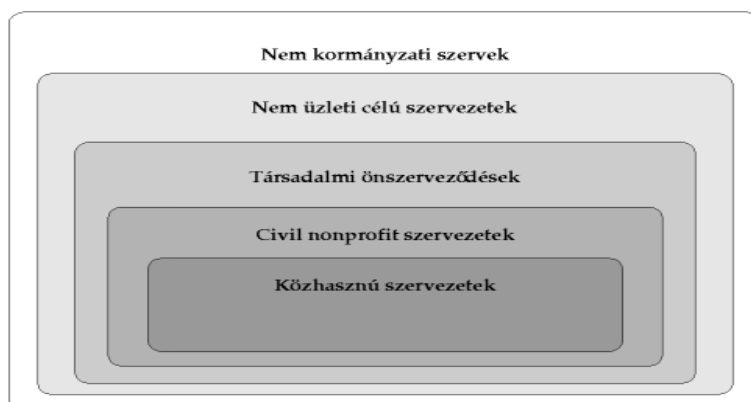
Az elmúlt évtizedekben számtalan alkalommal lehetett hallani, hogy talán a szabadidősport kivételével a sportban „nem történt meg a rendszerváltás”. De milyen is volt a sport a rendszerváltás előtt? Mivel jómagam pont ebben az időszakban és ezt megelőzően végeztem versenyszerű atlétikai tevékenységemet egy vidéki nagyváros klubjának keretein belül, saját tapasztalataim, emlékeim alapján könnyen fel tudom idézni. Nyilván egy gyermek szemén keresztül nézve, csak a pezsgő légkörű, szinte állandó kihasználtságú sportpálya képe és élménye alapján csodálatos volt. Akkoriban rengeteg fiatal rótt a köröket a pályán, de tele volt a birkózó csarnok, a teniszpálya és természetesen a labdarúgó

pálya is. Volt forrás a létesítmény fenntartásra, a szakemberek fizetésére, a felszerelésre, a jobbak edzőtáborozására. Vajon honnan? Az állami vállalatok–nyilván mindig nyereséges–bevételeiből az igazgató, párttitkár, KISZ- titkár, szakszervezeti vezető négyese kiutalta a szükséges összegeket, amelyekre a vállalat és a város számára szükséges állami feladatból vagy politikai és presztízsből vállalt feladatokhoz szükség volt. A létesítmények egy része az állami vállalatok vagy közvetlenül az állam tulajdonban voltak, tehát fenntartásuk megoldott volt. A rendszerváltás idején azonban ezekből sokat értékesítettek, sokszor nem sportjellegű lett a további felhasználása. Jelenleg a sportlétesítmények több mint 70%-a önkormányzati tulajdonban van, nagyjából az európai átlagnak megfelelően.(Bukta,2011) A tulajdoni viszonyok megváltozása a privatizálások során legtöbbször a sport támogatásának leépülését hozta magával, főleg ha külföldi kézbe került a gazdálkodó egység. Ennek várható következménye volt a 90'-es évektől közel napjainkig tapasztalható visszaesés az utánpótlás nevelés, a tömegsport, szabadidősport részvevőinek arányait tekintve. Az átalakulás a sport szerveződési struktúráját sem kerülte el. Számptalan változása után a sport állami irányításának rendszere jelenleg a következő:

1. Emberi Erőforrások Minisztériuma
2. Sportért Felelős Államtitkárság
3. Sportpolitikáért felelős helyettes államtitkár Sportszakmai főosztály
Sportigazgatási főosztály

Azonban az állami szerepvállaláson kívül a civilszféra is egyre növekvő szerepet kért és kapott magának. Az 1989. évi II. törvény, az egyesülési jogról, és a hozzákapcsolódó szabályozások az adózásról, a szervezetek alapításáról, működéséről, majd az 1997. CLVI. törvény, a közhasznú szervezetekről, a 2003. évi L. törvény, a Nemzeti Civil Alapprogramról, nagymértékben segítették a szektor számbeli és minőségi megerősödését. A jogszabályi háttér megteremtette a civil szervezetek működésének feltételeit: finanszírozásuk lehetőségeit, gazdálkodásuk szabályrendszerét, és ezzel az állami feladatokban való szerepvállalás lehetőségeit, egyes közfeladatok átvállalását. A kormány 2003-ban megjelent civil stratégiája már épít a civil szervezetek szerepvállalására mind a döntéshozatal folyamataiban, mind a közfeladatok ellátásában.

A szektor szerkezeti felépítését könnyen átláthatjuk az 1. ábra segítségével:



1. ábra: A civil szektor szerkezeti felépítése. / Figure 1: Structure of the non-profit sector.

Az 1993–2005. közötti időszakra vonatkozóan a szervezetek számában 63%-os, a bevételek reálértékében pedig 76%-os emelkedés figyelhető meg. 2005-ben már 56 695 civil szervezet működött Magyarországon.

Az alapítási lázban nem elhanyagolható szerepe volt az uniós támogatási források megnyílásának. A megváltozott pénzügyi szabályozás, valamint az állami és más támogatási források elérhetősége átrendezte a civil szervezetek bevételi lehetőségeit. Az állami finanszírozás és az alaptevékenységekből származó bevételek aránya megnőtt, míg az adományok és egyéb gazdasági tevékenységekből származók lényegesen lecsökkentek.

1994-ben a teljes szektor bevételeinek 10%-a, 2000-ben 28%-a, 2005-ben pedig már több mint 40%-a származott állami vagy önkormányzati költségvetésből. Ezzel párhuzamosan a magántámogatások aránya 22%-ról 16%-ra, majd 2005-re 13%-ra csökkent. A szervezeti formák szerinti növekedést vizsgálva, a leggyorsabb növekedés a közhasznú szervezeteknél figyelhető meg. A társas civil szervezetek 26%-a szabadidős, 18%-a pedig a sport területén dolgozott. (KSH, Statisztikai tükör 2007/15.) 2009-ben 99 szabadidős nonprofit gazdasági társaság létezett, mely valamilyen formában kapcsolatba hozható a sporttal, valamennyi kft. formájában, átlagosan 170 millió Ft értékben gazdálkodva. (Bukta, 2011) A sporttal közvetlenül foglalkozó szervezetek szakszövetségekbe és nagyobb ernyőszervezetekbe tömörültek. A sportági szakszövetségek különállóan tevékenykednek, de kapcsolódási pontok nyilván léteznek, hiszen például jelenleg a finanszírozásának egyik alapja az állami támogatás a Nemzeti Sportszövetség közgyűlése által elfogadott rendszer alapján. A sportági szakszövetségek szervezik és irányítják a sportáguk területén folyó verseny- és szabadidős sporttevékenységet, képviselik a sportág és tagjai érdekeit, valamint részt vesznek a nemzetközi sportszervezetek tevékenységében. Céljaik közt szerepel az adott sportág népszerűsítése és fejlesztése, az adott sportág életének szervezése

szabadidő- és versenysport szinten egyaránt. Feladata többek közt az adott sportág szabályainak megalkotása és betartatása, az adott sportág versenyrendszerének működtetése és a versenynaptár megalkotása, a válogatott keretek és az utánpótlás felkészítése és versenyeztetése stb.

A civil oldalon található köztestületi jogállású szervezetek állapota a meghozott törvénymódosítás következtében így módosult: az eddigi öt helyett 2013.január 1-jétől egyetlen köztestület, a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) irányítja a magyar sportéletet, állami feladatokat ellátó civil szervezetként. Eszerint megszűnik a Magyar Paralimpiai Bizottság, a Nemzeti Sportszövetség, a Nemzeti Szabadidősport Szövetség és a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége. Jelenlegi feladataikat a MOB veszi át úgy, hogy az eddig önálló szövetségek által irányított területek a MOB szakmai tagozataiként tovább működhetnek, vezetőik pedig az olimpiai bizottság alelnökei lesznek. A MOB kompetenciája lesz az is, hogy a szakmai tagozatok működésére és feladataikra tekintettel döntson az állami támogatás elosztásáról. Változik az állami támogatásban részesíthető sportszervezetek köre. A jövőben a működési alaptámogatást egy – a MOB javaslatára miniszteri rendeletben meghatározott – pontérték táblázat alapján állapítják meg. Ezen felül támogatás csak programfinanszírozással, pályázati alapon járhat, amit a teljesítményelv előtérbe helyezésével indokoltak a kormánypárti előterjesztők. Állami pénzt csak olyan sportszervezetek kaphatnak, amelyek rendelkeznek fejlesztési stratégiával és teljesítik doppingellenes feladataikat. A támogatás felhasználásáról rendszeresen be kell számolniuk, annak nyomon követése és ellenőrzése pedig a sportállamtitkárság feladata.

Marad viszont a Sportegyesületek Országos Szövetsége önálló szervezetként, melynek teljes jogú tagja lehet minden olyan sportegyesületi jogállású társadalmi szervezet és sportiskola, valamint sportvállalkozás, amely országos sportági szakszövetség vagy sportági szövetség tagja, és azok versenyrendszerében a sportolói révén igazoltan részt vesz. Jelenlegi tagsága 145 egyesületet foglal magába.

Egyéb sporthoz kapcsolódó civil szervezetek a teljesség igénye nélkül: Magyar Diáksport Szövetség, Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség, Magyar Testnevelő Tanárok Országos Szövetsége, Magyar Edzők Társasága, Magyar Sporttudományi Tanács, Magyar Sportorvos Társaság, Magyar Sportújságírók Országos Szövetsége, Sportiskolák Országos Szövetsége, Sportlétesítmények Magyarországi Szövetsége, Olimpiai Sportágak Szövetsége stb. Jellemzően céljuk az adott szakterület képviselése. Feladatuk az adott szakterület érdekképviselete, az adott szakterületen a szakmai irányvonalak meghatározása, a közös szakmai álláspontok kialakítása. Működésük finanszírozását részben az állam, részben a tagok biztosítják. Az állam- civil szektor kapcsolat szempontjából lényeges változás és szép gesztus volt, amikor a törvények automatikus pénzforgásokat biztosítottak számukra. A totó játékadója, a sorsolásos szerencsejátékok adójának 12%-a, bukmékeri fogadások 50%-a ment közvetlenül a sport közalapítványokhoz. A különböző hibák napvilágra jötte után 2004-ben ezt megvonták, más büdzsébe került s már csak a töredéke került ismét a sportba. (Bukta, 2011) Léptékében hasonlóan tartom a sportegyesületek finanszírozásának történeté-

ben a látvány-csapatsportok támogatásához kapcsolódó jogszabályok változásait a következők alapján: 76/2012. (IV. 13.) Korm. rendelet, 107/2011. (VI. 30.) Korm. rendelet, 1996. évi LXXXI. törvény. A Társasági és Osztalékadó (TAO) bevezetésével remélhetőleg a „rég” idők atmoszférája lengi majd be a sportpályák és uszodák, edzőtermek és maga az egész sport légkörét. Lényege, hogy pl. egy vállalat által nyújtott támogatás a társasági adófizetési kötelezettség 70%-áig adható, amely egyaránt adóalap- és adócsökkentő tétel. A közvetlen adócsökkentő hatása miatt a következő évi adóelőleg összegét is lényegesen csökkenti. Más nyereségadó kedvezményekkel – a 70%-os határ betartása mellett – összevonható. A támogató vállalat nem jogosult ellenszolgáltatásra a támogatásért cserébe, mivel ez közvetett (állami) támogatásnak minősül. Az adókedvezmény igénybevételehez szükséges adóigazolást – a támogató cég és az egyesület között létrejövő megállapodás alapján – az egyesület igényli meg az aktuális szakszövetségtől. A szakszövetség közvetlenül a cégnek küldi meg az adóigazolást, amely tartalmazza a támogatást nyújtó adózó megnevezését, székhelyét, adószámát, az igazolást kiállító szervezet megnevezését, székhelyét, adószámát, a kedvezményre jogosító támogatás (juttatás) összegét. A cég adóigazolás birtokában (legkorábban az adóigazolás kiállításának napján) teljesítheti az utalást a kedvezményezett sportszervezet elkülönített számlájára. A támogatás összege után járó Tao-kedvezmény többféle formában érvényesíthető, de az adókedvezmény csak a támogatás pénzügyi folyósítását követően érvényesíthető. Felhasználása lehet úgy, hogy az aktuális adóelőleg befizetéséből adómérséklési kérelem benyújtását követően lehet érvényesíteni, vagy az adott év december 20-i kötelező feltöltésből lehet levonni, vagy a következő év május 31-i bevallásban visszaigényelni. A támogatás átutalásának legkésőbb az adott év december 31-ig meg kell történnie. Ha az érvényesíthető adókedvezmény mégsem biztosítana kellő fedezetet, az adókedvezményt 3 évig tovább lehet vinni. Ennek a minden résztvevő számára igen kedvező konstrukciónak az eredménye képen már az idei évben befolyt támogatások jelentős összegekről szólnak: Labdarúgás 21.044.146.753, Kosárlabda 688.167.447, Kézilabda 484, Jégkorong 387.632.640, Vízilabda 196.131.896 millió forint sorsáról dönthettek a szakszövetségek. Természetesen nagyon komoly nyilvántartási, beszámolási és elszámolási kötelezettség terheli a támogatást elnyerő egyesületet, a megtervezett rendszer minden pontja többszörösen ellenőrzött és szigorúan a sportszakmai érdekeknek megfelelően megalkotott. Mindezek következtében remélhetőleg tisztul a rendszer, az önkormányzatok anyagi ráfordításai csökkenthetőek, a szakmai programok kivitelezhetőek lesznek. A legkritikusabb területen – a létesítmény fenntartásban, fejlesztésben- is vélhetően enyhülnek majd a problémák. Ez azonban még korántsem szünteti meg a sport és szabadidősport számára az iskolai sport és testnevelés – mint lehetséges utánpótlás nevelési terület – problémáit. Melyek is ezek? A teljesség igénye nélkül: gyenge eredmények a motorikus felmérésekben, az egészségügyi mutatók folyamatos romlása, folyamatos fegyelmezés az órán a feladatok elvégzése helyett, konfliktushelyzetek szaporodása, a motiválatlanság eluralkodása az oktatási folyamat minden résztvevőjén stb. A felnőttek 25%-a nem szerette az iskolai testnevelésórát, csak 46,4% vallotta

úgy, hogy nagyon jó volt és szerette a testnevelést. A felnőttek 19,6%-a szerint a testnevelés iránti attitűdjük egyértelműen tanár- és tananyagfüggő volt. (19,6%) szerint tanára rossz volt, tanítási stílusa nem kedvezett neki, s ezért általa nem lett ösztönözve fizikai aktivitásra és a sportra. (Huszár–Bognár, 2009) Szerintem a fentebb említett problémákra lehetne megoldás pl. az évfolyambontásban szervezett és megvalósított testnevelés, a tananyagtartalom jelentős bővítése mellett, jobban előtérbe helyezve a koordinációs képességek fejlesztését, belső motivációval végzett új mozgások, sportok által. Meg kell találni a gyerekek által preferált divatos sportágak mozgásanyagának felhasználásával a kívánatos és életkor alapján elvárható motorikus szintek elérésének megvalósításához szükséges módszereket. A nemek szerinti bontás is fontos konfliktusmegelőző tényező, azonban a választási lehetőségek széles köre valószínűleg automatikusan megoldja ezt a kérdést.

A jelenlegi politikai és gazdasági viszonyok között folyamatosan változó jogi környezet által befolyásolt civilszektor lehetőségei is szinte állandóan átalakulnak. Amennyiben a támogatási rendszer a sporttal foglalkozó civil szektor számára továbbra is kedvező marad pl. a megfelelő anyagi háttérrel rendelkező egyesületek – jelen esetben a TAO lehetőségei által – a formális keretekben zajló testnevelésbe is integrálhatóak lennének, megteremtve ezzel a civil szektor erőteljes szerepvállalását az utánpótlásbázis megteremtésében, ill. a tömegsport, szabadidősport mindenkihez való eljuttatásának feladatában, még hozzá a szenzibilitás szempontjából legfogékonyabb időben. Nem mellékesen enyhítenének az iskolai testnevelés jelenlegi gondjain, lehetőséget teremtve a differenciálás maradéktalan megvalósítására. Megoldást jelenthetne a fellépő szakember hiány és létesítmény elégtelenség tekintetében, a logisztikai problémák esetében is, valamint ezek egész vagy részbeni finanszírozása is általuk elképzelhető lenne. Természetesen az egyesületek megfelelő anyagi környezete a felnőttek számára is új távlatokat eredményezhetne a szabadidő sporttal, mozgásos tevékenységgel való eltöltésével kapcsolatban, hiszen ezek a források, ha bevonhatóvá válnának a felnőttek szabadidős mozgásos tevékenységeinek finanszírozásába, óriási előrelépést jelenthetnének az egyének életminőségének javítása szempontjából. Ennek társadalmi hasznossága pedig elvitathatatlan.

Idézett irodalom

- Bukta Zsuzsanna (2011): Társadalom és állam/Jogos-e a versenylőny? Civil Szemle 2011/3*
- Bukta Zsuzsanna (2005): A sport civil szférája Magyarországon, Civil Szemle 2005/3*
- Pál Katalin – Császár János – Huszár Andrea – Bognár József (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. Új Pedagógiai Szemle. 2005/6.*
- Huszár Andrea – Bognár József (2009): A sport hatása az egészségtudatos magatartás kialakítására. Magyar Sporttudományi Társaság. Budapest*

Felhasznált irodalom

Bartal Anna Mária (2005): Nonprofit elméletek, modellek, trendek. Századvég, Budapest

Hankiss Elemér (1983): Társadalmi csapdák. Diagnózisok. Magvető, Budapest

Parti Zoltán (2010): Az iskolai oktatás-nevelés és a testnevelés tantárgy.

[www.dunamunkacsoport.hu/Hozzászólás_r.doc](http://www.dunamunkacsoport.hu/Hozzaszolas_r.doc). UI:2014. 01. 16.

http://www.szmm.gov.hu/civil_tananyag/tananyag/civil_program/docs/breiner_tanulmany.pdf UI:2014.01.16

www.civilszemle.hu

www.sosz.hu

www.mvlsz.hu UI:2014.01.16

A KÖTET SZERZŐI ÉS ELÉRHETŐSÉGÜK

Dr. habil. Árva László CSc – főiskolai tanár
Szolnoki Főiskola, Turizmus Tanszék
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9
Tel.: +3670-/6265894; Fax: 06-1-2004271
e-mail: laszlo.d.arva@gmail.com

Dr. Béres Sándor PhD – egyetemi docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: beres.sandor@ektf.hu

Dr. Bíró Melinda PhD – tanszékvezető főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6.
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: biromelinda@ektf.hu

Csörgő Tamás - (MA) matematika - testnevelés szakos hallgató
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet
3293. Vismeg, Tópart u.2/7
Tel.: 70-45 262 56; Fax: +3636/520-433
e-mail: tomi.masszazs@gmail.com

Dr. Fritz Péter PhD – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: fritz.peter@ektf.hu

Dr. habil. Gombocz János CSc – egyetemi tanár
Semmelweis Egyetem, Sporttudományi Kar (TF),
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék
1123 Budapest, Alkotás u. 44.
Tel.: +361/487-92-87; Fax: +361/356-63-37
e-mail: gombocz@mail.hupe.hu

Hajdú Pál – főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6.
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433

e-mail: hajdupal@ektf.hu

Hidvégi Péter PhD hallgató – adjunktus

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6.
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: hidvegi@ektfl.hu

Dr. Honfi László PhD – intézetigazgató, tanszékvezető főiskolai tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet,
Testkultúra-elmélet Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: honfil@ektf.hu

Juhász Imre PhD hallgató – adjunktus

Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék
3300. Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: juhasz@ektf.hu

Kopkáné Plachy Judit PhD hallgató – adjunktus

Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: plachy.judit@ektf.hu

Kristonné Dr. Bakos Magdolna CSc – főiskolai tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: kristonmagdi@ektf.hu

Livják Emília PhD hallgató – testnevelő tanár

Eszterházy Károly Főiskola Comenius Kar, Testnevelés Tanszék
3950, Sárospatak, Eötvös út 5-7
Tel.: +3647/513-000; Fax: +3647513-000
e-mail: livjak@ekfck.hu

Makszimtyuk Róbert – teniszoktató

Gellért Szabadidőközpont
6726 Szeged, Derkovits Fásor 113.
Tel.: +3662/401-539, +3662/401 722; Fax: +3662/ 556 710
web: <http://www.gellert.szeged.hu/>

Dr. habil. Müller Anetta PhD – tanszékvezető főiskolai tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3620/36-23-612; Fax: +3636/520-433
e-mail: muller@ektf.hu

Seres János – főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: seres@ektf.hu

Dr. Szatmári Zoltán PhD – egyetemi docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6.
Tel.: +3636/520-488; Fax: 36/520-433
e-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

Széles-Kovács Gyula – főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300 Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: szkovacs@ektf.hu

Dr. habil. Vass Miklós CSc – egyetemi tanár

Nyíregyházi Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet
4400. Nyíregyháza, Sóstói út 31/b
Tel.: +3620/3351718
e-mail: drvassm@freemail.hu

Váczai Péter PhD hallgató – tanársegéd

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék
3300. Eger, Leányka u. 6
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433
e-mail: vaczi.peter@ektf.hu

Dr. Várhelyi Tamás CSc – főiskolai tanár, gazdasági főigazgató

Eszterházy Károly főiskola, Sporttudományi Intézet
3300. Eger, Eszterházy tér 1
Tel.: +3636/520-422; Fax: +3636/520-433
e-mail: varhelyi.tamas@ektf.hu

Vincze Tamás – általános és középiskolai testnevelő tanár

Eszterházy Károly Gyakorlóiskola

3300 Eger, Bartók tér 4.

Tel.: +3630/857-4017; Fax: +3636/520-433

e-mail: vinczet@ektf.hu

Vismeg István – főiskolai tanársegéd

Eszterházy Károly Főiskola Comenius Kar, Reál Intézet, Testnevelés
Tanszék

3950, Sárospatak, Eötvös út 5-7

Tel.: +3647/513-000; Fax: +3647513-000

e-mail: vismeg@ekfck.hu

Tartalom/Contents

Előszó/Introduction	3
Csörgő Tamás, Bíró Melinda, Kopkáné Plachy Judit, Müller Anetta: Masszázsterápia hatásának vizsgálata hatvan év feletti nők körében/ Effects of Massage Therapies on Women over Sixty Years	5
Livják Emília: Tanulást segítő mozgásprogram az általános iskolában/ Assisting learning Motor Program in Primary Shools	17
Müller Anetta, Bíró Melinda, Hídvégi Péter, Váczi Péter, Plachy Judit, Juhász Imre, Hajdú Pál, Seres János: Fitness trendek a rekreációban/ Fitness Trends in Recreation	25
Seres János: Utcai futóversenyek vizsgálata az indulók összetétele alapján/ Study at Street Running Races on the basis of the compound of Runners	35
Szatmári Zoltán, Fritz Péter, Makszimtyuk Róbert: Amatőr teniszjátékosok vizsgálata a rekreáció tükrében/Amateur Tennis Players' examination in the mirror of the Recreation	47
Váczi Péter: A 2013. évi Madridi Kézilabda Férfi Világbajnokság szurkolói kérdőíves felmérése, tapasztalatai/The observations of the assessment about the fans of the 2013. Man's Handball World Championship in Madrid	61
Vincze Tamás: Tanulók általános fizikai teherbíró képességének szervezett keretek között történő mérése a hazai közoktatásban/Organised measurement of pupils' general physical endurance in the National Public Education	67
Vismeg István: Sport, sportoktatás és civilszektor/Sport, Sport Education and Non-Profit Sector	75
A kötet szerzői és elérhetőségük	83