

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	2
1.1. A választott téma aktualitása, relevanciája.....	2
2. CÉLKITŰZÉS	2
3. ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK	3
3.1. Hasonló témájú kutatások	3
3.2. A Budapest Sportiroda bemutatása	5
3.3. A futónagyköveti program terveinek kidolgozása, indulása, működése.....	5
3.4. A futónagykövet munkájának bemutatása, Szászvár	6
3.5. A futónagykövet munkájának bemutatása, Dombóvár	7
3.6. Esettanulmány	8
4. EREDMÉNYEK ÉS MEGBESZÉLÉS	10
5. ÖSSZEGZÉS	18
6. IRODALOMJEGYZÉK	19

1. BEVEZETÉS

1.1. A választott téma aktualitása, relevanciája

Az általam választott téma aktualitását a 2020-ban kezdődő koronavírus járvány az eddigieknél is jobban előtérbe emelte. A veszélyhelyzet elrendelése magával hozta a közösségi sportrendezvények megszervezésének tilalmát. Ennek következményeként az egyéni szabadidősport szerepe és funkciója felértékelődött, az egyéni mozgás, a szabadidősport maradt az egyetlen lehetőség a fizikai állóképesség megszerzésére és fenntartása, a mentális erőnlét, illetve az egészség megőrzésére. Kiemelkedő jelentőségű azon közösségek szerepe, törekvése, akiknek céljuk az egészséges életmód népszerűsítése, a lakosság mozgásra ösztönzése, a rendszeres sportolás mindennapokba történő beépítésére irányuló motiválása.

A Budapest Sportiroda és számos versenyszervező igyekezett a valós versenyek helyett más lehetőséget kínálni a futásra vágyóknak, így az elmúlt időszakban egyre népszerűbbek lettek a virtuálisan teljesíthető események. Ezeken a versenyeken a szervezők több távot kínálnak, melyek teljesítésére egy általuk meghatározott időszakon belül bármikor és bárhol lehetőség van. Ezek jelen helyzetben hatalmas segítséget jelentenek a sportolóknak a motiváció megőrzésében, a versenyzés, a közösséghez tartozás érzésének fenntartásában, azonban nem elhanyagolható az sem, hogy a versenyszervezők csak ezek által tudnak bevételhez jutni, a piacon maradni és a vírushelyzet elmúltával tovább folytatni a munkájukat.

2. CÉLKITŰZÉS

Témaválasztásom célkitűzése, hogy elemezzem és bizonyítsam a Budapest Sportiroda által kidolgozott futónagyköveti program jótékony hatását a sportolási szokásokra, a szabadidősportot végzők versenyeken, illetve közösségi futásokon észlelt részvételi arányára vonatkozóan, ezen belül vizsgáljam a motivációs tényezőket. Szakdolgozatom tanulmányként szolgálhat a Budapest Sportiroda részére, mely visszajelzés a 2011. óta működtetett program sikerességéről, hatásmechanizmusáról.

Szakdolgozatomban a vonatkozó alapfogalmak mellett, a futónagykövetek tevékenységén keresztül kívánom bemutatni, hogyan alakultak az egyes sportközösségek létszámadatai, a versenyeken való részvételi arány, illetve a BSI által szervezett nemzetközi futóversenyek látogatottsága.

A hipotézisek vizsgálatát kérdőíves elemzéssel végeztem el. Az általam készített, 53 kérdésből álló kérdőív megküldésre került 182 fő magyarországi és határon túli futónagykövet részére. A kérdőívet 120 fő futónagykövet töltötte ki, az általuk adott válaszok rávilágítanak a vizsgált téma aktualitására.

3. ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK

A témám elemzéséhez a szekunder kutatások mellett primer kutatásokra alapozva is kifejtésre kerülnek a felvetődött kérdések. A kutatás során a Budapest Sportiroda társadalmi kapcsolatokért felelős munkatársával, Lakatos Istvánnal készült mélyinterjú keretein belül a futónagyköveti program indításával és működtetésével kapcsolatos kérdések kerültek megbeszélésre. Ezen túlmentően a vizsgálatot kibővítettem két futónagykövet társammal készített interjúval, melyek a futónagyköveti munka eredményességét érintő gyakorlati kérdésekre adott válaszaikkal segítették a kutatást. Végül saját futónagyköveti tevékenységem esettanulmányával igyekeztem alátámasztani a hipotéziseimet.

Az interjúk és az esettanulmány célja, hogy a BSI Futónagykövet-projekt koordinátora által végzett munkafolyamatokon keresztül, valamint az aktívan tevékenykedő futónagykövetek tevékenysége által elemzésre kerüljön a futóversenyek és a szabadidősport népszerűségének alakulása. Végül a kutatás eredményeként, a megszerzett információk és adatok alapján ismertetem a futónagyköveti program hatását a szabadidősport népszerűségére, illetve a futóversenyek egyre növekvő létszámára vonatkozóan.

3.1. Hasonló témájú kutatások

A rendszeres mozgás jótékony hatását világszerte számos kutatás bizonyította, melyek alapján több összegző áttekintés készült. A fizikai aktivitás kedvezően befolyásolja az egészségi állapotot, ezáltal számos betegség megelőzésében játszik szerepet. Az életvitelbe épített testmozgás ugyanakkor rendkívül pozitív hatással van a mentális állapotra, a közérzetre vonatkoztatva is és kiemelhető a depresszió és a stressz kialakulásának megelőzésében betöltött szerepe.

A sportolók között ritkábban jelentkeznek szorongásos és depresszív tünetek, emellett velük kapcsolatban kimutatható a jobb állóképesség és alvásminőség. (Dr. Petrika, 2012.)

Az indulók összetétele alapján vizsgált utcai futóversenyek elemzése során Seres megállapította, hogy a futás az egyik legnépszerűbb sport a világon, a hazai futóversenyek létszáma általában meghaladja az ezer főt. Vizsgálata a Budapest Sportiroda adatbázisára épült és 12 évet ölelt fel. Megállapította, hogy a versenyeken nincs diszkrimináció, együtt sportol a babakocsit toló anyuka, az amatőr és profi sportoló vagy éppen kerekesszékes versenyző. Mindenki megtalálja a számára megfelelő tempót és teljesíthető távot a kínálatból. Megállapította, hogy a rövidebb távú versenyeken főként nők és gyerekek vesznek részt, azonban a félmaratoni, maratoni távokat inkább a férfiak választják. A maratoni táv lefutása szinte minden futó életében bakancslistás kívánsággá és teljesítendő céllá válik.

Vizsgálata kiterjedt a motivációra is, mely során nyilvánvalóvá vált, hogy egyesek az egészségmegőrzés, mások a közösség, a barátok, vannak, akik a szórakozás, a feszültségoldás miatt neveznek ezekre a versenyekre. Szinte minden versenyző büszke a teljesítményére és otthonában féltve őrzött kincsként kezeli a célban kapott érmet, kupát. Kiemelte, hogy a versenyeken résztvevő üzletemberek ezzel is ki kívánják fejezni a céges partnereik felé kitartásukat, céltudatosságukat. Kitért a nagy presztízzsel bíró futóversenyekre, ahová limitált számú versenyző juthat be, mivel ott vannak a legmagasabb pénzdíjak. A sporttevékenységek rendszerességét vizsgálva megállapította, hogy a legnépszerűbb sport a kerékpározás, melyet a futás, majd a kocogás követ.

Kutatásának következtetése, hogy 1999. és 2008. között szinte folyamatosan nőtt a versenyeken résztvevők száma, 420,2%-os növekedést mutatott ki. A 2000-ben kimutatott visszaesés oka a gazdasági válság volt. A létszámbővülés forrásaként a futóversenyek iránt növekvő érdeklődést, illetve a szervezők kiemelkedő és innovatív marketing munkáját emelte ki, mely kiterjedt a médiában megjelenő hírekre, futófelszerelések bemutatására, az egészségmegőrzés és a testsúlykontroll tárgyában megjelent beszámolók megosztására. (Seres, 2013.)

A motivációkutatás eredményeiből kiderül, hogy e tekintetben, a futók vonatkozásában kilenc kategória azonosítható. A szenvedélybetegségekkel, így a testedzésfüggőséggel is foglalkozó addiktológus által elvégzett kutatás főként a belső motivációs tényezőkre fókuszált. Egyik ilyen a kihívás, a fejlődés, amikor azért edz valaki, mert szereti próbára tenni magát, illetve elérendő célok kitűzése által folyamatosan fejlődni kíván.

Másik indok a testsúlyszabályozás, miszerint a sport segít a fogyásban, az ideális testsúly megtartásában. Következő tényező az egészségmegőrzés, a betegségek elkerülése, az egészség időskorra való megőrzése volt. További motivációs indíték az élményfaktor, mivel az edzés örömet ad, a testmozgás élvezetet nyújt.

Egyik dimenzió az erőfaktor, a fizikai erő növelése, erősebbé válás, izomfejlesztés. A következő ok a rendszeres testmozgásra a szociális tényező, a társas kapcsolatok megélése, a sporttársakkal való együtt edzés élvezete. Egyeseknél a versengés, a győzelemre törekvés, a másokkal való megmérkőzés élvezete a motivációs tényező. Újabb dimenzió a stresszmenedzsment, mivel az edzés segít csökkenteni a belső feszültséget. Utolsó kategória az elvárt külalak megszerzése, a vonzóbb megjelenés. (Demetrovics, 2008.)

3.2. A Budapest Sportiroda bemutatása

A Budapest Sportiroda Sport, -marketing, -szervező Korlátolt Felelősségű Társaság hazánk egyik vezető szabadidősport és versenyszervező szervezete. Számtalan nagymúltú nemzetközi verseny kötődik a nevéhez, az általuk végzett szakmai munka közel 30 évre tekint vissza. A sportiroda vezetői a szabadidősport iránt érdeklődők igényeinek kielégítése érdekében a folyamatos fejlődést, innovációt helyezik középpontba, így az elmúlt évek során mindig képesek voltak megújulni, újabb és újabb versenyötleteket megalkotni és megvalósítani, változatos kihívásokat kínálni kornak, nemnek, edzettségnek megfelelően. Jeleskednek az utcai és terep futóversenyek, kerékpár- és úszóversenyek megrendezésében is.

3.3. A futónagyköveti program terveinek kidolgozása, indulása, működése

A Budapest Sportiroda fentebb részletezett identitásának köszönhetően született meg a futónagyköveti program ötlete is 2011-ben. A program az elmúlt 10 évben látványos fejlődésen ment keresztül, az évek folyamán a csatlakozó települések száma folyamatosan emelkedett. Jelenleg 120 magyarországi városban, minden budapesti kerületben, ezen kívül hat határon túli településen működik futónagykövettség.

Mélyinterjú keretében Lakatos István, a Budapest Sportiroda (BSI) társadalmi kapcsolatokért felelős munkatársa, a futónagykövet program koordinátora tájékoztatott a részletekről.

„2011 második felében született meg a BSI Futónagykövet-projekt ötlete, miszerint építsünk fel egy területi alapon szerveződő futóközösség hálózatot. Az volt a célunk, hogy a futás ne csak a rendezvények alkalmával, hanem a mindennapokban is megjelenjen az ország minél több településén, mint az aktív, egészséges életmód egy lehetséges, kézenfekvő, bárki által hozzáférhető eszköze, egy lehetséges közösség-szervező erő, a szabadidő hasznos eltöltésének egy módja.

Feltételeztük, hogy az egyre népszerűbb futás társadalmi megítélése sokat javulhat azzal is, ha rendszeresen együtt futó emberek, közösségek jelennek meg a településeken. Egy idő után ezen tevékenység elfogadottsága pozitív irányba fog mozdulni, része lesz a település életének, a futók közösségei azonos rangúakká válnak a település más önszerveződő közösségeivel.

Azt gondoltuk, hogy a BSI ismertsége kellő bázist ad ahhoz, hogy megtaláljuk és hitelesen szólítsuk meg azokat a rendszeres résztvevőinket, akik képesek és hajlandók saját településükön futó közösségek kialakítására, működtetésére. 2011 őszén tettük közzé az első felhívásunkat, pályázati feltételeinket. 2012-ben már 57 (Budapesten 23, vidéken 33 és Szlovákiában 1 fő) BSI futónagykövet dolgozott lelkesen.

A jelentkezések üteme az alábbiak szerint alakult: az első évben, 2012 végén 57 futónagykövet volt, jelenleg 182 futónagykövet van, melyből 30 fő a kezdetektől tölti be a pozíciót. Évente 15-20 új futónagykövet jelentkezik, mely kezdetben, 2015-ig inkább 20-30 fő volt. Megfigyelhető, hogy a tavaszi vagy őszi nagy és népszerű versenyek (Balaton Szupermaraton, Telekom Vivicitá, Wizz Air Budapest Félmaraton, SPAR Budapest Maraton) után felélénkül az érdeklődés, több pályázat érkezik, viszont a tél nem a jelentkezések ideje. A fluktuáció vonatkozásában elmondható, hogy az indulás óta összesen 310 futó volt már BSI futónagykövet, azaz 10 év alatt 128 fő lépett vissza a megbízatástól.

A program meghirdetésekor sem gondoltuk azt, hogy ez egy élethosszig tartó megbízatás, vállalat. Mivel abszolút önkéntes és társadalmi munkában végzett feladat futónagykövetnek lenni, ezért természetes, hogy az élethelyzet változásával változnak a preferenciák és nem jut idő, energia a futónagykövetségre és visszalép az addig jól teljesítő futónagykövet.

A BSI futónagykövetek munkája aktívan hozzájárul a szabadidősport, ezen belül a futás, kerékpározás népszerűsítéséhez és a BSI, illetve más versenyszervezők által megrendezett versenyeken való részvételi arány növekedéséhez.”

3.4. A futónagykövet munkájának bemutatása, Szászvár

Első interjú alanyom Gelányi Attila szászvári futónagykövet, aki 2014 februárja óta a BSI futónagykövete. Részére 2013-ban a szomszéd város futónagykövete ajánlotta, hogy pályázzon a futónagyköveti poszt elnyerésére, mivel Szászváron is sokan futnak és van saját versenyük is. A pályázat beadását követően azonban elutasító választ kapott, miszerint elsősorban a nagyobb városokban kívánják a futónagykövetek körét bővíteni.

Az elutasítást tudomásul vette, azonban a munka megkezdődött. Egyik helybéli futóbaráttal célul tűzték ki a helyi gyerekek, fiatalok mozgásra, sportolásra ösztönzését. Nekik, értük kezdtek túrákat, futóversenyeket, közösségi futásokat szervezni. Összehívták a helyi és valamilyen szállal Szászvárhoz kapcsolódó sporttársakat és rövid időn belül megalapították a Szászvári Mocorgók Egyesületet. Az elkövetkező években rendeztek terep- és aszfalt futóversenyt, downhill- és terep kerékpárversenyt, valamint több száz fős túrákat bonyolítottak le. Több jótékonysági eseményt szerveznek. Legutóbb a Szászvári Várkastélyban volt egy kétnapos jótékonysági futás és túra.

Ennyi munka és felmutatott eredmény után Attila újra megpróbálta és ismét benyújtotta pályázatát a BSI részére. Úgy gondolta, hogy szeretné azzal segíteni az egyesület működését, hogy futónagykövetként olyan információkat és tudást kaphat, amivel könnyebb a céljaikat elérni.

Az eltelt hét év alatt sokat tanult, látott és olvasott a futásról, sportról, versenyekről, táplálkozásról, frissítésről. A kezdeti néhány kilométertől szépen lassan elért az ultrafutásig, szereti kitolni a határait.

A szászvári egyesület nem egy nagyvárosi csapat, ahol akár több százan futnak, de Attila vallja és hiszi, hogy kisvárosi futónagykövetként is hozzá tudott adni e mozgalomhoz. Sporttársai elfogadják a véleményét, tapasztalatait a futással kapcsolatban és bátran kérdeznek is, tanácsot kérnek tőle.

3.5. A futónagykövet munkájának bemutatása, Dombóvár

Következő interjú alanyom Mátrai-Kovács Diána, aki 2014 novembere óta dombóvári futónagykövet. Önként jelentkezett erre a posztra, a BSI oldaláról értesült a kritériumokról. Dombóváron akkor már működött egy kis futó közösség, akikkel közösen pár rendezvényt is szerveztek, mint a Yours Truly, Halloween futás, Mikulás futás.

Heti közös futásokat kezdett szervezni, ezek időpontja az elmúlt hét év alatt, a mai napig sem változott. Ezen kívül hétvégén van egy közösségi futás, aminek nincs fix időpontja, hanem előre egyeztetve beszélnek meg a találkozót. Ez a rendszeresség fontos az ott élők számára, mivel kiszámíthatóvá tette a közös futásokat.

Dia célja nem az volt, hogy maga köré építsen egy közösséget, hanem hogy építsen egy közösséget, ahol mindenki találhat egy futótársat, új barátot magának, és ahol segíthetik egymást a fejlődésben, túljuttatva egymást a megakadásban. Együtt járnak versenyekre, mindig tudatosan keresve újabb és újabb kihívásokat, hogy azok változatosak legyenek. A versenyeken a családtagjaik is részt vesznek, így közös élményeket szereznek és a gyerekek is közelebb kerülnek a sportoláshoz. Számos rendezvényt, futó eseményt szerveznek, 2020-ban hét rendezvényük volt, melyből kettő jótékony céllal, nagy sikerrel került lebonyolításra.

2018 elején egyesületté alakultak, azóta Futóegerek Futó- és Szabadidős Sportegyesület néven működnek. Az egyesület tíz alapító taggal alakult, majd 2021 elején engedtek csak be külsősöket. A csapat az évek alatt szépen bővült, jelenlegi létszámuk kb. 50 fő.

Dia maximalista, mindig a legjobbra törekszik, ez a rendezvényeikre is igaz. Augusztusban rendezték meg először azon jótékonyági futásukat. 2019-ben rendeztek egy „Csúcstalálkozót”, amelynek vendége volt Szőnyi Ferenc, Mányoki Attila, Dr. Herr Gyula, Szabó Béla, Beck Monika, moderátorként pedig Vadon János. A sportban fellelhető szélsőségeket szerették volna bemutatni általuk, rajtuk keresztül. Megtöltötték a termet, ami 120 fős létszámot jelentett.

Futóverseny szervezését 2021-ben is tervezi, azonban a jelenlegi helyzet a pontos időpont kijelölését egyelőre nem teszi lehetővé.

3.6. Esettanulmány

Személyes érintettségem a futással kapcsolatban 1999 elején kezdődött. A sportág egyfajta kényszerként jelent meg az életemben, ugyanis felvételemet kértem egy rendvédelmi szervhez, ahol a hivatásos állományba kerülés egyik alapfeltétele volt - a sikeres egészségügyi és pszichológiai vizsgálatokon túl - a fizikai állapotfelmérő teljesítése, amelybe beletartozott 2000 méter meghatározott időre történő lefutása. A felmérő és a felvételi sikerült, így innentől kezdve minden évben teljesíteni kellett ezt a feladatot, ezért egyre többször látogattam meg a helyi 400 méteres atlétikai futópályát. Kezdetben csak néhány kört tudtam teljesíteni, aztán kitartó munkával és az évek múlásával 20-25 kört futottam ott.

A nagyobb mennyiségű futás és a versenyeken való részvétel 2007-ben kezdődött, első kitűzött cél a BSI által szervezett Telekom Vivicittá verseny teljesítése volt, ahol 12 km-t kellett futni. Kizárólag ezzel a céllal utaztam Budapestre - ami tőlünk 280 km távolságra van - és sikeresen teljesítettem a távot. Fantasztikus volt több ezer emberrel együtt futni, az út szélén a szurkolók biztattak, doboltak, tapsoltak. Felfokozott hangulat jellemezte az egész versenyt a rajtszám felvételétől kezdve, a bemelegítésen át, a szakaszos rajtoltatás pillanataiban és verseny ideje alatt is. Aztán következtek szép sorban a félmaratonok, 2008-ban teljesítettem a BSI által meghirdetett Félmaraton Mániát. Ehhez minden évszakban teljesíteni kellett egy-egy félmaratont, ezért áprilisban Csillebércen, nyáron a Hortobágyon, ősszel Budapesten, majd novemberben Siófokon futottam le a 21,1 km-t.

A futás, a sport tehát az életem részévé vált és ezt az életérzést igyekeztem átadni a környezetemben élőknek is. Rövid időn belül a legtöbb ismerősöm, barátnőm is futó lett mellettem. Egész évben rendszeresen futok, heti 3-4 alkalommal, az elmúlt éveket 2000-2500 km teljesítésével zártam.

A témaválasztás személyes motivációja a BSI Futónagyköveti programhoz történő csatlakozásom, melyre 2014-ben került sor. A helyi futócsapat néhány tagja felkért, hogy egy sporttársammal közösen adjunk be pályázatot a meghirdetett futónagyköveti munkára. Akkor hallottam először erről a lehetőségről, ezért utánajártam, mit jelent ez pontosan, melyek a feltételei, illetve milyen feladatokkal jár. 2014 februárjában hivatalosan is a BSI futónagyköveti lettünk, mely elfoglaltság a mai napig az életünk fontos részét képezi.

A munkánk megkezdésekor, sok-sok hétig csak mi magunk futottuk az általunk szervezett vasárnapi közös futásokat, ezekről mindig beszámoltunk a közösségi médiafelületeken. Egy idő után csatlakozni kezdtek hozzánk a sporttársak. A heti rendszerességű közös futások mellett többször szerveztünk eseményekhez kötődő megmozdulásokat, melyeket kiemelt érdeklődéssel fogadtak. Az idő múlásával folyamatosan növekedett a helyi futócsapat, jelenleg kb. 20-30

főből áll, akik közül alkalmanként 3-8 fő tart velünk, együtt edzünk és készülünk a különböző távú futóversenyre. Számos futót sikerült felkészítenünk rövidebb, hosszabb távok teljesítésére, több alkalommal volt lehetőségünk együtt örülni az első félmaratonok, maratonok, ultra távok sikerének.

Immár 7 éve töltjük be ezt a pozíciót, úgy éreztük, kellő tapasztalatokkal rendelkezünk, ezért a helyi futók támogatását élvezve, 2019 nyarán elérkezettnek láttuk az időt és 20 fő alapító taggal megalakítottuk a Laktát Sport Team Sportegyesületet.

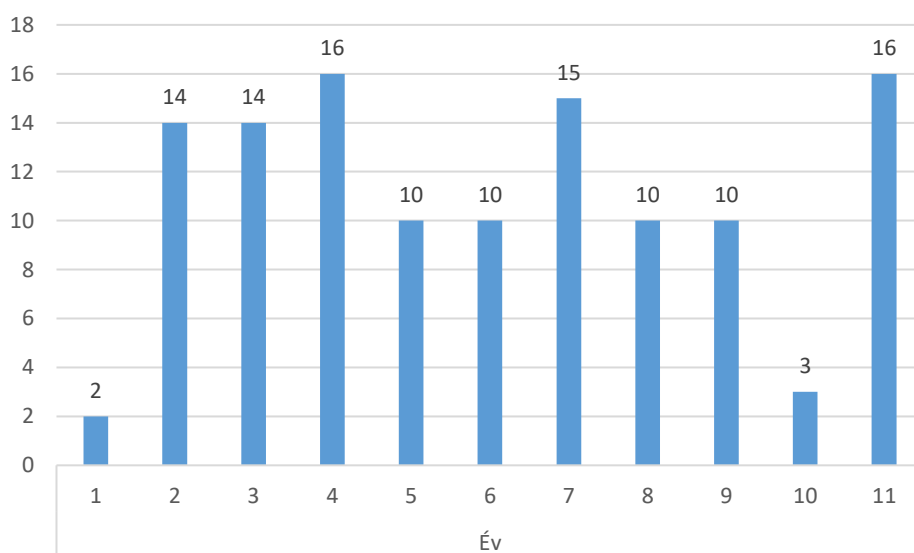
Egy évben általában 10-15 futóversenyen veszünk részt, ahol minden csapattag megtalálja a felkészültségének, erőnlétének megfelelő távot. A versenyeken történő részvétel kapcsán jelentős számú feladat hárul ránk, futónagykövetekre. Rendszeresen tájékoztatjuk a futókat a versenyzési lehetőségekről, intézzük a nevezéseket, megszervezzük a közös utazást.

A futónagyköveti munka nem csak a sporttársakat motiválja kellőképpen, hanem minket futónagyköveteket is. Úgy érezzük, hogy a többiek példaként tekintenek ránk, ezért igyekszünk ennek megfelelni, a vállalt misszióhoz méltóan, kitartóan dolgozni, ezáltal fejlődni. Egyre többet és hosszabb távokat futunk, a hétvégi közös terepfutások rendszerint 20 km feletti távot jelentenek. A futónagyköveti tevékenység ezen túlmenően megkívánja a folyamatos aktivitást, a rendszeres közösségi futások, egyéb programok szervezését, a csapat összetartását. Gyönyörű hegyvidéki környezetben, a Zemplénben élünk, így lehetőségünk van a futók erőnlétéhez, igényeihez igazítani a síkpályás és a terepfutásokat. Nincs idő leállni, pihenni, szünetet tartani, hiszen folyton szerveződnek újabb és újabb versenyek, és mi magunk is szeretnénk versenyeket rendezni. Az általunk megálmodott Kastélykör Flow elnevezésű verseny megszervezésére első alkalommal 2020 augusztusában, a páratlan szépségű Füzérradványi Kastélykertben került volna sor, melynek az előkészítése ugyan elkezdődött, azonban a járványhelyzet átírta a terveinket.

A BSI-Futónagykövet programhoz tartozás - a szociális összetartó erő megtapasztalása mellett - remek lehetőséget ad arra, hogy az ország minden területén élő futónagykövetekkel megismerkedjünk, az évente egy alkalommal megszervezett futónagyköveti találkozón együtt töltsünk két napot, ahol tapasztalatot cserélünk, bepillantást nyerünk más települések szokásaiba, bevált motivációs rendszerébe, ötleteket cserélünk, megbeszéljük a felmerülő problémákat és közösen keressük azok megoldását.

4. EREDMÉNYEK ÉS MEGBESZÉLÉS

A kérdőívben megadott válaszok alapján megvizsgáltam, hogy az egyes futónagykövetek hány éve töltik be ezt a pozíciót (1. ábra). A vizsgálat alapján megállapítható, hogy a válaszadók közül, a program indulásától kezdve 16 fő végzi ezt a tevékenységet. Érdekes vizsgálati adat, hogy az azt követő évben jelentkezők közül kis számban maradtak meg a futónagykövetek (3 fő). 2013-tól egy egyenletes, stabil létszám látható egészen 2020-ig, ezekben az években jelentkezők közül 10-16 fő van jelenleg is a programban. 2021-ben csak 2 fő nyert el ilyen pozíciót. A legelső évhez hasonlóan a 2018. évben csatlakozók közül 16 fő lát el ma is futónagyköveti tevékenységet. Jelenleg 182 fő tölt be futónagyköveti státuszt, Magyarország 120 városában, valamint a környező országokban hat határon túli településen szervezik a közösségi programokat.



forrás: saját kutatás

1. ábra: A futónagykövetek programhoz való csatlakozásának ideje szerinti megoszlása (fő)

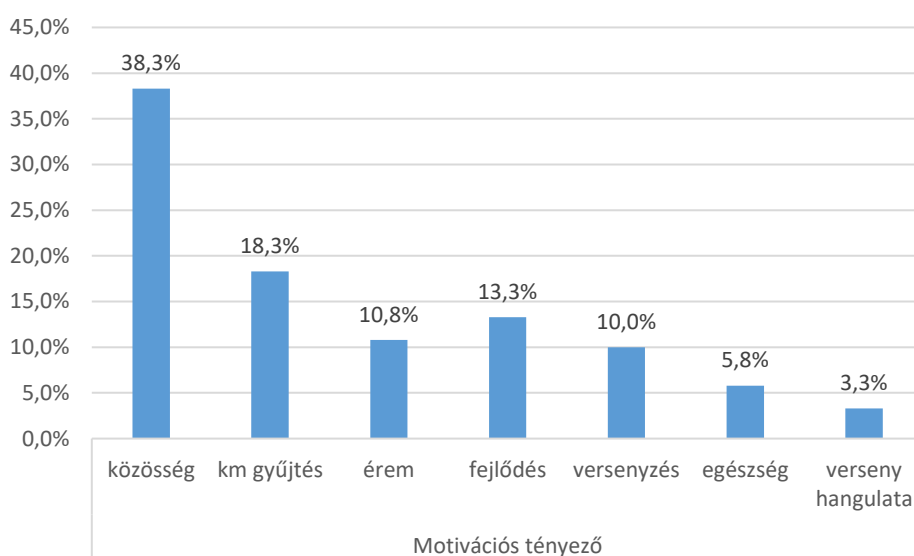
N=120

A motivációs indokok vizsgálata kimutatta, hogy a futókat több ok motiválja a rendszeres mozgásra, versenyzésre, futóközösséghez történő csatlakozásra (2. ábra). Ennek elemzése során megvizsgáltam a különböző motivációs tényezőket. A kérdőívet kitöltők közül 38,3 % jelölte meg fő motivációs oknak a közösség erejét, mely kiemelkedően magas arányt mutat. Ezen kívül nagy jelentőségű a kilométer gyűjtés, mely 18,3 %-ot jelent.

Ezt követően néhány egyéb motivációs tényező is nagy hangsúlyt kap, ilyen a fejlődési lehetőség (13,3 %), a teljesítésért járó érem (10,8 %), a versenyzési lehetőség (10 %). Kisebb arányban szerepel az egészségmegőrzés, mely 5,8 %, illetve a verseny hangulata (3,3 %).

A futónagykövetek a fentiekén kívül számos egyéb indokot is megemlítettek a kérdőívben, ilyen indok, hogy a sport fiatalon tart, a futásban megtalálja önmagát a futó, futás közben van idő és lehetőség rengeteg mindent átgondolni, kiűzni a stresszt, a rossz gondolatokat.

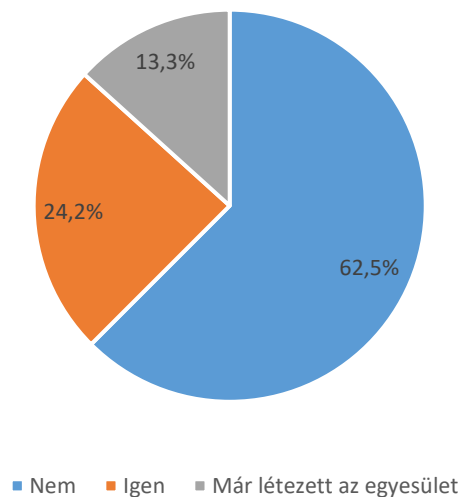
Ez az eredmény igazolja a hipotézist, hiszen a megkérdezett futónagykövetek több mint háromnegyede nyilatkozott úgy, hogy a csapattagokat a közösség motiválja a versenyeken való részvételre, mely alátámasztja a futónagyköveti munka létjogosultságát és hasznosságát.



forrás: saját kutatás

2. ábra: Motivációs indokok megoszlása (%) N=120

A működési forma szerinti megoszlást az alábbiakban mutatom be. Megvizsgáltam, hogy a kérdőívet kitöltők között milyen arányban vannak azon futónagyköveti csoportok, melyek hivatalos formában működnek a jogi személyiséggel nem rendelkező közösségekhez képest (3. ábra). A frekvencia vizsgálat alapján megállapítható, hogy a futónagyköveti munka megkezdésekor már egyesületi szinten működő közösségek aránya 13,3 %, valamint, hogy a futónagykövet által irányítottan, a közösségek megközelítőleg negyede (24,2 %) fejlődött fel egyesületi szintre, így összességében a futónagykövetek 37,5 %-a végzi tevékenységét egyesületi keretek között. Azonban megállapítható az is, hogy nagyobb arányban (62,5 %) vannak azok a közösségek, melyek egyelőre nem alakultak jogi személyiséggel rendelkező szervezetté.



forrás: saját kutatás

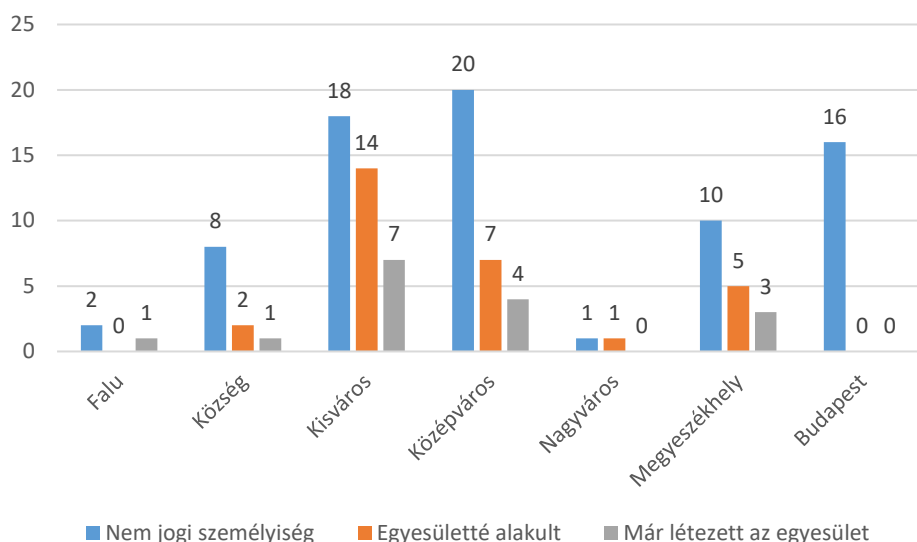
3. ábra: A futónagyköveti csoportok jogi formában való működés szerinti megoszlása (%)

N=120

Ezt követően település típusonként vizsgáltam meg az egyesületi szinten működő közösségek arányát (4. ábra). A válaszok alapján készített eloszlásvizsgálatból kitűnik, hogy 29 futónagykövet tevékenysége folytán alakult egyesületté a sportközösség. A legnagyobb új egyesületi arányt a kisvárosban élő futónagykövetek esetében mutat a vizsgálat, 14 futónagykövet kezdte működtetni a közösséget munkája során egyesületi keretek között. Ezt követi a középvárosban élő futónagykövetek száma, 7 fővel. A megyeszékhelyen, nagyvárosban, illetve községben élő futónagykövetek kis számban (1-5 fő) kezdtek tevékenykedni egyesületi formában. A falvakban és Budapesten élő futónagykövetek közül senki nem alapított új egyesületet.

Kimutatható, hogy már meglévő egyesülethez összesen 16 futónagykövet csatlakozott. Ez a szám szintén a kis- és középvárosokban a legmagasabb (4, illetve 7 fő). A többi településtípus esetében kis arányban létezett korábban egyesület, melyhez a futónagykövet tevékenysége által kapcsolódott.

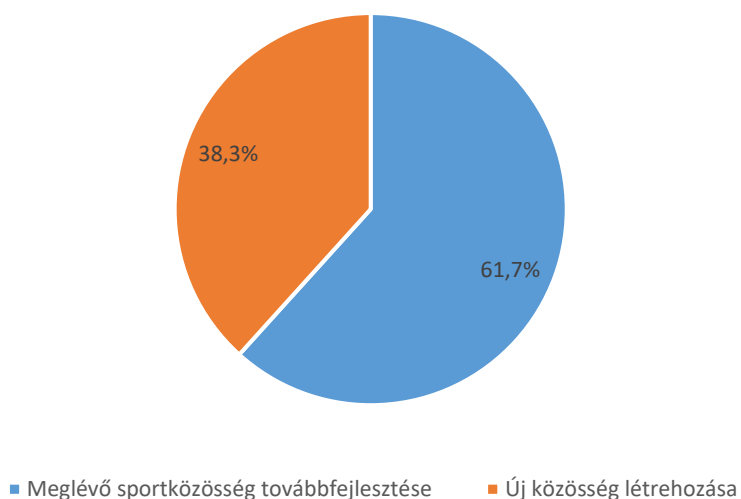
Nagy arányban vannak viszont azon futónagykövetek, akik egyelőre nem jogi személyiségű közösséget vezetnek (75 fő). Ez az érték ismételtén a kis- és középvárosokban kiugró (18 és 20 fő), emellett már megjelennek a budapesti futónagykövetek is, 16 fővel.



forrás: saját kutatás

4. ábra: Futónagyköveti közösségek megoszlása működési forma és település típus szerint (fő)
N=120

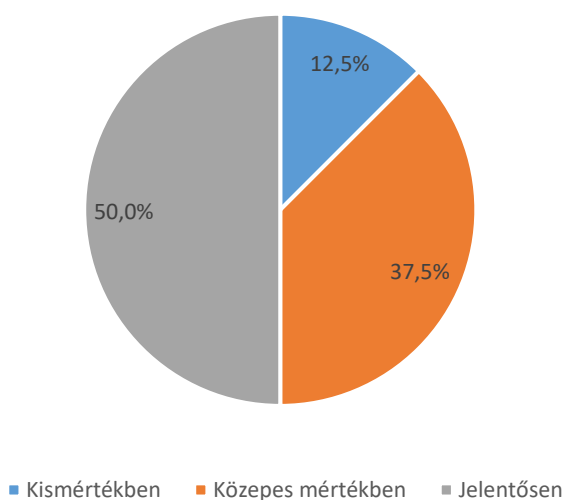
Elemeztem, hogy a futónagykövetek milyen minőségben és milyen céllal vállalták ezt a közösségépítő munkát (5. ábra). Válaszaikból kitűnik, hogy nagy részük (61,7 %) már egy meglévő sportközösség tagjaként tevékenykedett. Kisebb részük (38,3 %) pedig új közösséget létrehozásának céljával csatlakozott a programhoz.



forrás: saját kutatás

5. ábra: Futónagyköveti közösségek megoszlása az alakulás célja szerint (%) N=120

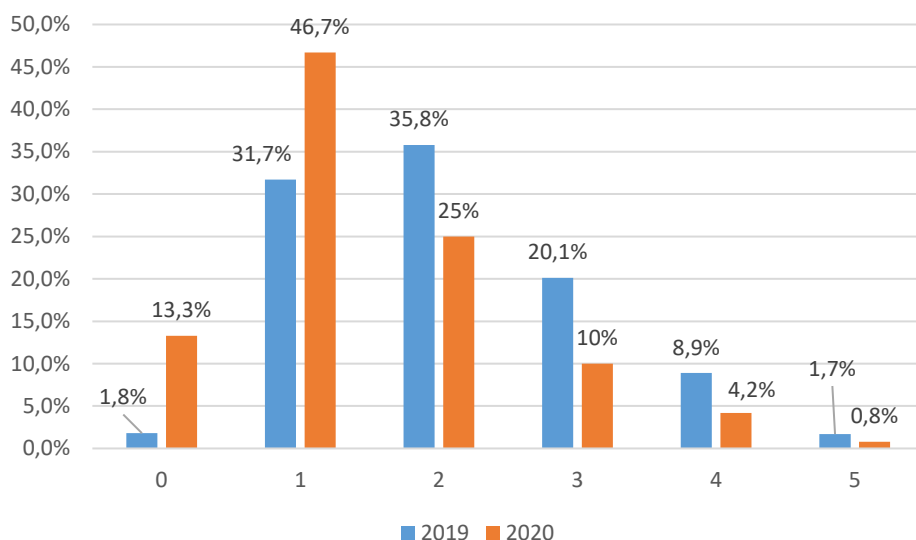
A futóközösségek bővülését a válaszok alapján elemeztem (6. ábra). Megállapítható, hogy minden futónagyköveti csoport létszáma növekedést mutat. Kiemelkedő az 50 %-os, jelentős mértékű létszámbővülést tapasztaló futónagykövetek száma, emellett nem elhanyagolható a többi érték sem, hiszen közepes mértékű növekedést a futónagykövetek 37,5 %-a és kismértékű növekedést a futónagykövetek 12,5 %-a tapasztalt.



forrás: saját kutatás

6. ábra: Futónagyköveti közösségek bővülése (%) N=120

Ezt követően a közösségi futások számának alakulását hasonlítottam össze 2019. és 2020. év vonatkozásában. Az elemzésből egyértelműen megállapítható, hogy míg 2019. évben a futónagykövetek mindössze 1,8 %-a nem tartott heti rendszerességű közösségi futásokat, addig 2020-ban ez a szám 13,3 %-ra emelkedett. Ennek valószínűsíthető okai a Covid-19 járvány miatt elrendelt korlátozó intézkedések voltak. Szintén ezzel magyarázható a heti egy alkalommal megrendezett közösségi futások ugrásszerű növekedése, mely 2019-ben 31,7 % volt, majd 2020-ban 46,7 %-ra nőtt. Ezzel párhuzamosan, 2020. évben a heti 2-5 alkalommal szervezett futások számának egyértelmű csökkenése tapasztalható (7. ábra). A 2020-as év jelentős csökkenést mutat a közösségi futások létszámában is, azonban ez nem a futónagyköveti program sikertelenségét mutatja, kizárólag a koronavírus járvány miatt elrendelt veszélyhelyzet számlájára írható. Elmúlt évben márciustól júniusig nem lehetett 500 főnél nagyobb létszámú rendezvényt, így futóversenyt sem szervezni, lebonyolítani. Ezt követően volt pár hónap, amikor megrendezésre kerültek az időszakos, illetve a tavaszról elhalasztott versenyek, majd október közepétől ismét korlátozások léptek hatályba.

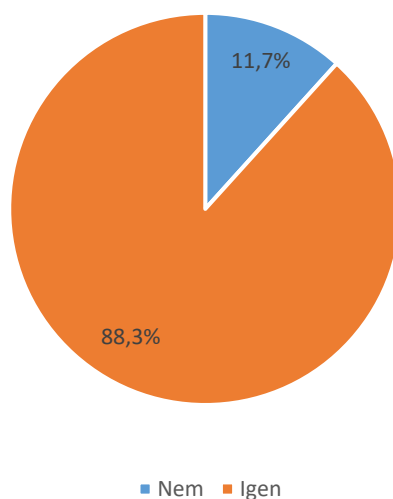


forrás: saját kutatás

7. ábra: Közösségi futások számának alakulása 2019. év és 2020. év vonatkozásában (%)

N=120

A futónagykövetek 88,3 %-a, azaz 106 fő nyilatkozott úgy, hogy nőtt a versenyeken résztvevő csapattagok száma, míg 11,7 % (14 fő) nem tapasztalt a versenyeken résztvevők számában növekedő tendenciát. (8. ábra)

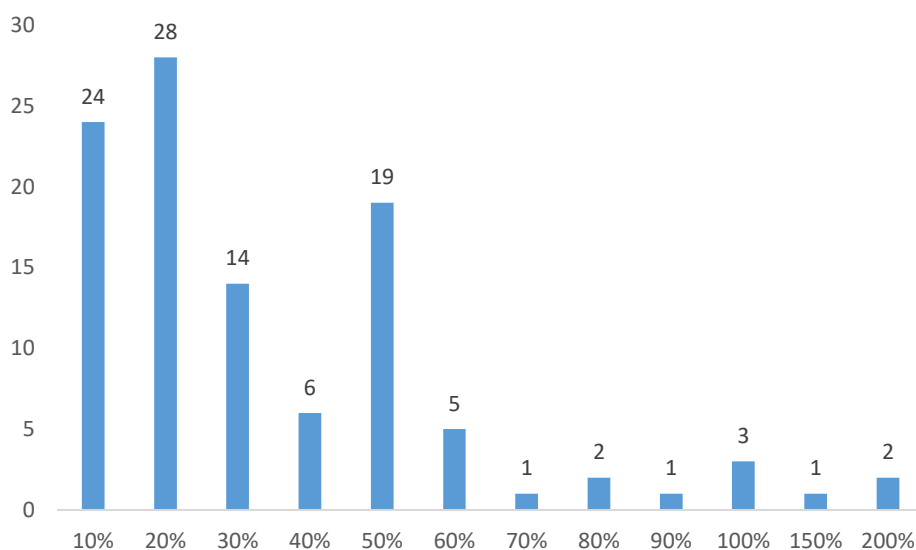


forrás: saját kutatás

8. ábra: Versenyeken résztvevők számának emelkedése (%) N=120

A növekedés arányát a futónagykövetek 10 és 200 % között határozták meg. 10 %-os növekedést 24 fő, míg 200 %-os növekedést 2 fő tapasztalt (9. ábra).

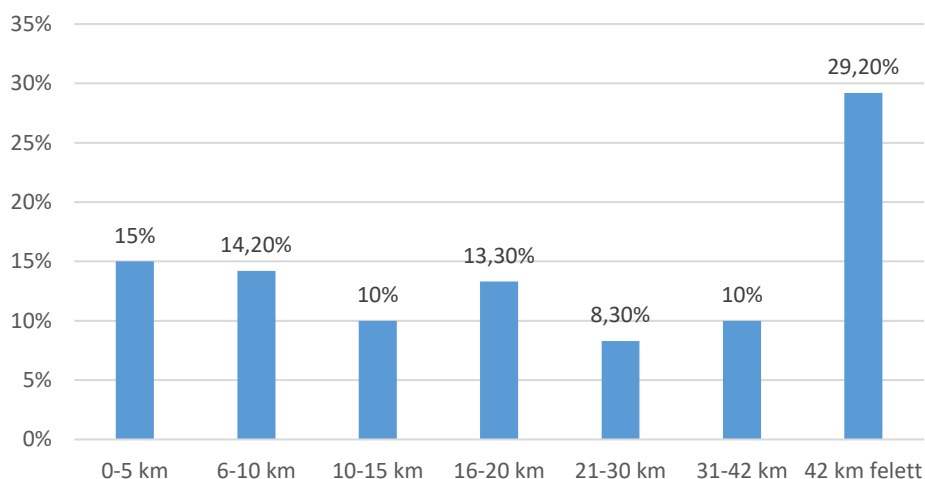
A legtöbb futónagykövet (28 fő) 20 %-os növekedést valószínűsített, kiemelkedő még a 30 %-os és 50 %-os növekedés, melyet 14, illetve 19 fő jelölt meg. 40 %-os növekedést 6 futónagykövet jelölt meg, 50 %-nál nagyobb mértékű növekedést mindösszesen 15 fő futónagykövet tapasztalt. Tehát a hipotézis beigazolódt, mivel a válaszadók jelentős számban növekedést igazoltak vissza.



forrás: saját kutatás

9. ábra: Versenyeken résztvevők számának százalékos növekedése a futónagykövetek tapasztalatai alapján (%) N=106

A sportolók által választott futótávok vizsgálata során megállapítható, hogy legnépszerűbb a 42 km feletti, ultratávnak számító teljesítmény (29,2%). Ilyen táv lefutásának elengedhetetlen előfeltétele a több éves rendszeres edzőmunka, a hosszútávú állóképesség megszerzése, valamint a távok folyamatos és egyenletes növelése. Szintén érdekes és jelentőséggel bíró adat, hogy a második legnépszerűbb az 5 km alatti táv teljesítése. Ez azt mutatja, hogy a csapatokban folyamatosan vannak kezdő sportolók, akik először kisebb távú versenyen próbálják ki magukat, majd a sikerélmény és a további edzőmunka motiválja őket a hosszabb távok teljesítésére. Látható, hogy a többi táv népszerűsége között nincs lényegi különbség, az egyéni fejlődés útját mutatja, hogy 6 és 42 km közötti távokat fut a rendszeresen sportolók 55,8 %-a. (10. ábra)



forrás: saját kutatás

10. ábra: Versenyeken választott távok népszerűsége (%) N=120

Személyes futónagyköveti tapasztalat, hogy a félmaratoni táv lefutását követően a futók nagy része elérhető célként látja maga előtt a maraton teljesítését. Esetenként először a két táv közé eső, a BSI kínálatában szereplő SPAR Budapest Maraton keretén belül teljesíthető 30 km-es táv lefutását vállalják. Sikeres teljesítést követően már kézzelfoghatóbbá válik a klasszikus maratoni táv teljesítése. A maratonisták azonban egyre tágabb volumenben gondolkodnak és a versenyszervezők ennek meg is teremtik a hátterét. Számos utcai és terep futóverseny szerveződik az ultratávok kedvelőinek. A mi futóközösségünkben a maraton utáni első hosszabb táv lefutását a Panoráma Trail verseny jelentette, melynek útvonala a Zemplén három csodás várát köti össze, a táv 45 km, a szintemelkedés 1500 méter.

5. ÖSSZEGZÉS

Az elvégzett kutatás adatai alapján megállapítható, hogy amennyiben egy-egy közösség élére egy megfelelő szervezőképességgel rendelkező, lelkes futónagykövet kerül, akkor a csapat látványosan bővül, fejlődik, a futók szívesen részt vesznek a közös futásokon vagy bármilyen más szervezésű eseményen. A futónagykövetséghez tartozók egy egységként működnek, együtt szerveznek versenyeket, jótékonysági futásokat. A két futónagyköveti interjú tökéletesen leképezi mind a 182 futónagykövet munkáját, az ezzel járó feladatokat, melyhez nagyfokú elhivatottság, motiváció, odaadás és folyamatos aktivitás szükséges. Ezen túlmenően nyilvánvalóan igazolják azt, hogy egy-egy irányító, összefogó személy tevékenysége által többen válnak motiválttá a mozgásra, a közösség ereje megnyilvánul a létszám és a távok növekedésében, a csapattá formálódásban, valamint az egyre inkább nagy teret hódító szabadidősport népszerűségének és versenyek létszámának növekedésében.

A BSI futónagykövetek által megszervezésre kerülő, különleges alkalmakhoz kapcsolódó közösségi futások üde színfoltot jelentenek az éves munka során és kiváltképp nagy érdeklődésre tartanak számot. A vizsgálat és a futónagykövetek tapasztalatai azt mutatják, hogy ha nem csak a szokásos heti közös futásról értesítik a csapatot, hanem egy jól hangzó, akár vicces nevet adnak az eseménynek, akkor nagyobb létszámban jelennek meg az érdeklődők.

Hasonló eredményt hoz, ha új helyszíneket fedezünk fel, így a rendszeres edzések monotóniája megtörhető, mindig vannak újabb érdeklődők, ha nem csak a megszokott utakat, terepeket kínáljuk. A kérdőív válaszainak vizsgálata alapján ezeken az eseményeken 15-20 %-kal több futó vett részt, mint a heti rendszerességű közösségi futásokon.

A koronavírus járvány miatt elrendelt korlátozások ideje alatt jelentős sportolói rétegnek jelentenek motivációt a korábban már említett virtuális események, ezen kívül több futónagykövet hirdetett heti vagy havi szintű kilométer gyűjtő virtuális futást a közösségében.

Összegzésként megállapítható, hogy a hipotézisek beigazolódtak. Az elvégzett vizsgálatok adatai alapján kétséget kizáróan megállapítható, hogy a BSI által szervezett futónagyköveti program hatékonyan működik, ezáltal jelentős mértékben hozzájárul a szabadidősport népszerűsítéséhez, a közösségi futásokon és versenyeken résztvevők számának emelkedéséhez. A futóközösségekhez tartozó futókat a szociális közeg, a társakkal való együtt edzés motiválja a közös edzéseken való részvételre és az egyre hosszabb távok teljesítésére.

6. IRODALOMJEGYZÉK

ANDORKA R. (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris Kiadó, Budapest

APOR P. (2012): *Szabadidősport – egészségfejlesztés – életminőség javítása*. „A sport mindenkié”, „A részvétel már győzelem”, „Többen – Aktívabban – Gyakrabban” című szabadidősport konferencia, 2012. március 22. Budapest

ÁCS P., HÉCZ R., PAÁR D., STOCKER M. (2011): *A fittség (m)értéke*. Közgazdasági Szemle, LVIII. évf., 2011. július–augusztus 689–708.

BÁNHIDI M. (2003): *Sporttudomány és turizmus*. letöltés dátuma: 2020. 10. 19.
http://mstt.hu/MSSZ/MSTT_200702.pdf

CSÍKSZENTMIHÁLYI, M., LATTER, P., WEINKAUFF DURANSO, C. (2018): *A futás öröme. Technikák a jobb teljesítményhez*. (Ford. Dövényi Ibolya). Libri, Budapest

CSÓKA L. (2020): *A motivációk és az életstílus hatása a sportfogyasztás területeire* letöltés dátuma: 2020. 10. 19.

<https://journals.lib.pte.hu/index.php/mm/article/view/3423/3201>

CSÓKA L., TÖRŐCSIK M. (2018): *A sportfogyasztás és a motivációit mérő skálák*. EMOK 2018. Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete Komárom: Selye János Egyetem, 57–71.

DEMETROVICS ZS., KURIMAI TY (2008): *Testedzésfüggőség: A sportolás, mint addikció*. Psychiatria Hungarica, 23(2), 129–141.

DOSEK Á. (1997): *A terepfutás*. in: Dosek Á. (szerk.) *Erdők, hegyek sportjai*. MTF SZ Budapest. 93-108.

DOSEK Á., HEGEDŰS Z. (2000): *Különbözőterepen történő futóedzés hatása a sportolók élettani működésére*. Kutatási beszámoló 1997-1999. Magyar Sporttudományi Szemle 2000/különszám. 10-14.

DR. DOSEK Á. (2007): *A természetben űzött sportok és a környezet összefüggéseinek vizsgálata, a környezettudatos magatartás fejlesztése érdekében*. letöltés dátuma: 2020. 10.12.

<http://old.semmelweis.hu>

FÖLDESINÉ SZ. GY. (2008): *Sportfogyasztás, mint a kulturális fogyasztás válfaja*. In: Társadalmi riport a sportról, pp. 41-90. Szerk: Földesiné Szabó Gy, Gál A, Dóczi T. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

FÖLDESINÉ SZ. GY., GÁL A., DÓCZI T. (2008): *Társadalmi Riport a Sportról*. 2008. Budapest: ÖM Sport Szakállamtitkárság – MSTT.

FÖLDESINÉ, GÁL A., DÓCZI T. (2016): *Két tudományág mostohagyereke: A magyar sportszociológia fél évszázados útkeresése*. Szociológiai Szemle 26(3): 78–97.

- GÁLDI G. (2004): *Szabadidőstruktúra és fizikai rekreáció Magyarországon 1963-2000. között, életmód-időmérleg vizsgálatok tükrében*. Semmelweis Egyetem PHD-értekezés Budapest. 124-130.
- GIDDENS A. (2008): *Szociológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- HOFMEISTER, TÓTH. Á. (2006): *Fogyasztói magatartás*. Aula Kiadó, Budapest
- KAJOS A., PRISZTÓKA GY., PAIC R. (2017): *A nézőtéri sportfogyasztás motivációit mérő, magyar nyelvű „SPEEDE-H” skála validációja és néhány eredménye*. Vezetéstudomány / Budapest Management Review, 43(10) 19-31. DOI: 10.14267/VEZ-TUD.2017.10.03
- LACZKÓ T., MELCZER CS. (2015): *Egészségssport alapjai*. Pécs letöltés dátuma: 2021.02.10. <https://www.etk.pte.hu>
- NAGY P. (1996): *A sport és a rekreáció közgazdaságtana*. BKE Sport Társadalomtudományi Kutatóközpont
- NÁBRÁDI ZS., POLERECZKI ZS. (2016): *Sportmotiváció és attitűdök vizsgálata aktív sportfogyasztó felnőttek körében*. in: Bányai E., Lányi B., Töröcsik M. (szerk.), Tükröződés, társtudományok, trendek, fogyasztás: Egyesület a Marketing Oktatásért és kutatásért (EMOK) XXIII. országos konferencia: Tanulmánykötet. Pécs, 107-14.
- PAIC R., KAJOS A., MESZLER B., PRISZTÓKA GY., (2017): *A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei*. Magyar Pszichológiai Szemle, 73 2, 159-82. DOI: <https://doi.org/10.1556/0016.2018.002>
- PETRIKA E. (2012): *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata*. Egyetemi doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola
- SERES J. (2013): *Utcai futóversenyek vizsgálata az indulók összetétele alapján Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei*. (Új sorozat 40. köt.). Tanulmányok a sporttudományok köréből. Testkultúra, sporttudomány = Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport. pp. 35-45. ISSN 1788-1579.
- SCHIMANK U. (1995): *A sport társadalmi alrendszerre fejlődése*. In: Fóti Péter (1995) Bevezetés a sportszociológiába. Szöveggyűjtemény, Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc
- SZABÓ, J. (2002): *Rekreáció: az elmélet és gyakorlat alapjai*. JGYF Kiadó, Szeged
- PERÉNYI SZ. (2011): *Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek*. In.: Bauer, Béla – Szabó, Andrea (szerk.): Arctalan(?) Nemzedék. Belvedere Meridionale Kiadó, Szeged, 159-184.
- TIHANYI A. (2016): *Sportágspecifikus sporttáplálkozás*. Krea-Fitt Kft, Budapest