

Az utcai edzés alkalmazási lehetősége a drogprevencióban és a pszichoszociális készségfejlesztésben – megfontolások az éjszakai sport tapasztalatai alapján

Street workout as a possible method in substance abuse prevention and psychosocial skills training – transferring the lessons learnt from previous night sports programs

MADÁCSY JÓZSEF & MÁTÉ ZSOLT

Összefoglalás

A tanulmányban röviden összefoglaljuk az éjszakai sport nemzetközi, hazai, illetve pécsi fejlődését és tapasztalatait, majd bemutatunk egy hazánkban viszonylag újnak, felfutóban lévőnek mondható mozgásformát, az utcai edzést. Ezt követően sorra vesszünk néhány alapvető megfontolást azzal kapcsolatban, hogy milyen szempontokat érdemes figyelembe venni az utcai edzésre alapozott, devianciaprevencióra és pszichoszociális készségfejlesztésre irányuló programok tervezése során. E megfontolások célja, hogy ehhez a mozgásformához kapcsolódóan új, a fiatalok szubkultúrájával kompatibilis, költséghatékony lehetőséget vázoljon fel, amely bővítheti a magyarországi szociális munka eszköztárát, kiegészítheti a már működő prevenciók sportprogramokat, vagy egyes helyeken betöltheti az űrt, melyet korábbi, költségesebb programok megszűnése hagyott maga után.

Kulcsszavak: utcai edzés – éjszakai sport – drogprevenció – devianciaprevenció – pszichoszociális készségfejlesztés – utcai szociális munka

Abstract

Authors present a brief summary and evaluate international, national and local developments and experiences in late-night sports programs for young persons. Street workout is a recent initiative in Hungary which is currently gaining popularity. Authors elaborate on fundamental aspects of planning deviance prevention and psychosocial skills training programs. Related to street workout, they outline a new possibility which is cost-effective, and is also compatible with youth subcultures. Street workout can become a new tool for Hungarian social work and complement existing prevention sports programs; or fill the space that was left when earlier and more costly programs were stopped.

Keywords: street workout – late-night sports – substance abuse prevention – deviance prevention – psychosocial skills training – street social work

Előzmények

A sportnak és a drogprevenciónak – tágabb szemléleti perspektívában devianciaprevenciónak – mindig is megvolt a természetes kapcsolódása egymással. A rendszeres sportolás, noha szélsőséges esetben maga is válhat addikcióvá, jelentős védőfaktor is lehet a legkülönbözőbb tudat- és hangulatomódosító szerek és viselkedések kóros használatával és egyéb deviáns magatartásformákkal szemben. Számos lehetséges haszna között említhető stresszoldó hatása, egészségesebbé tehet, közösségbe integrál, egyaránt fejlesztheti az önmegvalósításhoz és a másokkal való kooperációhoz szükséges készségeket, célokat adhat, és nem utolsósorban strukturálja az időeltöltést. Abban a heti hat, tíz vagy akár több órában, amíg valaki sportol, nem lófrál céltalanul, nem veri be a kirakatokat, nem lop meg másokat, és jó eséllyel nem „drogozik”. (Bíró, 2006; Mikulán, Keresztes & Pikó, 2010)

Ezeknek az összefüggéseknek a felismerése az 1980-as évek Amerikájában olyan kezdeményezésekhez vezetett, mint az Éjféle Kosárlabda Bajnokság (Midnight Basketball League, MBL), amely abból az egyszerű tényből kiindulva, hogy a 17-25 év közötti fiatalok bűnelkövetései zömmel a 22 óra és 02 óra közötti időszakra esnek, „rászervezte” a maga kínálta sportrendezvényeket a kritikus időszakra, s ezzel a bűnözés mértékének jelentős csökkenését érte el. Az eredetileg Glen Ardenből (Maryland) indult program 2010-ben már az USA 21 városában működött, s elsősorban afro-amerikai fiatalokat sikerült bevonni. Az elemzések szerint a program sikerességének oka nem egyszerűen az, hogy egy köreikben nagy népszerűségnek örvendő alternatív elfoglaltságot nyújt a fiataloknak, hanem hogy ösztöndíjazással egyszersmind vonzó karriert is kínál, szabálykövetésre nevel, illetve kiegészül egy szociális-életvezetési, egészségnevelési és prevenciós műhelymunkával, amelyen a játékkalkuláció előtt kötelezően meg kell jelenni. Az MBL-hez hasonló az 1990-es években Richmondban (Virginia) indított, hátrányos helyzetű fiatal populációt megcélzó RMBL program, amely a szabadidő-eltöltés mellett, ugyancsak műhelymunka keretében, életvezetési tanácsadást végez, illetve elősegíti az iskolai hátrányok leküzdését. Mindez esetmenedzseri munkával is kiegészül, amelyben segítő szakemberek a programba bevont fiataloknak egyéni szükségleteik szerint nyújtanak tanácsadást. Hasonló, az éjszakai kosárlabda köré szerveződő kezdeményezések megvalósultak Angliában és Ausztráliában is. Az ausztrál változatban (Midnight Basketball Australia, MBA) a programhoz kapcsolódó kötelező fejlesztő workshopok a következő témákat tartalmazzák:

- egészséges táplálkozás, egészségtudatosság,
- elhanyagolás, bántalmazás és önkárosítás,
- agresszió-kezelés,
- konfliktuskezelés és kommunikáció,
- döntési és problémamegoldó készségek,
- önismeret, önbizalom, önbecsülés,

- társadalmi tudatosság,
- kulturális- és környezettudatosság,
- pénzügyi műveltség,
- álláskeresési készségek.

A tapasztalatok szerint az MBL-be bevont játékosok mintegy 3-4 évig maradnak a programban. A nemzetközi, illetve hazai gyakorlatban természetesen kampány jellegű, egészségpromóciós sportesemények is elterjedtek, a kutatások szerint azonban ezeknek az egyszeri rendezvényeknek – szemben a folyamatosan működő programokkal, pl. az atlantai MBL-lel, melynek köszönhetően 40%-kal csökkent a bűnözés 1994 és 1999 között – nincs számottevő devianciaprevenciós hatásuk.

Magyarország sem maradt adós a prevenciók célzattal indított sportprogramokkal. Budapesten az 1990-es évek elején, a Vasvári úti Gyermekek Rendelőintézetben állították fel az első éjszakai sportolásra szánt pingpongasztalt. Kezdeményezője, Dr. Faragó Sándor úgy vélte, hogy ez a sport többszörösen is megfelelő: nem jár együtt agresszióval, és a meccsek közötti időszakokban jó beszélgetési lehetőség nyílik. A kezdeményezésből hamarosan klubhálózat lett, majd 1999-ben Szentendrén megalakult a hálózat koordinálására hivatott Magyarországi Éjféli Sportbajnokság Egyesülete (MÉSE). A MÉSE az ország 16 megyéjében igyekszik cigaretta-, alkohol- és drogmentes éjszakai időeltöltési lehetőséget biztosítani a 12-25 év közötti hátrányos helyzetű fiataloknak. Egy másik kezdeményezés, a Jövőbarát Alapítvány által működtetett Éjféli Sportbajnokság (ÉSB) ugyancsak a hátrányos helyzetű, kallódó, csellengő ifjúságot célozza meg drogmentes környezetben rendezett „becsalogató” sportprogramjaival. További gondolatmenetünk szempontjából is lényeges utalni arra, hogy a Jövőbarát Alapítvány 2008-tól szélesítette repertoárját, s napközbeni ellátást is végez.

Pécs városában a King Baudouin Alapítvány közép-kelet európai Utcagyerek Programja nyomán indult a fentiekhez hasonló kezdeményezés az 1990-es évek végén, éspedig a Settlementért Meszesi Szociális Alapítvány csatlakozása révén, melyet később a SZER-K.O. váltott fel. Az így elinduló Éjszakai Pingpong Klubban a pingpongozás mellett csocsózásra és darts játékokra, illetve szociális munkásokkal és szociális munka szakos hallgatókkal folytatott segítő beszélgetésekre is volt lehetősége a programba bevont fiataloknak. A későbbiekben a pécsi éjszakai sport a MÉSE hálózat tagjává vált. A pécsi tagszervezet markáns jellemzője volt, hogy a „családsegítő”, pszicho-szociális beállítódású irányzatot követte, lévén, hogy elsősorban családsegítő- és gyermekjóléti szolgálatban dolgozó szociális munkások vitték a programot. A 2000-es évektől a Szerva Egyesület, ezt követően pedig a Szigetvári Kultúra és Zöld Zóna Egyesület Grundsuli projektje vette át a projektet, együttműködésben a Szerva Egyesülettel, az INDIT Közalapítvánnyal és az Esztergár Lajos

Családsegítő Szolgálattal. A kertvárosi helyszínnel működő program célja a bűnmegelőzés, a pszicho-szociális és életvezetési problémák kezelése, illetve a korai kezelésbe vétel volt. A program 2008-ban a forráshiány miatt megszűnő kezdeményezések sajnálatos sorsára jutott. 2009-ben az INDIT Közalapítvány vette át a stafétát a TÁMOP finanszírozású Éjjeli Kikötő program elindításával. E program a szerhasználat és bűnözés tekintetében veszélyeztetett 12-24 év közötti fiatalokat célozta meg. Két helyszínen, Uránvárosban és Kertvárosban nyújtott komplex szolgáltatást a fiatalok szabadidő-eltöltés szempontjából kritikus időszakaiban, péntek és szombat esténként, 18 és 02 óra között, a következő programelemekkel:

- megkereső munka,
- sporttevékenységek (pingpong, kosárlabda, teremfoci, csocsó),
- egyéb szabadidős tevékenységek (rajz, kreatív tevékenységek, társasjátékok, filmklub),
- pszicho-szociális beavatkozások (egyéni beszélgetések, csoportos foglalkozások),
- információnyújtás, felvilágosítás,
- étkeztetés (főként nagyobb szabású rendezvényeken).

A fentiekből kiemelendők a csoportos műhelymunka főbb tematikus elemei, mint az egészségtudatosság fejlesztése (táplálkozás, nemi betegségek megelőzése, drogprevenció), a családi kapcsolatok, agresszió- és stresszkezelés, döntéshozatal és problémamegoldás, álláskeresési készségek, jogi alapismeretek, társadalmi tudatosság, fogyasztói intelligencia fejlesztése. A két helyszínen szerzett eltérő tapasztalatok lényeges fogódzókkal szolgáltak a program erősségeinek és problémáinak értékelése során. Úgy tűnik, különös gonddal kell kiválasztani a helyszíneket, ügyelve arra, hogy azok frekvenciát, a fiatalok által preferált, illetve mozgásuk során útba eső helyeken legyenek. Kétségtelen, hogy a teremsport-rendezvények látogatottsága a nyári időszakban minimálisra redukálódik, amikor a célcsoport tagjai szívesebben tartózkodnak a szabadban. Számolni kell a sporteszközök meglehetősen gyors – távolról sem vandalizmusnak, hanem a rendeltetésszerű használatnak köszönhető – amortizációjával. Ajánlatos erősen redukálni a programban megjelenőket terhelő, igazolások beszerzését előíró adminisztrációt, s az adminisztratív tevékenységet a szolgáltatás igénybevevői jellegzetességeinek feltérképezésére, illetve a segítő munka – és programértékelés – támogatására szorítani. Figyelemre méltó tapasztalat, hogy érdemes támaszkodni a klientúra saját erőforrásaira. A célcsoport kulcsembereinek megtalálása és bevonása például jelentősen megnövelte a programmal kapcsolatos információátadás hatékonyságát, elősegítette a rendezvények lebonyolítását. Különösen értékesek a szolgáltatást igénybevevő fiatalokkal folytatott beszélgetések során összegyűlt tapasztalatok, amelyek gyakran előforduló probléma- és

kérdéstípusok formájában rajzolódtak ki, s lényeges támpontokat nyújtanak a hasonló jellegű jövőbeni programok, intervenciók tervezésében:

- családi problémák: családi traumák (halálesetek, tartós betegségek), válás, elhanyagolás, nem megfelelő öltözet és táplálkozás, bántalmazás, munkanélküliség és anyagi problémák, lakhatási problémák, eladósodottság, alkoholproblémák, gyermekjóléti szolgálattal való negatív tapasztalatok;
- párkapcsolati problémák, szexualitás;
- iskolai problémák;
- beilleszkedési problémák, kívülállás, elmagányosodás;
- agresszió, kortárs csoporton belüli bántalmazás és iskolai pszichoterror (bullying);
- kriminalizáció: főként lopások, rongálások, verekedések miatti rendőrségi ügyek;
- kockázatok, balesetveszélyes helyzetek keresése;
- önértékelési problémák;
- testképzavar, különösen a lányoknál;
- autoagresszió: falcolás, önégetés, sérülések tudatos okozása;
- öngyilkossági gondolatok és krízis;
- alvászavarok és rendszertelen, nem elegendő pihenés (tévénézés, számítógépezés, túlzott koffeinfogyasztás);
- szerhasználat: elsősorban alkohol (gyakran energiatallal keverve), kannabisz, amfetamin, energiatallal (túlzott fogyasztása rendkívül elterjedt), cigaretta, vízipipa (utóbbi az ártalmatlanság téveszméjével kísérve);
- számítógép-használat, mértéktelen online és offline játék és járulékos következményei;
- pályaválasztási, pályakezdési kérdések, nehézségek;
- gyakori negatív jövőkép, motiválatlanság, a tanulás elutasítása, céltalanság. (Bíró & Máté, 2010)

Az Éjjeli Kikötő program összességében sikertörténetként jellemezhető. A kertvárosi helyszín – vélhetően félreeső voltának, nehezebb megközelíthetőségének köszönhetően – mérsékeltebb látogatottságot ért el, az uránvárosi helyszín viszont, különösen az őszi-téli időszakban magas látogatói forgalmat bonyolított, esténként olykor akár 100-120 fős részvételi arányt is elérve. A magas összegű terembérleti díjak, illetve a projekt lezárulásával jelentkező forráshiány miatt azonban 2010 után ez a program sem tudta tovább folytatni működését. Megszűnése űrt hagyott maga után.

Egy lehetséges „alternatíva”

Az alternatíva szó itt kétszeresen is idézőjelbe teendő. Egyrészt nem kívánjuk azt sugallni, hogy az Éjjeli Kikötő programot kívánatos lenne felcserélni más programokkal. Ellenkezőleg, azt tartjuk kívánatosnak, hogy ez a program ismét forrásokra leljen, és tovább folytathassa működését. Másrészt az is indokolja az idézőjel használatát, hogy a következőkben felvázolandó lehetőség nem csupán a hétvégi és éjszakai időszakokra tervezhető, illetve szemben az Éjjeli Kikötő teremsport jellegével, amely az őszi-téli időszakban vonz magasabb látogatottságot, szabadtéri jellegénél fogva valószínűleg nagyobb mértékben számíthatna inkább tavaszi-nyári látogatottságra.

Az új lehetőségek egyike minden bizonnyal a calisthenics alapú, azaz saját testsúllyal végzett utcai edzésben (street workout) rejlik.¹ Mint e lapszám egyik szerzője is említi (Radányi, 2014), az utcai edzés a New York-i gettóvilágból származik (innen a „gettógyúrás” elnevezés), mára azonban már sokrétű világmozgalommá nőtte ki magát, a legkülönbözőbb helyi szerveződésekkel, eseményekkel, illetve nemzetközi- és világversenyekkel. (Lovas, 2013) Az első hivatalos magyar csoport, a HunBars 2008 óta működik, s úgy tűnik, a mozgalom hazai népszerűsége folyamatosan növekszik. Ennek hozzávetőleges mutatója lehet, hogy a Street Workout & Calisthenics – Magyarország honlapján már több csapat található, s még inkább az a közel hétezer fő, aki a Ghetto Street Workout Magyarország Facebook-csoportjához csatlakozott. Pécsi viszonylatban a Bartendaz Hungary csoport is jelentősnek mondható a maga háromszáz Facebook-kedvelőjével. A mozgásforma vonzereje nagyrészt bizonyára rendkívüli egyszerűségében és hatékonyságában, költségkímélő voltában, illetve óriási fejlődési potenciáljában rejlik: fekvőtámasz, húzózkodás, tolózkodás, has-, törzs- illetve háterősítés és guggolás jelentik az alapokat, s az ezeken alapuló erőgyakorlatok végtelen módon, egyéni stílus szerint variálhatók, fejleszthetők akár akrobatikus nehézségű elemekké. A mozgalom irányzatai különböző ideologikus elemeket is tartalmazhatnak, mint az egészséges táplálkozás, vagy a kallódó fiatalok felkarolása, s a siker receptjéhez bizonyára az is hozzájárul, hogy az utcai edzés látványos, „menő”, azaz kompatibilis a fiatalok által képviselt szubkultúra számos elemével, illetve a fizikai erő kultuszával. Az utcai edzés voltaképpen bárhol művelhető, ahol a fent említett mozgások megvalósíthatók: betonon, földön, fákön, szőnyegporolón,

¹ A következő felvetések, dilemmák az utcai edzés mellett számos olyan újabb, „trendi” mozgásformára is vonatkoztathatók, mint például az utcai parkour (városi akadályokon keresztül történő gyors és látványos haladás), vagy az utcán, természetben és teremben egyaránt végezhető TRX-es edzés – bár utóbbi eszközigényénél fogva némileg különbözik a másik kettőtől. Témánk szempontjából lényeges különbség, hogy ez a mozgásforma hordozható heveder segítségével, teljes testtel végzett ellenállásos edzés, amelynek gyakorlása a sportoló részéről egy relatíve drága heveder-eszköz megvásárlását feltételezi.

játszótereken, hogy csak néhány lehetőséget említsünk, de létesülnek olyan utcai sporteszközök is – Pécsen például a Nevelési Központ mellett –, amelyek kifejezetten e mozgásforma gyakorlását hivatottak elősegíteni.

A fenti leírásokból következik az utcai edzés és a megkereső, preventív és korai intervenciókat alkalmazó szociális munka természetes illeszkedésének lehetősége, melynek a teremsport jellegű éjszakai sporttal összevetve lehetnek előnyei és hátrányai, illetve a kettő között fennállhat egyfajta komplementaritás is. Kétségtelenül előnyt jelent olcsósága. Nem szükséges termeket bérelni, eszközökre alig kell beruházni. Használhatóak a város meglévő helyei, objektumai; illetve, ha kifejezetten ezt a mozgásformát elősegítő (felületesen mászókához hasonlítható) fémeszközök kerülnek telepítésre, az egyszeri, egy sportpályához képest alacsony létesítési költséget jelent, majd a továbbiakban csekély fenntartási (pl. festési) költséget. Ezek a tárgyak gyakorlatilag nem rongálódnak, amortizációs költség alig van. Tegyük hozzá ehhez, hogy az utcai edzés olcsósága, általános hozzáférhetősége még inkább előnyként jelentkezik az edzést végzők oldaláról, amely különösen lényeges szempont, ha figyelembe vesszük, hogy egy erre alapozott program legfontosabb célcsoportjai leginkább a hátrányos helyzetű, kallódó fiatalok lehetnek. Lehetséges nehézséget, kihívást jelent ugyanakkor, hogy szemben egy zárt térrel, teremmel, a nyílt utcai helyszíneken nehezebben biztosítható a szermentes közeg, illetve a folyamatok követése, „kontrollálása”. Az éjszakai sport esetében zárt területeken történtek eddig próbálkozások, azaz a szociális munkások voltak a „házigazdák”, így a szabályok, keretek felállítása és főként betartatása az ő feladatuk volt. Az utcai edzésre alapozandó programok azonban a klasszikus utcai munkához hasonlíthatnak, ahol a szociális munkás inkább „vendég”, s a bizalmi kapcsolat kialakítása is némileg eltér, több energiabefektetést igényel. Érdekes kérdés a közterület használata is, melynek tekintetében paradox helyzet lehet, hogy sokak számára éppen az underground jelleg izgalmassága a vonzó, így ennek elvétele, *mainstream* felé terelése elveheti e programok vonzerejét – mindazonáltal valószínűsíthető, hogy a valamelyest helyhez kötöttebb utcai edzés esetében jobbak az esélyek, mint a teljességgel mobilis parkour esetében. A közterület-használat kapcsán számolni kell a lakossági ellenállás lehetőségével is. Az ebből adódó nehézségek valamelyest tompíthatók horizontálisan zárt terekbe, pl. iskolaudvarokba vagy egyéb intézmények udvarába történő eszköztelepítéssel. Mint korábban említettük, a különböző típusú, teremben, illetve szabadban zajló sporttevékenységek elképzelhetők egy szélesedő palettát biztosító, egymást kiegészítő lehetőségek rendszereként, akár a fiatalok különböző érdeklődési területei, akár a nappal-éjszaka, a nyár-tél tengelyek mentén.

A továbbiakban, mintegy a fentebb felvetett szempontok összegzéseképpen, érdemes legalább vázlatosan felsorolni néhány előzetes megfontolást, amelyet érdemes lehet figyelembe venni egy az utcai edzésre alapozott, lehetséges

jövőbeni program tervezésekor. Előljáróban jegyezzük meg, hogy a sportolás mint védőfaktor egészséget előmozdító, illetve preventív célzatú támogatása jól illeszkedik a Nemzeti Drogellenes Stratégia szemléletébe, célkitűzéseibe. Alapvető kérdés, hogy az önmagától is fejlődő, saját útját járó mozgalom, illetve a szociális munka közötti illeszkedés miképpen alakítható ki. Még ha van is egyfajta természetes kapcsolódási lehetőség az utcán edző fiatalok, és az utcán megkereső munkát végző szociális munkások között, ennek működőképes formáit meg kell találni. Valószínűleg többféle, a helyi sajátosságokhoz igazított forma képzelhető el, melyek részletes módszertana pilot-projektekben, a gyakorlatban kipróbálva csiszolódhat ki. Lehetséges például egy teljesen nyílt színen elindított edzésmunka, amely a szociális munkástól vélhetően nagyobb fokú rugalmasságot, alkalmazkodást igényel, illetve udvarokba telepített eszközöket esetén egy kontrolláltabb forma is. Mindkét esetben szükséges lehet egy heti edzésrend kialakítása.² Ahogy az éjszakai sporttevékenységek időszakainak meghatározásakor lényeges figyelembe venni, hogy mikor legjellemzőbbek a bűnelkövetések, szerhasználattal járó események, úgy az utcai edzés rendjének kialakításakor is figyelembe veendő devianciaprevenációs szempont azoknak a délutáni időszakoknak a meghatározása, amikor a fiatalok strukturálatlanul töltik az idejüket, csavarognak, „plázáznak”, tévét néznek, számítógépeznek etc. (Demetrovics, Paksi & Dúll, 2009; Kákai & Szabó, 2005) Az utcai edzés alkalmainak ugyanakkor nem feltétlenül kell a hétköznapi délutáni időszakokra korlátozódniuk, hiszen bemutató, illetve verseny jellegű események hétvégére és estére is szervezhetők. A tapasztalatok szerint igen lényeges, hogy a prevenciós célzatú sporttevékenységek rendszeres bemutatkozási, megmérettetési lehetőséget is biztosítsanak. Mint már említettük, e programok hatásosságának további feltétele, hogy pszichoszociális fejlesztő tevékenységekkel kapcsolódjanak össze. Ez sokféleképpen megvalósulhat, például mentorálás, az edzéseket megelőző, vagy más időpontokra ütemezett csoportmunka formájában, figyelembe véve a fiatalok szükségleteit, az esetükben fellépő tipikus problémákat. A „klasszikus” utcai szociális munka esetében eleve kérdés, hogy mit tud nyújtani a szociális munkás, különösen a kezdeti időszakban, mivel teszi vonzóvá szolgáltatását: gyakran nem elég, hogy szociális munkát végez, hanem a klienskör számára hasznos, egyéb szakértelemmel is rendelkeznie kell. Lehet például egy személyben szociális munkás és kerékpárszereléshez – vagy esetünkben az utcai edzéshez – értő szakember. Előfordulhatnak olyan pályázati programok, amelyek egy-egy szakember ilyen jellegű kettős szaktudásán alapulnak, ezekben az esetekben azonban dilemmát okozhat a programok fenntarthatósága. Az is elképzelhető,

² Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a közterületekre telepített eszközöket – a mozgalom szellemiségének megfelelően – ne lehetne szabadon, bármikor használni, ahogy azt sem, hogy valamely programba bevont fiatalok ne edzhetnének egyéb számukra megfelelő helyszíneken és időszakokban is.

hogy a szociális munkás és az edző különböző személyek. Ez esetben további szempontokat vehet fel mind az edzést vezető személyek, mind a szociális munkások és más segítő szakemberek bevonásának, képzésének, illetve az edző és a segítő szakember viszonyának, kompetenciahatárainak, szerepmegosztásának kérdése. Amennyiben eszközök telepítésére kerül sor, igen lényeges lehet egy ezeket megelőző igényfelmérés, illetve szociális térkép elkészítése, amely tájékoztatással szolgál a fiatalok preferált tartózkodási helyeiről, gyakran használt útvonalairól. Az Éjjeli Kikötő program tapasztalatai is egyértelművé tették a frekvenciált helyek kiválasztásának fontosságát. Nem kevésbé lényeges az edzéshelyszínek kijelölése vagy eszköztelepítés szempontjából annak figyelembe vétele, hogy célterületek elsősorban, bár nem kizárólagosan, a hátrányos helyzetűek által lakott, illetve látogatott helyszínek lehetnek. (Bíró & Máté, 2010; Sebestyén, Máté & Gondi, 2011)

Egy az utcai edzésre alapozott megkereső, prevenciós és pszichoszociális fejlesztő program tervezése során, sikerességét latolgatva biztató lehet a már említett körülmény, hogy ez a mozgásforma a (hátrányos helyzetű) fiatalok körében világszerte egyre népszerűbb, s miután „alulról induló” mozgalomról van szó, természetes módon fennáll egy eleve meglévő kulturális illeszkedés. A kallódó fiatalok megkeresése az utcán, a célcsoport természetes tartózkodási helyén történhet meg, amely a bizalomépítést követően további beavatkozási lehetőségeket teremthet meg. Esély van arra is, hogy a már meglévő magyarországi utcai edzést végző csoportokra mint erőforrásokra lehessen támaszkodni. S mindez olyan, a viszonylag alacsony költségeket messze meghaladó haszonnal kecsegtethet, mint a hátrányos helyzetű és/vagy kallódó fiatalok egészségfejlesztése, pszichoszociális fejlesztése, szerhasználatának prevenciója, korai kezelésbe vétele, illetve közösségi és társadalmi integrációja.

Figyelembe kell azonban venni az éjszakai sportprogramok tapasztalatait, jelesül, hogy a sportprogramok csak akkor mutatnak prevenciós hatást, és jelentenek védőtényezőt, ha megfelelnek az alábbi elvárásoknak:

- képesek elérni és bevonni a veszélyeztetett fiatalokat;
- folyamatosan, rendszeresen biztosított programok, tehát nem egyszeri vagy kampány jellegűek;
- kiegészítő pszichoszociális szolgáltatásokat is nyújtanak;
- a programban dolgozók és a felügyeletet biztosítók jól képzett felnőtt szakemberek (azonban legyenek közöttük olyanok is, akik életkorukat tekintve közel állnak a kamaszkorhoz, így ideális frissen végzett, illetve – akár részmunkaidős formában – végzős egyetemistákat is alkalmazni);
- a programot eredményértékelés, hatékonyságvizsgálat kíséri. (Trenz, 2004, pp. 4-6, idézi Bíró & Máté, 2006, p. 10; Rácz, 2001; B. Erdős, 2010)

Összességében véve szinte bizonyosnak mondható, hogy az utcai edzés mozgalmát össze lehet kötni a szociális munkával. A legizgalmasabb kérdés bizonyára az, hogy a gyakorlatban *hogyan* lehet ezt a lehető legoptimálisabban megtenni.

Irodalom

- B. Erdős, M. (2010). Értékelő kutatások a szociális szférában: A Trident-módszer. *Szociális Szemle* 3 (1): 30-40.
- Bíró, J. (szerk.) (2006). *Biopolitika – Drogrevenió. Tanulmányok a kábítószer-fogyasztás megelőzéséről*. Budapest: L'Harmattan – ELTE Társadalomtudományi Kar.
- Bíró, Sz. & Máté, Zs. (szerk.)(2010). *Éjjeli Kikötő. Fiataloknak szóló ingyenes közösségi és sportprogramok módszertani füzet*. Pécs: INDIT Közalapítvány.
- Demetrovics, Zs., Paksi, B. & Düll, A. (2009). *Pláza, ifjúság, életmód. Egészségmagatartás vizsgálatok a fiatalok körében*. Budapest: L'Harmattan.
- Kákai, L. & Szabó, A. (2005). *A pécsi fiatalok helyzete, életmódja 2005-ben. Szociológiai vizsgálat Pécs város fiatal lakosságának körében*. Pécs: Pólusok Társadalomtudományi Egyesület.
- Lovas, G. (2013). Világuralomra tör a magyar street workout. *Sport Géza*, június 3.
http://sportgeza.hu/sport/2013/06/03/szarka_akos_street_workout/
(Letöltve: 2014. 04. 24.)
- Mikulán, R., Keresztes, N. & Pikó, B. (2010). A sport mint védőfaktor: Fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek (pp. 115-130). In: Pikó, B. (szerk.). *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest: L'Harmattan.
- Nemzeti Drogellenes Stratégia 2013-2020. Tiszta tudat, józanság, küzdelem a kábítószer-bűnözés ellen.*
<http://emmiugyfelszolgalat.gov.hu/drogmegelozes/nemzeti-drogellenes/nemzeti-drogellenes-strategia> (Letöltve: 2014. 04. 25.)
- Radányi, N. (2014). Az egészség vagy, a mozgás gyógyszer. Invesztáljunk testünkbe! *Szociális Szemle* 7 (1): 57-60.
- Rácz, J. (2001). *A prevenció programok értékelése*. Budapest: Ifjúsági és sportminisztérium.

Sebestyén, E., Máté, Zs. & Gondi, J. (2011). *Módszertani levél a bevásárlóközpontokban, valamint lakótelepeken és azok környékén működtetett célzott prevenciós programok fejlesztéséhez és megvalósításához*. Budapest: Magyar Addiktológiai Társaság – Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. http://drogfokuszpont.hu/wp-content/uploads/modszertani_level_celzottprev.pdf (Letöltve: 2014. 04. 24.)