

ACTA ACADEMIAE AGRIENSIS

NOVA SERIES TOM. XLIII.

SECTIO SPORT



REDIGIT
MELINDA BÍRÓ



EGER, 2016

**AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA
TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI**

ÚJ SOROZAT XLIII. KÖTET

**TANULMÁNYOK
A SPORTTUDOMÁNYOK
KÖRÉBŐL**

Szerkeszti
Bíró Melinda

EGER, 2016

**ACTA
ACADEMIAE AGRIENSIS**

NOVA SERIES TOM. XLIII.

SECTIO SPORT

Vizsgálatok a sporttudomány
és az egészségturizmus területén

Redigit
Melinda Bíró

EGER, 2016

A szerkesztőbizottság elnöke:
Bíró Melinda

A szerkesztőbizottság tagjai:
Kristonné Bakos Magdolna
Müller Anetta
Révész László

Lektorálta:
Dr. Benczenleitner Ottó
Dr. Csányi Tamás
Dr. Dobay Beáta
Dr. Huhn Zsófia
Dr. prof. Nyakas Csaba
Dr. prof. Szabó Béla

**TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001 pályázat
keretein belül készült**

**ISSN 1788-1579 (Nyomtatott)
ISSN 1498-6917 (Online)**

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Főiskola rektora
Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában
Kiadóvezető: Grebely Gergely
Felelős szerkesztő: Zimányi Árpád
Nyomdai előkészítés: Szutor Zsolt

Megjelent: 2016-ban



DINYA ANNA, BÍRÓ MELINDA, KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT

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

A KIVÁLASZTÁS VIZSGÁLATA A KÉZILABDA SPORTÁGBAN

**RESEARCH ON THE SUBJECT OF CHOOS-
ING THE HANDBALL SPORT**

Összefoglaló

A kutatás során a sportolás és a sportágválasztás indokait és a kiválasztás módszerét, tesztjeit vizsgáljuk a kézilabda sportág különböző szakosztályaiban kérdőíves módszerrel. A mintába a felnőtt kézilabda-játékosok tartoztak, akik különböző osztályokban játszanak, minden osztályból azonos arányban. A minta (N = 55 fő) 80%-a nő, 20%-a férfi, az átlagéletkor 22,4 év, minimum 14, maximum 45. A vizsgált személyek sportéletkora átlagban 11,56 év, minimum 2, maximum 34 év. Eredményeink azt mutatták, hogy a sportolás elkezdésének okai között a legmagasabb értéket a hasznos szabadidő-eltöltés kapta, a második a baráti befolyás, majd az egészséges életmódra való törekvés következik. A sportágak közül a kézilabda kiválasztásnak indítékaiban szintén kiemelkedő helyett kapott a baráti befolyás. A második ok pedig az, hogy az edző figyelt fel a játékosra, azaz arra, hogy van érzéke a kézilabdához. A megkérdezett sportolók többsége nem vett részt a kiválasztás során teszteken.

Kulcsszavak: kiválasztás, sportágválasztás, kézilabda

Abstract

During the research, the sports and the reasons for the choice of the sport, and the selection method tests examine the handball sport different section of the questionnaire method. The sample included adult basketball players who play different classes. All classes in the same proportion. The sample (N = 55 persons) 80% female, 20% male, mean age 22.4 years minimum 14 up to 45. The average age of the subjects sports 11.56 years, a minimum of two to a maximum of 34 years. Our results showed that among the reasons for the sport to start with the highest value, the useful value of leisure time was second in the influence of

friends, and to follow a healthy lifestyle. The sports among the motives handball selection has also received outstanding rather than the influence of friends, that is. The second reason is that the coach noticed the player, that is, that there is a sense of handball. The majority of the athletes did not participate in the selection tests

Keywords: selection, choice of sports, handball

A témaválasztás indoklása

Napjainkban a kézilabda a leglátványosabb sportágak egyike. A férfiak és a nők körében is igen népszerű, ráadásul már egészen fiatalon – 10–12 éves kortól – látványos, felnőttek számára is élvezhető kézilabdameccseket láthatunk a játékosoktól. A sportág olyan összetett edzőmunkát követel meg az edzőktől, sportszakemberektől és maguktól a játékosoktól, amelyről az átlagos nézőnek nem minden esetben van tudomása. A csapatlétkör, a csapattagok aktuális fizikai és lelki állapota, az edzői hozzáállás, az ellenfél tudása, sportszerűsége, a bírói tevékenység, a szurkolói támogatás, a napszak, a helyszín és a tét mind meghatározó tényezők.

A kiválasztás során számos tesztet lehet elvégezni a *kezdő 7-8 éves* sportolók. Mérhetjük a sportoló biológiai tulajdonságait, antropometriai adottságait, fizikai képességeit, az idő-, tér-, ritmus- és egyensúlyérzékelését és a pszichológiai sajátosságait. A sportágspecifikus kiválasztás azonban speciális tudást vár el a szakemberektől, hiszen ismerniük kell a rendelkezésre álló tudományos eszközöket, teszteket.

A sportági kiválasztás formái

A technika és a tudomány fejlődésével a tehetségek és a sportolók kiválasztásának módszerei változásokat hoztak a sportágválasztás terén. A fiatalok motoros, pszichés, kognitív tulajdonságainak vizsgálata, a komplex antropometriai, terhelésélettani vizsgálatok is segítenek a kiválasztás folyamatában. Szintén részletesen meghatározásra kerültek a sportági jellemzők, melyek segítenek a sportágak felé integrálódásban vagy a sportági szakosodásban (Révész és mtsai, 2005).

A kiválasztás fogalmával az élet számos területén találkozhatunk, a folyamat röviden összegezve a teljesítményorientáció céljából jön létre, mely tudatos keresést és válogatást jelent egy adott tevékenységben. Azok a személyek kiemelkedők a kiválasztás során, akik az átlagnál magasabb teljesítményt képesek nyújtani, illetve feladatorientációjuk a többi társuk fölé emelkedik.

Az élsport során igen fontos a kiválasztás kérdése, a sport területén ez értendő egy adott sportágra, posztra vagy versenyszámra (Csáki és mtsai, 2013). A kiválasztás folyamatában a legfontosabb cél, hogy felfedezzük a gyermekekben

a tehetségre utaló jegyeket, és ezután testhezálloan fejlesszük azokat. Az 1950-es évektől már vizsgálták az élsportra történő kiválasztás jellemzőit.

A kiválasztás meghatározott tényezőket foglal magába, ide tartoznak a testalkati tulajdonságok, a motoros teljesítmény, a mozgástanulás, illetve a pszichés és mentális, kognitív tényezők is. A versenysportra történő kiválasztással és azok szempontjaival, módszereivel évtizedek óta foglalkoznak a sporttudományban. *Nádori* (1985) a kiválasztást két úton közelítette meg. Az egyik a közvetett megközelítés elmélete, miszerint az adott sportághoz a fiatal több fázison keresztül jut el (1. szűrés, 2. átmenet, 3. kiválasztás egy adott sportágra). A másik a közvetlen megközelítés folyamata, ami azt jelenti, hogy a fiatal a saját döntése alapján, egyéni érdeklődése miatt választja az adott sportágat. A kiválasztási folyamat egy igen hosszú eljárás, ezért a kiválasztás egy adott sportágra, posztra, versenyszámra csak a sportban eltöltött több év után történik majd meg (*Révész és mtsai*, 2007). *Harsányi és Sebők* (1989) a jelentősebb kiválasztási metodikákat négy csoportba sorolta. Az első a természetes kiválasztás, a második a közvetett kiválasztás, a harmadik a sikeren alapuló kiválasztás, és végül a negyedik a tudományos kiválasztás. Kulcsfontosságú, hogy a kiválasztási eljárások minél több objektív elemet tartalmazzanak, valamint egységesek legyenek. Napjainkban még találkozhatunk az „edző szeme” kiválasztási eljárással, ami az edző ösztönei, az edzéseken, versenyeken szerzett tapasztalatai alapján történik, és így választja ki versenyzőit az élsportra. Manapság önmagában ez a kiválasztási rendszer már nem elfogadható, a mai teljesítményorientált élsport és versenysport megköveteli az objektív és mért adatok összességét.

A kiválasztás folyamatát befolyásolja a sportág teljesítménymegítélése is.

A pontozásos sportágakban, ha bemutattuk a tökéletes technikát, már elérjük a jó teljesítményt. A labdajátékokban, az atlétika ügyességi számaiban azonban a kivitelezéssel egy további célunk is van, mely cél igazából fontosabb a teljesítmény megítélésének szempontjából, mint maga a kivitelezés, hiszen jó vagy mérhető eredményt kell produkálni (cm, gól stb.). A ciklikus sportágakban pedig a teljesítmény reprodukciója, a teljesítménykonstancia, azaz a technikai végrehajtás állandósága lesz az eredményesség alapja (*Müller, Rigler*, 2002, *Müller* 2004).

A szakirodalomban a következő 3 kiválasztási modelltől olvashattam. A „**természetes kiválasztás**” esetében sajnos korlátozottak a lehetőségek. Ez a szisztéma főként az általános iskolában tapasztalható, amikor a testnevelő tanár felfigyel a fiatal képességeire az iskolai, illetve diákolimpiai versenyek során. A „**közvetett kiválasztási**” eljárás gyakorlati szempontból már nem olyan könnyű, hiszen összetett elve szerint működik. Lényegében a legjobb képességű sportolókat figyelik meg az alapján, hogy hogyan reagálnak a felkészülésre, a terhelésre és a versenyhelyezetre. E folyamat alapján választják ki a legmegfelelőbbben reagáló egyéneket. A harmadik modell, a „**sikeren alapuló kiválasztás**” az aktuális sportági sikerességre, valamint a versenyen a legjobb teljesítményt nyújtó sportolókra vonatkozik. Ez nem mindig a legtökéletesebb megoldás, hiszen versenyhelyezetben nem minden esetben a legtehetségesebb sportoló teljesít a leg-

jobban. Így ez a kiválasztási elgondolás csalóka, lehet sikeres, azonban nem lehetünk biztosak az adott döntésünkben. A legmegbízhatóbb változat a „tudományos alapokon nyugvó eljárás”, mely a következőket tartalmazza. Tudományos módszerekkel próbálják a legjobb versenyzőket kiválasztani. Diagnosztikus vizsgálatokkal mérik az éppen aktuális felkészültséget, vagy longitudinális eljárásokhoz folyamodnak, amelyek során a kiválasztási eljárásokat bizonyos időközönként megismétlik. Ez a folyamat a legjobb módszer a kiválasztásra, viszont itt is érvényes az, hogy egyetlen teszttel nem lehetséges a sikeres szelekció. Szükség van további adatokra, mint pl. az életkori sajátosságokra, a sportági tapasztalatra, a tudásszintre, illetve figyelembe kell venni a teljesítmény előrejelzését. A tehetség megállapításokhoz nélkülözhetetlen a sportoló egész személyisége, és mindemellett meg kell felelnie a speciális sportági követelményeknek. Ezen követelmények közé tartozik a motoros képességek mérése mellett a pszichés, mentális tényezők vizsgálata is, melyek közül kiemelkedik a motivációs környezet vizsgálata (*Révész és mtsai*, 2009).

„Ennek alapján elmondható, hogy a modern kiválasztás elengedhetetlen kelléke a komplex vizsgálat, mely pedagógiai, szociális, fizikai, pszichikai és biológiai érettséget, adottságot hivatott megmérni. A kiválasztásnál figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat is, valamint a sportági előképzettséget is. A kiválasztás folyamatában érdemes egy-egy felkészítési fázis után annak érdekében megismételni a felméréseket, hogy képet kapjunk az adott versenyző képességeiről és a versenysportra való alkalmasságról.”¹

A kézilabda-utánpótlás felépítése

„Hazánkban három részre tagolható a kézilabdautánpótlás versenyeztetése. Az általános iskolás éveik alatt (U07–U14) a fiatalok az Országos Gyermekbajnokságban mérik össze tudásukat, később a nyílt Országos Serdülő Bajnokságban versenyeznek, majd a már zárt rendszerben zajló ifjúsági és junior bajnokság következik azoknak, akik időközben egy klub igazolt játékosai lettek.”² (Peresztegi)

Az U07-es kategóriában a 2006. január 1-jén és később születettek, míg az U08-as kategóriában a 2005. január 1-jén és később születettek versenyezhetnek, ők a legfiatalabbak, akik először a szivacskezilabdával ismerkednek meg. (Peresztegi, 2013) Ilyenkor még a játék megismertetése a lényeg, a labdafelkészítés, a labdaelkapás tanítása, valamint annak elérése, hogy a gyerekek ne féljenek a labdától. Hátránya a szivacskezilabdának, hogy könnyebb, mint az 1-es labda, ezért más íven repül, valamint nehezebben pattan fel, így nehezebb a labdavezetést oktatni. (*Juhász, Kovács, Papp és Zsiga*, 2013)

¹ Szatmári Zoltán (2009): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest. 737.

² Peresztegi Csilla (2013): Utánpótlás útbaigazító. Hetes Médiaszolgáltató Kft., Budapest; WAX Magazin I. évfolyam/ 1. szám 61.

Természetesen ebben az időszakban is folyik versenyeztetés, ami tornarendszerben zajlik hétvégenként minimum 3, maximum 6 csapattal, 8–8 fordulóval az őszi-tavaszi szezonban.

Az idősebbek (U09–U14) a kiemelt bajnokságban és a régiós bajnokságban mérkőzhetnek. Az U09-es korosztályban a 2004. január 1-jén és később, az U10-esben a 2003. január 1-jén és később, az U12-esben a 2001. január 1-jén és később születettek játszhatnak, de itt történt egy összevonás, így a 2002-ben születettek is ide tartoznak. Az U14-es korosztályban is összevonás történt, az 1999. január 1-jén és később, valamint a 2000-ben született gyerekek is ide sorolhatóak. A kiemelt bajnokság 10 forduló, ahol minden fordulóban 4–4 csapat játszik körmérkőzéses rendszerben. A szabályokat tekintve igen sajátos ez a meccsrendszer, ugyanis itt harmadokra, azaz 3×15 percre vannak osztva a félidők. Ez a felosztás azt segíti elő, hogy minden gyerek pályára jusson, mindenki kivehesse a részét a csatából, fejlődni tudjon a meccshelyzetekben, és ezáltal elkerülik azt, hogy valaki minden meccsen csak üljön a kispadon, ráadásul kitűnően építi a csapatszellemet. Az általam közölt születés szerinti korosztályos besorolás csak a 2013–14-es szezonra vonatkozik, és évről évre tolódik, a következő szezonban a legalsóbb korosztály a 2007. január 1-jén és később születettek lesznek.

A kutatás hipotézisei, módszere

A kutatás során vizsgáljuk a sportágválasztás indokait és a kiválasztás módszerét, tesztjeit a kézilabda sportág különböző szakosztályaiban.

A kutatás során a következő hipotézisek merültek fel:

H1. A sportolás elkezdésének legfőbb indítéka a szülői befolyás.

H2. Úgy véljük, hogy sportágválasztás legfőbb indítéka a lehetőség és a családi hagyomány.

H3. Feltételezzük, hogy magasabb szakosztályokban kiválasztási teszteken (motoros próbákon) vesznek részt a sportolók, míg alacsonyabb szinten nem, a pénzhiány miatt, valamint azért, mert nem tartják fontosnak.

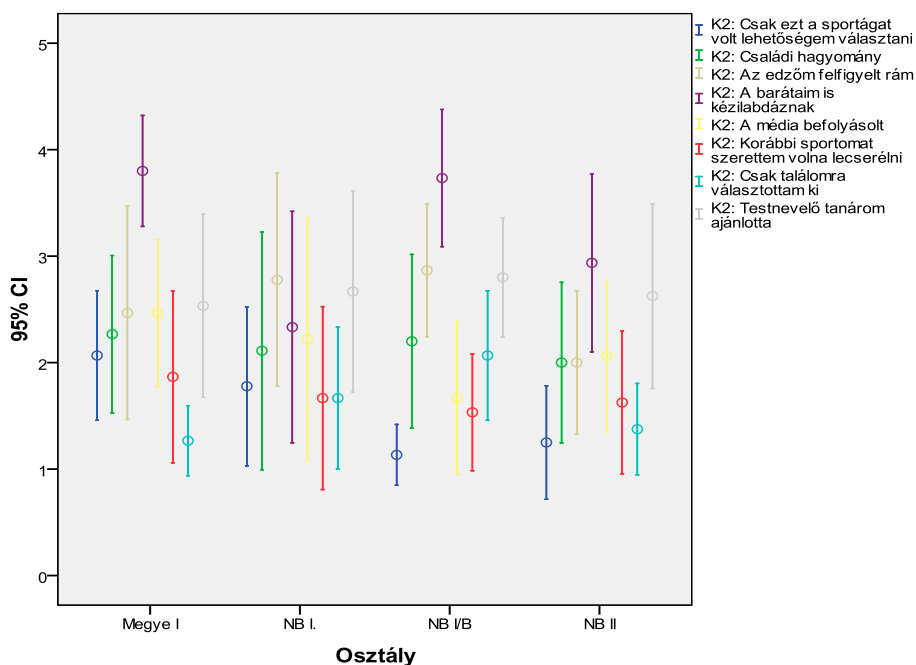
A kutatás módszere a kérdőív volt. A kérdőívet felnőtt kézilabda-játékosok ($n = 55$) töltötték ki, minden egyes osztályban. Mindenki ugyanazt a kérdőívet kapta, amely főleg Lickert-skálás kérdésekből állt. Az osztályozást 1–5-ig lehetett megtenni, aszerint, hogy a kérdéssel mennyire értenek egyet, mennyire jellemző a válaszadókra az adott állítás: 1. egyáltalán nem, 2. kissé, előfordul, 3. közepesen, változó, 4. nagyon, általában, 5. teljes mértékben. A statisztikához *Microsoft Office Excel 2007* programot és *SPSS Statistics 17* programot használtunk. Többminta T-próbát alkalmaztunk, (p), ahol a csoportokat a következő szempontok szerint határoztam meg: Megye I., NB II., NB I/B., NB I. Jelmagyarázat M = átlag, SD = szórás, F = normalitásvizsgálat erőssége, p = szignifikáns érték.

A megkérdezett egyesületek a következők: Gyomaendrődi NKSE, Kőrös KKE, Felföldi István SE, SBS Eger Eszterházy SE II., Szarvasi NKK, EKFSC

Globál-Safe, Salgótarjáni Strandépítők KC, TFSE. A vizsgálati minta (N = 55 fő) 80%-a nő, 20%-a férfi, az átlagéletkor 22,4 év, minimum 14, maximum 45. A vizsgált személyek sportéletkora átlagban 11,56 év, minimum 2, maximum 34 év.

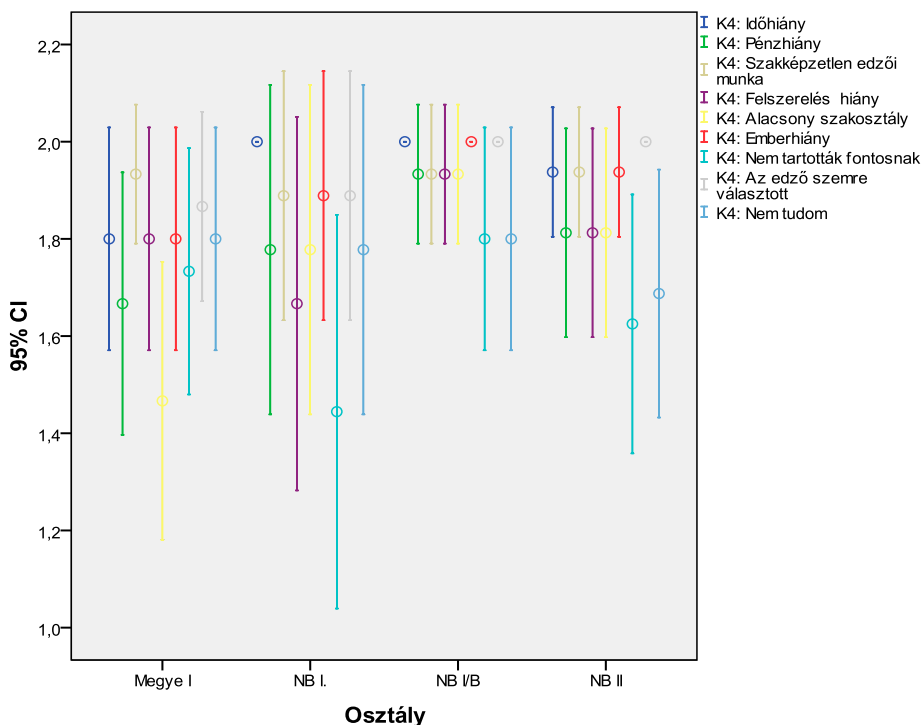
Az eredmények kiértékelése

A statisztikai vizsgálat szerint a sportolás elkezdésének okai között a legmagasabb értéket a *hasznos szabadidő-eltöltés* értéke kapta ($M = 3,80$; $SD = 1,112$; $F = 2,139$; $p = 0,107$). A második a *baráti befolyás* ($M = 3,62$; $SD = 1,080$; $F = 1,624$; $p = 0,195$), majd az *egészséges életmódra való törekvés* ($M = 3,62$; $SD = 1,209$; $F = 1,718$; $p = 0,175$) következik, míg a legkisebb befolyásoló tényező az *orvosi ajánlás* ($M = 1,16$; $SD = 1,42$; $F = 0,682$; $p = 0,567$).



1. ábra: Miért a kézilabdát választotta? Többmintás t-próba ($p \leq 0,05$)

A sportágak közül a kézilabda kiválasztásnak indítékaiban szintén kiemelkedő helyett kapott a baráti befolyás, azaz hogy a játékosok azért kezdtek el kézilabdázni, mert *a barátaik is kézilabdáznak* ($M = 3,29$; $SD = 1,37$; $F = 3,444$; $p = 0,023$). A második ok pedig az, hogy *az edző figyelte fel a játékosra*, azaz arra, hogy van érzéke a kézilabdához ($M = 2,49$; $SD = 1,413$; $F = 1,131$; $p = 0,345$).



2. ábra: Miért nem voltak tesztek? Többmintás t-próba ($p \leq 0,05$)

A sportolókat megkérdeztem, hogy a kiválasztás során milyen teszteken vettek részt, az *antropometriai*, *pszichológiai*, *motorikus*, *kondicionális*, *koordinációs* és a *sportorvosi* vizsgálatok közül. A megkérdezett 55 sportoló közül 33-an azt nyilatkozták, hogy nem voltak tesztek, ez 60%-ot jelent. Még a kötelező sportorvosi vizsgálatról is csak 17-en (azaz 34%) mondták azt, hogy volt. *Kondicionális* teszteket 8 sportolón, *motorikust* 7, *koordinációt* pedig 4 sportolón végeztek, ez 14,4; 12,72 és 7,27%-ot jelent. Az *antropometriai* vizsgálatról mindössze 1 játékos nyilatkozott úgy, hogy részt vett ilyenben. Az okok keresésénél, hogy miért nem voltak ilyen vizsgálatok, a leggyakoribb válasz az volt, hogy *nem tartották fontosnak* (18 fő, 32,72%), valamint gyakori válasz volt az *alacsony szakosztályban történő játszás miatt* (14 fő, 25,45%).

A sportolókat az utolsó kérdéskörben arról kérdeztük, hogy szerintük melyek a „jó” kézilabdázó tulajdonságai. A „jó” kategóriát nem pontosítottuk, hanem arra voltunk kíváncsiak, hogy az egyéni vélemények alapján mi fogja definiálni ezen kategória tulajdonságait. A felsorolt tulajdonságok közül – kondicionális és koordinációs képességek, fejlődési és megújulási hajlam, technikai felkészültség, taktikai képzettség, motiváltság, személyiségi jellemzők, szociális képességek – szinte kivétel nélkül mindegyik átlagosan 4 egész feletti értéket kapott. A legtöbbet a *kondicionális és koordinációs képességek* ($M = 4,67$; $SD = 0,511$; $F = 1,140$;

$p = 0,342$), míg a legkevesebbet a *személyességi jellemzők* ($M = 3,96$; $SD = 0,86$; $F = 2,397$; $p = 0,079$) kapta.

A minta elemzésére többmintás t-próba vizsgálat is készült, melyben az osztályok szerinti különbségeket a kérdésekre adott válaszok alapján vizsgáltuk. Összesen 90 változót vizsgáltunk, ezért jelen tanulmányban csak a szignifikáns eredményeket elemezzük. Az első kérdésnél (K1, *Miért kezdtek el sportolni?*) nem volt szignifikáns érték. A *Miért a kézilabdát választottad?* (K2) kérdésnél szignifikáns értéket mutatott a *csak ezt a sportágat volt lehetősége választani* válasz ($F = 3,338$; $p = 0,026$; Megye I. $M = 2,07$; $SD = 1,100$; NB I. $M = 1,78$; $SD = 0,972$; NB I/B. $M = 1,13$; $SD = 0,516$ NB II. $M = 1,25$; $SD = 1,000$), és *A barátaim is kézilabdáznak* ($F = 3,444$; $p = 0,023$; Megye I. $M = 3,80$; $SD = 0,941$; NB I. $M = 2,33$; $SD = 1,414$; NB I/B. $M = 3,73$; $SD = 1,163$; NB II. $M = 2,94$; $SD = 1,569$). (Ábra 1.)

A *Voltak-e a kiválasztás során megfelelő tesztek?* (K3) kérdésnél szintén nem volt szignifikáns eredmény. Az ennek okát kereső kérdésnél (*Miért nem voltak tesztek?*, K4) viszont már volt ilyen érték: az *alacsony szakosztályban történő játék miatt* ($F = 3,488$; $p = 0,022$; Megye I. $M = 1,47$; $SD = 0,516$; NB I. $M = 1,78$; $SD = 0,441$; NB I/B. $M = 1,93$; $SD = 0,258$; NB II. $M = 1,81$; $SD = 0,403$). (Ábra 2.)

Eredmények összegzése

A csoportok, azaz az osztályok – Megye I., NB I., NB I/B., NBII. – közötti különbségek a szignifikáns értékek vizsgálatával jól látszanak, megfigyelhetők az eltérések vagy éppen az azonos vélemények a grafikonokon.

A sportágválasztás indítékait keresve feltételeztük (H1), hogy a sportolás elkezdésének legfőbb indítéka a szülői befolyás. Az eredmények alapján kiderült, hogy a hipotézis nem helytálló, mert a *hasznos szabadidő-eltöltés* a legnagyobb befolyásoló tényező, sőt még a baráti befolyás is nagyobb a szülőinél.

A második hipotézisnél (H2), amikor arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a gyerekek miért ezt a sportágat választották, úgy vélekedtünk, hogy a korlátozott lehetőségük miatt, *csak ezt van lehetőségük választani*, valamint szintén a szülői befolyást helyeztük előtérbe, azaz hogy a kézilabdázás *családi hagyomány*. Ez a hipotézis is megdőlt, mert a családi befolyásnál itt is erősebb a *baráti befolyás*. Megye I., NB I/B. és NB II. osztályban is 4 körüli értékeket kaptak, egyedül NB I-ben volt kevésbé meghatározó.

Rákérdeztünk arra, hogy voltak-e tesztek a kiválasztás során a kézilabdázók-nál, valamint hogy milyenek voltak ezek. Hipotézisünk alapján (H3) már ismert, hogy szerintünk a magasabb szakosztályokban vannak ilyen tesztek, míg az alacsonyabb osztályokban kevesebb hangsúlyt fektetnek erre. Bár szignifikáns érték nem született, a válaszadók 60%-a nyilatkozta azt, hogy nem voltak tesztek, tehát ismét megcáfolódott a hipotézisünk. Még a kötelező sportorvosi vizsgálatokat is csak néhányukon (34%-on) végezték el. A hipotézis második felében az okot ke-

restük a vizsgálatok esetleges hiányára. A legnagyobb indítéknak a *pénzhiányt* tartottuk, valamint azt, hogy egyszerűen *nem tartották fontosnak*, hogy ezeket méréseket, teszteket végrehajtsák a fiatalokon. A feltevésünk részben igazolódott, mert a legtöbb játékos úgy nyilatkozott, hogy a teszteket *nem tartották fontosnak*, de a második helyen az *alacsony szakosztályban történő játszás* végzett.

Összességében elmondható, hogy a kutatás során új információkra derült fény a kiválasztás kapcsán. Számos módszer létezik arra, hogy megfelelő méréseket végezzünk a gyerekeken ahhoz, hogy azok értékeit felhasználva, már az első lépcsőfoktól kezdve megfelelő minőségű szakmai munka történjen a sportágra való nevelésben. A legtöbb esetben nem voltak tesztek a megkérdezettek mérésére, pedig ezeknek fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. A tesztek hiányánál már csak azaz elkeserítőbb, hogy miért nem végzik el ezeket. A felmérés alapján úgy tűnik, hogy ennek nem a pénz-, az idő-, vagy a felszerelési hiány az oka, de még csak nem is az, hogy nincs hozzá megfelelően képzett szakember, hanem az, hogy egyszerűen nem tartják fontosnak. Felmerült a kérdés, hogy ha tényleg ilyen elszomorító a helyzet, akkor miért van az, hogy a bevalásnál sikerekről tudunk beszámolni. A magyarok, mind a férfiak, mind a nők világsikereket érnek el folyamatosan, nincs ez máshogy a fiatalabb korosztályoknál, sőt a strandkézilabdában sem.

Ezen kettőségre keresve a választ úgy véltük, nem fejezhetjük be kutatásunkat, hanem azt folytatva kiderítjük, mi lehet ennek az oka.

Kézilabda az iskolában

Interjút készítettünk Juhász Istvánnal, a Magyar Kézilabda Szövetség (MKSZ) szakmai igazgatójával, aki elmondta, hogy **2013 szeptemberében indult el egy olyan új program, amely a kézilabda-oktatást iskolai szinten is forradalmasítja, ez a MKSZ által indított Kézilabda az iskolában program. 50 iskolában, 58 testnevelő tanárral és 1700 8 és 14 éves kor közötti gyerekkel és egyelőre a 2014–2015-ös tanév végéig kötöttek szerződést. A cél az, hogy a testnevelők az MKSZ szakmai anyagai alapján építsék be a kézilabdázást a testnevelésórák anyagába. Ha a kézilabda komoly szakmai program mentén megjelenik a délelőtti órákon, akkor délután még hatékonyabban lehet dolgozni a gyerekekkel, ezáltal a fejlődés is felgyorsul.**

Összefoglalás

Úgy véljük, hogy a kiválasztás, habár megvan a kézilabdában, még nem olyan régóta, hogy a most felnőttkorú általunk vizsgált játékosokhoz is eljuthatott volna. Tehát a szakszerű kiválasztás, a jövő, ami felé ez a sportág ma tart, biztató képet fest. A Kézilabda az iskolában programmal pedig az utánpótlás alsóbb osztályába is eljutnak majd a tesztek.

Az edzőknek fel kell venniük a lépést az MKSZ fejlesztéseivel, komolyabb háttérmunkát kell befektetniük a kiválasztásba, szakszerűbben kell végezniük az utánpótlás-nevelést.

A jövőbeli feladatuk az edzőknek változtatni a hozzáállásukon annak érdekében, hogy a kézilabda-tehetségek sérülések vagy egyéb okok miatt ne kopjanak ki a sportágból, valamint hogy esélyük legyen feljebb jutni, hazánkat akár nemzetközi szinten is képviselni, ezzel a kézilabda sportágat a legfőbb sportággá emelni hazánkban, egy olyan sporttá, amelyre egy ország egységesen lehet büszke.

Szakirodalom:

- Csáki István, Bognár József, Révész László, Géczi Gábor (2013): Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és beválásához. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 1. 14. évf. 53. 12–18.
- Juhász István, Kovács László, Papp György, Zsiga Gyula (2013): Kézilabda: Módszertani kézikönyv a 6–14 éves korosztály képzéséhez. MKSZ, Budapest.
- Melinda Bíró, Balázs Fügedi, László Révész (2007): The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle: A Case Report. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1., 3. 269–285.
- Müller A. PhD.: Mozgásvizsgálatok a mozgásegyenletesség és a teljesítménykonstancia példáján. Nevelés- és Sporttudományok. 2004. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Doktori Iskolája, Bp. 26–29. http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/mullerannetta-d.pdf
- Müller A.: Teljesítményállandósági vizsgálatok az ugrások és a dobások példáján. In: VI. Tudománynapi Konferencia, (cd) 2002. Szolnoki Tudományos Napok. Városháza. Magyarország, Szolnok, 10.p.
- Peresztegi Csilla (2013): Utánpótlás útbaigazító. Hetes Médiaszolgáltató Kft., Budapest; WAX Magazin I. évfolyam 1. szám
- Révész László, Bognár József, Géczi Gábor (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 4. 45–53.
- Révész László, Bognár József, Géczi Gábor, Benczenleitner Ottó (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 17–24.
- Révész László, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Kovács T. László (2009): A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai. *Kalokagathia*, 2-3. 147–163.
- Szatmári Zoltán (2009): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Bp. 737.

SZÁNTÓ ÁKOS, BODA ESZTER

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

AZ EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG ÉS A SPORT

HEALTH AWARENESS AND SPORT AS PHYSICAL ACTIVITY

Összefoglaló

Egy pilot vizsgálat keretében egyetemi hallgatók körében vizsgáltuk azon tényezőket, melyek befolyásolják az egészségtudatosságot. Ezek közül különösen az foglalkoztatott, hogy a sportnak van-e, és ha igen, milyen a szerepe az egyetemisták egészségtudatosságában.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, magatartási tényezők, sport

Abstract

In this pilot study I have tried to exam those factors which influence the health awareness of the university students. As you can see in the title the main factor of my research was the physical activity. My question was what role has the sport in the health awareness of the university students.

Key words: health awareness, behavioural factors, sport

Bevezető gondolatok

Napjainkban a mozgásszegény életmód következményeként megfigyelhető hazánk lakosságának nem éppen kedvező egészségi állapota. Az ember valamennyi újítását annak érdekében hajtotta végre, hogy élete kényelmesebb legyen. A mozgásszegény életmód miatt azonban a testmozgás és a sport szükségletté vált. (Bíró, 2015)

Egyre több ember döbben rá arra, hogy az egyik legdrágább érték az egészségünk. Az egészségorientált attitűd és életmód megszilárdítása a fiatalok körében igen fontos, hogy egy egészségtudatosabb generáció nőjön fel. A családnak, a három generációnak fontos szerepe van egymás egészségtudatosságának befolyásolásában.

A főiskolai hallgatók rekreációs szokásaiban (Müller és mtsai, 2011) dominánsan megjelennek a különböző sportok, fizikai aktivitások. A fitnesztrendek közül (Müller, Rácz, 2011) igen népszerűek a vizsgált célcsoportban a különböző zenés-táncos mozgásformák, az aerobikirányzatok és -órátípusok, melyeket különböző céllal (alakformálás, erősítés, fittségi szint növelése, fogyás stb.) űznek szabadidejükben a fiatalok vagy akár az idősebbek is.

Nemcsak a fizikai aktivitásnak, de a stresszoldó módszereknek is fontos a szerepe az egészség kialakításában. A 60 év feletti idősök körében végzett masszázsterápia hatásai is bizonyítják, hogy az egészségre jótékonyan hatnak, ez az ízületi mozgásterjedelemben, a szubjektív fájdalomérzet csökkenésében, valamint a fizikai és mentális egészségi állapot javulásában nyilvánult meg. (Csörgő és mtsai, 2013; Kopkáné és mtsai, 2015). Az időskorúak rendszeres rekreációs sporttevékenysége a kardiorespiratorikus állóképességre is kedvező hatást gyakorol. (Bíró és mtsai, 2007; Juhász és mtsai, 2015).

Anyag és módszer

A kérdőíves megkérdezés során, melyben 104 kérdőívet dolgoztam fel, a pilot vizsgálat keretében a tényezők közötti kapcsolat feltárását céloztam meg.

A kérdőív az alábbi változócsoportokat tartalmazta: Szűrés, Sport, Szabadidő. Ezek az egészségtudatosság tetten érhető fogyasztói megnyilvánulásait foglalták össze.

A feldolgozás során a modell kialakításához, illetve az elméleti elgondolásom teszteléséhez faktoranalízist alkalmaztam. A faktoranalízis lehetséges módszerei közül pedig a főkomponens-elemzés volt a választott metódus, mivel a cél az volt, hogy meghatározzam azon faktorok legkisebb számát, melyek a legtöbb varianciát magyarázzák. (Malhotra, 1999)

A válaszadóknak az alábbi Likert egyetértési skála segítségével kellett véleményüket kifejezni. Vagyis azt, hogy az egyes állításokkal mennyire értenek vagy nem értenek egyet. (Scipione, 1994)

(1) egyáltalán nem értek egyet

(2) kis mértékben egyetértek

(3) közepes mértékben egyetértek

(4) nagymértékben egyetértek

(5) teljesen egyetértek

A következőkben azt vizsgáltam, hogy valóban az általam meghatározott tényezők és változók determinálják-e az egészségtudatos magatartást. Elsőként a Szűrés főkomponens elemzését mutatom be.

Eredmények

A „SZŰRÉS” főkomponens elemzése

Az egészségtudatosság egyik legfontosabb megnyilvánulása a különböző kötelező és ajánlott szűrővizsgálatok, a háziorvos és a fogorvos meghatározott időközönként történő látogatása. Erre vonatkozóan négy különböző állítást fogalmaztam meg, és az alábbi kódokat rendeltem hozzájuk:

1. táblázat: A szűréssel kapcsolatos állítások 1. table: Statements regarding filtering

Kód	Állítás
SZ01	Rendszeresen felkeresem a háziorvosomat, akkor is, ha nincs egészségügyi problémám.
SZ02	Rendszerese felkeresem a fogorvosomat, akkor is, ha nincs panaszom.
SZ03	Eljárom a szűrővizsgálatokra, amint értesítést kapok róla.
SZ04	Olyan szűrővizsgálatokat is látogatok, amelyek nem kötelezőek.

Forrás: Saját szerkesztés

Az adatok elemzése során elsőként korrelációvizsgálatot végeztem annak érdekében, hogy megállapítsam, összefüggnek-e a fenti állítások, van-e relevanciája a főkomponens-elemzésnek ezen a változócsoponton. A korrelációs mátrix egyértelmű választ adott a fenti kérdésre, ugyanis hat változópárból három esetben 1%-on, egy esetben pedig 5%-on szignifikáns a kapcsolat. Ez látható a 2. táblázatban.

2. táblázat: A szűréssel kapcsolatos állítások korrelációs mátrixa
2. table: Collocation matrix of statements regarding filtering

		SZ_1	SZ_2	SZ_3	SZ_4
SZ01	Pearson-féle korreláció	1	,305(**)	,291(**)	,246(*)
	Szig. (kétoldalú)		,002	,003	,012
	N	104	104	103	104
SZ02	Pearson-féle korreláció	,305(**)	1	,058	,095
	Szig. (kétoldalú)	,002		,563	,336
	N	104	104	103	104

SZ03	Pearson-féle korreláció	,291(**)	,058	1	,459(**)
	Szig. (kétoldalú)	,003	,563		,000
	N	103	103	103	103
SZ04	Pearson-féle korreláció	,246(*)	,095	,459(**)	1
	Szig. (kétoldalú)	,012	,336	,000	
	N	104	104	103	104

**** 1%-on szignifikáns kapcsolat (kétoldalú).**

*** 5%-on szignifikáns kapcsolat (kétoldalú). Forrás: Saját szerkesztés**

A főkomponens-elemzés létjogosultságát a KMO (0,594) és a Bartlett-féle szfericitás hipotézisének elvetése (Szig. 0,000) is megerősítette, azonban az SZ_2 állítás információtartalmát nem sikerült jól visszaadnia az első próbálkozásból született főkomponensnek, ezért statisztikai megfontolásból a „Rendszeresen felkeresem a fogorvosomat, akkor is, ha nincs panaszom.” változót, mivel a végső kommunalitása csak 0,188, a végső mérőeszközből kihagytam.

A maradék három változóra készített főkomponens-elemzés megfelelősége is javult, ahogy ezt az alábbi 3. táblázatból is leolvashatjuk.

3. táblázat: A szűrővel kapcsolatos állítások KMO és Bartlett-féle tesztje

3. table: KMO and Bartlett-tests of statements regarding filtering

Kaiser–Meyer–Olkin-féle megfelelőségi mutató		,608
Bartlett-féle szférikus próba	Közelítő X^2	34,864
	Szabadságfok	3
	Szig.	,000

Forrás: Saját szerkesztés

Az előállított főkomponens az eredeti változók információtartalmának 56%-át megőrizte, vagyis az adatvesztés csupán 44%-ra tehető.

A komponensvektor alapján megállapítható, hogy a komponens előállításában legnagyobb súllyal az „Eljárak a szűrővizsgálatokra, amint értesítést kapok róla.” (0,804) változó vett részt, ezt követi az „Olyan szűrővizsgálatokat is látogatok, amelyek nem kötelezőek.” (0,788) és a „Rendszeresen felkeresem a háziorvosomat, akkor is, ha nincs egészségügyi problémám.” (0,645).

Az eredeti változók végső kommunalitásait a 4. táblázat tartalmazza, mely alapján megállapítható, hogy az előállított főkomponens a 3. állítás 64,7%-ának, a 4. állítás 62,0%-ának és az 1. állítás 41,6%-ának információtartalmát tömörítette.

4. táblázat: Az eredeti változók végső kommunalitásai 4. table:
The original variables of final communality

	Végső
SZ01	,416
SZ03	,647
SZ04	,620

Forrás: Saját szerkesztés

Tehát ennek a főkomponensnek a kialakítása megfelelő volt, mivel az eredeti változók információtartalmát – kivéve a SZ02 változót, ahogy ezt már korábban említettem – kellő arányban sikerült megőrizni.

A többi változó esetében – terjedelmi okokból – nem mutatom be a teljes számítást, csak a kapott eredményeket.

A „TÁPLÁLKOZÁS” főkomponens elemzése

Az egészségtudatosság másik igen fontos megnyilvánulása szerintem a szervezetünkbe bevitt tápanyagok megfelelő összeválogatása, vagyis az egészséges élelmiszerek fogyasztásának előtérbe helyezése. Erre vonatkozóan három különböző állítást fogalmaztam meg, és az alábbi kódokat rendeltem hozzájuk:

5. táblázat: A táplálkozással kapcsolatos állítások
5. table: Statements regarding nutrition

Kód	Állítás
T01	Minden étkezés alkalmával törekszem arra, hogy egészséges ételeket fogyasszak.
T02	Ha magamnak vagy családomnak készítek/vásárolok ennivalót, figyelek rá, hogy egészséges ételek legyenek.
T03	Figyelem, hogy az elfogyasztott élelmiszer hogyan hat az egészségemre.

Forrás: Saját szerkesztés

Az előállított főkomponens az eredeti változók információtartalmának 77,5%-át megőrizte, vagyis az adatvesztés csupán 22,5%-ra tehető.

A komponensvektor alapján megállapítható, hogy a komponens előállításában legnagyobb súllyal a „Ha magamnak vagy családomnak készítek/vásárolok ennivalót, figyelek rá, hogy egészséges ételek legyenek.” (0,922) változó vett részt, ezt követi a „Minden étkezés alkalmával törekszem arra, hogy egészséges

ételeket fogyasszak.” (0, 887), és a sort a „Figyelem, hogy az elfogyasztott élelmiszer hogyan hat az egészségre.” (0,831) változó zárja.

Az eredeti változók végső kommunalitásai alapján megállapítható, hogy az előállított főkomponens a 2. állítás 85,1%-ának, az 1. állítás 78,6%-ának és a 3. állítás 69,0%-ának információtartalmát tömörítette. Tehát ennek a főkomponensnek a kialakítása igen jól sikerült, mivel nagyon nagy arányban sikerült az eredeti változók információtartalmát megőrizni. A következő a mozgás főkomponens elemzése.

A „**MOZGÁS**” főkomponens elemzése

Az egészségtudatosság harmadik fontos megnyilvánulása a testmozgás, vagyis a fizikumunk, a testünk karbantartása. Erre vonatkozóan is három különböző állítást fogalmaztam meg, és az alábbi kódokat rendeltem hozzájuk:

6. táblázat: A mozgással kapcsolatos állítások6. table: Statements regarding movement

Kód	Állítás
M01	Rendszeresen eljárók sportolni/végzek valamilyen testmozgást.
M02	Igyekszem olyan sportot/mozgást választani, amely segít az egészségem megőrzésében.
M03	Akkor érzem magam jól, ha eleget mozgok/sportolok.

Forrás: Saját szerkesztés

Az adatok elemzése során elsőként korrelációvizsgálatot végeztem annak érdekében, hogy megállapítsam, összefüggenek-e a fenti állítások, van-e relevanciája a főkomponens-elemzésnek ezen a változócsoporton.

A korrelációs mátrix egyértelmű választ adott a fenti kérdésre, ugyanis mind a három változópár esetében 1%-on szignifikáns a kapcsolat, tehát van értelme elvégezni a főkomponens-elemzést. Ez látható a 7. táblázatban.

7. táblázat: A mozgással kapcsolatos állítások korrelációs mátrixa
7. table: Correlation matrix of statement regarding movement

		M01	M02	M03
M01	Pearson-féle korreláció	1	,652(**)	,617(**)
	Szig. (kétoldalú)	.	,000	,000
	N	104	104	104

		M01	M02	M03
M02	Pearson-féle korreláció	,652(**)	1	,525(**)
	Szig. (kétoldalú)	,000	.	,000
	N	104	104	104
M03	Pearson-féle korreláció	,617(**)	,525(**)	1
	Szig. (kétoldalú)	,000	,000	.
	N	104	104	104

**** 1%-on szignifikáns kapcsolat (kétoldalú). Forrás: Saját szerkesztés**

A főkomponens-elemzés létjogosultságát a KMO (0,700) és a Bartlett-féle szfericitás hipotézisének elvetése (Szig. 0,000) is megerősítette. Ezt mutatja a 8. táblázat. Ezen változócsoporthoz is jól sikerült az állítások összegyűjtése. Ezt az mutatja, hogy valamennyi állítás információtartalmát megfelelő szinten visszaadta a főkomponens, így itt egyik változót sem kellett elhagynom.

8. táblázat: A mozgással kapcsolatos állítások KMO és Bartlett-féle tesztje
8. table: KMO and Bartlett-tests of statements regarding movement

Kaiser–Meyer–Olkin-féle megfeleléségi mutató		,700
Bartlett-féle szférikus próba	Közelítő X^2	108,870
	Szabadságfok	3
	Szig.	,000

Forrás: Saját szerkesztés

Az előállított főkomponens az eredeti változók információtartalmának 73,3%-át megőrizte, vagyis az adatvesztés csupán 26,7%-os.

A komponensvektor alapján megállapítható, hogy a komponens előállításában legnagyobb súllyal a „Rendszeresen eljárak sportolni/végzek valamilyen testmozgást.” (0,889) változó vett részt, ezt követi az „Igyekszem olyan sportot/mozgást választani, amely segít az egészségem megőrzésében.” (0,848), és a sort az „Akkor érzem magam jól, ha eleget mozgok/sportolok.” (0,830) változó zárja.

Az eredeti változók végső kommunalitásai alapján megállapítható, hogy az előállított főkomponens az 1. állítás 79,1%-ának, a 2. állítás 71,9%-ának és a 3. állítás 68,8%-ának információtartalmát tömörítette.

Tehát ennek a főkomponensnek a kialakítása is igen jól sikerült, mivel nagyon nagy arányban sikerült az eredeti változók információtartalmát megőrizni.

Végül még egy faktorelemzés elvégzése vált szükségessé, mégpedig annak vizsgálatára, hogy az egészségtudatos fogyasztói magatartás megnyilvánulásai valóban alkalmasak-e az egészségtudatosság leírására. Ezt fogom most elemezni.

Az „egészségtudatosság” főkomponens elemzése

Az utolsó faktorelemzésem az egészségtudatossággal kapcsolatban arra hivatott, hogy megvizsgáljam, hogy a korábban előállított három főkomponens – melyek szerintem az egészségtudatos fogyasztói magatartás tetten érhető megjelenési formái – valóban alkalmas-e az egészségtudatosság főkomponens létrehozására.

Ennek vizsgálatára vonatkozóan természetesen a három változó nem más, mint a három korábban kialakított főkomponens.

Az előállított főkomponens az eredeti változók információtartalmának 49,6%-át megőrizte, vagyis az adatvesztés 50,4%-ra tehető. A komponensvektor alapján megállapítható, hogy a főkomponens előállításában legnagyobb súllyal a Táplálkozás (0,732) komponens vett részt, ezt követi a Szűrés (0,705), majd a sort a Mozgás (0,674) komponens zárja.

Az eredeti változók végső kommunalitásai alapján megállapítható, hogy az előállított főkomponens a Táplálkozás komponens 53,5%-ának, a Szűrés komponens 49,7%-ának és a Mozgás komponens 45,5%-ának információtartalmát tömörítette.

A fenti főkomponens elemzés a várt eredményt hozta, vagyis azt, hogy az egészségtudatos fogyasztói magatartás megnyilvánulásai – a korábban létrehozott Szűrés, Táplálkozás, Mozgás főkomponensek – valóban alkalmasak az egészségtudatosság leírására.

Következtetés

A kutatás keretében összegyűjtött demográfiai változók közül mindössze egy, a családméret, vagyis hogy hányan élnek egy háztartásban, mutatott korrelációt az egészségtudatossággal.

Az iskolai végzettségre vonatkozóan nem kaphattam releváns információt, mivel egyetemisták körében történt a megkérdezés. Viszont a szakértők véleménye és a szakirodalmi adatok szerint ez is jelentős befolyásolója az egészségtudatosságnak.

A vizsgált három tényező alkalmas az egészségtudatosság leírására. Vagyis az egyetemisták megítélése alapján a szűrővizsgálatok igénybevétele, a táplálkozás és a sport, mozgás is része az egészségtudatos magatartásnak, viselkedésnek. A címben is kiemelt sport azonban a három tevékenység közül a legkisebb súllyal vett részt az egészségtudatosság előállításában, vagyis a pilot vizsgálat alanyai

ennek tulajdonítottak a legkisebb jelentőséget a három közül. Azt azonban érdemes hozzátenni, hogy nem volt igazán jelentős a különbség a három tényező között.

Javaslatok

A kutatás is kimutatta a család meghatározó szerepét az egészségtudatosság alakításában, melyhez a sportoknak, a rekreációs tevékenységeknek, a turisztikai szolgáltatóknak is igazodniuk kell.

A rekreációs kínálatnak alkalmazkodni kell a család szerkezetéhez, és figyelembe kell, hogy vegye a különböző korosztályok igényeit, teherbíró képességét, előképzettségét. Ezt a momentumot több szerző is kiemeli: hangsúlyozzák a játékok vagy a lifetime-jellegű sportok, természeti sportok szerepét (Könyves, Müller, 2001, Kerényi és mtsai, 2009, Bíró és mtsai, 2007, Müller, Rácz, 2011), ahol tehát nemre, korra való tekintet nélkül szinte az egész család részt vehet az egyes játékokban. A közösségformáló szerepe, az egészségtudatos attitűd kialakításában betöltött szerepe igen nagy ezeknek a tevékenységeknek, illetve a családi sportolás „több nemzedék játékos testedzése együtt még látványnak is csodálatos, amikor unoka, gyermek, felnőtt és nagyszülő részesül a sportolás örömeiben”.

Bizonyított, hogy az egészségtudatos magatartás és az egészséges életmód kialakítása, melyben a sport és az aktív szabadidős tevékenységek beépülnek, a szocializáció folyamatának eredménye. A fiatalok ezt az egészségtudatosságot, szokásrendszert „tanulás” során sajátítják el, mint nagyon sok más viselkedési formát. (Müller, 2009) Így ebben a folyamatban nagy szerepe van a családnak.

Mivel a fürdők egyik meghatározó célcsoportja hazánkban dominánsan a család, így ez kedvező színtér a szemléletformálásra. Hazai fürdőkutatások is igazolják (Könyves és mtsai, 2005, Müller, Kórik, 2009, Mosonyi és mtsai, 2010, Barta és mtsai, 2011), hogy a sikeres fürdők termékfejlesztéseiben is nagyobb hangsúlyt kell arra fektetni a jövőben, hogy a család szerkezetéhez igazodó, a több generációt kiszolgáló kínálati elemeket alakítsanak ki, mely az egészségtudatos magatartás fejlesztése, formálása mellett a versenyképesség egyik fontos eleme.

A rekreációs és fitnesztrendek ismerete fontos a szakembereknek, a szabadidő-gazdaság területén működő cégeknek, hiszen a megváltozott fogyasztói magatartás követése lehet a siker kulcsa. Ilyen trend az, hogy az egészség megőrzése, megtartása nemcsak a rekreációban, de a turizmusban is prioritás, vagy akár a természeti sportok népszerűsége, a jóga, a saját testsúllyal való edzés, az egészségfejlesztő programok megjelenése a munkahelyeken. (Müller és mtsai, 2013)

A programtervezésnél fontos szempont (Borbély, Müller, 2008), hogy a különböző motivációjú, képességű, eltérő edzettségi állapotú személyeknek is legyen mozgásprogram, rekreációs tevékenység, amelyet választani tudnak.

Szakirodalom

- Barta G., Pálinkás R., Müller A. (2011): The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation. In: *Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom- Sectio Sport.* 38: 5–13.
- Bíró M. (2015): *A testnevelés aktuális kérdései.* In.: Révész László – Csányi Tamás (szerk): Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 105–136.
- Bíró M., Fügedi B., Révész L. (2007): The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle: a Case Report. *International Journal of Aquatic Research and Education* 1 (3) 269–284.
- Borbély Attila, Müller Anetta (2008): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok. Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp., szerkeszti: dr. Koncz István. 54–55.
- Csörgő Tamás, Bíró Melinda, Kopkáné Plachy Judit, Müller Anetta (2013): Masszázsterápia hatásának vizsgálata hatvan év feletti nők körében. In: *Acta Academiae Agriensis* XL 5–17.
- Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Kiszela Kinga, Bíró Melinda, Müller Anetta, Révész László (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszere. In: *Magyar Sporttudományi Szemle.* 2015/3. 16. évfolyam. 63. sz. 4–8.
- Kerényi E., Müller A., Szabó R., Mosonyi A. (2009): Analysis of Agárd. Komárom and Pápa's Thermal and Experiences Bath, according the guest's satisfaction. Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete (CD) 1–11. Egészségügyi marketing és telekommunikáció. Mátrai Gyógyintézet, Magyarország, Kékestető.
- Kopkáné Plachy Judit, Juhász Imre, Müller Anetta, Bíró Melinda, Hidvégi Péter, Kiszela Kinga, Révész László (2015): Egri időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszere. XII. Országos Sporttudományi Kongresszus, 2015. június 4–6. Eger.
- Könyves E., Müller A., Szalay F., Szabó R. (2005): Cserkeszőlő és Karcag egészségturizmusának összehasonlító elemzése. In: *Szolnoki Tudományos Közlemények IX.* (cd). (Szerk.: Szabolcsi R., Kádár Z., Pelikán L.) ISSN: 1419-256-X.
- Könyves E., Müller A. (2001): Szabadidős programok a falusi turizmusban. Szakadás Kiadó Ház, Bp., 184.p.
- Malhotra N. K. (1999): *Marketingkutató.* Prentice Hall Inc.

- Mosonyi Attila, Könyves Erika, Kerényi Erika, Müller Anetta (2010): Miskolc-tapolca egészségturizmusa egy vizsgálat tükrében. International Conference of Tourism, Recreation and Sports Management kiadványkötete (cd). 1–8. International Conference of Tourism, Recreation and Sports Management. Debreceni Egyetem, Magyarország, Debrecen. 2010. 05. 27–28.
- Müller A., Bíró M., Hidvégi P., Váczi P., Plachy J., Juhász I., Hajdu P., Seres J. (2013): Fitnesz trendek a rekreációban. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 25–35.
- Müller A., Kórik V. (2009): Az észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. In: Economica. 2:58–72.
- Müller A. (2009): A szabadidős tevékenységek kínálati elemeinek vizsgálata az egészségtudatos magatartás kialakításában. (habilitáció) Szervezés- és gazdálkodás tudományok. 3.p. Debreceni Egyetem ATC AVK
- Müller Anetta, Rácz Ildikó (2011): Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs, Dialóg Campus Kiadó 277.p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
- Müller Anetta, Széles-Kovács Gyula, Seres János, Kristonné Bakos Magdolna (2011): Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei. In: Rekreáció. 1. évf. 3. sz. 31–34.
- Pikó B. (2002): Egészségtudatosság serdülőkorban. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Pikó B. (2005): Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban, L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- Scipione P. A. (1992): Practical Marketing Research. Kendall/Hunt Publishing Comp.

HERPAINÉ LAKÓ JUDIT, HIDVÉGI PÉTER

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger

Eszterházy Károly College, Institute of Sport Science, Eger

A KÜLÖNBÖZŐ GENERÁCIÓK REKRE- ÁCIÓS SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA

RECREATIONAL HABITS EXAMINATION AMONG DIFFERENT KIND OF GENERATION

Összefoglaló

Tanulmányunk fókuszában az egyes testi-lelki egészséget védő faktorok szerepe áll, különös tekintettel a testedzés, a testkultúra kérdéseire.

A téma elméleti és gyakorlati kutatása során egy *három generációt átfogó* empirikus vizsgálat során megpróbáltunk képet kapni *509 család* testedzéssel, sportolással kapcsolatos, gondolkodásbeli jellemzőiről, az ezeket befolyásoló ok-sági tényezőkről, illetve az aktivitásukról.

Munkánk során kiemelt fontosságú kérdésként foglalkoztunk a családon be-lüli generációs kapcsolatok példaadó és értékformáló szerepével.

Fontosnak tartottuk az *unoka–nagy szülő-kapcsolat* vizsgálatát, hiszen ko-runk változásainak tükrében ez a kapcsolat sok új tartalmi, formai sajátosságot mutat. Itt olvasható írásunkban erről a kutatásról adunk tömör áttekintést, kiemel-ve az empirikus vizsgálat néhány véleményünk szerint figyelemre méltó tapasztalatát és eredményét.

Témaválasztásunk azért esett erre a területre, mert *kevésbé kutatott téma* az, hogy a modern kor jelen változásainak, sajátosságainak eredményeként a nagy-szülői szerepek megváltoztak. A születéskor várható élettartam, az átlagéletkor emelkedésével hosszabb, aktívabb nagyszülői életkorról beszélhetünk, mely fel-tételezi az *unokákkal való hasznos időtöltés időtartamának növekedését* is.

Kulcsszavak: család, prevenció, fizikai aktivitás, generáció, rekreációs te-vékenységek

Abstract

This study focuses on the role of certain factors responsible for physical and mental health, paying particular attention to the relationship between the family – particularly the grandparents – and physical education. Nowadays, dealing with grandparents and involving them in the upbringing of their grandchildren – and in all fields of life – is an important task for the families.

Despite the negative changes, the smallest community of society still plays a basic role in the formation of habits, way of life and values. Undoubtedly, the family is a biological, social and emotional community, uniting several generations and it provides such examples and patterns, the effects of which are difficult to complement or cannot be corrected at all.

As the study concerned quite a lot fields and issues, in this particular essay we wish to introduce only a part of the research, detailing the issues of the relationship of two generations: that of grandparents and grandchildren. The topic was chosen because it concerns a less studied subject, not to mention the changes in the grandparents' roles as a result of the recent changes and specifications of modern age.

The study was carried out in Hungary, in the North-Hungarian region, among 10-14-year-old children, their parents and grandparents. There was a questionnaire survey for 509 children, 509-509 parents (mother, father) and 509 grandparents. 50 children, 50 parents and 50 grandparents were interviewed in structured forms.

We were able to prove an impact system according to which grandparents have a crucial role in today's Hungarian family structure and in the complicated and difficult employment scheme of the parents. Our study proves it evidently that according to the respondents in the relationship of grandparents and grandchildren the stress is on the quality of time spent together, i.e. on their content and emotional values. The key drivers of their relationship are love and respect.

Keywords: family, prevention, physical activity, generations, recreational activity

Bevezetés

A civilizációval napjainkra kibontakozott technikai csodák, vívmányok következményeként és életmód-befolyásoló hatásaként jelentkezett az idősök és a fiatalok egyre romló egészségi állapota. Napjaink modern ülő életmódja olyan súlyos egészségügyi problémákat okoz, 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. Napjainkban egyre több ember döbben rá arra, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára, az egyik legdrágábban megszerezhető és még drágábban meg-

tartható érték az egészség. Azt mondhatjuk, hogy napjainkra a fizikai aktivitás, így a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált. Elődeink mindennapi élettevékenységei, munkája igen sok fizikai aktivitást, mozgást igényelt, ma ezt a fizikai erőlkifejtést, mozgást a szabadidőben kell „pótolni”. A szabadidős tevékenységek között megjelenő sporttevékenység erősen verseny- és teljesítménycentrikus (Géczi és mtsai, 2005). Amikor sportról beszélünk, sokaknak az élsport, a versengés, a magas szintű teljesítmény és az ehhez szükséges tehetség megléte jut eszébe (Révész és mtsai, 2005, Révész és mtsai, 2007). Ugyanakkor érdemes a sporttal kapcsolatos tevékenységek között a kreatív szemléletű testmozgás jelentőségét is hangsúlyozni. (Bíró, 2015)

Korunk emberének életmódja, sokszor torz élet- és emberideáljai, a stressz és a kihívásokkal teli életből való menekülés zsákutcái veszélybe sodorják biológiai lehetőségeink megvalósulását. Tragikus tény, hogy ezek az ártalmak és negatív következmények sokszor már gyermek- és ifjúkorban megjelennek, *hogy a testi-lelki egészség megbillenő egyensúlya* egyre több fiatalt érint. (Bíró, 2015) Sajnos szomorú statisztikai adatok bizonyítják, hogy a felnőtt korosztály egészségi állapota is riasztó képet mutat, veszélybe sodorva ezzel egészségesen megélt időskorunkat, biológiai lehetőségeinket.

Szerencsére a tudomány abban is segít, hogy az egészséget, a várható élettartamot és az életminőséget meghatározó soktényezős okcsoportban eligazodjunk, és tisztábban lássuk genetikai, társadalmi, környezeti és életmódbeli jellemzőink együttes hatásrendszerét és ezzel saját egyéni lehetőségeink és felelősségünk összefüggéseit. A modern technikáknak, a tömegkommunikációs eszközöknek nagy szerepe van abban, hogy tájékozódjunk, és igénybe vegyük a rendelkezésünkre álló lehetőségeket.

Az egészség mint legfőbb érték, a testedzés mint az egészségtudatos magatartás alapeleme

Az egészségnek mint a legfőbb értéknek a tudatosítása és védelme csak és kizárólag az egyéni és *társadalmi szintű feladatok összehangolt rendszerében* valósulhat meg. Politika és gazdaság, egészségpolitika, oktatás- és szociálpolitika, család és iskola, kultúráközvetítő és tömegkommunikációs intézmények csak együtt, ugyanazon szemléletet és értékrendet követve érhetnek el igazi eredményeket.

Az egészségünket meghatározó genetikai, környezeti, társadalmi tényezők mellett igen nagy jelentőséggel bír és hat állapotunkra az életmódunk, az, ahogyan élünk. Az egészséghez kapcsolódó életmód, életstílus, életvitel az egészségmagatartás olyan módjai és mintái, melyek az egyén életlehetőségei és élethelyzete közti választáson alapulnak. (Benkő, 2000)

Baj, hogy a mikro-makro környezet hatásai ellentmondásosak, ha gyengítik vagy kioltják egymás pozitív hatásait és törekvéseit. Ezt azért kell hangsú-

lyoznunk, mert az *egészségtudatos élet és magatartás* nagyon összetett, egymással szoros összefüggésben lévő magatartásformák rendszerét jelenti. Olyan követelményrendszer, amelynek teljesítéséhez megfelelő ismeretekre épülő stabil értékrendszer, kellő motiváltság és céltudatosság, illetve a célok megvalósításához szükséges személyiségjegyek (önfegyelem, kitartás stb.) szükségese.

Az egyén életmódját jellemző és az egészségtudatos magatartás terén legfontosabb faktorok közül – terjedelmi okok miatt – írásunkban a rendszeres testedzést, a sportolás fontosságát, fizikai és mentális funkcióit részletezzük.

Számos tanulmány megállapította, hogy a fizikai aktivitás pozitívan korrelál az egyes egészségindikátorokkal (pszichikai közérzeti index, egészségi állapot önértékelése, az étellel való elégedettség, depresszív és pszichoszomatikus tünetképzés gyakorisága). Kutatások erősítik meg a sport önbizalom-növelő, depressziót megelőző hatását, a rendszeres testedzés védőhatása figyelhető meg a rizikómagatartások és a tünetképzések során is. Mindemellett a sport véd a mentális stressz káros hatásaival szemben, és segít a lelki egészség megőrzésében, helyreállításában is. Kutatások igazolják azt is, hogy a fizikai aktivitás különösen hatékony egészségvédő, -fejlesztő hatású minden életkorban, de kiemelten az idősebb és a fiatalabb generáció körében. Nemcsak a fizikai aktivitásnak, de az olyan alternatív kezeléseknek is jelentős életminőséget javító hatása van, mint pl. a masszázs. Hazai kutatás számol be arról (*Csörgő és mtsai*, 2013), hogy 60 feletti nők körében egy öt alkalmas masszázssterápia hatására az ízületi mozgásterjedlem javult, a szubjektív fájdalomérzet csökkent, valamint az egészségmutatók is javultak.

Sajnálatos tény, hogy ennek ellenére egyre többen választják a *mozgásszegény életmódot*, pedig azok a fiatalok, akik rendszeresen végeznek testedzést, jobb közérzetről, kevesebb pszichoszomatikus tünetről (*Pluhár et al*, 2000) számolnak be. A fizikai aktivitás, illetve a sporttevékenység hosszú távú üzéséhez szükséges a motiváció, mely először külső tényezőkhez kapcsolódik, majd belsővé válik (*Révész és mtsai*, 2014; *Révész és mtsai*, 2009).

A sport, a fizikai aktivitás preventív, fejlesztő és rehabilitációs funkcióival kapcsolatban rengeteg ismeret, tapasztalat van a birtokunkban. (*Bíró*, 2015) A problémákat, gondokat megelőző, *preventív* funkció ma egyre inkább figyelmünk előterébe kerül. Az, hogy a fizikai aktivitáshoz kötődően kinek milyen értékek jelentik a prioritást, melyek lesznek a legfontosabb, döntésre és cselekvésre készítő motivációk, az több tényező együttes hatásának lesz az eredménye (kortárs csoportok, adott életkori csoport értékrendje, ideálja, család stb.). *Az objektív és a szubjektív tényezők* együttes „harcában” dől el, hogy a sporthoz, mozgáshoz kötődően milyen külső (fizikai, esztétikai, megjelenési, divatjellegű) célok, illetve milyen, sport és mozgás által mérhető és fejleszthető belső személyiségbeli, fizikai és mentális egészséghoz kötődő értékek (önfegyelem, siker, kitartás, küzdeni tudás, akarat, figyelem stb.) jelentik a célt.

Külön ki kell emelnünk azt a formális és informális hatásrendszert, mely direkt és indirekt hatásokkal neveli, formálja, irányítja különböző szocializációs

színtereken belül (család, óvoda, iskola, munkahely, baráti közösségek stb.) az egyén értékrendjének alakulását. A család mint elsődleges nevelési színtér és az informális tanulás egyik legfontosabb helyszíne erőteljesen befolyásolja a gyermek egészségtudatos magatartásának kialakulását, s ezen belül a testkultúrához, testedzéshez való hozzáállását is. Több tanulmány eredményei is arra utalnak, hogy az első sportág választásában kiemelkedő szerepe van a szülőknek (*Trzas-koma és mtsai, 2006; Révész és mtsai, 2012; Bíró és mtsai, 2007*).

A család szerepe a testkultúrával, mozgáskultúrával kapcsolatos nevelési folyamatban

A családnak mint meghatározó érték közvetítő közösségnek az egészségtudatos életmód kialakításában, illetve megalapozásában is döntő szerepe van. A családnak mint több generációt egyesítő biológiai, szociális és emocionális közösségnek, az itt látott, tanult példának és mintáknak nehezen pótolható vagy korrigálható hatásait nem lehet kétségbe vonni.

A negatív változások ellenére a társadalom legkisebb közössége még *mindig alapvető szerepet* játszik a szokások, az életvitel és az értékrend kialakításában. A családban tapasztalt viselkedési, fogyasztási, életvezetési szokások döntően befolyásolják az ott nevelkedő gyermekek érzékenységét, világhoz való hozzáállását, értékítéletét. A családnak többféle pszichés és fizikai egészséget védő szerepe is van a fiatalok egészségmagatartásában.

A választás segítségével elsődleges szerepe a családnak van, mely lelki, morális, szellemi és fizikai környezetet nyújt ahhoz, hogy az ember teste, lelke, szelleme rövid és hosszú távon fejlődjön. Az elmúlt időkben a család szerepe folyamatos változásokon ment keresztül, ami nemcsak a család működésére hatott, de az értékrendjére is. (*Kuijsten, 1996; Rácz, 2005; Szretykó, 2002*) A család átalakulása hatással van az egyén családhoz fűződő viszonyára, a kapcsolat szorosságára, erősségére, a szocializációra, a biztonságérzetre és a társas támogatásra is. (*Kopp és Skrabski, 2001; Poortinga, 2006*) Életünk minősége nagyban függ a magunkhoz és másokhoz fűződő viszonyunktól és a környezetünkkel való kapcsolattól. Az *otthonról hozott tudás*, az észrevétlen, rejtett ismeret és tudás el-sajátítás és a tanítás nélküli tanulás felnőtt tudásunk nagy részét képezi, melynek jelentős részét az *intézményesített tanulási színtereken kívül* szerezzük meg.

A szülői társas támogatás, a szülőkkel kialakított kapcsolat minősége serdülőkorban változik ugyan, de a kötődés jelentősége továbbra is megmarad. A szülők által képviselt értékrend elfogadása a családi összetartás fokmérője lehet, amely szintén hozzájárulhat az eredményes társas adaptációhoz, ami az egészséghez és a káros szenvedélyekhez való hozzáállásban is megmutatkozik. (*Pampel és Aguilar, 2008; Ungar és mtsai, 2002*) A rendszeres fizikai aktivitás iránti igény vonzó családi minták és a megfelelő iskolai nevelés hatására alakulhat ki már igen korai életszakaszban. Döntő részben a család és az iskola határozza meg, hogy

hol helyezkedik el a gyermek értékrendjében az egészséges életvitel, a testedzés. Emellett azonban a sportszakembereknek is szerepük van ebben a folyamatban (Révész és mtsai, 2005, Bíró, 2006).

A gyermek a családban kezdődő szociális tanulás során a szülők vagy egyéb rokonok általi nevelés segítségével, illetve utánnzással sajátíthatja el a különböző viselkedési formákat. (Földesiné et al., 2010) Így tanulja meg, teszi sajátjává az egészséges testi-lelki élethez szükséges cselekvések, tevékenységek, életvitel elemeit, mely egészségvédő faktorok jelenléte végigkísérheti őt egész életén keresztül. Ilyen – sokszor családi mintákból építkező – *egészségvédő tevékenység* többek közt a rendszeres testedzés, sportolás. Földesiné szerint azonban a *sportszocializáció* sokszor *nem egyirányú folyamat*, gyakran előfordul, hogy a gyermek vonja be szüleit – bizonyos esetekben nagyszüleit is – a sporttevékenységekbe. Ez az út lehet fokozatos, a kísérő szereptől elindulva, a közös szurkoláson keresztül az együtt végzett sporttevékenységig, de előfordul, hogy a fentebb említett cselekvések egyszerre jelennek meg a család életében.

A fentiekben hangsúlyoztuk, hogy az egészségtudatos magatartás csak a formális és informális hatásrendszer összehangolt eredményeként alakulhat ki. Ebben a hatásrendszerben, nevelési folyamatban is meghatározó szerepe, prioritása van a családnak.

Meg kell említenünk a *nagyszülők jelentőségét és szerepét*, akiknek nevelő tevékenységéről nem szabad elfeledkeznünk. A nevelési tevékenység minden területén – így az egészséges életmódhoz, a testkultúrához kötődő értékek terén is – a háttérben ott van a nagyszülő is, akinek egészen más a kapcsolata az unokákkal, így teljesen más módon formálhatja őket. Természetesen a családban folyó nevelés nem egyirányú folyamat, bár elsődlegesen a gyermekek nevelése a hangsúlyos, de *az unokák is formálják a szülőket, nagyszülőket nézeteit, attitűdjeit, személyiségét*, így a testkultúrához kötődő viszonyukat is.

Empirikus kutatásunkban, amelynek néhány részeredményét írásunk utolsó részében fogjuk ismertetni, kiemelten foglalkoztunk a nagyszülők családon belüli szerepével, a testkultúrával, sportolással kapcsolatos értékrendjük szülőkre, unokákra gyakorolt hatásával.

Természetesen a magasabb átlagéletkor azt is eredményezi, hogy a nagyszülők aktív dolgozóként, keresőként hosszabb ideig vannak jelen a munkaerőpiacon. Ennek a helyzetnek a hátránya, hogy a nagyszülők munkatevékenységük figyelembe vételével tudnak csak segíteni – korlátozott időben – gyermekeiknek, unokáiknak. Előnye, hogy a fiatalok életkezdéséhez a lelki és fizikai segítségen kívül anyagiilag is hozzá tudnak járulni.

A család szerkezetében és helyzetében bekövetkezett változások új feladatokat elé állítják a nagyszülőket. Napjainkban a nők munkaerőpiaci helyzetének megítélése, állapota megváltozott, sokak számára fontossá vált a szakmai siker elérése és a hivatásbeli karrier fontossága. Mások átvették a családfenntartó szerepet, mivel sok esetben a férj nem talál munkát. A csonka családok száma évről évre növekvő tendenciát mutat, mely azt eredményezi, hogy sok egyedülálló nő, anya,

vagy éppen apa szorul segítségre, támogatásra. A családok instabilitása, a válások számának növekedése, az élettársi kapcsolatok bizonytalansága és a munkanélküliség mind növelik a létbizonytalanságot. A nagyszülők szerepe ezekben a nehéz szituációkban még jobban felértékelődik, hiszen a lelki segítségnyújtás mellett a hétköznapi gondjaiban is támogatják gyermekeiket, unokáikat, biztonságot jelentő háttérként jelen vannak az életükben.

Felgyorsult világunkban a hétköznapi rohanásban is nagy segítséget nyújtanak, hiszen mozgósíthatók, aktivizálhatók, *a nagyszülőkre mindig lehet számítani*. A nagyszülők besegítenek az unokák elhelyezési nehézségeinek megoldásába, az óvodából, iskolából történő hazajutásba, a háztartásba, de elképzelhető, hogy bizonyos esetben az anyaszerep egyes elemeit is szükséges gyakorolniuk, melyekkel hatalmas terheket vehetnek le a fiatalok válláról. Napjainkban a testi-lelki segítségnyújtás mellett a nagyszülők által nyújtott anyagi támogatásra is szükség van, hiszen számtalan család él a létminimum alatt, közel 500 000 munkanélküli él hazánkban, akik között rengeteg a családos, nagycsaládos. (KSH, 2013) De azok sincsenek biztonságban, akiknél mindkét szülő dolgozik, hiszen a munkahelyek elvárásai sokszor csak sok-sok fizetetlen túlórával teljesíthetők, melyek megint csak a családi élet rovására mennek.

A nagyszülők ezeket a feladatokat nem kényszerből végzik, hanem segítik, támogatják gyermekeiket, unokáikat, kötelességüknek érzik a tevékeny részvételt. *Célt és értelmet ad mindennapjaiknak, a hasznosság, fontosság érzete* sok erőt ad az esetleges gondok, bajok, betegségek feledtetésére. Az önzetlen segítség öröme és az, hogy aktívan jelen lehetnek gyermekeik, unokáik életében, újult erőt ad a hétköznapiakban. Az unokák pedig olyan különleges élmények, tapasztalások részesei lehetnek a nagyszülőkkel közös tevékenységek, programok, beszélgetések által, melyeket a szülők életkoruknál, más jellegű nevelőszerepüknel, életfelfogásuknál fogva nem tudnak biztosítani gyermekük számára.

A család szerkezetében, funkciójában, a családi szerepekben bekövetkező változások, a családok válságtünetei és ennek okai napjainkban az egyik legfontosabb, legösszetettebb szociológiai, nevelési, vallási és egyéb más területeken is alapvető kérdésként kerül elő, a társadalom egészét, minden generációt érintő problémaként. A család működésének zavarai sokszor nehezen orvosolható következményekkel járnak. A kérdés részletesebb elemzése empirikus kutatásunk kapcsán került feldolgozásra, a nagyszülők és unokák kapcsolatrendszeréhez kötődően.

Nagyszülők, szülők, gyerekek egymást alakító kölcsönhatását kutatni, mint a nevelés és értékközvetítés minden területén, így az egészséges életmód minden vonatkozásában is izgalmas munka. Testnevelőként, kultúrákövetítőként és tanárként a testkultúrával, sporttal, fizikai aktivitással kapcsolatos kérdések számunkra kiemelt fontosságúak és kutatásra inspirálóak.

A kutatás céljai

Az egészséges életmód, a testkultúra, a rekreáció, a sport fontossága a kulturált, művelt ember számára alapvető fontosságú kell, hogy legyen egész életén keresztül. Kutatásunk célja, hogy feltárjuk azokat a *jellegetességeket és tendenciákat*, melyek a családok életmódjában megjelennek, különös tekintettel a *testkultúrára* és ezen belül a sporttevékenységekre. Továbbá vizsgáltuk azt is, hogy *különböző generációk* viselkedésükkel, attitűdjeikkel *hogyan hatnak* egymásra, *milyen értékeket* közvetítenek, hogyan befolyásolják egymás nézeteit az egészséges életmóddal, testmozgással kapcsolatosan. Arra is kerestük a választ, hogy az egész életen át tartó tanulás formális és informális tanulási lehetőségei hogyan jelennek meg a családtagok életében, milyen fő *motivumai* vannak, a testkultúra terén milyen ismereteket, értékeket adnak át egymásnak a gyerekek, a szülők, a nagyszülők.

Anyag és módszer

Kutatásunkat Magyarországon, az észak-magyarországi régióban élő 10–14 éves gyermekek, azok szülei és nagyszülei körében végeztük. *509 gyermek, 509–509 szülő (anya, apa) és 509 nagyszülő kérdőíves vizsgálata és 50 gyermek, 50 szülő, 50 nagyszülő szóbeli kikérdezése zajlott strukturált interjúk formájában.* Fontosnak tartottuk, hogy a három generáció kérdőíveiben az összefüggések feltárásához a családi köteleket ismerjük, ezért az összetartozó kérdőíveket a kódolásnál azonos számmal láttuk el, és külön betűjellel különböztettük meg a négy megkérdezettet.

A gyermekek, szülők és nagyszülők életmódját, értékrendjét, életvitelük jellemző vonásait, szabadidős tevékenységeiket, testedzéshez való viszonyukat, a környezeti és nevelési tényezők befolyásoló hatásait kérdőíves módszerrel vizsgáltuk. A strukturált interjú keretein belül pedig lehetőségünk volt arra, hogy a fentebb említett vonatkozásokat kiegészítsük a személyes véleményekkel, nézőpontokkal, gondolatokkal.

Mivel vizsgálatunk igen sok területet, témakört érintett, ezért ebben a tanulmányban kutatásunknak csak egy részterületét szeretnénk bemutatni, mely két generáció, *a nagyszülők és az unokák viszonyának kérdéseit* taglalja.

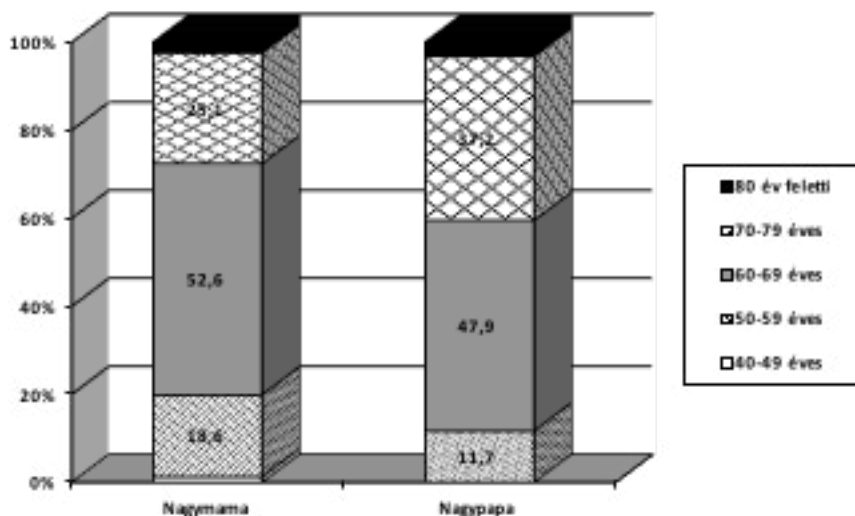
Eredmények

A kutatásunkban megkérdezett nagyszülők életkori eloszlása a nemek vonatkozásában az alábbiak szerint alakult: a nagymamák (371 fő) 1,3%-a (5 fő) 40–49 év közötti, 18,6%-a (69 fő) 50–59 éves, 52,6%-a (195 fő) 60–69 év közötti, 25,1%-a (93 fő) 70–79 év közötti, míg 2,4%-a (9 fő) 80 év feletti. Vagyis a nagy-

mamák több mint fele a hatvanas éveiben van, és több mint a minta negyedét a 70. életévüket betöltő nagymamák alkotják.

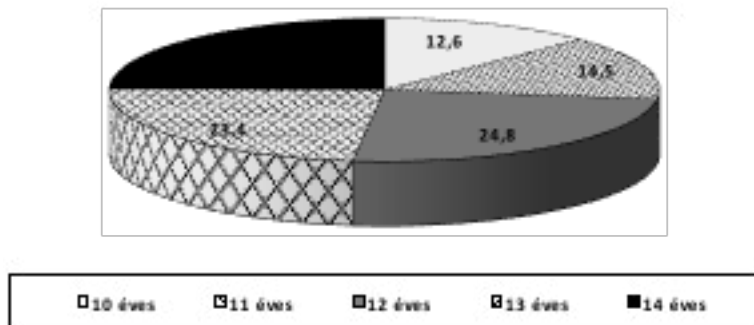
A nagypapák (115 fő) esetében az életkori megoszlás a következőképpen alakul: 11,7% (32 fő) 50–59 év közötti, 47,9% (45 fő) 60–69 éves, 37,2% (35 fő) 70–79 éves és 3,2% (3 fő) 80 év feletti. Megállapíthatjuk, hogy esetükben közel 50% a hatvanas éveikben járók aránya, és több mint 40%-uk ettől idősebb. A megkérdezettek közül 23 fő nem válaszolt a kérdésre. (1. ábra)

1. ábra: Nagymamák és nagypapák életkori eloszlása (%)
1. figure: Distribution of the grandparents by the gender and age



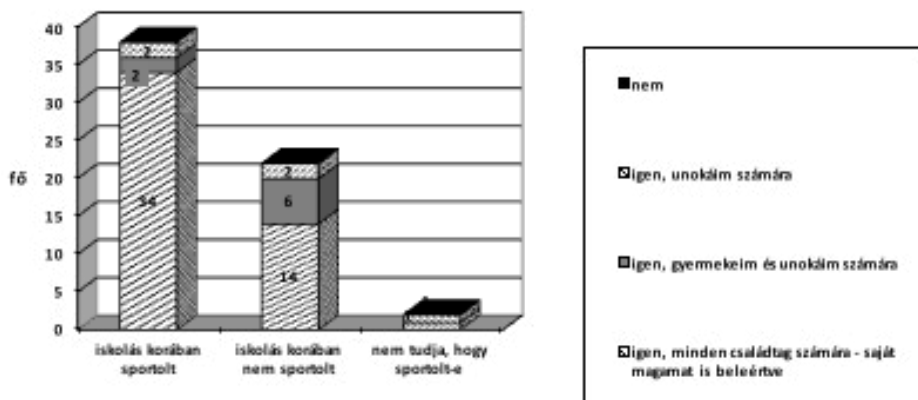
A megkérdezett unokák közül 294 lány (58,3%) és 210 fiú (41,7%), 5 fő nem válaszolt a kérdésre. A válaszoló unokák 5–8. osztályos tanulók, 12,6%-a 10, 14,5%-a 11, 24,8%-a 12 éves, míg 23,4% a 13. és 24,8% a 14. életévét betöltött tanuló. (2. ábra)

2. ábra: Unokák életkori eloszlása (%)
 2. figure: Distribution of the grandchild by the age



A nagymamák 16,6%-a, azaz 61 fő végez jelenleg is valamilyen testedzést, illetve olyan hobbitevékenységet, amely rendszeres fizikai aktivitással jár, míg ugyanez majdnem minden harmadik nagypapáról mondható el (26,9%; 25 fő). A nagypapák esetében a nagymamákéhoz hasonló tendencia figyelhető meg, ugyanis azoknak a nagypapáknak, akik rendszeres fizikai aktivitást végeznek, jelentős része (83,3%; 15 fő) iskoláskorában is sportolt. Az alkalmanként testedzést végzők körében ez az arány 71,4% (10 fő), a nem sportolók esetében 41,4% (12 fő). Szignifikáns összefüggés van a rendszeres fizikai aktivitást végző nagypapák esetében annak vonatkozásában, hogy iskoláskorban sportoltak-e, és aközött, hogy kinek a számára tartják fontosnak a testmozgást. ($p < 0,05$) (3. ábra)

3. ábra: Nagypapák sportolási szokásai és a testedzés fontosságának megítélése (%)
 3. figure: Sports habits of grandfathers, and importance of physical exercise



A nem sportolók 55,2%-a, az alkalmanként testmozgást végzők 28,6%-a (4 fő) és a rendszeresen testgyakorlást folytatók 16,7%-a (3 fő) iskoláskorában sem sportolt. Azok, akik iskoláskorukban sportoltak, és most nem végeznek rendszeres

testmozgást, négyszer annyian (12 fő) vannak, mint azok, akik iskoláskorukban nem sportoltak, most pedig végeznek fizikai aktivitást (3 fő). Ezek az adatok arra engednek következtetni, hogy inkább jellemző az, hogy gyermekkorban kialakult testmozgásban gazdag életmódot felváltja a mozgásszegényebb életvitel, mint fordítva.

Az eredmények tükrében beigazolódott az a feltételezés, hogy az életünk során kialakult szokásaink, tevékenységeink száma időskorban már nem nő, nem gyarapszik az esetek nagy részében, hanem inkább elhagyunk bizonyos foglalatosságokat. Előfordulhatnak az ember életében azonban olyan élethelyzetek, mint például egy súlyos betegség, mely rávilágít arra, hogy milyen egészségvédő tevékenységeket hanyagolt az egyén korábban. Ez a felismerés, akár időskorban is, generálhat életmódváltást. Gyermek-, illetve felnőttkorban kialakult szokásaink jelentősége ennek tükrében felértékelődik, s magyarázatot ad arra, hogy azok, akik életük korábbi szakaszaiban nem végeztek rendszeres testedzést, időskorukra – új szokásként – nehezen változtatnak a megszokott tevékenységeik körén. Öröndetes azonban, hogy a megkérdezettek közül vannak olyanok – még ha kis számban is –, akik gyermekkoruk, felnőttkoruk szokásrendszerét megváltoztatva *beillesztették a rendszeres testedzést életvitelükbe*. Ezt az alábbiakkal indokolták:

A fentebb bemutatott adatokból jól látható, hogy a megkérdezett idősebb generáció számára a rendszeres fizikai aktivitás, sporttevékenység még nem épült be az egész életen át tartó tevékenységek körébe, mivel 50-60 évvel ezelőtt, az ő gyermekkoruk időszakában még nem volt preferált tevékenység, illetve az azóta történt gazdasági, társadalmi, technikai változások generálták a mozgásszegény életmód testedzéssel történő ellensúlyozásának lehetőségét. Ez nem jelenti azt, hogy az időseknek nem lenne a rendszeres fizikai aktivitásra szükségük, hiszen bármely életkorban elkezdve jelentős életminőség-javító tényezőként hat, csak számukra sokkal nehezebb kialakítani a belső igényt, hiszen gyermekkoruk, fiatalkoruk tevékenységrendszerében kevésbé jutott domináns szerep a rendszeres testedzésnek.

Ezzel szemben az unokák már nemcsak a mindennapos testnevelés során találkozhatnak a rendszeres testedzéssel, hanem számtalan szabadidős és versenysport-lehetőség közül válogathatnak. Napjainkra mozgásszegény életmódunk miatt felértékelődött a sportolás jelentősége, hiszen szinte minden cselekedetünkhöz valamilyen technikai eszközt hívunk segítségül, amely megkönnyíti a feladat elvégzését, ezzel viszont elveszítjük annak a lehetőségét, hogy fizikai erőnk igénybevételevel aktivitásra bírjuk testünket. A fizikai inaktivitás kérdése napjaink legnehezebben orvosolható problémakörébe tartozik, hiszen a mozgásszegény életmód a testi-lelki problémák mellett az életminőség egyéb faktorait is negatívan befolyásolja.

A kutatásunkban megkérdezett unokák 22,3%-a (113 fő) vallotta magáról, hogy nem végez rendszeres testedzést, míg a válaszadók 77,7%-a (396 fő) sportegyesületi, családi, baráti körben sportol. A tevékenység gyakoriságát figyelembe véve megállapítható az, hogy azok közül, akik sportolónak vallották magukat,

csupán 204 fő (40%) az, aki megfelelő rendszerességgel (minimum heti háromszor egy órán keresztül) végzi a testedzést. Öröndetes, hogy közel 78%-a a megkérdezetteknek heti gyakorisággal találkozik a mozgással, viszont elgondolkodtató az, hogy csupán 40%-uk végzi a sporttevékenységet megfelelő gyakorisággal. Hiszen ha napi szinten válik megszokottá a sportmozgás, akkor később – valószínűleg – az életvitel elhagyhatatlan része lesz, viszont ha már gyermekkorban sem elég intenzív, rendszeres, akkor az életkor előrehaladtával sem biztos, hogy pozitív változást várhatunk.

A sportolás rendszerességét gyermek, szülő és nagyszülő vonatkozásában háromdimenziós kereszttáblával vizsgáltuk. A válaszadókat a sportolás rendszeressége alapján három kategóriába soroltuk (mind az anyák, mind az apák tekintetében), több mint 400 család adatait vetettük össze kereszttábla alkalmazásával.

A három generáció viszonylatában a 443-ból 10 gyermekről állapíthatjuk meg, hogy az anya és a kérdőívet kitöltő nagyszülő is rendszeresen végez testedzést, az apák válaszait vizsgálva ez a szám 405-ből kilenc.

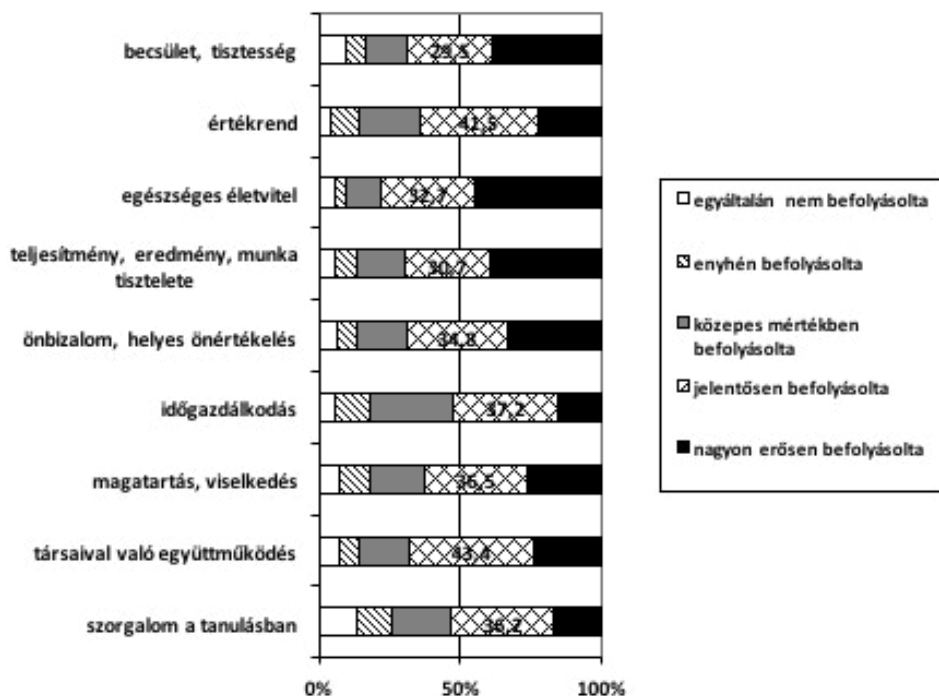
Szignifikáns összefüggés egyedül a nem sportoló szülők esetében volt kimutatható, mert közöttük jellemzően magasabb azoknak a nagyszülőknek és gyermekeknek a száma, akik nem végeznek rendszeres vagy alkalmankénti testedzést.

Kutatásunk fókuszában a nagyszülők és unokák sportoláshoz fűződő viszonya és értékközvetítő szerepe áll, s felmerül a kérdés, hogy azok a nagyszülők, akik testedzés szempontjából inaktívak, hogyan gondolkodnak a sportolás helyéről, szerepéről, saját és családjuk, gyermekeik, unokáik életében betöltött funkciójáról.

A szülőkhöz hasonlóan a nagyszülők esetében is szignifikáns különbség van aközött, milyen rendszerességgel sportolnak, és kinek a számára tartják fontosnak a rendszeres testmozgást: minden családtag, gyermekek és unokák, csak unokák vagy egyikük számára sem.

Mind a nagymamák, mind a nagypapák között a legmagasabb azoknak az aránya, akik mindhárom generáció számára meghatározónak tartják a rendszeres testedzést. Azonban a nagymamák körében magasabb azoknak az aránya, akik szerint a sporttevékenység végzése inkább csak gyermekeik és unokáik számára szükséges.

4. ábra: A sport hatása az unoka teljesítményére, jellemzőire a nagyszülők szerint
 4. figure: The effect of sport on grandchildren's performance according to grandparents



A kutatásba bevont nagyszülők körében arra a kérdésre is kerestük a választ, hogy véleményük szerint unokájuk teljesítményét, jellemzőit hogyan befolyásolta a sport. Az egészséges életvitel (77,7%), a teljesítmény, eredmény, munka tisztelete (69,9%), a becsület, tisztesség (68,4%) és az önbizalom, helyes önértékelés (68,4%), kategóriák esetében a válaszadók közel 70%-a szerint jelentősen vagy nagyon erősen befolyásolta unokájukat a sporttevékenység.

Az társakkal való együttműködés (67,7%), az értékrend (64,3%) és a magatartás, viselkedés (62,8%) szempontoknál 60% feletti e válaszadók aránya. A válaszadók több mint 50%-a szerint unokájuk szorgalmát a tanulásban (53,1%) és az időgazdálkodását (52,5%) jelentősen vagy nagyon erősen befolyásolta a sportolás. (4. ábra)

Az eredmények tükrében megállapítható, hogy a nagyszülők többsége kiemelt szerepet tulajdonít unokája sporthoz fűződő viszonyának, s ha nem is tud vele közösen mozogni, szóbeli támogatásával, szeretetteljes segítő magatartásával támogatja őket.

A sportbéli támogatás másik formája a nagyszülők részéről, ha az unokák versenyein szurkolnak, vagy a szülőknek segítséget nyújtanak az edzésátogatásuknál az unokák elkísérésében. Ez a közreműködés természetesen sok lehetősé-

get biztosít arra, hogy segítsék unokájuk személyiségének formálódását, megbeszélhessék vele a mindennapok történeteit, átadhatják nekik életük értékeit.

A nagyszülők közül leggyakrabban a nagymama – közülük is a gyermek édesanyjának anyukája – kíséri el unokáját edzésekre, versenyekre (40,5%, 60 fő), az apai nagymamák esetében ez az arány 16,2% (24 fő). Ez az értékközvetítés kölcsönhatása szempontjából igen fontos tényező. A rendszeresen, illetve alkalmanként sportoló tanulók 14,2%-át (21 fő) az anya, míg 10,8%-át (16 fő) az édesapa szülei együtt kísérik el. Az unokát edzésekre, versenyekre kísérő anyai nagyapák száma 18 fő (12,2%), az apai ági nagypapáké pedig 7 fő (4,7%). Két válaszadó (1,4%) jelölte meg az egyéb válaszlehetőséget, őket anyai és apai nagyszülei együtt kísérik el. Megállapítható, hogy a nagyszülők ilyen irányú segítése egy olyan, mindkét fél számára szükségesnek tartott kommunikációs tér is – kölcsönhatás –, mely megerősíti a testmozgás iránti elkötelezettséget.

Összefoglalás

A kutatás újszerűségét az adja, hogy korábban nem vizsgálták a nagyszülők közreműködését, szerepét a nevelési folyamatban. Olyan hatásrendszert sikerült bizonyítani, mely szerint a mai magyar családszerkezetben, a szülők bonyolult és nehéz foglalkoztatási rendszerében rendkívül nagy szerepe van a nagyszülőknek.

Kutatásunk egyértelműen bizonyítja, hogy a válaszadók szerint a nagyszülő–unoka-viszonyban a közösen eltöltött idő minőségén, azaz tartalmi, emocionális értékein van a hangsúly. Kapcsolatuk legfőbb mozgatórugója a szeretet és a tisztelet.

Az együttlét, a közösen végzett tevékenységek, játékok mellett számtalan olyan tevékenységet, gondolatot tud átadni unokájának a nagyszülő, mellyel otthon vagy az iskolában nem találkozhat. Hitelesen a múltat, a családban lezajlott eseményeket, a felmenők életét is ebből a forrásból ismerheti meg a gyermek. Ezeknek a tevékenységeknek a kapcsán pedig olyan szoros lelki kötődés alakul ki közöttük, mely biztos támaszt nyújt mindkét fél számára.

A példamutatás az élet minden területén fontos, így természetesen az egészséges életvezetési szokások, testedzéshez történő hozzáállás kérdésében is. Kutatásunkból kitűnik, hogy a támogató nagyszülői viselkedés az aktivitás és az aktivizálás alapja lehet, amennyiben az idős generáció tagja már nem sportol, akkor a régi emlékek, családi közös sporttevékenységek felelevenítése vagy az unoka edzésre, versenyre kísérése is támogatóan hat a gyermekekre. A közösen végzett szabadidős tevékenységek – túrázás, kerékpározás, úszás – pedig felejtetetlen élményt nyújt a fiatalabb generáció számára, ami nemcsak a test karbantartására, hanem a lélek formálására is szolgál.

Javaslatok

A rekreációs sportoknak alkalmazkodni kell a család szerkezetéhez, és figyelembe kell vennie a különböző korosztályok igényeit, teherbíró képességét, előképzettségét. Ezért több szerző is kiemeli a játékok vagy a lifetime-jellegű sportok, természeti sportok, aerobik- és fitneszirányzatok szerepét (Könyves, Müller, 2001; Borbély, Müller, 2008; Kerényi és mtsai, 2009), ahol tehát nemre, korra való tekintet nélkül szinte az egész család részt vehet az egyes játékokban, mozgásprogramokban. Ezeknek a közösségformáló szerepe nagy, illetve a családi sportolás „több nemzedék játékos testedzése együtt még látványnak is csodálatos, amikor unoka, gyermek, felnőtt és nagyszülő részesül a sportolás örömeiben.”

A rekreációs és fitnesztrendek ismerete fontos a szakemberek számára és a szabadidő-gazdaság területén működő cégeknek, hiszen a megváltozott fogyasztói magtartás követése lehet a siker kulcsa. Ilyen trend, hogy az egészség megőrzése, megtartása nemcsak a rekreációban, de a turizmusban is prioritás, vagy hogy az idősök számára kialakított mozgásprogramok kereslete nő, hiszen öregedő népességgel találkozhatunk Európában, így hazánkban is. (Müller, Rácz, 2011; Müller és mtsai, 2013)

A három generáció igényeit szolgálja ki hazánkban több fürdő is, így a család szerkezetéhez igazodó, több generációt kiszolgáló kínálati elemeket kell kialakítaniuk azoknak a fürdőknek, ahol a célcsoport a család, erről számol be több hazai kutatás is. (Könyves és mtsai, 2005; Bartha és mtsai, 2011; Müller-Kórik, 2009; Müller és mtsai, 2005)

Nemoda és mtsai 2012-ben a hazai kedvező adottságokra alapozva a különböző egészségturisztikai és gyógyszolgáltatásokat és annak fejlesztését helyezik előtérbe, tekintettel arra, hogy az idősök számaránya hazánkban és Európában is egyre növekvő tendenciát mutat.

Szakirodalom

- Barta G., Pálincás R., Müller A. (2011): *The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation*. In : Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport. 38: 5–13.
- Bíró M. (2015): *A testnevelés aktuális kérdései*. In.: Révész László – Csányi Tamás (szerk): Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 105–136.
- Bíró M. (2006): *Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban*. Új Pedagógiai Szemle 56(9) 62–71.

- Bíró M., Fügedi B., Révész L. (2007): The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle: A Case Report. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1, 3. 269–285.
- Borbély A., Müller A. (2008): *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana*. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 54–55.
- Csörgő T., Bíró M., Kopkáné P. J., Müller A. (2013): *Masszázsterápia hatásának vizsgálata hatvan év feletti nők körében*. Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport. XL: 5–13.
- Földesiné Szabó Gy., Gál A., Dóczi T. (2010): *Sportszociológia* (Budapest: Semmelweis Egyetem)
- Gábor Gécsi, László Révész, József Bognár, Géza Vincze, Ottó Benczenleitner (2005): Talent and talent development in sports: The issue of five sports. *Kalokagatía*, 3. 113–124.
- Hablicsek L. (1997): *A család kialakulása, a családformák történeti változásai*. In: I. Tarsoly (szerk.) *Magyarország a XX. században*, 1997.5 vols. Szekszárd, Babits Kiadó, 2:187–204.
- Kerényi E., Müller A., Szabó R., Mosonyi A. (2009): *Analysis of Agárd, Komárom and Pápa's Thermal and Experiences Bath, according the guest's satisfaction*. Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete (CD) Egészségügyi marketing és telekommunikáció. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető. 1–11.
- Könyves E., Müller A. (2001): *Szabadidős programok a falusi turizmusban*. Szak tudás Kiadó Ház, Bp. 184.o.
- Könyves E., Müller A., Szalay F., Szabó R. (2005): *Cserkeszőlő és Karcag egészségturizmusának összehasonlító elemzése*. In: Szerk.: Szabolcsi R., Kádár Z., Pelikán L.: Szolnoki Tudományos Közlemények IX. (cd)
- Kopp M., Skrabski Á. (2001): Magatartás és család. *Magyar Bioetikai Szemle*. 2001. 7:4 (Oct) 1–25.
- Központi Statisztikai Hivatal (2013): Munkaerő-piaci folyamatok. 2013. I. félév, *Statisztikai Tükör* 7:64 (11 Sept) retrieved 19 Nov 2013 from <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mpf/mpf1306.pdf>.
- Kuijsten A. C. (1996): *Changing Family Patterns in Europe: A Case of Divergence?* *European Journal of Population* 1996. 12:2 (June) 115–43.
- Müller A., Bíró M., Hidvégi P., Váczi P., Plachy J., Juhász I., Hajdu P., Seres J. (2013): *Fitness trendek a rekreációban*. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 25–35.

- Müller A., Könyves E., Szabó R. (2005): *A wellnessturizmus sokszínű kínálatának bemutatása*; In: Iskolai testnevelés és sport. 27: 29–34.
- Müller A., Kórik V. (2009): *Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban*. In. *Economica* 2:58–72.
- Müller A., Rácz I. (2011): *Aerobic és Fitness irányzatok*. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277.p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
- Nemoda M., Szántó Á., Barkai L. (2012): *Orvosi szolgáltatásokon alapuló önkéntes betegmobilitás lehetőségei Magyarország számára*. Egészségtudományi Közlemények: A Miskolci Egyetem Közleménye 2:(1) 83–88.
- Okano G. (2003): *Leisure Time Physical Activity as a Determinant of Self-Perceived Health and Fitness in Middle Aged Male Employees*. *Journal of Occupational Health*. 45, 286–92.
- Pampel F. C, Aguilar J. (2008): *Changes in Youth Smoking 1976–2002: A Time-Series Analysis*. *Youth & Society*. 39, 453–80.
- Pikó B. (2002): *A deviáns magatartás szociológiai alapjai és megjelenési formái a modern társadalomban*. Szeged, JATEPress.
- Poortinga W. (2006): *Social Relations or Social Capital? Individual and Community Health Effects of Bonding Social Capital*. *Social Science & Medicine*. 63, 255–70.
- Rácz L. (2005): Érték és ifjúság. In B. PIKÓ, (szerk.): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest, L'Harmattan, 58–86.
- Laszlo Revesz, Melinda Biro, Istvan Csaki, Tamas Horvath, Akos Patocs, Éva Kállay, Robert Balazsi, Laszlo Toth (2014): The Hungarian Adaptation of the Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire-2 (H-Pmcsq-2). *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*. ISSN: 1224-8398. Volume XVIII, No. 3 (September), 175–190.
- Révész L., Bognár J., Sós Cs., Bíró M., Szájer P. (2012): A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 13. évf. 49. 26–35.
- Révész L., Gécz G., Bognár J., Tóth L. (2005): A sporttehetség megközelítési módjai. *Magyar Edző*, 4. 5–8.
- Révész László, Bognár József, Gécz Gábor (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 4. 45–53.
- Révész László, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Kovács T. László (2009): A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PM-CSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai. *Kalokagathia*, 2-3. 147–163.

- Révész László, Géczi Gábor, Vincze Géza (2005): Sportszakemberek az utánpótlás korúak tehetségéről, az alkalmazott pedagógiai módszerekről és a kommunikációról. Debrecen, Tavaszi Szél Konferencia Tanulmánykötet. 332–336.
- Robert J. N. (2002): *Promoting and Prescribing Exercise for the Elder*. American Family Physician. 65, 419–27.
- Szretykó Gy. (2002): *Válságban van-e a jelenlegi családmodell? Esettanulmányok*. In Gy. Szretykó, (Szerk), *Globalizáció és család: A családszociológia új kihívásai*. Pécs, Comenius Bt, 38–52.
- Trzaskoma Bicsérdy G., Bognár J., Révész L. (2006): Sportágválasztás az általános iskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 21–26.
- Unger J. B., R., Olson A., Teran L., Huang B. R., Hoffmann, Palmer P. (2002): *Cultural Values and Substance Use in a Multiethnic Sample of California Adolescents*. *Addiction Research & Theory*. 10, 257–79.

NAGY ZSUZSA

Testnevelő tanár, Veres Pálné Gimnázium, Budapest
PE teacher, Pálné Veres Secondary Grammar School Budapest

A DIFFERENCIÁLÁS SZÁMSZERŰ- SÍTÉSE TEMATIKUS EGYSÉGEN- KÉNT A TESTNEVELÉSBEN

THE QUANTIFICATION OF THE DERIVATION MEAS-
URED IN THEMATIC UNITS IN PHYSICAL EDUCATION

Összefoglaló

A testnevelés oktatásában a differenciálásnak kell a legnagyobb hangsúlyt kapnia, de ehhez objektív módszerekre és az ezeket alátámasztó eszközökre is szükség van. A bizonyítható differenciáláshoz új mérési rendszer kidolgozására van szükség, melynek eredménye adaptálható a Netfit-mérések kiegészítéséhez.

Kulcsszavak: differenciálás, pulzusz mérés, motiváció

Abstract

In teaching of PE the most significant emphasis has to be placed on derivation but to this some objective methods and some corroborative materials are also required. To the demonstrable derivation we need the elaboration of a new measuring system, the results of which can be adaptable to the complement of the Netfit measures.

Keywords: derivation, measuring of pulse rate, motivation

Bevezetés

A teljesítménnyel, a fittséggel és annak mérhetőségével sok hazai és nemzetközi szakirodalom foglalkozik (American College of Sports Medicine [ACSM], Révész és mtsai, 2015, Bíró, 2015; Csörgő és mtsai, 2013 Borbély, Müller, 2008). A nemzetközi 2015-ös fitnesztrendekben a teljesítmény mérhetősége a top 20-as trendben a 18. helyen szerepel, míg a 2016-os trendekben az okostelefonok és a mérést végző eszközhasználat az első helyen áll. A modern

technológiák (lépésszámláló, gyorsulásmérő, GPS, GIS) alkalmazása a testnevelésben nem új keletű, de hazánkban sajnos még kevésbé alkalmazott. (Bíró, 2015) Ezen eszközök bevonása az oktatási módszerek és startégiák megújulását is jelentené. (Bíró, 2006)

Célunk egy olyan új módszertani ötlet adaptálása, amely hozzájárul a differenciálás objektív kivitelezéséhez, ezzel egy időben segíti az egyes osztályok tanmeneteinek összeállításánál a kimutatásokból (diagram, táblázat) leolvasható adatok, összefüggések, korosztályos jellemzők vizsgálatával a testnevelésórai követelmények reális meghatározását.

Nem elhanyagolható szempontként fontos volt, hogy iskolán belül korosztályos mutatókat lehessen képezni, amelyek jól kiegészítik és alátámasztják az éves kötelező NETFIT felmérést. A módszer képet ad az órán az adott tanuló terhelhetőségéről, állóképességi állapotáról (egyénre szabottan), valamint megkönnyíti a tanulók kiemelését.

Azonban több kérdés merült fel, amire szeretnénk válaszokat kapni, ezek a következők:

Hogyan mérhető a differenciálás a testnevelés órán?

Van-e lehetőség eltérő képességekkel rendelkező tanulók fejlődésének mérésére ugyanazon időintervallumban?

Milyen összefüggésekre ad választ a tematikus egységenkénti pulzusmérés?

Lehetőséget ad-e ez a rendszer a testnevelő tanárok munkájának objektív mérésére?

Vizsgálat

Előzetes vizsgálatokkal alátámasztottuk, hogy van létjogosultsága a tanulók körében a pulzustartományok ismeretének. A vizsgálatban a különböző képességű tanulók terhelhetőségét vizsgáltuk azonos feltételek mellett egy-egy osztályközösségen belül, figyelembe véve a terhelhetőséget befolyásoló egyéb tényezőket. Az osztályok aktivitása megkívánta, hogy különböző feladatokat hajtsanak végre, ezeket elemezve a tanulók megtudhatják egyénre szabottan a teljesítményüket. A tanórán kívüli sporttevékenységükhöz iránymutatás kaptak a megfelelő pulzustartomány meghatározásával, amit fel tudnak használni az önálló edzéseiken is.

Használtunk egy oldalt, amely egy-egy adott osztályközösségnek szól, csak az adott osztály tanulói kapnak jogosultságot a saját osztályuk csoportjába való belépésre. Ezen a weblapon a testneveléssel, a sporttal kapcsolatos információkat, észrevételeiket vagy az előre nem meghatározott időintervallumban feltett feladatok megoldását érhetik el, tölthetik fel, ezzel rendszeresség alakult ki az oldal használatához. Szoros összefüggés van a tanórán elvégzett mozgás és az otthoni (akár passzív, akár aktív) rekreáció között.

Különböző adatokra volt szükség (életkor, nem, nyugalmi pulzus) ahhoz, hogy meghatározhassuk a pulzustartományokat (Müller–Rácz, 2011)¹. Ez a mérés azonban nem adott átfogó képet a tanulók órai teljesítményéről, csak a mért órai terhelésről. Így szükség volt egy olyan módszertani ötletre, amely tematikus egységenként ad átfogó képet a terhelhetőségről és a tanulók órai aktivitásáról.

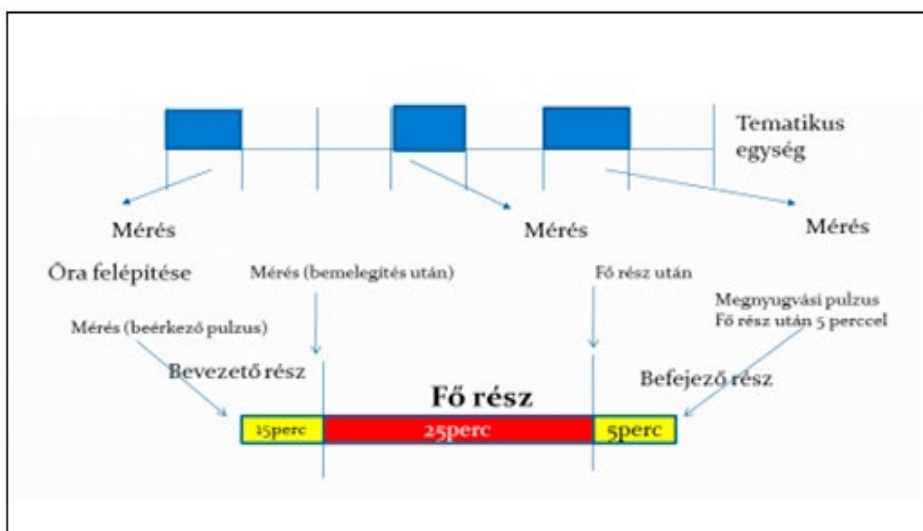
Hipotézisek

Az új módszerrel lehetővé válik a tanulók hiányosságainak felmérése és fejlődésük folyamatos mérése mindenkinek egyéni méréssel, egy adott időintervallumon belül, azonos tematikus egység alatt). Ez a módszer képet ad az egyes tematikus egységek terhelési arányáról. A tematikus egységek hatékonyságának pontos feltérképezése megkönnyítheti az ezen egységekből felépülő tanmenet tudományosan megalapozott összeállítását.

Módszerek

Tematikus egységenként három alkalommal (alkalmanként négyszer) történő mérés. Feedback elemzések, következtetések, differenciálás a kapott adatok alapján. Reprezentatív mintavétel: $n = 60$, 100% lány.

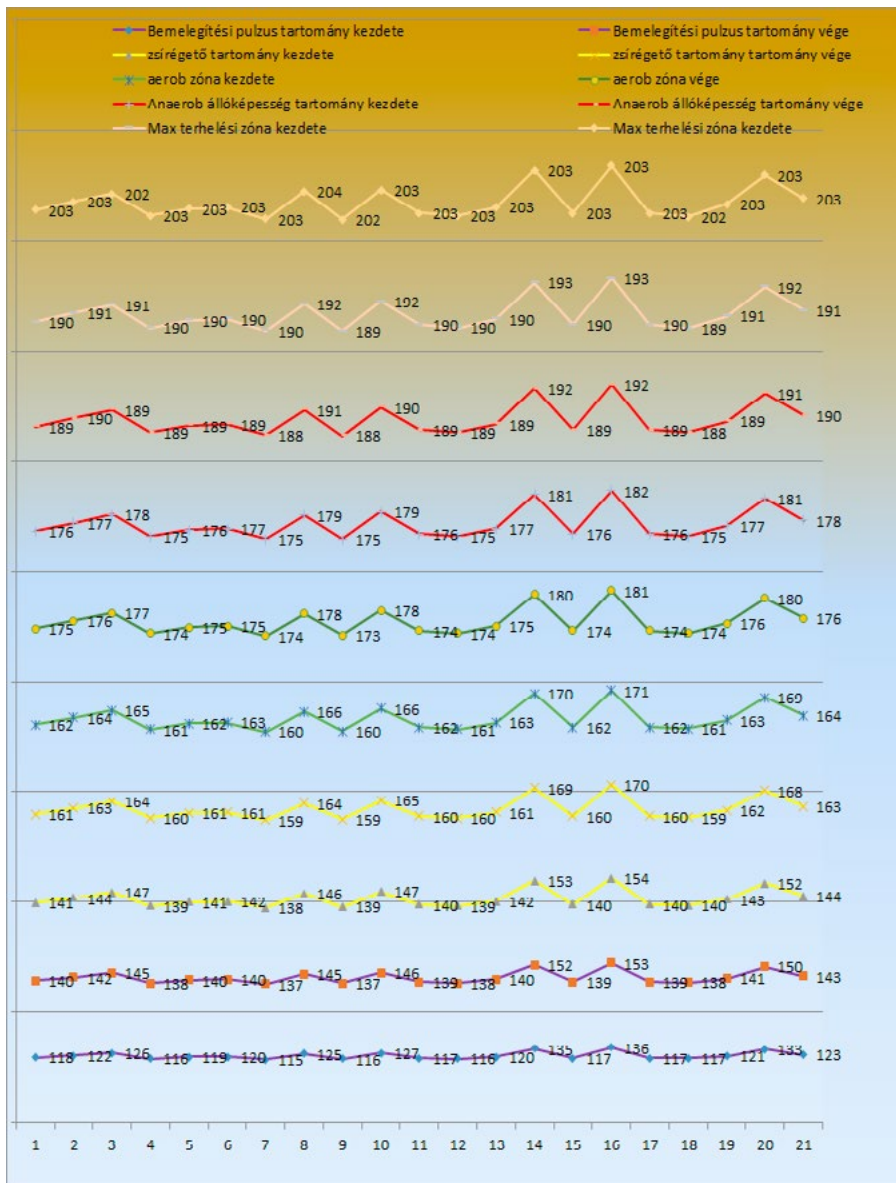
1. ábra: Mérési metódus 1. chart: Measurement methodology



¹ http://uni-eger.hu/public/uploads/aerobik_5538f4e3a962f.pdf

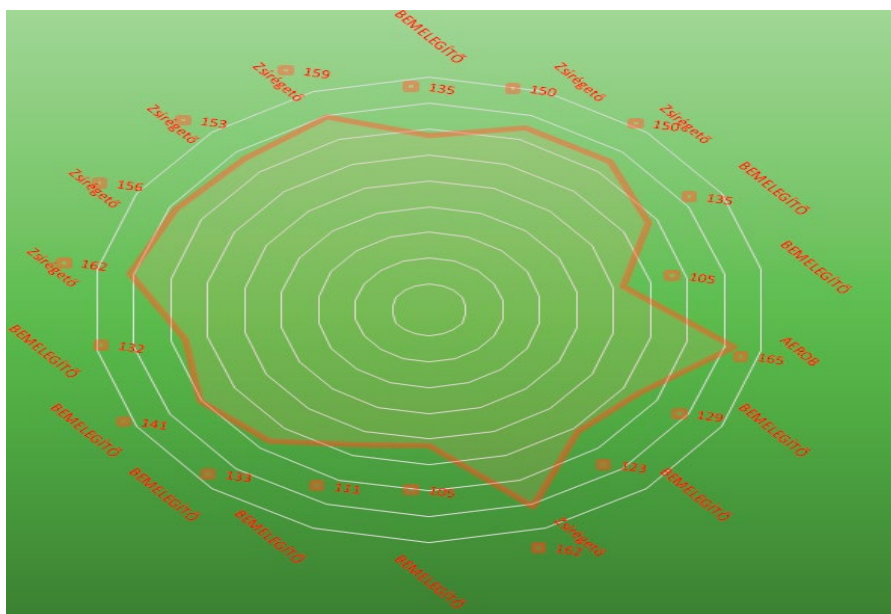
Előzetesen bekérésre került a nyugalmi pulzus ennél a vizsgált csoportnál is. Itt már homogén csoportvizsgálatot végeztünk (100% lány). A kapott adatokból meghatározásra kerültek a pulzustartományok.

2. ábra: A tanulók pulzustartománya 2. chart: Student pulse

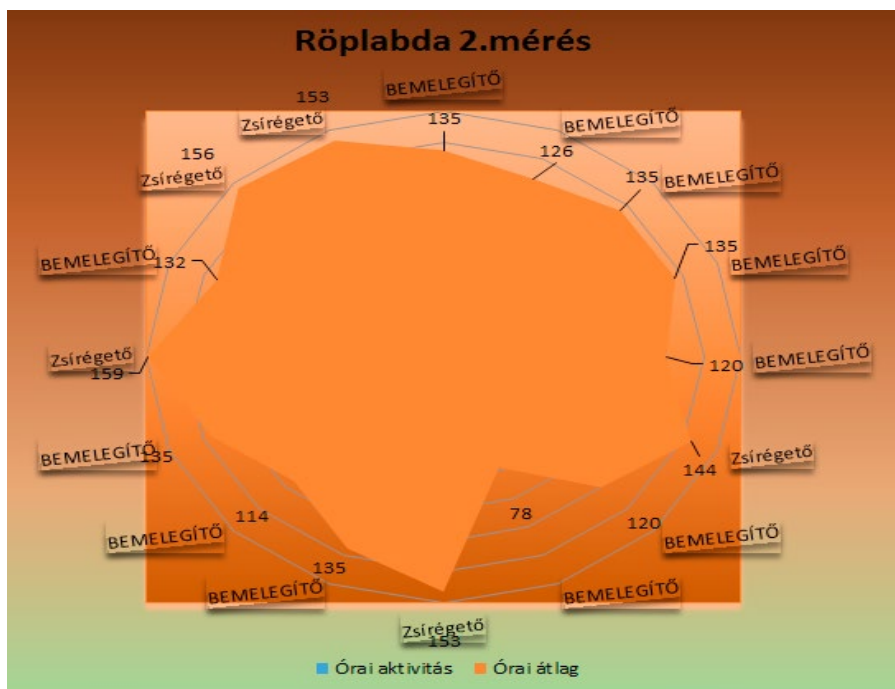


Kiválasztott tematikus egységként a röplabdaórák mérési eredményének elemzése:

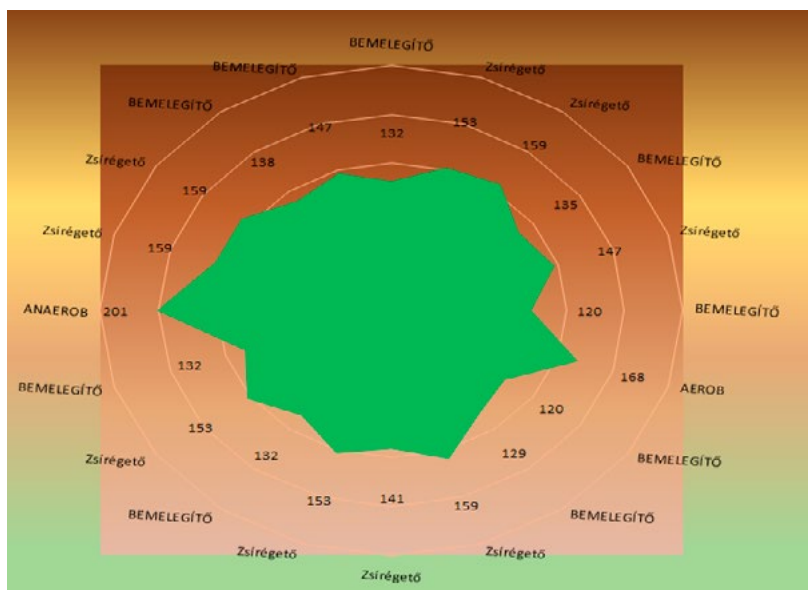
3. ábra: 1. mért óra (röplabda tematikus egység) 3. chart: 1. measure lesson (volleyball)



4. ábra: 2. mért óra (röplabda tematikus egység) 4. chart: 2. measure lesson (volleyball)

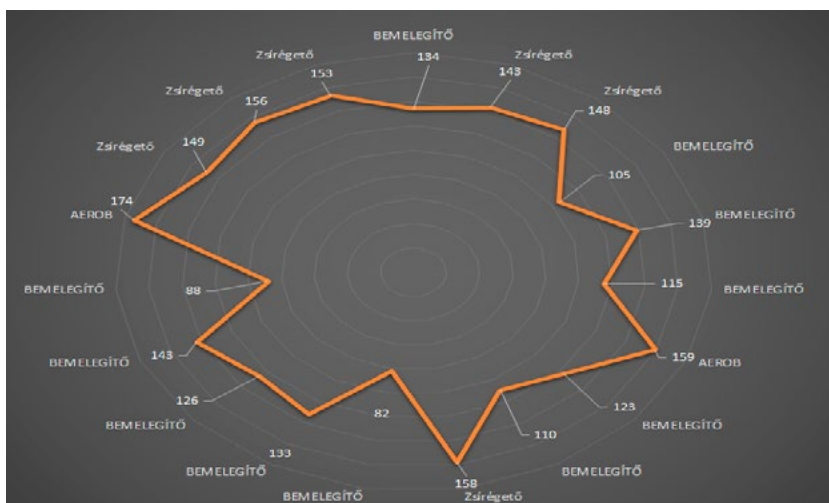


5. ábra: 3. mért óra (röplabda tematikus egység) 5. chart: 3. measure lesson (volleyball)



A három órán láthatjuk a tanulók terhelési zónáit, következtethetünk a tematikus átlagra. Segítséget nyújt a következő azonos tematikus egység tanításakor a csapatok kialakításához. Közel azonos terhelési intenzitású óra alatt csapatszervezési forma alkalmazása történt. A megfelelő állóképességi fejlesztés arányának kimutatása a cél (két tematikus egység közé beiktatunk kondicionális képességfejlesztő órát, és ezt objektívan indokolni tudjuk). Ez a módszer segít a tanulók kiemelésében, felzárkóztatásában, differenciálásában.

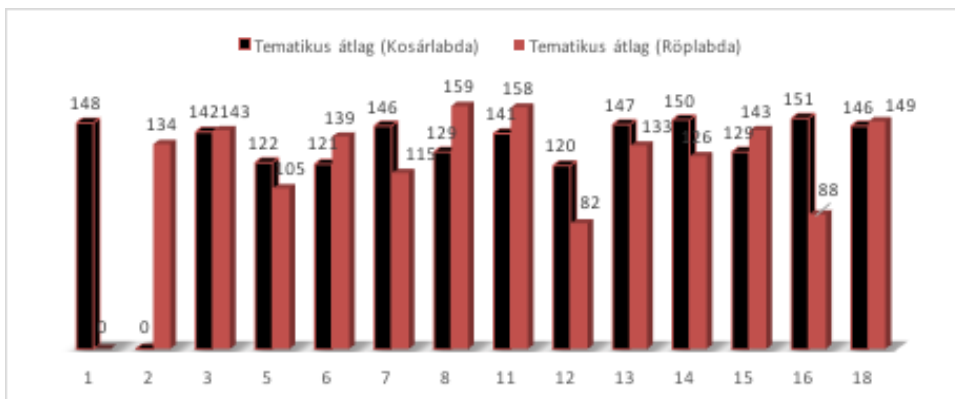
6. ábra: Tematikus átlag (röplabda tematikus átlag) 6. chart: Thematical average



A tematikus átlagok ismeretében a tematikus egységek terhelési arányát megállapíthatjuk. Jelen esetben a kosárlabda és a röplabda első tematikus egységeiben mért terhelési arányát vizsgáltuk. Az intézményben a kosárlabda központi helyen szerepel a testnevelés oktatásában, így magyarázható, hogy a tanulók a kosárlabda tematikus egységek során kevésbé aktívan vesznek részt az órán, mint a röplabda órákon. Ez leolvasható a következő diagramról.

7. ábra: Két tematikus egység terhelési aránya

7. chart: Compare student pulse between wolleyball and basketball thematical part



Javaslat

A későbbiekben a pontosabb mérések eléréséhez pulzusmérő órák bevonása a vizsgálatba, ezek az eszközök folyamatos ellenőrzést biztosítanak, és megkönnyítik az adatkezelést. A gyorsabb feedback érdekében egy olyan szoftver készítése, amely azonnal digitalizálja az eredményeket, lehetőséget adna a kimutatások csatolására a digitális naplón keresztül a szülők irányába. Mindez hozzájárulna a Netfit adatokkal még több következtetés levonásához.

Elméleti és gyakorlati jelentősége

Ennek a rendszernek a használata lehetővé teszi, hogy a pedagógusszakmának ezen a területén is bekövetkezzen a nélkülözhetetlen **szemléletváltás**, ahol a megítélés alapja nem a rövid távú jóérzéstől függ, hanem a hosszú távon, kemény munkával elért fejlődésről fog szólni.

Szakirodalom

<http://www.tka.hu/tudastar/dm/104/a-testnevelés-feedbackje-ikt-n-keresztul>

Bíró M. (2015): *A testnevelés aktuális kérdései*. In.: Révész László – Csányi Tamás (szerk): Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 105–136.

Bíró M. (2006): *Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban*. Új Pedagógiai Szemle 56:(9) 62–71.

Müller Anetta, Rácz Ildikó (2011): Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó, 277. p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR) In.: http://uni-eger.hu/public/uploads/aerobik_5538f4e3a962f.pdf

Borbély Attila, Müller Anetta (2008): 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.

Csörgő Tamás, Bíró Melinda, Kopkáné Plachy Judit, Müller Anetta (2013): Masz-százsterápia hatásának vizsgálata hatvan év feletti nők körében. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 5–17.

Müller Anetta, Bíró Melinda, Hidvégi Péter, Váczi Péter, Plachy Judit, Juhász Imre, Hajdu Pál, Seres János (2013): Fitness trendek a rekreációban. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 25–35.

American College of Sports Medicine (ACSM) In: <http://www.outsideonline.com/1806651/acsm-names-2015s-top-fitness-trends>

Révész László, Müller Anetta, Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Bíró Melinda (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 1. A rekreáció kialakulása, története, a rekreáció felsosztása. ISBN 978-615-5621-06-2 In: http://tesi.uni-eger.hu/public/uploads/rekreacio-tortenet-2_56e82d8d89c68.pdf

BODOLAI MÓNKA¹, LÍVJÁK EMILIA²,
BODA ESZTER¹, BÍRÓ MELINDA¹

¹Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger

College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger

²Eszterházy Károly Főiskola, Reál Tudományok Intézete, Sárospatak

College of Eszterházy Károly, Institute of Real Sciences, Sárospatak

A JÓGA HATÁSA A SZERVEZETRE, SZEREPE A STRESSZKEZELÉSBEN

THE EFFECT OF YOGA ON THE BODY AND
THE ROLE OF STRESS MANAGEMENT

Összefoglaló

A WHO előrejelzések szerint a jövőben az egészségügy legsúlyosabb problémái a mentális zavarok, megbetegedések lesznek. Sajnálatos, de a stressz mindennapi életünk részévé vált. Mind a felnőttek, mind pedig a gyerekek életében nagyon fontos tanulási feladat a különböző stresszkezelő technikák elsajátítása. Cikkünkben ennek fontosságára és a jóga alkalmazási lehetőségére hívjuk fel a figyelmet.

Kulcsszavak: stressz, jóga, relaxációs technikák

Abstract

The WHO predicts that in the decade after 2000, the most serious problems in health are mental disorders, and diseases. Unfortunately, it became a part, but the stress of everyday life. Both the adults and the children's lives is very important task of learning a variety of stress management techniques to learn. In this article the importance and possibility of application of yoga to call the attention.

Keywords: stress, yoga, relaxation techniques

A stressz és a relaxáció

A stressz szó eredetileg az angol és a latin nyelvben egy ige, melynek jelentése: megsérteni, bántani, szorítani, mondja dr. Valló Ágnes. A fogalmat később a

természettudományokban használták, elsősorban a fizikában, ahol a tárgyra ható külső nyomással hozták összefüggésbe. A *Tudományos és Köznyelvi Szavak Magyar Értelmező Szótára* szerint a szervezet reakciója minden olyan külső vagy belső káros hatásra, amely a normál egyensúly, a homeosztázis megbontására irányul. Az angol nyelvben a stressz szó feszültséget jelent. A hidak szakítószilárd-ságának meghatározására is használták ezt a kifejezést.

Ha megvizsgáljuk Selye János gondolatait, miszerint: „a stressz nem mindig valamely káros hatás következménye”, „a stressz nem olyasmi amit el kell kerülni”, „a stressz az élet sava-borsa”, „a stresszmentes állapot a halál”, ezek átfogóan bemutatják, hogy ezzel az ingeráradattal, amelyet stressznek is nevezhetünk, meg kell tanulnunk élni. Minden inger stressz a szervezet számára, attól függően, hogy az adott szervezet hogyan reagál rá, lehet eustressz vagy distressz. Az eustressz motivál, ösztönöz, előre hajt, a distressz viszont gátolja a szervezet normális működését. Ha hosszú időn keresztül fennáll, testi tünetként is megjelenhet.

Bagdy Emőke szerint az ember pszichoszomato-szociális egység. A gyermek körüli folyamatok jól értelmezhetőek ebben a fogalomkörben. Ez egy dinamikus állapot, miután minden inger, amely körülvesz bennünket, élettani hatást vált ki a szervezetünkben. Ha élettani hatást vált ki, akkor a vegetatív idegrendszer valamilyen egyedi módon reagál. Tehát az inger kivált valamilyen testi választ, amelyre az adott személy, gyerek idegrendszere válaszol, ez az ingerválasz. A szocializáció során tapasztalt, tanult ingerválaszok kezelése fontos feladat. Az inger a szervezet számára lehet kellemes vagy kellemetlen, zavaró. A zavaró ingerválasz sok esetben tehetetlenséggel párosul, és blokkolt állapotot eredményez, ami bénítja a személy hétköznapi működését, ezek a negatív reakciók már kora gyermekkorban is tapasztalhatóak. Ezt a tényt bizonyítják az élet első szakaszában végzett pszichológiai megfigyelések és kutatások. A WHO előrejelzései szerint a jövőben az egészségügy legsúlyosabb problémái a mentális zavarok, megbetegedések lesznek.

A stresszválasz irányítása tanulható, stresszkezelésként, megküzdésként foglalkoznak vele különböző szakterületeken a szakemberek. A test-lélek-szellem játéka ez a folyamat. Minél jobban megismerjük testünket, annál irányíthatóbbá válik az életünk, annál jobban tudjuk befolyásolni döntéseinket, reakcióinkat különböző helyzetekben, akár a hétköznapi életben, akár a tanulásban, akár a munkahelyünkön. Nagyon fontos felismerni, majd elengedni a fölösleges negatív érzéseket. Felnőttek, gyerekek életében is nagyon fontos tanulási feladat a különböző stresszkezelő technikák elsajátítása. Nagyon fontos, hogy az emberek minél szélesebb körben szerezzenek személyes tapasztalatot a relaxációs technikák megismerésében.

A relaxáció a pszichovegetatív egyensúly kialakítására törekszik a pszichotónus és izomtónus áthangolásának segítségével. Az áthangolás egy sokszor ismétlődő, tudatos gyakorlással végbemenő tanulási folyamat. Tanulás az idegrendszer és az izomrendszer számára. Kívülről nézve a relaxációt tehetetlenséggel azonosíthatnánk, de ez egy téves megközelítés lenne. A relaxáció során a felesle-

ges túlfeszülések megszüntetésére törekszünk. Természetesen ezek a túlfeszülések a zavaró ingerek felhalmozódásából vagy az túlzott ingererősségből adódnak.

A relaxáció egyik könnyen megtanulható formája a schultz-i autogén tréning. Ez valódi tréning a szervezet számára, egy tudatosan egymásra épülő, autoszuggesztív módszerrel végezhető gyakorlatokból álló feladatsor, amely során az énünk saját magunk által befolyásolja önmagát. Autogén, mert önmagából ered. A tréning szisztematikus gyakorlással fokról fokra, önerőből törekszik a koncentratív belső átkapcsolásra, melynek nem elsődleges célja a tünetek direkt vagy indirekt módon való eltüntetése, de a különleges pszichés állapotban történő gyakorlás során direkt módon kapcsolódnak össze biológiai, vegetatív automatizmusokban létrejövő pozitív változások. A módszer előnye, hogy az adott személy önállóan, saját erejéből képes lesz regulálni életfunkcióit. Ezáltal elérhető a belső nyugalom, az önszabályozás, a kiegyensúlyozottság.

Kutatások a jóga és relaxáció területén

Rohanó életünkben nem csak testi síkon fontos testünk karbantartása. Egyre inkább előtérbe kerül a lelki, pszichológiai és spirituális „gondozás”, sokszor halljuk ugyanis, hogy lelki eredetű gondjaink képesek szomatizálódni. A megelőzés tehát kulcsfontosságú, melyhez mind a relaxáció, mind a jóga nagyban hozzájárulhat. A relaxációs módszerek napjainkban a stressztréningek révén is a világ egyik legelterjedtebb önsegítő-önfejlesztő eljárásai. Nézzünk néhány módszert és kutatási eredményt!

„Herbert Benson, a Harvard Egyetem szívgyógyász-professzora, világhírű relaxációs szakember a dalai láma engedélyével tanulmányozhatott egy tibeti lámakolostorban meditációs szertartásokat. Ennek során tanúja lehetett, amint szerzetesek egy csoportja vékony köntösben mínusz 15-17 fok hidegben nyolc órát töltött hatezer méter magasan a szabadban, mozdulatlanul, teljes csendben, befelé forduló figyelemmel és érzéketlenné válva a külső hatásokra. A szerzetesek meditáltak. A meditáció végeztével leseperték a havat a testükről, és megvacsoráztak, egyikük sem lett beteg.” (Bagdy, 2013) „Benson kísérletei bizonyították, hogy relaxáló egyetemi hallgatók egészségi állapota jelentősen jobb, mint nem relaxáló társaiknál, szérum-koleszterinszintjük alacsonyabbá válik, immunaktivitásuk fokozódik. Ellenállóbbak a fertőzésekkel szemben. Ezeknek a kísérleteknek a megismétléseként bizonyosodott be, hogy a tartós relaxáció a vér koleszterinszintjét 30%-kal csökkenti. Ezzel az eredménnyel egyelőre egyetlen más gyógy mód sem tud versenyezni. Igazolta azt is, hogy nyugdíjas, idős emberek rendszeres relaxáció hatására ellenállóbbakká válnak a betegségekkel szemben, a kontrollcsoporthoz képest. Immunrendszerük ún. természetes ölfősejt száma megnő.” (Bagdy, 2013)

„Edmund Jacobson chicagói idegélettan-kutató által a húszas években kikísérletezett progresszív relaxációs technika segíti a fokozatos izomellazításokat és

az izomzat feszítése és lazítása közötti különbség tudatosításán alapszik.” (Bagdy, 2013) Főként pszichoszomatikus megbetegedések megelőzésére és kezelésére alkalmazzák (pl. magasvérnyomás-problémák, hát- és fejfájás). Segítségével pozitívan befolyásolhatók olyan pszichés betegségek, mint a pánikbetegség, az alvászavar vagy a depresszió.

„J. H. Schultz berlini pszichiáterprofesszor Európában a húszas években dolgozta ki az autogén tréninget, más néven koncentrált ellazítást, mely passzív koncentrációval magától alakul ki és halad előre. Schultz professzor végigszenvetde gyermek- és ifjúkorát asthma bronchiale betegségével. Az autogén tréninggel önmagát is meggyógyította és pszichoszomatikus betegek százait kezelte eredményesen. Nincs olyan betegség, amelyben ne próbálták volna ki. Olyan zavarokban, mint a szorongásos tünetek, stressz-betegségek, vegetatív tünetek, nem szervi eredetű ideges panaszok, gyomorhurut, irritábilis vastagbél, krónikus fájdalmak, feszültes fejfájások, görcsös izomzati fájdalmak. Immunrendszerre gyakorolt kedvező hatása elősegíti a gyors gyógyulást. Az utóbbi évtized szenzációja, hogy korunk népbetegségként pusztító rákos folyamatokban a relaxáció, majd pedig a vizualizáció segítségével felfokozott immunaktivitás a szervezet idegensejt-ölő képességét hihetetlenül megnöveli. Howard Hall, a Pennsylvanai Egyetem pszichológusprofesszora ezt kísérleti gyógymóddal igazolta.” (Bagdy, 2013)

A relaxációs technikák természetesen nem csupán a felnőttek körében alkalmazhatók sikerrel. „A stressz-betegségek ugyanis nem csak a felnőttek »privilegiumai«, hanem már az iskolába kerülő hatéves gyermekeknél is jellemző a pszichoszomatikus tünetek jelentkezése.” (Bagdy, 2014) „Tíz közül hat gyermeknél igazolhatók ilyen eltérések. Kamaszkorban a korábban szerzett bajok hangsúlyozódnak. Friss vizsgálati eredmények szerint 100 fő 15-16 éves középiskolás (fiúk és lányok) szorongásszintje 36%-uknál átlag feletti. Pszichoszomatikus tünetaik pedig 20%-uknál rendszeresek, mint pl. fejfájás, magas alapfeszültségi szint, evészavarok, gyomor emésztőszervi fájdalmak stb.” (Bagdy, 2013). „További problémát jelent, hogy a kisiskolásoknál magas a figyelemzavar, a túlzott mozgásosság, hiperaktivitás, valamint az iskolafóbia, a szorongásos tünetek száma, a korai elhízásban testet öltő mozgásszegénység és a hibás táplálkozás ártalmait pedig új kihívást jelentenek a testnevelés számára, amelynek fő célkitűzése kell legyen a gyermek egészséges testi, lelki, kapcsolati és kognitív /megismerő/ folyamati fejlődésének szolgálata.” (Bagdy, 2014)

A Könyves–Müller (2001) szerzőpáros kiemeli a falusi turizmus program-szervezési aspektusai közül, hogy fontos a vendég megismerése és állapotfelmérése a programszervezés szempontjából. Kiemelik a stressz-szint mérésére alkalmas tesztet, illetve azt, hogy a falusi környezet a hozzá kapcsolható szabadidős programokkal kiváló környezet a stressz-szint csökkentéséhez.

Több szerző (Kerényi és mtsai, 2010, Müller és mtsai, 2011, Barta és mtsai, 2011, Könyves és mtsai, 2005) hangsúlyozza, hogy a hazai fürdők kínálati elemeiben is előtérbe kerülnek azok, melyek a stressz kezelését szolgálják, a látogatók

igénylik a megszokott rekreációs programokat, melyek a pihenést, kikapcsolódást, feltöltődést, a teljes testi egészséget szolgálják.

Másik népszerű lelki egyensúlyt elősegítő tevékenység a jóga, melynek fontos részét képezi maga a relaxáció is. SatBir Singh Khalsa, a Harvard Orvosi Egyetem tanársegédje a következőről számolt be: „kimutatták, hogy a jóga segít elmulasztani a hátfájást, fejfájást, álmatlanságot, nyakfájást, javít a rossz emésztésen, szorongáson, depresszión, magas vérnyomáson és fogyókúra esetén is igen hatásos”. Véleménye szerint az egészségügyi előnyök abból erednek, hogy a jóga összekapcsolja a testet a lélekkel. A relaxáción kívül fontos részét képezi a jóganak a testpozíciók felvétele és kitartása, valamint a helyes légzéstechnika. Karen Sherman, a Washington Egyetem tanársegédje szerint lényeges, hogy mind a három tényező egyszerre érvényesüljön, mert csak akkor okoz hatásos változást az ember életében a jóga. A pozitúrák megtanulása erősíti a testet, ezáltal az illető képes lesz hosszú időn keresztül ülni és meditálni. A sok meditáció és relaxáció javít a közérzeten, a stressz csökkentésével pedig a jóga az immunrendszerre is jó hatással lesz. Khalsa hangsúlyozta, hogy a jóga kifejezetten hasznos azoknak, akik rákkezelésen vesznek részt, illetve azoknak, akik túlsúllyal küzdenek.

Bizonyos egészségügyi trendek is azt mutatják (Müller–Kerényi, 2009), hogy egyre inkább nő az alternatív gyógy módok, a szelíd orvoslás, a nem vényköteles (OPTC) gyógyszerek iránti igény, vagy az olyan alternatív közérzetjavító terápiák iránt, melyek nemcsak az egészséget, de a boldogságot is biztosítják az emberek számára.

A Borbély–Müller (2008, 131.p.) szerzőpáros hangsúlyozza a relaxációs eljárásokban a nyújtó, lazító gyakorlatok szerepét, melyet a jóga is alkalmaz a mozgásprogramja során. Kiemelik a wellness-szállodák kínálati elemei közül a jógát, melynek filozófiája a test, a lélek és a szellem egységén alapszik, azaz az ezek közötti egyensúly elérésére törekszik. (Borbély–Müller 2008, 83.p.)

Több mű (Müller, 2015, Müller–Rácz, 2011) kiemeli a jóga szerepét a fitnesztrendekből, mely igen erősen tartja kiemelt helyét, mivel egyre többen jönnek rá arra, hogy milyen eredményes a lelki, szellemi és testi egészség megtartásában. Az American College of Sports Medicine (ACSM) közzétette a világméretű kérdőíves felmérése alapján a 2016-os népszerű fitnesztrendeket, ez a felsorolás tartalmazza a jógát, mint a 10. helyen lévő népszerű fitneszirányzatot (2013-ban a 14. helyen szerepelt).

A jóga „tudománya” és filozófiája

A jóga tudománya annyira szerteágazó, a szervezetre gyakorolt hatása olyan sokrétű, hogy az egy-egy elemet, részletet kiragadó magyarázatok is egész könyvtárakat töltenek meg – egyelőre leginkább Magyarország határain túl –, de már számos tradíció képviselteti magát hazánkban is.

A jóga gyakorlása független nemtől, vallástól, társadalmi hovatartozástól. Egészségesen tartja a testet, a lelket, a szellemet. Ez a mai felgyorsult és stresszel teli világban varázslatnak és egy idillikus, szinte elérhetetlen állapotnak tűnik. Mindenki vágyik rá, hogy megoldódjanak munkahelyi, magánéleti problémái, helyreálljon testi-lelki egészsége. Vannak, akik felismerik, hogy mindezek a gondok saját magukból indulnak ki, és vannak, akik a felismerést követően tenni is készek azért, hogy pozitív változásokat érjenek el. Vannak, akik „preventív” módon és tudatosan kerülnek kapcsolatba a jógával az egészséges életmód jegyében, és vannak, akik nagy betegségeket követően állnak a jógaszőnyegre. Sarkítva az indíttatást tapasztalataim szerint szinte mindegy, hogy csak a testi egészség vagy a lelki, szellemi fejlődés vezérli a keresőt: a jóga gyakorlás eléri célját, hiszen a szervezet minden aspektusára hat.

A jóga azoknak való, akik képesek tenni magukért, hajlandóak elindulni a változás útján, és feladni a régi berögződéseket.

„A jóga szanszkrit szó, *judzs* gyökből származik, annyit jelent, mint összekötni, egyesíteni, figyelmünket valamire irányítani és összpontosítani, valamint használni és alkalmazni. A szó egyesülést, mély és bensőséges kapcsolatot is jelent, ebben az értelemben akaratumknak Isten akaratával való egyesítésére vonatkozik. Ahogyan a szépen csiszolt gyémánt számos lapjának mindegyike más-más fényben tükrözi a fényt, a jóga szó is sokféle árnyalatot hordoz, amelyek a belső béke és boldogság elérésére irányuló emberi törekvés különböző aspektusait tükrözik.”¹ (Iyengar, Jóga új megvilágításban, 1999)

Mivel a jóga tudomány és filozófiai rendszer is, így nem ragadhatunk meg a felszínes, divatos részeinél, nem ragadhatjuk ki a közegéből, és nem távolodhatunk el gyökereitől sem. Ezért pár alapvetést szeretnénk megosztani a jogárról.

Az ember legmagasabb rendű céljának eléréséhez, mely az Istennel való egyesülés, a legrégebbi és leghitelesebb indiai jógamagyarázat, a *Patandzsali Jóga szútrái* különböző módszereket ír le. Ezek egymásra épülő, a fizikai síktól a legmagasabb szellemiig tartó, az egyénitől az egyetemes felé, a konkrétól az elvontig vezető gyakorlatok, melyet a jóga nyolc ágának is neveznek:

- *jama* – alapvető, kultúrától, korszakoktól független erkölcsi normák, egyetemes parancsolatok (pl. ne lopj, ne légy kapzsi);
- *nijama* – az egyéni magatartási szabályokat foglalja magában (tisztaság, megelégedettség, a cél érdekében tett erőfeszítés);
- *ásana* – testtartások, melyek egészséget, könnyedséget, stabilitást adnak a testnek;
- *pránajáma* – a légzés szabályozásának gyakorlata, művészete, mely minden légzési fázisra kiterjed;
- *pratyahara* – az érzékek irányítása, ellenőrzés alá vonása;
- *dharana* – a gyakorló figyelmének egyetlen pontra való összpontosítása, meditáció;

¹ (Iyengar, Jóga új megvilágításban, 1999)

- *dhijana* – az az állapot, amikor a megfigyelő és a megfigyelt eggyé válik;
- *szamadhi* – a keresés vége, az egyéni Istenség és az egyetemes Istenség egyesülése.

A jógafilozófia szerint 5-féle testünk van, melyek egyike sem az igazi énünk, csak burkok, rétegek, melyek a körülöttünk lévő világ szubjektív megtapasztalását segítik, ezek az alábbiak:

- *annamaya kosa* – a fizikai test, az izmok, csontok;
- *pranamaya kosa* – a fiziológiai, organikus vagy energetikai test, a szerveinket foglalja magában;
- *manomaya kosa* – az érzelmi test, mely magában foglalja az idegrendszert, az értelmet és az érzékszerveket;
- *vijnanamaya kosa* – intellektuális test, a mentális tehetség;
- *anandamaya kosa* – a legbelső, áldásból álló finom test, mely tulajdonképp az önvaló, a belső Isten.

A jóga gyakorlat során ezen testek és rétegek mindegyikére hatással vagyunk. A gyakorlat elmélyülésével vagyunk képesek egyre beljebb haladni, a durvától a finom felé, a bőr külső felszínétől a csontokig, az értelemtől az érzelmekig. Ahogyan egyre érzékenyebbé, figyelmesebbé és tudatosabbá válunk, úgy érhetjük el a legbelső, finom testünket.

A rétegek közül az első kettőről beszélünk, ha a nyugati szóhasználat szerint szervezetet említünk, míg ez a fizikai test és fiziológiai test rétegét jelenti a jóga-filozófia szerint. Így értünk el a központi témánkhoz, melyben a jóga szervezetre gyakorolt hatását kívánjuk bemutatni.

A jóga hatása a szervezetre

A jóga szervezetre kifejtett hatásának elemzését különböző szempontok alapján lehetne elvégezni, de jelen tanulmányban az ászanák osztályozásának megfelelően, az alap testtartások bemutatásával kívánjuk bemutatni ezeket a hatásokat a Geeta S. Iyengar: *Yoga in action* című könyv idevonatkozó részeinek fordítása alapján.

„A súlyzós és nyújtó gyakorlatokkal ellentétben, amelyek specifikus izmokra helyezik a hangsúlyt, a jóga az ászanákra fókuszál, amelyek az egész testet igénylő gyakorlatok; végzésük közben semelyik testrész sem marad passzív.”² (Kaminoff, 2011.)

„Az ászanák nem a semmiből jelentek meg. Módszertani alapjuk van, ezért osztályozhatóak. A fizikainak tűnő ászanák lehetőséget adnak, hogy megváltoztassák a gyakorló viselkedését, mely változást idéz elő a mentális struktúráiban, lehetővé téve a fejlődést és a spirituális útra lépést. Ez az osztályozás az anatómiai

² (Kaminoff, 2011.)

felépítésen, a test funkcióin és a mozgások szekvenciális, egymásra építő fejlődésén alapszik. Ez a belső test folyamatos aktiválását igényli, amikor is a gyakorló áthatal a külső testtől a belső felé, majd újra a testen és az elmén keresztül feltárja és eléri a létezés forrásának rejtett energiáját, a Lelket.

Álló, ülő, csavaró ászanák csoportján belül megkülönböztetünk előre- és hátrahajló, illetve a hanyattfekvő pózokat, vannak alhasi összehúzódnást elősegítő és fordított testhelyzetek. Az osztályozás lehetővé teszi számunkra, hogy elemezzük saját testünk mozgásait, akaraterőnk mértékét, tudatosságunk fokát. A gyakorlás során a tudatosság befelé irányul, eléri életünk minden területét, jelentőségteljessé és pozitívvá téve azt.”³ (Iyengar, 2000)

„Ha a figyelem a megfelelő csatornán áramlik, és mindenütt szétárad, akkor az ászana a megfelelő helyzetbe kerül.”⁴ B.K.S. Iyengar

Álló ászanák (Utthistha sthiti)

Az ébren töltött időnk nagy részét lábainkon állva, főként cipőbe bújva töltjük. Ezek az ászanák figyelmünket arra terelik, hogy hogyan álljunk szilárdan a lábunkon, hogyan igazítsuk testtartásunkat. Megtanítják, hogyan osszuk el a súlyunkat, amikor a kar különféle mozgásokat végez, hogyan találjuk és tartjuk meg testünk középtengelyét.



1. kép: utthita trikonasana

³ (Iyengar, 2000)

⁴ (Iyengar, Yoga wisdom and practice, 2009)

Az álló ászanák korrigálják a láb deformitásait, erősítik a lábizmokat. A helyes testtartások elősegítik a gerinc erőteljes nyújtását, ezzel erősítik a gerinc körüli izmokat és idegeket. Elmulasztják a fejfájást, a nyakficamokat, csökkentik a derék, a csípő és a comb körüli zsírpárnákat, csökkentik a szervezet savasságát, segítik az emésztést, a gázok távozását, elmulasztják a puffadást. A belső szervek stimulálásával és aktivizálásával helyreállítják a létfontosságú szervek működését. Jótékony hatású a nők számára, hiszen egészségesen tartják a reproduktív szerveket, megelőzik a petefészkek betegségeit, erősítik a méhet. Az álló ászanák egy részét egészséges, terhes nők is biztonságosan végezhetik.



2. kép: virabhadra asana I., II., III

Az *utthita trikonasana*, a *virabhadra asana I., II., III*, az *ardhachandrasana* például egészségesen tartja a vállövet és a medenceövet (felkar, könyök, alkar, csukló, ujjak csontjai; comb, térd, lábszár, boka, lábfej, lábujjak) és ezek ízületeit. Elősegítik az egyre nagyobb terjedelmű ízületi mozgásokat. Enyhítik az ülőidegzsába, a reuma, az isiász okozta fájdalmakat.

Az előrehajló álló ászanák, mint például az *adhomukha svanasana*, az *uttanasana*, a *padangustasana*, a *prasarita padottanasana*, a *parsvottanasana* segítik legyőzni a fáradtságot. Ezekben a helyzetekben a szív a gerinc alatt helyezkedik el, és a gravitáció hatására egy kiterjesztett helyzetbe kerül, csökkentve a szívre nehezedő mellkasi nyomást, mely pihentető a szív számára.



4. kép: prasarita padottanasana

A mellkasi nyomás csökkenése segíti a fizikai és szellemi fáradtság csökkentését is. Stimulálják az idegrendszert, elősegítik az agy felé történő véráramlást,

mely lecsendesíti az elmét. Segít a magas vérnyomásban, depresszióban, ideges szívdobogásban szenvedőknek.

Az álló ászanák kitartást adnak, megerősítik a testet, megalapozzák a többi ászana kivitelezését.

Ülő ászanák (Upavistha stitti)

Sokaknak nehezebb esik behajlítani a lábukat és leülni a földre, mióta fejlett világunkban szinte naphosszat valamilyen széken, fotelben, kanapén ülünk. Legkésőbb akkor jön el az ideje a földön ülésnek, amikor a csípő, a térd, a boka vagy maga a gerinc már valamilyen fájdalommal jelez. Az ülő ászanák (pl. a *dandasana*, a *virasana*, az *upavista konasana*, a *baddhakonasana*, a *janusirsasana*) a láb különböző helyzeteinek megfelelően segítik a medenceöv mobilitását, és hajlékonyságot eredményeznek. Emellett segítenek az ízületekben lerakódott tejsav eltávolításában. Enyhítik a lúdtalp, a reuma, az isiász és a visszérgyulladás okozta fájdalmakat. A *baddhakonasana* és az *upavista konasana* a medence szerveit támogatja, segíti a vesék és a húgyhólyag működését, a nemi szervek egészségét – nőknél a menstruációs ciklust és a petefészkeket. Egészséges terhes nők számára gyakorolhatóak. Étkezés utáni teltségérzet, fáradtság, hányinger esetén, étkezés után közvetlenül gyakorolva könnyebbé teszi a mozgást.



5. kép: *baddhakonasana*

A *parvatasanában* és a *gomukhasanában* végzett karmunka nemcsak jó kenőanyag a vállízületnek, de fejleszti a mellizmokat is. Ezért hatékony az asztmára, az artritisre, a reumára.

A *dandasanában* a láb nem visel terhet, ami lehetővé teszi az egész láb nyújtását, segíti a boka-, a lábszár-, a combcsontok, így az ízületek optimális helyzetét. Ebben a pozícióban a gerinc mindkét oldala szimmetrikusan nyúlik, ezzel

erősödik. Ez az ászana lehetővé teszi, hogy megfigyeljük a gerincünk különböző szakaszainak hajlamait, farkcsonti, keresztcsonti, deréktáji, háti, mellkasi és nyaki gerincünk részeit. Minél tovább tudunk ebben a testhelyzetben maradni, annál kevésbé fog „összeesni” a gerincünk.



6. kép: gomukhasana

Előrehajló ászanák

Minden előrehajló ászana *dandasana*ból indul, majd a láb különböző pozíciói és a térd változatos helyzete mellett történik a gerinc előrenyújtása. Az előrehajló ászanák konkáv helyzetet teremtenek a gerincben, és egy finom rotációt képeznek a hasi izmokban.



Ez az akció a hasi szervek nyújtását eredményezi az összenyomása helyett. A *paschimottanasana*, a *janusirsasana*, a *trianga mukhaikapada paschimottanasana* alapvetően az idegrendszert támogatja, lecsendesíti az agyat, és a szívet nyugalmi helyzetbe hozza. Ezzel egyidejűleg stimulálja az emésztőrendszert, tónust ad a hasi szerveknek. A konkáv pozíciók segítenek az alsóháti fájdalmak

esetében, menstruációs fájdalmakkor. A medence megfelelő vérellátásban részesül, így jótékony hatással van a mellékvesékre, az ivarmirigyekre. Segít magas vérnyomás, álmatlanság, fejfájás, migrén, zöldhályog, fáradtság, legyengült, alacsony lázzal járó állapotok esetében. Ez az ászanacsoport stimulálja a májat, a lépet, a hasnyálmirigyet és a veséket.

Csavaró ászanák (parivritta sthiti)

A csavaró ászanák alapja a gerinc hosszirányú megnyújtása, mely szabadságot ad a csigolyák és az egész gerinc számára a rotáció elvégzéséhez. A *baradvajasana*ban a gerinc nyújtása és fordítása nem hoz létre alhasi nyomást, így ezt menstruáló és a terhes nők is végezhetik.



9. kép: *baradvajasana*

Az ászana hosszanti nyújtást eredményez a lumbális és a dorzális gerincszakaszban, ezáltal elmulasztja a fájdalmakat az alsóháti gerinc régióiban. Azok számára, akiknek egy elcsúszott csigolya okoz fejfájást, enyhülést hoz ez a testtartás. A munkából, esetleg utazásból adódó hát-, nyak- és vállfájdalmak esetén is jól alkalmazható. A hosszanti nyújtáskor végzett akció gyakorlása – melyet fordításnak, csavarásnak is nevezünk – alapvető mindenki számára, hisz megakadályozza az izomrostoknak a kor előrehaladtával járó összehúzódását, melytől a gerinc keménnyé, szárazzá válhat. Jótékony az emésztőrendszeri és gyomorproblémákra, hisz a csavarás finoman masszírozza a hasi szerveket.

Fordított testhelyzetek (viparita sthiti)

Az álló ászánák és csavaró pozíciók felkészítik a mozgásrendszert – izom- és csontrendszert – a fordított testhelyzetekre, mint például a *salamba sisrasana* és a *salamba sarvangasana*. Az álló és ülő előrehajlások kondicionálják az érzékeket és az elmét, így a fordított helyzetek rossz kivitelezéséből adódó hátrányos hatások elkerülhetőek. Ilyenek a magas vérnyomás, a fejfájás, a nyaki fájdalom, a nyomásérzet a szemekben, a hányingerérzés, a vér fejbe tolulása és maga a félelem a hibás végrehajtástól.



10. kép: *salamba sarvangasana*

Ezek a pozíciók megdolgoztatják a teljes keringési, légzési, ideg- és nyirokrendszert. Nagyon finom változásokat okoz a személyiségben, hatással van az elmére, mely lecsendesedik és kitisztul. Segítik jó irányba építeni a karaktert, fejlesztik a viselkedési mintákat. Erősítik az akaraterőt, és fejlesztik a memóriát, növelik az intellektuális kapacitást, érzelmi stabilitást hoznak, ezért a folyamatos gyakorlásuk ajánlott.

A fordított testhelyzetek hasznosak azok számára, akik megfázástól, köhögéstől, asztmától, mandulagyulladásától, rossz szájszagtól, álmatlanságtól szenvednek. Idegösszeomlás, félelmek, alsóbb- vagy felsőbbrendűségi komplexus,

lustaság, letargia, fáradtság, vérszegénység, gyenge vérkeringés, székrekedés, alacsony pulzusszám, koncentrációs zavar, általános gyengeség, hormonális problémák kezelésére használhatóak. Eltávolítják a szervezetből a toxinokat, megfiatalítják a hasi szerveket, segítik a gyomorból és a belekből a gázok távozását, megerősítik a kiválasztó rendszert, támogatják az ivarszervek optimális működését. A folyamatos gyakorlás fenntartja a hormonális egyensúlyt, segíti a nők menstruációs ciklusának normális működését – menstruáció ideje alatt azonban kerülendő ezen ászanák gyakorlása.

Hasi ászanák (Udara akunchana sthiti)

Lelkesednek az emberek a csípő körüli zsírpárnák csökkentéséért és a hasi szervek erősítéséért. Az álló ászanák gyakorlása felkészíti a gyakorló hasi szerveit, megvédi a túleröltetéstől vagy a helytelen kivitelezéstől. A fordított testhelyzetek is kiváló előkészítői az *urdhva prasarita padasana*-nak, a *paripurna navasana*-nak, a *supta padagusthasana*-nak. Azok, akik csupán hasi ászanákat végeznek fejjel lefelé ászanák nélkül, hasi- vagy lágyéksérvet, hasmenést, menstruációs problémákat vagy prosztatamegnagyobbodást okozhatnak ezzel. A jól előkészített és helyesen végzett hasi ászanák csökkentik a csípő és a derék körüli zsírlerakódást, erősítik a deréktáji és a keresztcsonti izmokat, tonizálják a hasi szerveket, támogatják az egészséges emésztési folyamatot. Enyhítik a lumbágó és az isiász okozta fájdalmakat.



11. kép: *urdhva prasarita padasana*

Hátrahajló ászanák (Purva pratana sthiti)



12. kép: urdhva mukha savanasana

A hátrahajló ászanák kivitelezéséhez a gerinc hajlékonyságára és erősségére egyaránt szükség van. Önmagában a hajlékonyság csak gyengeséget és fájdalmat okoz ezekben a testtartásokban. A hátizmok megerősítése viszont segíti a hátrahajlásokat, melyre például a *chaturanga dandasana* kiváló előkészítő gyakorlat.

Az urdhva mukha savanasana és a dhanurasana megszünteti a hát feszességét és fájdalmát folyamatos nyomást gyakorolva a hasi szervekre, mely segíti az emésztését, miközben a hát ívesen meg van nyújtva. Eközben a csigolyák egyre nagyobb helyet nyernek, a mellkas emelése nagyobb tüdőkapacitást eredményez. A haladóbb hátrahajlások előkészítő ászanái, erősítik a hát és a gerinc izmait, segítik a gerincgörbület és bármilyen gerincizom működésének megértését. Nemcsak fizikailag készítének fel, de a hátrahajlásokkal szembeni mentális akadályokat is legyőzik. Támogatják a hátizmok helyes munkáját, miközben tonizálják a tüdőt, a szívet, a májat, a veséket és a belső elválasztású mirigyeket. A kezdő gyakorlók néha légszomjat, hiperventillációt, émelygést, hányingert, fejfájást is tapasztalhatnak a hátfájás mellett. Ezek a rossz élmények a hátrahajlások gyakorlásból való száműzését is okozhatják, mely figyelmes, tudatos és érzékeny gyakorlás mellett elkerülhető. A fenti érzeteket tulajdonképpen a gerinc és a hátizmok gyengesége, merevsége és a máj alulműködése okozza.⁵

Összefoglalás

E rövid elemzésből látszik a bevezető állítása, hogy a jóga ászanák a szervezet egészére hatással vannak, a fenti csoportosításnak megfelelően végzett ásanafajták gyakorlásával a test megerősíthető, az elme lecsendesíthető, mely állapot

⁵ (Iyengar, 2000)

ad a szellem felszabadításához. Tehát ajánlható mindenki számára, aki ezek bármelyikét saját erőfeszítése eredményeként szeretné elérni.

Irodalomjegyzék

- Bagdy Emőke: Pszichofitness. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2013.
- Bagdy Emőke: Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben, Módszertani kézikönyv, Budapest, 2014.
- Iyengar, B. (1999). *Jóga új megvilágításban*. Budapest: Saxum.
- Iyengar, B. (2009). *Yoga wisdom and practice*. New York: Dorling Kindersley.
- Iyengar, G. S. (2000). *Yoga in action for beginners*. Mumbai: YOG.
- Kaminoff, L. (2011.). *Jóga anatómia*. Budapest: Saxum.
- 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.
- Borbély Attila – Müller Anetta: *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana*. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p. 2008.
- Könyves Erika – Müller Anetta: *Szabadidős programok a falusi turizmusban*, Szaktudás Kiadó Ház, Bp. 2001.
- Müller A(2015): *Fitness Alapismeretek*. 9-31. In: Fitness-wellness és Táplálkozás terápia Elmélete és gyakorlata. (szerk: Melczer Csaba) 2015. Pécs
- http://www.etk.pte.hu/files/tiny_mce/File/oktatas/OktatasiAnyagok/!Palyazati/sport/FitnessWellness_eK2.pdf
- Müller Anetta –Rácz Ildikó: *Aerobic és Fitness irányzatok*. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277.p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
- Kerényi Erika – Müller Anetta – Szabó Róbert – Mosonyi Attila: *Bath Research in the Transdanubian Region in Hungary*. Gazdasági élet és társadalom. I–II. kötet. 164-173. 2010.
- Müller Anetta – Kerényi Erika – Könyves Erika: *Effect of Climate Therapy and Rehabilitation in Mátra Medical Institute Applied Studies in Agribusiness and Commerce – APSTRACT.5*. (3-4.) Debrecen, Agroinform Kiadó. 40–42. 2011.
- Barta Gábor – Pálincás Réka – Müller Anetta (2011): *The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation*. In: Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport 38. kötet. 5–13.

Könyves E. – Müller A. – Szalay F. – Szabó R.: *Cserkeszőlő és Karcag egészség-turizmusának összehasonlító elemzése*. In: Szolnoki Tudományos Közlemények IX. (cd) 2005. A Magyar és a Világ tudomány napja. Városháza. Magyarország, Szolnok.

Képek hivatkozásai:

1. kép <http://www.hyablog.com/featured-asana-extended-triangle-utthita-trikonasana/>
2. kép http://www.yogacards.com/vinyasa_yoga/warrior-1-2-3-vinyasa.html
3. kép <http://blog.portea.com/5-yoga-poses-reduce-back-pain/>
4. kép <http://jogamagazin.hu/prasarita-padottanasana/>
5. kép <http://www.yogajournal.com/people/people/sharon-gannon/>
6. kép <https://hu.pinterest.com/pin/17662623513790349/>
7. kép <http://www.yogamagazine.com/staff-pose/>
8. kép <http://pinkwhalehealthcare.com/blog/asana-for-the-week-a-variation-of-paschimottanasana/>
9. kép <http://pluslifestyles.com/articles/bharadvajasana-seated-twist-pose/>
10. kép <http://www.yogatreesf.com/salamba-sarvangasana-supported-shoulder-stand/>
11. kép <https://www.youtube.com/watch?v=2Htq28YEbcw>
12. kép <http://theyogicprescription.com/asanas-postures/urdhva-mukha-shvanasana-upward-facing-dog>
13. kép <http://alannak.com/yoga-students/pose-library/dhanurasana>

KUN PÉTER¹, VINCZE TAMÁS²

¹Eszterházy Károly Főiskola, **Neveléstudományi Doktori Iskola**

College of Eszterházy Károly, **Doctoral School of Education**

²Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger

College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger

MOTIVÁCIÓ, TELJESÍTMÉNY- RIENTÁCIÓ A SPORTBAN

MOTIVATION, PERFORMANCE ORIENTATION IN SPORT

Hogyan tudjuk megragadni a tanuló, sportoló figyelmét? Egy sportoló akkor lesz igazán eredményes, ha nemcsak a külvilág elvárásainak tesz eleget, hanem tevékenységében mindig megtalálja azt az ösztönző erőt, amely neki a legfőbb támogatást adja a feladatok elvégzéséhez, akadályok leküzdéséhez. Ez már jelen van a sportág kiválasztásánál és azt követően is. Azt, hogy ezeket a támogató célokat kitől és hogyan kapja meg a sportoló, nagyban befolyásolja a későbbi pályafutását. Csak szívesen eljárókat edzésre, mert jó a társaság, és örömet leli a mozgásban, vagy az ott őt ért hatás teljesítményre sarkallja, és egyre többet kíván magából kihozni. E tanulmányban azt kívánom bemutatni, hogy milyen elméletek, motivációs technikák segíthetnek abban, hogy tanítványaink olyan hajtóerővel rendelkezzenek, amely hosszú távon és eredményesen támogatja őket sportpályafutásuk során.

Kulcsszavak: motiváció, sport, játék

Abstract

How can we motivate people? Any kind of sport men could not reach success if they compliance the global world only. Anybody who feels the power of support could be successful and the continuous promotion always help to overcome the difficulties. It stands in case of the change of the sports and their future also. The positive aims have a great influence on later careers of people. Regular trainings can be fun because of their atmosphere but a well-timed useful motivation can encourage everyone who wants to reach higher levels. In this study I would like to present several motivation techniques and theories that can be effective in a long run.

Keywords: motivation, sport, game

„A sport nemcsak testnevelés,
hanem a léleknek is az egyik
legerőteljesebb nevelőeszköze.
A sport a test útján nyitja meg a lelket.”
(Szent-Györgyi Albert)

Mitől lesz kíváncsi rá? Mikor akarja majd tudni? Egyszer akar, egyszer nem. Nálam szépen dolgozik, de mások panaszkodnak. Alulmotivált a diák vagy az órán részt vevő csoport, osztály? Sokszor hallhatunk ilyen tartalmú kérdéseket, kijelentéseket. Ez nem teljesen felel meg a valóságnak. Inkább arról lehet szó, hogy nem arra motivált, mint amire a tanár szeretné. Több elméleti irányzat is megpróbálkozott azzal, hogy választ, megoldást adjon ezekre a kérdésekre. Írá-
somban a testnevelés és a sport irányából kívánom megközelíteni a motivációnak, a teljesítményigénynek a fontosságát. Annál is inkább, mert oktatóként és edző-
ként egyaránt a tanítványaim között tapasztalható sokféleség miatt olykor hosszú beszélgetések résztvevője vagyok. Nem nagyon van olyan motivációs elmélet, amely a diákok érdeklődésének vagy érdektelenségének összetevőit megmagya-
rázná. (Tóth L., 2008)

A motivációelméletek a motiváció működésének mechanizmusaira keresik a magyarázatot. Két elterjedt felfogás a drive-redukciós és az arousal szint elmélet.

A *drive-redukciós elmélet* szerint a motívumok arra irányulnak, hogy redukálják az egyénben feszültségként átélt pszichés állapotot, amelynek a csökkenése örömet szerez. Azonban vannak olyan motívumok, amelyeknél nem működik ez az elmélet. Ilyen például a szexualitás vagy a kíváncsiság. Az elmélet szerint mindenki kerüli a szélsőséges feszültségkeltő helyzeteket, de néhányan keresik az olyan tevékenységeket, melyek erős izgalmakkal járnak. Ilyenek a különböző sporttevékenységek, amelyeknél az adrenalin szint emelkedése különleges élvezetet okoz.

Az általános aktivációs szint szerint az egyén egy optimális aktiváció fenntartására törekszik, ugyanis ekkor tud a legjobban funkcionálni, vagy ha ez az egyensúly megbomlik, akkor az optimális arousal szint elérésére törekszik. Az optimális szint egyénenként változó, amely szabályozása a pozitív, illetve a negatív tartományba kerüléskor beindul a megfelelő ingerek biztosításával.

A motívumokat több szempont szerint is csoportosítják, ezért a téma azon fontos alkotóelemeit emelem ki, amelyek a sporttevékenységek területén meghatározó erővel bírnak.

Kíváncsiság motívum: az új környezet megismerésére irányuló késztetés, az ismeretlen dolgok iránti érdeklődés.

Teljesítménymotiváció: az a késztetés, amely az egyént sikerek elérésére, teljesítményének folyamatos növelésére és versenytársai teljesítményének túlszárnyalására serkenti.

Igényszint: az egyén önmagával szembeni elvárása, a feladat végrehajtásához szükséges célkitűzés.

A különböző elméletek más-más okát mutatják be annak, hogy a tanulók adott helyzetekben miért akarnak jobbak lenni, mint mások, illetve ennek milyen elméleti alapjai vannak. A motivációs tényezők életkor, érettség, társadalmi és értékrendbeli különbségek miatt eltérőek lehetnek.

A *behaviorista* nézőpont szerint, amelyet Skinner és követői is leírtak, az egyik legjobb motiváció a jutalmazás. Ez a feladatvégzés helyét, illetve környezetét tekintve realizálódhat dicséretben vagy elmarasztalásban, jó vagy rossz jegyben, előnyökhöz juttatásban vagy egyéb jogosultságok szerzésében vagy elvonásában, de megvalósulhat kézzelfogható jutalmazásban is. Ez viszont sok csapdát rejt magában, ugyanis a későbbiekben a diák csak a jutalomért cserébe kezd bele a tevékenységbe, csinál végig dolgokat. Az *intrinsic* vagy *extrinsic* jutalmazást a pedagógusnak saját hatáskörben, de megfontoltan kell alkalmaznia. Optimális esetben a motivációnak belülről fakadónak kellene lennie, ugyanis ez tartalmaz hosszú távú és elegendő „lendületet”. A jutalmazó motiváció tehát később visszajára fordulhat, ugyanis az egyén önmagától nem talál örömforrást egyes teendők végrehajtásában, amely a kreativitásának fejlődését is negatívan befolyásolhatja. Ennek az alkalmazásánál tehát tudatosítani kell, hogy az a munka, tevékenység, amelyet elvégez, az ismeretanyag, amelyet elsajátít, az ő érdekét szolgálja. A sportolók serkentése is ebbe az irányba kell, hogy haladjon. Természetesen egy percig sem feltételezve róluk a céltévesztést, miszerint nem az ország, a klub vagy a város és nem utolsó sorban a saját maguk dicsőségére végzik a munkát, és mindent beleadva versenyeznek, hanem a későbbi anyagi vagy helyzeti előnyökért. Egy sportolót a győzelme önmagában kell, hogy motiválja, ugyanis ahogy az *extrinsic* motiválás negatív hatásaiból is kiderül, a későbbiekben érdektelenné válhat, míg mások a sikerek által egyre inkább szárnyalnak. Egy szűkebb közösségben tevékenyen végezni munkájukat lehető legjobb tudásuk szerint, majd ennek végzetével egy „új”, szélesebb társadalomba beilleszkedni nagy terhet jelent. Míg kortársaik folyamatosan végezve tanulmányaikat karriert építenek, addig ők új emberként kerülnek ki az életbe. Akik ez idő alatt nem tudtak továbbtanulni, és akiknek nem adatik meg a sikerei által szerzett ismertség, az bizony hátránnyal indul a mindennapokban. Ezek miatt szükséges, hogy végiggondolják, mi lesz a sportolói karrierjük végén, mikor visszavonulnak. Akik tehát a sport nehéz világát választják, igen nagy és erős motiváló erővel kell, hogy rendelkezzenek.

A *kognitív* értelmezés az előzőekkel szemben az *intrinsic*, vagyis az önjutalmazó motiváció jelentőségét erősíti. Harter effektanciamodellje szerint egy feladathelyzetben végzett sikeres cselekvések mint mesteri kísérletek pozitív megerősítést jelentenek az egyén számára, és az így átélt jutalomélmények internalizálásához vezet. (Katona N., 2009) Ehhez az ismeretszerző magatartáshoz a kíváncsiság motívuma szükséges, mely kimozdítja az egyént kognitív egyensúlyi állapotából, és új dolgok megismerésére készíti. Azzal, hogy a tanuló maga fedezi fel a dolgokat, egy univerzális módszer birtokosává válik. (Révész és mtsai, 2014; Tóth L., 2008) Ezt egy kiváló elméletnek tekinthetnénk, ha maradéktalanul, de legalább is nagy százalékban teljesülne. A hiba viszont ott rejtezik, hogy na-

gyon nehéz kimotozítani a tanulókat ezen biztonságos állapotukból, és késztetést érezzenek a válaszok keresésére. A természethez hasonlóan energiaminimumra törekedve, amely az ő esetükben a lustasággal jellemezhető, inkább a könnyebb utat választják.

Jó tapasztalat, hogy a mozgástanulások folyamán – természetesen megfelelő előkészítés után – a gyerekeknek az új mozdulatok, mozgásformák, technikák alkalmazása a játékos feladatok során történő alkalmazásban sikerélményeket ad, és a gyakorlás mellett folyamatos megerősítéseket kapnak a tevékenységük pozitív hatásairól mind testi, mind pszichés tekintetben. (Bíró és mtsai, 2010; Bíró és mtsai, 2015) Ennek eredményeként a kíváncsiság motívumára építve új technikák, feladatok tanulására vágnak, amelyek elsajátítása után már az egyre nagyobb teljesítményre való törekvés a céljuk. Sajnos ezek a megállapítások nem mindig teljesülnek maradéktalanul.

A humanisztikus nézőpont, ezen belül a maslow-i elképzelés szerint az emberi szükségletek két csoportra oszthatók, amelyek hierarchikusan épülnek egymásra: a deficitigények és a növekedési igények csoportjára. Az előbbiek mint alapvető szükségletek (fiziológiai igények, biztonság, szeretet iránti igény) többször hiányoznak a szervezetből, így azok kielégítése elsődleges. A növekedési igények (önmegvalósítás, tudás, esztétikum iránti igény) az egyén fejlődését szolgálják, kielégítésük a deficitigények után következik. Vannak helyzetek, mikor a deficitigények kielégítlensége esetén mégis a növekedési igények egyes szükségleteire támaszkodva tudja az egyén a túlélését biztosítani. A kognitív szemléletnél tett megállapításomra, mely szerint nem teljesül maradéktalanul az oktatási vagy edzéstervezési elképzelésünk, a Maslow-féle hierarchikus modellben kaphatunk választ. A gyermekek közül mindig vannak olyanok, akik az oktatás bizonyos lépcsőinél megakadnak, nem tudnak a többiekkel tovább haladni. Ez lehet az egyes szintek igényeinek nem teljes kielégítettsége miatti megtorpanás is.

A két igényszint közötti különbség, melynek motiváló hatása van:

- Az emberek a deficitigényeiktől szabadulni, a növekedési igényeket pedig elérni akarják.
- A deficitigények kielégítése nagyrészt másoktól, a növekedési igények inkább az egyéntől függenek.
- A deficitigény kielégítése megkönnyebbülést, a növekedési igények kielégítése élvezetet nyújt.

Ezekből a különbségekből is érezhető, hogy az emberek a növekedési igényeik kielégítésével kapcsolatosan jelentős motiváló hatást kell, hogy érezzenek, amely biztosítja fejlődésüket. Ha ezt végiggondoljuk, akkor az is kiderül számunkra, hogy a fiziológiai szükségletek kielégítése egy szükséges tevékenység, melynek végrehajtása sokszor csak a kényszer szülötte. Ha ezeket a megállapításokat a család vagy az oktatás folyamatába helyezzük, akkor érthetővé válik az, hogy a deficitigények kielégítése mástól függ. Azaz a család, illetve az iskola, közelebről pedig a pedagógus kulcsfontosságú szerepet tölt be az tanulók fejlődési igényeinek kielégítésében azáltal, hogy a diáknak csak az ezt segítő ténye-

zók megszerzésére kell koncentrálni. Ha a szeretet, a megbecsültség jelen van az osztályközösségben, jó személyes kapcsolatokat tudnak kialakítani a tanulók, szívesebben, eredményesebben végzik feladataikat.

Napjainkban egyre több szó esik a feltételek megteremtéséről vagy éppen annak hiányáról. A sportoló deficitigényeinek része azon környezet minősége, amelyben mindennapos tevékenységeit végzi. Természetesen itt a szükséges környelmi és biztonsági szempontoknak való megfelelés a cél, amely a folyamatos, stabil teljesítményt biztosítja, nem az extra körülmények és igények hajszolása.

Egy ilyen körfolyamathoz egy jól teljesítő pedagógus és általa a tudásszomját csillapítani vágyó diákság kell, hogy előttünk álljon, mégis sok tanuló nem azt a fejlődést mutatja. A pedagógus nem feltétlenül tudja pontosan meghatározni az egyes tanulók alapvető igényeit szükségletét, ezáltal már csökken a fejlődés eredményessége. Ez a hiányosság nagymértékben javítható, ha a család, amely szintén a deficitigények kielégítésének fő színtere, együttműködik a pedagógussal a megoldás megtalálásában.

Motivációk a sportban:

- *A mozgás szeretete:* A kisgyermek folyamatosan úton vannak. Büntetés számukra egy helyben ülni, amelyet észre is vesznek az elsős osztályok tanítói. A szülők lehetőségeikhez mérten ezért hétféle programokat szerveznek, különórákra, edzésekre viszik őket, amelynek ideális esetben nemcsak a mozgásigény kielégítése, hanem az adott tevékenység (sport, művészet) mozgáskultúrájának minél eredményesebb elsajátítása is cél.
- *Kezdeti sikerek:* Annak a gyermeknek, aki szülei vagy tanítói javaslatára, nem „gyermekmegőrző” céllal kezdi meg számára új, mozgásos tevékenységét, annak a mindennapok tevékenységétől eltérő új mozgások elsajátítása (melyeket mindenkinek meg kell, hogy mutasson) olyan kezdeti sikereket nyújt, amely kellő lendületet biztosít a komolyabb, nagyobb terhelést jelentő edzőmunkákhoz is.
- *Ideálkövetés, családi példamutatás:* A személyes példaképek követése az egyik alapvető motiváló tényező, amelyet a gyermekek maguk elé állítanak. Ők kikerülhetnek a szülők, tanárok vagy híres személyiségek közül. Fontos, hogy ezeket megismerjük, mert mai világunkban egyaránt fellelhetők pozitív és negatív minták is, akiknek befolyásoló hatása a gyermek személyiségétől függően nagyon erősre is válhat.
- *Médiahatások:* Sok fiatal sportoló vágyik arra, hogy egyszer olyan szintű versenyen vegyen részt, érjen el jó eredményt, amelyet valamelyik média közvetít. Elismerést, ismertséget és magas szinten akár további lehetőségeket is rejt magában az ezekben való megjelenés. Itt elsősorban az erkölcsi elismerés a cél (egészséges helyzetben).
- *Elismerésigény:* Vannak olyan diákok, akik a családi háttérük vagy az iskolai teljesítményük terén érzelmi vagy más deficitet bírnak, és egy olyan tevékenységbe kezdenek, amelytől saját képességeinek

az ismerete által egy kitörést remélnék, és ezáltal a hiányosságait, igényeiket pótolhatják.

A teljesítményorientált fiatalok jó képességűnek tartják magukat, ennek megfelelő célokat tűznek ki maguk elé, a szükségletek kielégítését jobban tudják késleltetni, azaz a tűrőképességük magas szintű az eredmény érdekében, és nagyfokú önbizalommal rendelkeznek. A jó sportolók azonban nem szabad, hogy képességeik helyes értékelése esetén elbizakodottakká, könnyelműekké váljanak, ugyanis ez az egyik melegágya az alulteljesítésnek, a sikertelenségnek. Ahhoz, hogy reálisan ítéljék meg önmagukat, szükséges az objektív kontroll, melyet a tanító, sportolók esetében az edző biztosít. A szülői állásfoglalás sok esetben részrehajló, nem feltétlenül ad helyes értékelést. Míg a sikerre, illetve a kompetenciára való törekvés a teljesítményigénnyel, addig a kudarcból való félelem a szorongással függ össze.

A teljesítményszorongás az egyén teljesítményét negatívan befolyásoló stressz, amely sportolói sikertelenséghez, de mindenképp gyengébb eredmény felmutatásához vezet. Ennek hátterében több tényező is állhat:

- *büntetéstől vagy megszégyenítéstől való félelem,*
- *kétes eredményt ígérő verseny,*
- *képességekbe vetett hit hiánya,*
- *eredménycentrikusság.*

Ilyen tulajdonságokkal főleg fiatal vagy kezdő sportolók rendelkeznek, akik karrierjük kezdeti szakaszában több figyelmet szentelnek a külvilág reakcióinak, mint az indokolt lenne. A szorongást alapvetően nem ezek a tényezők okozzák, hanem az, hogy a versenyző ezekkel a versenyhelyzet előtt közvetlenül vagy aközben foglalkozik. A feszültségcsökkentő technikákat ezért nemcsak a versenyek előtt, hanem már az edzések közben is alkalmazni kell.

A magasabb szintű versenyzők más jellemzőkkel bírnak. Ők már az eredményért és annak érdekében végzik a munkájukat, így komolyabb feladatokat, célokat tűznek ki maguk elé. Az edzők mint világos és objektív vélemény megfogalmazói fontos szerepet játszanak a felkészülésben, amelyet felelősségük ismeretében végeznek.

Csikszentmihályi Mihály szerint, aki a flow-élmény kutatója, az emberi sor-sok alakulása sok tényezőtől függ. Ezek lehetnek öröklött, társadalmi helyzet és értékrend alapján kialakult kulturális tényezők, és szerepet játszhatnak egyéb, életünk során megélt élmények. De a döntő az, hogy az életünk során adódó lehetőségeinket hogyan használjuk ki. Legfontosabb azoknak a dolgoknak a megismerése, amelyek örömet szereznek, amelyekben megvalósíthatjuk önmagunkat. Ilyen örömszerző forrás a testünk is, amelynek számtalan lehetősége mégis kihasználatlan marad.

Ha a test képességeit kiműveletlenül hagyjuk, az élet minősége alig éri el a közömbös szintet, sőt akár kellemetlen is lehet. (Csikszentmihályi M., 2010) A *flow* azt az állapotot jelenti, amikor az ember elmélyül abban, amit csinál, így a koncentráció és a kontroll hatására minden más probléma háttérbe szorul. Amit a test végez, abban benne van az öröm lehetősége.

Mindegy, hogy milyen mozgást végzünk, milyen az intenzitása, az élmény erősíti az egyént, de a test csupán nem elegendő, az elmének mindig jelen kell lennie. Ilyenkor hatalmas energiát érez magában az ember, szinte megáll az idő, csak ő van és az aktuális szituáció, amely nem annyira a tartalomtól, mint inkább annak minőségi kivitelezésétől függ, de esetünkben főleg a sport és játék közbeni állapotot képzeljük el: egy versenyhelyzet, egy megoldandó játékszituáció, amelynél fontos, hogy sikerorientált személyként a célt optimálisan határozzuk meg, mert ez határozza meg a későbbi hangulatunkat. Ha túl magas a mérce, akkor kudarc ér öröm helyett, ha túl alacsony, akkor pedig nincs meg a kihívás, így a győzelem élménye elmarad. Ha a sportoló, a diák, a mindennapok embere ilyen állapotba kerül tevékenysége során, akkor nemcsak a munkájának eredménye, hanem ő maga is az elégedettség állapotába kerül, ami ezzel a harmóniával további hasonló élményszerzésre ösztönzi.

Ha a sportoló a verseny alkalmával ilyen állapotba kerül, akkor képes elérni a felkészülési időszak alatt végzett munka alapján elvárt eredményt. Aki az előzőleg leírt felkészültségéhez megfelelő motívumokkal rendelkezik, megvan benne a késztetés, hogy saját és ellenfelei eredményeit is túlszárnyalja, az képes reális célokat kitűzni maga elé.

A Csikszentmihályi által megfogalmazott *flow* az önfeledten végzett cselekvés állapota, amely nagyon hasonlít arra a belső érzésre, amelyet a gyermek a *játék* tevékenysége közben érez.

Az érdekes tevékenységekhez nincs szükségünk külső motivációra. Azért csináljuk, mert élvezzük, mert kellemes tevékenység. A játék csak érdekes lehet, mert ha nem az, akkor abbahagyjuk. Sőt, bele sem kezdünk, ha számunkra unalmasnak látszik. A játékos belsőleg motivált, nincs szüksége külső ösztönzésre. (Bús Imre, 2008)

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

Freud elmélete szerint a játékot vágyteljesítésre és a kellemetlen élmények ismétlésen alapuló megszokásán keresztül azok szorongató voltának csökkentésére használjuk. Ezért a valamilyen félelemmel, tartózkodással érkező gyermekeknek a legjobb tevékenység problémáinak leküzdésére a vízben való játék.

A játék mint örömszerző tevékenység a növekedési igények kielégítésének egy forrása, ezért tartjuk alkalmasnak a mozgásigény kielégítésére, a mozgásos feladatok előkészítésére és a tanult technikák, mozgásfolyamatok gyakorlására, a versenyhelyzetekre való felkészítésre.

A sportágak művelői közötti pszichológiai különbségek:

- **nagy állóképességet igénylő sport** – magas aktivációs (arousal) szintet igényel
- **izomkontrollt igénylő sportágak** – alacsony arousal

- **egyéni sportokat kedvelők** – introvertáltak, zárkózottabb típusú személyiségek
- **társas vagy csapatsportokat kedvelők** – extrovertáltak, nyitottabb személyiségek
- **kinti sporttevékenységet** végzők – szabadság, természetközelség élményének igénye
- **benti sportágot választók** – társaság, kényelem preferálása
- **élménykeresés** – az ilyen személyiségek keresik a fokozottabb kockázattal járó tevékenységeket, így az extrém sportokat preferálják, pl. rafting, szikla- és falmászás, ejtőernyőzés, bázisugrás stb.
- **monotonitás kedvelése** – aki jól tűri az egyhangúbb, egyedül végzett mozgásformákat, az szívesen fut, kerékpározik, úszik stb.

Ezekből a pszichológiai típusokból kitűnik, hogy az úszás magas aktivációs szinten végzett, magas monotóniatűrést igénylő sportág. Sajátosságánál fogva egyéni tevékenység, amely egyes esetekben feltételezhet zárkózottságot, de véleményem szerint ez nem egyértelműsíthető.

Összegzés

Ahogy a győzelmet, úgy a vereséget is fel kell tudni dolgozni egy egészséges lelki állapottal és helyes önértékeléssel rendelkező személynek, sportolónak. Mai világunk eléggé teljesítményorientált, ami kapcsán már nem helytálló kijelentés a „nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos”. Talán a kezdeti időszakban igen, de amikor a sportoló folyamatosan javuló teljesítményéhez nélkülözhetetlen a hozzá társított eredmény, akkor ez a kijelentés egyenlő a demotivációval. Aki a sportágában sikeres akar lenni, annak csak a győzelem az elfogadható eredmény. A dobogó további helyezetteire, illetve az őket követő versenyzőkre pár hónap után már nem fognak emlékezni, holott ugyanúgy rengeteg munka van az ő teljesítményük mögött, és a következő verseny győztese is lehet az egyikük. De akkor az abban a pillanatban nyújtott teljesítményt értékelik, és a versenyzőnek nemcsak testileg, de lelkileg is ugyanúgy felkészülniük kell lennie. A 100%-os fizikai felkészültség a versenyen akkor is csak 50%, ha nincs mellette a kiegyensúlyozott versenyzést biztosító pszichés stabilitás.

Szakirodalom

Bíró M., Kun P., Kolozsi L. (2010) A játékos vízhez szoktatás, mint oktatási stratégia az úszásoktatásban. Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Új Sorozat XXXVII. Kötet, Tanulmányok a sporttudományok köréből, Eger, 5: 39–48.

- Bíró Melinda, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Szombathy Kálmán, Váci Péter (2015): Mozgásos játékok. <http://oszkdk.oszk.hu/beszolgalatas/index.php>; <http://uni-eger.hu/hu/ttk/szervezet-/sporttudomanyi-intezet/letoltheto-anyagok> ISBN 978-615-5297-29-8
- Bíró M. (2015): *A testnevelés aktuális kérdései*. In.: Révész László – Csányi Tamás (szerk): Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 105–136.
- Bús, I. (2008): *A játék alkalmazása az iskolai nevelésben és oktatásban*. In B. István: Az iskola korszerű funkciói. Budapest, 277–285.
- Csíkszentmihályi, M. (2010): *FLOW – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó. Budapest
- Katona, N. (2009): *Motiváció és önszabályozó tanulás*. Pedagógusképzés, 129–158.
- Revesz L, Melinda Biro, Istvan Csaki, Tamas Horvath, Akos Patocs, Éva Kállay, Robert Balazsi, Laszlo Toth (2014): *The Hungarian Adaptation of the Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire-2 (H-Pmcsq-2)*. Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal. ISSN: 1224-8398. Volume XVIII, No. 3 (September), 175–190.
- Tóth, L. (2008): *Pszichológia a tanításban*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen http://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/13115/fejben-dol-el-a-verseny

Tartalom

DINYA ANNA, BÍRÓ MELINDA, KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT	
A kiválasztás vizsgálata a kézilabda sportágban.....	3
SZÁNTÓ ÁKOS, BODA ESZTER	
Az egészségtudatosság és a sport.....	13
HERPAINÉ LAKÓ JUDIT, HIDVÉGI PÉTER	
A különböző generációk rekreációs szokásainak vizsgálata.....	25
NAGY ZSUZSA	
A differenciálás számszerűsítése tematikus egységenként a testnevelésben	43
BODOLAI MÓNICA, LÍVJÁK EMILIA, BODA ESZTER, BÍRÓ MELINDA	
A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben.....	51
KUN PÉTER, VINCZE TAMÁS	
Motiváció, teljesítményorientáció a sportban	69