

Kovács Klára

A sporttevékenységek és a tanulás⁷

Bevezetés

Napjainkban civilizációs betegségeknek tekinthetők azok az egészségügyi problémák, amelyek elsősorban az inaktív, mozgásszegény életmód következtében alakulnak ki, s válnak krónikussá (szív-és érrendszeri, mozgásszervi betegségek, cukorbetegség, elhízás stb.). A technikai fejlődés, a gépesítettség, az ülőmunka elterjedése, a tv-nézéssel és számítógép-használattal töltött idő mennyiségének növekedése ahhoz vezetett, hogy egyre kevesebbet mozgunk, egyre kevesebb energiát kell elégetnünk a mindennapos tevékenységek elvégzéséhez, viszont egyre magasabb kalóriatartamú ételeket fogyasztunk az egészségtelen táplálkozási szokásoknak köszönhetően. E negatív folyamatok ellensúlyozására szinte semmilyen más eszköz nincs, mint a rendszeres testmozgás. Mégis azt kell tapasztalnunk az Eurobarometer vizsgálat eredményeiből kiindulva, hogy a magyar lakosság 53 százaléka (!) soha nem sportol, rendszeresen mindössze kilenc százalék, hetente legalább egyszer pedig 23 százalék (Martos 2012: 98) annak ellenére, hogy a különböző médiumok, prevenciós programok folyamatosan hangsúlyozzák a rendszeres testedzés szükségességét az egészségmegőrzésben, s nem gyógyszeres gyógymódként számos betegség kezelésében. Éppen ezért jelen tanulmányban nem a sportolás egészségre ható jótékony hatását szeretném (ismét) ismertetni, céloom inkább az, hogy bemutassam azokat a pozitívumokat, értékeket, képességeket, készségeket, melyeket az egyén megtapasztalhat, illetve elsajátíthat sportolás közben, s ezeket az élet más területein is alkalmazni tudja. Munkám első részében felvázolom azokat a tanulási-nevelési folyamatokat, melynek során a sportoló közegbe kerülő egyén számos készséget, képességet ismerhet és tanulhat meg, s ezek hozzájárulhatnak jellemének, személyiségének és társas kapcsolatainak fejlesztéséhez. Ugyanakkor látnunk kell, hogy a rendszeres sportolás csak akkor válik az egyén életének szerves részévé, ha ez beépül, s megfelelő helyet foglal el értékrendjében. Éppen ezért tartottam fontosnak, hogy bemutassam részletesen, korábbi vizsgálati eredményekre alapozva azt, hogyan kapcsolódik össze a sport és az egyén értékrendje, értékpreferenciái. Minden fejezetben a leírást követően empirikus kutatások eredményeinek ismertetésével támasztom alá a fejezetben bemutatott tanulási-nevelési folyamatokat.

⁷ A tanulmány az OTKA (K-101867) által támogatott *Tanuló régiók Magyarországon: Az elmélettől a valóságig* című kutatás keretében készült. (Kutatásvezető: Prof. Dr. Kozma Tamás)

A sport és a társas értékek

A sport lehetőséget nyújt az értékek, normák, jelképek elsajátítására, ami a beilleszkedés elengedhetetlen feltételeinek tekinthető. A csapatba érkező új tag új tevékenységeket tanul, egy, az addigiakhoz képest teljesen más szociális közegbe kerül, ami azzal jár, hogy új érték- és normarendszer veszi körül, vagy legalábbis az eddig megismert értékek másfajta összefüggésekben jelennek meg számára (Gombocz 2010: 48-51). Új tagként a beilleszkedés során és után is előfordulhatnak konfliktusok a régi tagokkal, illetve az edzővel, csapatvezetőkkel, de az edzésre fordított idő problémákat okozhat a magánéletben, az iskolában, munkahelyen stb. Az ilyen szituációkban az egyén spontán sajátítélagos konfliktusmegoldó és kezelő stratégiákat, a kooperáció különböző formáit. Ahhoz, hogy eredményesek legyenek, illetve a közös identitástudat megteremtéséhez a tagoknak el kell sajátítaniuk nemcsak a sportághoz kapcsolódó szimbólumokat és kifejezéseket — legyen az verbális, vagy akár csak egy mozdulat, gesztus —, hanem azokat is, amik csak az adott csapatra jellemzőek. Így pl. elég egy fél szó, vagy intés ahhoz, hogy tudja, hozzá fog kerülni a labda, vagy azt, hogy mire gondol az edző, aki a ring, a tatami, a pást, a szőnyeg, a pálya stb. szélén áll.

Egy sportegyesületben könnyű megteremteni azt a szimbólumrendszert, ami lehetővé teszi egymás felismerését: egységes színekkel, formákkal, jelekkel ellátott mez, zászló, címer, jelvény stb. mindegyike mélyíti az egymáshoz tartozás - így a közös identitás - érzését. Ezek által egyrészt felismerik, majd azonosulnak a saját csapatukkal, másrészt pedig egyértelműen felismerik a másikat, esetenként ellenfél csapat tagjait.

A sport nemcsak az egyes emberekre kifejtett hatása miatt jelentős, hanem fontos szerepet tölt be az emberek közötti kapcsolatok kialakításában, így számottevő közösségteremtő hatással bír. A csapatsportok esetében maga a sporttevékenység kollektívákban, illetve között zajlik, ami lehetővé teszi az egyén alkalmazkodását a bonyolult hierarchikus viszonyokhoz. Az egyén közvetlenül éli át társadalom bonyolult viszonyrendszerét, és megtanul alkalmazkodni ehhez. A közös gyakorlatozás, az együttes munka, a közös eredményre való törekedés kollektív magatartást igényel a sportolótól. A szabályok betartása, a versenyeken való közös részvétel, egymás támogatása, a csoportba való beilleszkedés, a kölcsönös bizalom, a közös célok, s ezek megvalósításában létfontosságú egyéni teljesítmények maximumának nyújtása, a kollektíva becsületének megvédése mind-mind az egyes tagok közös erőfeszítéseinek eredménye (Bíróné 2004: 70-74).

A játékosokat a csapat fogja össze, csak úgy érheti el a csapat a legjobb eredményt, ha az összes játékos közösen, egymást segítve és kiegészítve cselekszik. A közös érdek semmibe vétele, illetve a saját érdek csoportérdek elé helyezése a saját csapatot hozza hátrányos helyzetbe. E közösségi szemlélet nem minden esetben spontán fejlődik ki, éppen ezért nagyon fontos, hogy az edző odafigyeljen és tudatos nevelő munkával alakítsa ki a jó csapatlétkört, hiszen csak a jó klímájú és összetartó csapatban érzik jól magukat csapattagok, s így tudnak maximális teljesítményt nyújtani. Azoknak az erőknél az összességét, amelyek a csapatban maradásra, illetve

a teljes erőbedobással való küzdésre ösztönzik a tagokat, csoportkohézióknak nevezzük. A kohézióknak két főbb típusa létezik: feladatkohézió és társas kohézió. A feladatkohézió arra utal, hogy a csapattagok mennyire tudnak együttműködni a közös csapatcélok elérése érdekében, a társas kohézió pedig arra, hogy a csapattagok mennyire kedvelik egymás társaságát (Berczik 2002).

Bíróné Nagy Edit (2004: 74-76) alapján a sport terén a legfontosabb közösséget alakító tényezők a következők:

- 1) Közös célkitűzések — versenyek, mérkőzések megnyerése, minél jobb teljesítmény nyújtása, a tanult, begyakorlott stratégiák alkalmazása a mérkőzésen.
- 2) A tevékenység végzésének közös élménye — az együttmozgás okozta öröm.
- 3) Teljesítmény — a kimagasló teljesítmények előfeltétele a jó együttműködés, ugyanakkor új lendületet is ad a közösségi életnek, mintegy elérendő célul és bizonyítékul szolgálhat a többiek számára, hogy bárki képes lehet ennek elérésére.
- 4) Az egyén számára a kimagasló teljesítmény bizonyos közösségi rang elérésével jár együtt, akár csak a társadalom más területén.
- 5) A szabályokhoz való kötöttség — a szabályok betartása önként vállalt kötelezettség, tehát kevésbé terheli az egyén akaraterejét.
- 6) A csapaton belüli összetartozás és egymásra utaltság — főleg csapatsportokban figyelhető meg, hogy minden csapattagnak megvan a maga pozíciója, amihez meghatározott feladatok társulnak. Ezeket kell teljesítenie a sportolónak ahhoz, hogy a játékstratégiát meg tudják valósítani, s ezáltal győzhessen a csapat.
- 7) A sporthoz kötődő, de az edzéseken túli közös élmények — a versenyek, közös szórakozások még közelebb viszik egymáshoz a tagokat, hisz pl. a versenyek olyan egyedi szituációk, amik sehol máshol nem fordulnak elő, és ilyen helyzetben, egy felfokozott lelki állapotban még jobban tudják támogatni egymást a csapattagok. Az együttérzés hatására a sikerélmény, vagy akár a kudarc is megsokszorozódik.
- 8) A sport alkalmas a hagyományok ápolására és kiépítésére.

A sport társas funkcióját több oldalról is megközelíthetjük. Egyrészt valaki éppen azért kezdhet el sportolni, mert egy hozzá közel álló személy, aki már sportol valamilyen formában, meggyőzi arról, hogy együtt sportoljanak. Ennek formája szinte bármilyen lehet: nem fontos, hogy valamilyen szervezett formában történjen, csak az, hogy együtt végezzék a fizikai, erőnléti és egészségi állapot javítása/fenntartása érdekében, vagy csak az együttlét, közös tevékenység okozta öröm miatt.

Más esetben azonban az adott sportolói közösségben alakulhatnak ki a különböző informális kapcsolatok: ha mindig ugyanazok az emberek, ugyanott, ugyanabban az időben találkoznak, akkor előbb-utóbb megismerik egymást, és szimpatikusak, vagy éppen kevésbé szimpatikusak lesznek egymásnak. Ezek az egyének közben más csoportokhoz is tartozhatnak, különbözhetnek, vagy éppen hasonlíthatnak egymásra

pl. társadalmi státuszukat, iskolai végzettségüket, foglalkozásukat, életmódjukat tekintve. Egy dolog azonban mindenkiben közös: a sportnak ugyanazon formáját választották, s ez a közös pont kiindulópontja lehet a kapcsolatok kialakulásának. A közösen végzett tevékenységnek és érdeklődési körnek köszönhetően olyan ismeretségek, barátságok, vagy éppen párkapcsolatok jöhetnek létre, amelyek egy életre szólnak.

A fentieknek megfelelően számos kutatás bizonyítja, hogy a sportoló közösséghez tartozása mint társas érték hozzájárul az egyén mentális, érzelmi és szociális jóllétéhez. Greenleaf és munkatársai, (2009) Taliaferro és munkatársai (2010), Gordon és Caltabiano, (1996) és Serbu (1997) e témában született kutatási eredményei szerint a sport fejleszti a szociális, kompetenciákat, kooperatív készségeket, segít meghatározni a különböző szerepeket a közösségekben és a kortársak körében. Míg Pikó és Keresztes (2007) kutatása azt bizonyította, hogy a sportoló fiatalok könnyebben kötnek barátságokat és nyitottabbak. A szerzők egységesen egyetértenek, hogy mindezek hozzájárulnak az egyének érzelmi stabilitásához és sikereihez az élet más területein (pl. a tanulásban, munkában stb.). Különösen érdekes ezt vizsgálni a munka világában, ugyanis feltételezhető, hogy a sportolás hozzájárul az olyan munkaattitűdök kialakulásához, mint a kemény munka, a teljesítményorientált munkavégzés, a csapatmunka, a kooperáció stb. fontossága, s ez pedig pozitívumokat jelenthet a munkaerő-piacon való elhelyezkedésben. Ugyanakkor a kutatási eredmények nem támasztják alá egyértelműen a sportolás és az egyes munkaattitűdök között fennálló pozitív kapcsolatot. Serbu (1997) a felsőoktatásban résztvevő hallgatók munkájukkal való elégedettségét vizsgálta meg, és azt találta, hogy azok a fiatalok, akik sportoltak egyetemista korukban egyértelműen elégedettebbek foglalkozásukkal mint a nem sportolók, nemtől függetlenül. Ugyanakkor legutóbbi vizsgálatomban, melyben a sportoló közösséghez tartozás hatását vizsgáltam meg a munkaérték-preferenciákra, nem találtam szignifikáns különbséget e tekintetben a sportkörhöz tartozó és nem tartozó debreceni egyetemisták között (Kovács 2012).

Előző kutatásomban, ahol az élsportoló ökölvívónők életében előforduló konfliktusokat és kapcsolatokat próbáltam feltárni interjúk módszerrel, azt az eredményt kaptam, hogy mind a párkapcsolatokat, mind a barátságokat tekintve azok maradtak fenn és bizonyultak tartósnak, amelyek a sport világhoz kapcsolódtak. Az interjúalanyok egyöntetű véleménye szerint bár előfordulnak olyan kivételes esetek, amikor egy élsportolónak nem sportoló a párja, de legtöbb esetben csak egy sportoló tudja elfogadni, megérteni és elviselni mindazokat a kötelezettségeket (több hetes távollét a versenyek, edzőtáborok miatt, változó hangulat a diéták miatt stb.), amik a versenysporttal járnak. A barátok esetében egy kicsit változatosabb képet kaptunk. A barátok között voltak olyanok is, akik nem sportoltak, de a legjobb barátot, vagy a barátok többségét tekintve szintén a párkapcsolathoz hasonló kép rajzolódott ki. E baráti kapcsolatok a közös edzések, a versenyek, az edzőtáborok és a külföldi mérkőzések során alakultak ki és mélyültek el (Kovács 2009).

A sport és a személyiségfejlesztő értékek

Más hivatásokhoz hasonlóan a magas sportsiker megköveteli a sportoló jellemének következetes fejlesztését. Csakis a sportmunkában kitartó, edzői utasításokat maximálisan tiszteletben tartó, fegyelmezett, az eredményekért és a sporttársakért áldozatokra is képes ember érhet el tartós sportsikereket. A sporttevékenység folyamán sikeresen elsajátíthatók a munkaértékek: pontosság, odaadónan végzett edzőmunka, a sporttársak, eszközök, berendezések megbecsülése stb. Mindenképpen meg kell említenem a sport erkölcsi, nevelő funkcióját. Az erkölcsi fejlesztő hatását a sport szabályozott tevékenységrendszerén keresztül valósítja meg, amelynek lényege a „fair play” biztosítása. Minden sportág rendelkezik bizonyos szabályokkal pontosan az erkölcsi kihágások megelőzése érdekében: ne lehessen szabálytalan eszközöket bevetni a győzelem érdekében, mert ez nemcsak igazságtalan az ellenfelekkel szemben, hanem akár személyi sérüléssel is járhat. A sportban az egyén nemcsak fogalmakat alkot az erkölcsi normákról, hanem a tevékenység közben át is éli azokat. A sporttevékenység által egy folyamat során alakul ki az erkölcsi tudat, érzelem és magatartás (Bíróné 2004: 70-71).

Izzo (2005) szerint a sport az élet értéke azáltal, hogy tulajdonképpen az edzések felkészítenek a nagybetűs életre, megtanít tisztelni a szabályokat, saját magunkat, a többi embert, az egészséges fair play-en alapuló versenyt. Emellett a szocializáció, a párbeszéd és az egyén fizikai-pszichikai fejlődésének eszköze. A sport segít megtanulni a fizikai, erkölcsi és kulturális alapelveket, hozzájárul a fiatalok jellemének fejlődéséhez és az egyéni képességek limitjeinek csökkentéséhez. A versenyek alkalmával az egyének nemcsak versenyeznek egymás ellen, hanem kapcsolatba kerülnek egymással egy versenyszituációban, ami nem egyenlő az edzések során végzett gyakorlással. Ez megtanítja a sportolókat tisztelni egymást, megismerni a másikat, és összehasonlítani önmagukkal, összemérni tudásukat legális eszközöket használva, úgy mint a rendszeres edzés és felkészülés a versenyekre, a legjobb eredmény elérésének elhatározása. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy a fiatalok a társadalom következő generációjának képviselői, így a sport általi befektetés fejlődésük érdekében az emberi lét és társadalmunk továbbélésének egyik legfontosabb eszköze lehet.

Ugyanakkor a sportoló bizonyos erkölcsi dilemmákkal is találkozhat, amelyeket meg kell tanulni helyesen feloldani és megoldani: a szabályok betartása vs. be nem tartása, teljesítménynövelő szerek alkalmazása vs. nem alkalmazása az eredmény érdekében, önérdek vs. csapat/klubérdek, versenyző attitűd vs. kooperáció (a cél szentesíti az eszközt?) stb. Tágabb értelemben pedig ezekkel a dilemmákkal nemcsak a sport, hanem a mindennapi élet során is találkozunk, így az itt szerzett tapasztalatok, tanult viselkedési formák, magatartások és megoldási mechanizmusok akár egész életünk során végigkísérnek. Ki kell emelnünk az edző/testnevelő tanár nevelő szerepét ebben, első sorban az ő sikeres pedagógiai munkája vezethet eredményre ezen erkölcsi dilemmák helyes feloldásában.

Úgy vélik, hogy a versenysportot a játéktól az különbözteti meg leginkább, hogy rendszerint a normák nagyobb változata és a formális előírások (azaz a szabályok) nagyobb abszolút száma jellemző rájuk. Továbbá több és szigorúbb szankció figyelhető meg a sportokban (Loy 1974: 41). E szabályok közé tartoznak — az adott sportág játékszabályain kívül — pl. az edzések látogatásának mennyiségi és minőségi kritériumai: hányszor, milyen felszerelést magával hozva kell hetente edzésre járni, az önkontroll, fegyelem és kitartás gyakorlása az edzéseken, amelyek mindegyike hozzájárul az egyének lelki, mentális és személyiségjegyeik fejlődéséhez. Coubertin báró szavai a legalkalmasabbak annak bemutatására, miként alkalmazható a sport a fiatalok erkölcsi nevelésére: *„Miután a sport megköveteli a sportolótól az önfegyelmet, higgadtságot, megfigyelést... hatással van az értelem, jellem és lelkiismeret kialakulására. Ilyenformán az erkölcsi, és társadalmi tökéletesbülés egy tényezője.”* (Coubertin 1931 idézi Gombocz 2010: 44). Megtanulják, hol van az a határ, s mik azok a legális eszközök, amiket be lehet vetni ahhoz, hogy az egymás közötti rivalizálás építse a csapatszellemet, hogyan kezeljék a hirtelen jött sikert, vagy éppen hogyan dolgozzák fel a nem várt vereséget. A csapattagok mindezeket először megtanulják — „tanítottként”, majd pedig idővel átadják „tanítóként” az új tagoknak. Mindez az informális tanulás révén valósul meg.

Ugyanakkor látnunk kell, hogy a modern olimpiák szülőatyjának e túlzott optimizmussal jellemezhető sportképe a sportról, s ezáltal csak pozitív szocializációs hatása napjainkban már nem érvényes teljes mértékben. Épp az olimpiai játékok jelentőségének felértékelődése miatt és a professzionista sport megjelenésének köszönhetően vált a sport egyre teljesítményorientáltabbá. A győzelem, a teljesítmény felértékelődése az emberi erő és teljesítőképeség áruvá bocsátását idézte elő. A gazdaság, a politika, a média stb. bekapcsolódásával a versenysport bizonyos formái egyre inkább üzletgá váltak, ahol a sportolókat adják-veszik egy-egy sztár esetében hatalmas mennyiségű összegekért, egyes országok pedig a világversenyeket használták/használják saját politikai berendezkedésük hatékonyságának, eredményességének reprezentálására (Földesiné 1995, Laki — Nyerges 2006). Mivel a teljesítmény ennyire felértékelődött, s magának a sportolónak is az értékével válik egyenlővé, tulajdonképpen ez eredményezte a doppingszerek használatának elterjedését, s ennek köszönhetően az ezek előállításának iparágga fejlődését. A teljesítményfokozó szerek alkalmazása pedig egy ellentétes folyamat a coubertin-i fair play elképzeléssel, hiszen egy olyan előnyt jelent, ami hozzájárul a nagyobb teljesítményhez, s ezáltal a győzelemhez. Egy ilyen győzelem pedig a sportoló nagyobb értékével jár együtt, s ez pedig jelentős anyagi haszonnal jár pl. a reklámbevételekből, médiaszereplésekből stb.

Mindenesetre a kutatási eredmények nagyrészt a sport jótékony, személyiségfejlesztő hatását emelik ki, miután sportolás közben számos készség, képesség fejlődik. Többek között ki kell emelni, hogy a sport magabiztosabbá tesz, így a sportolók könnyebben vállalnak vezetői pozíciókat, jövőorientáltabbak, céltudatosabbak, optimistábbak, jobb tanulmányi és nem tanulmányi teljesítményt érnek el (Greenleaf et al. 2009, Taliaferro et al. 2010, Pikó és Keresztes 2007; 2010). Harrison és Narayan (2003) kutatási eredményei szerint a sporttevékenységben

résztevő diákok kisebb valószínűséggel bántják társaikat (akár fizikailag, akár szexuálisan), kevésbé jellemző rájuk az érzelmi instabilitás, így kisebb körökben az öngyilkosság előfordulása.

Sportkulturális, sportműveltségi értékek

Rétsági Erzsébet – H. Ekler Judit (2011) nyomán foglalom össze a játék-, mozgás-, sportműveltség elemeit, melyek együtt adnak egy komplex képet a sportműveltségről. Mindháromnak van egy elméleti és gyakorlati vetülete. Az elméleti műveltséghez tartozik a szabályok, cselekvési elvek, törvényszerűségek, technikai leírások, szaknyelv, terminológiai, taktikai ismeretek, edzéselméleti, edzésmódszertani ismeretek, életmóddal kapcsolatos, higiéniai ismeretek, sporttörténeti adatok és ismeretek stb.

Ez utóbbi hármat érdemes közelebbről is megvizsgálunk. Mint ismert, a rendszeres sport az egészséges életmód része, azonban nem az egyetlen eszköze. Hogyan lehetne a fiatalok testkulturális fejlődését elérni, ha nem vesszük figyelembe az egészségtudatos életmód más szegmenseit, mely magába foglalja az egészségfejlesztő magatartásokat (úgy mint rendszeres fizikai aktivitás, egészséges táplálkozás, biztonságos közlekedés) és egészségkárosító viselkedésformák kerülését (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, nem biztonságos szexuális magatartás) (Pikó 2002: 16-18). Ugyanakkor ezek a magatartásformák erősen összekapcsolódnak, hisz az egészségtelen táplálkozás vagy a dohányzás csökkenti a sportteljesítményt is. Így a testnevelő, edző számára igencsak jó lehetőség nyílik megtanítani a fiatalokat a helyes magatartásra, s ezzel fejlődik műveltségük is ezeken a területeken, amelyek akár egész életükre meghatározza az egészséges életmódhoz kapcsolódó viszonyukat.

A sportműveltség nemcsak az általános műveltség fejlődéséhez járul hozzá, hanem hozzájárul a (nemzeti) identitás erősödéséhez is. A kiemelkedő sportolók példaképpé válhatnak a fiatalok előtt: eredményeik, hozzáállásuk, viselkedésük, életük meghatározhatja a fiatalok sportolásának alakulását, sporteredményeit, hisz ha mintául szolgálnak a számukra, akkor kellőképpen motiválhatják őket hasonló sikerek elérésére.

A sporttörténeti események szorosan kapcsolódnak a globális vagy legalábbis európai történelemhez, társadalmi változásokhoz. Így ezek ismerete tágítja a fiatalok történelmi ismereteit, segít történelmi kontextusba helyezve értelmezni a sportot, ennek hatását és jelentőségét az emberiség történelmében. Viszont számos sportesemény (pl. az újkori olimpiák) erős hatást gyakoroltak a történelemre, így ezek ismerete nélkül szinte lehetetlen teljes körűen érteni a világtörténelmet.

Az értelmi fejlődés lehetőségei közé tartoznak a sportág történeti ismeretei, a sporttörténet, az edzéselméleti ismeretek, a test biológiai és pszichikai működése stb. Sajnálatos, hogy akárcsak a mentális fejlesztés esetében az értelmi képességek ilyen jellegű fejlesztése is csak egy szűk edzői réteg tartja fontosnak. A sport esztétikai élménye nem hasonlítható például egy szépművészeti alkotáséhoz. De nem is a szép

ruháról, az arányos testi adottságról kell beszélnünk, ebben az esetben a szorgalom, önfeláldozás, hősies küzdelem akár egy összetört ökölvívót is „széppé”, de legalábbis értékesé tehet (Gombocz 2008: 64-69).

A sportműveltség magába foglalja mind a mozgás-, mind a játékműveltség elemeit, hisz egyaránt lényeges elemei a mozgások, mozdulatok, azaz a technikai, másrészt pedig a logikus gondolkodáshoz, problémamegoldáshoz kapcsolódó taktikai készségeket (Rétsági — H. Ekler 2011: 34.). Bár tény, hogy ezek a mozgásformák a hétköznapi életben teljes valójukban ritkán alkalmazhatók, de sok esetben hozzájárulnak a hasonló mozdulatokat igénylő feladat megoldásában, hisz ezek a mozdulatok már rögzülve az adott szituációban reflexként jönnek elő a tudatalattinkból. Így a sportműveltség hozzájárul mindennapi életünk rutinos feladatainak megoldásában, javítja mentális állapotunkat és társas kapcsolataink minőségét és mennyiségét, hozzájárul általános műveltségünkhöz és intelligenciánkhoz, számos fizikai és mentális képesség, készség fejlesztésének kitűnő eszköze, melyek nélkülözhetetlenek életünkben, s a társadalmi fejlődés egyik kulcsmomentuma.

A sportra vonatkozó nevelési feladatok közül ki kell emelnünk a testi, erkölcsi, értelmi, esztétikai és közösségi nevelést. Kétségtelen, hogy a test edzését, az életfunkciók karbantartását rá lelet bízni a sportmozgásokra, de az edzőnek optimalizálni kell az edzésterhelést, hogy megfelelően fejlődjön a sportoló fizikuma, azonban ne legyen túledzett, ez pedig fontos szakmai és pedagógiai ismerteket igényel. Emellett meg kell ismertetni a fiatal sportolókkal a helyes öltözködés, táplálkozás, higiénia szabályait, különösen a hátrányos helyzetűek esetében, mindez pedig a sportműveltség részét képezi (Gombocz 2008).

E témakör vizsgálatakor ki kell emelnünk azokat az empirikus kutatásokat, amelyek a sportolás és más egészségmagatartások között fennálló kapcsolatokat tárják fel. Azt feltételezhetjük, hogy a sportolás mint egészségvédő magatartás véd a káros szenvedélyektől (pl. dohányzás, alkohol-és drogfogyasztás), s összekapcsolódik az egészséges életmód más összetevőivel (pl. egészséges táplálkozás). Azaz megtanulhatjuk, hogyan kell egészségesen élni, ami szintén hozzátartozik az általános és sportműveltséghez, hiszen az egészség megőrzése, az általános közérzet és állóképesség fejlesztése ezen információk hiányában lehetetlen. Azonban a kutatási eredmények nem egységesek e tekintetben. A sportoló fiatalok egészségesebben táplálkoznak, kevesebben dohányoznak, viszont a csökkent fizikai aktivitás kapcsolatba hozható a nem biztonságos szexuális viselkedéssel és a drogfosztással (Keresztes 2007:186-187). Pate és munkatársai (2000) középiskolásokat vizsgáló kutatási eredményei szerint a férfisportolók szignifikánsan több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztottak, kevesebbet dohányoztak, s fogyasztottak valamilyen kábítószer nem sportoló társaikhoz képest, míg a női sportolók magasabb zöldség-gyümölcs fogyasztás mellett kisebb valószínűséggel bocsátkoztak nem biztonságos szexuális kapcsolatba.

Simantov és munkatársai (2000) amerikai általános iskolásokat vizsgáltak arra a kérdésre keresve a választ, hogy miért dohányoznak vagy fogyasztanak alkoholt a tinédzserek. Eredményeik szerint bár az iskolán kívüli tevékenységek (beleértve a

sportot is) védőfaktoroként funkcionálnak a rendszeres dohányzással szemben a fiúk és lányok esetében egyaránt, de nem találtak szignifikánsan kapcsolatot a rendszeres alkoholfogyasztás és ilyen tevékenységeken való részvétel között. Moore és Werch (2005) kutatásából megtudhatjuk, hogy a fiatalok által választott sportág, illetve a sportolás kapcsolata az iskolával (iskolán belüli, vagy iskolán kívüli sporttevékenység) eltérő módon befolyásolja a fiatalok alkoholfogyasztásának gyakoriságát. A lányok esetében az iskolai tánc, gimnasztika és pom-pom csapatban való részvétel csökkenti, míg ugyanezen tevékenység iskolán kívüli formái, továbbá a gördeszkázás és a szörfözés növelik az alkoholfogyasztás gyakoriságát. A fiúk esetében az iskolán kívüli úszás csökkenti, míg az iskolai amerikai foci, úszás, birkózás és az iskolán kívüli tenisz növeli a nagy mennyiségű alkoholfogyasztás veszélyét.

Martens és munkatársai (2006) egyedülálló módon az egyetemi/főiskolai sportolók alkoholfogyasztásáról szóló tanulmányokat gyűjtötték össze különböző adatbázisokból, s ezeket elemezték. Eredményeik szerint általánosságban elmondható, hogy a campusok világában a sportolók nagyobb gyakorisággal isznak alkoholt, és nagyobb valószínűséggel fordul elő körükben nagyivászat. A magyarázatok között szerepelnek mindazok, amelyekkel általában a diákok körében indokolják az alkoholfogyasztást (pl. társas hatások, diákszövetségekhez, egyesületekhez való tartozás stb.), de előfordulnak sporthoz kapcsolódó indokok is (a nagy nyomás, szorongás és stressz a versenyeken, és amiatt, hogy nemcsak az tanulásban, hanem a sportpályán is meg kell felelni stb.), de ezeket a szerzők a módszertani hiányosságok miatt spekulációnak tartják.

Sport és értékalkazatok

De hogyan járul hozzá a sport az egyén értékrendjéhez? Mely értékpreferenciákra van hatással a sport? Ezekre, s ezekhez hasonló kérdésekre keresett választ Perényi Szilvia az Ifjúság 2000—2008 kutatássorozat keretében. Perényi (2010a, 2010b) elemzésében négy értékpreferenciát különített el a fiatalok körében: materiális (pénz, gazdagság, hatalom, szépség), nem-materiális (belső harmónia, szerelem, béke, a család biztonsága), tradicionális (társadalmi felelősségvállalás, haza, szokások, vallásosság) és nyitott (érdekes és változatos élet, kreativitás, szabadidő, barátság). Azok a fiatalok, akik nézőként vesznek részt sporteseményeken fontosabbnak tartják a materiális értékeket, a sportolók és sportot tv-ben nézők pedig inkább kevésbé tartják fontosnak. A tradicionális értékek tekintetében pozitív kapcsolat volt megfigyelhető a sportesemények látogatásával és nézésével, míg a nyitott értékek (érdekes és változatos élet, kreativitás, barátság, szabadidő) esetében a legmagasabb befolyásoló tényező a sportolás volt, ami azt mutatja, hogy ebben az esetben a sportolás felülírja a hagyományos szociokulturális tényezők hatását, mint a nemi és iskolázottsági különbségek, hátrányok (Perényi 2010a). További érdekes eredmény, hogy a sportolás formája (intézményes vagy nem intézményes keretek) egy értékpreferencia esetében sem volt meghatározó (Perényi 2010b). Ha egyenként

vizsgáljuk meg az értékek jelentőségét és a sport kapcsolatát, akkor azt az eredményt kapjuk, hogy a sportolók szignifikánsan fontosabbnak tartják az igaz barátságot, a kreativitást, az érdekes életet és a szabadságot nem sportoló társaiknál (Perényi 2008). Összességében konklúzióként azt vonta le a szerző, hogy a magyar fiatalok posztmodern élménykereső, önmegvalósításra törekvő értékek segítségével keresik a jövőjüket, s ezek határozzák meg szabadidős tevékenységeiket is. Úgy tűnik, hogy a magyar sport szervezeti oldala, tevékenységajánlata megkésett, lemaradt az ifjúság elvárásaival szemben. A magyar sport élsport-, és utánpótlássport-centrikussága, amely kemény munkát, kitartást és fegyelmet mint értékeket képviselnek, már nem vonzó a magyar fiatalok számára, ezért nagyobb arányú bekapcsolásukhoz fontos a kínálati oldal (azaz a szabadidősport lehetőségeinek) bővítése (Perényi 2010c).

Egy korábbi kutatásunkban (Nagy — Kovács 2012) hat értékpreferenciát különböztettünk meg a debreceni egyetemisták körében: értelmiségi, puritán-felhalmozó, posztmateriális, vallásos-keresztény, önmegvalósítást előtérbe helyező, materiális és innováció-orientált értékrendet. Három értékpreferencia esetében találtunk szignifikáns különbséget a nem, a ritkán és a rendszeresen sportolók között: az értelmiségi, puritán-felhalmozó (pl. felelősségteljes, megbízható, felelősségtudó, fegyelmezett, hatékony, értelmes, logikus, udvarias, törekvő, szavahihető, tiszta), posztmateriális (pl. boldogság, családi biztonság, igazi szerelem, belső harmónia, igazi barátság, béke) és önmegvalósítást előtérbe helyező (pl. érdekes, változatos, szabadság, bátor, gerinces, önálló, emberi önérzet) értéktípusok mentén. Az értelmiségi, puritán-felhalmozó és önmegvalósítást előtérbe helyező értékek esetében a sportolás gyakoriságával növekszik az értékek jelentősége, ami azt mutatja, hogy minél gyakrabban végez egy hallgató sporttevékenységet, azaz minél több munkát végez el, annál fontosabbak számára a kemény munkához, fegyelemhez és kitartáshoz kapcsolódó sikerek, az ezek révén elért eredmények okoznak számára örömet, boldogságot, s ez meghatározza életfelfogását is. Mindezek pedig – mint azt korábban bemutattuk – erőteljesen kapcsolódnak a sporthoz, annak lényéből fakadóan, akár csak a fair play, ami esetünkben a gerinces, becsületes magatartás jelentőségét tükrözi. Mindebből jól láthatjuk az egyetemisták esetében is a rendszeres vagy alkalmi fizikai aktivitás jellemformáló erejével befolyásolja a hallgatók értékrendjét, különösen a fegyelemhez, kitartáshoz, kemény munkához kapcsolódó értékek esetében.

A posztmateriális értékek esetében a ritkán sportolók érték el a legmagasabb átlagpontoszámot — bár csak egytizeddel—, ami azt mutatja, hogy a sportolás esetükben az öröm- és élményszerzés miatt fontos, nem pedig az edzés által végzett kemény munka miatt. Ők azok a fiatalok, akik Perényi (2011) szerint az élménytársadalom által kínált lehetőségekből választanak, amikor valamilyen szabadidős tevékenységet végeznek, így a sportolás során is ennek élményt nyújtó formáját próbálják ki (pl. élményparkok látogatása). Ugyanakkor hozzá kell tennünk, hogy a posztmateriális értékek megfogalmazása elsősorban Inglehart (2008) nevéhez kapcsolódik, aki az élményekhez kapcsolódó értékeknél sokkal tágabban értelmezi a posztmateriális jelzőt: egyfajta kötöttségek, anyagai javaktól független

életvitel, a barátság, a tartalmas emberi kapcsolatok, kreativitás stb. fontosságát hangsúlyozza.

Az önmegvalósítást előtérbe helyező értékpreferencia tekintetében találtuk a legerősebb szignifikáns különbséget a sportoló, a ritkán és a nem sportoló hallgatók között. Itt elsősorban az önbecsülés, a szabadság és az önállóság, illetve sportolás közötti kapcsolatot emelnénk ki: az ezen értékrend szerint élők a sportban tanult fegyelem és céltudatosság által szeretnék elérni bizonyos célokat a mindennapi életükben is. Az a tény, a sportolás gyakorisága növeli az önállóság, szabadság, önbecsülés értékeinek fontosságát a sport egyfajta önkiteljesedést is jelent, emellett bizonyos posztmateriális értékek preferálása által pedig a testmozgás — akár csak az előző esetben — élményt is nyújt. Ugyanakkor a magyarázatok közé sorolható az is, hogy a sportban vagy sportolás által elért célok járulnak hozzá az egyén kellemes, élvezetes élet megvalósulásához. Ugyanakkor a sport- és extrém sport-klubhoz, egyesülethez való tartozás egyaránt negatív hatással van az értelmiségi, puritán-felhalmozó, posztmateriális és vallásos-keresztény értékpreferenciákra (Nagy — Kovács 2012).

Korábbi eredmények bizonyították, hogy az iskolai sport és testnevelés Nagy-Britanniában kiváló eszköznek bizonyult a társadalmilag kirekesztett csoportok felzárkóztatásához, s hozzájárul a fiatalok társadalmi tőkájének kialakításához a fizikum és mentális állapot, a kognitív és akadémiai képességek fejlesztése, illetve a bűnözést, iskolakerülést és elégedetlenséget csökkentő hatása révén (Bailey 2005). Azonban fontos megjegyezni, hogy a korai tapasztalatok a sporttal és testneveléssel kapcsolatban meghatározza az egész életen át tartó sportolást vagy nem sportolást. Ezért fontos, hogy ezek az első élmények a sporttal kapcsolatban pozitívak legyenek, így alakulhat ki az életen át tartó sportolás (az életen át tartó tanuláshoz hasonlóan). Ezek a tapasztalatok akár felülírhatják az egyén neméből, szociokulturális és szociodemográfiai háttéréből származó előnyöket vagy éppen hátrányokat (Kirk 2005).

Összegzés

Tanulmányomban kísérletet tettem arra, hogy bemutassam, milyen tanulási-nevelési folyamatok zajlanak a különböző sporttevékenységek végzése során. Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy a sportolás során az egyén kortól, nemtől, társadalmi státuszától függetlenül olyan készségeket, képességeket és értékeket sajátít el, amelyeket az élet más területén is használhat (úgy mint kitartás, fegyelem, kooperáció, kemény munka, csapatszellem, team-munka stb.), s mivel soha nem késő elkezdni bármilyen sportágat is űzni, így az életen át tartó tanulás egyik területének tekinthető. Ha pedig a hagyományosnak tekintett egészségvédő és megőrző hatását vesszük alapul, akkor nem csak fontos, de szükséges is rendszeres testmozgást végezni. Ha ez a szükséglet már fiatal korban kialakul, akkor ez arra tanítja meg (szocializálja) az egyént, hogy élete fontos részévé váljon a rendszeres testedzés,

amely nemcsak az egyén, hanem a társadalom, gazdaság, egész népesség számára nagy jelentőséggel bír.

Tanulmányom második részében bemutattam, hogyan járul hozzá a sport az egyén értékrendjéhez. Korábbi eredmények azt mutatták, hogy a sportolók egyes értékeket fontosabbnak tartanak nem sportoló társaiknál: pl. a barátságot, kreativitást, érdekes életet és a szabadságot, vagy éppen az önmegvalósításhoz, kemény munkához, fegyelemhez kapcsolódó értékeket.

Felhasznált irodalom

- Bailey, Richard (2005): Evaluating the Relationship between Physical Education, Sport and Social Inclusion. *Educational Review* (57) 1, 71-90 p.
- Berczik, Krisztina (2002): Csapatsportok. In Lénárt, Ágota (szerk.): *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Budapest, Országos Sportegészségügyi Intézet.
- Bíróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó
- Földesiné Szabó, Gyöngyi (1995): Rendszerváltás a sportban. In: Dr. Fóti, Péter (szerk.): *Bevezetés a sportszociológiába II*. Miskolc, Miskolci Egyetemi Kiadó, 209-234 p.
- Gombocz, János (2008): *Sportolók nevelése. A pedagógia és a sportpedagógia alapkérdései*. Budapest, ÖTM
- Gombocz, János (2010): *Sport és nevelés*. Keszthely, Balaton Akadémiai Kiadó
- Gordon, W. R., & Caltabiano, M. L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence* 31(124). 883-901 p.
- Greenleaf, C., Boyer, E. M., & Petrie, T. A. (2009). High school sport participation and subsequent psychological well-being and physical activity: The mediating influences of body image, physical competence, and instrumentality. *Sex Roles*, 61(9-10). 714-726 p.
- Harrison, P. A., & Narayan, G. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health* 73(3). 113-120 p.
- Inglehart, Ronald F. (2008): Changing Values among Western Publics from 1970 to 2006. *West European Politics* (31) 1-2. 130—146 p.
- Izzo, Riccardo (2010): The Educational Value of Competitive Sport. *Sport Science Review* (19) 3–4, 155–164 p.
- Keresztes, Noémi (2007). Ifjúság és sport. In Pikó Bettina (Ed.), *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest: L'Harmattan. 184-199p.
- Kirk, David (2005): Physical Education, Youth Sport and Lifelong Participation: the Importance of Early Learning Experiences. *European Physical Education Review* (11) 3, 239–255 p.

- Kovács, Klára (2009): Küzdelmek a ringben — és azon kívül. Kultúra és Közösség, XIII. évfolyam, 2009. III-IV. szám. 63-78. p.
- Kovács, Klára (2012): A sportoló közösségekhez tartozás mint társadalmi védőfaktor. XII. Országos Neveléstudományi Konferencia, Budapest, 2012. november 8—10.
- Laki, László — Nyerges, Mihály (2006): Politika és élsport. Társadalomkutatás 4, 493-513 p.
- Loy, John W. Jr (1974): A sport természete: meghatározási kísérlet. In: Schiller János (szerk.): Sportpszichológia szöveggyűjtemény II, Kézirat. Budapest, Tankönyvkiadó, 38-56. p.
- Martens, M. P., Dams - O'Connor, K., Beck, N. C. (2006): A systematic review of college student-athlete drinking: Prevalence rates, sport-related factors, and interventions. *Journal of Substance Abuse Treatment* (31) 3, 305-316 p.
- Martos, Éva (2012): A fizikai aktivitás szerepe az elhízás megelőzésében gyermek- és felnőttkorban. In: Szóts, Gábor (szerk.): A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező. Budapest, Akadémiai Kiadó, 96—110 p.
- Molnár, Péter – Vass, Zoltán (2005): A mozgásszabályozás és mozgástanulás elméleti, fejlődéslélektani és pedagógiai megközelítése. *Kalokagathia* 2005/4, 5-21 p. Forrás:
http://195.228.254.69/view/action/singleViewer.do?dvs=1326716049522~452&locale=hu_HU&search_terms=2005/4&application=DIGITool-3&forebear_coll=1317&frameId=1&usePid1=true&usePid2=true. Utolsó látogatás: 2012. 01. 16.
- Moore, M. J. — Werch Ch. E. (2005): Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health* (36) 6, 486-493 p.
- Nagy, Ágoston — Kovács, Klára (2012): The affect of sport on the value preferences and aspirations of students at the University of Debrecen. *Values and Expectations in Connection with University Sport. HERJ* (megjelenés alatt)
- Pate, R. R., Trost, Stewart G., Levin, Sarah, Dowda, Marsha (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 154(9). 904-911 p.
- Perényi, Szilvia (2008): Value Preferences of the Physically Active and Non-Active Hungarian Youth Population. Forrás:
<http://www.idrottsforum.org/articles/perenyi/perenyi081029.html>. Utolsó látogatás: 2012. 05. 07.
- Perényi, Szilvia (2010a): On the Fields, in the Stands, in front of TV — Value Orientation of Youth Based on Participation in, and Consumption of, Sports. *European Journal for Sport and Society* (7) 1, 41—51 p.
- Perényi, Szilvia (2010b): The Relation between Sport Participation and the Value Preferences of Hungarian Youth. *Sport in Society* (13) 6, 984—1000 p.
- Perényi, Szilvia (2010c): Sportoló és nem sportoló fiatalok életvitelhez kapcsolódó értékei. *Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Doktori Iskola.*

- Perényi, Szilvia (2011): Sportolási szokások — Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer, Béla — Szabó, Andrea (szerk.): *Arctalan (?) nemzedék. Ifjúság 2000-2010*. Budapest, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, 159-184 p.
- Pikó, Bettina (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Pikó, Bettina — Keresztes, Noémi (2007). *Sport, lélek, egészség*. Budapest, Akadémiai Kiadó
- Pikó, Bettina — Keresztes, Noémi (2010): Serdülők egészségmagatartása két szociális coping-mechanizmus tükrében. In: Pikó, Bettina (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest, L'Harmattan — Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, 103-113 p.
- Rétsági, Erzsébet — H. Ekler, Judit (2011): A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan alapjai. In: Rétsági, Erzsébet — H. Ekler, Judit — Nádori, László — Worth, Péter — Gáspár, Mihály — Gáldi, Gábor — Szegnerné Dancs, Henriette (szerk.): *Sportelméleti ismeretek*. Pécs, Pécsi Tudományegyetem, Dialóg Campus Kiadó
- Serbu, J. (1997). Effect of college athletic participation on later life satisfaction and job satisfaction. *College Student Journal*, 31(2), 261-270 p.
- Simantov, E., Schoen, C., Klein, J. D. (2000): Health-Compromising Behaviors: Why Do Adolescents Smoke or Drink? Identifying Underlying Risk and Protective Factors. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 154 (2000), 1025-1033 p.
- Snyder, E. — Spreither, E. (1981): Sport, Education and Schools. In: Lüschen, G. — Sage, G. — Sfeir, L. (eds.): *Handbook of Social Science of Sport*, 119-146 p.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., & Donovan, K. A. (2010). Relationships Between Youth Sport Participation and Selected Health Risk Behaviors From 1999 to 2007. *Journal of School Health* 80 (8), 399-410 p.