

**Bognár József**

**PEDAGÓGIAI ÉS SPORTPEDAGÓGIAI  
ISMERETEK**

JEGYZET

AZ OKJ-S SPORTSZAKEMBERKÉPZÉS SZÁMÁRA

Budapest, 2010.

Készült az Önkormányzati Minisztérium  
megbízásából

Szaklektor: dr. Makszin Imre  
Olvasószerkesztő: Krasovec Ferenc

**Dr. Bognár József, 2010**

## TARTALOM

PEDAGÓGIAI ALAPOK .....	6
Bevezetés a pedagógiai gondolkodásba .....	6
A nevelés lehetősége és szükségessége.....	10
A pedagógia fogalomrendszere .....	12
Enkultúráció .....	13
Szocializáció.....	14
Nevelés .....	15
Szociális tanulás .....	16
Tanulás .....	17
Viselkedés és cselekvés.....	18
A pedagógiai jelenségek lehetséges megközelítési módjai.....	19
Értéktartalmak .....	21
A nevelési folyamat.....	27
Impulzív aktivitás .....	28
Heteronóm (külső) szabályozás .....	28
Autonóm vezérlésű szabályozás.....	29
Nevelési módszerek.....	29
A nevelési módszert meghatározó tényezők .....	30
A nevelési módszerek jellemzői összegezve.....	31
Szokásformálás, szükségletkialakítás.....	31
Direkt vagy közvetlen szükségletformálás.....	32
Indirekt vagy közvetett szükségletformálás .....	32
Közvetlen (direkt) nevelési módszerek .....	33
Indirekt (közvetett) nevelési módszerek .....	35
Oktatási folyamat és motiváció .....	36
A nevelt motívumai .....	39
Kognitív motívumok .....	39
Kíváncsiság, érdeklődés .....	39
Törekvés az ellentmondások kiküszöbölésére .....	43
A családi háttérrel összefüggő motívumok .....	43
A kortárs csoportból fakadó motívumok.....	44
A nevelő (oktató, edző) feladatai a motiváció terén.....	45
Értékelés .....	48
TESTKULTÚRA, EGÉSZSÉGGKULTÚRA, SPORTTUDOMÁNY .....	53
SPORTPEDAGÓGIAI ALAPOK .....	56
A sportpedagógia alapfogalmai.....	57

Életmód, életminőség.....	59
Sport és erkölcs .....	60
A sportoktatás folyamata.....	61
Az oktatási folyamat értelmezése a testkultúrában .....	63
A sportoktatás stratégiai jellemzői .....	63
Az oktatási stratégiák didaktikai értelmezése .....	63
Az oktatási stratégiák felosztása és jellemzése .....	64
A tanítás stratégiai.....	64
Direkt vagy deduktív tanítás .....	64
Indirekt vagy induktív tanítás.....	65
Tanulási stratégiák.....	65
Nyitott vagy nyílt tanulás .....	65
Strukturált tanulás .....	66
A mozgástanulás pedagógiai kérdései.....	66
<b>AZ EDZŐI SZEMÉLYISÉG .....</b>	<b>68</b>
Az edzővel szemben támasztott követelmények.....	68
Szakmai felkészültség .....	68
Pedagógiai képességek.....	68
Erkölcsei követelmények .....	69
Általános műveltség .....	70
Az edző és tanítvány kapcsolata.....	70
Edző-sportoló konfliktus.....	72
Érdek-, szükséglet- és célkonfliktusok.....	73
Strukturális konfliktusok.....	73
Értékkonfliktusok.....	74
Kapcsolatzavarból kialakuló konfliktusok, viszonykonfliktusok ...	74
A kommunikációban mutatkozó zavarok, mint konfliktusforrások.	75
A stressz hatása a konfliktusok kialakulására és megoldására.....	75
Edző, mint vezető.....	75
Vezetési stílusok.....	78
<b>SPORTÁGVÁLASZTÁS .....</b>	<b>82</b>
<b>KIVÁLASZTÁS ÉS BEVÁLÁS .....</b>	<b>88</b>
Kiválasztás .....	88
Beválás .....	92
<b>SPORTTEHETSÉG, TEHETSÉGGONDOZÁS .....</b>	<b>95</b>
Sporttehetség-gondozás.....	99
Kiegészítés.....	100
<b>AZ ÉLETKOROK SPECIÁLIS SPORTPEDAGÓGIAI KÉRDÉSEI ..</b>	<b>104</b>
Iskoláskor előtti sport.....	104
Iskoláskor, iskolai testnevelés, szabadidő.....	108
A felnőttek sportja, munkahelyi sport.....	115

Munkahelyi sport.....	117
Idősek sportja .....	118
SPECIÁLIS TERÜLETEK .....	121
A sportszakember életpályája.....	121
A pályaválasztási döntésig tartó szakasz.....	121
A sportolói életpálya .....	123
Szakképesítések az edzőképzés területén.....	124
Sport a fogyatékos személyek életében.....	126
A felhasznált és a téma tanulmányozásához ajánlott irodalom.....	132

## PEDAGÓGIAI ALAPOK

### **Bevezetés a pedagógiai gondolkodásba**

A pedagógia olyan tudomány, mely több más tudományterülettel határos, illetve több tudományterülettel folyamatosan kooperál. A szorosan vett együttműködés, valamint az elmélet- és fogalomalkotás elsősorban a pszichológia, a szociológia, a filozófia, a teológia, az antropológia, a politikatudomány, a biológia és az orvostudomány kapcsolatrendszerén keresztül történik.

A nevelés, röviden megfogalmazva, a személyiségformálás folyamatának tekinthető. Mint ilyen folyamat, magában foglalja a fiatalok tudásának, értelmi képességének fejlesztését, a világnézetük, erkölcsi tulajdonságaik, jellemvonásaik kialakítását, ízlésük, és testi képességeinek fejlesztését. A nevelés így hármas területen fejti ki hatását:

- biztosítja a generációk közötti kapcsolatot,
- megőrzi a társadalomban felhalmozódott értékeket,
- megteremti a társadalmi értékek fejlődésének és fejlesztésének lehetőségét.

A nevelés többféle megközelítésből értelmezhető, azonban a főbb jellemzői az alábbiak szerint foglalható össze:

- célirányos jellegű;
- a másik emberre ható közvetlen és közvetett tevékenység;
- egy viszonylag tartós állapotot ér el a tevékenység során;
- a közösség által elfogadott értékeket közvetít és teremt;
- esetleges, azaz lehet sikeres vagy éppen kevésbé sikeres;

- a nevelő és a nevelés résztvevői bármilyen korú és tapasztalattal bíró személyek lehetnek.

A *nevelés feladatai* közé tartoznak azok a tudatos és szándékos tevékenységek, amelyeket a cél felé való haladás érdekében tervezünk, illetve végzünk el. Ebben kiemelt szerepet kap a személyiség komplex fejlesztése és a személyiség kapcsolata a cselekvéssel és tevékenységgel.

A személyiségről eddig mintegy százféle elmélet született. Abban azonban egyetértés mutatkozik, hogy az ember és a személyiség nem azonos, illetve hogy a személyiség csak az emberre értelmezhető fogalom. A személyiségnek született (genetikusan kódolt) és szerzett (környezeti tényezők, tanult) komponensei vannak, melyek tudatos és spontán hatások mentén változnak. A tapasztalat azt mutatja, hogy a személyiség fejlesztéséhez az egyén értelmi, érzelmi és tevékenységbeli területeit is figyelembe kell vennünk.

A személyiség – annak ellenére, hogy egységesen elfogadott fogalma nincs – megközelíthető úgy, hogy a gondolkodás, a viselkedés és az érzelmek milyen szintűek, milyen jellegűek és egymással milyen kapcsolatban vannak. Az adott helyzettől, illetve kontextustól függően ez a jelleg (mintázat) jelentősen meghatározza a személy környezetéhez való viszonyát.

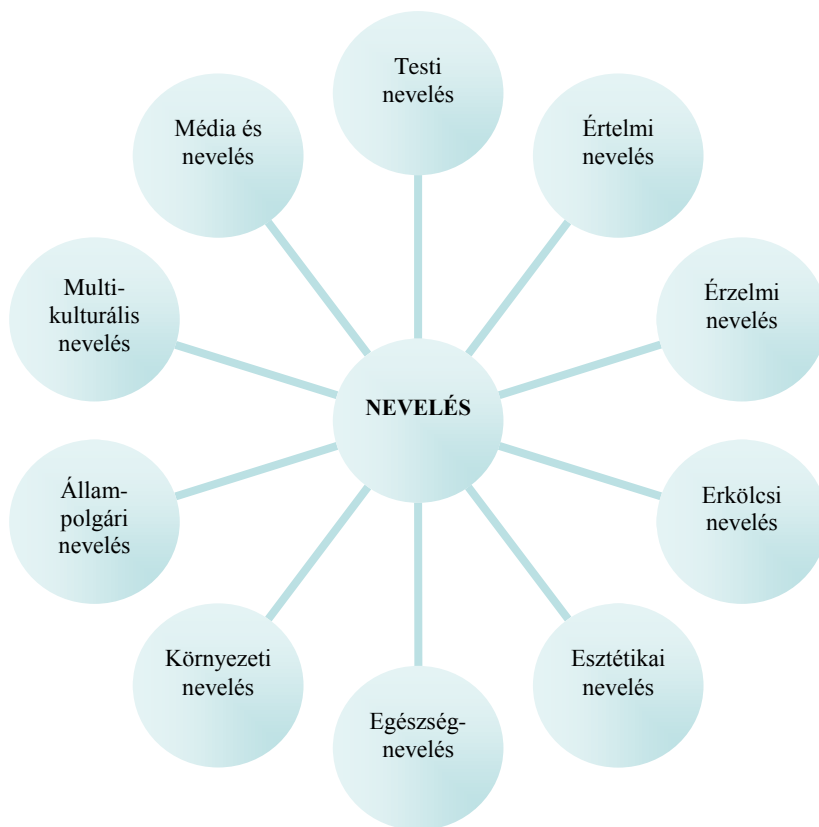
A személyiségfejlesztés célja az érett személyiség kialakítása, melynek főbb jellemző jegyei:

- a valóság reális érzékelése,
- önfogadás és harmónia magával szemben,
- spontán és kreatív viselkedésrepertoár,
- erős etikai alapokon nyugvó feladatközpontúság,

- függetlenség a környezettől, ugyanakkor erős szociális érzés,
- intimitás,
- végtelen horizontok.

A nevelés egy másik oldalról megközelítve az ember céltudatos és tervszerű alakítása az általánosan elfogadott erkölcsiség szellemében. Emellett a nevelés értelmezhető azoknak a makro- és mikrotársadalmi feltételeknek a biztosítása felől, melyek lehetővé teszik, hogy valaki személyiségét saját maga és a közösség érdekében sokoldalúan fejlessze, képességeit a maga lehetőségeinek határáig kiművelje.





### A nevelés hagyományos felosztása

A személyiség mellett a cél fogalma az, amit már a pedagógiai fogalomrendszer tárgyalásának kezdetekor érdemes átbeszélni. A *cél* a tudatos cselekvés eszmei előképe az emberi tudatban. És mint ilyen, a cselekvés szabályozója áthatja az ember (egyéni, illetve a közösség) tevékenységét, gyakorlatát, annak szinte belső törvényévé válik. Ennek alapján céloknak tekintjük a neveléssel elérendő tervezett eredményeket.

A nevelési célok funkciói közé tartozik:

- a tevékenység irányítása;
- a szelekció és a motiválás, így a nevelés tartalmának kiválasztása;
- a nevelési folyamat szervezési módjának meghatározása;

- az optimális nevelési módszerek és eszközök kijelölése;
- az eredményesség megítélése.

A nevelési célokat befolyásolja:

- az emberkép történeti változása;
- a makro- és mikrotársadalmi feltételek változásai;
- a gazdasági feltételek változásai;
- hazánk demográfiai változásai;
- a globalizáció, melyben a különböző kultúrák közötti kölcsönhatás erősödik;
- a tudomány fejlődése.

### **A nevelés lehetősége és szükségessége**

A következőkben a nevelésről vallott nézeteket a fejlődés irányát tekintve mutatjuk be. Amikor az öröklött tényezők elsődlegességét fogadjuk el, akkor a nevelőnek igazából kevés szerepe van a nevelési folyamatban. Akik ezt az álláspontot képviselik, azt vallják, hogy a nevelés egyértelműen másodlagos a születésünkkel meghatározott genetikai állományunkhoz képest. Felfogásuk szerint a nevelés többek között nem változtathat az ember személyiségén, hozzáállásán, a sikerorientáltságon, illetve a kapcsolatrendszeren.

A környezeti tényezők elsődlegessége a következő fejlődési pont a pedagógiai gondolkodásban, amely szerint mindenki mindenre nevelhető. Sőt, a szociogenetikai gondolkodók egy részénél megjelenik az, hogy a nevelő azzá neveli a gyermeket, akivé (amivé) akarja, teljesen mindegy, hogy milyen genetikai állománnyal született.

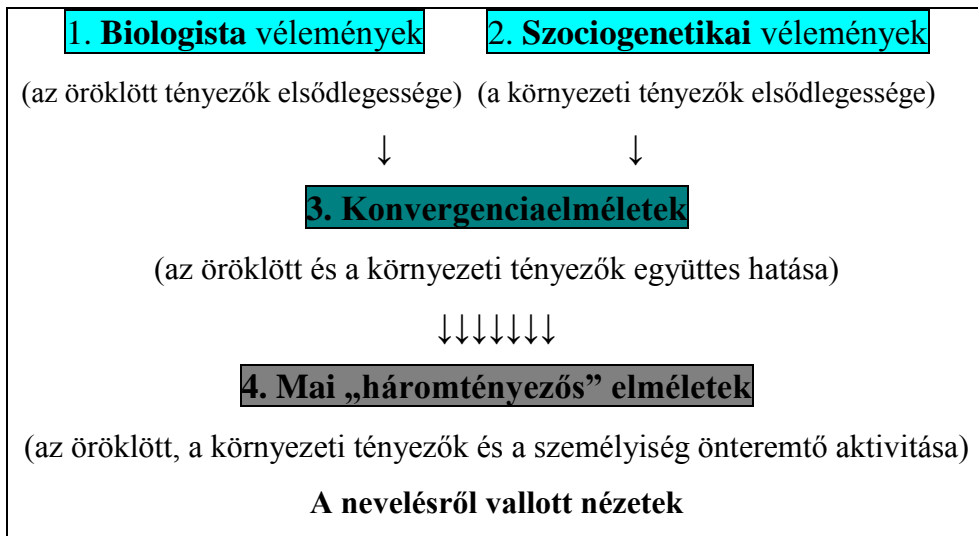
Az előző kettőből alakult ki a következő elmélet, amely szerint az öröklött és a környezeti tényezők együttesen határozzák meg a nevelés lehetőségét. Érdemes a megfontolásra ez a gondolatmenet, talán hasznosnak is tűnik számunkra, de az arányokat és az egymáshoz való viszonyulást nem tudja pontosan meghatározni. Milyen egyszerű lenne, ha pontosan meg tudnánk előre jóslni, hogy egy gyermekből milyen személyiség válhat, illetve miben lehet sikeres felnőttkorára! A sportban is szükség lenne ilyen jóslásra használatos varázsgömbre, azonban ezt még nem találtuk meg.

Tovább lépve a pedagógiai fejlődés útján, a modern elmélet szerint az öröklött és a környezeti tényezők mellett a személyiség önteremtő, önnevelő aktivitása is lényeges. Ez azt jelenti, hogy a nevelőnek a mindennapos tevékenysége során a fejlődés érdekében figyelembe kell vennie

- az öröklött tulajdonságokat (adottság);
- a család, a rokonok, a társak, az iskola, a sport és más környezeti tényező szerepét (oktatási és nevelési folyamat);
- az egyén belső készletét, célirányos tevékenységeit, szükségleteit, akaratát és értékeit, melyek segítik személyiségének fejlesztését (önnevelés).

Mivel az egyén kognitív (értelmi) és affektív (érzelmi) képességekkel is rendelkezik, ezért a szándékos tevékenységek magas szintű végrehajtására képes. Érvényes ez abból a megközelítésből is, amely bizonyos intézményeket (iskola, sportklub, a művészeti képzés helyszínei stb.), szervezeti formákat, igényeket, szükségleteket és lehetőségeket is figyelembe vesz a nevelési célok, folyamatok, eszközök,

módszerek és eredmények tekintetében. A nevelés gyakorlata a mindenkori társadalmi elvárásoknak és igényeknek igyekszik megfelelni. Ennek alapján a nevelés egyik jellemzője a közösségorientáltság, vagyis az, hogy a társadalom értékeire irányul.



### **A pedagógia fogalomrendszere**

A nevelés a pedagógia központi fogalma, szó szerinti jelentése: valakit értékesebbé tenni, alakítani. A nevelés körül fogalmazódik és rendeződik a pedagógia összes alapfogalma, melyek értelmezését a társfogalmak meghatározásával érdemes kezdeni. Témánk szempontjából kiemelt jelentőségűnek tűnik az *enkulturáció*, a *szocializáció*, a *nevelés*, a *tanulás*, a *viselkedés* és a *cselekvés* meghatározása, értelmezése (Kron, 2003). A következőkben ezek főbb jellemzőit és egymáshoz való viszonyát mutatjuk be vázlatosan.

**Kultúra- enkulturáció:** a kultúra megtanulása

**Szocializáció:** beilleszkedés és személyiségfejlesztés

**Nevelés:** személyiségfejlesztés, szociálissá alakítás

**Szociális tanulás –tanulás:** általános, szaktárgyi, és szociális tartalmak

hangsúly

**Viselkedés:** bármely akció vagy reakció

**Cselekvés:** értelem kapcsolódik a célirányos tevékenységhez

**A pedagógia kiemelt fogalmai (Kron, 2003)**

### ***Enkulturáció***

- Az emberi létezés alapközege a kultúra, melyben minden ember él. A kultúra pedagógiai jelentősége abban rejlik, hogy a nevelés a kultúra közegében történik – a nevelés mindig kulturális teljesítmény, vagyis a kultúrát meg kell tanulni.
- Az *enkulturáció* a legalapvetőbb tanulási folyamat, amely minden emberre minden társadalomban érvényes és cselekvőképessé teszi az egyént.
- Az enkulturáció így a kultúra megtanulását, vagyis a kultúrába történő betagozódást jelenti.
- Az egyén és a társadalom viszonya nem ellentétként és tárgyiasult, hanem dialektikus egységként fogható fel.
- Az enkulturáció megnyilvánulhat nyelvben, vallásban, technikában, művészetben, tudományban, sportban és a nevelésben.

- Az enkulturációhoz tartoznak azok a speciális szervezetek és intézmények, amelyek a fiatal generációkat bevezetik a kultúra speciális területeibe (család, iskola, sportegyesület stb.).

### ***Szocializáció***

- A *szocializáció* (beilleszkedés és személyiségfejlesztés) a kulturális tartalmak egy sajátos osztályával, a szociális tartalmakkal
  - a társadalmilag releváns értékekkel és normákkal,
  - az értékrendekkel,
  - a viselkedési módokkal,
  - a szabályokkal és
  - a szerepekkel foglalkozik.
- A szocializációs folyamatok az enkulturáció részfolyamatként értelmezhetőek.
- A szocializációt kettős funkcióként értelmezhetjük:
  - egyrészt az egyes embernek a társadalmilag létrehozott szociális világba történő beilleszkedését,
  - másrészt a személyiség kialakulását és fejlesztését valósítja meg.
- A szocializáció az egyént a létszükségletek általi alkalmazkodási folyamatnak veti alá. Ennek alapján mindenekelőtt azt kell megtanulnia, amit az emberré válás és létfenntartás érdekében a szocializáció alapfolyamatai kínálnak: nyelv, a közösségek szabályrendszerei, vallás stb.

- A szocializációs folyamat különböző életkori szakaszokban megy végbe:
  - elsődleges (primer) szocializációs fázis: a születéstől 5-6 éves korig;
  - másodlagos (szekunder) szocializációs fázis: 5-6 éves kortól 14-15 éves korig;
  - a „másodlagos szocializációs fixálódás” folyamata, amikor a felnövekvő személy megtalálja a helyét a felnőttek világában;
  - a szocializációs folyamat a másodlagos szocializációs fixálódást követően is tart (az ember élete végéig).
- A szocializációs folyamat jellemzői közé tartozik, hogy megvalósul
  - intézményes formák keretében elsődlegesen a nyelvben, a társadalmi cselekvésben, a vallásban és művészetben, sportban, tudományban és államigazgatásban,
  - szervezett formában meg ezeken kívül a családban, az óvodában, az iskolában, mindenféle képzésen és foglalkozáson, a munkahelyen, és többek között a házasságban.

### *Nevelés*

- *Nevelésként* értelmezhetőek azok a cselekvések, amelyek által az emberek megkísérlik valamilyen módon befolyásolni a másik ember személyiségfejlődését. A nevelési folyamat

alapja a felnőtt és felnövekvő ember között megvalósuló interakció.

- A nevelés szélesebb körű értelmezésének előnye, hogy lehetővé teszi ezen sajátos folyamatok mikroszociális szintű vizsgálatát (edző-sportoló, sportmenedzser-sportoló, szülő-gyermek, edző-szülő stb.).
- A nevelés legfontosabb feladata a szociálissá alakítás, mely során az egyén a személyiségfejlődésén keresztül a társadalmi értékeket elsajátítja.
- A nevelés alapjává a különböző normák és kulturális értékek eltérő értelmezései, a kialakult tárgyi és szociális problémákat hordozó szituációk és konfliktusok válhatnak (neveltek és a nevelőnek is vannak célorientációi, igényei, szükségletei, elvárásai, melyek nem mindig esnek egybe).
- A normák és értékek, illetve ezek oksági összefüggéseinek reflexióján tanulják meg a növendékek az erkölcsösséget, a morális ítéleteket és a tudatos cselekvéseket.
- A nevelés folyamatában minden esetben sajátos tartalmak megjelenéséről van szó. Ezeket a tartalmakat egyrészt a szocializációs folyamatban megjelenő társadalmi normák alkotják, másrészt ezek az enkulturáció folyamataiban érvényre jutó különböző kulturális tartalmakként is értelmezhetők.

### ***Szociális tanulás***

- A modern iskolában és egyéb intézményekben (mint például a sportklubokban) nem „intencionális” és „tudatos” vagy



„direkt” és „formális” módon valósul meg a nevelés, hanem elsődlegesen funkcionálisan megy végbe. A funkcionális nevelés elsősorban a felnőtt élet feladataira való felkészülést foglalja magában, melyben kiemelt szerepet kap a játék és az utánpótlás, valamint az érdeklődés és a motiváció felkeltése.

- Az iskola a társadalom egyik funkciójaként is értelmezhető. Ezért az oktatás során a tárgyi tudás és a szociális tanulás egyidejűleg megy végbe.
- Fogalmilag a jelenség a szocializáció folyamatával lehetne azonosítható. De a *szociális tanulás* inkább a szervezett tanulási folyamatokra használatos: az óvoda, az iskola, a felsőoktatás, valamint a sporttevékenység rendszereire.
- A szociális tanulás olyan célirányos tanulási folyamat, amelyben meghatározott szervezeti feltételek mellett a tárgyi tartalmak megtanulásával összhangban szociálisan értelmezhető tartalmak (értékrend, elvárás, normák, szerepek, szabályok, viselkedésmódok stb.) is elsajátításra kerülnek.
- A szociális tanulás ebben az értelemben a tartalmi oldalt, vagyis a szociális tartalmakat hangsúlyozza (a személyközpontúságot helyezve előtérbe az értékrendekkel, normákkal és szabályokkal).

### ***Tanulás***

- *A tanulás* külső tényezők által előhívott és irányított folyamat, a pedagógia központi fogalma. A tanulás segítségével értelmezhető az enkulturáció, a szocializáció, a nevelés és a szociális tanulás folyamatai is.

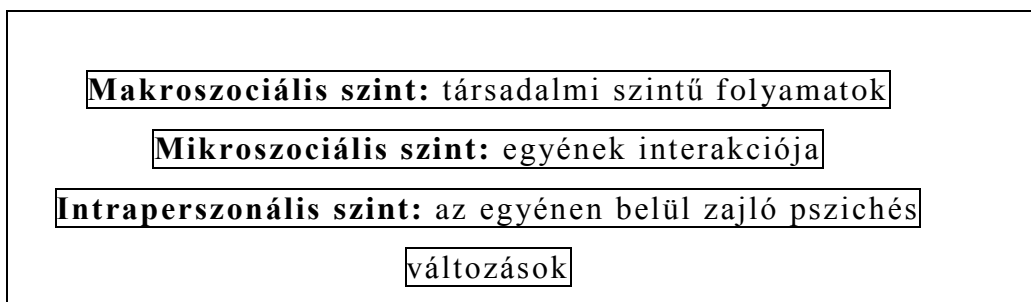
- A tanulás az egyénben lejátszódó „belső folyamat”, mely külsőleg nyilvánul meg a viselkedés, a cselekvés, a gesztikuláció, a mimika, a nyelv, a művészeti és egyéb készségek, illetve a különböző ismeretek által.
- Az emberre élete végéig jellemző a tanulás, de a nagyarányú és komplex igénybevétel következtében többnyire nem jut idő a tudatosításra.
- Azok a folyamatok, események, viselkedésmódok nem tekinthetők tanulásnak, amelyek a fejlődési és érési folyamatokra, veleszületett ösztöntendenciákra vagy az emberi szervezet bizonyos átmeneti állapotaira vezethetők vissza (fáradtság, drog).

### ***Viselkedés és cselekvés***

- A *viselkedés* egy szervezet vagy személy megfigyelhető akciója vagy reakciója, amely kívülről mintegy másik személy által előidézett cselekedet vagy annak abbahagyása.
- *Cselekvésnek* nevezünk minden olyan célirányos emberi viselkedést és interakciót, ahol a cselekvők valamilyen szubjektív értelmet kapcsolnak össze a cselekvéssel. Ide tartoznak többek között a nevelési és művelődési folyamatok.
- *Társadalmi cselekvés*: amikor a cselekvő szándéka szerint mások viselkedéséhez igazodik.

## **A pedagógiai jelenségek lehetséges megközelítési módjai**

A pedagógiai szempontból érvényes és fontos jelenségek értelmezésének és kutatásának lehetősége nemcsak az egyes emberre, hanem az egyes ember körül kialakuló társas-szociális kapcsolatokra irányul. Kiemelt jelentőségű a folyamatban, hogy az egyén személyiségének fejlesztése, szocializációja, tanulása és cselekvése a szűkebb közösségi, illetve tágabb társadalmi kontextusban határozható meg. Ezen keresztül a folyamatokat befolyásoló történelmi-társadalmi háttérrel is érdemes (sőt fontos) bevonni az pedagógiai értelmezésbe. Mindezek figyelembevételével a pedagógiai jelenségek megközelítési módjainak három szintje vázolható fel:



### **A pedagógiai jelenségek megközelítési módjai**

#### ***1. Makroszociális szint: a társadalmi befolyásoló tényezők által irányított szociális cselekvés szintje***

- Szabályozott szociális cselekvés, szabályok és szabályozó rendszerek, emellett a nevelési és oktatási folyamatok normaalkotását is jelentik.
- A pedagógiailag lényeges cselekvés és gondolkodás társadalmi szintű döntési folyamatok befolyása alatt áll (törvények, sporttörvény, rendeletek, szabályok, testnevelési tantervek stb.).

- Megfogalmazásra kerülnek a sport, a nevelés és oktatás társadalmi céljai, intézményrendszere, szervezeti formái vagy a nevelés-oktatás kölcsönhatása a társadalmi struktúrával és dinamikával.

## **2. Mikroszociális szint: az interperszonális kölcsönhatások szintje**

- A mikroszociális szinthez tartoznak a kölcsönösen elfogadott szabályok, rendszerek és normák érvényesítésének és ellenőrzésének folyamatai.
- Az egyének egymás kölcsönös befolyásolására törekszenek, ezért szükséges a nevelési és oktatási folyamatok interperszonális kölcsönhatásként történő értelmezése.
- Az edző vagy a szülő valamely társadalmi csoport vagy réteg által értékesnek ítélt normáit szeretné a sportolóval, illetve a gyermekkel elsajátíttatni (tudatos és szándékos nevelés).
- *Interakció* (kölcsönös viszony, kölcsönös ráhatás) az egyének által, illetve az egyének közötti szociális cselekvést, illetve közösen végzett cselekvést jelenti.

## **3. Intrapersonális szint: a cselekvő egyénben kialakuló szabálytudat**

- Az intrapersonális szinten végbemenő folyamatok a cselekvő egyént, illetve annak személyiségén belül zajló pszichés történéseit befolyásolják.
- Fő kérdésként az merül fel, hogy
  - miként fejtik ki a széles társadalmi és szociális folyamatok az adott egyénre, sportolóra gyakorolt hatásukat

- mennyiben járulnak hozzá személyiségfejlődéséhez
- milyen tanulási és művelődési folyamatokat, illetve változásokat idéznek elő a viselkedésében, tevékenységében
- a személyiségstruktúrák, motívumok, egyedi tulajdonságok, képességek a megváltozó helyzetek, a szociális viszonyok és társadalmi feltételek során tartósak maradnak-e.

### **Értéktartalmak**

Amennyiben a nevelést úgy értelmezzük, mint a személyiség pozitív fejlesztését, akkor foglalkoznunk kell a nevelés értéktartalmával is. A mai nevelésfelfogás szerint a nevelés egyik fő feladata az értékközvetítés és az értékteremtés.

*Az értékek* olyan kulturális alapelvek, amelyek kifejezik azt, hogy az adott társadalomban mit tartunk kívánatosnak és fontosnak. Példának okáért értéknek számít, mennyire fontos számunkra a saját egészségünk, a szakosztályunk sikere a bajnokságban, a mindennapos fizikai aktivitás, vagy éppen a magyar olimpiai szereplés.

Ma nincs olyan általánosan elfogadott értéklista hazánkban, amellyel a társadalom minden tagja egyetértene. Van, akinek a személyes vagyontárgyak a fontosak, másoknak a csapat sikerei vagy éppen a közösség fejlődése jelenik meg az értéklista elején. Vannak olyan értékek, amelyek lehetővé teszik a társadalmi együttélést és minden emberi kultúrában megtalálhatók. Ilyen széles körben elfogadott értékeknek számít a becsület, a tisztelet, vagy éppen az igazmondás. Más értékek viszont csak egyetlen társadalom vagy egy szűkebb közösség

felfogásához és viszonyaihoz kapcsolódnak. Itt gondolhatunk egy adott ország, régió, egy város kulturális vagy vallásos értékeire.

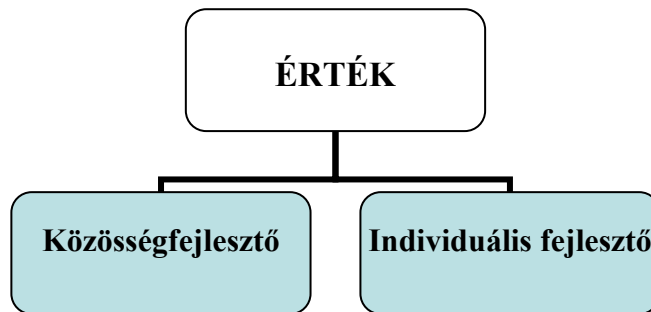
A nevelés folyamata közvetlenül hozzájárul az értékek kialakulásához és az értékteremtéshez. *Bábosik* (1999) szerint a nevelés legfontosabb célja, hogy elősegítse a pozitív egyéni és hierarchikus motívumrendszer kialakulását, megőrzését, megszilárdulását, illetve a személyiség pozitív irányú változásait.

A témát a másik oldalról közelítve megállapítható, hogy az ember mindennapos viselkedését az értékei irányítják. Az értékek további jellemzője, hogy a tevékenységekben és tettekben is kifejezésre jutnak. Lényeges elem a meghatározásban, hogy a tervek, célok, vélemények és álmok nem számítanak értéknek, amíg nem teszünk értük. Hiába tűnik fontosnak a személy számára a sport, ha nem tesz érte aktívan, ha nem végez rendszeres sporttevékenységet. Tipikus ilyen példa még az egészség. Minden bizonnyal nincs egyetlen olyan ember sem, akinek ne lenne fontos az egészsége, ugyanakkor a társadalom nagy része nem sokat tesz egészségéért a fizikai aktivitás, a táplálkozás, a pihenés, vagy éppen a dohányzás és alkohol területén.

A személyiség alapvető jellemzője az érték, illetve értékrend, mely jelentős szerepet játszik a személyiség és a viselkedés alakításában, szabályozásában. Az értelmi, érzelmi, szociális és pszichomotoros képességek mellett a kreativitás, a szabadságfok növekedése, valamint az egyéni értékrend pozitív irányú változásai együtt eredményezik a személyiség fejlődését. Gyakorló edzők számára lényeges kiemelni, hogy ne csak a kondicionális és koordinációs képességeket fejlesszék edzéseiken, hanem az értelmi, érzelmi és szociális képességek szerepének is kiemelt figyelmet szenteljenek.

Az értéknek a pedagógia oldaláról kettős funkciója van:

- Az érték olyan produktum, amely elősegíti egyrészt az emberi közösségek, másrészt az egyén fejlődését is.
- Az egyik legfontosabb emberi értéknek a szociálisan és egyénileg is hatékony konstruktív életvezetés számít.



**Az érték funkciói** (Bábosik, 1999)

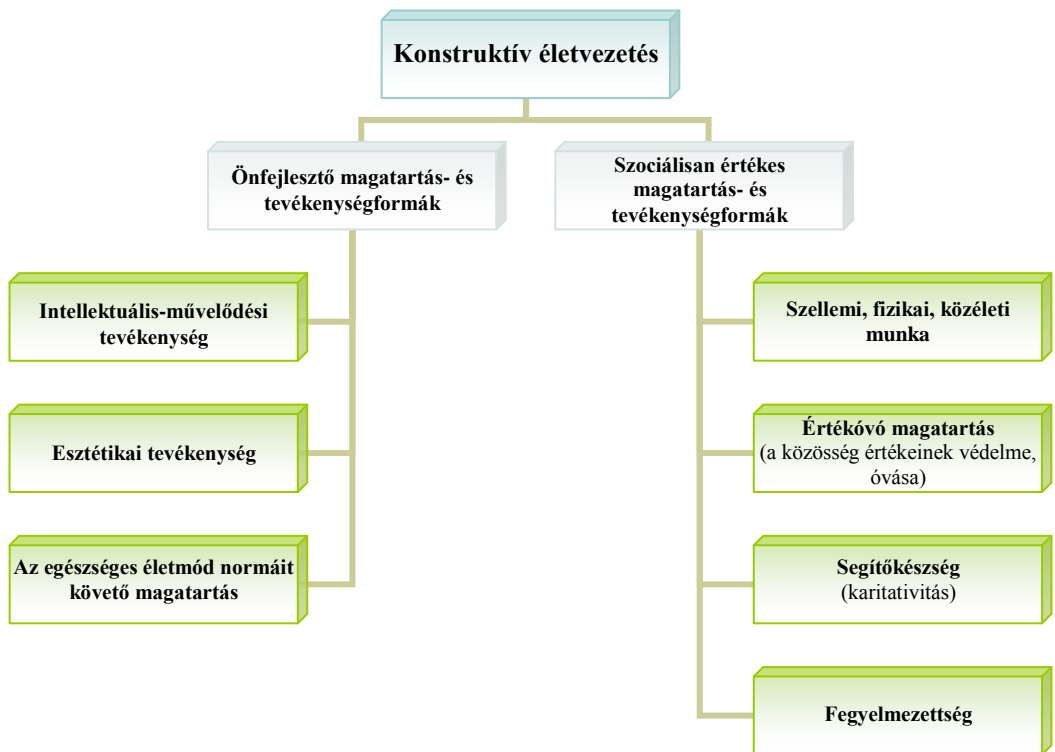
A sporttevékenység céljai, eszközrendszere, eljárásrendszere tekintetében is megfelel a közösségfejlesztő, és individuális fejlesztő funkciónak. A sportról köztudott, hogy akaraterőt, kitartást, önfegyelmet, monotóniatűrést, etikai karaktert, győzni akarást, kudarc-tűrő képességet, illetve mások elfogadását, együttműködési képességeket fejleszt, így hozzájárul mind az egyén, mind a közösség értékeinek fejlődéséhez.

A *konstruktív életvezetésre* jellemző, hogy mind az egyén, mind a társadalom szempontjából értékes. Így megjelenik az egyén fejlődése (önfejlesztés) és a közösség fejlődése is. A nevelési folyamatban ez azt jelenti, hogy folyamatosan törekszünk a sportoló egyén szociálisan értékes, egyénileg eredményes tevékenységeinek ösztönzésére, illetve megerősítésére.

A konstruktív magatartás- és tevékenységformák megerősítését a nevelő elsősorban dicsérettel és jutalmazással érheti el, míg a nem kívánt

destruktív magatartásformákat kritikával vagy tiltással építheti le. Ezt a tevékenységet ösztönös nevelésnek is nevezhetjük, mivel a pedagógiát nem tanuló szülők is többé-kevésbé rendszeresen használják, mindezzel befolyásolják a gyermekek viselkedését, tevékenységét.

A konstruktív magatartás- és tevékenységrepertoárban a magatartás- és tevékenységformák két szinten különböztethetők meg:



**A konstruktív életvezetés szerkezete (Bábosik, 1999)**



*Az önfejlesztő magatartás- és tevékenységformák az egyén fejlődésének, eredményességeinek és sikereinek pedagógiai feltételei:*

- *Intellektuális-művelődési tevékenység vagy értelmi nevelés*
  - a tanulás megszerettetése, az ismeretek, tapasztalatok bővítése és megújítása iránti nyitottság;
  - a tanulással szemben kialakítandó pozitív viszonyulást két tényezővel lehet a leginkább elősegíteni:
    - a sikerekről való megalapozott és konkrét visszajelzés;
    - olyan segítségadás, mely során problémamegoldás és kritikus gondolkodás fejlődik.
  
- *Esztétikai tevékenység vagy esztétikai nevelés*
  - önmagunkra irányuló esztétikai tevékenység: esztétikai normák, test- és szépségápolás;
  - környezetre irányuló esztétikai tevékenység: létesítmények, intézmények külső-belső szépsége.
  
- *Az egészséges életmód normáit követő magatartás vagy egészséges életmódra nevelés*
  - mozgás, melynek kerete a belső motivációra épült mozgásos program, mely lehet teljesítmény- vagy élménycentrikus;
  - higiéniai szabályokat követő magatartás, mely elsősorban a tárgyi feltételrendszer megteremtését jelenti.

*Szociálisan értékes magatartás- és tevékenységformák kialakítása az erkölcsi nevelés hatásköre.*

- *Szellemi, fizikai vagy közéleti munka*
  - felelősséggel járó feladatok;
  - munka nélkül nincs szociális érés (munka, mint közösség- és társadalomfejlesztő funkció): a sportolóink felelős feladatokkal való folyamatos ellátása, az edzés szervezettsége meghatározza a rendelkezésre álló idő hatékony kihasználását.
  
- *Értékóvó magatartás vagyis a közösség szellemi, kulturális és természeti értékeinek védelme*
  - alkotó tevékenység, mint preventív hatásrendszer megelőzi az értékrombolást, a vandalizmust.
  
- *Segítőkézség vagy karitativitás*
  - a kölcsönös segítségadás színtere a csapatsportban kiemelkedő;
  - az együttes csapatfoglalkozás, a csoport- vagy páros munka az edzés során jó lehetőség kínálkozik az együttműködés, és ezen keresztül, a segítőkézség megalapozására;
  - edzésen kívüli karitatív akciók is ide sorolhatóak (pl. az árvízkárosultak megsegítése).
  
- *Fegyelmezettség*
  - bizonyos területeken a fegyelmezettség határozottan felértékelődik (pl. a sportban a stratégia vagy a taktika tekintetében);
  - más területeken a demokratizálódási folyamatok eredményeképp jelentőségét veszítheti.

A nevelés során nem elég azt célul tűzni, hogy az egyén képes legyen a konstruktív magatartás- és tevékenységformák végrehajtására, hanem az a fő cél, hogy ezt autonóm módon hajtsa végre. Ennek lehetőségét a folyamatos önnevelés és önképzés adja, mely különösen fontos a sportolóknak és sportszakembereknek.

### **A nevelési folyamat**

Ahogy korábban bemutattuk, a nevelés célja az, hogy az egyén autonóm módon egyénileg és a közösség tekintetében is értékes tevékenységeket folytasson. Ebből a megközelítésből a nevelt tevékenysége lesz a nevelési folyamat alapja, mely tevékenységek kiválasztásáért és megvalósításáért egyértelműen a nevelő a felelős.

A tevékenység külső szabályozása a nevelési folyamat egyik fő kritériuma, melyben az oktató-nevelő munka során folyamatosan erősíthetjük a közösségfejlesztő és az önfejlesztő tevékenységeket. Ebben a munkában a konstruktív elemek megerősítése, illetve a destruktív elemek szelektálása és kiiktatása jelenik meg a nevelő részéről. A kívülről irányított hatásrendszer során olyan belső magatartásszabályozottság alakul ki, mely mind az egyén, mind a közösség szempontjából eredményes.

A nevelő azon igyekezete, hogy a gyermekek tevékenységét befolyásolja, sokszor nem igazán hatékony. Ez elsősorban abból következik, hogy a nevelő nem tudja, vagy nem akarja figyelembe venni a fejlődés-érés időbeli törvényszerűségeit és így az életkornak, illetve a képességszintnek nem megfelelő eljárásokkal, feladatokkal próbálja a

sportolót irányítani, szervezni, szabályozni. A következőkben röviden bemutatjuk a fejlődés-érés törvényszerűségeinek alakulását:

### ***Impulzív aktivitás***

A kora gyermekkorban elsősorban nem a nevelő, hanem a tárgyi környezet által irányított a gyermek tevékenysége.

### ***Heteronóm (külső) szabályozás***

A tevékenység közvetlen elindítói és szabályozói a nevelő hatások. Ide tartoznak a *közvetlen nevelő hatások* (szülők, nevelők, edzők), valamint a *közvetett nevelő hatások* is (a jól tervezett feladatok és a kortárs csoport), melyek keretében alakulnak ki a szokások és meggyőződések.

- A személyi környezettel folytatott interakciók eredményeképp a gyermek elfogadja a személyi környezet tekintélyi irányítását és saját tevékenységét ennek a *tekintélyi szabályozásnak* veti alá. Ez jellemző a nevelőkre, a családra, az óvodára, az iskolára, valamint a sportfoglalkozás keretein belül is. Kiemelkedő a sportvezető és edző szerepe ebben az időszakban, ugyanis a sportolók szinte minden feladatot végrehajtanak és igyekeznek megfelelni az elvárásoknak. Jelentős tényező ebben az életkorban a követelmények, a minták, a magatartási normák megfogalmazása, illetve az értékelések, melyek mentén a közösségért végzett tevékenység mellett jól megférnek az önfejlesztő elemek.
- Ezzel párhuzamosan, ahogy a fiatal a kortárs csoporttal felveszi a kapcsolatot és ott érzelmi és szociális kapcsolatokat létesít, a tekintélyi szabályozás mellett megjelenik a *tevékenység szociális szabályozása*. Ez a későbbiekben erősödik, vagyis a fiatal egyre

inkább szembefordul a felnőttek direkt nevelő hatásaival, illetve tevékenysége a barátok szabályozó hatásaitól válik egyre inkább függővé. Ebben az időszakban a szülő vagy az edző szerepe egyre nehezebb, mivel a sportoló főleg a társaira hallgat, a velük folytatott spontán kölcsönhatás során megváltozik az ellenőrzés-értékelés, a követelés, a példamutatás és a segítségadás folyamata.

### ***Autonóm vezérlésű szabályozás***

Az autonóm vezérlésű szabályozás külső kontroll nélkül, a fiatal közösségfejlesztő és önfejlesztő magatartására, tevékenységére utal, így alapként szolgálhat az önnevelésre és önképzésre. A sportolóknál is lényeges az autonóm szabályozású tevékenység, mert magas szintű belső szabályozás és önnevelés nélkül nehéz sikeres játékost vagy versenyzőt elképzelni.

### **Nevelési módszerek**

Az önfejlesztő és közösségfejlesztő aktivitás normáit és magatartásformáit a különböző nevelési tényezők közvetítik, ennél fogva ezek tekinthetők a nevelő hatások forrásainak (példaképek, feladatok és tevékenységek, a társakkal és kortársakkal folytatott kapcsolatok). A nevelési módszerek a nevelési tényezők (tekintélyi személyek, feladatok, kortárscsoport) által a nevelő hatások szakszerű és hatékony érvényesítését biztosítják. A nevelési módszerek azt mutatják meg, hogyan történjen a személyiségfejlesztés.

A nevelési folyamat sikerességének előfeltétele az, hogy a nevelők (edzők) alaposan ismerjék a különböző nevelési módszereket és

azokat a megfelelő körülmények között alkalmazni is legyenek képesek. Hasonlóan, a nevelési módszer kiválasztása jelentősen befolyásolhatja a nevelési folyamat eredményességét, sikerét. A nevelési módszerek egymással szorosan összefüggő kettős funkciót töltenek be:

- szabályozzák a fiatal aktivitását, magatartását és tevékenységét,
- formálják a magatartás és tevékenység személyiségbeli elemeit.

### **A nevelési módszert meghatározó tényezők**

- a nevelési cél (milyen legyen a sportoló hozzáállása, szorgalma, pontossága, fegyelmezettsége stb.);
- a nevelési feladat (milyen tevékenységeket kell tervezni, hogy megvalósuljon a cél);
- a sportolók életkora, értelmi-érzelmi-szociális fejlettsége, képességei (más életkorban és fejlettségi szinten más módszert érdemes használni, elég ha csak egy óvodás, serdülő vagy felnőtt sportolóval kapcsolatos nevelési módszerre gondolunk);
- a nevelő, edző személyisége, pedagógiai kulturáltsága, felkészültsége (egy felsőfokú szakedzői diplomával és számottevő tapasztalattal rendelkező edző jóval több módszert kell, hogy tudjon alkalmazni, mint az, akinek ezek nincsenek a birtokában);
- a nevelő, edző vezetési stílusa (a nevelési módszert az is meghatározza, hogy a nevelő diktatórikus, demokratikus vagy megengedő stílust alkalmaz);

- a pedagógiai szituáció és annak tartalma (az adott szituációra kell megoldást találni, nem pedig ugyanazt a módszert alkalmazni minden esetben).

### *A nevelési módszerek jellemzői összegezve*

- a módszereknek a nevelés céljainak és feladatainak megvalósítását kell szolgálnia;
- a módszer kiválasztásánál figyelembe kell venni a tanulók személyiségét, az egyéni és életkori sajátosságokat, illetve a képességeiket;
- a módszereknek rugalmasoknak kell lenniük az adott szituációhoz és személyekhez;
- a módszerek mindig együttesen, rendszerként tudják kifejteni hatásukat.

### **Szokásformálás, szükségletkialakítás**

A nevelés fő céljaihoz tartozik a képességfejlesztés, valamint a készségek és szokások kialakítása. A nevelési folyamat során nevelő hatások által megy végbe a szokások kialakítása és megerősítése. Elsősorban együttes (csoportos) tevékenységek során alakulhatnak ki az egyénben a minták, a meggyőződések, illetve a szokások. A *szokás* begyakorlás és beidegződés útján szükségletté vált tevékenységi forma. A *szükséglet* fogalmába tartozik minden, ami az ember fennmaradásához, a társadalomban való létezéséhez és igényeinek kielégítéséhez nélkülözhetetlen. A szükségletek kialakítása két egyidejűleg létező,

egymást kiegészítő mechanizmuson keresztül biztosítható, így két fő hatásrendszer megszervezésére nyújt lehetőséget:



#### **A szokásformálás módszerei**

##### ***Direkt vagy közvetlen szükségletformálás***

- a direkt szükségletformálás direkt vagy közvetlen nevelési módszerek alkalmazása révén szervezhető meg.
- a nevelő közvetlenül hat a növendékre;
- a nevelő hatás forrása a nevelő (edző), befogadója a növendék (sportoló);
- a nevelő által szelektált és közvetített normák, eszmék és célok elsajátítása tartozik ide;

##### ***Indirekt vagy közvetett szükségletformálás***

- a tevékenység megszervezésére és a növendékek kölcsönhatásainak irányítására az indirekt vagy közvetett nevelési módszerek az alkalmasak;



- a növendékek (sportoló) által végzett feladatok a nevelő hatások forrásai (a felnőtt tekintélyi személyek és a társakkal való interakció mellett);
- a nevelő által szervezett feladatok és feltételek úgy alakítják a növendékek egymással kapcsolatos kölcsönhatásait, hogy ezek a kölcsönhatások váljanak a normák, eszmények és magatartásformák közvetítőivé;
- az indirekt szükségletformálás serdülőkorral kezdődően válhat hatékonyvá.

Ez a nevelési hatásrendszer akkor érhető el, ha a módszereket a nevelési célnak alárendelve alkalmazzuk. Ennek megfelelően elmondható, hogy a nevelés bármely módszerének a közösségfejlesztő és az önfejlesztő aktivitás szükségleteinek erősítését kell elősegítenie.

### ***Közvetlen (direkt) nevelési módszerek***

Az ilyen nevelési módszerek alapvető jellemzője, hogy a nevelő közvetlenül hat a neveltre.

- A szokások kialakítását szolgáló módszerek (az egyes magatartás- és tevékenységformák megerősítése):
  - *követelés* (összhangban a sportoló képességeivel és lehetőségeivel);
  - *gyakoroltatás* (az optimális tevékenység a kitűzött cél);
  - *segítségadás* (a nehézségek elhárítására és a korrekcióra kell irányuljon);
  - *ellenőrzés* (kontrollként visszacsatolást biztosít mind a sportolónak, mind az edzőnek);

- *ösztönzés* (elismerés, elmarasztalás, jutalmazás, büntetés).
- A magatartási-tevékenységi modellek közvetítésére alkalmas minták, példaképek, illetve eszményképek kialakítására irányuló módszerek (modellközvetítés):
  - *elbeszélés* (élményszerű formában személyes élmények és tapasztalatok közvetítése);
  - *modellértékű személyek bemutatása* (erkölcsi normák és elvek gyakorlati megvalósulása);
  - *műalkotások* (irodalom, képzőművészet, zenemű, film);
  - *személyes példaadás*
    - a tekintély szubjektív feltételei (szakmai, pedagógiai, pszichológiai felkészültség, általános műveltség, erkölcsi tartás stb.);
    - a tekintély objektív feltételei (a társadalmi ranglistán elfoglalt hely).
- A meggyőződések formálásában szereplő eljárások, a tudatosítás módszere (normák közvetítése):
  - *előadás, magyarázat, beszélgetés* rendszeres vagy alkalomhoz kötött tudatosítás (pl. bajnoki döntőt követő megbeszélés, következtetés);
  - *a növendékek önálló elemző munkája* (elemzések, összefüggések keresése).

### ***Indirekt (közvetett) nevelési módszerek***

Az ilyen nevelési módszerek alkalmazásakor a nevelő a közösség számára jelöli ki a feladatot – felhasználva a kortárskapcsolatok és közösség dinamikáját – így a közösségen keresztül hat a neveltre.

- A beidegzés módszerei:
  - *közvetett gyakorlás* a fiatalok természetes, mindennapi tevékenységeit, együttműködését szervezzük úgy, hogy kereteket adjon a közösségfejlesztő és önfejlesztő tevékenységeknek; ebben kiemelt szerepe van a közös cél, közös feladat és közös norma alapú tevékenységnek);
  - *perspektívák (távlatok) megszervezésének módszerei* (olyan magatartási szinteket vagy tevékenységbeli teljesítményeket határoz meg, melynek teljesítése a közösség fejlődését segíti elő);
  - *a hagyományok kialakításának módszerei* (a közösség összetartozását erősítő normák megszilárdítása és szokásszerűvé tétele);
  - *közvetett követelés* (a nevelő által megfogalmazott követelményeket a közösség vagy annak egy része átveszi, alkalmazza a közösség keretein belül);
  - *közvetett ellenőrzés* (a rendszeres beszámoltatás eredményeképp a közösség gyakorolja az ellenőrző funkciót);
  - *közvetett ösztönzés* (a csoportos elismerés, a jutalmazás és az elmarasztalás értékelési formákat a csoport vagy annak egy része átveszi és továbbviszi).

- A magatartási-tevékenységi modellek közvetítésének módszerei:
  - *a nevelő személyes részvétele a közösségi tevékenységben* (a nevelő bekapcsolódása a közös munkába példaértékű és magával hozza az interakciók fejlődését);
  - *a pozitív egyéni és csoportos minták kiemelése a közösség életéből* (tapasztalati mintát ad, normákat mutat be, illetve segít szelektálni a tevékenységek között).
- A meggyőződésformálás (tudatosítás) módszerei, melyek elsősorban az erkölcsi, esztétikai, higiéniai normák közvetítéséhez járulnak hozzá:
  - *a közvetett felvilágosítás* (a nevelő oldaláról kiinduló társadalmi és közösségi értékű téma);
  - *a vita módszere*: (nem hivatalos és felülről jövő formában érvényesül, meggyőző ereje erőteljes).

A direkt és az indirekt nevelési módszerek jól egészítik ki egymást, így együttes alkalmazásuk hasznosítható, szükséges az egyén optimális fejlődéséhez, szocializációjához.

### **Oktatási folyamat és motiváció**

Az oktatás elsődleges célja a gyermek személyiségének olyan irányú fejlesztése, amelyben kiemelten az aktivitásra és az önállóságra nevelés fogalmazódik meg. Az oktatás céljai közé tartozik továbbá az elméleti és gyakorlati tudás megalapozása, a tanulói érdekeltség és érdeklődés

kialakítása, a gondolkodás fejlesztése, a felelősségtudat, az együttműködési készség megteremtése.

Az oktatás céljainak kiválasztása bonyolult folyamatban történik, amelyben különböző elméletek, szempontok, érdekek, illetve értékek szembesülnek és érvényesülnek. Az oktatás célja a tanítási-tanulási folyamat eredményeként elsősorban a személyiség tudatos fejlesztésének elősegítése, ugyanakkor ma már az iskolai oktatás elsődleges céljának a gondolkodás fejlesztését, illetve az ismeretek valódi felhasználási képességét is hangoztatják.

Az utóbbi évszázadban rengeteg elmélet született az oktatási folyamat, valamint a tanulás mibenlétéről és ezek lefolyásának jellemzőiről. Az *oktatási folyamat* célja az élethosszig tartó tanulás igényének kialakítása és az ehhez szükséges pedagógiai feltételrendszer megteremtése. Az oktatási folyamat magában foglalja:

- a tanítás és tanulás folyamatát,
- a kognitív és affektív önszabályozást, valamint
- a motivációs önszabályozást.

A *tanulásra* utaló sokféle modern megközelítés és irányzat közös vonása, hogy a tanulás az egyén viselkedésében és személyiségében bekövetkezett tartós és adaptív változás, ami magában foglalja az új ismeretek és készségek elsajátítását, valamint a meglévő készségek további fejlődését.

A tanulás tudományos, de egyben hétköznapi fogalom is, ezért természetes, ha bizonyos elméletei, paradigmái a hétköznapi szemléletből születnek. A hétköznapi gondolkodásban a tanulás azonosul az iskolai tanulóval, a tananyag elsajátításával, és természetesen az ehhez

szükséges gyakorlással. Akkor beszélünk tanulásról, amikor a különféle tapasztalatok által módosul a viselkedés. A tanulás kifejezés vonatkozik arra, amikor

- megjegyzünk egy személyes eseményt,
- megtanulunk egy új információt,
- elsajátítunk egy új készséget, és
- kifejlesztünk egy új szokást.

A tanulási folyamat nem csak intellektuális teljesítmény, hanem motivációs és megküzdési területek is szóba kell, hogy kerüljenek. Ahhoz, hogy a sportoló megtanulja, és alkalmazni is tudja a versenyszabályokat, a technikát, illetve a taktikát, motiválnak és elkötelezettnek kell lennie. Motiváció nélkül nem történik tanulás. A tanulóhoz való viszonyulás alapján az embereket két nagy csoportba oszthatjuk:

- *teljesítménymotiváltak*, akikben erős a törekvés a sikerre és önállóan is eredményesek;
- *kudarcorientáltak*, akik a kudarc elkerülésével foglalkoznak és számukra nem öröm a feladat.

Motiváción egyrészt azokat a *belső hajtóerőket* értjük, amelyek a személyt a nevelővel való együttműködésre, a tanulási folyamatban való aktív részvételre készítik, másrészt pedig azokat az *erőfeszítéseket*, amelyeket a nevelő tesz azért, hogy a neveltet rávegye az együttműködésre. Ez utóbbira a *motiválás* kifejezéssel is hivatkozhatunk.

## **A nevelt motívumai**

Ritkán szokták felvetni a kérdést, hogy mi készteti a sportolót arra, hogy eleget tegyen az edző által kifejezett igényeknek, elvárásoknak. Gyakran tapasztaljuk, hogy a tanulók nem eléggé motiváltak a tanulásra. Úgy tűnik ez a sportban kisebb probléma, mert a játékosok, versenyzők többnyire jól együttműködnek edzőikkel, vezetőikkel az oktatási és nevelési folyamatban. Azonban komplex tervezésre és különböző jellegű motivációra van szükség, mert a sportolók is különbözőek. Az egyik tanítványnál ez, a másikinál az a motivációs technika járhat eredménnyel a közös munka során.

### ***Kognitív motívumok***

A kognitív motívumok valamilyen tartalmi kapcsolatban állnak az elsajátítandó tudással. Ezeket nevezhetjük *belső motívumoknak* is, szemben a később tárgyalandó külső motívumokkal. Ideális esetben a sportolót döntően belső motívumok vezérlik, magáért a tudásért, a sport által nyújtott örömeért, illetve a sikerért sportol, tanul.

### ***Kíváncsiság, érdeklődés***

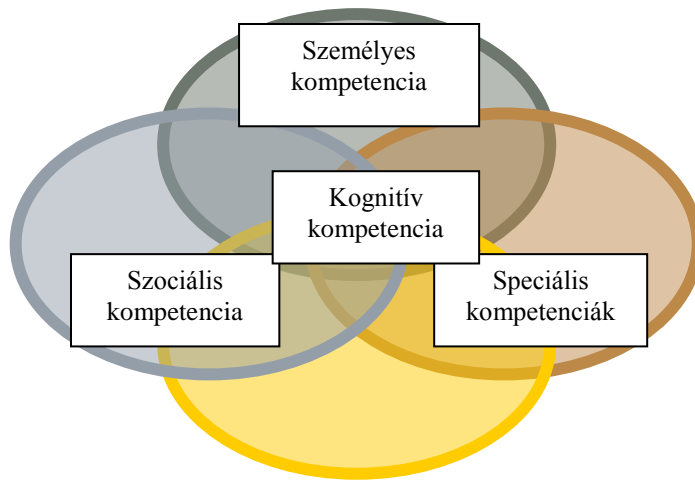
Akkor beszélünk érdeklődésről, amikor a kíváncsiság valamely állandó tárgyra irányul. Konkrétan, amikor visszatérően és folyamatosan a dolgok ugyanazon osztályára vagyunk kíváncsiak. Ha az egyéni érdeklődés és a tanítás területe találkozik, ez erős tanulási motívum lehet.

## ***Kompetencia***

A *kompetencia* latin eredetű szó, alkalmasságot, ügyességet fejez ki. Lényeges, hogy a kompetencia fogalmának tárgyalásakor az értelem, a motiváció, a képességek, az emocionális tényezők, a szemlélet, a nézet, illetve maga a tevékenység eredménye is részt kíván magának az adott szituációban. Ennek következtében talán a legfontosabb eleme a kompetencia fogalmának, hogy a döntés és a kivitelezés, valamint a motívum és a képességrendszer egységben működik. Egy-egy feladat megoldása nagy örömet tud szerezni akkor is, ha külön jutalom, megerősítés nem jár érte, élvezzük, hogy képesek vagyunk valamire.

Mivel a személyiség elsősorban modellek rendszerével képezhető le, érdemes röviden bemutatni Nagy (2000) funkcionális személyiségmodelljét. Amennyiben a nevelés fő feladatának a kompetenciák fejlesztését tekintjük, akkor a személyiségfejlesztés azon konkrét egységeihez jutunk, melyek segítségével a részfeladatok is körülhatároltak:





### A személyiség funkcionális modellje (Nagy, 2000)

- A *személyes kompetencia* fogalmkörébe az egyén túlélése és az egyéni érdekek tartoznak, melyek elsősorban az életkörülmények javítása által valósulhat meg:
  - testi-lelki egészség;
  - a jó közérzet megőrzése;
  - a szervezet és a személyiség stabilizálása, védelme;
  - a személyiség fejlődése.

A személyes kompetenciához tartozó alapvető személyes képességek:

- az önkiszolgálás képessége;
- önvédelmi (egészségvédő) képességek;
- önreflektív (önértékelő, önfejlesztő) képességek;
- szokások, minták, és minták megfelelő alkalmazása.

- *A szociális kompetencia* a faj túlélése, az egyén és egy csoport létérdekének együttes megjelenése (pl. segítő életmódra nevelés).
- *Kognitív kompetencia* az értelem kiművelése, információfeldolgozást megvalósító pszichikus komponensrendszer (információvétel – kódolás – átalakítás – létrehozás – közlés – tárolás – előhívás), ide tartozik:
  - Megismerés, kutatás, szándékos tanulás
  - Az ábrán azért van a metszetben, mert a többi kompetencia e nélkül nem működhetne.
  - Általános kognitív motívumok, képességek tartoznak ide

A kognitív kompetenciához tartozó alapvető képességek:

- tanulás, tudásszerzés,
  - kognitív kommunikáció (beszéd-beszédértés, írás-olvasás),
  - gondolkodás.
- *Speciális kompetenciák* (képzés, szakma, hivatás, egzisztencia):
    - bármely általános kompetenciából képződhet;
    - alapfeltétele a kognitív kompetencia megfelelő fejlettsége;
    - a testnevelő, edző, sportvezető szakmája.

A speciális kompetenciához tartozó alapvető képességek:

- hivatásszeretet,
- szakértelem.

### ***Törekvés az ellentmondások kiküszöbölésére***

Nehezen viseljük el az egymásnak ellentmondó tapasztalatokat, legalábbis azokon a tudásterületeken, amelyek nekünk fontosak. A tanulás nagy hajtóereje lehet, ha azt reméljük az új ismeretektől, hogy segít meglévő tudásunkat ellentmondásmentes egységekbe integrálni.

### **A családi háttérrel összefüggő motívumok**

A szülők megkövetelik az eredményeket, a jó teljesítményt jutalmazzák és/vagy a gyenge teljesítményt büntetik. Csak olyan családokban lesz a nevelés eredményes (vagyis optimális teljesítmény), ahol egyrészt fontosnak tartják a sikert, másrészt hagyománya van az instrumentális kondicionálásnak (jutalom-büntetés). Az eredmény lehet a szorgalmas sportoló, de a szorgalom ilyen esetben nehezen alakul érdeklődéssé (a motiváció külső, és ez nehezen alakul belsővé). Másrészt természetesen – különösen serdülőkorban – kiválthatja azt is, hogy a gyerek fellázad az őt manipuláló szülői akarat ellen. Vegyük észre, hogy a családok jelentős része a sportbeli sikereket nem tartja elég fontosnak ahhoz, hogy rendszeresen figyelemmel kísérje az eredményeket! Ezért különös figyelemmel kell lennünk a szülők iránt, hogy megértsük őket, illetve hogy ők is megértsék gyermekük lehetőségeit a sportban.

Abban az esetben, amikor a szülők fontosnak tartják a sporteredményeket és jó a gyerek-szülő érzelmi kapcsolata, a szülői hatás nem a jutalom-büntetés instrumentális mechanizmusán, hanem az bizalom és erős érzelmi kapcsolat, valamint az empátia csatornáin keresztül érvényesül. Ez is külső motiváció, de könnyen alakul át belső motivációvá.

## **A kortárs csoportból fakadó motívumok**

Szerencsés esetben a kortársak/sportoló társak erős elkötelezettsége – a *mintakövetés* és *konformitás* szociális mechanizmusain keresztül – erősítheti a sportoló motivációját. A *versengés* esetében az igazi hajtóerőt itt a kiemelkedés és elismerés vágya jelentheti. Ezek a motívumok akkor működnek, amikor a tanuló teljesítménye nem marad el túlságosan a társaké mögött. Ellenkező esetben a mintakövetés, illetve a verseny eleve reménytelennek látszik, és a várható kudarc csak csökkenti a tanulási kedvet.

Bizonyos gyerekcsoportok esetében számíthatunk arra, hogy a meglévő (hozott) motivációjuk alacsony lesz, mert

- a családi háttér nem rendezett, a szülők kevésbé kísérik figyelemmel a gyerekek tevékenységét és teljesítményét, a szülők és a gyerek között zavart az érzelmi kapcsolat;
- a szülők értékrendjében nem áll magasan a sport;
- a sportoló jövőképe nem feltételezi a jó teljesítményt;
- a kortárs csoport nem értékeli a sportteljesítményt;
- a kortárs csoport ugyan értékeli a teljesítményt, de a tanuló lemaradása behozhatatlannak látszik;
- a személy kíváncsisága, érdeklődése, kompetenciára és integrált tudásra való igénye nem találkozik a nevelő által nyújtott tudással.

Mindez nyomatékosítja azt a felfogást, hogy a nevelőnek (esetünkben az edzőnek) elengedhetetlen feladatai vannak a motiváció terén. Ha a sportoló nem motiváltan jön a foglalkozásokra, meg kell kísérelni a motiválást. De a motivált személyek esetében is vigyázni kell,

nehogy a kevésbé motiváló környezet elvegye a kedvüket a munkától, így az optimális fejlődés lehetőségétől.

### ***A nevelő (oktató, edző) feladatai a motiváció terén***

- *Ismerjük meg több oldalról is a sportolóinkat!* Tanuljuk meg a tanítványaink nevét, próbáljuk őket a nevükön szólítani. Ha a sportoló érzi, hogy fontos nekünk, hogy figyelemmel kísérjük, elfogadjuk, akkor olyan érzelmi viszony alapozódhat meg edző és sportoló között, amely önmagában motivál. Ennek az elfogadásnak egyik fontos összetevője a megismerés.
- *Ismerjük meg tanítványaink érdeklődési körét, életformáját, problémáit!* Beszélgessünk sportolóinkkal hétköznapi témákról közösen és egyenként, kiscsoportban! Fontos, hogy a megszokott szituáción kívül is találkozzunk velük. A személyes pozitív kapcsolat a jó együttműködés legfontosabb záloga. Olyan képességek és személyiségvonások kerülnek ilyenkor a felszínre, amelyekről korábban fogalmunk sem volt.
- *Készítsünk feljegyzéseket!* Ha új információhoz jutunk egy tanítványunkról, minél hamarabb jegyezzük fel! Amikor hallunk valamit, azt hisszük, könnyen megjegyezzük, de lehet, hogy már tíz perc múlva nem emlékszünk a lényegre.
- *Beszélgessünk a szülőkkel!* A foglalkozásokra gyakran azért jönnek a szülők, hogy a gyerekükről érdeklődjenek. Ne feledjük, hogy legtöbbször mi többet tudhatunk meg tőlük, mint ők tőlünk, és ez éppolyan fontos lehet.

- *Teremtsünk pozitív légkört az edzéseken!* Abban az esetben, ha a tanítványok jól érzik magukat, nagyobb esélyünk van rá, hogy mindenben együttműködnek velünk.
- *Törekedjünk az érzelmi biztonság megteremtésére!* Ne féljenek tőlünk a tanítványaink, hiszen a tanulási szituációhoz kapcsolódó szorongásos emlék jelentősen akadályozza a koncentrációt és így az eredményes tanulást, fejlődést. Teremtsünk olyan légkört, amelyben érzik, hogy számíthatnak ránk akkor is, amikor gyengén teljesítenek!
- *Figyeljünk oda a tárgyi környezetre!* A foglalkozások helyszíne hathatósan járulhat hozzá az otthonosság érzetéhez. Nem kevésbé fontos, hogy az edzőterem, pálya stb. felszereltsége, dekorációja megjelenítse és vonzóvá tegye a közvetíteni kívánt kultúrát.
- *Figyeljünk oda a kényelmi szempontokra!* A kényelmetlen, kellemetlen környezet figyelemelterelő hatású.
- *Ne féljünk a játékosságtól és a humortól!* A túlságosan komor légkör elveszi a kedvet a tanulástól, főleg a fiatalok esetében.
- *Tartózkodjunk az agressziótól!* Rendkívüli mértékben elkedvetlenítő, ha folyton azt halljuk, hogy milyen ügyetlenek vagyunk. Sok edző azt sulykolja sportolóiba, hogy azok hozzá képest alacsonyabb rendűek. De ugyanilyen elkedvetlenítő, amikor a sporttársak egy csoportja nyomja el fölényével a többieket. Figyeljünk oda, hogy ez ne történhessen meg!
- *Akadályozzuk meg a csoporton belüli agresszió minden formáját!* Az erősebb gyerekcsoportok hatalmaskodásának orozslánrésze lehet abban, hogy a gyengébb képességűek nem szeretik a foglalkozásokat és nem tudnak koncentrálni, fejlődni.

- *Kínáljunk követendő példákat!* Mutassuk meg magunkat: ilyenek vagyunk, így élünk, így gondolkodunk. Gyermek- és serdülőkorban óriási szerepe lehet a cselekvés szabályozásában a példakövetésnek.
- *Mutassuk fel a fejlődésben rejlő perspektívákat!* Ez olyan külső motiváció, amellyel általában szívesen élnek a nevelők, talán túlságosan is szívesen. A szorgalmas, kitartó sportolás értelme ebben az összefüggésben a sikeres versenyzés.
- *Tegyük érdekessé, változatossá és élvezhetővé a foglalkozásokat!* Kétségkívül ez a legfontosabb (és belső) motivációs eszköz, de a megelőző felsorolásból világosan látszik, hogy nem az egyetlen.
- *Éljünk okosan a megerősítés eszközeivel!*
- *Éljünk a dicséret eszközével, alkalmazzuk többször, mint a szidást!* A jutalmak és büntetések jól ismert részét képezik a nevelésnek, melyek hatékony manipulációs eszközök. Tisztában kell lennünk a belőlük fakadó veszéllyel is. Ne feledjük, hogy mindkettő csak akkor lehet hatékony, ha a sportolók referenciaszemélyként elfogadnak bennünket.
- *Minél nagyobb mértékben kerüljük el a külső megerősítések alkalmazását!* A külső megerősítés gyengíti a kognitív motívumok hatását. A gyerekek nagyon hamar hozzá tudnak szokni ahhoz, hogy nem elég a siker öröme, még formalizált elismerésre is szükség van.

## **Értékelés**

A teljesítmények tervezése, végrehajtása és kontrollálása mindig együtt jár az értékelés valamilyen rendszerével. Az értékelésnek sokféle módja, formája és eszköze van, elsősorban attól függően, hogy mi a tevékenység konkrét célja.

Az értékelés a nevelés területén az oktató-nevelő munka szerves része, melynek elsődleges funkciója a visszacsatolás, visszajelentés. Értékelés nélkül az oktatás és nevelés legfontosabb tényezőjét, vagyis a gyermekek fejlődését nem ismernénk alaposan, azonban a szakszerű és objektív értékelés révén minden tevékenység jobban nyomon követhető, illetve fejleszthető.

Az értékelés célja, hogy az egyének (sportolók) személyiségének fejlődéséről információkat szerezzünk annak érdekében, hogy fejlesztésük vagy továbbfejlesztésük tartalma, módszere és eszközrendszere megalapozott legyen. Mivel az oktatás és a sport is társadalmi értékeket és elvárásokat foglal magában, az értékelésnek tükröznie kell a társadalmi értékeket és normákat, amit folyamatos és objektív értékelés nélkül nehéz lenne biztosítani.

Az értékelés akkor éri el igazán a célját, ha a tevékenység valós összképét tükrözi. Az a mérési-értékelési rendszer tűnik a leghatékonyabbnak, amelyik képes nemcsak végeredményt nyilvánítani és tudást fejleszteni, hanem inspirálni és megfelelően motiválni is.

A mérés statisztikai értelemben tehát meglehetősen tág fogalom. Minden olyan esetben mérésről beszélünk, amikor dolgokhoz valamilyen szabály alapján számokat rendelünk hozzá. Ezeket a számokat, amelyek az elfogadott szabályok alapján a dolgok valamely tulajdonságát



mennyiségileg jellemzik, adatoknak nevezzük. A sporttevékenység folyamán lehetséges mérnünk

- a *kimenetelt* (sport- és versenyeredmény);
- a *környezet jellemzőit*, melyek befolyásolhatják a kimenetelt (pl. idegenben lejátszott mérkőzés);
- a *beavatkozást* (kísérleti inger, új edzésprogram);
- *egyéb változók meghatározását* (kiket céloz meg a program, definíció és mérés, demográfiai változók – nem, sportági tapasztalat, életkor, bőrszín stb. – új vagy mások által kifejlesztett mérőeszközök).

Egyértelmű, hogy az értékelés során, illetve annak eredményeképp a komplex oktatói-nevelői munkánk eredményét láthatjuk viszont. A pedagógia sokat foglalkozik az értékelés olyan formáival, melyben a minősítés, a szelekció, a pályaválasztás, a szabályozás és az értékmegállapítás témakörei is szerepet kapnak.

Jogos vagy kevésbé jogos észrevételek, javaslatok és kritikák hallatszanak folyamatosan a résztvevők többségétől, melyek elsősorban a jelenlegi pedagógiai irányzatokat, célokat, formákat és módszereket bírálják. A kritikák egyik alappillére, hogy folyamatosan változik az oktatás és a nevelés tartalma, valamint nőtt a gyermekek képességbeli különbsége. Emellett folyamatosan változik a társadalmi elvárás is és nem szabad megfeledkeznünk a család szerepének változásairól sem.

A pedagógiai értékelés elmélete és gyakorlata azt mutatja, hogy

- napjainkban bővül az értékelésbe bevont tényezők köre;
- növekszik a képesség-, illetve készségszintek jelentősége;
- egyre nagyobb szerepet kap az értékelés nyilvánossága;

- nyíltan jelentkezik a tudás újraértelmezésének és az értékelési kritériumok egyezményes kialakításának igénye.

Az említett jellemzők a nevelés és oktatás minden területén érvényesülnek, így ez alól a testnevelés és a sport területe sem marad ki. A testi nevelés során történő ellenőrzés alapvető funkciói közül az oktatáselméleti, a nevelési és a társadalmi funkciót érdemes kiemelni. Az ellenőrzés ezt a sokrétű funkcióját akkor képes megfelelően ellátni, ha a folyamatos és az időszakos ellenőrzést együttesen alkalmazzuk.

A pedagógusok, edzők mindennapos tevékenységük során diagnosztikus, formatív és szummatív értékelést is végeznek, mely ideális esetben a sporttudomány által meghatározott kritériumok szerint, személyre szóló fejlődésről is számot tud adni.

- A *diagnosztikus értékelés* a tájékozódást szolgálja valamely nagyobb tartalmi-tematikus egység tanításának megkezdése előtt, s az a célja, hogy feltárja a tanuló vagy sportoló előzetes tudását (képességét), amely segíti a tanulási folyamat megtervezését. Ilyen például a nyári szünetről visszatért sportoló edzettségi szintjének megállapítása, mely alapul szolgál az alapozó felkészülési szakasz megtervezéséhez.

- A *formatív értékelés* a tanítási-tanulási folyamat állandó kísérője azzal a céllal, hogy elősegítse az eredményes tanulást. Nem az ítékezés vagy a minősítés, hanem a tanulási hibák és a nehézségek differenciált feltárása a célja, amely lehetővé teszi a javítást és a pótlást. Példának okáért ilyen a mozgástanulás egy-egy mozzanatának jobbító szándékú elemzése, mely folyamatosan jelen van a tevékenység során.

- A *szummatív értékelést* a tanulási folyamat nevezetes szakaszainak befejezésekor alkalmazzuk. Tipikus szummatív (összegző-

lezáró-minősítő) értékelés a témazáró osztályozás, a félévi értesítő és az év végi bizonyítvány, valamint az érettségi vizsga. A sportban szummatív értékelésnek számít például az országos bajnokság.

A tantervi útmutatók és célok alapján a testnevelő nem csak motoros teszteket használ az órán, a tantárgy keretein belül a pszichomotoros, kognitív, affektív és szociális területen is számottevő a fejlődés, amit mérni, elemezni és értékelni szükséges. A teljesítmény, illetve ennek fejlődése a testi nevelés jellege miatt különösen jól érzékelhető, így objektíven mérhető. Kérdés, hogy mennyire működik hatékonyan a jelenlegi ellenőrzési-értékelési gyakorlat, illetve a társadalmi elvárásoknak megfelelően hogyan érdemes fejleszteni?

Az értékelés – bármilyen formában használjuk is – csak akkor tud hatékony lenni, ha komplex, a fejlődést tekintve mérvadónak és több oldalról történik. Amikor a pedagógus, az edző vagy a vezető értékel, az külső értékelésnek minősül. Érdemes megemlíteni a belső értékelést is, mely önértékelés formájában jelenik meg. Az önértékelés röviden az ember kritikai megítélése és minősítése önmagáról, képességeiről, tevékenységéről, illetve magatartásáról. A folyamatos önmegfigyelésen és önellenőrzésen alapuló önértékelés lehetővé teszi az egészséges, személyiségre jellemző önismeret és önbizalom kialakulását, valamint az önirányítás képességének fejlődését.

A sportoló önértékelését és identitását az alábbi tényezők alakítják:

- Az egyén környezetének visszajelzései

- *szülők*: az elsődleges visszajelzést a szülőktől kapja a gyerek (fontos megjegyezni, hogy a tekintélyelvű szülői nevelés önértékelési zavart okozhat);
- *társak*: a gyerekeknek azt is meg kell tanulni, hogy társai mit gondolnak róla;
- *tanárok*: fontos a nevelő visszajelzése, értékítélete, hiszen a fiatal azonosul velük és befolyásolják saját önértékelését (pl. elvárásait magával szemben).
- Az egyén tapasztalatai
  - az egyén siker- és kudarcélményeitől,
  - a jutalmazás, büntetés módjaitól,
  - csoportbeli elfogadottság mértékétől.

## TESTKULTÚRA, EGÉSZSÉGGKULTÚRA, SPORTTUDOMÁNY

A *testkultúra* az egyetemes kultúra azon része, amely az ember egészségügyi és mozgáskultúráját foglalja magában. Tartalmilag mindazon szellemi és anyagi értékek összessége, melyeket az emberi társadalom fejlődése folyamatában létrehozott, illetve értékként megőrzött. A testkultúra az egyetemes kultúra részeként tartalmazza az egészséget, a teljesítőképességet, a testi, lelki, értelmi képességek fejlesztését, valamint a tevékenységhez szükséges tárgyakat, eszközöket és módszereket, valamint ennek visszatükröződését a tudományban.

A testkulturális értékekhez tartozik a sporttudomány, a testgyakorlás, az edzés, a versenyzés, a motoros képességek, a teljesítmény, valamint az egészség. A meghatározásban a fizikai aktivitás mint eszköz jelenik meg, melynek segítségével elérhető az egészségkultúra és a testkultúra közös célja: az egészség. Az emberi mozgás, a sportmozgások szintén eszközként funkcionálnak a testnevelésben, az élsportban, a rekreációban, illetve a rehabilitációban.

Az *egészségkultúra* azt mutatja, hogy az emberek mennyire vannak az egészség megtartására, visszaszerzésére, megerősítésére vonatkozó ismeretek, képességek és készségek birtokában, vagyis ilyen megközelítésből magát az életmódot jellemzi. Az egészségkultúrát a testkultúrához hasonlóan, a szocializáció különböző színterein időben kell megalapozni, melyek közül kiemelkedő jelentőségű a család, valamint az oktatási és nevelési intézmények (sportklub, zeneiskola stb.).

Az egyén életmódja révén szabályozhatja egészségi állapotát, életmódjával elégítheti ki az egészségével kapcsolatos szükségleteit. Az egészségi állapot visszahat az életmódra, azzal szorosan összefügg, így

szintén része az egészségkultúrának. Az egészségkultúra két meghatározó eleme az *egészségügy anyagi feltételei* (pl. eszközök, berendezések), valamint az *egyén és a közösség egészségi kulturáltsága* (munkaeszközök, életfeltételek, ismeretek, magatartási normák, szokások, szemléletmódok, érzelmi-indulati minták stb.).

A *sporttudomány* önálló tudományként való teljes hazai elismerése még várat magára. A sporttudomány jelenleg önállóan még nem szerepel a tudományok hazai akadémiai rendszerében, azonban 2004 nyarán egy kormányrendelet a társadalomtudományok alá sorolta. A sporttudomány definícióját két oldalról közelíthetjük meg:

- az emberiség testkulturális tevékenysége során összegyűjtött tapasztalatok és nézetek tudományosan igazolt rendszere, tartalmilag az emberi cselekvést és a cselekvő embert vizsgálja, szemléletében ötvözi a természet és a társadalmi valóság törvényszerűségeit;
- olyan természet- és társadalomtudományi ismereteket integráló tudományág, amelynek kutatási területét, tárgyát a testkultúra jelenségei, különösen a testkulturális tevékenységet folytató sportoló ember képezi.

A *sporttudomány célja* a társadalom testkulturális értékeinek gyarapítása, az egyén komplex fejlődésének elősegítése, ily módon a fizikai aktivitást tudatosan végző embernek, mint biológiai-pszichikai-szociális egységnek a vizsgálata. Mivel az embert egységes egészként kezeli, annak cselekvését létminőségnek fogja fel, ezért egységes szemléleten alapuló, szerkezetileg interdiszciplináris tudományág.

*A sporttudomány főbb jellemzői:*

- jellegéből adódóan multikulturális, az adott társadalom testkulturális színvonalának értékmérője;

- a természeti és társadalmi valóságban élő és tevékenykedő ember vizsgálatát tekintve holisztikus, komplex szemléletű;
- vizsgálati aspektusait tekintve multidiszciplináris;
- feltáró, rendszerező, fejlesztő;
- elméleti és gyakorlati, alkalmazott.

*A sporttudomány vizsgálati területei:*

- mozgásos cselekvés, fizikai aktivitás, testnevelés, testgyakorlás;
- teljesítménynövelő tevékenység, edzés;
- egészségmegőrző, prevenciós, szabadidős sport;
- rehabilitációs, gyógyító tevékenységek, gyógytestnevelés;
- a mozgás, a zene és a tánc kapcsolatain keresztül érvényesülő művészeti, előadói tevékenységek.

## SPORTPEDAGÓGIAI ALAPOK

A sporttudomány értelmezése kapcsán vetődött fel a mozgásos cselekvést végző ember vizsgálata, fejlesztése. Ebben az összefüggésben beszélhetünk egy szélesebben értelmezett *sportpedagógiáról*, mely ilyen módon a sporttudomány egyik fontos aspektusa.

A sportpedagógia, mint önálló diszciplína, szűkebb értelemben a mozgásos cselekvést végző embert vizsgálja a neveléstudomány törvényszerűségeit, elveit alkalmazva a mozgásos tevékenység gyakorlatára. Így, mint az alkalmazott sporttudomány részdiszciplínájaként értelmezhető.

A sportpedagógia alapvetően pedagógiai jellegű tudomány, saját tartalmi és metodikai apparátussal, a széles értelemben vett sportban felmerülő problémák megoldására. Központi tartalmi kérdésköre a sport által történő nevelés és oktatás. A sportpedagógia legfontosabb kérdései:

- az edző-sportoló fejlődési, fejlettségi állapota;
- a szociokulturális helyzet;
- célok és feladatok;
- tartalmak;
- módszerek;
- eszközök.

A mozgás, a sport és a játék biztosítják számunkra a tapasztalatgyűjtést, segítik a szociális kapcsolatok kialakítását, általuk észleljük nemcsak a saját testünket, hanem más emberekkel is kapcsolatba tudunk lépni a testbeszéd által. A sport segíti az ember mozgásfejlődését, segít, hogy általános értékeket és normákat sajátítsunk



el. Fizikai aktivitásunk során gyűjtött tapasztalataink viselkedésünkben később megjelennek, alakítják a környezetünket és a világunkat. Mindez azonban fordítva is érvényes, maga a környezet és a tevékenység is formálja, befolyásolja az embert. A mozgás pedig mindehhez közvetítő közegként járul hozzá.

### **A sportpedagógia alapfogalmai**

A *testi nevelés* a nevelés feladatrendszerén belül a fizikumra (testre) kihangsúlyozott hatásrendszert jelenti. Ez mindenképpen rendszeres, céltudatos, tervszerű, nevelő célú hatásrendszer, melynek szerves részeként a legtervszerűbb, intézményesített változata a *testnevelés*. A testnevelés fogalma alatt pedagógiaileg átgondolt, tantervileg megformált, didaktikailag felépített, módszertanilag kimunkált iskolai tantárgyat értünk, melynek főbb jellemzői közé tartozik, hogy általános kondicionális és koordinációs képességeket átlagos szintig fejleszti. Az *élsport* vagy *versenysport* ezzel szemben a sportágra jellemző speciális teljesítményt maximális szintig fejleszti.

A testi nevelés területének műveltségi tartalma a következők szerint javasolt:

- ismeretek, nézetek, meggyőződések, értékítéletek;
- a környezeti változások értékelésére;
- az egyéni tevékenység és életmód összhangja, egészségfejlesztés;
- eljárások, módszerek ismerete;
- a mozgáskészségek elsajátítása és készségi szintű alkalmazása;
- a testkultúrában való jártasság.

A *sport* értelmezhető, mint társadalmi és természeti jelenség, az ember társadalmi létének velejárója, sajátos emberi tevékenység. Olyan kulturális jelenség, melyre jellemző a szervezet felfrissítése, edzése, a teljesítmény növelésére való törekvés és a képességek versenyszerű összemérése. A sport a fizikai aktivitás meghatározott formája, önként vállalt tevékenység, melynek fontos jellemzője a céltudatosság.

A *játék* egy elsődleges életjellemzőként határozható meg. Alapvető mozgásos jelenség, jellemző rá a szervezett cselekvések optimális összehangoltsága, emellett szabályok és társas magatartásmódok által meghatározott.

A testgyakorlás a test – fizikai értelmében vett – gyakorlása, fejlesztő célú mozgatása, céltudatos emberi tevékenység. A *testgyakorlatok* ennek a fejlesztő tevékenységnek az eszközei.

A mozgás és a mozgásos cselekvés eltérő módon értelmezhető. Azonban közös vonást mutatnak abban, hogy az emberi mozgást testi jelenséggként jelenik meg és ez általában fizikai aktivitást jelent. A sportpedagógia különbséget tesz az emberi mozgás általános értelme és a mozgásos cselekvés fogalma között. Ennek oka, hogy a mozgást pszichomotoros összefüggésben vizsgálja, tehát a tudatos emberi tevékenység részeként, a lelki megnyilvánulások összességében megy végbe. Ezek ismeretében használja a sportpedagógia a mozgásképzés, a mozgásfejlesztés és a mozgásnevelés kifejezéseket.

## **Életmód, életminőség**

Az *életmód* az ember szokásszerűen végzett tevékenységeinek rendszere, mely megvalósítja az egyén értékválasztását; olyan magatartások, tevékenységek összessége, amelyet az adott körülmények között viszonylag szabadon választunk. Az egyén életmódja, egészségmagatartása, a kockázati tényezők jelenléte és az egészségvédő magatartásokhoz való hozzáférhetőség egyrészt társadalmilag-gazdaságilag meghatározottak, másrészt az egyéni magatartási döntéseken alapszanak. Az egészséggel kapcsolatos életmód függ az adott kultúrától, de az egyén személyiségjegyei is módosítják ezt a hatást.

Az életmódot meghatározó tényezők:

- kényszerek, amelyek az embert saját létének fenntartására és reprodukálására indítják;
- lehetőségek, amelyeket a társadalom nyújt és köt;
- képességek, amelyeket a társadalmi lehetőségek az emberi személyiségből kibontakoztatnak;
- szükségletek, amelyek formálódnak a társadalmi alkalmazkodás és az egyéni létezés érdekében;
- az egyén hogyan éli, szervezi önmagát, formálja a társadalmat szükségletei és céljai kielégítése érdekében
- hogyan gazdálkodik önmagával, erejével, idejével, hogyan szervezi életét

Az életmód a köztudatban és a társadalomtudományokban mind gyakrabban használt fogalom annak kifejezésére, milyen az egyén életének a színvonala, minősége, különös tekintettel az anyagi lehetőségekre és az életvezetésre. Az életmódon belül a szükségletek

kielégítésének csoportonkénti eltérő lehetőségére utal az életforma, míg a választható szükségletek kielégítésének csoportmeghatározottságát az életstílus jelzi.

Az életmódhoz kapcsolódó fogalom az *életminőség*. Ezen a szinten a gazdasági akadályok már nem jelentkeznek, ugyanakkor nagyobb hangsúlyt kaphatnak a hagyományos közösségektől függetlenedett individuális emberi szükségletek kielégíthetőségének lehetőségei: hogyan gazdálkodik önmagával, erejével, idejével, hogyan szervezi életét.

## **Sport és erkölcs**

Az etika és a sportpedagógia összefüggéseit a sport erkölcsre kifejtett hatásán keresztül lehet érzékeltetni. A sporttevékenység számtalan lehetőséget nyújt arra, hogy a sportoló személy magatartása erkölcsileg pozitív irányban alakuljon.

A sport koncentráltan rendezett magatartást igényel, sajátos viselkedésterület, melynek több összetevője van:

- Többnyire társas környezetben zajlik, legritkábban egyedileg vagy elszigetelten.
- Az összteljesítmény részeként közvetlenül vagy közvetetten a teljesítményen keresztül befolyásolja a közösség életét.
- A magatartás eredményességéről a legkisebb részteljesítmény is azonnali visszajelzést ad.

A sport elsősorban egyéneken keresztül fejt ki hatását, ugyanakkor egyidejűleg a közösséget (pl. a szurkoló tömeget), továbbá

valamilyen irányban a közvéleményt is befolyásolja. A közvélemény formálására szemléletalakításra igen jól felhasználható eszköz. Emiatt rendkívül fontos, hogy a sport erkölcsi vonatkozásban milyen értékeket közvetít:

- A fiatalok erkölcsi fejlesztése a sport egyik fontos feladata.
- A sporttevékenység során egységben, egy folyamatban alakul az erkölcsi tudat, meggyőződés, érzelem és a magatartás.

Korábban utaltunk már rá, hogy a sport, mint sajátos emberi tevékenység beletartozik az egyetemes kultúrába, annak szerves részét képezi. A kultúra alapvető területei és ezek gyakorlati megvalósulásai (erkölcsi gyakorlat, művészeti alkotások), illetve ezek átadása (az oktató-nevelő munka általában), igen nagy hatással voltak és vannak a sportra. A sport értéktartalmánál fogva visszahat az említett kulturális jelenségekre, fejlesztőleg hat a társadalom kulturális termékeire.

### **A sportoktatás folyamata**

Az oktatás általános célja a sportolók személyiségfejlesztése, amely az oktatási és nevelési folyamat eredményeként valósulhat meg. Az oktatási folyamaton a tanítási és tanulási folyamat egységét értjük és a folyamatban a műveltség (tartalom) aktív feldolgozása, hatékony elsajátításának megvalósulása mellett kialakul a sportolók autonóm tanulásra való képessége, kognitív önszabályozása, valamint a tanulási motivációnak magas szinten szerveződő önszabályozása is. A folyamat minden esetben interperszonális, kommunikatív, interaktív cselekvések, illetve tevékenységek sorozata.

Az oktatási folyamatot két szinten értelmezhetjük:

- Tág értelemben magában foglalja a teljes képzési folyamatot, illetve a sportági felkészítés teljes folyamatát.
- Szűk értelemben egy-egy szűkebb téma elsajátítását jelenti.

Ahogy korábban utaltunk rá, a tanulás magában foglalja a verbális, a szenzoros, a mozgásos és a szociális tanulást is. Az oktatás szó kifejezi a tanítás és tanulás együttesét, melynek fókuszában a tanuló, a sportoló áll. Ezért a „Mit tanítunk?” és a „Hogyan tanítunk?” kérdésekre a választ csak a középpontban álló személyiség pszichopedagógiai sajátosságainak figyelembevételével lehet megadni.

A tanulás eredményét jelentő tudás folyamat közben jön létre és bonyolult hatásrendszerben formálódik. A tudás megszerzéséhez a szociális közeg, az előzetesen megszerzett tudás és a tapasztalatok mellett szükségesek:

- a kognitív képességek (intelligencia, az információfeldolgozás ellenőrzése, szabályozása stb.);
- az affektív képességek (a tanulással, iskolával, tanárokkal, edzőkkel kapcsolatos attitűdök, motiváció, érdeklődés, akarat tulajdonságok stb.);
- a motoros képességek (alapvető mozgáskészségek, testséma stb.).

### ***Az oktatási folyamat értelmezése a testkultúrában***

- A motoros tanulás nem választható el a többi tanulási formától.
- Az oktatás középpontjában a sportoló áll: figyelembe kell venni a fejlettséget, a fejlődés fontosabb állomásait, valamint az ehhez tartozó oktatási-nevelési eljárásokat.
- Különös hangsúlyt kell fektetni a differenciálásra és motiválására: a sportolók tanulási és motoros képességeik fejlettségét, affektív képességeiket tekintve nagyon különbözőek.
- A gyakorlat segítségével biztosítottak kell lennie az életkori és tanulási sajátosságokhoz igazodó folyamatos, egymásra épülő és hatékony tudásgyarapításnak.

### ***A sportoktatás stratégiai jellemzői***

A sporttevékenység közben lezajló oktató-nevelő munkában főleg a pedagógiai tevékenység elfogadott módszereit, eljárásait alkalmazzuk, azonban a sport – specialitásánál fogva – módosítja ezek hatókörét.

### ***Az oktatási stratégiák didaktikai értelmezése***

Az oktatási stratégiák a tanítás hogyanjának a cél által meghatározott változatainak tekinthetők. Tehát ez egy olyan átfogó terv, amellyel az oktatási eljárások és szervezési módok komplex rendszerét alakítjuk ki.

### ***Az oktatási stratégiák felosztása és jellemzése***

- A *célközpontú stratégiák* jellemzője, hogy általános felépítésük egy konkrét célnak alárendelt, ami befolyásolja az oktatás menetét.
- A *szabályozásméleti stratégiák* komplex metodikák, melyek nem egyetlen célhoz kötődnek.

A sportoktatásban a stratégiák csoportosítása más szempontból is történhet:

- Az *oktatói/edzői dominanciájú stratégiák* a sportoló felől megközelítve strukturált tanulást jelentenek.
- A *sportolói dominanciájú stratégia* (nyitott tanulás) az oktató/edző felől megközelítve indirekt vagy induktív tanítás.

Az oktatói/edzői és a sportolói dominanciájú stratégiák szorosan összefüggő és egymástól elválaszthatatlan tevékenységben valósul meg. A két típusú stratégia gyakorlati alkalmazását számos külső és belső körülmény befolyásolja.

### **A tanítás stratégiai**

#### ***Direkt vagy deduktív tanítás***

Az edző-sportoló interakcióban az oktató/edző tevékenysége a hangsúlyos. Ezt főleg a zárt (amikor a cselekvéssor mindig ugyanabban a sorrendben zajlik le, pl. a torna mozgásanyaga) és nyílt (amikor a sportoló állandó döntési helyzetben van, neki kell választania, hogy a konkrét feladathelyzetben milyen megoldást vállal, pl. küzdősportok) sportági készségek kialakítására. Emellett összetettebb mozgástevékenység



kialakítására és a motoros képességek fejlesztésére is használják. A tanítás hatékonysága a sportolók együttműködése révén valósul meg.

### ***Indirekt vagy induktív tanítás***

Ebben az esetben az oktatás alapvetően a sportolók tapasztalataira, induktív gondolkodási folyamataira épít. Olyan tartalmak oktatására alkalmas, amelyekben a kreativitást fejlesztő játékos mozgásfeladatok állnak előtérben. Nem alkalmas a technikai elemek tökéletesítésére, valamint a balesetveszélyes feladatok elvégzésére. Az ilyen stratégiájú tanítás esetében a sportolók önállósága rendkívül fontos, az oktatónak ezt nem szabad korlátoznia.

### **Tanulási stratégiák**

A tanulási stratégiák közös jellemzője, hogy az oktató-tanuló interakciókat a gyermek felől közelítik meg.

### ***Nyitott vagy nyílt tanulás***

Az ilyen típusú tanulás jellemzője, hogy a tanítványok aktív szerepet játszanak oktatásuk irányításában, a különböző tevékenységek kiválasztásában. A tanítványok az általuk választott módon tanulnak, de az önállóságuk mellett az oktatók megerősítését is elvárják.

A nyitott vagy nyílt tanulásnak a célját tekintve két alaptípusa van:

- az oktató olyan mozgásfeladatot jelöl meg, amelynek nincs sportágspecifikus kritériuma (pl. egyensúlyozó gyakorlatok);
- az oktató olyan mozgásfeladatot határoz meg, amelyben a próbálkozás valamilyen cél érdekében történik (pl. olyan

dobásmód keresése, amellyel a legmesszebbre lehet repíteni a szert).

### ***Strukturált tanulás***

A strukturált tanulás jellemzője, hogy az oktatói irányítás állandóan jelen van, a tanulási folyamat szabályozása, ellenőrzése és értékelése mellett zajlik. Ebben az esetben a tanítvány az oktató/edző által előre megtervezett úton halad a célig. Az oktatói irányítás korszerű pedagógiai elvek mentén történik, így a tanítvány szerepe nem csupán passzív, befogadó, végrehajtó. A motoros tanulás természetéből indul ki, és figyelembe veszi az oktatásban részt vevő sportolók képességeit, életkori sajátosságait, mozgástapasztalatait. Ez a stratégia alkalmazkodik a sportolók tanulásához, nem gépies lépések sorozata.

### **A mozgástanulás pedagógiai kérdései**

A tanítási-tanulási folyamat működését számos pedagógiai momentum határozza meg, amelyek az alábbi szerepeket tölthetik be:

- A *motiválás* (az oktatási folyamat megindítása) célja az érdeklődés felkeltése, a módszereihez tartozik a tartalmában és formájában egyaránt igényes magyarázat, szemléltetés, önálló feladatok adása.
- A *differenciálás* (a szükséges és elvárt tudás- képességszint kialakítása és az erre épülő adottságoknak, képességeknek és érdeklődésnek megfelelő optimális fejlesztése) célja, hogy az egyes sportolók egyéni szükségleteihez igazítsuk az

elsajátítandó anyag tartalmát és szerkezetét, valamint oktatási módszereinket, eszközeinket. *A differenciálás területei:*

- a tartalom alakítása a gyermek érdeklődése, előzetes tudása szerint;
- célban, szintben való igazodás a sportoló tapasztalataihoz, ismereteihez, képességfejlődési szintjéhez;
- a munkaformák és a szervezés módjának igazítása a gyermeki igényekhez;
- az irányítás módját is igazíthatjuk az igényekhez;
- a közvetítés és a kommunikációs csatornájának megválasztása;
- az információszerző tevékenység folyamatának felépítése;
- a nevelés stílusának megválasztása;
- a munkavégzés ütemében, tempójában való igazodás a gyermekhez;
- az önállóság fokának meghatározása, a segítségadás módja.

## AZ EDZŐI SZEMÉLYISÉG

### Az edzővel szemben támasztott követelmények

#### *Szakmai felkészültség*

Nem lehet sikeres az a sportszakember, aki nem ismeri alaposan a kondicionális és koordinációs képességfejlesztés céljait, alapjait, módszereit és értékelését, a sportolók kognitív, emocionális és pszichés képességeinek fejlesztésére irányuló módszereket, valamint ezek optimális használatát. Ezen a területen rendkívül fontos a folyamatos önképzés és a rendszeres szakmai továbbképzés

#### *Pedagógiai képességek*

- kommunikációs ügyesség;
- gazdag és rugalmas viselkedésrepertoár;
- gyors helyzetfelismerés, konstruktív helyzetalakítás;
- erőszakmentesség, kreativitás;
- az együttműködés igénye és képessége;
- a pedagógiai helyzetek, jelenségek elemzésének képessége;
- mentális egészség.

Az oktatók/edzők számára szükséges pedagógiai felkészültség fontosabb elemei:

- elméleti és tudományos képzettség;
- pedagógiai elemző- és megfigyelőképesség;
- pedagógiai képzelet, fantázia és kreativitás;

- pedagógiai emlékezet;
- megszólíthatóság és együttműködés;
- pedagógiai tervező- és szervezőképesség;
- tapintat.

Az oktatók/edzők számára szükséges gyakorlati készségek:

- *tervezési készségek* (a tartalom, a célok, a követelmények és a tudásszint feltérképezése, az oktatási folyamat egészének vagy egy részének megtervezése);
- az *interaktív tevékenység szakasz* készségcsoportjai (edzésvezetés, kérdés, magyarázat, az interakció és a kommunikáció készségei, a csoport és az egyéni munka szervezése);
- *megfigyelési-elemzési és értékelési* készségek, melyek egy-egy részfeladat folyamán és végén, vagy az oktatási egység végén mutatkoznak meg.

### ***Erkölcsei követelmények***

Az oktató/edző felelős a rábízott fiatalok testi épségéért, egészségéért, testi-lelki fejlődésükért. Az oktató/edző

- elsősorban pedagógus, példamutató egyéniség;
- felismeri versenyzője/játékosa gondjait, erős és gyenge oldalait és így segítőtársa, ha kell bírálója tanítványának;
- a sportszakmai ismereteken túl, anatómiai, élettani, pedagógiai és pszichológiai kérdésekben is felkészült kell, hogy legyen.

### *Általános műveltség*

Az oktatónak/edzőnek széles körű általános műveltséggel kell rendelkeznie, amelynek a legfontosabb alkotóelemei:

- a verbális és nem verbális nyelvi műveltség;
- a viselkedés kulturáltsága;
- az ifjúsági szubkultúra ismerete.

Az oktatónak/edzőnek a fentebb említett célok elérésében a következő nevelési módszerek segíthetnek:

- nevelési célzatú beszélgetések;
- személyes példa;
- követelés;
- szokások kiépítése;
- ellenőrzés, önellenőrzés;
- buzdítás, ösztönzés;
- büntetés.

A nevelő alapvető személyiségvonásai, szükséges alapképességei:

- feltétel nélküli elfogadás,
- empátia (a másik ember érzéseinek megértése és pontos visszajelzése),
- kongruencia (értékeinkben való bizonyosság).

### **Az edző és tanítvány kapcsolata**

Az eredményes felkészítéshez, illetve felkészüléshez elengedhetetlen az edző és tanítványának jó kapcsolata. A kölcsönös függőségi viszonynak

két fontos területe van, az egyik az egymásba vetett bizalom kérdése, a másik a két személy közötti kapcsolat tényleges minősége.

A sportolók kettős szerepet várnak el edzőjüktől. Egy igazi vezető egyéniségre van szükségük, ugyanakkor azt is szeretnék, hogy egyenrangú partnernek kezeljék őket. Ez a kettősség megőrzése nehéz feladat elé állítja az edzőket, hiszen látszólag ellentétes elvárásokról van szó. Azáltal, hogy az edző az életkori sajátosságokat figyelembe véve bevonja tanítványát a felkészülés folyamatába, nem fogja a tekintélyét elveszíteni. Presztízsveszteség csak abban az esetben következik be, ha az edző nem elég hiteles, vagy nem elég felkészült és ezt a versenyzője/játékosa megérzi.

A másik fontos szempont a kölcsönös bizalom kérdése. Az egyén önmagába vetett hite és a vele szemben támasztott elvárások meghatározzák az adott személy képességeit, teljesítményét. Bebizonyosodott, hogy a sportban a teljesítmény a konkrét elvárásokhoz alkalmazkodik. Az edzőknek a tanítványaikkal szembe tanúsított viselkedése jelentősen befolyásolja a sportolót, mert megérzi a belé vetett hit meglétét, vagy éppen annak hiányát és ennek megfelelően teljesít. Azok a sportolók, akiknek a jó teljesítményében nem bízik az edzőjük, alacsonyabb teljesítményre képesek, mint azok, akik feltétlen bizalmat élveznek. A jó teljesítményhez azonban a sportolónak is bíznia kell az edző által választott módszerek és eszközök hatékonyságában.

A sportágakat nem szabad egységesen közelíteni, mert az egyes játékosok/versenyzők igényei és szükségletei nem sportágspecifikusak, inkább személyiségfüggőek. Az edző-sportoló kapcsolatát az adott sporttevékenység élteti. A mester és tanítvány közötti nexus kölcsönös függőségen alapszik, amely bármikor, bármelyik fél által felmondható.

Az edző-sportoló kapcsolatot a legjobban a *közelség* (szeretet, kölcsönös elfogadás), az *orientáció* (közös ismeret, megértés és irányultság) valamint *egymás kiegészítése* (viselkedés két oldala, és egymás segítése) jellemzi. Emellett az edzői tevékenység és hozzáállás meghatározza a sportoló *motivációját* és ezen keresztül az *autonómiaérzését, kompetenciáját, valamint érzelmi viszonyulását*. Az edző mindezeket úgy érheti el, ha tanítványát megtartja a sport világában, folyamatosan vonzó és újszerű tevékenységet nyújt, sikerekkel kecsegtető célokat állít fel.

### **Edző-sportoló konfliktus**

A konfliktus többnyire olyan ütközést jelent, amely mögött igények és szándékok, törekvések és érdekek szembenállása mutatkozik. Konfliktusból komolyabb összeütközésre két fő okból kerülhet sor:

- amikor a felek viselkedése akadályozza az egyéni igényeinek érvényesítését,
- amikor a felek értékrendje nagymértékben különböző.

A sporttevékenység résztvevői (edző, oktató, tanítvány stb.) nap, mint nap konfliktusok szereplői, és személyes értékrendjük, érzelemlámpájuk alapján sajátos módon viselkedhetnek ezekben a különböző pedagógiai helyzetekben. A konfliktusok tudatos pedagógiai kezelése fontos nevelési eszköz, a sport területén kulcsfontosságú.



### ***Érdek-, szükséglet- és célkonfliktusok***

Az érdekellentétek többször az edzők és a vezetők közötti kapcsolatokban jelennek meg, mint az edzők és a versenyzők között. Az érdek- és célkonfliktusok az oktatási-nevelési folyamatban többnyire összefonódnak. A sportolónak a teljesítménynövelés iránti igénye, vágya a mozgásszükségletből táplálkozik. Mivel a folyamatos edzés és versenyzés minden tekintetben határterhelést ad a sportolónak, az egész személyiségét igénybe kell venni a sikeres tevékenység érdekében. Ez többnyire azt is jelentheti, hogy a sportoló a személyiségbeli tulajdonságainak erősödése mellett érzékenyebbé válik az őt érő érdekellentétek vagy konfliktushelyzetek miatt. Az együttműködés során kialakuló fáradtság, stressz, esetleg bizalomhiány kritikus konfliktusforrást jelent az edző-sportoló kapcsolatban.

Sok edző úgy gondolja, hogy a céljai megegyeznek a sportolók céljaival, hiszen egy önkéntesen vállalt felkészülésben, felkészítésben mindkét fél a lehető legjobb eredményt akarja elérni. Azonban hiába fogalmaz meg közös célt az edző és sportoló, a célhoz különböző utakon juthatunk el. A megfelelő módszerek és eszközök megfelelő kiválasztása szintén lehet konfliktusforrás. A hosszú távú célok (főleg a gyermekkorú sportolóknál) még nem jelentenek konkrét és mérhető célt, a rövid távú tervek pedig ütközhetnek a sportoló pillanatnyi szükségleteivel, vágyaival.

### ***Strukturális konfliktusok***

A túl sok merev szabály megannyi konfliktusforrást jelent. Az értelmes, közös megegyezésen alapuló, elfogadható és betartható szabályok nemcsak a konfliktusok lehetőségét csökkentik, de a sportoló

személyiségfejlődése szempontjából is jelentősek. A szabály biztonságot jelenthet, és egyben a sportoló normakövető viselkedésének, a belülről szabályozottság fejlődésének segítségét szolgálja.

### ***Értékkonfliktusok***

Egyesületekben, szakosztályokban a különböző értékstruktúrával rendelkező emberek jól tudnak együtt dolgozni, ha a számukra fontos értékekben megegyeznek. A konfliktusok kialakulásának lehetősége akkor nagyobb, ha egyes személyek vagy csoportok saját személyes szférájukban lényeges értékeiket – amelyek az egyesület, szakosztály sajátos nevelői céljait nem érintik – megkísérlik rákényszeríteni másokra. De konfliktusforrás lehet az is, ha az alapvető személyes értékek vállalása nem lehetséges.

### ***Kapcsolatzavarból kialakuló konfliktusok, viszonykonfliktusok***

A sportoló fejlődése, emberi lényegének kibontakoztatása nem képzelhető el folyamatos kapcsolatok nélkül. Az emberek közötti kapcsolatokban előírt, elvárt, tiltott vagy nem kívánatos viselkedést különböző szabályok írják elő. Ezekhez a szabályokhoz tartoznak a morális szabályok, az etikett, a tradíciók és a kapcsolat formálódása során kialakított sajátos, illetve csak az adott kapcsolatra érvényes szabályrendszer.

Az edzők és sportolók között kialakuló konfliktusok többsége a kapcsolatra vonatkozó szabályok eltérő értelmezéséből, ismeretének hiányából, vagy be nem tartásából ered. Az elszenvedett igazságtalanság, a kivédhetetlen és jogtalan vagy jogtalannak vélt bántás, az önértékelés megsértése a negatív az ellenséges érzéseket mozgósítja.

### ***A kommunikációban mutatkozó zavarok, mint konfliktusforrások***

A gondolatok, érzelmek, vélemények kifejezésének módja erősen befolyásolja a szituációról, az edzőről, az edző szándékáról kialakított belső képet. A szókincs, a mondatfűzés mellett az edzőnek oda kell figyelni a kommunikáció háttértényezőire is pl. hanglejtés, gesztus, mimika).

### ***A stressz hatása a konfliktusok kialakulására és megoldására***

Bizonyos mértékű stressz természetes és szükséges a hatékony edzéshez, a sportoló a teljesítménynövelés miatt azonban fokozottabban ki van téve a stressznek. A stressz átélése után a sportolók kevésbé hatékonyan dolgoznak olyan feladatokon, amelyek frusztrációt, mások problémáira való érzékenységet, másokra való odafigyelést igényel. A sportolók magatartászavarai lényegében válaszok az intenzív, tartós és aktuális stressz átélésére. A konfliktusok maguk is stresszforrást jelentenek, problémát azonban csak a megoldatlan konfliktusok jelentik. Az edzőnek tehát a megoldatlan konfliktusok szaporítása helyett problémamegoldó magatartást kell követni.

### ***Edző, mint vezető***

Ahogy az adott intézményvezető vezet, az a hatalom gyakorlásának módja. Azonban a vezetés jóval több, mint önmagában a hatalom gyakorlása. A vezetés tanult magatartásformának számít, ugyanakkor rendkívül fontos a személyiség szerepe.

A vezető a feladatát elsősorban az emberek és az elvégzendő munka irányításában, koordinálásában határozza meg. A vezetés tehát

teljes csoportszituáció által kialakított, és meghatározott folyamat. Eszerint, a vezetést a csoport tagjai közötti interakciónak tekintjük, mely során egy személy egy szituációban, egy cél elérése érdekében, kommunikációs kapcsolat révén megváltoztatja egy másik személy magatartását. Ilyen helyzet a sport területén számtalanszor adódik, elég egy edzésre gondolni, amikor az edző felkészíti tanítványait a következő versenyre vagy mérkőzésre.

Az alábbiakban összefoglaljuk a sikeres vezető jellegzetes személyiségjegyeit:

- Erős indítékok és eredményre törekvés.
- Erős öntudat, reális meggyőződés saját értékéről.
- Dönteni tudás, határozottság abban, hogy több lehetséges eljárás között valamelyik mellett állást foglaljon.
- Képesség arra, hogy rendezetlen helyzeteket megfelelően strukturáljon, és felismerje a szervezési lehetőségeket.
- A tekintélyt ellenőrző, ugyanakkor segítségre alkalmas relációnak, és nem tilalmakat állító hatalomnak tekinti.
- Aktivitás.
- Realitásérzék.

Egy sikeres edző esetében ezek a tulajdonságok rendkívül fontosak. A tanítványokkal igazán hatékony eredményt úgy tud elérni az edző, ha rendelkezik ezen személyiségjegyek többségével. Egy pályája elején álló sportszakember számára bizonyára akad még hiány e területen, de mindezen tulajdonságok tudatosan kifejleszthetőek. Ebben nagy szerepe van az önnevelésnek, a képzésnek, és az oktatásnak.

A vezetői rátermettség legfontosabb ismérvei:

- kötelességtudat,
- kezdeményezőkézség,
- pontosság és alaposság,
- önuralom és körültekintés,
- szívósság és erős akarat,
- lelkiismeretesség és igazságérzet,
- igényesség és bátor fellépés,
- képesség kapcsolatok létesítésére az emberekkel,
- együttműködési készség,
- határozottság a döntéshozatalban,
- képesség a felelősség vállalására,
- szervezőkézség,
- képesség a gondolatok világos kifejezésére,
- analitikus és globális látásmód,
- jó emlékezőtehetség és előrelátó képesség,
- kritikai szellem,
- fegyelmezetttség.

Ez a tulajdonságeggyüttes megerősíti a vezetőt tevékenységének ellátásában, de önmagában még nem garantálja a pozitív vezetői tevékenységet. Mivel tanult jellemzőkről beszélünk, nem minősíthetjük pusztán született adottságnak, amely vagy van, vagy hiányzik. Azok a személyek, akiknek személyiségjegyeikben adva vannak a vezetői készségek alaphajlamai, a tapasztalatszerzés és a gyakorlás során kiváló sportszakemberekké fejlődhetnek.

A vezetői tevékenység tágabb értelemben magában foglal minden olyan vezetői megnyilatkozást, amely a szakirányítás mellett a vezetett csoportot befolyásolja a teljesítményben és a viselkedésben. Ilyen vezetői tevékenységek:

- a vezető hangneme (érzelmi eszközök);
- a vezető tekintélye (a tekintély formális és tartalmi elemeinek egyensúlya, tapasztaltsága, hozzáértése);
- a vezető példamutatása (a munkával való azonosulásának foka, emberi, erkölcsi tulajdonságai);
- a csoport tagjaival való kapcsolatának sajátosságai.

### **Vezetési stílusok**

A vezetési stílusok elemzésének egyik legfontosabb szerepe, hogy felhívja a figyelmet a vezető és a csoport tagjai közötti kölcsönhatásra. Minden vezetőnek vannak sajátos gesztusai, mozgása, mimikája, stílusa, így vezetői stílusa is. A vezetési stílust befolyásoló tényezőkhez tartozik a szervezet és a kapcsolatrendszer.

A munkatársakkal való együttműködés csoportlélektani szempontból lehetséges típusai közül, Kurt Levin kísérletei alapján háromféle vezetési stílust különböztethetünk meg.

#### ***Autokratikus vezetési stílus (legjobb eredmény)***

Ennek a vezetési stílusnak az a jellemzője, hogy a vezető hatalmi pozícióból irányít, és a munkacsoportokra rátelepszik. Ez a típus az alapvető kérdések eldöntésében a beosztottakkal való egyeztetés nélkül, önhatalmúan dönt és utasít. A vezetés eszköze nála a diktálás a

dresszúra. A vezetónél személyiségtorzulások bontakoznak ki, önmagát pótolhatatlannak, döntéseit pedig tökéletesnek hiszi.

Az autokratikus vezető gyakran követi el azt a hibát, hogy nem a munkát értékeli, hanem a személyt, gyakran kritizál, bírálata az egész személyiségre irányul. Ezzel azt éri el, hogy sportolója ellene fordulhat, vagy állandó kritizáló magatartásával agressziót vált ki, esetleg fokozatosan csökken az önértékelése, szorong, alkalmatlannak érzi magát. Ezáltal ténylegesen csökken a teljesítménye, és hibát hibára halmoz, ami ismét negatív bírálatot vált ki a vezetőből. Ez esetben olyan negatív csoportdinamizmusok figyelhetők meg a csoportban, mint a bűnbakképzés, versengés, rivalizálás.

Az autokrata vezetési stílus határfoka nem rossz, mert a keménykezű, diktatórikus vezetőtől félnek a beosztottak, és utasításait akkor is végrehajtják, ha azokat hibásnak vélik. Jellemző azonban, hogy a munkavégzés jórészt a vezető személyes jelenlétéhez kötődik, távollétében a beosztottak fellelégeznek, aktivitásuk csökken.

### ***Demokratikus vezetési stílus (legelégedettebb, de kisebb eredmény)***

Ez a vezetési stílus mentes a szélsőségektől, az önkéntességre, belátásra épít. Főbb jellemzője, hogy a vezető a beosztottjainak kezdeményezéseire, ötleteire épít, és ezáltal vonja be őket a vezetésbe. A vezetés eszköze leggyakrabban a meggyőzés.

A demokratikus stílusban vezetett klubban vagy szakosztályban az értékelés, akár csoportosan, akár csak a vezető és a beosztott között történik, mindig a munkára irányul, azt értékeli, és sohasem a munkavégző személyiségét. Mindez konstruktív jellegű, hiszen a

sportoló felelősséget érez munkájáért, egy-egy hiányosság vagy hiba a munkája tökéletesebb elvégzésére készíti. A csoportos értékelés előnye, hogy mindenki ugyanannyira érzi felelősnek magát az elvégzett munkáért. Kialakul egy harmonikus légkör, melyben a sportolók tudják, hogy egymás, és vezetőjük segítségére számíthatnak.

A demokratikus és autokratikus vezetés hatásfoka között mennyiségi szempontból nincs számottevő különbség. Azonban a demokratikus csoportban a munka minősége szempontjából sokkal jobb a teljesítmény, a munka az önérvényesítés, a sikerélmény alapján a beosztottaknak örömet jelent, és alkotó módon viszonyulnak a munkavégzéshez, vagyis a fejlődést szolgáló gondolataikkal, ötleteikkel a vezetést támogatják.

***Laissez faire vezetési stílus (szabadjára engedő, liberális, kis teljesítmény és elégedetlenség a tagok között)***

Az ilyen vezetői magatartásra jellemző, hogy a vezető, irányító, koordinátor tevékenysége minimális, beolvad az irányított csoportba. A feladatokat liberális nagyvonalúsággal fogalmazza meg, a munkatársakra bízva a végrehajtás kidolgozásának folyamatát. Ennek az lesz az eredménye, hogy a csoport munkája előbb-utóbb magára hagyott, dezorientált lesz, és a vezetés átcsúszik a nem formális vezetők kezébe.

A laissez faire típusú vezető nem értékeli. Ezáltal a sportolók általában nem érzik motiválnak magukat a minél jobb teljesítmény elérésére, mivel nem kapnak visszajelzést munkájukról, nem törekszenek hatékony munkavégzésre, nem azonosulnak a feladattal, nem érznek felelősséget a kezükből kikerült munkáért. Mindez hanyag munkához, szervezetlenséghez, és a munka minőségének csökkenéséhez vezethet.



Ennek a vezetési stílusnak a leggyengébb a hatásfoka, a vezető puha magatartása a csoport teljesítményének hiányosságaiban tükröződik. A laissez faire típusú vezető népszerű a beosztottak körében, mert nem ösztökél, követelményeket alig, vagy alacsony szinten támaszt. A tevékenyebb beosztott típust ez a vezetési mód nem elégíti ki, mert a vezetőjére nem számíthat, míg az aktív vagy helytelen irányban aktív beosztottak igyekeznek magukhoz ragadni a csoportban az irányítást, kezdeményezést.

## SPORTÁGVÁLASZTÁS

A gyermek sporttevékenységének meg-, illetve kiválasztását több tényező befolyásolja, többek között az egyéni érdeklődésük, a céljaik és lehetőségeik. Azonban a sportoló kötődését leginkább az befolyásolja, hogy mennyi öröme és sikere telik a sportban.

A közösség és az egyén tekintetéből nézve is fontos, hogy mik azok a hajtó- és mozgatóerők, amelyek a gyermekeket a sporttevékenység felé irányítják, illetve folyamatosan ott tartják. Hosszú ideig hazánkban elsősorban a testnevelő tanárok és az edzők végezték szervezeten a sportágválasztás és a kiválasztás folyamatát. Ebbe beletartozott a sporttevékenység széles körű megalapozása, kiépítése és működtetése, melyhez többnyire a személyi, infrastrukturális, pénzügyi háttér is biztosított volt. Ez a jól bevált funkció mára többé-kevésbé hatását veszítette a közoktatás és a sportegyesületek szerepe, lehetőségei megváltoztak.

Korábban az iskolák és a testnevelő tanárok fontos szerepet töltek be a gyermekek sportolási szokásainak kialakításában, a sporthoz, sportághoz való irányításában. Mára a testnevelők ilyen irányú pozitív hatású tevékenysége elhalványul, egyre inkább az erőteljes szülői és társas hatás fedezhető fel a döntésben, a sportolási szokások kialakításában.

A sportágválasztás során lényeges, hogy kitől milyen jellegű információ érkezik az adott sportágról, az adott helyzetben. Ebben, mint információátadó és -közvetítő, nagy szerepe van a szülőnek (családnak), a testnevelő tanárnak, az edzőnek, a kortársaknak és a médiának is.

Kimagasló a szülők (család) szerepe a gyermekük sportolási szokásainak kialakításában, a megfelelő sportág kiválasztásában, ezáltal a sportsikerek megalapozásában. Többnyire azt tapasztaljuk, hogy a szülők saját sportbeli tapasztalata, sportág-preferenciája, sportági elkötelezettsége, illetve anyagi lehetőségei határozzák meg a gyermekek sportágválasztását. Sok esetben ez túlzott szülői nyomást és elvárást jelent, melynek következménye a stressz, a kiégés, az érdeklődés elvesztése, esetleg a sport végleges abbahagyása lehet. A problémát fokozza, hogy a sportoló gyermekek egy része nem érzi magában a megfelelő tehetséget és elszántságot, hogy a szülők magas elvárásainak megfeleljen.

Egy jól működő szülő-gyermek kapcsolat hatékonyan segítheti elő a sportsikerek elérését. Azok a tizenévesek, akik jó viszonyban élnek a szüleikkel, többnyire magasabb önbizalommal, magabiztossággal rendelkeznek, mint társaik, mert a kapcsolatuk a következetességen, az egymás támogatásán és a stabilitáson alapszik. Egy szoros szülő-gyermek kapcsolat általában pozitívnak tekinthető, azonban a szülők néha saját álmaikat szeretnék megélni gyermekeik életével vagy éppen újraélni a múlt sikereit a fiaik, lányaik életén keresztül. Ez természetesen csökkenti a gyermek sikerélményét, stresszfokozó hatású és megnehezíti a sport élvezetét.

Magyar olimpikek, élsportolók, versenyszerűen sportoló általános és középiskolai tanulók, valamint felsőoktatási intézményekben tanuló hallgatók a sportágválasztásuk körülményeiről azt nyilatkozták, hogy a szülők befolyása meghatározó volt sportágválasztásukban, a rendszeres sportolás megkezdésénél, illetve a végleges sportág megválasztásánál is.

Számos sikeres és kevésbé sikeres próbálkozás indult a testnevelő tanárok, edzők és szülők együttműködésének fejlesztésére, a gyermekek megfelelő sportág felé történő irányítására. A testnevelő tanárok jól ismerik tanítványaik képességeit és készségeit, mindennapos kapcsolatban vannak a tanulókkal, így szaktudásuk révén elsősorban ők ajánlhatnak testhezálló sporttevékenységet, sportágot.

A testnevelésórán nem csak a versenysportra való szűrés és kiválasztás segítése, a sportági utánpótlás keresése, hanem a sportolási szokások gyermekkorban való kialakítása és megerősítése a cél, amely a felnőttkori szokások és életvitel alapját képezik majd. A fiatalok adottságainak és érdeklődésének megfelelő sportág felé irányítása tehát két szempontból is fontosnak tekinthető:

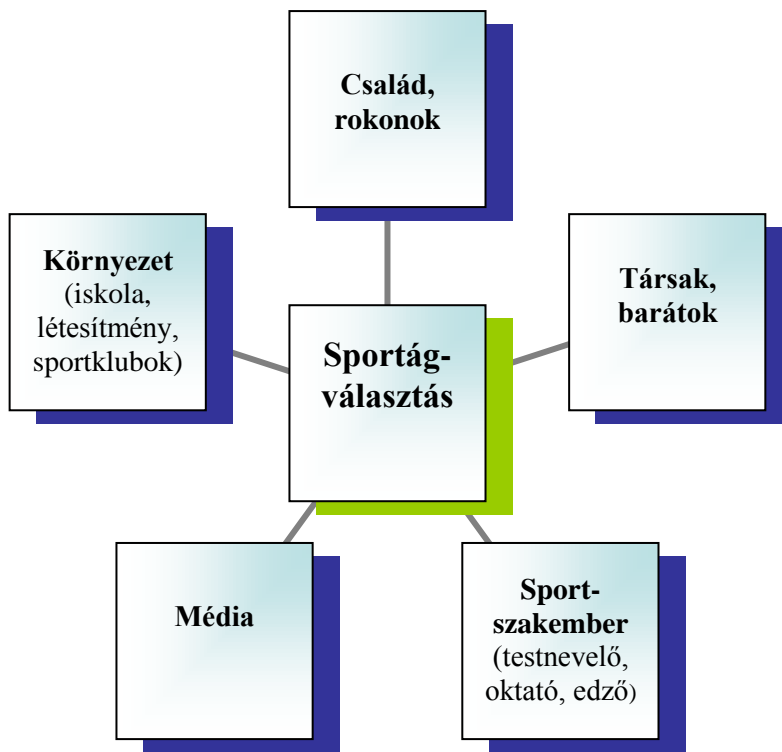
- Amennyiben a sportágválasztás jól sikerült, a fiatal szívesen űzi a sportágot, sikerélménye is van, az ország utánpótlás-nevelése javulhat, nagymértékben csökken a korai lemorzsolódás.
- Ha a sportoló hosszabb időn át képes a sportágát űzni, úgy nagyobb valószínűséggel alakulnak ki benne a rendszeres sportolási szokások és ezzel egy aktívabb, egészségesebb társadalom jöhet létre.

Amennyiben a családok többsége hatékonyan tudna a testkulturális értékátadási folyamatokban részt venni, megfelelő tapasztalattal és hozzáállással rendelkeznének, a fiatalok sportolási tevékenysége jóval sikeresebb lenne. A sportágválasztást illetően a testnevelő tanárok szerepének csökkenését egyrészt a sportolni vágyók életkorának csökkenése, másrészt az általános iskola alsó tagozataiban tanító képzett testnevelő tanárok alacsony száma is magyarázhatja.

A tömegkommunikáció befolyásoló szerepe a sportágválasztásban úgy mutatkozik meg, hogy a fiatalok sporthoz vonzódásában nagy szerepe van a média által közvetített sportolói ideálnak. Ugyanakkor a fiatalok sporttól való eltávolodásában szintén szerepet játszik a média az erőszak és az agresszió részletes bemutatásával.

Sok esetben a család, az edző és a versenyző/játékos is kizárólag a szummatív sporteredményeket, a számszerűsíthető végeredményt veszik az értékelés alapjául és nem a sportoló önmagához való fejlődését. Mindezek ellenére fiatalkorban a lehető legtöbb sportág üzésére kell biztatni a gyermekeket, hiszen csak így van lehetőségük olyan motoros, kognitív, szociális, valamint érzelmi képességek kialakítására és fejlesztésére, melyek a későbbiek során alkalmazhatók, transzferálhatók más területekre. Érdeemes figyelmet szentelni annak, hogy a szülők szerepe a sportszocializációban gyermekkorban jóval jelentősebb, mint serdülőkorban, amikor már nagyobb befolyása van a kortársaknak és az edzőnek.

A versenysportban részt vevő fiatalok száma radikálisan csökkent az elmúlt évtizedekben, aminek többek között az az oka, hogy a korosztály képviselői közül kevesen érdeklődnek a sport és az ezzel járó rendszeres edzés iránt. Mindez annak ellenére alakult így, hogy a média folyamatosan adja a hírt a fiatalok romló egészségi állapotáról, fittségi és edzetségi mutatóiról, problematikus életmódjáról vagy éppen a támogató környezet hiányáról.



### A sportágválasztásra ható tényezők

A kutatási eredmények arról számolnak be, hogy a gyakorlati szakemberek sem fektetnek kellő hangsúlyt arra, hogy a fiatalokat a számukra megfelelő sportág felé irányítsák. Ehhez járul hozzá a lakókörnyezet kínálta, sokszor korlátozott sportolási lehetőség.

A szülők mellett a sporttevékenység kialakításában és fenntartásában a barátoknak, társaknak van meghatározó szerepe. Ez többnyire az együtt végett örömteli tevékenységnek szól, melyet közös élmények és sikerek tarkítanak. Sok fiatal a sporttevékenysége elkezdése után hamarosan sportág- vagy rosszabb esetben sportelhagyó lesz. Ennek okai között az iskolai stresszt és megpróbáltatást, a sérüléseket, a

szabadidő hiányát, a sportkörnyezetben előforduló (edzővel, edzőtársakkal, szakosztályi vezetőkkel szembeni) konfliktusokat, a családi támogatás hiányát, a motiváltság hiányát, valamint a versenyhelyezethez történő negatív hozzáállást említhetjük. A lemorzsolódás csökkentésének egyik kulcstényezője a sikeres sportág és sportkörnyezet megválasztása lehet. Ha a fiatal örömet leli a sportág üzésében, ha jól érzi magát a sportkörnyezetben, meg fog birkózni az élet más területén jelentkező nehézségekkel is elsősorban a sport személyiségformáló erejének köszönhetően.

## KIVÁLASZTÁS ÉS BEVÁLÁS

### **Kiválasztás**

Az egyén szempontjából jól sikerült sportágválasztás meghatározza a sportági kiválasztást, ezáltal a tehetséggondozás folyamatának hatékonyságát és így a sportági sikerességet is. A versenyszerű sportolás kezdete sokszor egyben a sérüléstől és kiégéstől való félelem kezdete is.

A sportági specializáció tulajdonképpen akkor kezdődik, amikor a szülő és/vagy a gyermek a sportági sikerekről, győzelmekről és hírnév eléréséről álmodozik. Azonban azzal is tisztában kell lennünk, hogy ez a fajta sportsiker csak keveseknek adatik meg, így azok, akik minden másról lemondtak a tehetségük kibontakoztatása érdekében, nemegyszer kudarcot vallanak.

A sportági specializáció, a fiatalok egyetlen sportág korai életkorban történő magas szintű üzése meglehetősen ellentmondásos terület. Szakmailag elfogadottnak tűnik, hogy azok a fiatalok, akik nem kezdik el korán a választott sportág üzését, nem lesznek képesek behozni lemaradásukat azokkal szemben, akik korán specializálódtak az adott sportágra, versenyszámra.

A túl sok stressz és bírálat miatt sok gyermek idejekorán sportágelhagyó lesz, emellett jelentős indok még, hogy az edzések, versenyek miatt kevés idejük marad a játékos tevékenységre és kevés sikerélményük származik a sportból. Ha a szülők megértenék gyermekük sporttal kapcsolatos érdeklődés- és érzelemvilágát, jobban meg tudnának felelni a gyermekek sporttevékenységgel kapcsolatos szociális és pszichés igényeinek.



A tehetségek felismerése, kiválasztása, valamint gondozása a sport és a tudomány fejlődésével sok változást hozott magával a kiválasztási módszerek tekintetében. A fiatal sportoló motoros, pszichés, kognitív tulajdonságai, fiziológiai funkciói egyaránt fontos szerepet kaptak a folyamatban. A sportági jellemzők, követelmények szintén részletes meghatározásra kerültek. Ezek a sportágspecifikus jellemzők szolgálnak alapul a kiválasztási módszerek, a tesztek megválasztásában, melyek célja, hogy a lehető legjobb előrejelzéssel szolgáljanak a beválás tekintetében.

Az élsportban rendkívül fontos a kiválasztás kérdése, a fogalom egy adott sportágra, posztra, versenyszámra alkalmas személyek szelekciónak jelenti. A tehetségesek kiválasztása mellett erős oldalaik továbbfejlesztését, a gyenge tulajdonságaik erősítését szolgáló tehetséggondozást is ide tartozónak tekinthetjük. A kiválasztás folyamatának egyik fő célja tehát az, hogy minél több gyerekben felfedezzük a tehetségre utaló jegyeket, és ezután megfelelően fejlesszük azokat.

A kiválasztás szempontjai sportágspecifikusak és így konkrétan tekinthetők, magukban foglalják a testalkati tulajdonságokat, a motoros teljesítményeket, a mozgástanulást, illetve a sportág tekintetében fontos pszichés, mentális, kognitív tényezőket. A kiválasztás-beválás vizsgálataiban három alapvető kérdést kell feltennünk. Pontosán tudnunk kell, hogy

- *mire választunk ki* (ehhez a sportági profil pontos ismerete szükséges, melyben meg kell határoznunk, hogy mi a sportági tevékenység célja, a teljesítmény elérésének lehetőségei, szinterei,

tárgyi feltételei, szükséges képességei, versenyszabályai és személyi tényezői);

- *kiből választhatunk ki;*
- *mi alapján akarjuk a kiválasztást elvégezni* (ismernünk kell az alkalmazott próbákat és teszteket).

A kiválasztás során az alkalmasság megállapítására felhasznált módszerek és tesztek két elvre épülnek:

- mit tud az egyén aktuálisan nyújtani, azaz milyen a teljesítőképesége a vizsgálat idején egy adott területen;
- miként alakul a jövőben az egyén teljesítőképesége, mit lehet tőle majd elvárni.

A kiválasztás és beválás kérdéseinek megválaszolása csak akkor lehetséges, ha a tesztek igazodnak egyrészt az aktuális állapot diagnosztizálásához, másrészt prognosztikai értékük is van. A kiválasztás első lépcsőfoka többnyire a *szűrés*, amely alkalmával általános és sportágspecifikus tesztek segítségével kiválogatjuk azokat a fiatalokat, akik potenciálisan alkalmas jelöltek a sportág számára. Az *átmeneti időszak* a rendszeres, tervszerű edzőmunkát jelenti, mely során „lemorzsolódnak” azok a fiatalok, akik érdeklődés, adottság, képesség, idő, anyagiak stb. hiányában nem képesek az adott sportág rendszeres és sikeres űzésére. Mivel a kiválasztás hosszú folyamat, a *végző kiválasztás egy adott sportágra, versenyszámra, posztra* többnyire a sportágban eltöltött több év után kerül sor.

A jelentősebb kiválasztási módszerek négy csoportba sorolhatóak:

- A *természetes kiválasztás* elsősorban az általános iskolában tapasztalható, amikor a testnevelő tanár az éppen aktuális képességeik alapján választja ki a gyerekeket. Nincs mérlegelés a tanulási-elsajátítási folyamatról, mindössze az adott területen legjobb diákok kerülnek kiválasztásra a meglévő és szerzett képességek alapján. Tipikus példa a erre a diákolimpiai versenyek rendszere.
- A *közvetett kiválasztási eljárás* azt feltételezi, hogy a kiválasztás alkalmával a legjobb képességű sportolók is jelen vannak. A módszernél már az edzésfolyamat, és a felkészítés hatását is vizsgálja az edző, illetve elemzi a sikerességét, így az adott edzésterhelésre legkedvezőbben reagálókat választja ki.
- A *sikeren alapuló kiválasztás* alapja az éppen aktuális sportági sikeresség, azaz a versenyen/mérkőzésen nyújtott teljesítmény. Ebben az esetben azt feltételezzük, hogy azok a sportolók szerepeltek a legjobban, akik a legjobb képességekkel rendelkeznek. Ez a kiválasztási eljárás lehet sikeres, azonban mindössze egy sportesemény alapján nem lehetünk biztosak abban, hogy azokat választottuk ki, akik valóban a legjobbak.
- A *tudományos alapokon nyugvó kiválasztási eljárás* során azokkal a tudományos módszerekkel próbáljuk a legjobb sportolókat kiválasztani, amelyek megbízhatóak és pontosak, de alapos elméleti tudást is igényelnek. Ez a legjobb módszer a kiválasztásra, azonban itt is érvényes az az elv, hogy egyetlen felméréssel, teszttel nem lehet sikeres a szelekció. Emellett ki kell hangsúlyozni, hogy az életkori sajátosságokat, a sportági

tapasztalatot és a tudásszintet is figyelembe kell venni a teljesítmény előrejelzésénél.

A sportágra való alkalmasság megítéléséhez már régen nem elég csak bizonyos fizikai és antropometriai képességek megléte, a tehetség megállapításához a sportoló egész személyisége meg kell, hogy feleljen a speciális sportági tevékenység ismérveinek. A modern kiválasztás tehát nem egyszeri aktus, hanem folyamatában és tartalmában is komplex eljárás, mely a pedagógiai, szociális, fizikai, pszichikai és biológiai érettséget, adottságot hivatott megmérni. A kiválasztásnál az életkori sajátosságokat, valamint a sportági előképzettséget is figyelembe kell venni.

### **Beválás**

Amint már utaltunk rá, a sport eredményorientáltsága következtében az edzők a jó adottsággal rendelkező gyerekeket egyre fiatalabb életkorban igyekeznek megtalálni és megnyerni a sportágnak. Ennek alapján nyilvánvalóvá válik, hogy a korai kiválasztás szükséges feltétele a későbbi beválási esélyek növelésének. A korai kiválasztás és specializáció mögött azonban sok esetben nincs megfelelő elméleti és gyakorlati tudás, felkészültség.

A beválás problémaköre azzal foglalkozik, hogy a kiválasztott személy hogyan végzi a munkáját, illetve abban mennyire sikeres. A folyamat lényeges eleme az egyén és a szervezet kölcsönös megfelelési folyamata, mert ahogy az egyén észleli a sikeres kapcsolódást, úgy a munkája során érzett elégedettségnek köszönhetően az összeillés

fenntartása érdekében egyre jobb teljesítmény elérésére törekszik. A megfelelési folyamat tehát kettős:

- az egyén képességének, tudásának és személyiségjegyeinek illeszkednie kell a sportkövetelményekhez;
- a munkát biztosító szervezetnek, a sport terén az edzőknek figyelembe kell venni a személy vágyait, elvárásait és megvalósító tevékenységeit.

A sportoló újabb és újabb célok elérése érdekében belső motivációval és ennek következtében nagy erőbedobással folytatja a munkát, amennyiben

- jól érzi magát a sportkörnyezetében;
- hatékony együttműködésre képes az edzőjével és az edzőtársaival;
- az edző szakmai tudása révén olyan felkészítést biztosít számára, amely fejlődéshez és sikerhez vezet.

A bemutatott sportbeli kiválasztás több szakaszból álló, hosszú folyamat. A kiválasztási folyamat során felmerülő nehézségek, problémák között szerepel az előrejelzés vagy bejósolás problémája, melynek meghatározása a csapatsportágak esetében különösen bonyolult, hiszen az egyéni teljesítményt nagymértékben befolyásolja a csapat teljesítménye és ugyanez fordítva is elmondható. Nem különben a küzdősportok esetében, ahol az egyén teljesítményét nagymértékben befolyásolja az ellenfél teljesítménye.

A szakemberek a várható teljesítményt a felmért teszteredmények alapján próbálják mind teljesebb mértékben prognosztizálni. Az

előrejelzés sikerességét segítik elő azok a kutatások, amelyek a már „bevált” versenyzők kezdeti mérési eredményei alapján próbálják a sportág eredményes űzéséhez szükséges tulajdonságokat meghatározni.

Mint azt korábban is említettük, a sportágak egyre korábban igyekeznek megnyerni a fiatalokat, azaz a korai specializáció egyre nagyobb teret nyer. Úgy tűnik a család, a barátok és az utánpótlással foglalkozó edzők jelentős része elsősorban az objektív versenyeredményt veszi az értékelés alapjául és sokszor nem az egyéni fejlődést.

Amennyiben a gyermeket már korai életszakaszában a kimagasló teljesítmény felé hajszoljuk, bizonyára nem vagyunk tisztában a korai specializáció negatív következményeivel, a túledzettséggel, a kiégéssel, a sérülésekkel és a lemorzsolódással.

## SPORTTEHETSÉG, TEHETSÉGGONDOZÁS

A nemzetközi versenyek élvonalába többnyire csak a tehetségesek jutnak el, viszont a győzelem vagy a vereség a világversenységek döntőjében sokszor egy megfoghatatlan tényezőtől függ. Ilyen többek között, ha a sportoló:

- a képességei legjavát hozza ki magából az adott szituációban;
- pozitív hatással van a társakra, csapattársakra;
- érzi a labdát (az eszközt);
- nagy teljesítményt produkál egy nehéz helyzetben;
- segíti/felemeli a csapattársait (segítőkész, önzetlen);
- ösztönösen ráérez a lehetőségekre;
- akar és tud figyelni az edzőjére;
- alkalmazkodik a megfelelő játék- vagy versenyszituációhoz;
- a versenyeken/mérkőzéseken maximumot nyújt, kiemelkedik a versenytől;
- sikeresen be tudja fejezni a játékot, meccset.

Egyértelmű, hogy a magas szintű sportteljesítmény elérésében számos külső és belső tényezőnek van sorsdöntő szerepe. A külső, passzív szemlélő számára is nyilvánvaló a szülő, az edző és a sporttársak szerepe a sikerben, de valószínűleg sokaknak például a létesítmény, a sporteszközök és a győzni akarás is eszébe jut mint számottevő tényező a dicsőség megszerzésében.

Mindennapi életünkben nem mindig kerülnek előtérbe a modern tudományos ismeretek és szempontok, illetve nem gyakori, hogy az adott helyzetnek és lehetőségnek megfelelően kezeljük őket. Példának okáért a

mindennapi életben hajlamosak vagyunk valakire azt mondani, hogy tehetséges, pusztán azért, mert egy versenyen jó helyezést ért el. Hasonlóképpen gyakran a tehetséggel magyarázzuk, ha valaki kevesebb edzéssel, felkészüléssel éri el ugyanazt a teljesítményt, vagy teljesít jobban, mint társai.

A sportban több évet eltöltött szakemberek jól tudják, a kiemelkedő sportteljesítményt, a sikert nem magyarázhatjuk pusztán azzal, hogy valaki tehetséges. Részletesen és alaposan számba kell venni a *sportágválasztás*, a *kiválasztás*, a *sporttehetség*, a *beválás*, a *siker*, illetve a *kiegész* kérdésköreit annak érdekében, hogy megfelelő hozzáértéssel vizsgálhassuk meg a tényezőket és a körülményeket. Mindezen tényezők ismerete és jártassága mellett lehet csak tudatosan tehetséget gondozni, illetve sikert elérni. A tehetséges egyén valamely területen, területeken eredményesebb társainál, de bizonyos területeken átlagos, vagy esetenként átlagon aluli teljesítménnyel rendelkezik.

A tehetség fejlődése szempontjából lényegesek

- a *belső tényezők*, az intelligencia, az energia és a személyiségjellemzők;
- a *személyes katalizátorok*, az olyan külső és belső tényezők, melyek együtt segítik elő a fejlődést (pl. tapasztalatok, élmények, példaképek, mentorok);
- a *külső tényezők*, (szociokulturális, oktatási-nevelési feltételek, sportklub stb.);
- az *elősegítő/támogató folyamatok*, olyan társadalmi, gazdasági és pedagógiai hatások összessége, amelyek kedvezően befolyásolják a fejlődést.

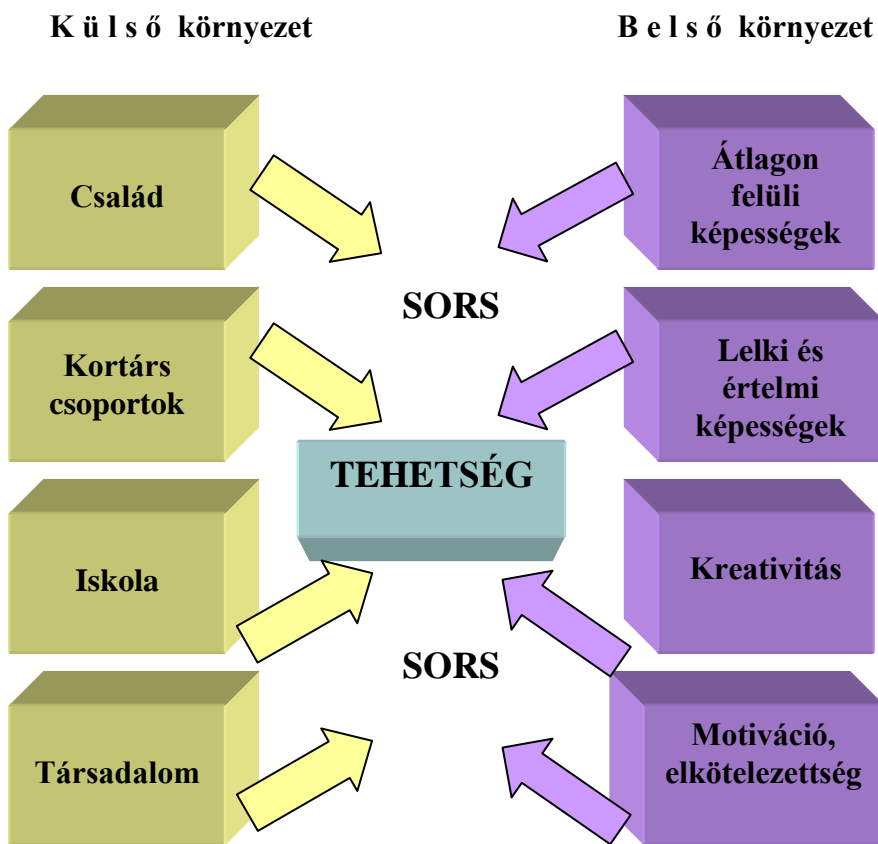


Régóta foglalkoztatja az embereket az a kérdés, hogy a tehetség mennyire örökölheto, vagy éppen mennyire fejlesztheto. Egyes vélemények szerint a tehetségnek pontosan nem határozható meg az eredete, sőt a környezet nem is tudja számottevően befolyásolni, alakítani. Ezért a tehetséget a megfelelő életkorban tudatosan keresni-kutatni kell, és ha megtaláltuk, akkor már szinte adott a siker. Más vélemények szerint azonban csak akkor lehet valaki tehetséges, ha az öröklött adottságait valamilyen rendszeres és szisztematikus tevékenység során továbbfejleszti. Lényeges ebben az elgondolásban, hogy e tevékenység nélkül nem alakulhat ki kiemelkedő teljesítmény. Ebben a folyamatban azonban nem csak a sportoló vesz részt, hanem jelentős befolyása van a környezetnek, mint például a családnak, az edzőnek, valamint a kortársaknak is. Hasonlóan, a tehetség kibontakozásának feltétele a belső motiváció és az ambíció.

A tehetség kialakulását befolyásoló legjelentősebb belső tényezők a feladat iránti elkötelezettség, a kreativitás és az átlagon felüli képességek, míg a külső faktoroknak az edző, a kortársak és a család számít.

Az iskola kiváló lehetőséget kínál a gyermeki képességek és az érdeklődés megismerésére, és ennek mentén lehetséges megfelelő tevékenységformához, illetve szakemberhez irányítani őket. Az azonban előfordul, hogy a környezet nem ismeri fel a gyermek kimagasló képességeit, emiatt a gyermek nem a számára megfelelő, ideális tevékenységet végzi. Részben emiatt a gyermekben rejlő kiemelkedő képességek nem mutatkoznak meg, mintegy kialszanak. Ez a sorsfaktor, mely a sorsunk alakulásában tőlünk független és életvitelunktől függő tényezők csoportja.

A sors, mint faktor, kedvezően vagy kedvezőtlenül befolyásolhatja a teljesítményünket, így a sportolói karriert is. A tőlünk független tényezők, mint például a betegségek és sérülések értelemszerűen negatívan hatnak a teljesítményünkre, viszont az egészségtudatos életvitelünkkel, a szenvedélybetegségektől való mentességgel csökkenteni tudjuk a betegségek kialakulását, így nagyobb eséllyel válhatunk sikeressé a választott tevékenységünkben. Ilyen sorstényező többek között az is, hogy a sportágválasztás után milyen felkészültségű, szakmai tudású edzők segítik a sportmozgás megtanulását, a mozgás megszerettetését, illetve később a sportolók versenyfelkészülését. Az is a sorsfaktorhoz tartozik, hogy milyen a csoportban a kortársak sporthoz, illetve egymáshoz való hozzáállása és képességszintje.



### A tehetség összetevői

#### Sporttehetség-gondozás

A sporttal való megismerkedés első lépéseit kezdeti, *bevezető szakasznak* vagy a *próbálkozás/szoktatás éveinek* nevezzük. Ekkor a sporttevékenység alatt főként a játékos mozgásformák, a játék, a szórakozás motívumai jelennek meg. Ebben a szakaszban a család anyagi és erkölcsi támogatásának jelentősége fontos, ugyanis a korai életkorban e nélkül a fiatal nem kerülhet a sporttal kapcsolatba. Emellett az edző

személyisége, tudása és hozzáállása is kiemelkedően fontos, hogy megszerettesse a gyermekkel a sporttevékenységet. Fontos, hogy a fiatal minél több sportágot kipróbáljon, amely majd segíti a számára a legmegfelelőbb tevékenység kiválasztásában.

A második fázis a *fejlődés szakasza* vagyis a *specializációs évek*, melyben az edzések jellege komolyodik, az edzésidő megnő, valamint megkezdődik a sportági szakosodás. Itt a sportoló nem csak egy sportágban fejleszti tovább képességeit, hanem esetlegesen több, jellegében egymáshoz hasonlító sportági tevékenységben. A képzés a továbbiakban a választott sportágra irányul, még hozzá alapos sport-specifikus képességfejlesztéssel. Ebben a fázisban kerül bevezetésre a versenyzés, mely egy teljesen új jelleget ad a sportolásnak.

A *tökéletesítés szakaszában* vagy más néven a *befektetés éveiben* a korábbinál lényegesen több és intenzívebb edzőmunkát végeznek a sportolók, a sportági döntéshozatal egyre inkább a sportoló határkörbe kerül, a szülő és edző irányító szerepe csökken. A sportoló öntudatosabb lesz, figyelme ebben a fázisban egyértelműen a sporttevékenységre és a maximális sportteljesítményre összpontosul. Ebben a szakaszban a sportoló elhivatottsága és belső motivációja mindvégig nélkülözhetetlen.

## **Kiegészítés**

A *kiegészítés* az általánosan elfogadott elvek szerint olyan fizikai, érzelmi és mentális kimerültség, amely együtt jár a tevékenység iránti csökkent lelkesedéssel és ennek következtében csökkenő teljesítménnyel. A kiegészítés fő oka a folyamatos és intenzív megterhelés, a sorozatos

megmérettetésekkel járó fizikai és pszichés fáradtság, illetve teljesítménykényszer.

Túlzott és folyamatos mértékénél fogva az egyén a stressz által létrehozott többirányú terhelést nem képes elviselni, ennek következtében különböző testi és lelki panaszok alakulnak ki. A folyamatos stressz egyik következménye a kiégés, melyet elsősorban

- *érzelmi* (depresszió),
- *pszichés* (boldogtalanság),
- *fizikai* (kimerültség, betegség),
- *magatartásbeli* (teljesítmény-visszaesés) és
- *motivációs* (alulmotiváltság) tünetek kísérnek.

A tünetek természetesen nem egyszerre jelennek meg, a kiégéshez egy egyénileg változó, hosszabb-rövidebb ideig tartó folyamat vezet. Ennek kialakulását és mértékét mindenekelőtt a stressz befolyásolja. A folyamat során különböző fázisokat különböztethetünk meg:

- *Kezdeti lelkesedés*, melyre a magánélet és a munka (sport) túlzott összefonódása a jellemző, a személy irreális elvárásokkal, bizonyítási kényszerrel lát neki munkájának.
- Ebből az állapotból a személy két lehetőség irányába léphet tovább:
  - A *realizmus fázisa*, amikor a személy szakmája iránti túlzott lelkesedése kiegyensúlyozott elköteleződésbe alakul át. A személy ekkor képes elválasztani a jogos és teljesíthetetlen feladatokat. Továbbra is motivált, munkáját érdeklődéssel végzi és működő együttműködést folytat kollégáival.

- *A stagnálás fázisa*, amikor csökken a személy motivációja és önmagával szembeni elvárása, így csökken a teljesítőképesség és az elkötelezettség is. A kollégákkal való kooperatív kapcsolat leépül.
- *A frusztráció fázisa* már a visszahúzódást, az ellenséges viszonyulást mutatja. A személy a szakmai és közéleti tevékenységtől visszahúzódik, saját tudásába vetett hite meggyöngül.
- *Az apátia fázisában* a személy védekezik a valós és/vagy feltételezett kudarcok ellen, kerüli az akadályokat, kihívásokat, illetve kockázatokat, a feladatokat elhanyagolja. A fáradtság, közöny, fásultság elmélyül, a személy teljesen elveszíti a régi motivációt, elhatalmasodik rajta az eredménytelenség és reménytelenség érzése, a depresszió. Ez a teljes kiegészég állapota, mikor a személy munkaképtelenné, önpusztítóvá válik.

A sportban a kiegészég az edzők és a sportolók esetében is megjelenhet. Az edzők folyamatosan teljesítményorientált kényszer alatt dolgoznak, túlhajszoltak, így a kiegészég veszélye hosszabb-rövidebb idő alatt jellemzően megmutatkozik munkájuk során. A kiegészég természetesen negatív hatással van az általuk által irányított csapat vagy sportolók teljesítményére, sikerére. A motiválatlan és fásult edző nem feltétlen tud sportolóinak segíteni, hiszen nyilvánvalóan csökkennek elvárásai saját magával szemben és ennek következtében teljesítőképessége is visszaesik.

Az edzőkhöz hasonlóan, a sportolókra is jellemző a teljesítményorientáltság és a folyamatos bizonyítási kényszer, de

számukra több oldalról is leselkedik a kiegészítés veszélye. Egyrészt a környezet elvárásai komplexebbek, mert az edző, társak mellett kiemelkedő szerepet kaphat a család, a szülő. A versenysport nem könnyen fér meg más tevékenységgel (pl. munka), így a korai specializáció negatív hatásai mellett a mind nagyobb elvárások miatt a sportolók többsége csak a saját sportolói karrierjével tud foglalkozni. A sportolói pályafutás utáni életre való felkészülés a játékosok/versenyzők többségénél nem jelenik meg, az élsportolók túlnyomó része aktív pályafutása során nem tanul, nem képzi magát.

## **AZ ÉLETKOROK SPECIÁLIS SPORTPEDAGÓGIAI KÉRDÉSEI**

### **Iskoláskor előtti sport**

Az intézményes keretek között végzett tevékenységét megelőzően az otthoni környezetben, a kisgyermek mindennapjaihoz szervesen hozzátartozik a mozgás. Kihhasználva a környezet dolgai iránt mutatott érdeklődését, szervezéssel már a korai életkorokban is hatékonyan elősegíthető a mozgás élvezetének biztosítása, a mozgástanulás sikere.

Az óvoda rendszeres testmozgást biztosít a mindennapi élet legáltalánosabb mozgásformáinak fejlesztése, azok célszerű és gazdaságos végrehajtásának, az elemi jártasságok kialakításának érdekében. Egyszerű utánzó, szerep- és feladatjátékok megismertetésén keresztül járul hozzá a szervezet sokoldalú és általános fejlesztéséhez.

Az óvodáskorúak terhelhetőségét illetően rendkívül élénk viták folytak. Az orvostudomány sokáig ellenezte az óvodáskorú gyermekek erőteljesebb fizikai terhelését, azonban mára már egyértelmű, hogy a korosztály növekedésben lévő szervezete magas szintű alkalmazkodást mutat az állóképességi terhelésekhez. Egyedül annak a feltételnek kell érvényesülnie, hogy a terhelések adagolása és alkalmazása az életkornak és a képességszintnek megfelelő feltételek, illetve körülmények között kell teljesülnie.

Mozgástevékenyséjük során a gyermekek olyan pedagógiai, pszichológiai és biológiai változásokon mennek át, amelyek döntő módon kihatnak felnőttkori személyiségük alakulására. Az ekkor elmulasztott, kihasználatlan lehetőségek következtében a későbbiekben önbizalomhiányban szenvedhetnek, és szociális problémáik lehetnek a velük azonos korúakkal való érintkezés során.



A fentiek alapján az óvodai testnevelésnek a következő fő feladatait jelölhetjük ki:

- a mindennapi életben legáltalánosabban használt mozgások fejlesztése;
- a gerincoszloppal és az egyes ízületekkel végezhető legegyszerűbb mozgások megismertetése és célszerű, gazdaságos végrehajtásukban elemi jártasságok kialakítása; ezek alkalmazása egyszerű szerep- és feladatjátékok megismertetése, illetve megtanulása révén.

Ezzel szorosan összefügg a szervezet általános és sokoldalú fejlesztése, vagyis

- az egyes szervek fejlődésének, működő- és teljesítőképességének fokozása, a hosszanti és a szélességi növekedés, a súlygyarapodás, valamint a szervek fejlődése közötti egyensúly biztosítása;
- az anyagcsere-forgalom szabályozása, valamint a vérkeringés és a légzőszervek teljesítőképességének fokozatos növelése;
- az egészséges, természetes testtartás, nevelése, a megelőzhető testtartási hibák kiküszöbölése;
- a szervezet ellenálló erejének, alkalmazkodó képességének fokozása, főként az ügyesség és gyorsaság nevelése;
- a közösségben való tevékenykedéséhez, alkalmazkodáshoz szoktatás, továbbá a fegyelmezett magatartásra történő nevelés.

Az érdeklődés felkeltése az óvodai testnevelésben döntő jelentőségű, mert a mozgástanulás sikere a gyermek figyelmétől, a

gyermek figyelme viszont az érdeklődésétől függ. Ebben az életkorban kiemelten fontos a szemléltetés, az állandó bemutatás, a bemutattatás és a gyakoroltatás keretein belül. Először a gyakorlatok megértetésén, utána a gyakorlás folyamatos vezetésén van a hangsúly. A hibajavítás során kizárólag a jó végrehajtást szemléltessük, mert a gyermekben ez fokozza az önbizalmat és szünteti meg a hibát kiváltó okokat.

Az óvodai foglalkozások sikere nagymértékben az ezeket vezető személytől függ. A testnevelési foglalkozásokat az tudja jól vezetni, aki szakképzettségén, elméleti tudásán, gyakorlati tapasztalatain és alkotó, szervező készségén túlmenően, nagyon szereti és ismeri is a kisgyermeket, az egyénisége derűs és vidám, minden intézkedésével a testnevelés és a gyermekek iránti szeretetét sugározza. Az ilyen pedagógus utasításai barátságosnak, de felszólító jellegűnek kell lennie, hogy a gyerekek szívesen végezzék a gyakorlatokat. Gyakorta kell, hogy változtassa a hangját, színezzé, kerülje a túl hangos beszédet, hogy ezzel is felkeltse és fenntartsa az érdeklődést, a figyelmet. A foglalkozások egész menetén vonuljon végig a játékosság. Az óvodáskorú gyermekekkel foglalkozó szakemberek esetében rendkívül fontos, hogy tisztában legyenek a korosztály különböző érzelmi, értelmi, szociális és motoros igényeivel, sajátosságaival.

Az óvodai nevelés alapfeladata a korosztály testi és lelki szükségleteinek kielégítése, az egészséges életmód alakítása, az érzelmi nevelés és a szocializáció biztosítása, az értelmi fejlesztés megvalósítása. Elsőfokú cél az alapképességek elsajátítása, a mozgáskoordináció fejlesztése, az egészségtudatos életmód megalapozása. Kiemelten jelenik meg az edző-nevelő munkájában:

### *Az interperszonális kapcsolatok új formáinak kialakítása*

Ebben a folyamatban nagy hatása van az edzőnek, aki a folyamatok közvetett, illetve közvetlen irányításával és példamutatással alakítja ki a gyermekek norma- és kapcsolatrendszerét.

### *Az énkép-önismeret-önértékelés fejlesztése*

Ennek alapja a folyamatos gyermek-felnőtt kapcsolat és a pozitív feedback jótékony, fejlesztő hatása. A sportra és egészséges életre nevelésben éppen ezért nagyon fontos a gyermekkori példamutatás, motiválás, hogy felnőttkorban önmagunkért is folytassuk ezt az életvitelt.

### *Az új attitűdök, értékek, normák kialakítása*

Ez a folyamat döntő hatású a gyermekek egészségtudatának fejlesztésében, a környezetbarát, egészségorientált érték- és normarendszer kialakításában. Az, hogy mi számít normának, a társadalom és a szűkebb közösség értékrendszere határozza meg.

### *Az erkölcsi normák kialakítása, szocializáció*

Az egészség értéként való elfogadtatásán túlmenő tudatosítás és a nevelő személyiségén keresztüli nevelés. Fontos kiemelni a család-óvoda-edző együttműködés jelentőségét is, hiszen ez a közösségi nevelés alapköve.

## **Iskolákor, iskolai testnevelés, szabadidő**

Mielőtt a testnevelés órai és a sport értékelés jellemzőinek tárgyalására térnénk rá, érdemes összefoglalnunk a testnevelés célrendszeréhez kapcsolódó sajátosságokat. A testnevelés és sport műveltségi terület elsődleges célja, hogy

- egészséget fejlesszen, így a gyermekek egészséges testi fejlődését támogassa;
- az edzettséget, a testi és lelki alkalmazkodást, a fizikai és lelki kondíciót fejlessze;
- a sport- és mozgáskultúrával összefüggő ismereteket átadja;
- szórakozást, örömkeltést, a versenyzési vágy kiélését biztosítsa.

### ***Sportolási szokások, motivációk az iskoláskorban***

Ahhoz, hogy egy fiatal sportoló magas szintű teljesítményre legyen képes, sportágában eredményes legyen, több tényező szerencsés ötvöződése szükséges. A fiatal testi képességeinek, mentális, pszichés tulajdonságainak és szociális helyzetének megfelelő sportág választása tekinthető az első lépésnek a siker felé vezető úton. Fontos, hogy a fiatal képességei, érdeklődése és a sportág követelményei, igényei között harmónia mutatkozzon. Kiemelt jelentősége van tehát annak, hogy ki és miként segít a fiataloknak a számukra leginkább megfelelő sportág választásában. A döntésben a testnevelő tanárokat, az edzőket és a szülőket egyaránt felelősség terheli.

A felnőttkori magatartásformák, sportolási szokások és igények megalapozása gyermekkorban a leghatásosabb. Egyrészt a szülők magatartásának, értékrendjének van kiemelt szerepe a fiatalok

felfogásának és igény szintjének alakításában, hiszen elsődleges szocializációs közegként a családnak van döntő jelentősége minden a gyermeket érintő különböző hatásokban. Másrészt az iskola szerepe is fontos, mint az értékeket és viselkedésmintákat átadó intézmény. Az iskola jelentőségét mutatja, hogy a későbbi beállítódás, érték, norma és minta a pedagógusok, az oktatási-képzési rendszer által jut el a tanulókhöz.

Az iskoláskorúaknál a fizikai aktivitás megválasztását több tényező együttesen befolyásolja:

- az egyéni érdeklődés és cél,
- a tevékenység anyagi vonzata,
- a tevékenységre szánt időmennyiség,
- mennyire élvezi a fiatal a tevékenységet.

Hét faktort ismerünk, amelyek jelentősen befolyásolják a fiatalok sportolási motivációját:

1. státusz (társadalmi elismertség, népszerűség, győzni akarás, a jutalom kíváncsága, a fontosság érzete);
2. csapat/baráti társaság (a csapatszellem élvezete, a csapatmunka élvezete, új barátok szerzése, időtöltés a barátokkal);
3. izgalom, kihívás (izgalomra vágyás, a kihívás élvezete, az akció élvezete, versengés, sikerélménnyel teli tevékenység folytatása, szórakozás);
4. képesség (új képességek kifejlesztése, képességfejlesztés, magas szintű teljesítmény);
5. energiafelszabadítás (a görcsösség feloldása, utazás, kimozdulás otthonról, időtöltés);

6. fitness (jó kondíció, edzés, formatartás);
7. szociális faktorok (az edző szeretete, a szülők, barátok kielégítése a részvétellel, eszköz- és létesítményhasználati lehetőség).

***Az iskolai szervezett sporttevékenység célja, feladata tartalmi vonatkozásai***

A szervezett sporttevékenység cél- és feladatrendszerét az oktatás egészéhez viszonyítva kell megalkotnunk. Ennek alapján kell meghatározni az oktatás filozófiai alapjait, valamint a motoros, értelmi, szociális és érzelmi célokat, a konkrét funkciókat, és természetesen figyelembe kell venni az adott időt és a helyszínt is. A következőkben összefoglaltuk, hogy a rendszeres és szervezett sporttevékenység milyen pozitív személyiségváltozásokat idézhet elő a tanulóknál:

- a különböző mozgásos cselekvések készségszintű elsajátítása;
- különféle technikák és taktikák megtanításával a szabadidő hasznos eltöltése;
- a szervek és szervrendszerek fejlesztésén keresztül az egészség és a fittség kialakítása;
- az etikai karakter építése, a fair play, a döntéshozásban való részvétel, a győzelem, valamint a veszteség elfogadása révén;
- mások tiszteletének megtanulása, és ennek következtében azok eredményeinek és sikereinek elfogadása;
- a művészetek elfogadása és értékelése;
- az emberi test működésének megértése által a tudományok megismerése és elismerése;
- különféle szabadtéri tevékenységek által a természet és a környezet tisztelete és megvédése.

A szervezett keretek között folyó sporttevékenység alapfeladatai közé tartozik:

- a tanulók sportműveltségének fejlesztése;
- a tanulók egészséges testi fejlődésnek segítése, erejük fokozása, ellenállóképességük, edzettségük, fittségük növelése;
- hozzájárulás a humanista embert jellemző személyiségtulajdonságok kifejlődéséhez, a tanulók közösségi magatartásának formálása.

Nyilvánvaló, hogy az iskoláskorúak testi nevelésének legfontosabb céljai és feladatai szorosan a motoros tevékenységhez kapcsolódnak. Ugyanakkor a testi nevelés kiemelt céljainak egyike a diákok kognitív értelemben történő foglalkoztatása, melynek lehetséges formái, hogy bizonyos életkorban és helyzetben a sportszakember a diákok önálló gondolkodását és döntéshozatalát is fejleszti.

A mindennapos sporttevékenység szerepe az egészség megőrzésében és az egészséges életmód kialakításában nem kérdéses a szakmabeliek számára. Ahhoz, hogy a sportszakemberek meg tudják győzni a mindennapos testi nevelés fontosságáról az iskolák igazgatóit, a kollégákat, és a szülőkön keresztül az egész társadalmat, a következőkről kell biztosítani az érdekelteket:

- a sporttevékenység során motoros, affektív, szociális és kognitív tanulás is folyik;
- a testi nevelés szoros és kimutatható kapcsolatban van a tantermi órákkal;

- a sporttevékenység során aktív, gyakorlatorientált és tanulói érdeklődésre épülő komplex tanulás történik, és
- a testi nevelés nem csak a néhány tehetséges tanuló, hanem mindenki számára sikeres és örömteli.

A sporttevékenység vezetése során, mint minden más oktatás folyamán, a teljes személyiség fejlesztése a cél, tehát nem csak a szűken értelmezett pszichomotoros szférához kapcsolódó képességekről van szó. A mozgásos cselekvés tanulása nem csak a cselekvések motoros végrehajtását jelenti, hanem ennél sokkal többet. Az értelmi, érzelmi, szociális és kinesztetikus tanulás eredményeképpen fejlődhet csak a mozgásos cselekvés, és ezek együttes jelenléte vezethet a mozgás tökéletesítéséhez. A testi nevelés során megjelenő tanulási fajtákat az alapján különböztetjük meg, hogy

- a *pszichomotoros szféra* (motoros gyakorlatok, játékok, felmérések, motoros tesztek stb.);
- az *affektív szféra* (elmélkedő/gondolkodó visszatükröző, megtörtént események, értékek megjelenése, hozzáállás, motiváció stb.);
- a *kognitív szféra* (kritikus gondolkodás, megértés, ellenőrzés, órai írásos feladat, házi feladat, videó-elemzés, társak megfigyelése, egyéni és társas projektek, diákok által tervezett játékok, tanmenet integráció stb.), vagy
- a *szociális tanulás* (együttműködés, kooperáció, kommunikáció, csapatmunka, stratégiák közös felállítása stb.) van-e középpontban.



Mindezeket figyelembe véve három fő értékvonulatot tudunk megkülönböztetni azok alapján, hogy a sporttevékenység oktatási anyaga mely személyi céloknak és igényeknek kell, hogy megfeleljen:

- A *tantárgyi igény* a teljesítményfokozás, a technika és taktika mind teljesebb mértékben való elsajátítása, a tantárgyi követelményekhez való igazodás. Az oktatási módszerek közül a teljes mértékben tantárgyi igényekhez igazodó felfogást *követelményelvűségnek* nevezzük.
- A *társadalmi igény* az egészség, a fizikai aktivitás és rekreációs sportmozgás megismertetése, megszerettetése. Az oktatásmódszertanban ez a követelményelvűség és élményszerűség azonos arányát jelenti. Fő célja a társadalmi újítás és ráhatás, ezáltal befolyásolni, illetve létrehozni a társadalmi és egyéni érdekeknek egyaránt megfelelő népszerűséget, és értékrendszert.
- Az *egyéni igény* pozitív és negatív tényező is lehet. Ha az egyén értéknek tekinti az egészséget, ennek követése pozitív eredményt hozhat, viszont amennyiben nem, akkor teljesen eltér a társadalmi és tantárgyi igényektől. Az egyéni igény mozgatóenergiája nem más, mint az egyéni célok és vágyak. Az egyéni igény a módszertanban egyértelműen az élményszerűséget jelenti.

Ezek az értékirányzatok nem távolodnak el teljesen egymástól. A legcélravezetőbb az, ha az iskoláskorúak testi nevelése során együttesen és egymást kiegészítve jelennek meg az egyéni, társadalmi és tantárgyi igények is. Az egyéni és a tantárgyi igény együttese a tanulási-fejlődési

folyamat meglétét biztosítja. A tantárgyi igény az egyén személyes céltudata és akarata nélkül nem tud érvényesülni.

A tantárgyi, társadalmi és egyéni értékek tekintetében lényeges, hogy a gyermekeket az iskolai testnevelés és a délutáni sportfoglalkozások révén olyan kapcsolatba hozzuk a mozgással, ami által kialakítható az életen át tartó sporttevékenység igénye. A sporttevékenység oktatásában, a pedagógia egyik kulcsfogalmát, az élethosszig tartó tanulást (life long learning), átértelmezve, élethosszig tartó sportolásként (life long sport) kell megvalósítanunk. Az élethosszig tartó sport igényét iskoláskorban kell kialakítani. Fontos, hogy a gyermekekben kialakuljon a mozgásszeretet, a mozgásigény, a sport általi stresszkezelési technikák, és egy egészséges emberi eszmerendszer.

Az iskoláskorban történő testi nevelés az életre nevel, értékeket közvetít, eszmerendszert alakít ki, tudást ad és fejleszti a képességeket, méghozzá abban a korban, amikor arra a fiataloknak a legnagyobb szüksége van. Életünk első 18 évében alakul ki és szilárdul meg az értékrendszerünk, fogalmazódik meg a hovatartozásunk, így ebben a korban a legfontosabb feladatok közé tartozik az egészség, a fizikai aktivitás értéként való elfogadtatása, a mozgásöröm, a mozgásszeretet és -igény kialakítása. A sporttevékenység emellett nélkülözhetetlen az egészséges szellemi-testi fejlődéshez.

Sajnálatos, hogy a testi nevelés jelen társadalmunkban korántsem képvisel olyan értéket, amelyet funkciója révén méltán megérdemelne. A gyakorló sportszakemberek mindannyian tudják, hogy a testnevelés és sport szerepétől függ a társadalom egészsége és ezen keresztül a jövője. Ez az egyetlen olyan foglalkozás, amely közvetlenül, direkt csatornákon keresztül szolgálja az egészségfejlesztést, ennek keretén belül kapják a

tanulók az egész életre szóló mozgásgazdag életmód megteremtéséhez szükséges gyakorlati és elméleti ismereteket, illetve konkrét gyakorlati módszereket. A sportszakemberek pótolhatatlan társadalmi szerepüket akkor tudják igazán betölteni, ha a társadalom egésze megérti tevékenységük lényegét, összetettségét és szerepét.

### **A felnőttek sportja, munkahelyi sport**

A sportoktatói és edzői hivatás egyik gyakran felmerülő, központi kérdése, hogy a felnőttkorban kezdett sporttevékenység mennyire lehet hatékony. Kevesebbet ér-e, mint a már gyermekkor óta rendszeresen sportoló tevékenysége? Az oktató és edző egyik igen fontos feladata megválaszolni ezeket a kérdéseket és kortól függetlenül mindenkit ösztönözni az aktív élet.

Az egészséges életmód egyéni, társadalmi és gazdasági érdek is. Az Európai Unió tagállamaiban dolgozók negyede az egészségét súlyosan károsító stressznek van kitéve munkája közben. E negyvenmillió ember kezelése évente húszmilliárd eurós költséget jelent munkaadójának, illetve a társadalomnak.

A testmozgás az egyik legjelentősebb preventív erővel bíró egészségmagatartási tényező. A társadalom és az egyén számára is aggasztó, hogy igen magas azoknak az aránya, akik egyáltalán nem, vagy nem megfelelő mértékben végeznek testmozgást. Az Egészségügyi Világszervezet becslése szerint világszerte mintegy 17% a fizikailag inaktív felnőttek aránya, míg azoké, akik mozognak ugyan valamennyit, de nem eleget, 41% (WHO, 2002). Az egészségmagatartási tényezők kiemelt jelentőségét az adja, hogy a halálozás jelentős hányada az egyéni

magatartásra vezethető vissza (tehát nem genetikai tényezőkre), illetve az, hogy ezek a magatartási tényezők felnőttkorban is megváltoztathatók.

A legjobb befektetés egyértelműen a prevenció (megelőzés), ennek ellenére úgy tűnik társadalmi és egyéni szinten is, keveset teszünk a jobbításért. Ma már Magyarországon is vannak olyan társadalmi csoportok, amelyek több szabadidővel rendelkeznek és éppen ezért egészség tudatosabban élnek, azonban általánosságban tekintve a rendszeres sporttevékenység nem természetes része a családok szükséglet-kielégítési folyamatának. Azokban a társadalmakban, amelyekben tudatosabb az egészség szerepét megőrző mozgáskultúra, ott generációk örökítik át ezt egymásnak. Hazánkban is ezt kellene megvalósítani.

Az alábbiakban összefoglaljuk, hogy milyen bizonyított előnyei vannak a rendszeres fizikai aktivitásnak felnőttkorban.

*A felnőttek sportjában a rendszeres testmozgás hozzájárul:*

- a sport mozgásos cselekvéseinek készségszintű elsajátításához;
- a különféle mozgásos technikák és taktikák megtanulásán keresztül a minőségi szabadidős sportban való részvételhez;
- a játékkultúra, a testkulturális műveltség fejlesztéséhez;
- az egészségmegőrzés, az egészséges életmód kialakításához;
- az edzettség és a fittség kialakításához;
- az etikai, erkölcsi és szociális karakter építéséhez;
- mások elfogadásának és tiszteletének megtanulásához;
- a művészetek elfogadásához és értékeléséhez;
- az emberi test működésének megértése által a tudományok megismeréséhez, elismeréséhez és gyakorlati alkalmazásához;

- a természet és a környezet tiszteletéhez, illetve megvédéséhez.

Bizonyított, hogy nem késő a felnőtt emberek életmódját és életvitelét, így sportolási szokásait átalakítani. A megoldás természetesen azonban generációfüggő, komplex programot kell kidolgozni a fejlesztés érdekében. A legfontosabb irány a *felnőttek értékrendszerének átformálása*.

### **Munkahelyi sport**

Hazánkban az elmúlt évtizedekben drasztikusan nőtt a rákos illetve a szív- és keringési rendszeri megbetegedések száma, aminek kiváltó okai között találhatóak a munkakörülmények (pl. munkahelyi stressz) és az egészséges életmód hiánya. A munkahelyi sport fő célja az egészséges munkahelyek kialakítása, a család, mint szociális színtér átalakítása az egészségtudatosság felé. A felnőtt lakosság jelentős része a munkahelyén tölti aktív idejének több mint a felét. A nem rendszeresen sportolók gyakran hivatkoznak arra, hogy munka után sok az egyéb teendőjük, nem marad idejük és energiájuk a mozgásra. Ezért is kiemelkedően fontos terület a munkahelyi sport, és annak minél szélesebb körű terjesztése.

#### ***A munkahelyi sport előnyei***

- A munkaidő előtti vagy közbeni testedzés megkönnyíti a gondolkodást, erősíti a koncentrációt, javítja a teljesítményt és sikeresebb, gyorsabb munkavégzést biztosít.
- Csökkennek a betegségekhez kapcsolódó kiadások, a betegállományi és a stressz-statisztika hosszú távon javul.

- Rugalmasabbá válik a vállalkozás, mert az egészséges, képzett, motivált munkaerővel növekszik az innovációs készség és a termelékenység.
- A jól végzett munkahelyi egészségfejlesztés javítja a vállalati képet az ügyfelek körében és a munkaerőpiacon egyaránt.
- A pozitív munkahelyi klíma növeli a munkahelyi jóllétet és a munka iránti motiváltságot.
- Kiteljesedik az egészségtudat és ez előbb-utóbb hat a munkavállaló családi, baráti és lakókörnyezetére is.

A Munka Törvénykönyvéről szóló 1992. évi XXII. törvény szabályozza a munkáltató lehetőségeként a munkavállalók [165. § (1)] kulturális, jóléti, egészségügyi szükségleteinek kielégítését, életkörülményeik támogatását. A munkahelyi egészségfejlesztési program célja, hogy az emberek egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, empátikus légkörű, korszerű munkahelyen dolgozzanak. Ennek lehetséges lépései az *étrend* és a *mindennapos rövid, szervezett testmozgás*.

### **Idősek sportja**

Az edzői, oktatói tevékenység részeként lényeges terület az idős emberek sportja. Megöregedni nem könnyű manapság, hiszen korunkban a fiatalságnak az azzal járó képességeknek és tulajdonságoknak abszolút értéket tulajdonítunk.

Az öregedés komoly kihívás az egyénnek és a társadalomnak is, melyre időben fel kell készülni. Az öregség közeledtével előre, tudatosan

gondolnunk kell érdeklődési körünk, szabadidős tevékenységeink bővítésének lehetőségein. Ebben a folyamatban kiemelkedő jelentősége van a sportedzőnek és a sportoktatónak, mert a kornak és a képességeknek megfelelő mozgásprogram tervezésével és végrehajtásával hatékonyan tud segíteni az idős emberek testi, lelki és pszichés egészségfejlesztésében.

Mivel a világ legtöbb részén egyre hosszabb ideig élnek az emberek, alapvető fontosságú, hogy az egyének meg tudják őrizni függetlenségüket és minél tovább aktív és minőségi életet tudjanak élni. Számos ezen a területen végzett kutatás bizonyítja, hogy a sport, a testedzés kitűnő eszköz a mentális és a fizikai öregedés folyamatának lassítására, az élet minőségének javítására.

A téma fontosságát az a tény is mutatja, hogy hazánkban mára minden ötödik ember betöltötte 60. életévét, arányuk a társadalmon belül mintegy 20%. Magyarország lakosságának egészségi állapota közismerten rossz, aminek háttérében több tényező játszik szerepet:

- a helytelen táplálkozás,
- a stresszben gazdag mozgásszegény életmód,
- a szenvedélybetegségek,
- az egészségnevelés hiánya,
- az alacsony életszínvonal és
- az örökletes tényezők.

Az idősödéssel kapcsolatos beállítódások az idős emberek életkilátásainak és életminőségének fontos meghatározói. A társas kapcsolódásnak, a fizikai állapothoz való alkalmazkodásnak, az egészséges, aktív életmódnak, az egészséges táplálkozásnak és az

öregedéshez való pozitív hozzáállásnak kiemelt szerepe van. Az idősödést sokan ma is nagyrészt betegséggel és veszteséggel jellemzik, az öregséget inkább a gyengeséggel és elhasználtsággal, mint a bölcsességgel és érettséggel azonosítják.

Az öregedés folyamán bekövetkező organikus, degeneratív elváltozások és ezek funkcionális következményei rontják az idős emberek életminőségét, korlátozzák független életvitelüket. Különösen igaz ez a vezető haláloknak számító szív- és érrendszeri valamint, a mozgásszervrendszeri és daganatos megbetegedésekre.

A funkcióromlás lassítható a rendszeres fizikai aktivitás révén. A mozgásprogram megtervezésénél tekintettel kell lenni az időskorral együtt járó funkcionális állapotra. A mozgás minőségének, intenzitásának, időtartamának és gyakoriságának kiválasztása csak alapos vizsgálat, állapotfelmérés után lehetséges. Szükséges a rendszeres ellenőrzés, így az idős ember élvezheti a fizikai aktivitás jótékony hatásait a káros szövődmények veszélye nélkül.



## SPECIÁLIS TERÜLETEK

### **A sportszakember életpályája**

A sportszakember (testnevelő, oktató, edző) életpályája alapvetően három, egymástól elkülöníthető szakaszra bontható:

- a pályaválasztási döntésig tartó szakasz,
- a képzés időszaka,
- a pályavitel szakasza.

### *A pályaválasztási döntésig tartó szakasz*

A pályaválasztás első szakasza, melyre elsősorban a „kaotikus élmények” jellemzőek. A döntési szakasz többnyire a gyermekkor, a serdülőkor vagy a korai ifjúkor tájékán következik be, mikor is a tapasztalás, a tanulás és a cselekvés együttes megjelenése hangsúlyos. A különböző formális (intézmények, sport stb.) és nem formális (társak, család, stb.) nevelés hatására a pozitív élmények meghatározó szerepét tudjuk kiemelni. Ilyen többek között a tanár vagy az edző személyisége, a mindennapos tevékenységek és feladatok, a nevelő, mint példakép.

### *Jellemzők a pályaválasztás előkészítése során*

- Pedagógiai hitvallás: mit képviselek, mint sportoktató vagy sportedző?
- A külső környezet szerepe nyomatékosan jelenik meg.
- A pedagógus és az edzői pályát gyakran a korai gyermekkorban választják.
- A pályaválasztás a pályafejlődés legintenzívebb szakasza.

- Mind a természettudományi, mind a társadalomtudományi képzés fontos.
- A tanári képzés esetében a döntés korábbi pedagógiai tapasztalat nélkül történik.
- Az edzőképzésre jelentkezők túlnyomórészt gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek.
- Tanári és edzői belső tudat, szemlélet a nevelésről és képzésről: tanári vagy edzői hitvallás.
- Az egyéni problémamegoldás kialakulása.

### *A képzés időszakasza*

A pályavitel első éveit pályakezdési nehézségekkel tarkították. Gyakran más képet vizionáltunk, mint amit kapunk. Munkánk során váratlan, megoldhatatlannak tűnő problémák jelentkeznek, ezáltal módszertani bizonytalanságok mutatkoznak. A pályakezdés nehézségei több oldalról mutatkoznak (pl. praxisokk), melyre lassú megoldást kínál a munkával eltöltött idő. A munkába állás bizonytalanságai az első egy-két évben jelentkeznek elsősorban. Három-öt év a pályakezdés időszaka, többnyire öt-tíz év körül jelentkezik a pozitív fordulat, a magabiztosság kialakulása. Ekkor a működőképes stratégia kialakítása által intenzív fejlődésre képes a szakember.

*A rutin szakasz* a pályavitel 15-25 éve között figyelhető meg. Jellemzői:

- A bevált módszerek gépies alkalmazása.
- Az új ismeretekre való fogékonyság csökken.
- Csökken a tanítványokkal szembeni érzelmi kapcsolat.
- Előnyök- hátrányok.

### *A kiégés*

a pályavitel 50. éve után általánosnak mondható. Jellemzői:

- Stressz.
- Az energiák fogynak.
- A pedagógiai, szakmai érdeklődés elmúlik.

### *A pályavitel szakasza*

- A fiatal pedagógus és edző gyakorlatlansága miatt érzelmi zavarhelyzetbe kerülhet (a praxissokk jelensége).
- A pályakezdés bizonytalansága általában az első két évben jellemző.
- A munkában eltöltött 5-10. évtől pozitív fordulat figyelhető meg a pályavitelben.
- Később a bevált módszerek gépies alkalmazása válik jellemzővé, az újító ötletek ritkulnak, egyre kevésbé érdekes a tanítvánnyal való érzelmi kapcsolat.
- Az 50. életév elérésével a pedagógiai lendület nagyarányú csökkenése általános jellemző.
- Az 55. életév elérése gyakran a teljes kiégést jelenti a sportszakember számára.

### **A sportolói életpálya**

A hosszú távú felkészítés modellje a sportolók hosszú távú felkészítésén alapszik. A korai specializációt (szakosodást) igénylő sportágak a gyermekeket óvodáskorban igyekeznek megnyerni maguknak. Az ilyen sportágakra a *négylépcsős modell* alkalmazható:

- edzeni az edzésért,
- edzeni a versenyzésért,
- edzeni a győzelemért,
- visszavonulás.

A korai specializációt nem igénylő sportágak számára a *hatlépcsős modell* alkalmazható:

- alapozás,
- tanulni az edzésért,
- edzeni az edzésért,
- edzeni a versenyzésért,
- edzeni a győzelemért,
- visszavonulás.

Valamennyi „állomásnak” megvan a célkitűzése, így az alapozó időszaknak az alapvető képességfejlesztés és az általános kondicionális felkészítés, majd elkezdődik a sportági felkészítés, a sportág üzéséhez szükséges képességek fejlesztése. A következő időszakban a gyermek megtanulja, hogy miként kell edzeni, ezután következik a versenyzésre való felkészülési időszak, mely tartalmazza a verseny jellegű magas szintű edzőmunkát is, végül az elérhető teljesítményre való felkészülés következik. Az utolsó állomás a visszavonult sportolók sport területén történő elhelyezkedésének elősegítése.

### **Szakképesítések az edzőképzés területén**

Az első Országos Képzési Jegyzéket (OKJ) az 1990-es évek elején készítették el. A sport területén képesítéshez kötött végzettséget szerzők

a 13/1996. (XI. 5.) MKM-BM együttes rendelete alapján 1997-től OKJ-s bizonyítványt kaptak.

Ezt megelőzően a sportszakemberképzés az Országos Testnevelési és Sporthivatal (OTSH) hatáskörébe tartozott és a tanfolyamok vizsgáinak megszervezésénél, lebonyolításánál a művelődési ágazati szakmunkásképzésről és munkaköri szakképzésről szóló 7/1993. (XII. 30.) MüM rendeletet kellett alkalmazni. Az OTSH működésének idejében elsősorban a megyei sporthivatalok, az önkormányzatok, valamint a testnevelő tanárokat képző felsőoktatási intézmények foglalkoztak alap- és középfokú sportszakemberképzéssel.

Azóta sokat változott a világ, ezért a tematika is átalakult. A szakképzés egész rendszerének átalakítása, megreformálása vált szükségessé. Az oktatás struktúráját alapjaiban kellett átalakítani, ami már a XXI. század igényeinek is megfelel. Az új OKJ legfontosabb jellemzői: kompetencia alapú, moduláris, átjárható, átlátható és rugalmas.

*A képzések megnevezése 2008. augusztus 31-ig:*

- sportoktató (a sportág megjelölésével) (jogelőd: segédedző),
- sportedző (a sportág megjelölésével)(jogelőd: középfokú edző).

*A képzések megnevezése 2008. szeptember 1-től:*

- sportedző  
elágazás: fitness-wellness asszisztens,  
elágazás: sportedző (a sportág megjelölésével),  
részszakképesítés: sportoktató (a sportág megjelölésével),  
ráépülés: rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)

- animátor szakirány,
- aqua tréner szakirány,
- fitneszinstruktor szakirány,
- gyermekkori mozgásprogram-vezető szakirány,
- orientális táncoktató szakirány,
- személyi edző szakirány,
- szenior tréner szakirány,
- wellnesstanácsadó szakirány.

A 25/2008. (IV. 29.) ÖTM rendelet 2008. szeptember 1-i hatályba lépését követően a sportszakemberképzés felépítése megváltozott, moduláris rendszerű lett. A „Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)” szakképesítés egy új, eddig nem létező emelt szintű OKJ-s végzettséget adó ráépülés. A képzés bementi követelménye a már megszerzett OKJ-s sportszakmai végzettség.

Jelenleg zajlik a hatályos szakmai és vizsgakövetelmény (SZVK) felülvizsgálata, módosítása. Úgy tűnik, hogy radikális változás várható a sport területén lévő szakképesítések OKJ-n belüli elhelyezkedése, valamint a képzés tartalma (a modulok elnevezése, száma stb.) tekintetében is. Azt viszont még nem lehet tudni, hogy a végső, elfogadott változat mikor válik hatályossá.

### **Sport a fogyatékos személyek életében**

Bármilyen sporttevékenységről van szó, a fogyatékosokkal való mozgásos foglalkozások során a testnevelés és sport kiemelt céljainak és feladatainak szem előtt tartása elengedhetetlen. Fő célként jelenik meg:

- a fogyatékkal élők életminőségének javítása;
- a társadalmi (re)integráció, az életcél-kiteljesedés lehetőségének megteremtése;
- a fogyatékkal élők egészségi állapotának stabilizálása, javítása.

A célok elérésében megfelelő számú és felkészültségű, speciálisan felkészített szakember segíthet, akik ma Magyarországon nem állnak rendelkezésre. Ez nem elsősorban anyagi természetű probléma, ugyanakkor a sportszakemberképzés egyelőre nem veszi figyelembe ezeket a növekvő igényeket.

A fogyatékosok sportjának fejlődése nem képzelhető el speciális, illetve akadálymentesített sportlétesítmények nélkül. Tudvalevő, hogy a gazdasági tényezők miatt ezekkel sem rendelkezünk megfelelő mennyiségben és minőségben.

A sporttevékenység a fogyatékos egyén életében, szakszerű foglalkoztatás esetén, az alábbi funkciókat látja el:

- fejleszti a motoros képességeket, növeli a fizikai kondíciót;
- segít megelőzni az állapotromlást és a másodlagos károsodások, szövődmények kialakulását;
- biztosítja a mozgásszervrendszer optimális működőképességét, a kialakult mozgási és tartási funkciók helyreállítását, korrekcióját, illetve kompenzációját;
- alkalmat biztosít a sportági kiválasztásra, kiválasztódásra, a tehetségek felfedezésére;
- egészséges életre nevel, kialakítja a mozgásigényt;
- segíti a reális mozgásos éntudat kialakulását;

- elősegíti a mindennapi tevékenységek ellátásához szükséges képességek erősödését;
- segíti a társadalomba való be-, illetve visszailleszkedést, a „hátrányok” leküzdését.

A fizikai aktivitás említett feladatai közül némelyik megvalósítása (pl. az egészséges életre nevelés, a mozgásigény és mozgástudat kialakítása) nehézségekbe ütközhet azáltal, hogy a szerzett károsodással rendelkező egyén adott esetben nem elég korán, hanem csak felnőttkorban kerül kapcsolatba a sporttal. A nevelő hatások ebben az esetben módosulnak, hiszen kiforrott egyéniségről, illetve személyiségről beszélünk, mások a sporttevékenység céljai, mások a módszerei.

A felnőtten sportolni kezdő, károsodott vagy sérült egyén fizikálisan és pszichésen is eltérő bánásmódot igényel, mint ép társai. Ez a bánásmód természetesen függ a sérülés típusától, mértékéről, időtartamától és sok más tényezőtől is. Így a sportági oktatás a sportolókkal foglalkozó szakemberektől körültekintőbb felkészültséget, valamint speciális ismereteket kíván.

### ***Az edző/oktató szerepe a speciális szükségletű személyek sportjában***

A mindennapos edzői munka során előfordulhat, hogy fogyatékos vagy speciális szükségletű személlyel találkozunk. A fenti funkciók arra engednek következtetni, hogy az érintett személy olyan tulajdonsággal vagy képességgel rendelkezik, amely szükségessé teszi, hogy a szokásostól eltérő célokat, módszereket és eszközöket alkalmazzunk.

Az egyén neveltetése és szocializációja során a szerepek sokaságát tanulja meg. Ezek segítségével lesz képes az élet számos



szituációjában társadalmilag kialakult és elfogadott módon részt venni és eligazodni. Ha azonban olyan ismeretlen helyzetbe kerül az ember, amire nem volt alkalma felkészülni, nem működik a rutin, kénytelen improvizálni. Ez feszültséget okozhat több okból is: fokozott odafigyelést, energiaráfordítást igényel, és nyomasztó lehet a tévedés veszélye. Mindenki igyekszik korrekt lenni, szeretné a másikat nem megsérteni vagy megbántani.

Ilyen helyzetet teremt a fogyatékos emberrel való első személyes találkozás is, mely a következő hatásokat válthatja ki:

- a *sokkoló hatás* arra utal, hogy ilyenkor végigfut a tudatunkban a gondolat, milyen lehet az adott fogyatékossgal élni, és hogy ez bárkit (engem is) érinthet;
- a *kuriózumhatás* az ismeretlen dolog megismerésének vágyát jelenti, viszont természetes érdeklődésünk kielégítését társadalmi normák korlátozzák;
- a *fixációs effektus* miatt akaratlanul is folyton túlságosan a fogyatékossgra koncentrálnak és így más tulajdonságokra kevésbé vagyunk fogékonyak, kevésbé tudunk figyelni.

Ezek ismertetésére azért tértünk ki, mert fontos tudatosítani: természetes jelenségről van szó, aki ilyesmit él át, nincs egyedül a problémával. Feltehetően ezért a sérült személyek többsége megtanulta kezelni, hogy eleinte kicsit különként viszonyulnak hozzá az emberek. Meggyőződésünk, hogy a probléma tudatosításával könnyebb lesz szembenézni vele, és kezelhetőbbé válik.

### ***Teendők a fogyatékos sportolók esetében***

Érzékszervi vagy mozgássérült emberek esetében ajánlott, hogy edzőként/oktatóként teremtsünk alkalmat, arra, hogy amikor megszólítjuk őket, kérjünk tanácsot: mivel tudjuk támogatni részvételüket, van-e szükségük, és ha igen, milyen egyéni bánásmódra, megsegítésre. Merjük nyíltan vállalni, hogy számunkra ismeretlen helyzettel állunk szemben. Egy ilyen beszélgetés megalapozhatja a bizalmi légkört, az érintett is jobban biztonságban érzi magát, mert tudja, hogy van olyan személy, aki megszólítható. Ugyanakkor tisztázhatóak az egyéni bánásmód korlátai is, amit a konkrét tárgyi, környezeti és személyi körülmények határoznak meg.

Sérült embertársunk számára fontos lehet, hogy ne mi akarjuk meghatározni a segítségnyújtás idejét, módját, mennyiségét. Ebbe a hibába akaratlanul is könnyen belecsúszhatunk, csupa jóindulatból, de ugyanilyen könnyű kivédeni is: segítőszándékunkat mindig kérdés, felajánlás formájában fogalmazzuk meg (pl. szükséged van valamire?).

A fogyatékoság tényének közvetlen és közvetett hatásai vannak az egyén testi fejlődésére, mozgástanulására, mozgásműveltségére, melyekre tekintettel kell lenni a terhelések tervezésekor. A fogyatékos személy teljesítményében eltérés mutatkozhat, a terhelés mennyiségét és jellegét egyaránt az eltérések alapján módosíthatjuk. Gyakran találkozhatunk a sérüléssel együtt járó fizikai elváltozásokkal. Ezek egy része egyértelműen felismerhető, ekkor tanítványunkkal és/vagy kísérőjével való egyeztetés lehetséges és szükséges. A közös munka elején tudunk kell, hogy van-e orvosi utasítás, így eleve erre tekintettel alakíthatjuk a személyes edzéstervet.

Lehetnek rejtettebb eltérések is, például az izomtónus szintjében, vagy az ízületek kötöttségében, illetve lazaságában. Az érintettek többnyire tisztában vannak ezzel, de felülkerekedhet bennük a teljesítési, bizonyítási vágy. Ha ilyet tapasztalunk, legyünk tapintatosak, ugyanakkor igyekezzünk őszinték és nyitottak is maradni.

Minél többféle hatás éri a személyiséget, annál inkább kibontakozhatnak a képességei. Vagyis minél több mozgásfajtaival ismertetjük meg a gyermekeket, annál inkább fejlesztjük a motoros, kognitív, szociális és affektív tanulásukat.

Nincs olyan szakember, aki rendelkezik minden tudással, tapasztalattal és képességgel ahhoz, hogy a résztvevők számára hatékony edzésprogramot tudjon megtervezni és kivitelezni. Így fontossá válik annak meghatározása, hogy mely személyek milyen nyújthatnak támogatást a résztvevők számára, ha az szükségessé válik. Emellett az is felmerül kérdésként, hogy mely segítség mikor alkalmazható célirányosan és hatékonyan.

Mindenkori cél az önállóság és az önálló munka támogatása és a megnövelt kompetencia elérése kortól és képességtől függetlenül. Arra is gondolnunk kell, hogy sok esetben a túlzott, szükségtelen támogatás negatív hatással lehet a fogyatékos személy fejlődésére, így megnövelt függőséghez vezethet.

## A felhasznált és a téma tanulmányozásához ajánlott irodalom

- Aszmann A. (2002): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Egészségügyi Világszervezet (EVSZ) kollaboratív kutatás. In Aszmann A. (szerk.): *HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest. 49-60.
- Bábosik I. (1999): *A nevelés elmélete és gyakorlata*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bábosik I. (2004): *Nevelélmélet. Nevelés az Európai Unióban*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Baddeley, A. (2003): *Az emberi emlékezet*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Baker, J., Horton, S. (2004): A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 2. 211-228.
- Balyi, I., Hamilton, A. (2004): Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Victoria, National Coaching Institute British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd.
- Barthalos I., Bognár J., Ihász F., Kányai R., Ráczné Németh T. (2009): Idős nők antropometriai és motoros jellemzőinek változása 15 hetes mozgásprogram hatására. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 35-37.
- Báthory Z. (1994): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Báthory Z. (1997): *Tanulók, iskolák - különbségek*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Baumgartner E., Bognár J., Horváth N. (2003): A siker, kiválasztás és tehetség kérdéseinek vizsgálata a dobóatlétikában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 35-41.
- Bicsérdy G. (2002): Sportágválasztás a különböző életkorokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3-4. 7-10.
- Biróné Nagy E. (szerk.) (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.

- Bognár J. (2009): Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest 662-668.
- Bognár J. (2009): Értékelés. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest 672-675.
- Bognár J. (2009): Sporttudomány és tudományelmélet. In Szatmári Z. (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó. 307-325.
- Bognár J. (szerk.) (2009): *Tanulmányok a kiválasztás és sporttehetség témaköréből*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Bognár J., Polgár T., Gangl J., Olvasztóné Balogh Zs., Fügedi B. (2007): Felnőttek érték- és tevékenységrendszerének feltárása, *Egészségnevelés*, 5-6. 7-13.
- Bognár J., Révész L. (2009): Testnevelés tantervek. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 668-672.
- Bognár J., Tóth L., Baumgartner E. (2003): Gondolatok a tanulásról. *Iskolai Testnevelés és Sport*, 17. 14-17.
- Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L. (2009): A kiválasztás. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 733-741.
- Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L. (2009): Az élsport, sporttehetség, tehetség gondozás. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 711-733.
- Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L., Géczi G. (2006): A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban. *Kalokagathia*, 1-2. 86-95.
- Bognár, J., Gangl, J., Konczos, Cs., Fügedi, B., Geosits, B.K., Agócs A. (2010): How are quality of life and preferred values viewed by Hungarian adults? *Journal of Human Sport and Exercise*, 1. 84-93.
- Brown, J. (2001): *Sports Talent*. Human Kinetics, Champaign.
- Côté, J. (1999): The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13. 395-417.
- Czeizel E. (1997): *Sors és tehetség*. Minerva Kiadó, Budapest.
- Czeizel E. (2003): Sport és genetika. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 15-22.
- Czeizel E. (2004): *Sors és tehetség*. Urbis Könyvkiadó, Budapest.

- Dorogi L., Bognár J. (szerk.). (2007): *Bevezetés a fogyatékos emberek sportjába*. Magyar Testnevelési Egyetem Támogató Köre Alapítvány, Budapest.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., Tesch-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100. 363-406.
- Falus I. (szerk.) (2003): *Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Farmosi I. (1999): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.
- Fredricks, J.A., Eccles, J.S. (2004): Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In Weiss, M.R. (Ed.): *Development Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown WV, Fitness Information Technology, Inc. Chapter five. 145-164.
- Frenkl R. (2003): Sporttehetség. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2. 16
- Gardner, H. (1983): *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. A subsidiary of Perseus Book, New York.
- Géczi, G., Révész, L., Bognár, J., Vincze, G., Benczenleitner, O. (2005): Talent and talent development in sport: The issue of five sports. *Kalokagathia*, 3. 113-123.
- Gombocz J., Trencsényi L. (2007): *Változatok a pedagógiára*. OKKER Kiadó, Budapest.
- Gombocz J. (1995): Edző-sportoló kapcsolat néhány pedagógiai kérdése. *Mesteredző*, 3. 3-5.
- Gombocz J. (1996): Nevelői pályák párhuzamai. *Kalokagathia*, 1-2. 106-120.
- Gombocz J. (2005): A sportegyesület, a nevelés helyszíne. *Kalokagathia*, 1-2. 27-36.
- Gordon, T. (1995): *Vezetői Eredményesség Tréning. A fejlett világ vezetési gyakorlata a XXI. század küszöbén*. Stúdium Effektíve, Budapest.
- Graham, G., Holt/Hale, S., Parker, M. (1998): *Children Moving. A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.
- Hanlon, T. (1994): *Sport parent*. Human Kinetics, Champaign, IL.

- Harrison, J.M., Blakemore, C.L., Buck, M.M., Pellett, T.L. (1996): *Instructional strategies for secondary school physical education*. WCB-McGraw Hill, Madison, WI.
- Harsányi L. (2000): *Edzéstudomány*. Dialóg Campus, Budapest- Pécs.
- Harsányi L. (2004): Követelményprofil, értékelés, kiválasztás. *Magyar Edző*, 3. 26-30.
- Huszár A., Bognár J. (2006): Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 107-114.
- Huszár A., Bognár J. (2007): Óvodai egészségnevelés. In Dobay Beáta (szerk.): *Az óvodai testnevelés alapjai*. Selye János Egyetem, Révkomárom. 101-113.
- Istvánfi Cs. (2002): A versenysporra történő kiválasztás aktuális problémái és megoldási lehetőségei az iskolában. *Magyar Edző*, 3. 8-10.
- Istvánfi Csaba (2006): *Mozgástanulás, mozgókészség, mozgásügyesség*. TF, Budapest.
- Jowett, S., Cockerill, I.M. (2003): Olympic Medallists' Perspective of the Athlete-Coach Relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4. 313-331.
- Kis J. (2001): *A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai*. Fitness Akadémia, Budapest.
- Kovács M. (2006): A kiégés jelensége a kutatási eredmények tükrében. *Leg Artis Medicinae*, 11. 981-987.
- Kovács T.A.(2002): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Oktatási segédanyag. Fitness Akadémia Kft, Budapest.
- Kron, F. (2003): *Pedagógia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Laki L., Nyerges M. (2001): Sportolási szokások az ezredfordulón a fiatalok körében. *Kalokagathia*, 1-2. 5-19.
- Makszin I. (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus, Budapest- Pécs.
- McKenzie, J.F., Smeltzer, J.L. (1997): *Planning, implementing, and evaluating health promotion programs*. Allyn and Bacon, Boston, MA.
- Meleg Cs. (1998): Az egészség értékrendszerünkben elfoglalt helye. *Egészségnevelés*, 39. 155-159.

- Mészáros J. (1990): *A gyermeksport biológiai alapjai*. Sport Kiadó, Budapest.
- Mészáros J., Zsidegh M. (2002): A sporttehetség humánbiológiai megközelítése. *Magyar Edző*, 3. 4-8.
- Monspart S. (2001): A testedzés szerepe az életminőség javításában. *Egészségnevelés*, 42. 156-158.
- Nádori L. (1981): Tehetségkutatás, -gondozás a sportban. *Testnevelés- és Sporttudomány*, 2. 51-62.
- Nádori L. (1985): A tehetségek keresésének lehetőségei a testnevelésben. *Pedagógiai Szemle*, 4. 386-393.
- Nádori L. (szerk.) (1998): *Sportképességek mérése*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Nagy Gy. (1973): *Sport és pszichológia*. Sport Kiadó, Budapest.
- Nagy J. (2000): *XXI. század és nevelés*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Nagykálldi Csaba (1998): *A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai*. Computer Arts Kiadó, Budapest.
- Németh A. (1997): *Nevelés, gyermek, iskola*. Eötvös Könyvkiadó, Budapest.
- Pál K., Császár K., Huszár A., Bognár J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 25-32.
- Pápai J., Szabó T. (2003): Tornászgyermekek sportágválasztását befolyásoló tényezők. *Kalokagathia*, 1. 18-31.
- Petrou, M., Bognár, J., Horváth, N., Baumgartner, E. (2003): Early sport specialization: The case of gymnastics. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2. 23-26.
- Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B. (2003): „Ép testben, ép lélek.” Középiszkolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2. 29-33.
- Raedeke, T.D. (1997): Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19. 260-274.
- Ransburg J. (2004): *Gepárdkölykök*. Urbis Kiadó, Budapest.



- Renzulli, J. (1978): *The Enrichment Triad Modell: A guide for developing defensible program for gifted and talented*. Creative Learning Press, London.
- Réthy E.-né (2003): *Motiváció, tanulás, tanítás*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Révész L., Bognár J., Géczi G., Benczeinleitner O. (2005): Tehetség meghatározása, sportágválasztás és kiválasztás három sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 17-23.
- Révész L., Géczi G., Bognár J., Tóth L. (2005): A sporttehetség megközelítési módjai. *Magyar Edző*, 4. 5-7.
- Rigler E. (2004): *Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. I. rész: Alapfogalmak. A terhelés. II. rész. A kiválasztás*. Ifjúsági és Sportminisztérium, Budapest.
- Rókusfalvy P. (1985): Tehetségekutatás,-kiválasztás és- gondozás. *Testnevelés és Sporttudomány*, 1. 16-21.
- Rókusfalvy P. (2001): *Az ember fejlődése és fejlesztése. Enciklopédia dióhéjban*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Sallai É. (1996): *Tanulható-e a pedagógus mesterség?* Veszprémi Egyetemi Kiadó, Veszprém.
- Szabó T. (2002): Jelen és távlatok. *Magyar Edző*, 3. 21-22.
- Szekszárdi J. (1994): *Konfliktusok*. Iskolapolgár Alapítvány, Budapest.
- Takács F. (1972): A testkultúra fogalma és néhány tudományelméleti problémája. *TF Közlemények*, 95-100.
- Trzaskoma-Bicsérdy G., Bognár J., Révész L. (2006): Sportágválasztás az általános iskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 21-26.
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., Révész, L., Géczi, G. (2007): The Coach-Athlete Relationship in Successful Hungarian Individual Sports. *International Journal of Sport and Coaching Science*, 4. 485-495.
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., Ozsváth, K. (2007): Predictive value of somatic features and of results of motor tests in junior wrestlers. *Physical Education and Sport - Journal of Physical Activity Sciences*, 51. 23-27.
- Vécseyné Kovách M., Olvasztóné Balogh Zs., Gangl J., Bognár J. (2007): The health-conscious behaviour of people over 55: A preliminary study

focusing on gender, marital status, income and educational level,  
*Kalokagathia*, 4. 42-50.

WHO (2002): The World Health Report 2002. Letöltve:  
<http://www.who.int/whr/2002/en/>

Zrinszky L. (2002): *Neveléstudományok*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.