

XXXI. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

TESTNEVELÉS ÉS SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓ

**ÉLETMÓDVIZSGÁLAT UTÁNPÓTLÁSKORÚ
KOSÁRLABDÁZÓK KÖRÉBEN**

Készítette: Szentpáli Gergő

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar, Rekreációs szervezés és Egészségfejlesztés szak

Rekreáció szakirány

1. Bevezetés:

1.1 Problémafelvetés, a témaválasztás indoklása

A gyerekek egészséges életmódra történő nevelésénél az egyik legfontosabb szegmens a sportolás, a rendszeres testmozgás. A sportnak rendkívül sok pozitív kihatása van a fejlődő szervezetre, elősegíti a testi és lelki fejlődést. A sport nevel, rendre tanít, önbizalmat ad és a civilizációs ártalmakat a lehető legkisebb mértékre szorítja. Kutatások bizonyítják, hogy az elhízás egyik fő oka a helytelen táplálkozás mellett, a sportolás/rendszeres testmozgás hiánya. „A természetes mozgásszükségletek kielégítése a modern embernél egyre nagyobb akadályokba ütközik (városiasodás, ülő foglalkozás, szolgáltatások fejlődése), ugyanakkor a felfokozott munkatempó, az azzal járó egyre nagyobb fokú stresszorok hatása kedvezőtlen irányba hat az általános egészségi állapotra. A sport alkalmas arra minden szinten, hogy ezt az egyensúlyvesztést a mozgásosság javára visszabillentse, a mozgásszegénységet ellensúlyozza.”ⁱ „A sportban való részvétel, a sporttevékenység, mint önként vállalt feladatrendszer pozitív, személyiségfejlesztő hatása nem vitatható.”ⁱⁱ

Számomra azért érdekes ez a téma, mert 10 évig aktívan kosárlabdáztam a pécsi utánpótlás berkein belül és 3 éve már edzőként foglalkozom 9-13 éves gyerekekkel a Rátgéber Kosárlabda Akadémián. Fiatal játékosként, rengeteg pozitív élményben volt részem és úgy érzem, nagyon sokat köszönhetek ennek a sportágnak. Bár nem lettem élsportoló, életre szóló barátságokat kötöttem, és nem utolsósorban a rendszeres sportolás hozzájárult ahhoz, hogy egészségi állapotom kiváló, jól érzem magam a bőrömben. Tudom, a kosárlabdázás végig fogja kísérni az életemet, mert az edzői szakmában sikerült megtalálnom önmagam. A munka minden egyes percét élvezem, hogy a kreativitásomat itt tudom a legjobban kibontakoztatni, és elég könnyen megtalálom a hangot a gyerekekkel is.

1.2 A vizsgálat célja

Jelen kutatásomban alapvetően arra keresek választ, hogy milyen hatással van a kosárlabdázás Rátgéber Akadémia 9-13 éves utánpótlás korú játékosok életmódjára. Természetesen elsődleges célom rávilágítani a rendszeres testmozgás nélkülözhetetlenségére a fiatalok életében.

Céljaim közé tartozik továbbá, hogy megtudjam, milyen motivációs tényezők játszanak közre abban, hogy a gyerekek évekig hajlandóak edzésekre járni, anélkül, hogy azt unalmasnak éreznék.

Úgy gondolom, hogy a sportágválasztásnál rendkívül nagy szerepet játszanak a szülők, illetve a kortársak, a baráti kör. Kapcsolatot kerestem a szülők sportolói múltja, illetve a gyerekek sportágválasztása között. Kíváncsi voltam arra is, hogy azok akik a kosárlabdázást választották, vajon a szülő is, vagy legalább az egyik szülő kosárlabdázott-e?

Fiatal sportolók körében tapasztalható, hogy kevesebb szabadidővel rendelkeznek mint azon kortársaik, akik nem sportolnak. Kíváncsi voltam, hogy a sportoló fiatalok mivel töltik el az edzésen kívüli szabadidejüket.

1.3 Tájékozódás a témával kapcsolatos szakirodalomban és terminológiában:

„Az ember akkor egészséges, ha testi, lelki és szociális egyensúlyban van. Ennek a harmóniának a feltétele: az egészséges életmód! Nem elég azonban ismerni az egészséges életmód feltételeit: ezek szerint kell berendezni életünket, úgy, hogy állandósuljanak, szokássá váljanak.”ⁱⁱⁱ Németh Ágnes és Költő András által szerkesztett „Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja” címet viselő, 2010-es átfogó kutatás eredményei rendkívül jól ábrázolják a mai fiatalság egészségét, és életmódját. A vizsgálat célpopulációját az 5. 7. 9. és 11. osztályos tanulók alkották szerte az országban. Összesen 358 iskola 416 osztályának 8114 tanulója töltötte ki a kérdőívet. A következő témaköröket vizsgálták: Egészségmagatartás (táplálkozás, fizikai aktivitás, fizikailag passzív szabadidő-eltöltési tevékenységek, rizikómagatartások, szexuális magatartás, sérülések, balesetek), szubjektív jóllét

(egészség értékelése, krónikus betegségek, étellel való elégedettség, pszichoszomatikus panaszok, gyógyszerhasználat, depresszív tünetek, önértékelés, testkép) és háttértényezők (demográfia, család, kortársak, iskola, szociális egyenlőtlenségek, biológiai fejlődés, szenzoros élménykeresés). Vizsgálták a kamaszok egészségét nagymértékben meghatározó táplálkozási szokásokat is. A kapott leíró jellegű eredményeket egy- és kétváltozós matematikai-statisztikai módszerekkel számolták ki. Az elemzések több esetben is mutattak ki szignifikáns összefüggéseket. A rendszeresen reggeliző gyerekek nagyobb mértékben fogyasztanak zöldséget, és gyümölcsöt, mint a ritkán reggelizők. „A magyar iskolás fiataloknak kevesebb, mint harmada fogyaszt gyümölcsöt és kevesebb, mint negyede fogyaszt zöldséget naponta legalább egyszer.”^{iv} A kutatásban vizsgálták a fiatalok fizikai aktivitásának jellemzőit is. Köztudott, hogy az alacsony fizikai aktivitás sok esetben együtt jár különböző rizikómagatartásokkal. Más kutatások bizonyítják, hogy a fizikailag passzívak körében nagyobb arányú a dohányzás és az alkoholfogyasztás.

Neulinger Ágnes 2009-ben elvégzett kutatása a társas környezetbefolyásának természetét és hatásait elemzi az egyén sportolás és rendszeres fizikai aktivitás iránti keresletére. A társas közeg minden tagjának sportolása összefüggésben áll az egyén sportolásával, az összefüggések erőssége azonban különböző. Az eredményekből kiderül, hogy a társaság, a sportolás személyi környezet élményt visz a sporttevékenységbe, motivál, megerősít.^v „A szülők jelentőségének meghatározásában e vizsgálat eredményei a Martin és Dodder (1991) által közöltekhez hasonlóak. Eszerint a sportolásra a szülők hatása kisebb, vannak náluk fontosabb befolyásolók. Így például, a barátoktól kapott bátorítás nagyobb szerephez jut a sportban való részvétel magyarázatakor. Nem jellemző ma Magyarországon, hogy a család megteremti a sportszeretet iránti igényt. Ez felértékeli az iskola szerepét: Kiemelten fontos, hogy a gyerekek meg tudják szeretni a sportolást az oktatás keretei között. A sportszocializációban a családi elem gyengesége miatt kiemelkedő szerepe kell, hogy legyen az iskolai testnevelésnek. Az iskolai oktatásban a sporttal való találkozás lehetővé teheti, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az egyén életének részévé váljon.”^{vi}

2.Hipotézisek (kérdésfelvetés, érvényesség):

A kutatásban az alábbi hipotéziseket vizsgálom:

- Feltételezem, hogy a 9-13 éves korú sportoló gyerekek/fiatalok sportágválasztását jelentős mértékben befolyásolják a szülők.
- Feltételezem, hogy a vizsgált utánpótláskorú játékosok többsége az edzéseken túl fennmaradó szabadidejüket, szellemi és fizikai rekreációs tevékenységekkel töltik.
- Feltételezem, hogy a vizsgált játékosoknál az élsportolóvá válás elérése a legerősebb motivációs tényező a sport iránt.2. Szakirodalmi áttekintés

3. Vizsgálati módszerek:

3.1 A mintaválasztás módjának meghatározása

A mintaválasztás nem véletlenszerű, a vizsgálat csoportját a Rátgéber Kosárlabda Akadémia 9-13 éves gyerekei képezték.

3.2 Elemszám meghatározása

Összesen 121 kérdőívet osztottam ki, amiből 107 értékelhető anyagot kaptam vissza kitöltve.

3.3 A vizsgálat helye

A vizsgálat helyszíne a különböző korosztályos csapatok edzés helyszínei voltak (Pécs). A gyerekeket arra kértem, hogy a kiosztott kérdőíveket vigyék haza, otthon töltsék ki, majd a következő edzésre hozzák vissza.

3.4 A vizsgálat ideje

A kutatást 2014. február 1.-én kezdtem el és 2014. március 16.-ig volt lehetőségem minél több értékelhető kérdőívet begyűjtenem.

3.5 Adatgyűjtés módszere és eszköze

Beválasztási kritérium volt, hogy a gyerekek a Rátgéber Kosárlabda Akadémia igazolt versenyzői legyenek. Az adatgyűjtés ankét módszer segítségével történt. A kérdőívet az alábbi kérdéscsoportok alkották: demográfiai adatok, szülőkre illetve családra vonatkozó kérdések, a válaszadó életmódjára vonatkozó kérdések, a vizsgált gyerekek sportolással kapcsolatos szokásaira vonatkozó kérdések.

3.6 Vizsgált változók ismertetése

A vizsgálatom függő változói a gyermek sportolási szokásai, a szabadidő eltöltés és a táplálkozási szokások voltak. Független változó a gyerekek neme, életkora, szülőkre vonatkozó információk, testsúly és a magasság.

3.7 Statisztikai elemzés módja

A statisztikai elemzést SPSS programmal végeztem. Adattáblát készítettem, és ahol szükséges volt, az adatokat bekódoltam.

4. Eredmények

4.1 Demográfiai adatok értékelése

A kutatásban összesen 107 (N=107) fő vett részt. Ebből 2-en 2006-ban születtek, 2-en 2005-ben, 15-en 2004-ben, 26-an 2003-ban, 26-an 2002-ben, és 36-an 2001-ben. A nemek szerinti megoszlást tekintve 73 fiú (n=73) és 34 (n=34) lány töltötte ki a kérdőívet.

A szülők iskolai végzettségét tekintve elmondhatjuk, hogy nagyobb részük felsőfokú végzettséggel rendelkezik (n=70). Szignifikáns különbséget találtam a szülők iskolai végzettsége, és a gyerekek tanulmányi eredményei között, mely alapján elmondható, hogy azok a gyerekek gyengébben tanulnak, akiknek anyukájuk csak szakmunkás végzettséggel rendelkezik ($p < 0,05$; $\chi^2 = 21,637$). A válaszadók közül 81-en megyeszékhelyen, 20-an városban, és 6-an falun élnek.

A válaszadó gyerekek 45,79%-a hetente négyszer jár edzésre. 25,23%-a heti három edzésen vesz részt, míg heti öt edzésre 23,36%-uk jár. (1. ábra)

Az általános közérzetet tekintve is kedvezőnek mondhatóak az eredményeim. A válaszadók 28,04%-a nagyon jól, míg 63,55%-a jól érzi magát általában. A „közepesen” választ a gyerekek 8,41%-a jelölte meg, míg a „rosszul érzem magam” választ senki sem jelölte be a mintából. (2. ábra)

4.2 Gyermekek sportágválasztására irányuló kérdések

A gyermekek sportágválasztását vizsgálva kiemelhető, hogy a vizsgált gyerekeknél a leggyakoribb befolyásoló tényező a szülő, azonban a mintában nincs szignifikáns összefüggés a sportágválasztás és a szülők sportolási múltja között. Mindemellett elmondható, hogy az anya sokkal jobban hat a sportágválasztásra, mint az apa ($p < 0,05$; $\chi^2 = 101,813$).

A vizsgált gyerekek 45,79% azt válaszolta, hogy a szüleik befolyásolták legnagyobb mértékben a sportágválasztásban. 14,95%-uk a baráti társaság miatt kezdett el kosarazni, majd szorosan utána 14,02%-uk azt válaszolta, hogy senki sem befolyásolta, a saját döntése volt. A gyerekek 11,21%-a a testnevelő tanár tanácsa miatt kezdte el ezt a sportágat. Legkisebb mértékben a sport népszerűsége illetve a példakép jelent meg befolyásoló tényezőként (3. és 4. ábra).

A szülők sportmúltját tekintve igen sokszínű a paletta. A válaszadók közül 28,04% válaszolta azt, hogy apukájuk nem sportolt. 25,33%-uk kosárlabdázott, 20,56%-uk pedig labdarúgó volt (5. és 6. ábra).

Az anyukák 51,4%-a nem sportolt semmit a múltban 14,02%-uk kosárlabdázott, 12,15%-uk pedig atletizált. Megjelent még körükben a balett, bűvárművészet, kézilabdázás, teniszezés, triatlonozás, úszás, kerékpározás valamint a röplabdázás.

4.3 A sportoló gyerekek szabadidő eltöltésének vizsgálata

Egyértelmű, hogy a rendszeresen sportoló gyermekek kevesebb szabadidővel rendelkeznek, mint nem sportoló kortársaik. A rekreáció jelentősége folyamatosan növekszik már a gyerekeknél is. Mindenki számára más nyújt felüdülést, kikapcsolódást.

A vizsgált gyerekek naponta viszonylag kevés szabadidővel rendelkeznek. 42,06%-uk naponta csak 1-2 órával, 32,7%-uk 2-3 óra szabadidővel rendelkezik. (7. ábra)

A vizsgálatból kiderül, hogy a vizsgált kosárlabdázó fiatalok jelentős része, 79,44%-uk az edzéseken és a tanuláson túl fennmaradó szabadidejüket sportolással töltik. 6,54%-uk számítógépes játékokkal, 5,61%-uk pedig a barátokkal töltik el az idejüket. Az adatok rendkívül biztatóak, hiszen az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a

gyerekek döntő többsége heti 3-4 edzés mellett is sportolással tölti el szabadidejét. Természetesen itt a sportolás társaságban barátokkal is történhet, így még nagyobb értéket teremthet.

A válaszadók 4,83%-uk jelölte be a könyvolvasást, mint passzív szellemi rekreációs tevékenységet.

A hétköznapiakhoz képest jelentős különbséget láthatunk a gyerekek hétfői szabadidős elfoglaltságát illetően. Baráti körben 27,10%-uk tölti el szabadidejét, míg sportolással 26,17%-uk. A kirándulást és a tv nézéssel töltött időt egyaránt a válaszadók 14,02%-uk jelölte meg. Hétfőeken megugrik a számítógépezéssel töltött órák száma is. Következésképp elmondható, hogy míg hétköznapi rendkívül nagy fizikai aktivitás jellemzi a fiatalokat, addig hétfőn nagyobb hangsúlyt kap a baráti társaság, kirándulás, illetve a számítógép előtt töltött órák száma. (8. és 9. ábra)

Szignifikáns különbséget találtam a szabadidő, és a sportolással eltöltött órák száma között ($p < 0,05$; $\chi^2 = 101,813$) mely alapján megállapíthatjuk, hogy, ugyan kevés szabadidővel rendelkeznek a vizsgált gyerekek, azt viszont javarészt sportolással töltik el.

A szabadidő eltöltést részletesebben is vizsgáltam, ahol a válaszadók a tevékenységekre lebontva beírhatták, hogy konkrétan mennyi időt töltenek azzal hétköznapiakon és hétfőn. Számítógépezéssel 60,7%-uk csak 0-30 percet tölt el hétköznapiakon. Sportolással 49,53%-uk több mint 151-180 percet tölt el naponta. Hétfőn ez az arány lecsökken 5,6%-ra. Hétfőn a számítógépezéssel töltött órák száma ugrik meg. Közel 20%-uk 61-90 percet tölt a képernyő előtt. Megállapítható továbbá, hogy a fiúk több időt töltenek számítógépezéssel, a lányok pedig vásárlással

A szabadidő eltöltésénél érdemes megnézni, hogy átlagosan mennyi időt töltenek naponta alvással. 51,40%-uk átlagosan 8-9 órát alszik naponta. 29,92%-uk 9-10 órát, míg 15,89%-uk 7-8 órát. A nagymértékű fizikai aktivitás következtében nélkülözhetetlen a megfelelő mennyiségű pihenés is a szervezetüknek.

4.4 A sport iránti motivációról

A sport iránti motivációs tényezők közül hármat emelnék ki. Mindhárom kérdésnél egy hétfokú skálán adták meg a válaszokat a gyerekek.

A gyerekek majdnem felét teljes mértékben motiválja az élsportolóvá válás elérése. 60 gyerek a legmagasabb osztályzatot adta a sikernek mint motivációs tényezőnek. Ennek alapján elmondható, hogy rendkívül fontos a sikerre irányuló motiválás, és a folyamatos pozitív megerősítése. Nem feltétlen a bajnokság megnyerése jelentheti csak a sikert. Az elvégzett munka, ha nem is a számszerű eredményekben, de a gyerekek egyéni technikai fejlődésénél egészen biztos megjelenik, és ha megfelelő dicséretet kapnak, ezt is óriási sikerként fogják megélni.

A barátok meghatározó hatását a bemutatott hazai kutatások is alátámasztják. Bár nem kiugróan magas a „7-es” érték, annyi mindenképp kiderül a válaszokból, a vizsgált csapatok játékosainál is fontos szerepet tölt be a jó társaság, és a barátokkal való együttlét. Ennél a kérdéskörnél vizsgáltam még a következőket: Egészség fejlesztés, Állóképesség fejlesztése, kikapcsolódás, örömszerzés, fizikai teljesítménynövelés, testsúlykontroll, önbecsülés növelése, versenyhelyzet érzése, új képességek fejlesztése, új ismertségek kötése, győzelem.

Szignifikáns összefüggés van az élsportolóvá válás elérése, és a sportág abbahagyására irányuló kérdések között. A kapott eredményekből egyértelműen látszik, hogy ebben a korosztályban semmi nem térítheti el a vizsgált gyerekeket a sportolástól ($p < 0,05$, $\chi^2 = 56,165$) Akik élsportolók szeretnének lenni, azok 29,9%-mindenképpen kiáll a sportolás mellett. (10. ábra)

Bár nem feltétlen motivációs tényező, de a gyerekek 100%-a szerzett új barátokat amióta elkezdett kosárlabdázni. Ez az adat kiválóan bizonyítja a csapatsportok közösségfejlesztő szerepét. A gyerekek sportolásánál elengedhetetlen egy olyan közeg megteremtése, ahol mindenki jól tudja magát érezni.

4.5 Táplálkozási szokások, dohányzás

Az étkezési szokásokat tekintve a rendszerességgel nincs gond. A válaszadók 82,24% rendszeresen reggelizik. 59,81%-uk rendszeresen fogyaszt tízórait, 97,20%-uk rendszeresen ebédel, 55,14%-uk rendszeresen uzsonnázik, és 98,13%-uk rendszeresen vacsorázik.

A folyadékfogyasztási szokásokat tekintve megoszlóbb a kapott képet. A válaszadók 40,19%-a fogyaszt körülbelül napi 2 liternél többet. 47,66%-uk napi 1-1,5 litert fogyaszt, 10,28%-uk fogyaszt többet napi 2 liternél, és 1,8%-uk 1 liternél is kevesebbet fogyaszt. Véleményem szerint a napi 2 liter a minimum, azonban mivel az edzések következtében megnő a szervezet folyadékigénye, így a 2 liter átlépése mondható igazán optimálisnak.

Természetesen a folyadék minősége sem mindegy. A folyadékfogyasztásnál, az elfogyasztott folyadékokra is kíváncsi voltam. Az eredményekből kiderül, milyen rendszerességgel fogyasztanak csapvizet, ásványvizet, teát, tejet, gyümölcslejt, szénsavas üdítőt és esetleg energiatalt. Csapvizet a válaszadók 52,32%-a gyakran fogyaszt. Szénsavas üdítőt 69,16%-uk ritkán, míg 14,02%-uk gyakran fogyaszt, 16,82%-uk pedig egyáltalán nem fogyaszt. Tejfogyasztást tekintve elmondható, hogy a gyerekek 59,81%-a iszik gyakran tejet. Ami aggodalomra adhat okot, hogy már ilyen fiatal korban is a válaszadók 6,54% ugyan ritkán, de fogyaszt már energiatalt, 1,87%-uk pedig gyakran fogyaszt.

A dohányzási szokások eredményeit jónak tartom. A gyerekek közül mindösszesen hárman (2,8%) próbálták ki a cigizést. A szülők dohányzási magatartását vizsgálva megállapítható, hogy az apukák 14,95%-a dohányzik, míg az anyukák körében ez az érték 7,48%.

5. Összefoglalás:

Kutatásomban arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a rendszeres sportolás (kosárlabdázás) milyen hatást gyakorol a gyerekek életmódjára. Legfőbb feltételezésem az volt, hogy a sport szeretete, a sport öröme hozzájárul ahhoz, hogy

rendszeres fizikai aktivitás minél fiatalabb korosztályban megjelenjen, és így a civilizációs ártalmakat minél nagyobb mértékben visszaszorítsa. Vizsgáltam továbbá a gyerekek sportágválasztását illetve a motivációs tényezőket. Vizsgálatomat a Rátgéber Kosárlabda Akadémia 9-13 éves igazolt versenyzői közt végeztem 2014 márciusában. Választásom azért esett erre a sportágra, mert 13 éve kosárlabdázom, illetve 3 éve már fiatalokkal foglalkozok edzőként az említett akadémián. Nagyon sokat köszönhetek ennek a sportágnak. Úgy érzem az egész életemet végig fogja kísérni ez a szakma. A kutatásomban 107 fő vett részt. Beválasztási kritérium a gyermek életkora.

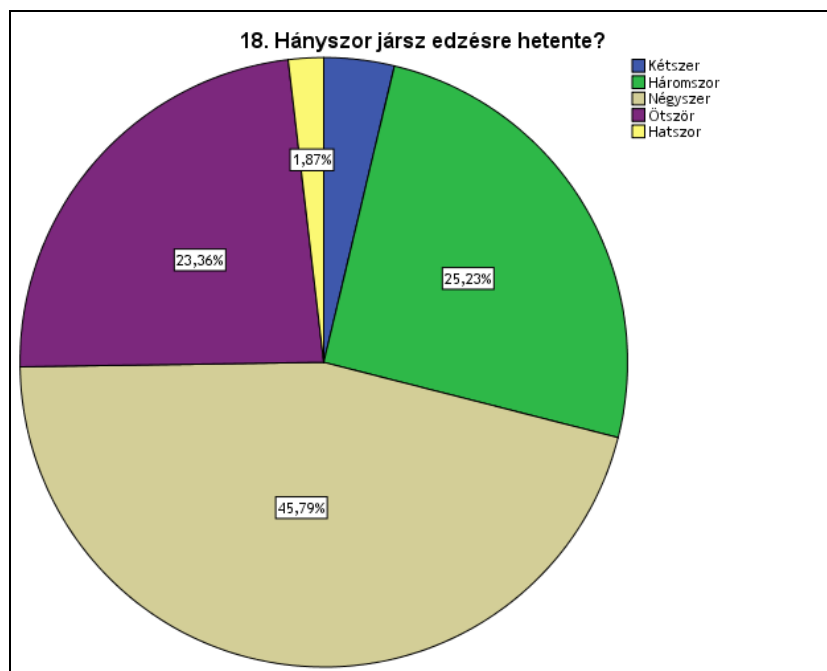
A vizsgálat kérdőíves vizsgálat alapján történt. Az első részében a szülők illetve gyerekek demográfiai adataira kérdeztem rá (életkor, nem iskolai végzettség) Ezután a gyerekek életmódjára vonatkozó illetve a kosárlabdázáshoz kapcsolódó különböző kérdéseket tettem fel.

. Hipotéziseimet illetően elmondhatjuk, hogy a sportágválasztást a gyermek, a tanuló közvetlen környezet befolyásolja a legnagyobb mértékben. A szabadidő eltöltésére irányuló kérdéseknél pozitív eredményeket kaptam, hiszen a vizsgált fiatal sportolók nagy része a tanuláson és az edzéseken túl fennmaradó szabadidejüket is sportolással töltik. A sportág iránti motivációs tényezők vizsgálatakor kiderült, hogy a barátoknak, a sikerélményeknek és az élsportolóvá válás elérésének vannak a legfontosabb hatásai.

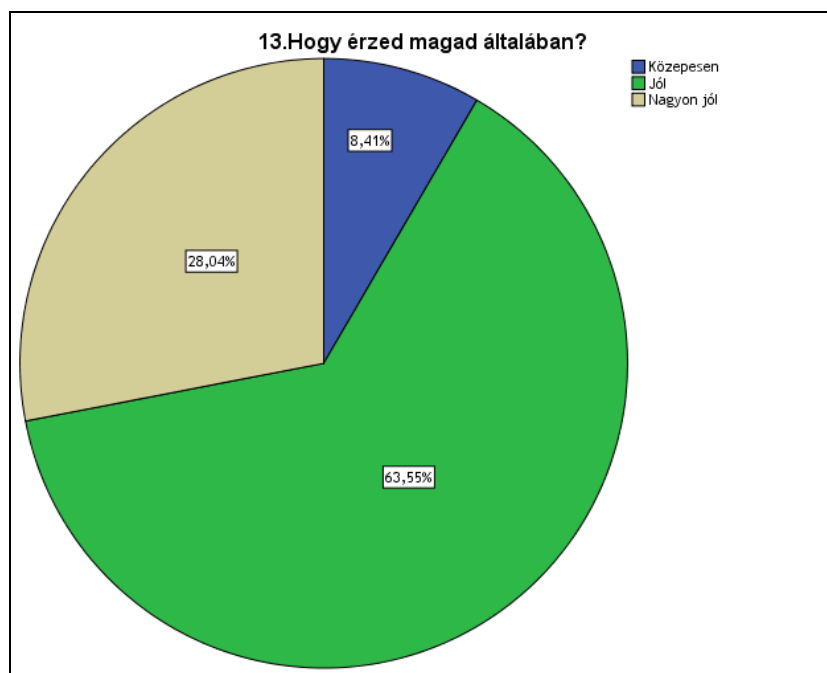
Egy csapatsport megmutatja, milyen egy közösség tagja lenni, aminek köszönhetően javulnak a kommunikációs és problémamegoldó képességek. A csapatsportok lehetőséget teremtenek új emberek megismerésére, barátságok kialakulására. Az edzőkre rendkívül nagy felelősség hárul, a fiatal sportolók motiválásánál, illetve egészséges életmódra történő nevelésénél. Az eredményekből kiderül, hogy még a sportoló gyerekek sem figyelnek eléggé oda, az egészséges táplálkozásra.

Jelen tanulmányomat egy hosszabb távú kutatás első lépésének szánom. A mostanit követő-vizsgálattal továbbra is arra szeretném keresni a választ, hogy a fiatal sportoló korosztályok milyen életmódot preferálnak, milyen szabadidős tevékenységeket folytatnak, és sportáguk mellett kitartanak-e és ha lemorzsolódnak, melyek a főbb okok.

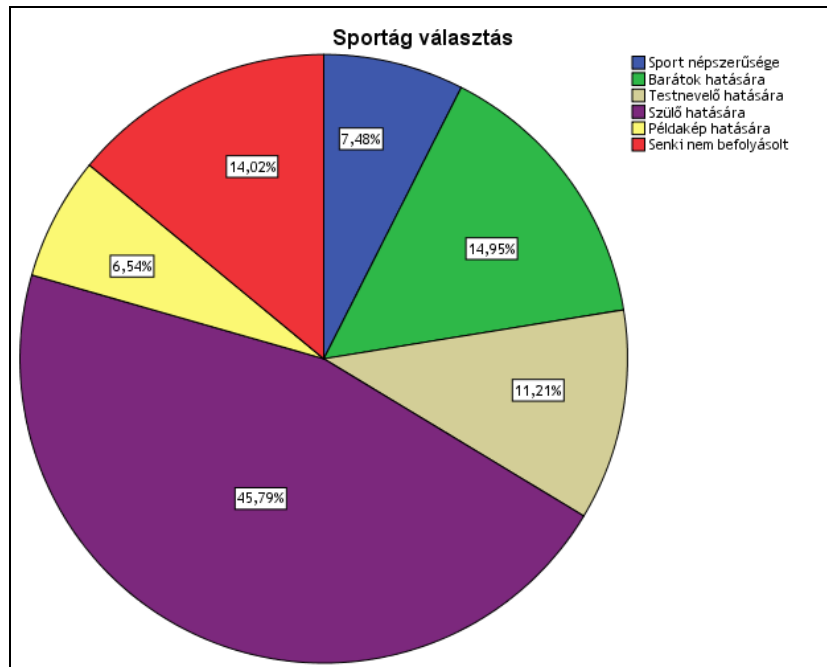
Mellékletek



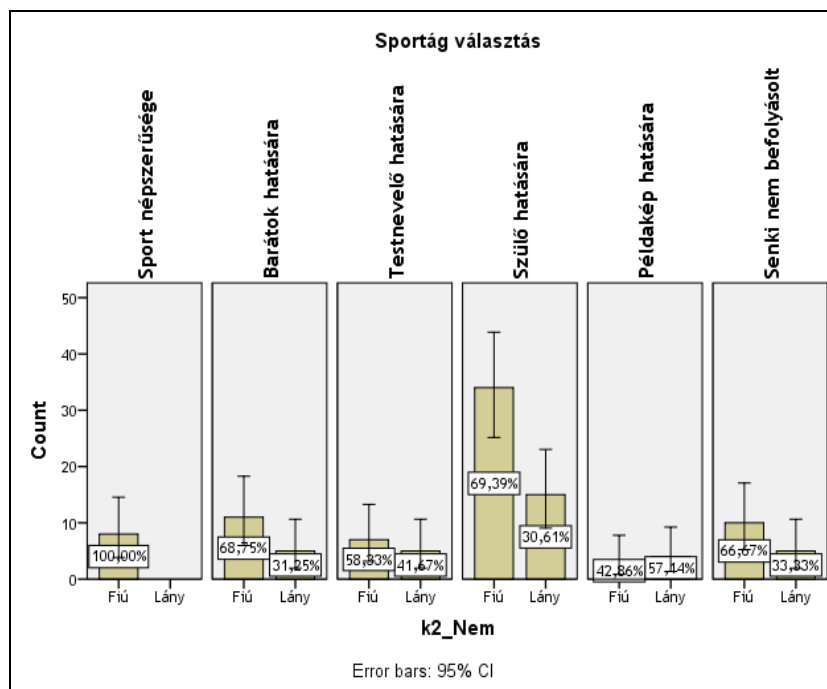
1. ábra



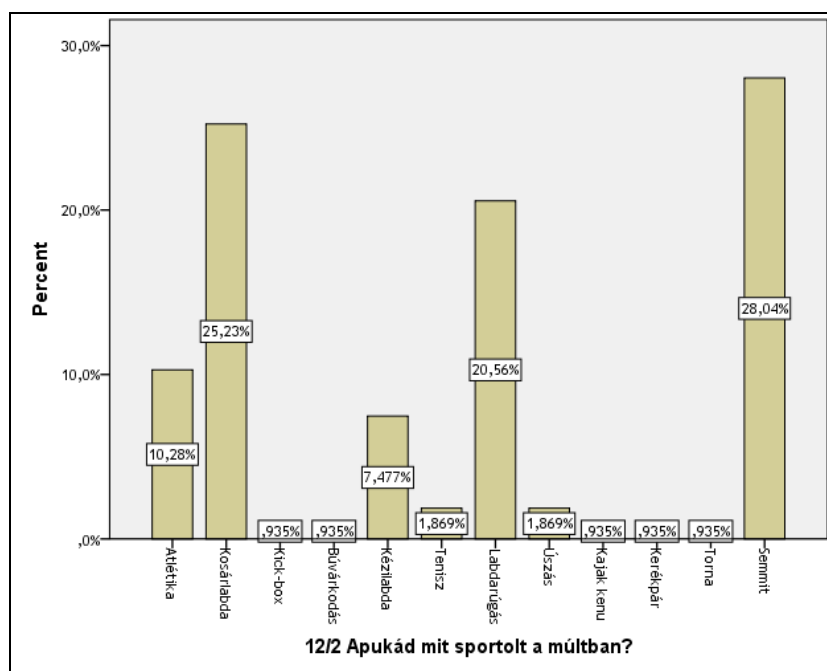
2. ábra



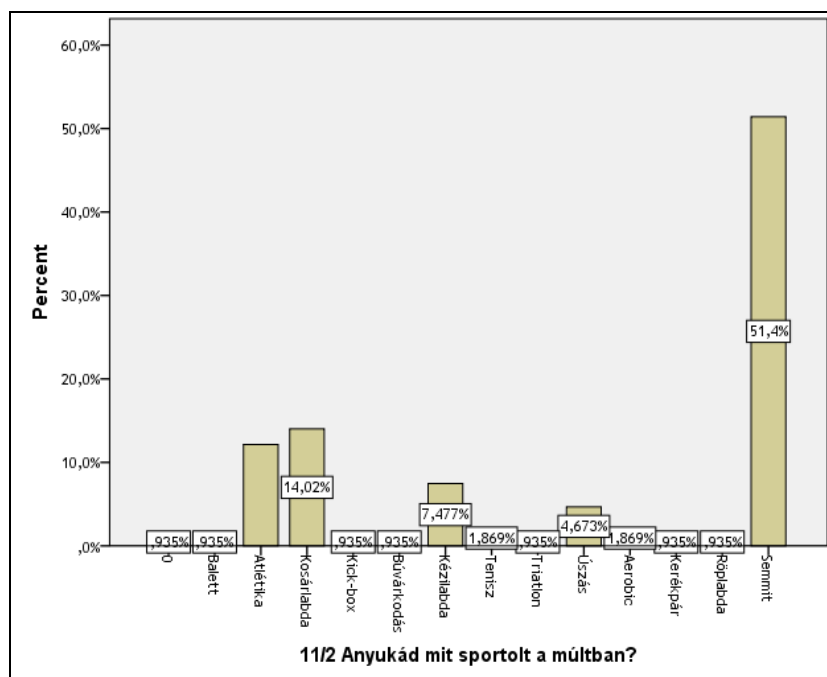
3. Ábra



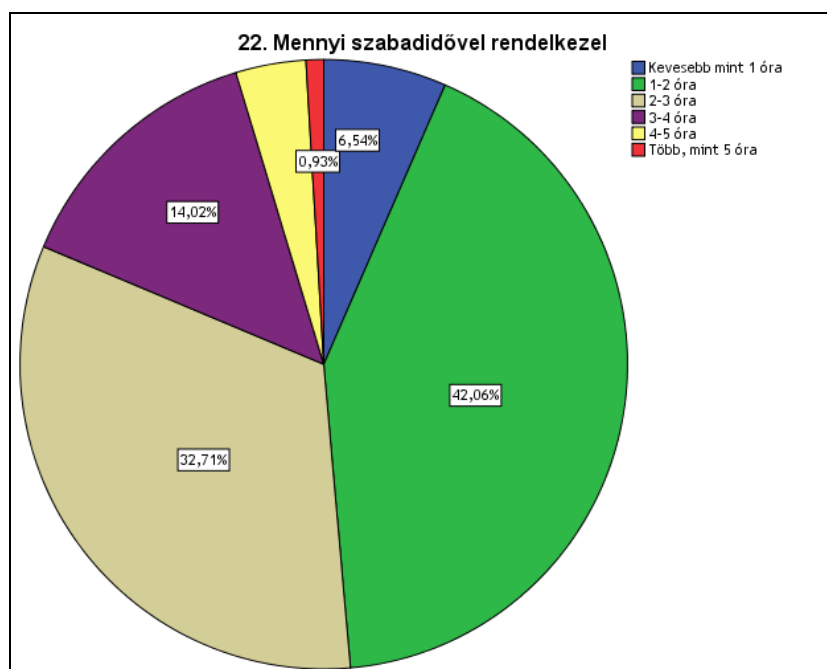
4. Ábra



5. Ábra



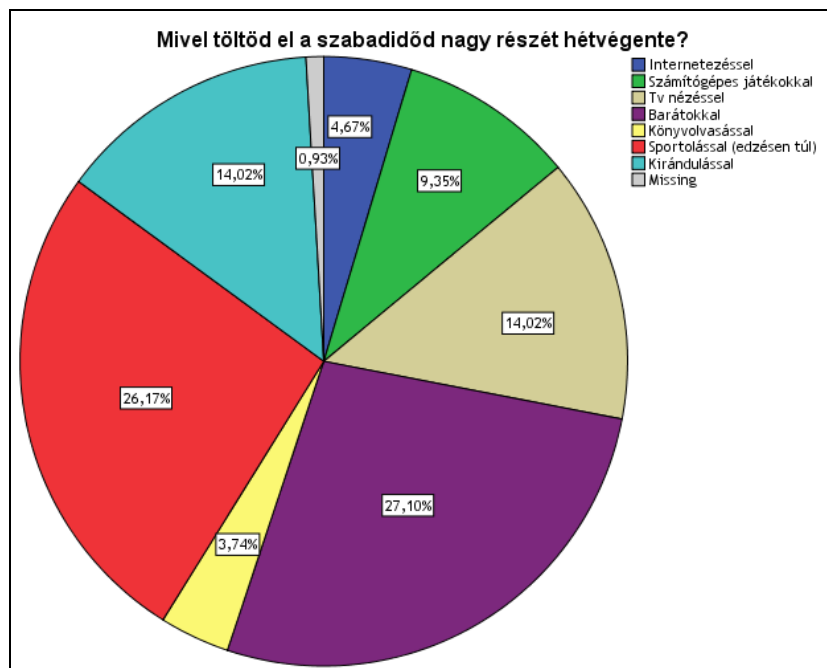
6. Ábra



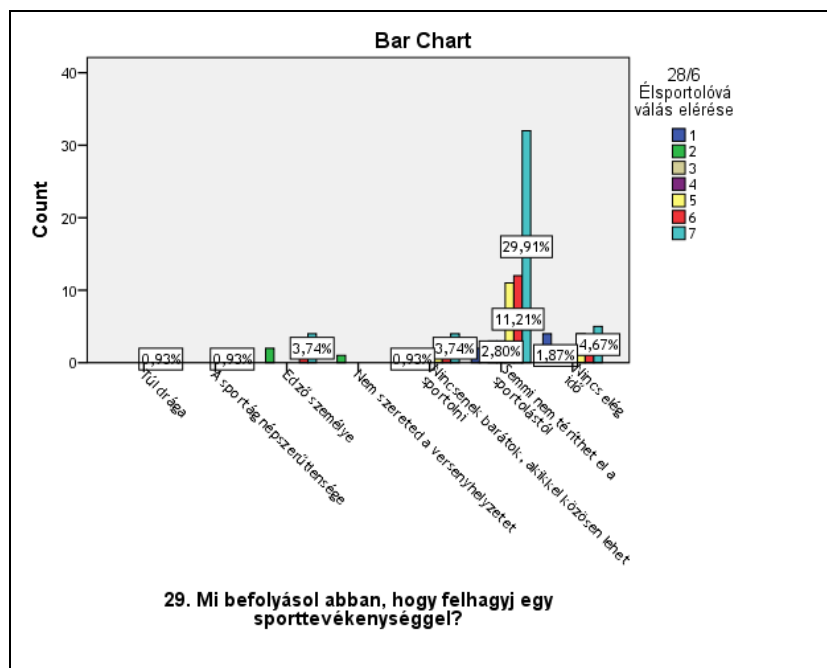
7. Ábra



8. Ábra



9. Ábra



10. Ábra

A témához kapcsolódó szakirodalmak

ⁱ Bíróné Nagy Edit, 2004, Sportpedagógia, Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához, Dialóg-Campus Kiadó Budapest-Pécs, pp. 80

ⁱⁱ Bíróné Nagy Edit, 2004, Sportpedagógia, Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához, Dialóg-Campus Kiadó Budapest-Pécs, pp. 115.

ⁱⁱⁱ Szatmári Zoltán, 2009, Sport, Életmód, Egészség, Akadémia Kiadó Budapest, pp. 870.

^{iv} http://www.ogyei.hu/anyagok/HBSC_2010.pdf

^v Neulinger Ágnes, 2009, A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 3.-társas kapcsolatok és interakciók a sportban, In: Magyar Sporttudományi Szemle, 10. évfolyam, 39-40.szám, pp. 29-32.

^{vi} Neulinger Ágnes, 2009, A szabadidősport iránti érdeklődés 3.-társas kapcsolatok és interakciók a sportban, In: Magyar Sporttudományi Szemle, 10. évfolyam, 39-40. szám, pp 32.