

OTDK-dolgozat

2023

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
KÖZGAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR

NŐI EGYÉNI SZABADIDŐSPORTOLÓK OFFLINE ÉS ONLINE
SPORTFOGYASZTÁSÁNAK MOTIVÁCIÓS ÖSSZEFÜGGÉSEI

MOTIVATIONAL CORRELATES OF OFFLINE AND ONLINE SPORT
CONSUMPTION BY FEMALE INDIVIDUAL RECREATIONAL
ATHLETES

Varsányi Dorka

Belső konzulens: Dr. Törőcsik Mária

Külső konzulens: Dr. Marton Gergely

Kézirat lezárásának dátuma: 2023. január 11.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ezúton szeretnék köszönetet mondani egykori témavezetőmnek, Dr. Marton Gergelynek, aki szakértelmével, hasznos magyarázataival és a konzultációk során biztosított elengedhetetlen tanácsaival hatalmas segítséget nyújtott dolgozatom elkészüléséhez. Továbbá hálával tartozom Dr. Törőcsik Máriának, aki a dolgozat megírásához önzetlen odafigyelésével, lelkes részvállalással és célszerű javaslatokkal járult hozzá.

Mély köszönetnyilvánításomat szeretném kifejezni mindazon szabadidősportoló hölgyeknek, akik készséggel álltak segítségemre, s osztották meg tapasztalataikat, melynek révén kutatásom felépülhetett!

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	1
1.1. Témaválasztás indoklása	1
1.2. Célküzés	2
1.3. A kutatás módszertana.....	3
SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	6
2.1. A szabadidősport	6
2.2. A sportfogyasztás	7
2.2.1. Aktív és passzív sportfogyasztás	8
2.2.2. Offline és online sportfogyasztás	9
2.2.3. Sportfogyasztást befolyásoló trendek.....	10
2.3. A motiváció.....	12
2.3.1. Extrinzik és intrinzik motiváció	12
2.3.2. A teljesítménymotiváció	13
2.4. Motiváció szerepe az sportban	13
2.4.1. Offline sportmotivációk	14
2.4.2. Online sportmotivációk	15
2.5. Női egyéni szabadidősportok, sportmotivációk.....	16
2.6. Társadalmi hatások a nők egyéni szabadidősport-fogyasztására	17
KUTATÁSOK EREDMÉNYEI.....	19
3.1. Kvantitatív kutatási eredmények	19
3.1.1. A nők offline sportfogyasztásának szokásai és motivációi	19
3.1.2. A nők online sportfogyasztásának szokásai, motivációi	22
3.2. Kvantitatív kutatás válaszai a kutatási kérdésekre	26
3.3. Kvalitatív kutatási eredmények	30

3.4. Mélyinterjú alanyok nyilatkozatainak feldolgozása	31
ÖSSZEFOGLALÁS	40
4.1. Kutatási eredmények összegzése	40
4.2. Mélyinterjú eredmények összegzése	42
ZÁRÓ GONDOLATOK	43
5.1. Konklúzió	43
5.2. Kutatási korlátok, jövőbeli kutatási irányok.....	44
BIBLIOGRÁFIA	45
MELLÉKLETEK.....	48
1.melléklet: Online kérdőív	48
2.melléklet: Interjúalanyok gyermekeinek életkora	53
1.mélyinterjú: A. Mónika	54
2.mélyinterjú: B. Andrea	56
3.mélyinterjú: E. Mercédesz.....	59
4.mélyinterjú: G. Erika.....	62
5.mélyinterjú: J. Andrea	64
6.mélyinterjú: L. Zsófia.....	67
7.mélyinterjú: T. Nikolett.....	70
8.mélyinterjú: U. Piroska	72
9.mélyinterjú: V. Brigitta	76
10. mélyinterjú: Zs. Krisztina.....	79
NYILATKOZAT	82

Ábra- és táblázatjegyzék

1. ábra: Életkorok aránya.....	3
3. ábra: Sportkategóriák egymáshoz való viszonya.....	7
4. ábra: A sportfogyasztás kiterjesztett értelmezése: az öt fogyasztási területű modell.....	10
5. ábra: Sportolási motivációk	14
6. ábra: Sportolási motivációk	15
7. ábra: Sportolás gyakorisága korcsoportok szerint	19
8. ábra: Sportolás hiányának indokai.....	20
9. ábra: Női egyéni szabadidősportolók által üzött mozgásformák.....	20
10. ábra: Sporttartalmak online nyomon követése	23
11. ábra: Egyéni sportesemények passzív nyomon követése	24
12. ábra: Online sportfogyasztási szokások, motivációk.....	25
13. ábra: Sportágmegszakítás külső tényezők miatt	26
14. ábra: Sportágmegszakítás belső tényezők miatt	26
1. táblázat: Interjúalanyok demográfiai adatai	5
2. táblázat: A szabadidősport közgazdaságtani jellemzése	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
3. táblázat: A sportfogyasztásra ható trendek	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
4. táblázat: Offline sportfogyasztási szokások, motivációk	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
5. táblázat: Külső elismerés igénye a női sportolók számára	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
6. táblázat: Sport, mint eszköz a női fogyasztók céljainak eléréséhez ..	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
7. táblázat: Edzéstevékenység közzététele a közösségi médián	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
8. táblázat: Reakciók figyelemmel kísérése a kiposztolt edzéstartalmaknál	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
9. táblázat: Mélyinterjú strukturált felépítése	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

BEVEZETÉS

1.1. Témaválasztás indoklása

Társadalmunkban egyre jelentősebb szerepet töltenek be a különböző intenzitású testmozgások, ennek tekintetében sokakban felmerülhet a kérdés, mivel indokolhatók ezeknek a fizikai aktivitásoknak az elvégzése. Már az is elgondolkodtató, milyen mozgatója lehet annak, hogy az általunk üzött sportágban tevékenykedünk. Ugyanakkor az adott mozgásformához hozzárendelt kötődésünk pedig miként, milyen indíttatásból származik. Hiszen minden fizikai aktivitásra való készítés individuálisnak tekinthető. A sportfogyasztáshoz - legyen az offline, esetleg online - való elköteleződésünk meglátásaink alapján inspirációból fakad. Motivációt tekintve különböző szegmensekre, szintekre lehet osztani, amelyre a későbbiekben kitérünk.

Témaválasztásom indoklását a következő szemlélet képezte: egyéni szabadidő-sportolónőként felmerült bennem, miszerint a velem hasonló kategóriába eső női társaimat milyen tényezők vezetik arra a lépésre, hogy belekezdjenek az effajta fizikai aktivitás fogyasztásába. Tisztában vagyok a magam sportolási szokásaival, így kíváncsivá tesz, más hölgyek hogyan élik meg az imént említett mozgásformák elvégzését. Mindazonáltal számos esetben megmutatkozhat az aktív sportfogyasztás közbeni online jelenlét. Hiszen a nők túlnyomó többsége egyszerre használja ezt a két területet a social médiafelületeken, de mégsem szükséges egyik a másik üzéséhez. Természetesen ez a megállapítás a férfiakat sem zárja ki. Amikor a fogyasztók fizikai aktivitást folytatnak, jellemzően közzéteszik sporttevékenységüket a világhálón. Úgy gondoljuk, a 21. század által ránk helyezett társadalmi elfogadás jelenik meg a hölgyek szeme előtt, mikor testmozgást hajtanak végre. Elgondolkodtató, hogy vajon milyen külső impulzus érheti a női sportolót miután azt mondja elég volt, nem ez az én sportom. Ekkor felmerül a kérdés, miszerint önmagunknak, vagy a társadalomnak akarunk megfelelni. Véleményünk szerint a válasz: mindkettőnek. Ezzel azt kívánjuk felmérni, hogy motivációjuk mihez vezethető vissza, továbbá miért érzik elengedhetetlennek a sportfogyasztás utáni bejegyzések megosztását. Tehát a hosszú távú elköteleződéshez egy sportág iránt egyensúlyba kell hozni a megjelenő külső és belső értékeket a motivációt illetően (Keresztes, 2009).

1.2. Célkitűzés

Milyen mögöttes motivációik lehetnek az egyéni szabadidősportoló nőknek? Tanulmányaim során oktatóink számos kurzusnál feltették nekünk azt a kérdést, milyen inspirációval bírnak a sport fogyasztói. Kialakult egy kép ezzel kapcsolatosan, amely mindenkiben azonosan megjelent és az egyetértés ekvivalensnek bizonyult. Ezen sportolási indokok a következők lehetnek: a sportból fakadó öröm átélése, az egészség megőrzése, a szép test elérése, kikapcsolódás, társaskapcsolat kialakítása, az egyén környezetében való elismertség kivívása stb. (Csóka–Töröcsik, 2018).

Azonban minket az foglalkoztat, mik lehetnek azok a belső késztetéssel járó tényezők, melyekre eddig kevesebb figyelmet fordítottunk a női sportfogyasztás vonatkozásában. Primer kutatási kérdéseink eszerint kerültek összeállításra:

(K1) Ténylegesen kitart-e a lelkesedésük választott sportáguk mellett, vagy esetenként megszakítják a nők offline sportfogyasztásukat? Hierarchikus felépítés gyanánt első kutatási kérdésünk két alkérdést taglal, melyek a következők:

- Külső, vagy inkább belső tényezők hatására képesek sportágat váltani?
- Amennyiben sor került erre, azt vajon befolyásolta a közösségi média?

(K2) Vajon a nők sportfogyasztás során a sportot miként használják fel?

Második kutatási kérdésünk három alkérdést sorol maga alá a következők szerint:

- Esetleg szóba jöhet önkifejezési, továbbá jellemfejlesztési módszer gyanánt?
- Mennyire adnak környezetük véleményére?
- A közösséghez való tartozás érdekében folytatnak aktív testmozgást?

Ily módon a sport - meglátásaink szerint - eszközként fog funkcionálni, amellyel feltételezzük, nincsenek tisztában, vagyis nem tudatosan ekképpen mozognak.

(K3) A nők miképp érik el céljaikat a sporton keresztül? Feltételezzük, miszerint külső tényezők miatt alkalmazzák az online felületek fogyasztását. Ezért megvizsgáljuk, hogy edzéstevékenységüket közzé szokták-e tenni ezeken platformokon, valamint azt is, hogy figyelemmel kísérik-e, környezetük miképp reagál rá.

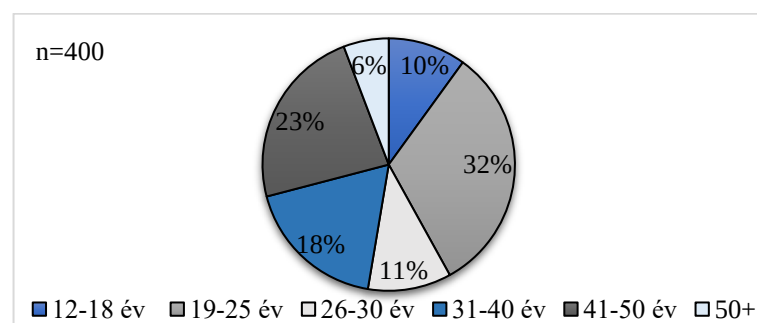
Kvantitatív kutatásunk alatt ezeknek a kérdéseknek megválaszolására és igazolására egy anonim online kérdőívet kívánunk létrehozni, a kitöltők körét pedig az egyéni szabadidősport női fogyasztóira szűkítjük le. Foglalkoztat minket, miszerint az általunk vizsgált csoportban mi módon fogyasztják hazánkban egyénenként *offline*, valamint *online* a sportot. Mélyinterjú vizsgálatunk lebonyolításához megfogalmaztunk egy negyedik kutatási kérdést is, ami kifejezetten a női sportfogyasztók egy szegmensére összpontosít:

(K4) Milyen sajátosságokkal bírnak a sportolók édesanyák, illetve milyen mögöttes motivációkkal szánják el magukat a testmozgás mellett? Megjelent-e a várandósság utáni depresszió, s amennyiben igen, milyen hatást gyakorolt szülés utáni sportfogyasztásukra.

1.3. A kutatás módszertana

Első vizsgálatunkban a fentebb felsorolt kutatási kérdések megválaszolásához egy anonim, online kitölthető Google Forms kérdőívet használtunk fel a kvantitatív módszerek közül, melyet a közösségi médiumok közül a Facebook-on osztottunk meg különböző szabadidősportos csoportokban, 2021. márciusában. Adatgyűjtésünkhöz leszűkítettük a válaszadók körét kizárólag olyan nőkre, akik csak egyéni szabadidősportokban tevékenykednek. Ennek megfelelően különböző Facebook-csoportokban tettük közzé az alábbi kérdéssort, mellyel 400 női kitöltőt sikerült elérnünk. Kutatásunk összesen 39 kérdést tartalmazott.

Mivel a közösségi médiás platformok közül a Facebookra 12 éves kor alatt nem engedélyezett a regisztráció (azóta ez módosult 13-ra), ezért a kitöltők alsó korhatár vonalát itt húztuk meg. Ez felelt meg a beválasztási kritériumunknak. Válaszadóink közül legtöbb nő 19-25 év közé helyezhető (n=128). Őket a 41-50 évesek követik (n=93), majd a 31 és 40 év közöttiek (n=73). A legkisebb arányt az 50 év felettiak mutatják (n=23) mindössze 6%-os kitöltéssel. Ennek értelmében a későbbiekben a 12-18 és a 19-25 éveseket egy klaszterbe tudjuk sorolni, akik a fiatal korosztályt képviselik (n=168). A 26-30, valamint a 31-40 év közöttiek a középkategóriás bontásba tartoznak (n=116). Végül a 41-50 és az 50+ éves korcsoport lesz majd a harmadik szegmens (n=166).



1. ábra: Életkorok aránya

Forrás: Saját szerkesztés

Lakóhely szerinti viszonyszám tekintetében a legnagyobb arányban városi vagy a megyeszékhelyi lakosok vettek részt kutatásunkban (n=237). A következő csoportot a fővárosban élők alkotják (n=95), majd a falusi (n=37), végül a községi lakók (n=31). Családi állapot szempontjából a kitöltők 40,5%-a él kapcsolatban (n=162), míg 28,7%-a egyedülálló

(n=115). Ez az arány nagyjából egyezik a házas nők számával (n=107). A legtöbb hölgy középiskolai végzettséget birtokol (n=95), míg következő csoportot a BA/BSc végzettséggel rendelkezők alkotják (n=86), 55-en pedig jelenleg is tanulnak. Megkérdezetteink 15,5%-a MA/MSc diplomát szerzett, doktori (PhD) fokozattal kilencen rendelkeznek. További alanyaink általános iskolai, OKJ vagy FOSZK képesítést szereztek.

Kvantitatív kutatásunk eredményének bemutatása után kvalitatív módszertannal további vizsgálatot végeztünk a szabadidősportoló édesanyák motivációival kapcsolatban.

Kérdésvázlatunk 5 részre osztozik:

1. *edzőtermi sportolónők szokásai*: Az interjú első felében olyan kérdéseket foglalmaztunk meg, amelyek elindítanak egy ilyen tematikájú beszélgetést. Részleteit tekintve ebben a szakaszban a vizsgált édesanyák edzőtermi sportszokásait mértük fel.
2. *„fit mommy”*: Második témakörünk az anyaság köré épül. Érdekelt minket, hogy a válaszadók miképp sportoltak szülés előtt, valamint utána.
3. *sportolói közösségi élmény*: Mind pozitív, mind negatív értelemben érhet minket élmény egy közösség által. Alanyaink körében vizsgálni szeretettük volna azt, hogy igényelnek-e társaságot sportolás közben, vagy inkább egyedül mozognak szívesebben. Emellett kitértünk arra is, hogy a sportolónőt gátolja vagy inspirálja az, hogy több emberrel edz.
4. *sportolói ideálkövetés*: Az élet minden területén jelölhetünk ki magunknak egy követendő példaképet, akire szívesen hasonlítanánk, s ennek megfelelően utánozni kezdjük. Foglalkoztat minket az, hogy egy édesanyára ez mennyire lehet jellemző. Az ideálok csoportját ezúttal sportolókra/influencerekre szűkítettük.
5. *közösségi média kapcsolat*: Érintőlegesen kitértünk az alanyok online sportviselkedésére is, hogy részletesebb képet kaphassunk az ismert felületekhez való viszonyulásukról.

Kvalitatív megkérdezésünk során 10 mélyinterjú készült, amik közül öt került személyes lebonyolításra, telefonon keresztül három édesanya nyilatkozott, míg két hölgy online válaszolta meg feltett kérdéseket. A választott vizsgálati módszer a mélyebb hangvételű, őszinte nyilatkozatok gyűjtésére alkalmas, melynek köszönhetően részletgazdag képet kaphatunk a női egyéni szabadidősportolók motivációiról.

A vizsgált sportolónőket ismerősöknek köszönhetően értük el, közülük a legfiatalabb édesanya 33, míg a legidősebb 54 esztendő. Célcsoportunk átlag életkora: 46,5 év.

Mintavétel-tervezéskor figyelembe vettük, hogy vizsgált szegmensünk tagjai kifejezetten pécsi sportlétesítményekben folytassanak fizikai aktivitást, ezzel lokalizálva a kutatás helyszínét. Az 1. táblázat demográfiai adatokat összegez, amely részletesebb képet fest a válaszadók életkoráról, családi környezetéről, tanulmányairól és munkaviszonyáról is:

1. táblázat: Interjúalanyok demográfiai adatai

	NÉV	KOR	CSALÁDI ÁLLAPOT	GYEREKEK SZÁMA	LEGMAGASABB ISKOLAI VÉGZETTSÉG	FOGLALKOZÁS
1.	A. Mónika	48 év	házas	2 fő	egyetem	egyéni vállalkozó
2.	B. Andrea	54 év	házas	2 fő	szakmunkásképző	dajka
3.	E. Mercédesz	49 év	elvált	2 fő	érettségi	egyéni vállalkozó
4.	G. Erika	53 év	házas	2 fő	érettségi	pénzügyi tanácsadó
5.	J. Andrea	46 év	házas	3 fő	érettségi	pénzügyi elemző
6.	L. Zsófia	47 év	elvált	3 fő	PhD	gyógyszerész, aerobik edző
7.	T. Nikolett	33 év	elvált	3 fő	egyetem	úszóedző
8.	U. Piroska	49 év	házas	1 fő	szakmunkásképző	fodrász
9.	V. Brigitta	39 év	házas	2 fő	egyetem	mentőorvos
10.	Zs. Krisztina	47 év	házas	1 fő	érettségi	társasházkezelő

Forrás: Saját szerkesztés

Célcsoportunk vizsgálata olyan szempontból érdekes, hogy az édesanyák körülményei jelentősen megváltoznak a szülést követően, ami sportolási igényeiket ugyancsak befolyásolja: A terhesség okozta testi elváltozások ösztönző erőként hathatnak a sportolónőkre, aminek köszönhetően intenzív testmozgásba kezdenek. Negatív oldala is van a helyzetnek, a várandósság utáni időszak demotiváló lehet, érthető módon az édesanya nehezebben veszi rá magát a sportolásra, főképp a megváltozott és megnövekedett családi feladatok miatt. Jellemzően azok a nők, akik anyaságuk előtt sportoltak, könnyebben vissza tudnak találni megszokott sportfogyasztásukhoz anélkül, hogy azon bármin is változtattak volna. Hogy részletesen megismerhessük alanyaink sportviselkedésére milyen hatást gyakorolt a várandósság időszaka, visszaemlékezést kértünk tőlük.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Mielőtt kitérnénk az általunk megvizsgált bibliográfiai tételekre, szükségesnek tartjuk témánkhoz hozzárendelt, néhány fogalom rövid ismertetését. A definiálásokon túl kitérnénk a sportfogyasztásra és annak jellembeli tagoltságára. Kutatásunk legnagyobb kérdéskörét a testmozgáshoz vezetett inspiráció teszi ki. Ezért szemügyre vennénk a sportolási szokásokat, motiváció függvényében. Végezetül szemléltetni kívánunk más tudományos megállapításokat a nők készítéseit tekintve az egyéni szabadidősportban.

2.1. A szabadidősport

Amikor az egyén szabadidejében olyan aktív testmozgást hajt végre, amely hasznos időtöltésnek számít az egészségre való tekintettel. Ugyanis a szabadidősport annak megőrzésére, esetleges helyreállítására szolgál, (lásd: 2. táblázat). Ezenfelül biztosítja az aktív pihenést, kikapcsolódást és szórakozást. A szabadidősport a 20. században teljesen különvált a versenysporttól, hiszen ott az üzleti szerep dominál, nem a részvétel. Tehát a szabadidősport-fogyasztása során nem beszélünk jövedelemszerzésről, mint a látvány- és élsportnál stb. Ezáltal a sport területén az anyagi javak alapján válnak külön a különböző típusok (Szabó, 2009).

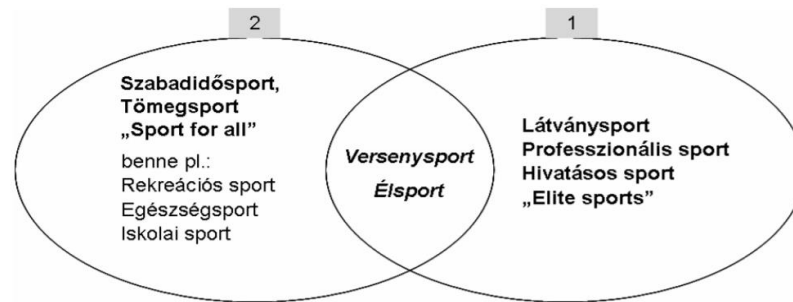
2. táblázat: A szabadidősport közgazdaságtani jellemzése

	Szabadidősport
A sport	• szabadidős tevékenység • fizikai erőfeszítéssel jár • nem szükséges eleme a verseny
A sportoló célja	• szabadidő eltöltés • egészségmegőrzés
A sportoló közgazdasági szerepe	fogyasztó
Fogyasztó	a sportoló maga
Fogyasztó elsődleges célja	egészségre gyakorolt hatás

Forrás: András, (2002: 9.o.)

Ennek értelmében a szabadidősport szegmensei a következők lesznek: rekreáció, fitness, amatőr- és tömegsport. Az önként, felüdülés célzattal végzett tevékenységet nevezzük rekreációnak. A fitness végzése alatt azt értjük, hogyan tudjuk megtartani az egészséges életmódot, mindezt a mozgással és a megfelelő étkezés alkalmazásával. A nem hivatásos sportolóknak az amatőr versenyeken van lehetőségük sportágon belüli megmérettetésre. Ám ezen a területen fellelhetők a hivatásos sport jellemzői is. Végezetül a tömegsport általában rendezvények tükrében valósul meg, melynél egy aránylag nagy

csoport aktív átmozgatása a cél, versenyeztetés nélkül (Váczi és mtsai, 2015). Az imént elhangzottakat a 2. ábra vizuálisan is szemlélteti:



2. ábra: Sportkategóriák egymáshoz való viszonya

Forrás: Neulinger, (2007: 18.o.)

2.2. A sportfogyasztás

Ezen tevékenység az egyén ráfordításával tud megvalósulni, legyen az pénzköltség, idő- vagy energiafelhasználás. Amint az igényei kielégítésre kerültek, állandó résztvevőjévé válik a sportnak. Sportközgazdaságtan és sportmarketing ismeretek alapján megállapításra került az a tény, miszerint a sport üzése, nézése és követése fogyasztásnak minősül. Ez akkor jellemző, amikor az egyén meg akarja találni a testi és lelki egészségét. Más esetekben ilyenkor a vevő a rendelkezésére álló szabadidejét a sport fogyasztására használja fel. A sportpiacon belül az említett szegmensbe tartozó egyén azonosul a vevővel. Ugyanakkor azt is fontos megemlíteni, miszerint minden fogyasztó a személyiségéből fakadóan tevékenykedik. Minden alkalommal, amikor sportfogyasztásra kerülne a sor, egy döntés helyeződik a potenciális vevő elé. Mégpedig az, hogy milyen formában kívánja fogyasztani a sportot. A sportmarketingben jártas szakemberek minden ilyesfajta magatartás meghatározása előtt egy fogyasztói döntési modell alapján elemzik ezen lépéseket részenkénti áttekintéssel. Egyes esetekben kedvező hatással bír a döntési folyamat iránya, olykor viszont kedvezőtlen az ilyesféle tendencia. Így, ha a folyamatmodell kedvező irányban halad, a potenciális vevő belekezd a sport fogyasztásába. Ekkor merül fel a kérdés, hogy az egyén a résztvevő vagy a befogadó szerepet vállalja a használatkor. Ez lesz az *aktív*, valamint a *passzív* sportfogyasztás (Hoffmann, 2007).

A sport egy olyan közösségépítő tevékenység, ahol az ember betöltheti a résztvevő vagy a néző szerepét. Ezenfelül formálja az egyén személyiségét, ahogyan a magatartása befolyásolja szokásait. Számos módját különböztetjük meg a sportfogyasztásnak, ezekből kiemelnénk három fontos tényezőt, amely kutatásunkhoz szorosan kapcsolódik:

1. A média minden egyes területének fogyasztása, amikor figyelemmel kísérünk egy sportközvetítést a televízión, nyomtatott sajtó formájában szerzünk információt a különböző sporteseményekről, valamint a közösségi hálón követjük kedvenc sportolónkat.
2. Sporteseményen vagy versenyen lévő sportolói megjelenés, aktív sportolás.
3. Szabadidős sporttevékenységben való aktív részvétel.

2.2.1. Aktív és passzív sportfogyasztás

A sportszakemberek fogyasztói szegmensekre gyakorolt hatásait figyelembe véve alapvetően két tevékenységtípus mentén osztják fel a sportban jártas egyének piacát. Ezek definiálására használják a vonatkozó szakirodalmak az „*aktív*” és „*passzív*” sportfogyasztást. Az eltérő javakat az alábbi két terület alapján határozzák meg, ugyanis egyénenként változik az efféle fogyasztási folyamat. Aktív sportfogyasztásról akkor beszélhetünk, amikor a sportolásban résztvevő egyén és a fogyasztó szerepét egy és ugyanaz a személy képezi (Wilkinson, 1996).

Ilyen szempontból áttekintve a fogyasztás célja, valamint eszköze egyaránt a sporttevékenységet végző egyén szervezetében történő változás képében fog megvalósulni. Példaként az edzőteremben végzett testmozgást tudnánk felhozni, mely kvalitatív kutatásunkban fontos tényezőként állja meg a helyét: A szolgáltatásértéket elsősorban a testedzés céljából használható berendezések adják, a tevékenység azonban a fárasztó fizikai edzőmunka és az ennek következtében létrejövő pozitív sportolói testképváltozás hasznosságával fog egyidejűleg párosulni. Másik példán keresztül bemutatva szintén ehhez a sportfogyasztási módhoz tartozik az amatőr futóversenyek világa. Ezen rendezvényre nevezett szereplők a sportesemény aktív részeseivé válnak. Hiszen nemcsak teljesítenek a versenyen, hanem a fogyasztó szerepét is betöltik, mivel a nevezési díj ellenében egy többretnű szolgáltatást vesznek igénybe (futóhely biztosítása, eredménymérés, versenylehetőség). Az említett sportfogyasztás során tehát elkerülhetetlen, hogy az egyén aktív részesévé váljon az általa szolgáltatásként használt tevékenységnek. Az aktív sportfogyasztás egy szűkebb szegmenseit alkotják a hivatásos sportolók. Munkájuk teljesítésekor szintén aktív sportolóként definiálhatók, miközben ezzel egyidejűleg a passzív sportfogyasztás főtermékeként szolgáló élvezeti érték biztosítóivá válnak. Ebben az esetben evégett a termelés és a fogyasztás egyszerre megy végbe. Ezzel el is érkeztünk a másik említett típushoz, a passzív sportfogyasztás jellemzéséhez. Ebből a szempontból a fogyasztó és az előállító személye elkülönül egymástól (Kovács és mtsai, 2015).

Ilyesfajta szituációban a fogyasztás fő értéke a mások sikeressége által indukált sportteljesítményből fakadó társadalmi, kulturális érték. A legjobb példa erre a sportesemények helyszíni vagy a média által közvetített nyomon követés. Ilyenkor a vevő a belépőjegy/televízió- és internetelőfizetés összegének kifizetése ellenében élvezheti kedvenc csapata, sportolója megmérettetéseit. Ebben az alaphelyzetben az ismertető személy csak, mint külső szemlélődő válik a sport részévé, akinek nincs közvetlen ráhatása a szolgáltatás minőségére, sporttal való kapcsolata egy médium által jön létre.

Következtetésképpen levonható, hogy a két kategória összevetésében az érzelmi involváltság mértéke nagyobb részben van jelen a passzív sportfogyasztás esetében, melynek legfőbb oka a szurkolói létállapot megélése. Ehhez képest az aktív sportfogyasztás során a motiváció inkább a funkcióból, mintsem az érzelmi elkötelezettségből ered (Bácsné és mtsai, 2019).

2.2.2. Offline és online sportfogyasztás

Korábbi tanulmányaim során külön figyelmet szenteltünk a sportfogyasztás területeinek megismeréséhez. Fogyasztási módok közül leggyakrabban az aktív, továbbá a passzív sportolás ismerveire hívták fel figyelmünket, azonban a marketing más jelzőkkel illeti az alábbi aspektusokat: offline, mint aktív sportfogyasztás, valamint online, mint passzív sportfogyasztás. Ez valamelyest helytálló, ám a passzív sportfogyasztás színtere ezúttal a virtuális térre redukálódik.

Csóka László Doktori értekezése megalkotásakor létrehozta az öt fogyasztási területű modellt, mely a sportfogyasztás kiterjesztett értelmezéséhez szolgál. Paraméterek közül három kategória áttekintése fontos témánkat illetően:

- *A sportolás, mint aktivitás* szegmens az egyén aktív sportfogyasztását takarja.
- Különválik a néző, mint passzív fogyasztó személye az események kapcsán, ugyanis aki *offline* fogadja be a sportélményeket, az a fizikai világban teszi, vagyis a valós tértől nem határolódik el.
- Ennek ellentéte az *online élményfogyasztás*, amikor a fogyasztó a virtuális térben tölti be passzív szerepét, nem pedig az esemény helyszínén.



3. ábra: A sportfogyasztás kiterjesztett értelmezése: az öt fogyasztási területű modell

Forrás: Csóka – Törőcsik, (2018: 58.o.)

A 3. ábra szemlélteti az öt fogyasztási terület közötti átfedéseket, s az azon belüli különböző halmazok befolyásolását, ami megerősíti az egyes területek korrelációs vizsgálatának szükségét: Az offline élménynyfogyasztás pozitívan hat a fogyasztó online élményeire, ugyanakkor az aktív részvétel növekvő tendenciát mutat az offline és online sportfogyasztást illetően. Az egyes területek közötti kapcsolatrendszer jelenti a sportfogyasztás vázát, amely az alábbi dimenziók összekötéséért felel (Csóka, 2021).

2.2.3. Sportfogyasztást befolyásoló trendek

Az alábbi jelenségegyüttesek szerepe külső tényezőként értelmezhetők a sportfogyasztás vonatkozásában. Törőcsik Mária 2011-es írásában ezeket két alaptípus szerint bontotta szét, amely a *megatrendeket*, valamint az *aktuális trendeket* tükrözi. Jellemzően a *megatrendek* olyan plenáris folyamatokat részleteznek, amik kihatással vannak a gazdasági és a társadalmi élet színtereire. Az ebből következő *trendek* gyorsabb élettempót diktálnak, amivel előidéznek a maguk *ellentrendjeit* is, melyek tendenciája a lelassult élettempó lesz. Ezen túlmenően az *aktuális trendek* a kimagasló jellemzőkre, vagy esetleg az újonnan előtérbe helyezett jelenségekre fektetik a hangsúlyt. Az ismertetett trendek komplex rendszerként értelmezendők (Törőcsik, 2011).

Sportfogyasztás függvényében gyűjtötte össze munkájában a befolyásoló erővel bíró *megatrendeket*, *trendeket* és *ellentrendeket* Jakopánecz Eszter és Törőcsik Mária (2018), amiket a 3. táblázat foglal össze. Ezen ábrázolás útján nyomán ismertetjük a leginkább meghatározó ismérveket, hogy érzékeltessük, milyen hatást gyakorolnak a sport fogyasztóira.

3. táblázat: A sportfogyasztásra ható trendek

Megatrend	Trend (gyors élettempó)	Ellentrend (lassú élettempó)
Fokozódó tempó	pörgés	„kiszállás”
Gyors változások	mobilitás	begubózás
Szociális szakadások	feszültségek	nagylelkűség
Tudásrobbanás	tanulás	tapasztalás
Énkultusz	individualizmus	közösségek hatalma
Fogyasztás-élmény	hedonizmus	új aszketizmus
Digitális élet	virtualitás	humanizálás
Globalitás	globalizáció	ökoparadigma
Fiatalságvágy	„örökké fiatal”	„vállald magad, korod”
Kultúraváltás	vizualitás	stabilitás
Egészség	high-tech	természetes/természetesség

Forrás: Jakopánecz – Törőcsik, (2018: 14.o.)

A listázott *trendek* és *ellentrendek* jelentős mértékben befolyásolják az egyének sportfogyasztását, melyek közül a szabadidősportot érintő ismérveket emeltük ki: a *pörgés trend* követőjénél fontossá válik a sport analízálása. Felméri a sport hétköznapi életbe való beillesztésének hatékonyságát, igényeinek és elérhetőségének megfelelően. Az aktív sportolást illetően fejt ki pozitív hatást a „*kiszállás*”, ami átmeneti eltávolodást eredményez az egyént körülvevő környezettől, mindennapi rutinjától. Így nem a teljesítmény, sokkal inkább a résztvevővé válás lesz fontos számára, ami a szabadidősportolókra ugyancsak jellemző. Megatrendek közül kiemelendő az *énkultusz* jelensége, amely az *individualizmust*, mint *trendet*, valamint a *közösségek hatalmát*, mint *ellentrendet* összegzi. Napjainkban az egyik legerőteljesebb hatással az *individualizmus* bír a trendek közül. Kiemelendő itt a sportolás, mint aktivitás szerepe. Mivel az általa biztosított képességek a fejlődést, illetve a megtartást teszik lehetővé a munka és a társas kapcsolatok vonatkozásában, egyértelműen hozzájárul az aktív sportfogyasztás előnyeéhez. Ennek *ellentrendje* a mai modern társadalmakban ugyancsak megjelenik. Mind az online, mind az offline térben kiterjesztett az egyének kapcsolati rendszere, hiszen könnyedén meg lehet találni az azonos érdeklődésűeket. A *közösségek hatalma ellentrend* ennek értelmében pozitívan hat a sportfogyasztás valamennyi vetületére, ugyanis gördülékenyen jöhetnek létre online közösségek akár sportoló vagy esetleg mozgásforma iránti érdeklődésből is. Témánk szempontjából az effajta *ellentrend* fontos szerepet játszik. Jelentős hatást gyakorol a főleg a passzív sportfogyasztásra a *digitális élet, mint meгатrend*. A sporthoz kapcsolódó online tartalmak és közvetítések iránti érdeklődést a *virtuális trendet* jelentik. Ezzel szemben a *humanizálás ellentrendjénél* felértékelődik a személyi edzők szerepe, hiszen ekkor az egyén elfordul a virtuális tértől. Sportfogyasztók közül a nőket sokkal inkább jellemzi a

fiatalságvágy megatrendje, mely magába foglalja az „örökké fiatal” trend és a „vállald a korod!” ellentrendet. Az előbbinél a trendkövetés célja a fiatalság megőrzése, vagy annak látszatának fenntartása lesz. A sportolás igénye ezáltal megerősödik, ami aktiválja a fiatalság indikátorait: egészség, lendületesség (Csóka, 2021).

2.3. A motiváció

Olyan belső késztetésű állapot, amikor az egyén az általa meghatározott módon cselekszik, viselkedik. A sokrétű emberi habitusból kifolyólag a motiváció meglehetősen komplex felépítésű. Alapját a belső hiányállapot, és annak megszüntetése adja. Azonban ennek külső tényező általi késztetése is lehet. Tehát ilyenkor a környezetünkben lévő vonzó impulzus hatására motiválódhatunk (Bárdos, 2019). Az érkező külső ingerek a motiváló szerepét töltik be. Ezáltal az indíttatás alanyát az egyén fogja képviselni. Így ez a külső, motiváló inspiráció vezeti a motivált egyént céljai felé az ösztönzés eszközével. A kérdés az, mik is lehetnek az ilyen viselkedést befolyásoló tényezők (Juhász, 2013).

Összegezve, a motiváció egy olyan háttérű viselkedés, amely pszichológiai folyamat lévén mutatkozik meg az egyénben. Többek között ez a saját motívumkészletéből fakad. Bizonyos esetekben viszont a szociokulturális helyzete formálja az egyént és annak késztetéseit, ugyanakkor más ösztönző eszközök is megjelenhetnek, mint motivátorok (Fejes, 2015).

2.3.1. Extrinzik és intrinzik motiváció

A fent adott fogalmi áttekintés alapján látható, miszerint a motiváció vizsgálata szerteágazó terület. A motivált és a motiváló szerepét tovább gondolva két alapvető típus válik szét. Megkülönböztetünk külső (extrinzik) és belső (intrinzik) motivációt is. Humánspecifikus nézet alapján az extrinzik késztetéssel rendelkező egyén célja a kézzel fogható nyereség elérése, ahol egy külső tényező hatására cselekszik. Ezzel szemben az intrinzik motiváció más célokat képvisel. Önjutalmazó funkcióval bíró cselekvés, amely belső örömet okoz az egyén számára. Számos kutatás kimutatta, hogy amikor extrinzik módon keresztül jutalmazták a motiváltat, az intrinzik késztetéséből fakadó öröm elveszni látszik. Így a két motivációs szegmens összjátéka fogja formálni az egyén belső tényezős törekvéseit (N. Kollár–Szabó, 2004).

2.3.2. A teljesítménymotiváció

Mind a külső, mind a belső inspiráció saját formákat birtokol. Azt a jelenséget nevezzük teljesítménymotivációnak, amikor az egyén a sikerre törekszik a jó teljesítmény garantálásával, amely intrinzik úton történik. Minden tudatos cselekedet utáni megbecsülés és elismerés a motivált „hasznává” válik. Számtalanszor, amikor ilyen helyzetben találjuk magunkat, már a feladat teljesítése előtt feltárul elénk az igényszint, hogy milyen mértékű az önmagunk elé felállított követelmény. Azonban számolni kell az esetlegesen fennálló sikerrel és kudarccal. Ez annyiban nyilvánul meg, hogy a siker túlteljesítés hatására következik be, ellenben az alulteljesítés kudarcot von maga után. Ezáltal az igényszint minden egyes sikernél nő és minden egyes kudarcnál csökken. Számos tényező befolyásolja az elénk helyezett elvárásokat szándékunkra való tekintettel. Ugyanis formálhatja a szociális helyzet, esetleg a velünk azonos körökben mozgó illető is. Hiszen társaink kudarcait vagy sikereit az elért eredményünkhöz viszonyítjuk, hasonlítjuk. Ezek figyelembevételével formálódik az egyén ilyesfajta motivációja (N. Kollár–Szabó, 2004).

2.4. Motiváció szerepe az sportban

Egy sportfogyasztó sikeressége a belső ösztönzésből fakadó erőben rejlik, mindemellett eleget téve a külvilág okozta elvárásoknak. Az általa kitűzött célokra hatást gyakorolhat az, miszerint milyen módon és kitől származik az adott impulzus. Egyes aktív sportolók a társaság miatt hajlandók fizikai aktivitást végrehajtani. Más esetben az egyén megtapasztalta a mozgás örömét, vagy esetleg a saját határait kívánja feszegetni azáltal, hogy a lehető legjobban teljesít. Számos más ismervük van a különböző ösztönzéseknek, amelyeket kutatások is megerősítettek.

Kun Péter és Vincze Tamás (2016) *Motiváció, teljesítményorientáció a sportban* című szakirodalma szerint a következő szempontok jelentik sportolási motivátorokat: mozgásszeretet, példakép követése, médiabefolyás és az elismerés szüksége. Az alábbi felsorolás paraméterei a következőket jelentik a sporthoz viszonyítva:

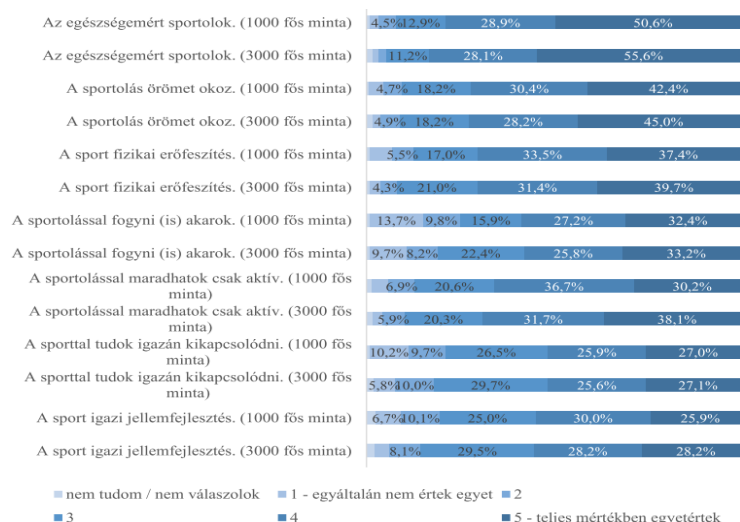
- *mozgásszeretet*: A fogyasztó által végzett sporttevékenység célja a mozgásigény kellő kielégítésében rejlik. Továbbá az adott cselekvés során mozgáskultúrája is produktív kialakulásra kerül.
- *példakép követése*: Meghatározó motivációs tényezőként állja meg a helyét maga az ideálkövetés folyamata egy sportfogyasztó számára. Azonban az eléjük helyezett példa mind pozitív, mind negatív formában is megjelenthet.

- *médiabefolyás*: A média által reprezentált sportbeli sikerességet sok aktív sportoló magáénak kíván, így a közvetítés ezáltal egy újabb motivációs forrásként jelenhet meg az imént említett egyén életében.
- *elismerés szüksége*: Amikor az egyén olyan sporttevékenységhez fog hozzá, melynél az önálló képességüket teszik próbára, s a sikeresség következtében a saját maguktól elvárt igények kielégülésre kerülnek (Kun–Vincze, 2016).

2.4.1. Offline sportmotivációk

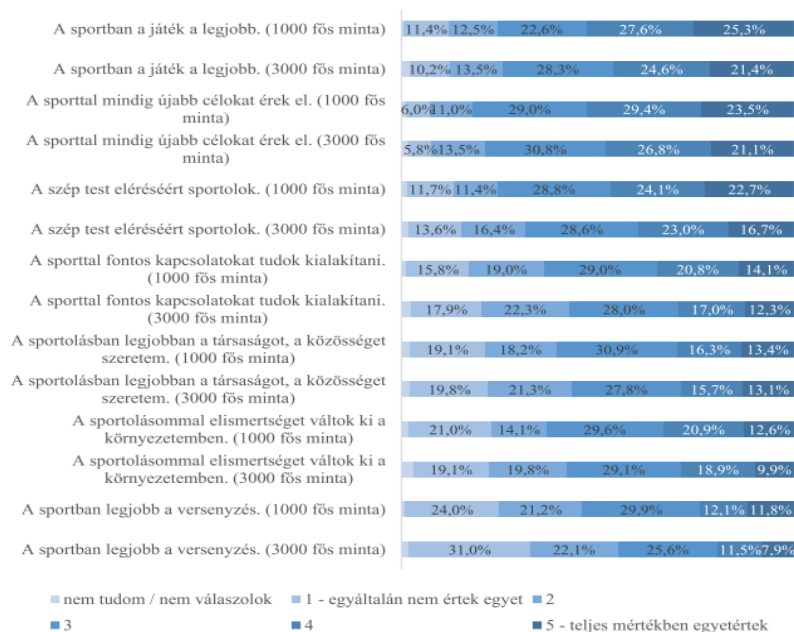
Az alábbi külső és belső inspirációk összessége együttesen alkotják a sportfogyasztó magatartását. Ezen meglátásokat B. Mullin – S. Hardy – W. Sutton (2014): *Sport Marketing* című szakirodalma ismertette. Szintén ebben a tanulmányban fellelhetünk más aktív, másnéven offline sportfogyasztású motivációs tényezőket, amelyek a következők: „Az eredményesség megélése, fizikai képességek fejlesztésének lehetősége, egészségmegőrzés, szórakozás a sport által a közben érzett öröm miatt, közösséghez, társasághoz való tartozás megélése...”

Csóka és Törőcsik 2020-as kutatásában a sportolási szokások témakörének vizsgálatában létrehozta egy sportfogyasztási magatartást felmérő kérdőívet (lásd: 4. és 5. ábra), amelyet egy 1000, valamint egy 3000 fős minta követett. A felmérésben társadalmi szempontból megkérdezésre kerültek különböző sportolási motivációk, összesen 14 állítással:



4. ábra: Sportolási motivációk

Forrás: Csóka – Törőcsik, (2020: 13.o.)



5. ábra: Sportolási motivációk

Forrás: Csóka – Törőcsik, (2020: 14.o.)

Az ilyesfajta kötődés véleményünk szerint egy belső kényszerű befolyásoltság, s az azon belüli öntudat, életvitel, életkori szakasz, fizikai tényezők teszik ki az egyén motivációit. Más esetben a külső környezet felel meg ezeknek az elméleteknek, hiszen az egyén származási helyének kultúrája, illetve éghajlati adottsága fontos szerepet játszik a sportban való érintettségében. Emellett megjelenhet a sport felé irányult választási lehetőség és a különböző aspirációs osztály egyaránt. A fent ismertetett sportmotivációs tényezők a szakirodalmak által oly mértékben feltérképezésre kerültek, amely alapján kutatásunkat is el tudjuk készíteni a felsorolt paraméterek felhasználásával.

2.4.2. Online sportmotivációk

Mint ahogy korábban a passzív aspektusnál ismertetésre került, a fogyasztó sporttal való kapcsolata egy médium által jön létre. Az online sportfogyasztáshoz társult motivációt a következőképpen definiálhatjuk: Olyan aktivációs állapot, amely a sporthoz kapcsolódó tartalmak interneten keresztül fogyasztásához vezet (Kajos, 2019).

Papacharissi és Rubin (2000) az internet használatához öt fő motívumot társítottak:

1. *interperszonális hasznosság*: Hozzájárul a fogyasztó sportból fakadó, észlelt előnyeinek megéléséhez.
2. *idő eltöltése*: A fogyasztó sportmotivációja a rendelkezésre álló szabadidő eltöltésének weboldalakhoz kötődő eltöltésére utal.

3. *információkeresés*: Nagy mennyiségű sporttal kapcsolatos információk elérését, valamint az ahhoz kötődő dolgok tanulásának lehetőségét fedi.
4. *kényelem*: A fogyasztó azon vágya, amely csökkenti az őt érő nyomást és stresszt a sportweboldal látogatása során.
5. *szórakozás*: A sportszereplők weboldalainak böngészéséhez kötődő élmény (Papacharissi – Rubin, 2000).

Seo és Green 2008-as vizsgálatában kiegészítette az alábbi listát, így az online sportfogyasztás motivációs tényezőinek számozását aszerint folytatjuk:

6. *személyközi kommunikáció*: A fogyasztó ekképpen tudja megosztani más sportolókkal véleményét, valamint tudását.
7. *önkifejezés*: Internethasználatával a fogyasztó ily módon tükrözi sport iránti elköteleződését.
8. *sportoló támogatása*: A fogyasztó azon vágyának kiteljesedése, melynél az adott sportszereplőről fejezi ki szeretetét a hozzá kötődő weboldalon.
9. *tartalom motiváltság*: Ezen motívumnál képi, továbbá videótartalmakat fogyaszthat az egyén sporttal kapcsolatos weboldalon.
10. *technikai tudás*: Motivációja a sportspecifikus jellegű információkhoz jutás lehetőségét biztosítja (Seo – Green, 2008).

2.5. Női egyéni szabadidősportok, sportmotivációk

Több vizsgálat elemezte a különböző sporttevékenységek pozitív hatásait, amely kihatással van a lélek jólléti állapotára. Ezáltal az egyén önértékelése növekszik a fizikai aktivitáson keresztül. Mindemellett a testtudat javulásra kerül, s az énkép is formálódik a kinézetről alkotott vélemények vonatkozásában. Ezen megállapítást a nők által hobbi szinten folytatott aerobikkal támasztották alá, amely nem tekinthető teljesítményt felmérő sportágnak. Ugyancsak ismertetésre került az a tény, miszerint számukra a pozitív testkép kialakulása fontosabb szerepet tölt be, mint a testtudaté. Ezért a test szubjektív, esztétikai ábrázata lesz az elsődleges mediátor a nők sportolásakor (Sági és mtsai, 2012).

Justy Reed és Sarah Buck (2009) által készített metaelemzésben kimutatásra került, melyek azok a mozgásformák, amelyek az egyénre pozitív hatást gyakorolnak. A tanulmány végeredményeként az aerob tartományú testmozgás elősegíti a női fogyasztók affektív hangulatát a sport felé, amely pozitív közérzetet biztosít. Pontosítva, a futás, az úszás, a kerékpározás és az aerobik sportágak megfelelnek az alábbi leírásnak (Reed et al, 2009).

Nábrádi Zsófia és Polereczki Zsolt által íródott *Sportmotiváció és attitűdök vizsgálata aktív sportfogyasztó felnőttek körében* című 2016-os tanulmányban feltérképezésre került a válaszadók mintájára, miszerint a fizikai aktivitásuk kezdetekor hatást gyakoroltak-e rájuk különböző külső (család, kortársak, példakép vagy éppen az egyén partnere), valamint belső késztetések. Az általuk vizsgált alanyok 85,6%-a úgy nyilatkozott, a sportolásuk elkezdéséhez belső sugallat dominált (n=500). Motiváló környezetüket túlnyomó részt a család, valamint a barátok köre alkotta, holott a példaképük és a partnerük kevesebb szerepet vállalt a motiváló erőforrás tekintetében. Azonban kimutatásra került, miszerint a női alanyokat jobban motiválja az, hogy a partnerüknek sportoljanak, feltehetően a vonzalom és az ideális énkép fenntartásáért (Béki, 2017).

Mindazonáltal befolyásolja a nők sportolási szokásait a családalapítás is, amely kvalitatív kutatásunkban ugyancsak feltérképezésre kerül. A várandóságot követően egy kismama élete jelentős változáson megy át: minden nap minden percében rendelkezésre kell állni, ezenfelül új életstílussal szükséges szembenéznie. Ettől fogva a szabadidő fogalma ártértékelődik, s az önmagára fordítható idő redukálódik. Egy 2016-os Debreceni Egyetemen által folytatott vizsgálatban 116 édesanya vett részt, s közel 50%-uk fennálló szabadidejüket inkább gyermekével tölti, ily módon a sportfogyasztás háttérbe szorul. Nem utolsósorban kutatások bizonyítják, miszerint a hölgyek túlnyomó többsége nem folytatja a gyermekvállalás előtti fizikai aktivitásának intenzitását. Ugyanakkor az alábbi időszakban a testmozgás javítja a hangulatot, emellett hozzájárul megkönnyíti súlycsökkenés elérését. Ezenfelül elmulassza a szülés utáni depressziót, s az esetleges szorongást is. Mindezek függvényében fontos lenne nyomatékosítani a társadalom számára, miszerint a kisgyermekes édesanyák teljeskörű támogatása szükségeltetett ahhoz, hogy sportolni tudjanak. Ez egy családon belül a feladatok részbeni átvállalásával, vagy egészen egyszerűen a munkamegosztással tudna megvalósulni (Kosztin – Balatoni, 2020).

2.6. Társadalmi hatások a nők egyéni szabadidősport-fogyasztására

Köztudott az a tény, miszerint leginkább a sporton keresztül lehet kiépíteni, továbbá fokozni az egyén akaraterejét, küzdőszellemét, valamint alázatosságát. Ennek hatékonysága társadalmunk tagjainak *offline* és *online* sportfogyasztásában jelentkezik, ugyanis sportolói szerepvállalás mellett nézőként is figyelemmel kísérhetik szabadidejükben magát a sportot (Laczkó – Rétsági, 2015). Az viszont sosem jelenthet pozitívumot, amikor a passzív fogyasztó egy olyan sportolót kíván leutánozni, akinél deviancia dominál (pl.: teljesítményfokozószerke fogyasztása stb.), s ezáltal egy megtévesztő példát követnek,

amely hatást gyakorolhat akár az életmódjukra vagy egészségükre. Ekkor mutatkozik különösen az online világ manipulatív oldala. Ezen médián belüli tevékenység a sport lévén okozott társadalmi veszélyként mutatkozik a nők számára. Főleg, amikor a fogyasztó példaképe a magánéleti gondjait teszi közzé (párkapcsolati krízishelyzet stb.) ezzel figyelmen kívül hagyva követőit, akiknek megrázóak lehetnek az ilyesféle megnyilvánulások. Mindeközben ezen lépések okán, magánál a sportolónál imázsrombolás történik. Tehát a sportoló bármely jellegű médiafogyasztásnál, akár posztoló, vagy posztot követő oldalról, társadalmi viszonyrendszerben vállal szerepet (Perényi, 2010).

Olyan társadalomban élünk, melynél a kemény munka már-már elvárt tényezőként funkcionál, amelyet akár fizikai aktivitással is meg lehet teremteni, ezáltal a sportértékek összefonódnak a társadalmi értékekkel. Shaw 1989-es vizsgálatára utalt Neulinger Ágnes *Társas környezet és sportfogyasztás* című 2007-es disszertációjában: több, mint 600 diáklány számára mutattak be fitneszt terjesztő üzeneteket, majd megkérdezték, miképp ösztönzi, biztatja őket erre a testmozgásra. Fény derült arra, miszerint a tinédzserlányok számára az a legösztönzőbb, hogyha átlagos, hétköznapi lányok mutatják be az érdeklődőknek az adott testmozgást, kényelmes öltözetben. Nagyobb vonzalommal bírnak számukra az, hogyha nem testalkat-orientált a bemutatásra kerülő a sporttevékenység, hanem magán a fizikai aktivitáson van a hangsúly. Ezen prezentáció a tinédzserlányok véleménye szerint ismertessen örömet és egészséget, ne a versenyszellemet. Ugyanis a legtöbb fiatal lánynál a sport üzésének mozgatórugója az alakkorrekció (Neulinger, 2007).

Egyéni szabadidősportoló nőként a médiafogyasztás okozta veszélyek miatt tartózkodom az aktív sportolás közbeni passzív szerepvállalástól, edzéstevékenység megosztásának vonatkozásában. Véleményem szerint, amíg a hölgy sportolók nem fogadják el önmagukat, s nem tapasztalják a testmozgásból fakadó pozitív értékeket, ne várják környezetüktől a megerősítő visszacsatolásokat. Ha pedig mégis ezekre hagyatkozunk, s a reakciókkal nem leszünk megelégedve, megnőhet az önbizalomhiánnyal rendelkezők száma, amely sportágmegszakítással járhat. A 21. század feladata az lenne, miszerint, ha ragaszkodunk is virtuális felületeken zajló publikáláshoz, akkor belső inspirációból kerítsünk erre sort, ne azért, hogy részesei lehessünk a társadalomnak.

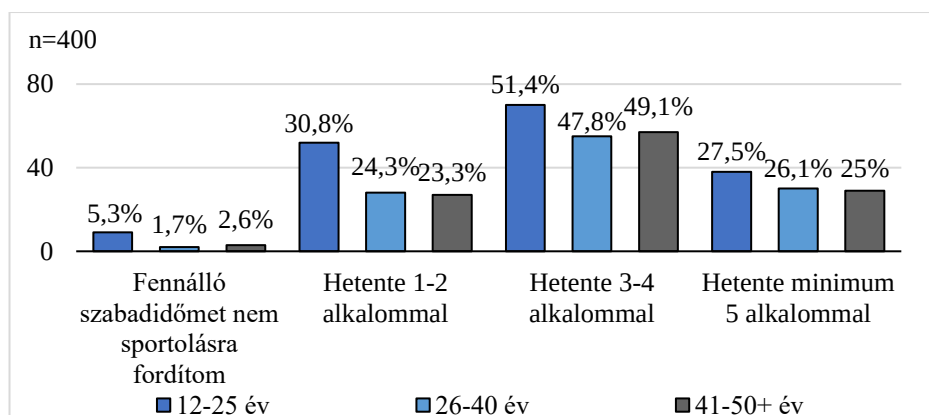
KUTATÁSOK EREDMÉNYEI

3.1. Kvantitatív kutatási eredmények

Napjainkban a sportolás okozta motivációk egyénenként megegyeznek, mind külső, mind belső késztetés szempontjából. Azonban az *offline* és az *online* sportfogyasztás összefüggései részletesen még nem kerültek áttekintésre egyik kutatásban sem. Munkánk során ezt a hiányt szeretnénk pótolni úgy, hogy bizonyos kérdéseket felhasználtunk más szakirodalmakból, ezáltal a kapott eredményeinket össze tudjuk majd hasonlítani a meglevőikkel.

3.1.1. A nők offline sportfogyasztásának szokásai és motivációi

Megkérdezésre került általunk az, hogy a válaszadók szokták-e szabadidejüket aktív sportolásra fordítani, s amennyiben ez jellemző rájuk, milyen rendszerességgel teszik azt. Életkor szerinti bontásban az alacsony korcsoport (n=168) körében a heti 3-4 alkalmas testmozgás a legnépszerűbb (n=70). Hasonló rendszerességgel tevékenykedik a második klaszter (26-40 év) tagjai is (n=115). 41 év feletti alanyaink ugyanilyen időközönként sportolnak heti nézet szempontjából (n=116). Az arányos válaszmegoszlás végett a 6. keresztábrán szemléltettük a hölgyek offline sportolási szokásait korcsoportos bontásban.

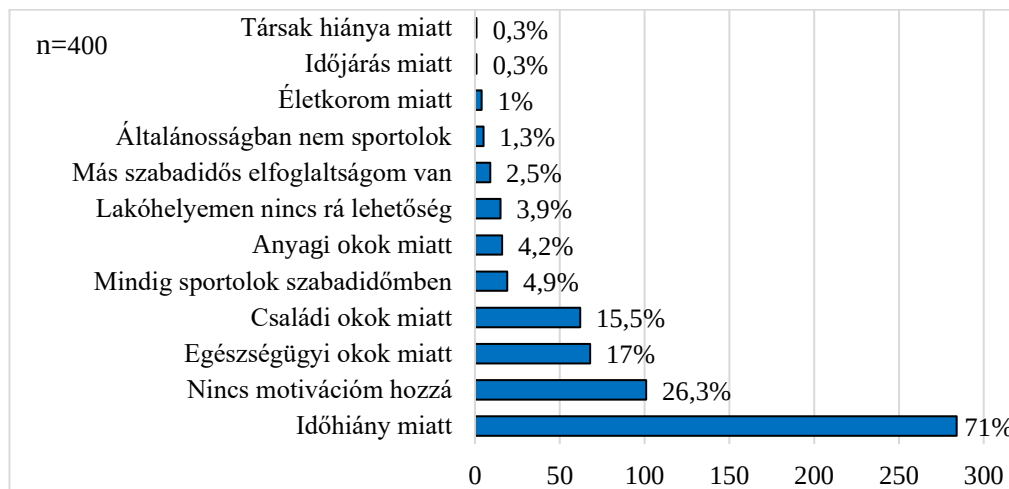


6. ábra: Sportolás gyakorisága korcsoportok szerint

Forrás: Saját szerkesztés

Egyéni szabadidősportoló nőként számos tényező megvétőzhatja, hogy szabadidőmet sportolásra használjam fel. Sok esetben lehet időhiány, egészségügyi probléma vagy anyagi nehézségek is. Ezen szempontokat számításba véve állítottuk össze következő kérdésünket a vizsgált alanyok számára, többszöri feleletválasztással. Külön felhívtuk a figyelmet arra, hogy hagyják figyelmen kívül a COVID-19 miatti egykori korlátozásokat, majd ennek megfelelően összesítettük a válaszokat a 7. ábrán. Jellemzően a válaszadók túlnyomó része

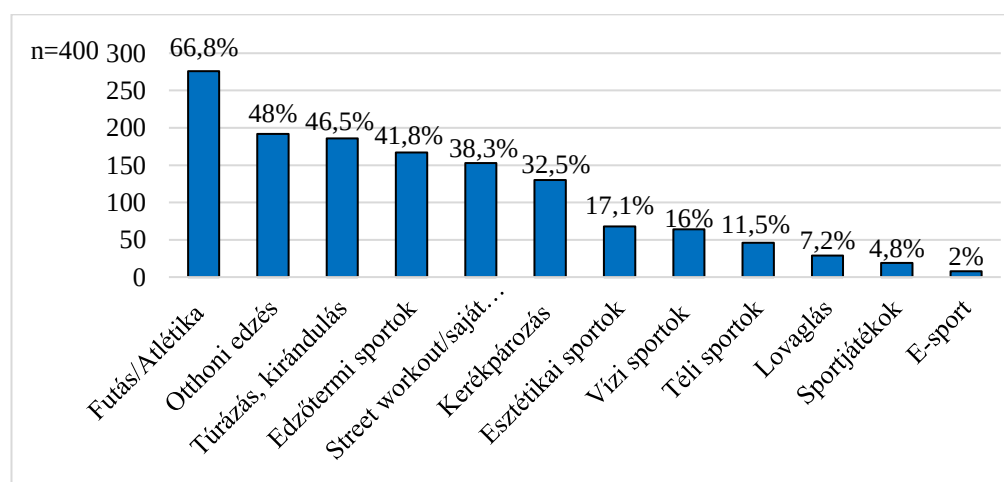
a szabadidő hiányával indokolták a testmozgás mellőzését (n=284). Más esetben 19 fő minden létező szabadidejét sportolásra szokta fordítani. Ennek ellentétét azok a nők erősítették, akik általánosságban nem sportolnak (n=5). A kitöltők 2,5%-a úgy fogalmazott, más szabadidős elfoglaltsága is van, nem csupán a sportolás (n=9).



7. ábra: Sportolás hiányának indokai

Forrás: Saját szerkesztés

Külön fontosnak gondoltuk, hogy a vizsgált alanyok mely testmozgás iránt felé kötelezték el magukat, s ezen megválaszoláshoz több sportágat meg lehetett jelölni (lásd: 8. ábra). Válaszdóink legkedveltebb mozgásformája a futás/atlétika (n=276), majd az otthoni edzés volt (n=192). Végül a harmadik kimagasló sportág a túrázás/kirándulás (n=186). Korcsoportos szegmentálás szerint a fiatal korosztályból összesen hat hölgy nem sportol szabadidejében, a 41 év felettiak közül pedig ez két főt érint. Tehát összesen nyolc nő különvállik a többi alanytól, akik szabadidejüket nem testmozgásra fordítják.



8. ábra: Női egyéni szabadidősportolók által űzött mozgásformák

Forrás: Saját szerkesztés

A sportfogyasztási szokások feltérképezéséhez létrehoztunk egy ötfokozatú Likert-skálát, melynél a vizsgált alanyok be tudták jelölni, hogy az adott állítás mennyire jellemző rájuk. Az 1-es jelentése *egyáltalán nem jellemző rám*, a 2-es *kevésbé jellemző rám*, a 3-as *számomra semleges*, a 4-es *jellemző rám*, végül az 5-ös *teljes mértékben jellemző rám*.

Kérdőívünk ezen szakaszának első felében az offline sportfogyasztással és annak motivációs tényezőivel kapcsolatos tartalmak kerültek feltérképezésre, összesen nyolc állítással, amelyek közül az első úgy szólt, miszerint *a sportolás okozta örömeért végzek testmozgást*. A kitöltők 64%-ára ez *teljes mértékben jellemző* (n=256), míg két nőt *egyáltalán nem* érinti.

Ezt követően azt mértük fel, hogy a vizsgált alanyok vajon *milyen mértékben sportolnak az egészségük megőrzéséért*. 265 válaszadó (65%) kifejezetten ezért hajt végre testmozgást, ennek a másik végletén a kitöltők 0,5%-a *nem* ilyen indokokkal sportol. 278 nőt (69,5%) tarthatunk számon, akik teljes mértékben *lelki megnyugvást* éreznek a különböző testmozgások elvégzésénél. A válaszadók 19,5%-a tapasztalt már ilyesfajta élményt (n=78). Ugyanakkor három vizsgált alanyra a sportból fakadó nyugalom érzete *egyáltalán nem* igaz.

Számos kutatás sorolta a női sportmotivációkhoz a *szép test elérését*, ezért kitértünk az alábbi kérdéskörre is. Magasnak bizonyult az egyetértés aránya, ugyanis 266 nő úgy nyilatkozott, hogy a *sportolással szeretné formálni az alakját, szálkásítást vagy testsúlycsökkentést* célzatával. Három alany pedig *nem* ilyen indokokkal végeznek testmozgást. Figyelmet szenteltünk annak feltérképezésére, miszerint milyen mértékben lehet a sporttal *kikapcsolódni*. Az előző adatokhoz képest kevesebbnek mutatkozik a maximális érték, mivel a válaszadók 49,8%-a érzi magáénak ezen állítást *teljes mértékben* (n=199). Míg viszonylag közel vannak az alábbi felsőértékhez a *jellemző rám* paraméter megjelölői (n=113). Az alsó határ több alanyt vonzott magához, ugyanis kilenc nő állítása szerint *egyáltalán nem a sporttal tud igazán kikapcsolódni*.

Am legkevésbé azzal az állítással értettek egyet, miszerint egy párkapcsolat esetén azért sportolnak a hölgyek, hogy *fenntartsák a partnerük részéről kialakult vonzalmat*. Kitöltőink közül 141 hölgy azok közé sorolja magát, akik egyáltalán *nem a párjuk miatt* végeznek testmozgást. Kiemelnénk azt is, miszerint a válaszadók 4%-ára *teljes mértékben jellemző* az, hogy a partnere kedvéért formálásnak teszi ki testét (n=16).

Olyan sportmotivációval is számolhatunk, melynél *másoknak kíván példát mutatni* fizikai aktivitása által. Kérdőívünk révén megtudhattuk, hogy vizsgált alanyaink 18,8%-ára *teljes mértékben* (n=75), míg 67 hölgyre ez *egyáltalán nem* vonatkozik.

Stresszkezelési módszerek közül a testmozgás az egyik leghatékonyabb a *feszültség levezetéséhez*. Kimagasló eredményt mutat a *teljes mértékben jellemző rám* válaszlehetőség, ugyanis ez 229 főt érint. Ezzel szemben 13 hölgy a *benne* felgyülemlett negatív érzéseket *nem* fizikai aktivitással szokta levezetni. Az 4. táblázat az összes választ felöleli:

4. táblázat: Offline sportfogyasztási szokások, motivációk

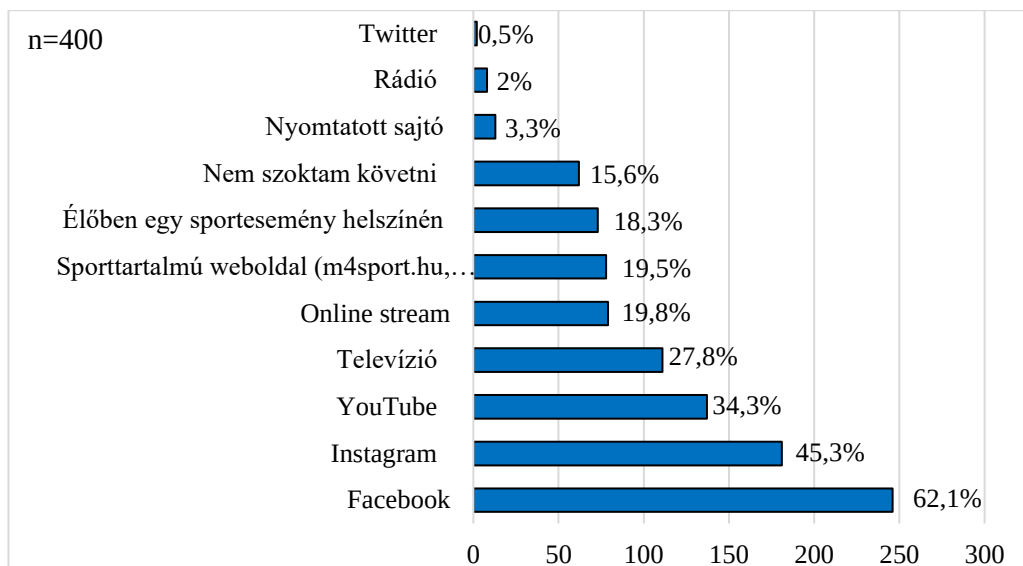
n=400	1	2	3	4	5
A sportolás okozta örömről végzek testmozgást	0,5%	2%	6%	28%	64%
Az egészségem megőrzéséért sportolok	0,5%	1%	6%	27,5%	65%
Lelki megnyugvást okoz számomra a testmozgás	0,8%	2,5%	7,8%	19,5%	69,5%
A sportolással szeretném formálni az alakomat (szálkásítás, testsúly csökkentés), szép testalkatot szeretnék elérni	0,8%	2,5%	8,5%	21,8%	66,5%
A sporttal tudok igazán kapcsolódni	2,3%	2,8%	17%	28,2%	49,8%
Amikor párkapcsolatban vagyok, testmozgással tartom fenn partnerem számára az irántam érzett vonzalmát	35,3%	21,3%	27,8%	11,8%	4%
Sportolásommal másokat szeretnék motiválni	16%	10,5%	23,8%	30,3%	18,8%
A bennem felgyülemelő stresszt, feszültséget testmozgással szoktam levezetni	3%	3%	12,5%	24%	57,3%

Forrás: Saját szerkesztés

3.1.2. A nők online sportfogyasztásának szokásai, motivációi

Napjainkban az online sportfogyasztás színtere a virtuális felületek közül leginkább a közösségi médiára helyeződik. Felmértük, hogy alanyaink passzív sportfogyasztásuk vonatkozásában mely médiumokon szoktak egyéni sporttal kapcsolatos tartalmakat figyelemmel kísérni fennálló szabadidejükben. Illetve kitértünk arra is, hogy az általuk igénybe vett sportmédiumokon feltüntetett sporttal kapcsolatos tartalmakat milyen gyakorisággal fogyasztják heti rendszerességet tekintve. Kitértünk az alanyok passzív sportbeli szerepvállalására is, miszerint a kedvelt egyéni sportok eseményeit, legyen az verseny vagy fesztivál, milyen módon, hol szokták nyomon követni. Vélhetően az online sportfogyasztás a COVID-19 járványhelyzet hatására felértékelődést produkált, s ekkor léptek előtérbe a tömegkommunikációs platformok. Ezen social oldalak látogatottságát kapott kvantitatív eredményeink is tükrözik, amelyet a 9. ábra szemléltet.

Szabadidejükben kitöltők nagy része leginkább a Facebook révén tájékozódik kedvenc egyéni sportjaikkal kapcsolatban (n=246). 181 fő az Instagramot jelölte meg, míg a YouTube-ot 137 hölgy veszi igénybe az értesülésekhez. Még viszonylag nagyobb számban mennek ki élőben egy sportesemény helyszínére (n=73). 62 fő egyáltalán nem szokott sporttal kapcsolatos tartalmakat követni szabadidejében.

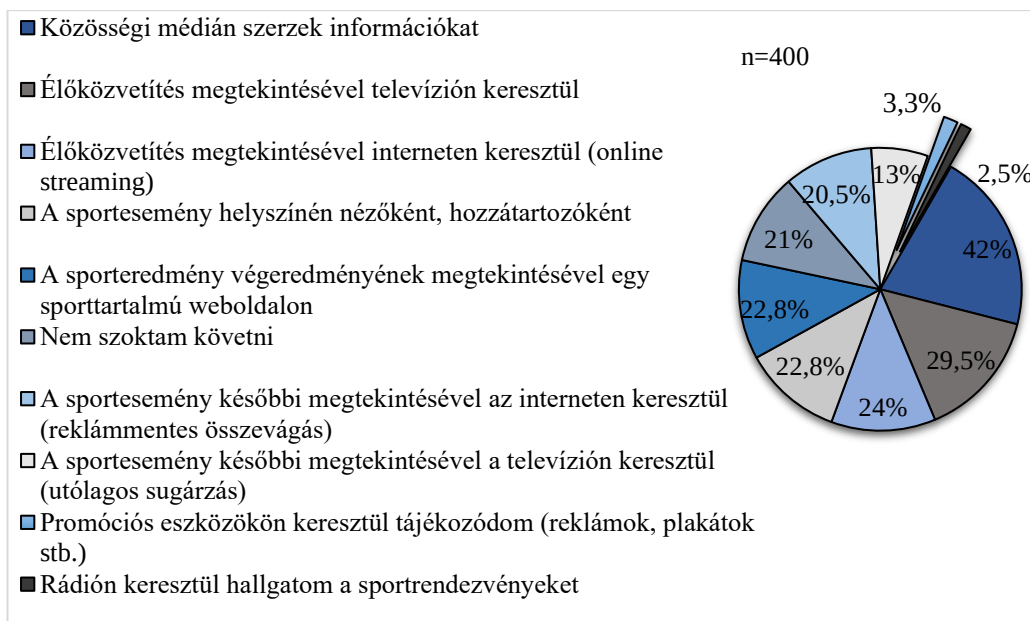


9. ábra: Sporttartalmak online nyomon követése

Forrás: Saját szerkesztés

A különböző sportmédiumok fogyasztásának gyakoriságát is megvizsgáltuk az egyéni szabadidősportoló nők körében. A kitöltők 21%-a nem szán időt az alábbi passzív sporttevékenységre (n=84). A további alanyok egy héten belül legalább egyszer fordítják szabadidejüket a sporttartalmak megtekintésére (n=64). A legtöbbször által megjelölt opció a heti pár alkalmas használat (n=135). Véleményünk szerint a sporttal kapcsolatos tartalmak figyelemmel kísérése inkább a férfi fogyasztói társadalomra jellemző, így a kapott eredmények validnak minősíthetők.

Kitértünk magukra az egyéni sportok eseményeinek figyelemmel kísérésére, melyeknél az alany továbbra is passzív szerepet tölt be. Nem mutat eltérést az előző válaszadáshoz képest, miszerint hányan hagyják figyelmen kívül a sporttal kapcsolatos tartalmakat (n=84). Ennek tekintetében az eredmény valóságnak megfelelő választást tükröz. Legnagyobb arányban a kitöltők 41,5%-a az ilyesfajta rendezvényekről a közösségi médián szereznek információkat (n=166). Nagyságrendi sorrendben a következő kiemelendő az, hogy az általunk vizsgált nők 29,5%-a ezen élő sportközvetítéseket televízión keresztül kíséri figyelemmel (n=118). Végül a harmadik legjellemzőbb az élő internetes megtekintés. Érdekességképpen elmondható, miszerint sporteredmény végeredményének megtekintése, valamint a sportesemény helyszínén való megtekintése nézőként vagy hozzátartozóként érkezett válaszok egyenes arányosságot tükröznek 22,8%-os megoszlással, amelyek a 10. ábráról leolvashatók:



10. ábra: Egyéni sportesemények passzív nyomon követése

Forrás: Saját szerkesztés

Tehát az online sportfogyasztás színterét valóban a tömegkommunikációs portálok adják, hiszen a leggyakrabban látogatott platform a Facebook, eszerint onnan értesülnek leginkább az alábbi sporteseményekről.

Vizsgálatunkban figyelmet szenteltünk az online sportfogyasztási motivációk feltárására, hasonlóan egy ötfokozatú Likert-skálát felhasználva ugyanazon megjelölhető opciókkal. A felmerülő kérdéskörök megválaszolásához hat kijelentést használtunk fel.

Habár társadalmunk tisztában van azzal a ténnyel, mely szerint a közösségi médián látottak nem feltétlen a valóságot tükrözik, mégis hajlamosak lehetünk kívánni azt, ami a másik birtokában van. Ezért került megkérdezésre általunk, hogy vajon a vizsgált alanyok *figyelemmel kísérik-e más nők sportolási szokásait* a tömegkommunikációs platformokon. Viszonylag megosztó válaszokkal számolhatunk, ugyanis a legtöbben úgy nyilatkoztak, számukra ezen kijelentés *semleges* (n=103). Hozzájuk legközelebb pedig azok állnak, akikre *jellemző* az alábbi állítás (n=99).

Szorosan kapcsolódik a témához a következő megválaszolandó kérdésünk: *szeretnék úgy kinézni, mint a többi női sportoló, akiket a közösségi médián követek*. A többség cáfolta az állítást, mivel a kitöltők 25%-a *egyáltalán nem érzi ezt magáénak* (n=100), míg másfelől 40 hölgyre ez *teljes mértékben jellemző*.

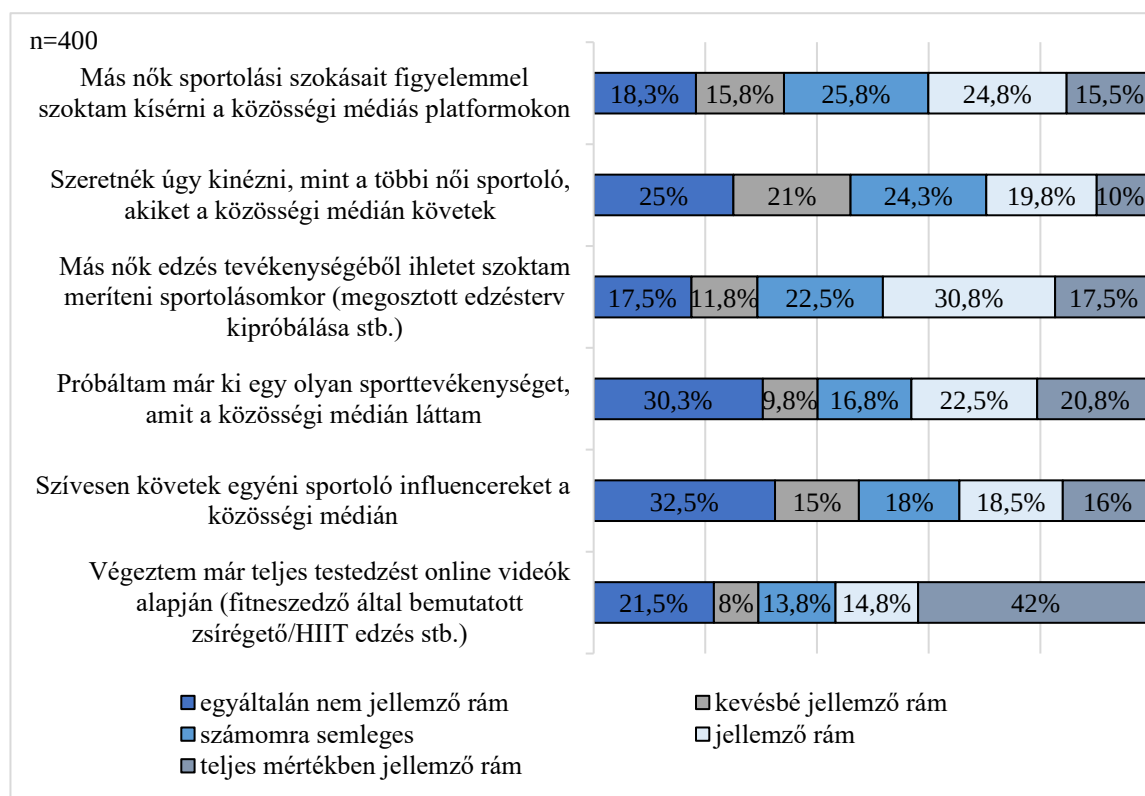
Kitértünk az online közzétett edzéstervekre is, hiszen *más nők edzéstevékenysége* ihletként jelenhet meg a vizsgált fogyasztók körében. Legmagasabb arányban a *jellemző rám* opciót jelölték meg (n=123). Ugyanakkor kiemelendő, hogy a *teljes mértékben*,

valamint az *egyáltalán nem jellemző rám* válaszadási lehetőségeknél megegyeznek a vizsgált alanyok számai (n=70).

A válaszadók 30,3%-a *nem próbált ki olyan sportágat, amelyet a közösségi médián látott* (n=121). Viszont van 83 hölgy (20,8%), akire pedig *teljes mértékben igaz*.

A következő kérdésben áttértünk az *egyéni sportoló influencerekre*, akik edzéstevékenysége inspirálhatja a fogyasztó nőket. Mivel azt már tudjuk, hogy más nők edzéstervét összesen 193 kitöltő jellemzően már alkalmazta, feltételezhetően *szívesen követik őket a közösségi médián*. A vizsgált alanyok nagy része *nem* kíséri figyelemmel az ilyen közösségi személyeket (n=130).

Az előző vonulatot érintve utolsó kérdésünkben helyzetfelmérést végeztünk, miszerint megkérdezett alanyaink *végeztek-e már átmozgató testedzést online videók alapján*, avagy sem. Mint kiderült 168 nő *teljes mértékben*, 59 pedig *jellemzően* hajtott végre effélét. 86 hölgy azonban még *egyáltalán nem* sportolt hasonló módon. A 11. ábra kumulatív értékeket szemléltet a nők online spotfogyasztását illetően:



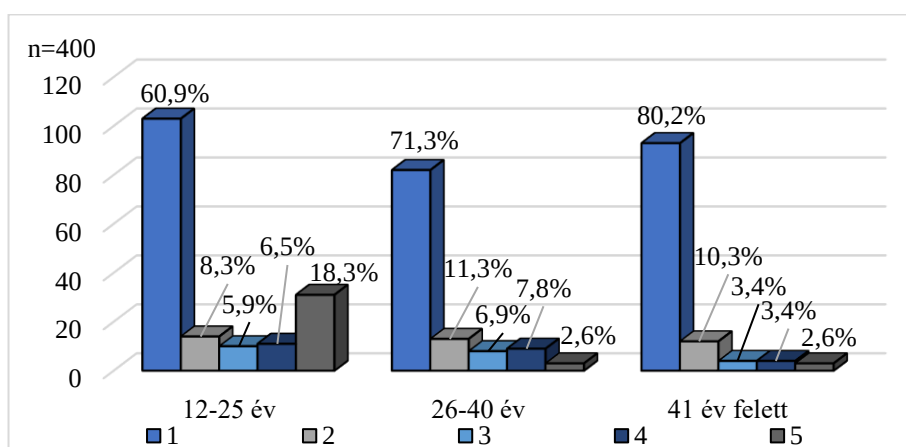
11. ábra: Online sportfogyasztási szokások, motivációk

Forrás: Saját szerkesztés

3.2. Kvantitatív kutatás válaszai a kutatási kérdésekre

Vizsgálatunk alatt figyelmet fordítottunk az egyéni szabadidősport-fogyasztás női vonulatának feltérképezésére a meglévő motivációik és szokásaik vonatkozásában. Három általunk meghatározott kutatási kérdésre kvantitatív úton kerestük a választ:

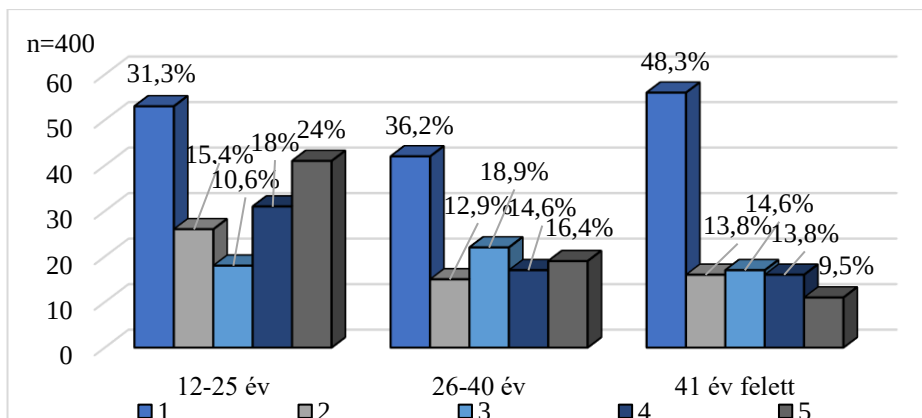
(K1) Vajon a vizsgált alanyok ténylegesen kitartanak-e az általuk választott mozgásforma mellett, vagy esetenként megszakítják sportfogyasztásukat? Alkérdekként felmerült, hogy vajon ez inkább külső vagy belső indítatásúnak minősül? A 12. ábra elsősorban a *külső okok miatti sportág megszakítást tükrözi*, melynél 278 nőt nem érintette a sportágmegszakítás, 61 főt viszont *teljes mértékben* jellemezte:



12. ábra: Sportágmegszakítás külső tényezők miatt

Forrás: Saját szerkesztés

Ezúton a *belső késztetésű mozgásforma cserére* kívántunk választ kapni (lásd: 13. ábra), amely következtében párhuzamot tudunk vonni a két tényező között. Összesen 71 olyan nő van, akire *teljes mértékben* igaz az állítás, miszerint sportágváltásának okát a saját célok elérésének vélhető sikertelensége adta:



13. ábra: Sportágmegszakítás belső tényezők miatt

Forrás: Saját szerkesztés

Szorosan idekapcsolódik, hogy amennyiben sportágváltás mellett döntenek, befolyásolták-e a közösségi médián látottak? Ennek hatására 97 online fogyasztó (n=40 *teljes mértékben*, n=57 *jellemző rám*) váltott sportágat, mivel számára szimpatikusabb testmozgást vélte ott felfedezni. 203 fő (50,7%) azonban *nem* mondhatja ezt el magáról.

Utolsó szegmense az első kutatási kérdésünknek az *életmódváltás* gyakoriságának felmérését képezi, hiszen egyes mozgásformák kivitelezése az alábbi lépést igénylik. Három korcsoportos bontás alapján a fiatalabbakra (12-25 év) ez *egyáltalán nem* vonatkozik (n=45). A középkategóriát a 26 és 40 év közöttiek alkotják, akiknél a legmagasabb arányt a *jellemző rám* mutatja (n=31). Végül az idősebb korosztály (41 év feletti) érzete leginkább *semleges* az életmódváltással kapcsolatban (n=31).

(K2) Fel kívántuk térképezni, hogy a nők sportfogyasztásuk során miként használják fel a testmozgást, esetleg *önkifejezés és jellemfejlesztés* okán? Arányaiban kimutatható, hogy igen, vizsgált alanyaink ezért is sportolnak. Hogy ezt még részletesebben bizonyíthassunk, három korcsoportra bontottuk a válaszadók körét. A *teljes mértékben jellemző rám* opció lett mindegyik korosztálynál legtöbbször megjelölve: 12-25 év közöttiek (n=65), 26-40 év közöttiek (n=56), továbbá a 41 és feletti (n=56) esetében.

Második kutatási kérdésünkben arra is választ kívántunk kapni, hogy a megkérdezettek számára mennyire fontos *környezetük elismerése*. Magas arányt mutat a *semleges* opció (n=116), ugyanakkor 173 nőt ez érinti, míg 49 hölgyre *egyáltalán nem* vonatkozik. A 5. táblázat a korcsoportos szegmentálás alapján került szerkesztésre, amely az alanszámot és a százalékos arányt mutatja a női fogyasztók külső motivátorát tükrözve:

5. táblázat: Külső elismerés igénye a női sportolók számára

n=400	1	2	3	4	5
12-25 év (fő)	14	24	41	58	32
%	8,3%	14,2%	24%	34,3%	19%
26-40 év (fő)	9	19	39	27	21
%	7,8%	16,5%	33,9%	23,5%	18,3%
41 év feletti (fő)	26	19	36	24	11
%	22,4%	16,4%	31%	20,7%	9,5%
Átlag:	16,33	20,67	38,67	36,33	21,33

Forrás: Saját szerkesztés

A *közösségbe tartozás* érzete véleményünk szerint fontos tényező lehet az egyén sportfogyasztásánál. Azonban nézetünket megcáfolta a válaszadók többsége, mivel 87 hölgy azt állítja magáról, hogy *egyáltalán nem* ezért sportol. 114 kitöltő úgy véli, ezen

kijelentés számára *semleges*, s ez volt a legkiemelkedőbb opció. Tehát a vizsgált alanyok túlnyomó része nem erősítette meg megfigyeléseinket.

A sport, mint eszköz kérdésnél azonban világossá vált számunkra, hogy a vizsgált személyeink tisztában vannak azzal, hogy a testmozgás ilyenkor valójában milyen szerepet is tölt be (lásd: 6. táblázat). 163 nő részére *teljesen* a sport az eszköze annak, hogy a saját maga felé irányuló elvárásait megvalósítsa. Őket azok csoportja követi, akikre ez hasonlóan *jellemző* (n=130), míg 20 hölgy *egyáltalán nem* gondolja így.

6. táblázat: Sport, mint eszköz a női fogyasztók céljainak eléréséhez

n=400	1	2	3	4	5
12-25 év (fő)	6	9	29	58	67
%	3,5%	5,3%	17,2%	34,2%	39,6%
26-40 év (fő)	3	5	22	26	59
%	2,6%	4,3%	19,1%	22,6%	51,3%
41 év felett (fő)	11	7	15	46	37
%	9,5%	6%	12,9%	39,6%	31,9%
Átlag:	6,67	7,00	22,00	43,33	54,33

Forrás: Saját szerkesztés

(K3) Mivel a külső szereplők igencsak erőteljesen befolyásolják a vizsgált nők önbecsülését, véleményünk szerint a közösségi médiához fordulnak segítségül. Ezért a sport egy *eszköz* szerepet fog betölteni, amellyel a fogyasztók, mint korábban megtudtuk, tisztában vannak. Így összevontuk a következő négy kijelentésünket, amelyből az első: *edzéstevékenységemet meg szoktam osztani a közösségi médián*. A kitöltőket a legmagasabb iskolai végzettség alapján szegmentáltuk, hogy részletesebb betekintést kaphassunk nemcsak korcsoport, hanem műveltség szerint is. Minden képzettséget figyelembe véve a válaszadók többségére *nem* vonatkozik az ilyesfajta posztolás (n=205). Legnagyobb arányban az érettségivel rendelkezők tartanak ettől (n=49), majd őket a magasan kvalifikált hölgyek követik, mint az alapdiplomával rendelkezők (n=44), illetve akik napjainkban hallgatóként tevékenykednek (n=35). A 400 kitöltőhöz viszonyítva 20 olyan nő van, akik valóban megosztják edzéstevékenységüket a közösségi médiafelületeken. További ezzel kapcsolatos adatok a 7. táblázatból leolvashatók:

7. táblázat: Edzéstevékenység közzététele a közösségi médián

n=400	1	2	3	4	5
Általános iskola	14	6	2	3	2
Középiskola	49	14	18	10	4
Szakképesítés/OKJ képzés	19	6	6	3	2
Felsőoktatási szakképzettség (FOSZK)	16	5	6	3	0
Jelenleg felsőoktatási tanulmányaimat végzem	35	6	7	4	3
BA/BSc diploma	44	13	18	7	4
MA/MSc diploma	24	11	12	11	4
Doktori (PhD) fokozat	4	0	3	1	1
Százalékos arány:	51,2%	15,3%	18%	10,5%	5%
Átlag:	25,625	7,625	9	5,25	2,5

Forrás: Saját szerkesztés

Szorosan idekapcsolódik a reakciók *megfigyelése* a közzétett edzéstartalmak kapcsán. Korcsoportos bontás alapján a hölgyek többségére *egyáltalán nem jellemző* ez a cselekvés (n=213), amely a 8. táblázatból olvasható le:

8. táblázat: Reakciók figyelemmel kísérése a kipoztolt edzéstartalmaknál

n=400	1	2	3	4	5
12-25 év (fő)	104	21	20	14	10
%	61,5%	12,4%	11,8%	8,3%	5,9%
26-40 év (fő)	44	20	17	19	15
%	38,2%	17,4%	14,8%	16,5%	13%
41 év felett (fő)	65	12	17	15	7
%	56%	10,3%	14,6%	12,9%	6%
Átlag:	71	17,67	18	16	10,67

Forrás: Saját szerkesztés

Végezetül nyílt kérdés segítségével kitértünk arra is, hogy amennyiben ez *jellemző* az illetőre, milyen indokkal szokta közzétenni? Összesen 95 válasz érkezett. Legtöbb esetben felmerült a külső és belső inspirációs szándék: „*Szeretném, ha a posztom láttán többen kedvet kapnak a sportoláshoz.*” (19-25 év)

Egyes hölgyek mások publikálásának köszönhetően motiválódtak az aktív sportfogyasztás cselekményére: „*Engem is motivál, hogy másoknál látom, miket vittek véghez.*” (19-25 év)

Ugyanakkor az alanyok saját érzésük miatt folyamodtak ezen lépéshez: „*Büszke vagyok a teljesítményemre, és ezt másokkal is meg szeretném osztani.*” (31-40 év)

3.3. Kvalitatív kutatási eredmények

Kvalitatív mérésünk végrehajtásához összeállítottunk egy kérdéskatalógust, amely tematikáját tekintve az *offline* és az *online* sportfogyasztásra összpontosít. Összesen 15 kérdés került megfogalmazásra, melyek megválaszolásához alanyainktól visszaemlékezést kértünk. A 9. táblázat a mélyinterjúk kérdéskatalógusát, egyben az egyes témakörökhöz, fedőtémákhoz/kérdéscsoportokhoz rendeltségét mutatja:

9. táblázat: Mélyinterjú kérdések strukturált felépítése

MÉLYINTERJÚ KÉRDÉSKATALÓGUS	Témakörök	Kérdés-csoport
Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet?	EDZŐTERMI SPORTOLÓK SZOKÁSAI	OFFLINE SPORTFOGYASZTÁS
Támogatja ebben a családja?		
Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?		
Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?	„FIT MOMMY”	
Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?		
Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett?		
Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?	SPORTOLÓI KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY	
Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?		
Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?		
Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?	SPORTOLÓI IDEÁLKÖVETÉS	ONLINE SPORTFOGYASZTÁS
Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?		
A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy eközben az instruktor élőben rögzítette közben?		
Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?		
Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt?	KÖZÖSSÉGI MÉDIA KAPCSOLAT	
Amennyiben igen, miért éppen őt?		
Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy a közösségi médián sporttal kapcsolatos tartalmakat böngészik?		
Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket a közösségi médián keresztül látott? Miben szeretné utánozni?		
Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?		

Forrás: Saját szerkesztés

Napjainkban a gyermeket vállaló hölgyek életkora növekvő trendet mutat, ami részben interjúalanyaink jellemzőin követhető. Interjúalanyaink kiválasztásánál figyelembe vettük, hogy legyen köztük kisgyermekes édesanya (n=3), illetve olyan egyéni szabadidősportoló, akinek gyermeke elköltözött otthonról (n=4). Továbbhaladva családi környezetük feltérképezésén, összesen öt érintett gyermek él önálló életet, így vélhetően a vizsgált édesanyák sportolással töltik ki a családi fészekben keletkező űrt. Két anyukáról az is elmondható, hogy már nagymama szerepet is betöltenek.

3.4. Mélyinterjú alanyok nyilatkozatainak feldolgozása

Ezen fejezetben az interjúk során tárgyalt kérdésekre kapott válaszok eredményeit tekintjük át, ami részletesebb képet fest az interjúalanyok offline és online fogyasztói sporttevékenységéről.

Edzőtermi sportolónők szokásai

Első témakörünk az edzőtermi offline sportfogyasztásra vonatkozik, melyben a vizsgált édesanyák jelenlegi fizikai aktivitásának mennyiségét mértük fel. Célcsoportunk tagjai közül öten heti 3-4 alkalmas rendszerességgel látogatják az edzőtermeket, míg négy szülőnek 1-2 edzésre van lehetősége. Válaszadóink közül egy olyan édesanyát tudunk kiemelni (Zsófia, 47), aki minimum 5x folytat fizikai aktivitást egy héten lévén, hogy az edzőterem egyben a munkahelye is. Hat nő ezt a mozgásmennyiséget kevésnek érzi, ugyanakkor négy hölgy számára teljesen elegendő az az edzéstartomány, amelynek az idejét szenteli. Az indokok, ami miatt nem tudnak többet sportolni a kívánt mennyiségnél, az életkorra, időhiányra és anyagi helyzetre szűkülnek.

„Hiába szeretnék még ennél is aktívabban mozogni, a szervezetem jelezte, hogy ne terheljem olyannyira, ahogy azt korábban, fittebb állapotomban megszokhatta.” Piroska, 49 év

„Sportolásom hiánya az idő és az anyagi okok miatt fakad.” Andrea, 54 év

Kérdésünk második felében arra voltunk kíváncsiak, hogy ezen szabadidősportoló hölgyeket mennyiben támogatja a család az edzésben. Mind a tíz édesanyáról megállapítható, hogy kisebb-nagyobb mértékben, de segítik az otthoniak a sportolás vállalásában.

„Másodszülöttem abszolút támogat ebben lévén, hogy ő maga is sportol, viszont az idősebb gyermekemet nem különösebben foglalkoztatja ez a világ. Ugyan megdicsér, ha látványos eredménnyel térek haza, de több figyelmet erre nem szentel.” Mercédesz, 49 év

Bizonyos mozgásformák specifikus eszközhasználatot követelnek. Ennek függvényében kívántuk megtudni, alanyaink hajlandók-e arra, hogy saját sportfelszerelést vásároljanak, ami a sportág iránti elköteleződést jelképezi. Valakinek elegendők a szolgáltatás által nyújtott termékek, míg más igyekszik mihamarabb beszerezni az adott eszközt. Erős eltéréseket észleltünk vélemény és vélemény között, ugyanis azok már egy sportlábbeli beszerzése esetén is differenciálódnak:

„Spinninghez adnak a teremben speciális cipőt, így nem éreztem szükségesnek a saját lábbeli megvásárlását.” Mónika, 48 év

„Amikor egy új mozgásforma üzésébe kezdtem bele, higiéniai okokból vásároltam saját felszereléseket, gondolok itt például egy kangoo cipőre.” Piroska, 49 év

Az otthoni edzéslehetőséget hat édesanya teremtette meg különböző eszközök beszerzésével: kézisúlyzó, gumiszalag, polifoam, fitball labda, step pad, lépcsőző gép, futópád, bordásfal stb. Ezek beszerzésének motivációja mindössze annyi, hogy a teremben elsajátított elemeket otthonaikban is tudják gyakorolni.

„Amikor először elmentem konditerembe edzeni, megtetszettek azok a súlyzók, amik ott voltak. Be is szereztem otthonra jónéhányat, valamint vásároltam egy bordásfalat. Hogy a kardió se maradjon el, rendeltem futópádot is.” Andrea, 46 év

A sporteszközök beszerzésén túl Zsófia (47) nem zárkózik el a felszerelésbérlés lehetőségétől sem: *„Hogyha olyan sportágot űzünk, ami időszakosan valósítható meg, mint például a síelés, akkor csak béreljük felszerelést, és nem veszünk sajátot kihasználatlansági indokkal.”*

Vizsgálatunk kitért arra is, hogy célcsoportunkat milyen impulzusok érik a különböző sportlétesítményeken belül, pl., hogy az adott edzőteremben fontos-e a megjelenés. Egyedül Mercédesz (49) tapasztalta meg, milyen az, ahol ezt megfigyelik: a ruházkodást, a tulajdonban lévő telefont, illetve autót: *„Ahova korábban jártam edzeni, ott igen. Át is jöttem egy másik terembe, de nem emiatt.”*

A többi alany nem szentel különösebb figyelmet a körülöttük lévő sportolók külsőjének megfigyelésére (n=3), vagy nem érzékelte ennek fontosságának előfordulását (n=6).

„Ilyenekkel nem foglalkozom, nem adok mások véleményére. Legyen kényelmes az a sportruházat, amiben aznap edzeni megyek, de nem különösebben érdekel, hogy milyen logót viselek. És az sem, hogy más mit hord.” Erika, 53 év

Alanyaink többségének fontos, hogy ő maga miben jelenik meg, de azt nem a helyen megjelenő elvárás miatt teszik. Számukra ez egy belső igény, hogy nő létükre adjanak magukra akkor is, amikor sportolni mennek.

„Saját magammal szemben vannak külsővel kapcsolatos elvárásaim, ugyanis figyelmet fordítok arra, hogy csinosan és ápoltan jelenjek meg az edzőteremben.” Piroska, 49 év

Témakörünk utolsó kérdése a sportolónők edzője köré épül. Négy édesanya jár személyi edzőhöz, a további öt hölgy pedig igyekszik az általa kedvelt edzőnél sportolni, amint lehetősége adódik rá. Nikolett (33) edző személye lévén saját maga gondoskodik edzéstervének összeállításáról: *„Tekintve, hogy ez a munkám, meg van könnyítve a dolgom. Magamat edzem. Nem is tudnék másra hangolódni, hiszen ahány edző, annyi szokás.”*

Részletesebb képalkotás érdekében felmértük az általunk vizsgált édesanyák szülés előtti és utáni sportfogyasztását. A következő alfejezet ennek megfelelően a „Fit mommy” elnevezést kapta.

„Fit mommy”

Alanyaink túlnyomó többsége jellemzően folyamatos intenzitással sportolt azelőtt, mielőtt anyává váltak volna. Azonban két nyilatkozóról elmondható (Brigitta 39, Krisztina 47), hogy szülés előtt nem a sport tette ki szabadidejük nagy részét.

„Sajnálatos módon az én generációmnál kimaradt az a fajta sportra való nevelés, ami napjainkban már a virágkorát éli.” Brigitta, 39 év

Versenyszerűen Nikolett (33), Andrea (46) és Mercédesz (49) sportoltak, úszás, karate és rövidtávfutás üzésével. Öt hölgy azt állította, hogy mindig sportolt gyerekkorától kezdve. Azok az édesanyák, akik a várandóságot megelőzve is sportoltak, motiváltan tudták folytatni az általuk űzött testmozgást úgy, ahogy abbahagyták (n=4). Viszont négy hölgy a szülés utáni motiválatlanság csapdájába esett. Akikre nem volt jellemző az anyaság előtti sportolás, azok valamilyen oknál fogva belátták, hogy változtatniuk kell az életvitelükön, s ők ebből merítették inspirációjukat.

„A tükörben látott kép vitt engem abba az irányba, hogy sportolni kezdek.” Brigitta, 39 év

Többgyermekes édesanyák körében változás mutatkozott a szülések utáni visszaállásoknál. Nincs egyfajta standard az „újra sportolási szokásoknál” a várandóságot követően, hiszen valamelyik édesanya első gyermekének születésénél állt vissza könnyebben (n=5), míg másnál ez nehézséget jelentett.

„Az első terhességem alatt felszedtem 30 kg-t, és sehogyan sem tudtam rávenni magam, hogy visszaálljak.” Mercédesz, 49 év

„Elég hamar vissza tudtam menni sportolni mindkét szülésem után (harmadik gyermekemet adoptáltuk). Egyszerűen hiányzott a mozgás, csakis magamért akartam újra edzeni, hajtott a mozgásszeretetem.” Andrea, 46 év

A korábban fizikailag inaktív édesanyák hasonló indíttatással kezdtek el mozogni, mint azok, akik sportolói múlttal rendelkeztek. Mindegyik édesanyáról elmondható, hogy a súlycsökkentés volt sportfogyasztási szándékuk fő motivációja.

„Súlycsökkentés gondolatával kezdtem újra sportolni, olyan intenzitással, amit a testem kapacitása megengedett.” Mónika, 48 év

Visszaállásuk/elkezdésük módjának az otthoni edzés adott teret. Vizsgált édesanyáink várandóságukat követően olyan testsúlygyarapodást észleltek magukon, amit nehezen tudtak vállalni, G. Erika (53) és L. Zsófia (47) - aki értelemszerűen dolgozni ment vissza - kivételével egyikük sem ment egyből edzőterembe.

„Motivált az, hogy kondizzak, hogy visszanyerjem a normális külsőmet, formámat. Rögtön edzőterembe mentem, mellette figyeltem a táplálkozásra is, mert a kettő együtt jár.” Erika, 53 év

Öt édesanya otthoni keretek között próbálta elérni azt a testalkatot, amit később a nyilvánosság előtt már bátran fel mert vállalni. Különböző online edzésprogramra fizettek elő, maguktól tornáztak, illetve videókazetás-edzés segítségéhez fordultak.

„Inspirált az, hogy formába jöjjek, így a 2000-es évek DVD-korszakának „nagykövetéhez”, Rubint Rékához és Schobert Norberthez fordultam.” Piroska, 49 év

Az elkezdett és ismét újrakezdett sportfogyasztással kapcsolatos érzések megoszlanak a vizsgált alanyok esetében. Volt olyan édesanya (n=4), aki ezt az időszakot a szenvedéshez köti, ugyanis megtapasztalta a szülés utáni depressziót, kedvtelenséget, emiatt semmi motiváltságot nem érzett a testmozgás iránt, míg ezzel szemben hat hölgy alig várta már, hogy sportolhasson.

„Mikor visszamentem edzeni, csak annyit éreztem, hogy ez már nagyon kellett.” Erika, 53 év

„Előfordult olyan, hogy egy hétig be sem kapcsoltam a TV-t, nehogy edzenem kelljen. Nehezen álltam vissza. De kis idő elteltével folytatni tudtam ott, ahol abbahagytam.” Andrea, 54 év

A szülést követően elkezdett vagy folytatott fizikai aktivitás pozitív hatásai már rövidtávon is észlelhetők, ez nem volt másképp alanyaink esetében sem: *„A várandóság utáni súlyfelesleg mellett a folyamatos derék- és csípőfájások miatt is kezdtem el edzőterembe járni. Azóta tudom, hogy a fájdalom a barátom, és ha lejárt az edzésidő, akkor büszke vagyok arra, hogy kitartottam.”* – mesélte a témával kapcsolatban Krisztina (47)

Sportolói közösségi élmény

A társas hatóképesség befolyásolja az egyén sportmotivációját, ugyanis a közösséghez tartozás érzete hatást gyakorol egy személy egészségére. Vagyis a fizikai aktivitásban való részvétel egy sportolói közösség tagjaként hozzájárul a társadalmi, emocionális és mentális jólléthez. Az alábbi témában megkérdeztem a szabadidősportoló édesanyákat is, miszerint a sportolói közösségi élmény inkább pozitív, vagy inkább negatív érzést ébreszt bennük.

Mielőtt kitértünk a sportolónők társas kapcsolatainak megismerésére, alanyaink kedvelt mozgásformáira kérdeztünk rá. Válaszadóink túlnyomó többsége a konditermi sportok közül a biciklis sportokat (mint spinning vagy infratrainer), aerobikot, súlyzós és kardiójellegű edzéseket (mint WALKenergie, HIIT vagy jumping) kedvelik. Ezek részben egyénileg, részben pedig csoportban végzendők, amelyek kellően átmozgatják alanyainkat olyannyira, hogy feltöltődést és kikapcsolódást éreznek sportolásukat követően. Alanyaink közül egyedül Krisztina (47) keresi a testkultúrájának megfelelő edzésfajtát: *„Sok mindent kipróbáltam, de még nem találtam meg azt a mozgásformát, amit a sajátomnak érzek.”*

Szorosan hozzákapcsolódik az alábbi kérdéskörhöz az, miszerint válaszadóink egyedül, vagy inkább társasággal járnak sportolni. Erős egyetértés érződött az édesanyák véleményezésében, miszerint a körülöttük lévő emberek ösztönző erőként hatnak aktív sportfogyasztásukra, adatokat tekintve hét hölgyre is jellemző volt egy csoporttal való edzéstevékenység. Sőt mi több, számolhatunk olyan édesanyával is (Andrea, 54), aki egyenesen elzárkózik az egyedül folytatott edzéstől: *„Egyedül nem szeretek edzeni, monotonnak és demotiválónak érzem. Szükségem van arra, hogy emberek vegyenek körül, különben a szó szoros értelmében, megőrülnek.”*

Ezzel szemben Mónika (48) bizonyos mozgásforma esetében csakis egyedül szeret sportolni: *„Ha futásról van szó, azt kizárólag egyénileg szeretem űzni, ha többen mennénk, az akadályozna.”*

Témakörünk a következőkben a több ember közötti mozgás pozitív vagy negatív impulzusaira tér ki. Konszenzus rejlett az édesanyák válaszaiban (n=6), ugyanis hoztak példát mindkét esetre, hogy mikor találják zavarónak és mikor motiválónak az alábbi külső tényezőt.

Akárcsak a „Fit mommy” nevű fejezetben, ennél ugyancsak megjelent az édesanyákat érintő súlyproblémák, ami miatt több hölgy is nehezebben vette rá magát arra, hogy emberek közé menjen sportolni, holott a mozgásszeretete hajtotta őt.

„Amikor elkezdtem sportolni, akkor gátolt. Azt nem mondom, hogy feszélyezett, de amikor belenéztem a tükörbe, érezhetően teltebb voltam, mint a többiek.” Brigitta, 39 év

Négy alany azonban nem osztozik sem a gátlás, sem az inspiráció érzetén, közömbösen fordulnak társaik felé, ugyanis csak magukra koncentrálnak.

„Nem vagyok híve a társaságoknak. Szerintem, aki társaság miatt sportol, valójában nem a sport miatt csinálja. Nő létemre le tudok állni trécselni valakivel, de ez nem fog motiválni, ahogyan az sem, hogy más mellettem edz.” Nikolett, 33 év

Végezetül felmértük azt is, hogy alanyaink rá tudtak-e venni már valakit arra, hogy sportolni kezdjen. Jellemzően a kérdés kapcsán úgy vélekedtek válaszadóink, hogy ez a rávett személy elszántságán múlik. Azontúl, hogy csalogatták az ismerőseiket az edzőterem felé, nekik kell elhatározni magukat az aktív testmozgás mellett. Számolhatunk olyan édesanyával, akinek a próbálkozása sikert hozott, míg más már feladta a kísérletezést. Ezek az esetek mind a 46, mind az 54 esztendőes Andreánál előfordultak:

„Folyamatosan próbálkozom vele, csak nem sok sikerrel, két-három alkalom után mindig magamra vagyok hagyva. Úgyhogy most kedvetlenebb vagyok és felhagytam ezzel.” Andrea, 46 év

Ezen témakör kifejtését Piroska (49) szavaival zárnám: *„Az új sportolónak magában kell megfogalmaznia a motivációkat, hogy milyen indítékkal mozogjon, én ezt már nem tehetem meg. Azért, mert számomra ez egy pozitív jellegű dolog, az lehet, hogy őneki nem lesz az. Valahányszor előfordult ilyen, én mindig megtettem az első lépéseket. De, hogy elértem-e már azt, hogy egy általam motivált személy sportoljon, az már kevésbé jellemző.”*

A továbbiakban az online sportfogyasztás helyeződik előtérbe, amelyet két aspektus szerint vizsgáltunk: sportolói ideálkövetés, valamint közösségi média kapcsolat.

Sportolói ideálkövetés

Mint ahogy a szakirodalmi áttekintésben ismertettük, meghatározó motivációs tényezőként állja meg a helyét az ideálkövetés folyamata egy sportfogyasztó számára. Kvantitatív kutatásunk eredményei alapján arra következtettünk, hogy a vizsgált online sportoló hölgyek az influencerekhez fordulnak segítségül, hogy fellelhessék az ideális mozgásformákat, ehhez szolgálnak az online elérhető edzéstervek vagy feltöltött videók. Így az ideálkövetés megmutatkozik sportfogyasztásukban, amelyet mélyinterjú alanyaink esetében is felmértünk.

Ugyan a korábbi válaszokból megtudhattuk, hogy a vizsgált alanyok generációja már sportolt a kazettára feltöltött videókra, azonban a kor előrehaladtával ezen tartalmak színhelye átköltözött a világhálóra. Ma már kevésbé jellemző célcsoportunkra ez a fajta passzív sportfogyasztás, viszont régebben, mikor ez a testmozgási lehetőség közkedvelt volt, öt alany próbára tette képességeit: Béres Alexandra, Rubint Réka és Schobert Norbert

tartalmai helyezkedtek el a csúcson az edzős videók ranglétráján célcsoportunk tagjai szerint. Andrea (54) ezt ekképpen magyarázta: *„Foghiányos volt a választék.”*

Béres Alexandrát ötből négy fő a nyugodt, kellemes hangszíne miatt emelték ki, akinek inkább a szerény személyisége ragadja meg a fogyasztót. Mercédesz (49) azonban az instruktor edzésmódszere miatt másképp vélekedett: *„Vele az volt a baj, hogy ugyanazt a gyakorlatot ismételtette többször, ami számomra egysíkú és lapos volt.”*

Alanyaink úgy gondolják, miszerint Rubint Réka tartalmai edzettebb egyéneknek került összeállításra, ugyanis fizikailag soknak érezték a válaszadók: *„A videóira mozogva el tudom veszteni a motivációm, mert úgy érzem nem vagyok elég jó ahhoz, hogy végig csináljam az edzéseit.”* Piroska, 49 év

A fentebb említett sportinstruktorok ma már inkább influencernek, azon belül fitnessvloggernek, vagyis videóstartalomgyártónak nevezhetők a 21. századi köznyelv szerint. Egyfajta jelképeivé váltak a sportnak, akikre sokan felnéznek, mint egy potenciális példaképre. Videós tartalmakon túl mást azonban célcsoportunk tagjai nem követnek. Válaszadóink közül inkább akad olyan édesanya, aki segítséghez fordul az effajta tartalomgyártókhoz, míg más akkor sportol ekképpen, ha nincs lehetősége elmenni otthonról (n=4).

„Jobban szeretem, ha nem szabadon kell kitalálnom, mit is kell csinálnom edzés közben, hogy hatékony legyen. Motiválónak érzem, valamint könnyebben csinálok végig az oktatóval együtt.”

Brigitta, 39 év

A további válaszok inkább a videós edzés ellen szóltak, ugyanis nem érzik elég hatékonynak, mint akkor, amikor offline térben javítják ki őket.

„Ez nem jellemző rám, otthoni bohóckodásnak tartom. Videón keresztül számomra nem jön át, hogy egy-egy gyakorlatot hogyan is kell helyesen elvégezni.” Mónika, 48 év

Az alábbi szemléletmódot Zsófia (47), mint aerobikédző lényegre törő véleménykifejtéssel támasztotta alá: *„Az a bajom az online videózással, hogy aki laikus a témában, az nem feltétlen érzékeli azt, hogy az a felvett képanyag nem biztos, hogy az ő mozgáskultúrájának megfelelő.”*

Erika (53) azon túl, hogy nem mozog ilyen tartalmakra, magától a virtuális tértől is távol tartja magát, Krisztina (48) pedig jellemzően kizárólag edzőteremben sportol.

„Sosem edzettem videóra, mert tartok az online világtól, mint a tűztől. Veszélyesnek és adathajhásznak tartom. Biztos vagyok benne, ha bármi ilyet megnyitnék, akkor én is a virtuális tér csapdájába esnék.” Erika, 53 év

Az alábbi kérdéskört a COVID-19 világjárvány vonatkozásában egyaránt felmértük. Ezen időszak előtérbe helyezte az otthoni keretek közötti testmozgást, amelyet alanyaink is folytattak különböző videótartalmak igénybevételével (n=5). Számos instruktor a realisabb hatás kedvéért élőben rögzítette az edzéseket, egyetlen édesanya volt nyitott erre, ezzel szemben a további négy hölgy az utólagos megtekintést választotta.

Célcsoportunk tagjai közül hárman videós segítség hiányában sportoltak, Erikát (53) személyi edzője instruálta, Mercédesz (49) és Andrea (46) saját magára hagyatkozott. Krisztina (47) ezen időszak alatt sem preferálta az otthoni sportfogyasztást.

A virtuális hálón megosztott képek vonzzák a fogyasztó figyelmét, tekintetét. Mozgóképfogyasztás felmérése során a posztokra való reakciókra helyeztük a hangsúlyt. Megkérdeztük alanyainkat előfordult-e olyan, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette őket arra a lépésre, hogy aktívabban sportoljanak. Célcsoportunkból hat fő azt nyilatkozta, hogy nem érzik motiváltabbnak magukat egy ilyen poszt láttán. Ezzel szemben négy nő sportfogyasztására inspiráló hatást gyakorol.

„Az ilyen fotók segítettek rá arra, hogy a külsőjét nézve valamifajta rúgást kapjak általa.”

Brigitta, 39 év

Ezt a kérdéskört a termékkipróbálás függvényében egyaránt feltérképeztük az édesanyák esetében. Heten nem vevők az effajta hirdetésekre, s azon belül ketten, ha rendelésre is adják a fejüket, azt sem fitneszmodellek miatt van. Ellenben három édesanyáról elmondható, hogy nyitottak voltak egy hölgy által reklámozott termék megvásárlására.

„Megesett már, hogy egy-egy reklámozott termék engem is behúzott. Mostanra megtanultam megálljt parancsolni magamnak, de ehhez sok rendelés kellett, hogy rájöjjenek.” Piroksa. 49 év

Megkértük célközönségünk tagjait arra is, hogy nevesítsék meg azt a számukra motiváló sportolót vagy influencert, akit követnek a virtuális háló bármely platformján. Két édesanya egyáltalán nem követ sportszakembert. A többi édesanya néhány hazai élsportolónkat emelte ki, mint Csollány Szilveszter, Berki Krisztián vagy Kapás Boglárka.

„Nincs olyan, aki motiválna, magamat szeretném rávenni a sportolásra, nem kell ehhez egy külsős személy.” Krisztina, 47 év

Közösségi média kapcsolat

Végezetül az internetfogyasztási szokásokat, azon belül a közösségi médiával való kapcsolatukat vizsgáltuk utolsó témakörünk kérdéseként. Megkérdezett édesanyáink körére nem igazán jellemző a virtuális hálón való böngészés, számszerűsítve átlagosan 1-2 órát

szánnak erre heti vonatkozásban, de azt sem feltétlen sporttal kapcsolatos tartalmak figyelemmel kísérésére fordítják. Andrea (46) önfejlesztés okán lép fel a különböző oldalakra, míg Brigitta (39) felkészülés miatt szokott sporttal kapcsolatos tartalmaknak utánajárni: *„Videójellegű felvételeket szoktam böngészni, amikor előre tudom, hogy nem fogok tudni elmenni edzeni.”*

A további hat édesanya önszántából nem igazán szentel figyelmet az effajta keresgélésre, hacsak az algoritmusnak köszönhetően szembe nem jön vele egy olyan cikk vagy termék, amin meg tud ragadni a tekintete.

„Nem mondom azt, hogy mindegyiket meg is nyitom, de amire kíváncsi vagyok, azután böngésem, mert tanulmányozni szeretném.” Piroska, 49 év

A közösségi média szerepe az utóbbi időben rendkívüli méreteket öltött az emberek életében, így az önellégadás témakörében is. Feltett kérdésünk a következőképpen hangzott: *„Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket a közösségi médián keresztül látott? Miben szeretné utánozni?”* Jellemzően közös állásponton voltak célcsoportunk tagjai, miszerint ez bizonyos életszakaszukban volt jellemző. Emellett erős volt az egyetértés abban, hogy a közösségi médián ezek a posztok nem a valóságot tükrözik.

„Amikor „huszonakárhány” éves voltam, akkoriban biztosan éreztem volna ilyet. De ennyi idősen már számomra nem ez a cél, nem ez motivál.” Andrea, 54 év

„Retusált, filterezett bejegyzések, ami átbukott már a visszataszító irányba.” Mónika, 48 év

Mélyinterjúnk befejező kérdése a sporttevékenység utáni posztolásra tért ki, illetve a reakciók figyelemmel kísérésére. Egyénenként differenciálódik az edzéstartalmak közzétételének szándéka, ugyanis célcsoportunkból heten azt nyilatkozták, egyáltalán fordult elő olyan, hogy publikálták volna sportteljesítményüket, ahogy önmagában nagyon más tartalmat sem. Ezzel meg is válaszolták a reakciók érdekeltségét tárgyaló kérdést, ugyanis amennyiben nincs poszt, nincs reakció sem. Ebben a hétfős, posztolástól tartózkodó szegmensben azonban Brigitta (39) készített már magáról edzés utáni fényképet, viszont nem fordult elő olyan, hogy az a fotó posztolásig eljutott volna: *„Az elért eredményeket vagy valamelyik testtájékomon lement centiket fotókkal szoktam dokumentálni, de azokat a fényképeket nem teszem közzé.”*

Ellenben három édesanya különböző posztolási szándékkal, de közzétették edzéstevékenységüket valamelyik közösségi médiás platformon.

„Legfőképpen azért tettem ki, hogy egy edzőtársra találjak. Motiválni akartam a korombelieket, hogy igen, 40+-osan is lehet edzeni.” Andrea, 46 év

ÖSSZEFOGLALÁS

4.1. Kutatási eredmények összegzése

Kutatási eredményeink összegzését követően a következő felismerések váltak egyértelművé: Az egyéni sportolónők szabadidőn belüli offline és online sportfogyasztási szokásaik a motivációkból eredően összefüggnek. Több olyan külső, valamint belső tényező is ismertetésre került, amelyeknek köszönhetően belekezdnek a sportok fogyasztásába. Mint kiderült, nem csupán önmaguknak akarnak megfelelni fizikai aktivitásuk elvégzésénél, hanem környezetük számára is bizonyítani akarnak. Céljaik eléréséhez kifejezetten magát a sportot használják fel, s az abból származó előnyöket, mint önkifejezés, kapcsolatépítés stb. Ehhez a segítségül szolgáló, közösségi médián való posztolást alkalmazzák. S az alábbi tevékenység olykor a bejegyzésekre érkezett reakciók figyelemmel kísérésével is párosul.

Összegzésként elsősorban a kvantitatívan feltérképezett kutatási kérdéseinkre adunk visszajelzéseket, amelyet kérdőíves megkérdezéssel végeztünk el. Kvalitatív vizsgálatunk lebonyolításához megfogalmaztunk egy korábban ismertetett negyedik kutatási kérdést is, ami kifejezetten a női sportfogyasztók egy szegmensére összpontosít.

(K1) Elsősorban azt kívántuk feltérképezni, hogy a nők képesek-e megszakítani aktív sportfogyasztásukat külső és belső tényezők miatt egyaránt, amely miatt mozgásformát is hajlandóak váltani. Hogyha erre kerül a sor, azt vajon befolyásolta-e a közösségi média, avagy sem. Minden állításnál világossá vált számunkra, hogy a vizsgált nők többségét ezek jellemzik: a belső késztetésű sportágváltás hangsúlyosabbnak tekinthető, ugyanakkor 97 hölgy a közösségi médián látottak miatt hagyta félbe az általa végrehajtott mozgásformát, mert számára szimpatikusabb testmozgást vélte ott felfedezni. Olyan érv merült még fel sportágmegszakítási indokként, mint a folyamatos negatív visszajelzések egy-egy kiposztolt tartalom láttán, aminek hatására a hatékonyabb testmozgás kiválasztása mellett döntöttek.

(K2) Foglalkoztatott minket annak kérdésköre, hogy célcsoportunk a sportot miképpen használja fel. Megfogalmazódott bennünk az önkifejezés, illetve jellemfejlesztési lehetőség gondolata, amelyet 177 hölgy meg is erősített. 173 megkérdezett a külső impulzusokra hagyatkozik, így kitöltőink túlnyomó többsége vágyik környezetének elismerésére. Mindemellett magas arányt mutat azok köre (n=116), akik semlegesek az effajta ingerekre. Világossá vált az is számunkra, miszerint célcsoportunk átfogóan nem

kifejezetten azért sportol, hogy egy közösségbe tartozzon, azonban 61 nőt vezérli ennek érzete sportfogyasztása során. Mindemellett úgy véltük, a 21. századi társadalmi szokásoknak a hölgyek testmozgással, s annak internetes közzétételével tudnak eleget tenni, amely után nem érezhetik magukat kívülállónak. És ehhez, mint kiderült, tényleg a sport a legfontosabb eszköz, amikor betöltik a fogyasztó szerepét. A dolgozat elején felvázoltunk egy olyan meglátást, miszerint nem tudatosan alkalmazzák eszközként a sportot (n=400), azonban tisztában vannak ezzel a ténnyel (n=293), sőt mi több, tudatosan fel is használják céljaik eléréséhez.

(K3) Körvonalazódott az is, miképp használják fel a közösségi médiát online sportfogyasztó szerepükhöz. Láthatóan a nők fizikai aktivitásukat közzé szokták tenni ezeken a platformokon különböző motivációs célokkal, amelyet iskolázottság szerint ábrázoltunk (7. táblázat). Foglalkoztatott minket az, hogy pontosan milyen késztetés vezette őket arra a lépésre, hogy egy social médiás lábnyomot hagyjanak az interneten, valahányszor posztolásra kerül sor általuk egy tréninget követően. Összesen 95 válasz érkezett a következő indokokkal: mások motiválása, mások általi motiváltság, elégedettség. Kutatási kérdésünkhöz hozzátartozik az is, hogy a nők esetleg figyelemmel kísérik-e, miképp reagál környezetük kiposztolt sporttartalmakra: Az posztoló hölgyek közül 80 posztoló ténylegesen meg is figyeli az adott sportbejegyzésre érkezett reakciókat. Célcsoportunk egészét tekintve, a vizsgált nők többségére ez nem jellemző, 400-ból 213 sportoló teljesen figyelmen kívül hagyja az internetes visszajelzéseket. Ez alapján elmondhatjuk, hogy az offline sportolónők online jelenléte ugyancsak erőteljes inspirációkkal bír, mégsem olyan szoros az internethez való kötődésük, mint ahogyan azt gondolnánk.

(K4) Utolsó kutatási kérdésünk egy korábban is bemutatott strukturált mélyinterjú keretein belül került megválaszolásra. Célcsoportunk egy szegmensére, az edzőtermi sportoló édesanyákra összpontosítva felmértük, milyen sajátosságokkal bírnak a sportfogyasztás terén. Várandóságukat követően gátlást éreztek magukban egy közösség iránt súlygyarapodásuk okán, ami gyermekvállalás utáni depresszióban teljesedett ki. Ez pedig nehézséget okoz számukra a sportolás szülés utáni újrakezdésében. Kvalitatív vizsgálatunk eredményei részletesebben a következő fejezetben kerülnek kifejtésre.

4.2. Mélyinterjú eredmények összegzése

A vizsgált édesanyák sajátosságait és mögöttes motivációit jobban megismerve elmondhatjuk, hogy ez a speciális célcsoport elsősorban azért tart ki a sport mellett, mert ennek fogyasztásával tudják magukat fizikailag fejleszteni, továbbá szellemileg és lelkiileg kikapcsolódni. Testmozgásukkal azontúl, hogy formálódásnak teszik ki testalkatukat várandóságukat követően, kiszakadhatnak a hétköznapi életből. Gyermekvállalás után azonban nem szívesen mentek közösségbe súlygyarapodásuk okán. Alanyaink egy része áldozatául esett a szülés utáni depresszióknak, azonban egyikük sportolási kedvét sem szegte egy életre. Többségük eszközbeszerzéshez folyamodott, melyekkel otthonaikban is megteremtették a sportolás lehetőségét. Ehhez segítségükre szolgálnak a sportinstruktorok és influencerek által feltöltött sporttartalmak, korábban pedig a videokazettás edzéshez folyamodtak. Ezt a sportfogyasztási opciót nem igazán helyezik előtérbe tekintve, hogy nincsenek tisztában a gyakorlat helyes kivitelezésével, ugyanakkor otthonaik nem biztosítják azokat különböző sportlétesítmény által nyújtott berendezéseket és szolgáltatási értékeket, melyekhez aktív sportolásuk során hozzászoktak. A felmérésben résztvevők nem ideálkövetési szándékkal fordulnak ezekhez az illetőkhöz, leginkább szakértelmük és sporttevékenységük készítetik őket arra a lépésre, hogy online fogyasszák videó, vagy más jelleggel bíró tartalmaikat. Édesanyáink nem abba a generációba tartoznak, akiknél a média egy erősen fogyasztott tényező. Célcsoportunk tagjai már megélték azt az életkort, amikor tisztában vannak értékeikkel, így a saját elvárásaiknak megfelelően kívánnak cselekedni, így nem szükséges egy külső személy ahhoz, hogy motiváltak legyenek a sportolás iránt. Más indokokkal az online platformokon nem fordítanak figyelmet böngészésre, hacsak az internet algoritmusa be nem hoz olyan tartalmat, ami iránt érdeklődnek.

Sokan azért döntenek az edzőtermi sportok mellett, mert azok garantálják a csoportos órák megtartását. Alanyaink miután elhatározták magukat a visszatérés mellett várandóságukat követően, mozgásformától és életkortól függően döntöttek sportolási szándékukról. Bizonyos testmozgásokat élvezetesebb társaságban űzni, míg egyes aktivitásoknál gátló hatást eredményezhet a minket körülvevő közösség. Ugyanakkor ez az egyén aktuális hangulatától is függ. Itt kanyarodunk vissza a szülés utáni súlygyarapodáshoz, ami gátlást eredményezett a sportoló édesanyákban az edzőteremlátogatást érintve. Habár ragaszkodtak igazukhoz, miszerint ismerik értékeiket, mégis olyannyira befolyásolják a külső ingerek a várandóság utáni sportfogyasztásukat, hogy képesek változtatni az azelőttieken, ezzel szembe menve a saját fogyasztói hozzáállásuknak.

ZÁRÓ GONDOLATOK

5.1. Konklúzió

Célcsoportunk tagjai feltevéseink szerint cselekszenek: Azt állítottuk, hogy a hölgyek testmozgásuk folyamán nem csupán önmaguknak, hanem a társadalmi elvárásoknak is eleget akarnak tenni. Az utóbbi külső ingerek megfeleléséhez az online világhoz fordulnak, amely esetleges veszélyekkel is járhat, hiszen nem minden esetben a valóságot tükrözi az ott látott tartalom. Ameddig a hölgyek a virtuális térben élnek és onnan várják a visszacsatolásokat sporttevékenységeikkel kapcsolatban, függeni fognak környezetüktől, amikor sportolásra kerül sor. Márpedig amíg magukkal nem lesznek elégedettek, másoktól sem várhatják el a feltétel nélküli pozitív visszajelzéseket. Amennyiben egy nő testmozgást kíván végrehajtani, azt belső késztetéséből fakadóan szükséges üznie, s a magának kitűzött elvárásoknak kell eleget tennie. Természetesen figyelmet fordíthatunk ezeknek a megfogadására, de semmi esetben sem hagyatkozhatunk maximálisan környezetünk véleményére. Egyéni szabadidősportoló nőként azonosulni tudtam sorstársaim nézeteivel ($n=400$), továbbá sportfogyasztási motivációikkal. Ugyanis több belső tényező is felmerült annak érdekében, hogy belekezdjenek az egyéni szabadidősport fogyasztásába: sportolásból fakadó öröm érzékelése, egészség megőrzése, stresszlevezetés vagy testalkat-korrekciónak. Ez utóbbi testmozgási indok a külső impulzusok miatt ugyancsak felmerülhet. Vannak olyan nők, akik a sportolással tudnak igazán kikapcsolódni, köztük jómagam is, más szempontból pedig azért sportol az illető, hogy környezetét motiválja, s ez rám szintén vonatkozik. Viszont olyan extrinéz késztetéseket ugyancsak fellelhetünk, mint például egy közösségbe való odatartozás a sport révén, esetleg mások elismerésének kivívása.

Az online tér bármely sportoló esetében egy biztos pontot jelent, mivel a számukra szükséges visszacsatolásokat a publikált edzéstevékenységükkel tudják elérni vagy társaikat inspirálni. Egyes hölgyek fitneszvloggerekhez fordulnak segítségül, hogy fellelhessék az ideális mozgásformákat, ehhez szolgálnak az edzéstervek vagy a megosztott videók. Így az ideálkövetés is megmutatkozik, amikor a nők passzív sportolói szerepet vállalnak aktív fogyasztásuk érdekében. Ugyanakkor az alábbi tartalmak fejlődési lehetőséget garantálnak.

Tehát valóban az *offline* és az *online* sportfogyasztás szoros kapcsolatban állnak, ellenben nem függenek egymástól. Az effajta cselekvés mindkét esetben ugyanazon késztetések útján valósulnak meg. Kérdés, miszerint ilyen vonatkozásban vajon a női fogyasztók meddig maradnak motiváltak, ha a rendelkezésükre álló szabadidejük felhasználásáról van szó.

5.2. Kutatási korlátok, jövőbeli kutatási irányok

Vizsgálatunk során számos olyan akadályba ütköztünk, amelyek áttekintésére a következőkben fogunk figyelmet fordítani. Munkánk teljességéhez az elénk helyezett korlátok hozzájárultak a valós problémák feltárására. Ennek megfelelően ismertetjük kutatásunk korlátait, s ezt követően a lehetséges kutatási irányokra teszünk javaslatot.

A női egyéni szabadidősportolók tulajdonságait kvantitatív kérdőíves megkérdezésből származó eredményeket kibővítettük az édesanyák mélyinterjúk válaszaival a kvalitatív módszerek közül, a sportfogyasztó hölgyek jellemzőinek minél pontosabb megismeréséhez. Kutatásunk korlátjai közé sorolható, hogy nem volt lehetőségünk kiszűrni az online kvantitatív vizsgálatban résztvevők közül ki felelt meg a kitöltői kritériumnak, ugyanis a kérdőív az egyéni szabadidősportoló nőknek került összeállításra. Ebből kifolyólag ez mindenképpen egy jövőbeli kutatási iránynak felel meg, amelyet további mélyinterjúk, vagy akár fókuszcsoporthozos beszélgetések útján valósítanánk meg, az invalid eredmények elkerülése végett.

Ugyancsak egy korlátnak tekinthető a koronavírus-járvány miatti korlátozások, melyek jelentősen befolyásolták a nők offline sportfogyasztását, így nem volt lehetőségünk a kutatómunka során megállapítani az aktuális sportolási szokásaikat. Ellenben a sporthoz társult online fogyasztás jelentős mértékben felértékelődött. Ennek értelmében lehetséges jövőbeli kutatási irányt jelent felmérni az online sportfogyasztás térhódítását, valamint azt, milyen mértékben függ össze az offline cselekvésekkel.

Nem sikerült a legmarkánsabb képviselőket megragadni az édesanyák személyében kvalitatív kutatásunk lebonyolításához, ugyanis a kisgyermekes szülők szabadidejükben nem a sportolást helyezik előtérbe. Kutatási irányzatnak felelhet meg egy kiterjesztett mintával megvalósított vizsgálat a jövőt illetően.

Végezetül a napjainkban is tomboló inflációt hozzunk fel kutatási korlát példaként, hiszen ez az időszak rohamos áremeléseket eredményezett, amely a sportra ugyancsak kivetette hálóját. Kvalitatív vizsgálatunk résztvevői az időhiányon túl az anyagi okokra hivatkoztak a sportolás mellőzése kapcsán, ugyanis az edzőtermek által megszabott összegek olyannyira megemelkedtek, hogy az nem vonható párhuzamba az édesanyák diszkrécionális jövedelmével. Emiatt úgy véljük, jelen megkezdett munkánkat jövőben is szükséges lenne folytatni az eredmények elmélyítése és bővítése végett.

BIBLIOGRÁFIA

András Krisztina (2006): A szabadidősport gazdaságtana, Műhelytanulmány, Budapesti Corvinus Egyetem

Bácsné Bába Éva, Balogh Renátó, Bács Bence András, Molnár Anikó, Fenyves Veronika, Müller Anetta (2019): A passzív sportfogyasztás motivációinak vizsgálata a nemek tükrében – The motivations of passive sport consumption from gender perspective, *Economica X. Új évf., 1. sz.*, Debreceni Egyetem, 30-35.

Bárdos György (2019): Sokszínű rekreáció; tanulmányok a rekreáció témaköréből, ELTE, 17-18.

Béki Piroska (2017): Sztereotípiák a sportban, avagy a női sport létjogosultsága napjaink magyar társadalmában, *Acta Academiae Agriensis*, 171–189.

Béki Piroska (2019): Hogyan tovább? Sportolók visszatérési lehetőségei saját sportjukba versenyzői pályafutásuk befejeztével, *ACTA Universitatis, Sectio Sport*, 31–46.

Bernard James Mullin, Stephen Hardy, William Anthony Sutton (2014): Sport Marketing Book, Letöltve: www.HumanKinetics.com/SportMarketing, 2022. 09. 28.

Bíró Melinda, Hidvégi Péter, Kopkáné Plachy Judit, Széles Kovács Gyula, Váczi Péter (2015): Szabadidősportok, Eszterházy Károly Főiskola tankönyve, 5-111.

Csóka László, Törőcsik Mária (2018): Sportfogyasztás a magyar lakosság sportolással, sportfogyasztással kapcsolatos magatartása, beállítódása – országosan reprezentatív (n=2000) személyes megkérdezés eredményei, Kézirat, EFOP-3.6.2-16-2017-003, Pécs, PTE KTK

Csóka László, Törőcsik Mária (2020): Sportfogyasztás a magyar lakosság sportolással, sportfogyasztással kapcsolatos magatartása – országosan reprezentatív (n=1000) és országosan nem reprezentatív (n=3000) online megkérdezések eredményeinek összehasonlítása, Kézirat, EFOP-3.6.2-16-2017-003, Pécs, PTE KTK

Csóka László (2021): A sportfogyasztás és az életsílus összefüggése, Doktori értekezés, PTE KTK, 1-159.

Fejes József Balázs (2015): Célok és motiváció, Gondolat Kiadó, 17–20.

Hoffmann Istvánné (2007): Sport, marketing, szponzorálás, Akadémiai Kiadó, Budapest

Jakopánecz Eszter, Törőcsik Mária (2018): Sportfogyasztásra ható megatrendek. Trendtanulmány a sport területét befolyásoló fogyasztó magatartásváltozásokról, Kézirat, EFOP-3.6.2-16-2017-003, Pécs, PTE KTK

Juhász István, Matiscsákné Lizák Marianna (2013): Emberi erőforrás-gazdálkodás, Médiainformaticai Kiadványok, Eszterházy Károly Főiskola, 148-149.

Justy Reed, Sarah Buck (2009): The effect of regular aerobic exercise on positive- activated affect, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.009>, Psychology of Sport and Exercise, Journal, 581–594.

Kajos Attila (2019): Sportolók fogyasztói márkaértéke – konceptuális modellje, dimenzióinak mérése és hatása a szurkolók fogyasztói magatartására, Doktori értekezés, Pécs, PTE KTK, 3-188.

Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó (2020): Kisgyermekes édesanyák sportolási szokásai, Különszám, Debreceni Egyetem Klinikai Központ, 88-98.

Kovács Antal, Paár Dávid, Elbert Gábor, Welker Zsanett, Stocker Miklós, Ács Pongrácz (2015): A magyar háztartások sportfogyasztási szokásainak felmérése, In Journal of 40 Chemical Information and Modeling (Vol. 53), PTE ETK

Kun Péter, Vincze Tamás (2016): Motiváció és teljesítményorientáció a sportban, Eszterházy Károly Főiskola, 69–77.

Laczkó Tamás, Rétsági Erzsébet (2015): A sport társadalmi aspektusai, Kézikönyv, PTE ETK, 7-227.

Nábrádi Zsófia, Polereczki Zsolt (2016): Sportmotiváció és attitűdök vizsgálata aktív sportfogyasztó felnőttek körében, Debreceni Egyetem, 107-113.

Neulinger Ágnes (2007): Társas környezet és sportfogyasztás, Ph.D. értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, 10-221.

N. Kollár Katalin, Szabó Mónika (2004): Pszichológia pedagógusoknak, Osiris Kiadó, Budapest, 168–183.

Papacharissi Zizi, Alan M. Rubin (2000): Predictors of Internet Use, Journal of Broadcasting&Electronic Media/Spring, 175-196.

Perényi Szilvia (2010): Sportoló és nem sportoló fiatalok életvitelhez kapcsolódó értékei, Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem, 6-118.

Richard G. Wilkinson (1996): Unhealthy Societies: the Afflictions of Inequality (Book) Sociology of Health and Illness, Article, pp. 668–670.

Sági Andrea, Szekeres Zsófia, Köteles Ferenc (2012): Az aerobik pszichológiai jólléttel, önértékeléssel, valamint testi tudatossággal való kapcsolatának empirikus vizsgálata női mintán, Akadémiai Kiadó, Budapest, 273-295.

S.M. Shaw (1989): Fitness and wellness for young women: The image paradox, Recreation Canada, pp. 33-38.

Szabó Ágnes (2009): A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei, Műhelytanulmány, Budapesti Corvinus Egyetem, 1-36.

Tari-Keresztes Noémi (2009): Fiatalok szabadidő és fizikai aktivitásának, Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem

Törőcsik Mária (2011): Fogyasztói magatartás – Insight, trendek, vásárlók, Akadémiai Kiadó

Won Jae Seo, Christine Green (2008): Development of the Motivation Scale for Online Consuption, Journal of Sport Management, 82-109.

MELLÉKLETEK

1. melléklet: Online kérdőív

Kvantitatív kutatáshoz felhasznált kérdőív linkje: <https://forms.gle/P8AFiUq5Bz2ou9tS7>

Szociodemográfiai felmérés

1. Az Ön életkora:
 - 12-18 év
 - 19-25 év
 - 26-30 év
 - 31-40 év
 - 41-50 év
 - 50+
2. Az Ön lakóhelyének településtípusa:
 - Főváros
 - Város/Megyeszékhely
 - Község
 - Falu
3. Az Ön családi állapota:
 - Egyedülálló
 - Kapcsolatban
 - Házas
 - Özvegy
 - Elvált
 - Nem szeretnék válaszolni
4. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:
 - Általános iskola
 - Középiskola (gimnázium, szakgimnázium/szakközépiskola, technikum)
 - Szakképesítés/OKJ képzés
 - Felsőoktatási szakképzettség (FOSZK)
 - Jelenleg felsőoktatási tanulmányaimat végzem
 - BA/BSc diploma
 - MA/MSc diploma
 - Doktori (PhD) fokozat

Sportolási szokások

5. Szabadidejét szokta sportolásra fordítani? Ha igen, azt milyen rendszerességgel teszi?
 - Fennálló szabadidőmet nem sportolásra fordítom
 - Hetente 1-2 alkalommal
 - Hetente 3-4 alkalommal
 - Hetente minimum 5 alkalommal
6. Amennyiben éppen nem sportolással tölti szabadidejét, annak az oka (kérem hagyja figyelmen kívül a járványhelyzet miatti korlátozásokat)
 - Általánosságban nem sportolok
 - Nincs motivációm hozzá
 - Időhiány miatt
 - Egészségügyi okok miatt
 - Életkorom miatt
 - Családi okok miatt
 - Lakóhelyemen nincs rá lehetőség
 - Anyagi okok miatt
 - Egyéb:
7. Milyen egyéni sportban tevékenykedik szabadidejében?
 - Nem sportolok szabadidőmben
 - Futás/Atlétika
 - Vízi sportok (úszás, kajak-kenu, windsurf stb.)
 - Kerékpározás
 - Küzdősportok (karate, birkózás, ökölvívás stb.)
 - Otthoni edzés (jóga, pilates, rúd sport stb.)
 - Edzőtermi sportok (fitnesz, kangoo, spinning stb.)
 - Street workout/saját testsúlyos edzés
 - Téli sportok (sí, snowboard, műkorcsolya, biatlon stb.)
 - Sportjátékok (tenisz, golf, squash stb.)
 - Esztétikai sportok (tánc, torna, ritmikus gimnasztika stb.)
 - Túrázás, kirándulás
 - Lovaglás
 - Vívás
 - E-sport
8. Itt szoktam egyéni sporttal kapcsolatos tartalmakat követni szabadidőmben:
 - Nem szoktam követni

- Élőben egy sportesemény helyszínén
- Televízió
- Online stream
- Rádió
- Sporttartalmú weboldal (m4sport.hu, nemzetisport.hu, eredmenyek.com)
- Nyomtatott sajtó
- Facebook
- YouTube
- Instagram
- Twitter
- Egyéb:

9. Milyen időközönként használja a különböző sportmédiákat heti rendszerességgel tekintve?

- Nem szánok rá időt
- Heti egyszer
- Heti pár alkalommal
- Heti pár alkalommal, akár egy nap többször is
- Szinte minden nap
- Szinte minden nap, akár egy nap többször is
- Naponta
- Minden nap, több alkalommal is

10. Az Ön által figyelemmel kísért egyéni sportok eseményeit (verseny, fesztivál stb.) hogyan szokta nyomon követni, mint passzív szereplő?

- Nem szoktam követni
- A sportesemény helyszínén nézőként/hozzátartozóként
- Élőközvetítés megtekintésével televízión keresztül
- Élőközvetítés megtekintésével interneten keresztül (online streaming)
- A sportesemény későbbi megtekintésével televízión keresztül (utólagos sugárzás)
- A sportesemény későbbi megtekintésével az interneten keresztül (reklámmentes összevágás)
- A sportesemény későbbi megtekintésével egy sporttartalmú weboldalon
- Rádión keresztül hallgatom a sportrendezvény eseményeit
- Promóciós eszközökön keresztül tájékozódok (reklámok, plakátok stb.)
- Közösségi médián szerzek információkat

A következő állításokat értékelnie kell egy skálán a saját sportolási szokásainak megfelelően

1: Egyáltalán nem jellemző rám; 2: Kevésbé jellemző rám; 3: Számomra semleges;

4: Jellemző rám; 5: Teljes mértékben jellemző rám

11. A sportolás okozta örömet végzek testmozgást

1 2 3 4 5

12. Az egészségem megőrzéséért sportolok

1 2 3 4 5

13. Lelki megnyugvást okoz számomra a testmozgás

1 2 3 4 5

14. A sportolással szeretném formálni az alakomat (szálkásítás, testsúlycsökkentés), szép testalkatot szeretnék elérni

1 2 3 4 5

15. A sporttal tudok igazán kikapcsolódni

1 2 3 4 5

16. A sport számomra egy jellemfejlesztés, önkifejezés

1 2 3 4 5

17. Azért sportolok, hogy egy közösségbe tartozzak

1 2 3 4 5

18. Amikor párkapcsolatban vagyok, testmozgással tartom fenn partnerem számára az irántam érzett vonzalmát

1 2 3 4 5

19. Számomra fontos, hogy környezetem elismerjen

1 2 3 4 5

20. Sportolásommal másokat szeretnék motiválni, példát mutatni

1 2 3 4 5

21. A bennem felgyülemlett stresszt, feszültséget testmozgással szoktam levezetni

1 2 3 4 5

22. A sport az eszköze annak, hogy a saját magam felé irányuló elvárásaimat megvalósítsam

1 2 3 4 5

23. Más nők sportolási szokásait figyelemmel szoktam kísérni a közösségi médiás platformokon

1 2 3 4 5

24. Szeretnék úgy kinézni, mint a többi női sportoló, akiket a közösségi médián követek

1 2 3 4 5

25. Más nők edzés tevékenységéből ihletet szoktam meríteni sportolásomkor (megosztott edzésterv kipróbálása stb.)

1 2 3 4 5

26. Edzéstevékenységemet meg szoktam osztani a közösségi médián
- 1 2 3 4 5
27. Amennyiben ez jellemző Önre, miért szokta közzé tenni?
- 1 2 3 4 5
28. Figyelemmel kísérem, hogy a környezetem miképp reagál a közösségi médián kipoztolt edzéstevékenységemre
- 1 2 3 4 5
29. Változtattam az életmódomon, hogy az általam választott sportágat üzni tudjam
- 1 2 3 4 5
30. Hagytam már abba egy sportágat külső tényezők miatt (közösségből való kirekesztés, testalkatom miatti csúfolás) stb.
- 1 2 3 4 5
31. Váltottam már sportágat amiatt, mert úgy éreztem, nem azzal fogom elérni saját céljaimat
- 1 2 3 4 5
32. Próbáltam már ki egy olyan sporttevékenységet, amit a közösségi médián láttam
- 1 2 3 4 5
33. Váltottam már úgy sportágat, hogy azt a közösségi médián látottak befolyásolták (szimpatikus testmozgás felfedezése stb.)
- 1 2 3 4 5
34. Szívesen követek egyéni sportoló influencereket a közösségi médián
- 1 2 3 4 5
35. Amennyiben ez jellemző Önre, melyik egyéni sportoló influencereket követni? (több nevet is beírhat mindkét nem esetében)
-
36. Végeztem már teljes testedzést online videók alapján (fitneszedző által bemutatott zsírégető/HIIT edzés stb.)
- 1 2 3 4 5
37. Amennyiben ez jellemző Önre, melyik fitneszedző tréning videóira szokott edzeni? (több nevet is beírhat mindkét nem esetében)
-
38. Telefonos applikáció alapján végzek edzéssorozatokat
- 1 2 3 4 5
39. Amennyiben ez jellemző Önre, milyen tréninges alkalmazásokat használ? (több applikációt is beírhat)
-

2. melléklet:

Interjúalanyok gyermekeinek életkora

ÉDESANYÁK ADATAI (n=10)			GYERMEK(EK) ADATAI (n=21)	
NÉV		ANYASÁG KEZDETE (KOR)	FIÚ	LÁNY
1.	A. Mónika	35, 44 év	13 év	4 év
2.	B. Andrea	26, 34 év	20 év	28 év
3.	E. Mercédesz	26, 30 év	19 év	23 év
4.	G. Erika	23, 30 év		23, 30 év
5.	J. Andrea	22, 28, 35 év	11, 24 év	18 év
6.	L. Zsófia	29, 31, 33 év	16, 18 év	14 év
7.	T. Nikolett	21, 22, 25 év	11, 12 év	8 év
8.	U. Piroska	25 év		24 év
9.	V. Brigitta	30, 34 év	9 év	5 év
10.	Zs. Krisztina	26 év		21 év

Forrás: Saját szerkesztés

1. mélyinterjú: A. Mónika

2022.09.22.

A. Mónika 48 éves. Két gyermek édesanyja, egy 4 esztendő kislánynak és egy 13 éves tinédzserfiúnak. Vállalkozóként éli mindennapjait, ugyanis ő a pécsi Park Pavilon Café tulajdonosa.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

Jelenleg heti két alkalommal sportolok offline, de ezt nem érzem elegendőnek. Ennél minimum szeretnék eggyel többet, ideálisnak a négyet érezném, sajnos ez kivitelezhetetlen. Így azt a kétszeri testmozgást igyekszem maximálisan kiélvezni, illetve produktívvá tenni. Azt kell, hogy mondjam, sosem kaptam még annyi támogatást, mint amennyit a családom nyújt. Nem körém épül az otthoni menetrend, de mindenki egytől-egyig figyelembe veszi a sportolási igényeimet. Igyekszünk úgy kialakítani a napirendet, hogy alkalomadtán el tudjak menni edzeni, kikapcsolódni egyet.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Futni kifejezetten szeretek, habár a kérdéskatalógusnak nem ez a főprofilja, de az egyik legkedveltebb mozgásformám, főleg kültéren, leginkább terepen. Nem igazán rajongok a dinamikus, ugrálós sportokért, mert az a testsúlyom miatt kényelmetlen és fájdalmas számomra. Heti szinten spinningre járok, jelenleg ez az, ami kellően átmozgat, jól esően fáradok el tekerés közben. Az elliptikus tréner hasonló funkcióval bír, de azt az idők végezetéig tudnám csinálni, nem jellemző rám a kimerültség közben.

Ha futásról van szó, azt kizárólag egyénileg szeretem üzni, ha többen mennénk az akadályozna. Edzőteremben társaság vesz körül, hiszen a spinning az egy csoportos edzés keretein belül zajlik. De ettől függetlenül a lényeg nem veszik el, mi sportolni megyünk oda elsősorban, akkor és abban a pillanatban egyedül biciklizem.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Hogyne, sokkal többet, mint most. Volt olyan periódus, amikor csak és kizárólag futottam heti 3-4 alkalommal. Olyan is előfordult, hogy inkább edzőterembe jártam hasonló intenzitással. A két mozgásformát nem igazán szoktam ötvözni. Vagy az egyik, vagy a másik, a kettő együtt nem megy.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett?

Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

Nem emlékszem pontosan, körülbelül 9-10 hónap után kezdtem el újra sportolni mindkét szülésem után. A komolyabb intenzitással vártam legalább egy évet. Egyiküket sem szoptattam - ami értelemszerűen akadályoz fizikai aktivitás közben -, ilyen szempontból nekem egyszerűbb volt visszaállnom sportolni.

Egyértelműen súlycsökkentés gondolatával kezdtem újra sportolni, olyan intenzitással, amit a testem kapacitása is megengedett. Mód esetében egy fórum segítségéhez fordultam, amely a *Gyerünk, anyukám!* nevet viseli. Előállítottak számomra étrendeket négyhetes periódusban, igencsak komoly receptúrákkal, bevásárlólistával stb. Elő is fizettem, ennek ellenére a táplálkozás részét nem tudtam tartani. Holott az általuk összeállított edzéstervet többször is megcsináltam, mint amennyiszer elő volt írva. És akkor felhatalmazva éreztem magam arra, hogy egyed, hiszen túlteljesítettem mozgásügyileg.

Nem mertem a súlyfelesleg miatt egyből terembe menni. Otthon is szenvedést okozott a visszaállás, annyira elszoktam tőle. Gyengének éreztem magam, nem nyújtott különösebben örömet. El kellett telnie legalább egy hónapnak ahhoz, hogy azt érezzem, kész vagyok az olyan jellegű intenzitásra, amit élezni is tudok.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

A *Gyerünk, anyukám!* edzésprogram igényelt gumiszalagot és fitball labdát is, amit rögtön be is szereztem, de a többi mozgásforma nem követelt ilyesfajta eszközöket. Jelenleg a Mecsek Fitness nevű pécsi edzőterembe járok edzeni, és például spinninghez adnak speciális cipőt, így nem éreztem szükségesnek a saját lábbeli megvásárlását.

Részemről ez egy belső igény, hogy csinosan menjek edzeni. Minden helyen vannak olyan hölgyek, akik a legújabb divat és legmárkásabb termék szerint öltöznek, sőt mi több, sportolnak is. Ahova személy szerint járok edzeni, ott még ilyen nőkkel nem találkoztam, egytől-egyig mindenki a „Decathlon-style” -t képviseli. Nem gondolom, hogy fontos lenne a megjelenés.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Nem kifejezetten, de van preferenciám, és ha tudok, akkor mindenképpen hozzá megyek sportolni. Ettől függetlenül nyitott vagyok arra, hogy kipróbáljak másik edzőt is. Habár az eddigi tapasztalataim alapján ők nem nyújtottak számomra többet, mint az az egyvalaki, akit preferálok.

Nincs, nem is volt, és nem is szeretnék személyi edzőt. Részemről gazdasági oka van ennek, lehet sokkal hatékonyabb vagy személyre szabottabb, de azt gondolom egy csoportos óra is ugyanannyit tud adni, mint egy ilyen jellegű edzés. Tehernek is érezném, ha fehérjét fehérjével kellene fogyasztanom, emellett rám erőltetne

mindenféle port vagy étrend-kiegészítőt. Biztos hatékony, biztos valakinek ez bevált, de ez a szabályozott, kalóriadeficités étkezés, ez nem az én asztalom.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Is-is. Futás közben gátolna a társaság, de teremben az egyedüllét lenne számomra zavarótényező. Nagy örömet lelem abban, amikor magamra koncentrálok, és ez mind a társaságmentes, mind a csoportos edzésnél meg tud valósulni.

Volt olyan időszak, amikor kijelentettem, hogy elkerülöm az edzőtermet a testalkatom miatt, nem akartam emberek közé menni. Jelenleg pedig inkább edzőterembe járok, hiszen bérletet vásároltam a sportoláshoz, a társaság is motivál, míg futásnál többször is előfordult, hogy azt mondtam, kihagyom.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Előfordult, főleg olyankor, amikor szomjaztam a társaságra. És minden alkalommal velem tartottak. Gyerekeknél a férjem volt az, aki eldöntötte, hogy sportoljanak. Én abszolút támogatom ezt, ha nem is rávettem őket, de anyaként szerepet játszok ebben is.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

A „*Gyerünk, anyukám!*” edzésprogramot csináltam hónapokon át, ami be is vált számomra, bár nem volt annyira hatékony, mint az edzőtermi testmozgás. Ez nem jellemző rám, otthoni bohóckodásnak tartom. Videón keresztül számomra nem jön át, hogy egy-egy gyakorlatot hogyan is kell helyesen elvégezni. Igényt tartok arra, hogy kijavítsanak, instruáljanak, mert különben semmit sem ér az egész.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy eközben az instruktor élőben rögzítette közben?

Kisfiam a PMFC-nél futballozik, akinek a csapat virtuálisan bonyolította le az edzéseket amolyan „karantréning” formájában, így kerültek előtérbe az online videók fogyasztása. Előfordult olyan, hogy családostul megcsináltuk heti 2-3 alkalommal az ő kardió edzéseit: HIIT, tabata és hasonlók. Olyan pedig, hogy egy instruktor live-olt volna közben, nem fordult elő.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Abszolút nem, mert nem hiszek ebben. Számomra ez az egész virtuális világ toxikus, ezért igyekszem a lehető legmesszebb elkerülni. Mű, hamis és giccses. Mindenki a legjobbat és a legszebbet akarja mutatni. Valószínűleg a húszas éveimben még azt mondtam volna, hogy igen, hogyha az internet már akkor felüti a fejét. De így, 50 éves koromra nem motivál egy agyonfilterezett hölgyemény, akinek a külseje miatt intenzívebben kezdenék el sportolni.

Úgy gondolom én már nem az a generáció vagyok, aki bújja a közösségi oldalakat. Bennem nincs olyan, mikor meglátok egy szép nőt, aki a kezében tart egy fogyasztó kapszulát például, és késztetést érzek arra a lépésre, hogy azonnal megrendeljem.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngészik?

Heti rendszerességet tekintve talán egy óra, de azt is csak azért, mert hajlamos vagyok belefeledkezni. Kikapcsolja az agyam, de elpazarolt időnek érzem.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Igen, de rajta kívül senki mást. Góg Anikó olimpikont és személyi edzőt kifejezetten szeretem. Pozitív kisugárzása, izmos, csinos nő, de nem azért követem, mert

használni akarok rá. Talán azon a szinten motivál, hogy ő sem annyira fiatal. Hozzám hasonlóan Góg Anikó is a negyvenes éveiben jár már, mégis tud olyan csinos és fit lenni, mint a legtöbb felkapott influencer.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten látott? Miben szeretné utánozni?

A Mecsek Fitnessben, ahova edzeni járok, van egy 50 körüli edzőnő, aki motivál engem. Látom jobb és rosszabb napokon egyaránt, de amit ő képvisel, az példaértékű: élőben! De az, amit a médián mutat az azért nem hoz lázba, mert tudom, hogy mű. Retusált, filterezett bejegyzések, ami átbukott már a visszataszító irányba. Erős ezt mondani a példaképemről, de interneten keresztül engem sosem fog tudni senki motiválni vagy sportolásra készíteni.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Nem, abszolút nem. Ha egy magamutogató természetem lenne, akkor jellemző lenne rám. De szerencsére magamra vagyok utalva, nem másokért sportolok. Így a válaszom még egyszer egy határozott: nem!

2. mélyinterjú: B. Andrea

2022.09.20.

B. Andrea 54 éves dajkaként dolgozik. Kétgyermekes édesanya, emellett egy kislány nagymamája is.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

Hetente háromszor sportolok, néhanapján szeretnék többet, de ez sajnos nem adatik meg. Kevesebbet semmiképp nem szeretnék. Sportolásom hiánya az idő és az anyagi okok miatt fakad.

A családom teljes mértékben támogat. Olyan módon mutatkozik ez meg, hogy besegítenek a háztartásvezetésbe, vagy esetleg nem várják el, hogy aznap főtt étel legyen az asztalon. Hogyha esetleg nem vagyok annyira motivált, hogy aznap sportolni menjek, a férjem ösztönözni szokott rá. Emellett a lelki támogatás mellett nagyon sok dicséretet is kapok tőlük, hogy ennyi idősen ilyen jó formában vagyok.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Erre azért nehéz válaszolnom, mert nincs egy kimondott kedvencem, viszont, ha mindenképpen ki kellene emelnem valamit, akkor a walkenergie-t mondanám. Emellett a kardió-alakformáló edzéseket is kedvelem, illetve a jumpingot.

Csoportos edzésből adódóan társaság vesz körül sportolás közben, és azzal is járok, ugyanis a húgommal közös erővel szántuk el magunkat arra a lépésre, hogy mozogjunk. Egyedül nem szeretek edzeni, monotonnak és demotiválónak érzem.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Heti kétszer aerobikoztam videók segítségével, akkor még nagyon mentek a kazettás edzések, az edzőtermek kevésbé. Szerintem a legtöbb korombeli otthon tornázott szülés előtt Rubint Rékára, Schobert Norbira vagy Béres Alexandrára.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett?

Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

A lányom egyéves volt, amikor visszaálltam, heti kétalkalmas calisthenics felé bólintottam, majd félév elteltével futásra szántam el magam.

Még GYES-en voltam a fiamnál, amikor ismét újra kezdtem sportolni, akkor aerobikoztam otthon. kazetta segítségével, aztán volt, hogy a lányom velem együtt csinálta. Kettejük között kilenc év a különbség.

Fő gondolatom az volt, hogy szeretnék fogyni. Akkoriban nem szónokoltak az egészséges életmódról, nem volt ennyi étrend-kiegészítő. Csak az lebegett a szemem előtt, hogy amit a várandóságaim során felszedtem, azt mihamarabb le is adjam. Habár én jártam terhestornára is, a mozgás mindig is része volt az életemnek, még ebben az időszakban is.

Igen is, meg nem is, először rögtön edzőterembe mentem, másodszor már nem voltam elég bátor.

Amikor az első gyermekemet szültem, 25 éves voltam, utána könnyebben visszaálltam, mint 33 évesen a második szülésemet követően. Kevésbé voltam motivált. Előfordult olyan, hogy egy hétig be sem kapcsoltam a TV-t. Nehezen álltam vissza.

5) Kellott vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Otthonra beszereztem az alapkellékeket, mint a súlyzó, a gumiszalag, fitball labda stb. Ezen kívül más felszerelést nem kellett. Viszont sportruházatot azt vásároltam, ha az adott sportág megkövetelte: speciális cipő, stretches sportleggings stb.

Fiatalon biztosan foglalkoztatott az, hogyan jelenek meg egy ilyen csoportos edzésen, jelenleg már nem fektetek bele erre külön energiát. Ugyan szeretek csinos sportcuccba bújni, de a legfontosabb, hogy jól érezzem magam. Egyébként egy olyan közösségben edzek, ahol ez nem meghatározó. Ha csúnyán akarnám kifejezni magam, akkor azt mondanám, hogy ez nem a csinibabák csoportja. Nincs is arra utaló jel, hogy összesúgnának valaki háta mögött.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Több edző órájára járok, de vannak kedvenceim. Ha van rá lehetőség, elsőként hozzájuk jelentkezem be, habár ez nem mindig sikerül, mert általában náluk gyorsan betelnek a helyek. Nekem fontos az, hogy egy edzőnek megragadjon a kisugárzása, a stílusa, a személyisége, illetve fontos az edzés levezénylésének a módszere is.

Jelenleg nincs, de korábban jártam egy személyi edzőhöz, habár nem tartott sokáig. Egy-egy edzés erejéig tetszett, hogy elmondta, mit és hogyan kellene csinálni, de ennek megvolt az anyagi vonzata. A jövőben már nem is tervezek menni, mert ezek magas költséggel járnak. Ahova jelenleg járok csoportos edzésre, igyekeznek egyénenként kijavítani bennünket, nekem ez épp elég. Hiszen azért vagyok ott, hogy helyesen és hatékonyan edzek.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Ha egy olyan társaságban edzek, ahol jó a közösség, akkor kifejezetten motiváló hatást gyakorol rám. Amiről korábban szót ejtettem, a csinibabák csoportjában biztosan nem érezném jól magam, őket kerülném is sportolás közben, mert ők nem azért vannak ott, hogy fejlődjenek.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Igen, a húgomat például, amit említettem is, azóta is együtt járunk edzeni az én javaslatomra. Több kolléganőmet is rávettem a mozgásra, azóta nem is játszom a mankó szerepét, maguktól járnak sportolni saját intenzitásuk szerint.

Gyerekek esetében a fiam hasonlít inkább rám, az én befolyásomra kezdett el sportolni, a lányomat noszogatni kellett már. De inkább én voltam a „sportoló hajcsár”, mintsem a férjem.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

Nálam jellemzően ez akkor van, amikor nem tudok elmenni az edzőterembe, és akkor megmentve érzem magam. Nincs kimondottan kedvencem, általában, ami szembejön velem, azt csinálom meg. Viszont csak és kizárólag egyedül. Azt nem tudom valaki környezetében csinálni, mert attól tartok, hogy kinevet vagy gúnyt űz belőlem.

Régen mindig Rubint Réka videóira edzettem, néha Norbira vagy Alexandrára is. De nem mondanám őt kedvenceimnek, rajtuk kívül nem nagyon videózott más. Foghiányos volt a választék.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy közben az instruktor élőben rögzítette közben?

Az első hullámnál voltam olyan szerencsés, hogy lehetőségem volt walkenergie gépet bérelni itthoni használatra onnan, ahol jelenleg is edzek. Az edzőim heti két alkalommal bejelentkeztek élőben, majd úgy tartottak nekünk edzést, amit később utólag is meg lehetett tekinteni.

A második hullámnál korlátozódtak a lehetőségeink, így az online videókhoz fordultam segítségül. Leginkább zumbáztam Andi&Peti live videóira hetente kétszer este 6 órakor, mindezt kikapcsolódási célból, nem kimondottan a fizikai intenzításra vágytam abban az időszakban.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Tisztában vagyok a magam adottságaimmal, én formálom magam a saját igényeim szerint. Önmagam miatt edzek, és ha ezt intenzívebben teszem, azt is önszántamból csinálom, hogy hamarabb elérjem a célomat.

Előfordult olyan már, hogy egy modellnek köszönhetően figyeltem fel egy leggingsre. Az ő idomain kifejezetten jól mutatott, hála neki maga a nadrág megtetszett. Ebben segítségemre volt az a bizonyos virtuális hálón szereplő hölgy. Ha más esetben rendeltem valamilyen terméket, azt nem egy ilyes valaki miatt vásárolom meg.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngésszik?

Változó, ha számszerűsíteni kell, napi 1 órát mondanék. Vannak olyan sportesemények, amiket viszont folyamatosan figyelemmel kísérek akár televízión vagy interneten keresztül, amikor az időmet is rá tudom áldozni. Ilyen például a Nyári és a Téli Olimpiai Játékok, illetve a létező összes kézilabda meccs. Téli időszakban műkorcsolyát szoktam nézni, az nagy szívószerelmem.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Nem követek senkit, az én koromban ez már nem egy jellemző cselekvés.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten látott? Miben szeretné utánozni?

Amikor „huszonakárhány” éves voltam, akkoriban biztosan éreztem ilyet. De ennyi idősen már számomra nem ez a cél, nem ez motivál. Az értékrendem jóval feljebb van ennél. Fiatalabb már nem leszek, hiába akarnék úgy kinézni, nem tudnék.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Egyáltalán nem teszem sehol sem közzé, még csak le sem fotózom magam. Amiket edzésen készítenek rólunk, azt egy zárt csoportba töltik fel, annyiba bele szoktam

menni. Én nem azért járok edzeni, hogy ezekről visszajelzést kapjak. A sport és az egészséges életmód nem erről szól, csak ezzel sokan nincsenek tisztában.

3. mélyinterjú: E. Mercédesz

2022.09.28.

E. Mercédesz 49 éves kétgyermekes édesanya. Pénzügyi tanácsadóként tevékenykedik, emellett társtulajdonosa egy műanyagfeldolgozó üzemnek, valamint cégvezetője a pécsi Heaven Szalonnak.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet?

Támogatja ebben a családja?

Heti 3-4 napos rendszerességgel sportolok, de inkább 3. Ennél szeretnék többet, de már az is nagy szó, ha a negyedikre sort tudok keríteni.

Másodszülöttem abszolút támogat ebben lévén, hogy ő maga is sportol, viszont az idősebb gyermekemet nem különösebben foglalkoztatja ez a világ. Ugyan megdicsér, ha látványos eredménnyel térek haza, de több figyelmet erre nem szentel. Viszont a másik véglet a fiam, aki kíváncsiskodik, érdeklődik, és természetesen nincs hiány a bókjaiból sem. Anno a volt férjem is támogatott ebben, alapvetően egy sportos család voltunk. Ő indított el az intenzívebb edzés útján, ugyanis élsportolóként el tudta érni, hogy én is aktívabban mozogjak, amit a válás ellenére fenn is tartottam. Szóba sem kerülhetett az, hogy a családnak ne sportoljon.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

A dinamikus, zenés-táncos mozgásformát kedvelem a leginkább, illetve a szalonunknak köszönhetően van lehetőségem infratrainerezni is, ami a konditermi

edzés mellett tökéletes kiegészítőmozgásként szolgál. Futni nem szeretek annak ellenére, hogy rövidtáv futó voltam. Ahogy idősödtem, az ízlésem is megváltozott, illetve a súlyom is. Ma már képtelen lennék futni. Inkább az aerobik volt az, ami az életem során végig kísért, ennek is a step pados változata. Most egyedül járok sportolni, de volt olyan is, amikor társasággal.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

6 éves korom óta sportolok, sokfajta mozgásformát érintve. Említettem az előző kérdésnél a rövidtáv futást és az aerobikot, azt például 25 éven át űztem élsportolói intenzitással.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett?

Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

Az első terhességem alatt felszedtem 30 kg-t, és sehogyan sem tudtam rávenni magam, hogy visszaálljak akkor, amint lehetett. Kellett legalább félévnek eltelnie hozzá, mire azt mondtam oké, ideje folytatni. De nem ment olyan egyszerűen. Babakocsis gyaloglással kezdtem a folyamatot. Szüléstől számítva 1 év kellett ahhoz, hogy újra aerobikozzak, így félig-meddig igen, rögtön edzőterembe mentem. Először nagyon rossz volt, tele voltam komplexusokkal.

Második terhességem után már könnyebben vissza tudtam kapcsolódni, szinte mintha abba se hagytam volna. Nem emlékszem pontosan mikor, de amint azt mondta az orvosom, hogy folytathatom az edzést, nem haboztam.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Volt olyan elhatározásom, hogy én teniszezni szeretnék. Nagyon hirtelen jött gondolat volt, azonnal mentem beszerezni a dolgokat: teniszcipő, teniszütő, teniszruha, és minden olyat, amit ez a sportág megkövetel. Nem volt egy hosszú karrier. Biciklis pályafutásról is be tudok számolni, annak az űzésére egy

mountainbike-ot vásároltam. Jégkorcsolyázni nagyon szeretünk családosan, így arra a célra is vettem céleszközöket. Ennek a nyári verzióját is nagyon szeretjük, annak a felszerelésnek a beszerzése sem maradhatott el. Maradva a megszokott és bevált mozgásformánál, vettem saját lépcsőzőt otthonra a második szülésemet követően.

Ahova korábban jártam edzeni, ott igen. Nézték többen is, hogy ki miben edz, milyen telefon van a kezében és milyen autóval ment edzeni. Át is jöttem egy másik terembe, de nem emiatt. Két alkalommal mondtam le egy csoportos edzést, amire az volt a reakció, hogy többé már nem látnak szívesen. Munkámból kifolyólag kiszámíthatatlan olykor, hogy mikor is tudok menni sportolni. Ezért kényszerültem rá a teremváltásra, amit megmondok őszintén, nem bánok. Szeptember óta járok oda sportolni, ahol egyáltalán nem számít a megjelenés. Viszont a múlttól nem tudtam mai napig elszakadni, ezért a legmárkásabb ruházatban érkezem edzésre, illetve mindig teszek fel sminket is. Nem kényszeresen csinálom, csak megszokásból.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Személyi edzőhöz járok egy hónapja. Nyáron volt egy kihagyásom, előtte pedig 3 éven át jártam egy másik edzőhöz. Öt gyerekkora óta ismerem, végig követtem a munkáit, volt egy kialakult bizalom részemről, és szívesen járok egy olyanhoz, akit nem csak szakmai oldalról ismerek. Akihez pedig most járok, őt egy barátnőm ajánlotta. Láttam, hogy honnan hova jutott el félév alatt, így nem volt kérdés, hogy nekem ez az edző kell.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Közömbös vagyok a társaságot illetően. Nem inspirálnak, de nem is gátolnak. Nem velük foglalkozom edzés közben. Amikor tele voltam szülés utáni komplexusokkal sem éreztem azt, hogy zavarnának a körülöttem lévő emberek.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Barátnőm szülés után eléggé elhanyagolta magát, és az én biztatásomra kezdett el mozogni, aminek kiemelttem a lelki és testi jótékony hatásait. Ma már csinosabb és formásabb, mint én. Ennek már 20 éve, azóta is komoly intenzitással sportol.

Gyerekek esetében egyértelmű volt, hogy sportolniuk kell, csak a mozgásforma merült fel kérdésként. A volt férjemmel közösen vezettük rá őket erre az útra.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

Régen Schobert Norbi kazettás edzéseit űztem otthoni keretek között. Abban az időszakban ez a fajta sportolás nagyon fel volt kapva, viszont ma már nem jellemző rám, hogy ilyenekre edzek. Szerettem a dinamikus, zenés videóit, Bérés Alexandával az volt a baj, hogy ugyanazt a gyakorlatot ismételtette többször, ami számomra egysíkú és lapos volt. Norbit és Rékát figyelem, hogy miket posztolnak, de nem nevezném őket kedvenceimnek. Más fitneszgurut nem nézegetek.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy eközben az instruktor élőben rögzítette közben?

Magamtól edzettem a koronavírus-járvány alatt, nem szorultam segítségre. Van már rutinom benne tekintve, hogy végig tornáztam az életem.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Edzés közben (infratrainer), van lehetőségem egy kis monitorra kivetíteni különböző oldalakat, mint a YouTube és társai, és akkor direkt olyan videóklipet csatlakozok be, amiben korombeli hölgyek szerepelnek. Ezért sportolás közben leginkább Shakira-t, Beyonce-t vagy Jennifer Lopez-t hallgatom, és arról ábrándozom, hogy én is így fogok kinézni.

Volt, hogy terméket próbáltam ki, el is adtam. Szerencsére gyorsan el is vitték. Egy szaunamellényt láttam egy leányzón, na mondtam is egyből: nekem ez kell! Másik szerencsétlen eset, amikor egy ketogén diéta port vettem, az sem ért valami sokat.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngészik?

Heti 2 óránál többet nem igazán szoktam.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Aki rám mély benyomást tett mind sportkarrierjével, mind személyiségével, sajnos már nincs közöttünk, az Csollány Szilveszter. És egy kis titkot is megosztok az interjú kedvéért, volt, hogy reagált a képeimre.

Sok más sportoló közösségi médiás tevékenységét is figyelemmel kísérem, de nem követem be őket.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten keresztül látott? Miben szeretné utánozni?

Ezen már túlvagyok. Felnöttem. Nem gondolok már bele, hogy én is nézhetnék ki úgy, mint a másik. Alapvetően sosem vettem fel másnak a stílusát, nem utánoztam soha senkit. Ez a sport miatt sem lesz másképp.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Előfordult ilyen. Féltékennyé akartam tenni az egykori páromat, aki azért hagyott el, mert feljött rám néhány kiló. Ez az ő szegénységi bizonyítványa, engem pedig lelkiileg tett ezzel szegénnyé. Szóval, amikor jól éreztem magam a bőrömben, kipoztoltam egy edzés utáni képet. Nyilvánvalóan ő is reagált rá, egyből azt írta,

hibát követett el. A tervem bevált, az önbizalmam nőtt, a többi reakciót figyelmen kívül hagytam, csak az érdekelt, hogy ő mit fog reagálni majd rá.

4. mélyinterjú: G. Erika

2022.09.28.

G. Erika 53 éves kétgyermekes férjezett pénzügyes. Édesanya szerep mellett a nagymamáét is betölti.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

Hetente négyszer megyek terembe 2-2,5 órát edzeni, illetve otthon is sportolok, ha akad annyi szabadidőm, olyankor futópádon sétálok. Ezt a mennyiséget pont elégnek érzem, ha sokallom, akkor az otthoni edzést engedem el értelemszerűen.

Maximálisan támogatnak. A szabadidőm nagyrészt edzéssel töltöm már négy éve, így ez a családi életünk részévé vált. Amióta életmódot váltottam, a család étkezése is változott. Mindannyian elkezdünk figyelni magunkra, az egészségünkre. Ahogy motiváltak engem, úgy én is motiváltam őket. Többnyire fehérje diétán élek, ezt viszont senkire nem erőltettem rá. Olyan értelemben is támogatnak, hogy ünnepnapokon sporttal kapcsolatos dolgokat kapok ajándékba, értendő ez egy bérletre vagy akár egy eszközre is.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

A legjobban bevált mozgásforma a súlyzós edzés. Nekem ez abszolút kényelmes, nem leszek kimerült tőle, jól eső fáradtságot von maga után. Kiegészítésül szoktam sétálni otthon kardiójelleggel, hogy legyen olyan mozgásforma is az edzéstervemben.

Nincs nagy különbség, de ha választanom kéne, inkább társaságban sportolnék. Az edzés közbeni csevegéseket szeretem, mert megteremtik a hangulatot.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Sokféle sportot kipróbáltam, azt is mondhatnám, hogy mindig sportoltam valamit. Kiskoromban balettoztam és úsztam, középiskolában atletizáltam és aerobikoztam, tehát vegyes felvágott. Heti 4-5 alkalommal biztosan elvittek sportolni.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett? Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

Az első szülésem után nem folytattam, csak a másodikat követően, amikor a kislányom 1 éves lett. Motivált az, hogy kondizzak, hogy visszanyerjem a normális külsőmet, formámat. Rögtön edzőterembe mentem, mellette figyeltem a táplálkozásra is, mert a kettő együtt jár. Step-aerobikkal álltam vissza, heti 2, majd 3 alkalommal. Mikor visszamentem edzeni, annyit éreztem, hogy ez már nagyon kellett.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Persze, ha az adott sportág megigényelte, akkor igen. Rendelkezem saját haskerékkel, gumiszalaggal, polifoammal, értelemszerűen futópaddal is. Saját súlyzót otthonra nem vettem, elegendőnek érzem azt, ami a konditeremben elérhető. Ilyenekkel nem foglalkozom, nem adok mások véleményére. Legyen kényelmes az a sportruházat, amiben aznap edzeni megyek, de nem különösebben érdekel, hogy milyen logót viselek. És az sem, hogy más mit hord. Hogy ez előfordul-e ott, ahova edzeni járok, nem tudom. Az az igazság, hogy sportolás közben nem figyelem a másikat, pláne nem azt, hogy miben van vagy hogy néz ki.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Igen, személyi edzőhöz járok már 4 éve. Étrendtől kezdve edzésterven át, mindent összeállított nekem. Fokozatosan haladtunk a fejlődéssel, az edzéseket nem jellemzi a monotonitás, amint szintet léptem, úgy a gyakorlatok is változnak, nehezednek. Ugyanez igaz az étrendemre is. Valamikor a kalóriadeficitre koncentrálok, olykor pedig a fehérjediétát emeli ki.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

A személyi edzőm egyszerre 5 hölgynek tart edzést velem együtt, akikkel egy szoros barátság alakult ki, így értelemszerűen azt tudom mondani, hogy inspirál. Doppingoljuk és motiváljuk egymást, annak ellenére, hogy más korosztályban vagyunk és különböző testalkattal rendelkezünk.

Sosem fordult elő velem olyan, hogy gátoltak volna a körülöttem lévő emberek, még ha súlyfelesleg is volt rajtam. Azért megyek oda, hogy ne úgy nézzek ki. Nem különösebben foglalkoztat, hogy ki mit gondol rólam.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Több ismerőst is próbálom rávenni, de nem nagyon akarnak sportolni. Nehéz egyedül ezt elérnem addig, amíg ők nem akarják. Amondó vagyok, hogy egy diéta követésére egyszerűbb valakit motiválni, mint arra, hogy mozogjon. Nem hajlandók időt szánni rá. Azt érzékelem, hogy a velem egykorúak dolgoznak, majd hazamennek punnyadni. Arra van igényük, hogy szabadidejükben a kanapén fetrengjenek, hiszen annyira leterhelte őket a munka.

Kettőnk közül én döntöttem el, hogy a gyerekek mozogjanak, a férjem antisportoló. Az elsőszülött lányom zseni gyerek, de kapható egy kis aktivitásra, a másodszülöttem pedig kicsikora óta sportoló, jelenleg pedig színházi táncosként tevékenykedik.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

Ez nálam egyáltalán nem jellemző. Sosem edzettem videóra, mert tartok az online világtól, mint a tűztől. Veszélyesnek tartom, adathajásznak, és biztos vagyok benne, ha bármi ilyet megnyitnék, akkor én is a virtuális tér csapdájába esnék. Függőséget okoz, nem egyezik az én értékrendemmel, lehet maradnak tünők emiatt, de földhöz ragadt vagyok. Értékelem a minőségi időt, ami az interneten keresztül egyszerűen nem valósulhat meg.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy eközben az instruktor élőben rögzítette közben?

Azontúl, hogy ellenzem ezt a világot, nem is szorultam rá, hogy ilyen videókra edzek. A személyi edzőm összeírt egy edzéstervet erre az időszakra, amit karanténban is üzhettem. Ekkor mondjuk beszerezhettem volna saját súlyzókat, de mivel nincs az otthonomban tükör, így nem tudtam volna helyesen elvégezni a gyakorlatokat.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Szerintem, ha szembe is jött volna velem egy ilyen csinos nő sem kezdtem volna el intenzívebben edzeni. 53 évesen már nem az az életcélja az embernek, hogy retusált modellekre hasonlítson. A személyiségem meg a sport alatt sem változik meg, nem mások határoznak meg.

Amikor az időm 1%-ban megnyitom az internetet, akkor megesett már olyan, hogy online rendeltem, de azt is az edzőm javaslatára, amikor utasításba adta, hogy be

kell szerezni egy BioTech USA által előállított kapszulát. De azt nem azért vásároltam meg, mert az adott márkát reklámozó hölgy ragadta meg a tekintetem.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngésszik?

Heti rendszeresség esetében nulla, havi szinten talán 1-2 óra. Arra az időre lépek fel, amikor rendelni szeretnék valamit. De azt is csak azért, mert a személyi edzőm utasításba adta. Akinek értékes az ideje, az a fennmaradó szabad óráit nem böngészésre pazarolja el.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Nem követek senkit. Magamat követem és az elveimet.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten keresztül látott? Miben szeretné utánozni?

Én saját magamhoz képest szeretnék fejlődni, engem nem motivál az, hogy más csinos. Jó neki. Majd megdolgozom a magam útján azért, hogy én is csinosnak érezzem magam. De ezt nem ő váltja ki belőlem.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Majd, ha kockás lesz a hasam, látni fogod a Facebookon! Viccet félretéve, nem, dehogyis. Miért posztolnám ki? Több leszek tőle? Alapvetően nem szoktam semmit sem posztolni, így magától értetődően a sportos dolgaimat sem. Van egy profilképem, hogy az ismerőseim tudják, kinek is kell írniuk, de több interakciót nem folytatok semmilyen platformon.

Vannak olyanok, akik azért mennek le a konditerembe, hogy pózoljanak és lefotózzák magukat, rajtuk pedig csak nevetni lehet. Habár nem figyelem, hogy mi

történik körülöttem, de megesett már, hogy jót mosolyogtam egy-két ilyen leányzón. Aki ezeket kipoztolja, az nem a sportteljesítményét rakja ki, csak el akarja hitetni a külvilággal, hogy sportol. Teljesen más az élete, mint amit közzétesz.

5. mélyinterjú: J. Andrea

2022.10.09.

J. Andrea 46 esztendőes édesanya. Elsőszülötte egy 24 esztendőes fiatalember, lánya most töltötte be 18. életévét, illetve van egy örökbe fogadott 11 éves kislány. Pénzügyi területen dolgozik az építőiparban.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

Heti kétszer szoktam sportolni, amihez igyekszem tartani is magam. Viszont amennyiben csak egy alkalom jön össze, arra törekszem, hogy az a maradék edzés mihamarabb megvalósuljon. Általában edzőteremben sportolok, de a futástól sem zárkózom el, mint testmozgási lehetőség. Ezt a kettőt azért választottam, mert kötetlen időbeosztással jár, egy csoportos edzéshez már nem tudnék igazodni.

A családom többi tagja is sportol, így egymást maximálisan támogatjuk, megadjuk a tiszteletet a másik felé, motivációt nyújtunk akkor, ha valamelyikünk a gödör mélyén van: meccsen való kikapás esetében leginkább.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Ha tehetném, akkor kézilabdáznék, mint ahogy azt sok-sok éven át tettem. De mivel az időbeosztásom végett nem tudok csoporthoz/csapathoz alkalmazkodni, így

maradtak a konditermes sportok, amivel egyébként nincsen semmi probléma, hiszen nagyon megszerettem. Emellett futok is, amihez kellően motivált is vagyok.

Az egyedüli sportolásnál azt szeretem, hogy nem szól hozzám senki, csakis magamra fókuszálhatok. Elégé beszédes területen dolgozom, így nincs olyan, hogy valakivel ne kommunikálnék. Ezért amikor énidőt töltök magammal, örülök, hogy nem kell beszélnem senkivel, hanem magamra tudok koncentrálni.

Amikor pedig csapatostul sportolunk, akkor felveszem a társaság hangulatát. Így a válaszom is-is, van amelyiket ezért szeretem, a másikat meg azért szeretem.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Világéletemben sportoltam. Kiskoromtól kezdve a karate volt a fő irányvonal, aztán bejött mellé a kézilabda, végül a kettőt felváltva űztem sok-sok évig folyamatos intenzitással.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett? Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

Elég hamar vissza tudtam menni sportolni mindkét szülésem után. Egyszerűen hiányzott a mozgás, csakis magamért akartam újra edzeni, hajtott a mozgásszeretetem. Igazság szerint megmaradt a karate és a kézilabda szülés után, az edzésekre vissza tudtam állni, viszont meccsekre már nem igazán jártam. Az már nem fért bele, hogy a hétvégét is külön töltssem tőlük.

Akkoriban egyáltalán nem vonzott a konditermi sportolás, így nem mentem rögtön ilyesfajta létesítménybe. Valahogy ez mintha korral jönne, hogy az ember nem szereti, ha kijavítják, ezért elmegy kondizgatni egyedül. Hatásosabbnak érzi, hogy az ember saját magának dirigál. Akkor meg sem fordult a fejemben, hogy én önállóan, monoton módon sportoljak, ennek ellenére most már ez a fő irányom.

Nagyon jó érzés volt visszatérni, pár hónap alatt megjelent a régi formám, ami motiváló erőként hatott rám.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Amikor először elmentem konditerembe edzeni, megtetszettek azok a súlyzók, amik ott voltak. Be is szereztem otthonra jónéhányat, valamint vásároltam egy bordásfalat is. Hogy a kardió se maradjon el, rendeltem futópadot is.

Nem fontos a megjelenés, senki nem foglalkozik a másikkal. Mivel nő vagyok, figyelek magamra miben megyek edzeni, illetve miben fogok edzeni. Nem vagyok már fiatal, hogy akármit is húzok magamra, jól fogok kinézni.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Jelenleg nem edző segítségével sportolok, magamnak állítottam össze a heti mozgási tervezetemet. Az elején volt személyi edzőm, amikor még nem voltam teljesen tisztában a testépítés különböző fajtáival, illetve, hogy mit hogyan kellene csinálni. Nagyon szerettem hozzá járni, csak aztán a végén ő volt az, aki elengedte a kezem. Azt mondta ilyen sportmúltsal nincs értelme hozzá járnom, és ne raboljuk egymás idejét.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Teljesen mindegy, egynek szoktam örülni, ha nincs sorban állás a gépeknél, mert a várakozáshoz türelmetlen vagyok. Inkább azt mondanám, hogy kevesebb emberrel szeretek együtt lenni a teremben.

Ha lenne lehetőségem csoportos foglalkozásra járni, akkor sem motiválna az, hogy több ember vesz körül. Mindig saját magamhoz mérem a teljesítményem, nem hatna rám inspiráló erőként az, hogy valaki intenzívebben és szebben végzi előttem a gyakorlatot. Habár szeretem azt a hangulatot, amit egy ilyen csapat meg tud teremteni, de nem azért járok edzeni elsősorban.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Folyamatosan próbálkoztam vele, csak nem sok sikerrel, két-három alkalom után mindig magamra vagyok hagyva. Úgyhogy most kedvetlenebb vagyok és felhagytam ezzel.

Gyerekeknél azt hittem én leszek a főkolompos, aztán végül saját maguk döntötték el, hogy sportolni szeretnének, nem miattam vagy a hatásomra.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

Minden eszközöm megvan ahhoz, hogy otthon is végre tudjam hajtani azokat a gyakorlatokat, amiket a teremben szoktam. Nincs szükségem semmi másra ehhez, így videós segítségre sem.

Van már ilyesfajta tapasztalatom, Béres Alexandrára volt 2-3 alkalmas próbálkozásom, de végül nem csináltam belőle rendszert. Ő inkább a saját testsúlyos edzést preferálja, mint a plank tartás vagy a fekvőtámasz helyzet, én pedig a súlyzós edzéseket szeretem. Habár a videóiban szokott súlyokkal edzeni, de azok rövid etapokra érvényesülnek könnyebb nehezekekkel.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy közben az instruktor élőben rögzítette közben?

A pandémiás időszak alatt szintén magamtól edzettem, így nem igényeltem videós segítséget akkor sem.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Nem, arra nem, hogy edzeni kezdjek. Viszont olyanra igen, hogy egy idősebb hölgy, aki ki is néz valahogyan - mondjuk azt látom az interneten, hogy elmondja mi módon jutott el idáig -, az már motivált.

Tagja vagyok különböző sportolói csoportoknak, ahol mindenki a maga kedvére teszi közzé a sportteljesítményét. Hogyha látok egy olyan bejegyzést, hogy egy 50-60 feletti hölgy kiposztolja a formás, csinos alakját, az engem tud inspirálni. Biztatást nyújt, hogy ennyi idősen is el tudják érni azt, amit elértek.

Eléggé skeptikus személyiség vagyok. Attól, hogy mutatnak nekem valamit, még nem fogom elhinni. Jobbról-balról körbe informálódok, utána olvasok, amennyiben találok jobbat, akkor a másikat fogom választani. Hiába mutatja meg, hogy belőle ettől ez lett, azt nem feltétlen hiszem el. Nagyon sok véleményt szoktam olvasni adott termékkel kapcsolatban, feltéve, ha nem ismerem.

A BioTech USA termékeit preferálom a leginkább, onnan is két étrend-kiegészítő van, ami be is vált. De ezeket előzetesen gondos kutatómunkának vettem alá, mielőtt megrendeltem őket. Fehérjét szoktam még online vásárolni, illetve aminosavat.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngészik?

Maximum 1-2 óra fér bele az időkeretembe. Azon belül a zárt csoportunk bejegyzéseit szoktam böngészni. Érdekel mások sikerélménye, véleménye vagy szimplán csak a sportolói szokásuk. Ha úgy van, átveszem másnak az edzés módszerét, mert tudott olyat mutatni, amiben láttam valami követendőt.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Hivatásos sportolót nem, inkább emberközösségeket, akik szabadidejükben sportolni szoktak. Direktmódon viszont egy személyt sem követek, hogyha valami oknál fogva mégis látom egy bejegyzését, az csupán egy hirdetés miatt van, vagy mert valamelyik ismerősöm megosztotta.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten keresztül látott? Miben szeretné utánozni?

Nem, hiszen tudjuk, hogy az nem a valóság. Azt gondolom, hogy amögött nagyon sok olyan egyéni dolog van, amivel én nem tudok azonosulni: kisebbségi komplexus, megfelelési kényszer, feltűnési viselkedés és dicséretre való szomjazás.

Ha az embernek van egy kialakult személyisége, akkor saját magából akarja kihozni a maximumot és nem abba fektet energiát, hogy a másikat utánozza. Hosszú távon ez biztosan nem egészséges.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Talán kétszer volt ilyenre példa, hogy közzétettem azt, hogy edzőteremben jártam. Amikor erre sort kerítettem, azt is Facebook-történetben ejtettem meg, amit mindössze 24 órán át lehet megtekinteni, majd törlődik a platformról. Kihívást tűztem magam elé, hogy ezzel a posztal minél több ismerősomek rávegyem a sportolásra, de legfőképpen azért tettem ki, hogy egy edzőtársra találjak. Motiválni akartam a korombelieket, hogy igen, 40+-osan is lehet edzeni. A kísérlet nem volt sajnos sikeres, az emberek ennél kényelmesebbek, hogy egy-egy poszt láttán komolyabban elkezdjenek mozogni.

Érdekelt, hogy miképp reagálnak rá, még hozzá azért, mert alapvetően nem vagyok egy magamutogató típus egyáltalán, de az embernek a hiúságát piszkálni tudja az

érkező lájkok száma, így foglalkoztatott, hogy mennyi embernek okozok meglepetést egy ilyen típusú posztal. A bejegyzésemnél le volt vezetve az elégetett kalóriaszám, a pulzus, illetve a futópádon megtett táv, és nagyon sok pozitív visszajelzést kaptam. A Facebookon 100 alatt igyekszem tartani az ismerőseim számát, ebből 40%-os visszacsatolásban részesültem, ami meg tudta melengetni a szívem.

Hölgyek esetében önismerés céljával posztolhatnak, vagy akár párkeresési indokkal. Másoktól várnak elismerést, hogy „te tényleg nagyon jó vagy!”.

6. mélyinterjú: L. Zsófia

2022.10.27.

L. Zsófia gyógyszerészként és aerobikézőként tevékenykedik. 47 éves háromgyermekes (18, 16, 14) édesanya.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

4-5 alkalommal sportolok heti rendszerességet tekintve, ez korábban volt 8-10 is. Koromhoz viszonyítva a mostani mennyiséget elegendőnek érzem. Munkámból adódóan edzésidőmön kívül is mozgok, így van, amikor sok tud lenni ez a fajta intenzitás.

Támogatnak abszolút, a gyerekek születésüktől fogva tudják, hogy a sport az életem jelképes része, anyának ez kell, erre szüksége van. Amikor kisebbek voltak, mindig vittem magammal őket az óráimra és beálltak ők is aerobikozni.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Minden, ami mozgás, azt szeretem. A kedvenc mindig is az aerobik lesz, habár az utóbbi időben derékfájdalommal küzdök, ezért több órát le kellett adnom. Ugyan

monotonnak és unalmasnak éreztem korábban, most nagyon rákaptam a spinningre. Kültéri sportok közül pedig a biciklizést emelném ki. Közlekedés szempontjából semmilyen más eszközt nem használok, mindenhova kerékpárral megyek.

A társaság mindig egy plusz ok arra, hogy menjek edzeni, Igénylem, hogy emberek között legyek. Szakmából adódóan „kettős életet” élek, hiszen azontúl, hogy én magam is tartok edzést másoknak, ugyanúgy járok máshoz sportolni. Már edzőként is szükségét érzem annak, hogy egy csoport vegyen körül. Ez az érzet edzőtermi-sportolóként sincs másképp.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Kicsi koromtól kezdve sportolok, ovis tornától kezdve teniszben át, aztán gimnazistaként találtam rá az aerobikra. Egyetemistaként elkerültem Szegedre, ott több évet kihagytam, semmi kapacitásom nem volt gyógyszerészhallgatóként sportolni. Amikor PhD után visszakerültem Pécsre, akkor csináltam meg az aerobikédző képzést. Onnantól kezdve folyamatosan jártam edzőterembe, mellette pedig edzői továbbképzésekre. 25 éve már, hogy aerobikédzőnek mondhatom magam.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett? Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

Általában három hónap volt az, amennyit kívártam mindhárom szülésem után. Azt követően fiatal édesanyaként ugyanolyan intenzitással sportoltam, igazi „fit mommy”-nak feleltem meg, viszont amikor a gyerekek elkezdtek felcseperedni, akkor bébiszitter vigyázott rájuk, hogy el tudjak menni sportolni. Ha pedig nem úgy jött ki a lépés, akkor magammal vittem őket, hogy addig is mozogjanak. Volt olyan is, amikor pocakosan tartottam órát. Tehát nem hagytam ki sok időt edzés és edzés között.

Mivel szülés előtt is sportoltam, nem volt kérdés, hogy amint megkapom az engedélyt, visszaállok. Hiányzott a mozgás. Amikor várandósan tartottam edzést, addig húztam, ameddig csak lehetett, mert nem akartam nagy kimaradást.

Értelemszerűen egyből terembe mentem, hiszen az az otthonom. Minden kezdet nehéz, nekem sem ment olyan könnyen a visszarázódás. 1-2 múlva teljesen vissza tud állni a testünk, neki is van egy memóriája, ezért is mondják azt, hogy biciklizni nem lehet elfelejteni.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

A ruhatáram legnagyobb része sportruházat, tehát azt sosem kellett vásárolnom, másra pedig nincsen szükségem, ugyanis a teremben mindent biztosítanak. Hogyha olyan sportágat űzünk, ami időszakosan valósítható meg, mint például a síelés, akkor csak béreljük felszerelést, és nem veszünk sajátot kihasználatlansági indokkal. Kerékpárt egy alkalommal vásároltam, azóta is azt használom.

Nekem nem annyira elsődleges ez, de sok embernek én úgy látom, hogy igen. Szerintem ez a kollégáimtól is függ. Minden edzőhöz más vendégkör jár, és megfigyeltem azt, hogy az edzőtermi-sportolók és az oktató hasonló személyiségűek és habitusúak. Bizonyos edzőnél, akinél fontos a smink, a ruházat, annál olyan vendégek fordulnak meg. Nálam természetesebb sportolók vannak, akik szeretnek elfáradni, megizzadni, és valóban olyan szándékkal érkeznek, hogy ők most sportolni akarnak.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Amióta lesérültem, azóta járok személyi edzőhöz. Szerencsére nem kell gondolkodnom, hogy mit csináljak, hanem ő diktálja a feladatokat. Ha valamelyik mozdulatnál fájdalmat érzek, akkor kitalál más gyakorlatot. Amennyiben pedig csoportos órára megyek, akkor elsősorban a kedvencemhez szeretnék menni.

Hadd említsem meg a másik oldalt, amikor kifejezetten az én óráimra szeretne jönni valaki. Nagyon jól tud esni. Sehol máshol nem kapok annyi dicséretet, mint amennyit a vendégeim mondanak nekem.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Amikor én tartom az órát, mindig inspirációt érzek, viszont amikor én vagyok egy csoportos edzésen, akkor már zavar, ha sokan vagyunk. Egymás hegyén-hátán korlátozódik a mozgás lehetősége, a tömeget alapvetően sem szeretem, így olyankor mindig hiányzik, amikor egyedül állok elől.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Ez belső motivációból fakad, hiába veszek rá valakit, nem biztos, hogy maradni fog. Csak akkor lesz eredményes a biztatásom, hogyha saját maga határozza el magát a sportolás felé. Helyette már nem tudok elmenni edzeni, onnantól kezdve, hogy hívogatom, mást nagyon nem tudok ebbe belefektetni. Hiába szeretnék jót a másoknak, egyedül ehhez kevés vagyok.

Saját magának kell kitapasztalni a mozgás jótékony hatásait: endorfintermelődés, súlycsökkentés, szálkásodás és még sok más, amitől az ember jobban érezheti magát a bőrében. Volt olyan, aki elkezdett nálam aerobikozni, lefogyott egy kicsit, majd özőnlöttek a kifogások általa, hogy nincs ideje, ereje, se kedve. Ez alapján el lehet mondani, hogy Ő sosem határozta el magát igazán a sportolás mellett. Arra van mindenkinek ideje, amire szálni szeretné. Ha valakinek fontos a mozgás, akkor a maga módján, de be tudja iktatni a mindennapi életébe.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

Nem, de korábban már előfordult. Jobban szeretek elmenni otthonról, hogy kiszakadjak a mindennapokból. Az a bajom az online videózással, hogy aki laikus a témában, az nem feltétlen érzékeli azt, hogy az a felvett képanyag nem biztos,

hogy az ő mozgáskultúrájának megfelelő. Könnyen előfordul, hogy olyan edzést fog csinálni, ami számára akár balesetveszélyes is lehet. Ez főleg azokat fenyegeti, akiknek nincs testtudata. Nagyon régen, amikor videókazettára edzettem, akkor volt otthon, hogy otthon Béres Alexandrás, Rubint Rékás és Péntek Enikős felvételekre mozogtam, időnként Szalka Andrea edzéseibe is belenéztem. De egyikőjük oldalát sem követem.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy eközben az instruktor élőben rögzítette közben?

Én voltam az, aki a videós edzéseket felvette magáról, hogy a vendégeim tudjanak majd mozogni rá. Aki pedig igazán lelkes volt, annak live formájában tartottam edzést, mintha ott állnék a terem elsőfelében, miközben csak a laptopjukon keresztül néztek engem. Ez ilyen délelőtt 8 vagy délután 5-6 óra körül volt jellemző.

Nagyon rossz volt egy kamerával, egy kamerának sportolni. Hiányzott az a közeg, ami jelen szokott lenni az edzéseimkor.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Folyamatosan érzek ilyet. A lábammal van különösebben problémám, vannak komplexusaim a vastagsága miatt, mindig irigykedtem a vékony lábúakra. De tudom, hogy nem tudok olyan lenni, mint akiket látok. Ennek ellenére előfordult, hogyha láttam egy ilyen posztot, az aznapi edzést jobban megtoltam.

Na azt soha. Szakavatottként nem dőlök be ilyeneknek. És igyekszem a vendégeimnek is megmondani, hogy mi az a termék, amit nem szabad megrendelni, hiába nagyon csinos az a leányzó, aki reklámozza, ugyanis fabatkát sem ér.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngésszik?

Ha szörfölök is az interneten, akkor is gyógyszerészettel kapcsolatos dolgokat böngésszek, hogy továbbfejlesszem magam. Vagy amikor a Facebook feldob sportos cikkeket, azokat el szoktam olvasni. Én még a régi kor gyermeke vagyok, nem lógok állandóan a neten. Mondjuk azt, hogy heti 2 óránál nem szánok erre több időt. És ezzel lehet sokat is mondtam.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Nem sportoló ugyan, de nemrég kezdtem el követni a Feövényessy Fitness Medical Akadémiát, nagyon érdekes gyógytornával és rehabilitációs tartalmakkal kapcsolatos posztok születnek általuk, abszolút tanulási céllal követem őket. Abban reménykedem, hogy arra is fény derül, pontosan milyen problémával is küszködöm jelenleg, amire esetleg tudnak valamilyen megoldással szolgálni.

Sportolót tekintve követem Góg Anikót, akinek a személyisége fogott meg. Remek edzős videókat készít, emellett tele van az oldala humorosabbnál humoros tartalmakkal, amik rendszeresen megnevettetnek.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten keresztül látott? Miben szeretné utánozni?

Nem szeretnék olyan lenni. Ezeket a nőket műanyagnak tartom, én pedig a természetes szépség híve vagyok. Az sem biztos, hogy ami szembe jön velünk a neten, az a valóságnak megfelel. A régi éneket szeretném utánozni, hogy ismét olyan csinos legyek, mint amilyen fittebb koromban voltam.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Semennyire. Még, amikor lefutottam a félmaratont, akkor sem tettem közzé, hogy mennyi idő alatt tettem meg a távot. Pedig az ember szívesen megosztja a sikerélményeit az ismerőseivel. De nem vagyok egy lájkvadász, nem szeretek a figyelem középpontjában sem lenni, így aligha van rólam kint két fotó, hogy tudják, hogy az enyém a fiók.

7. mélyinterjú: T. Nikolett

2022.10.07.

T. Nikolett 33 éves háromgyermekes édesanya, úszóedző az FTC-nél és a V30 Belvárosi Sportközpontnál, illetve a Buborék Úszóiskolánál.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

Heti egyszer van lehetőségem sportolgatni, de van, hogy annyi sem. Három gyerek mellett egyedülálló édesanyaként annyira van időm, hogy két órák között edzem egyet a V30 Sportközpont konditermében. Jelenleg több nem is fér bele, és van, hogy már ehhez az egyhez sincs kedvem.

Hogyha tudnék időt szakítani rá, a családom biztosan támogatna benne. Csak nagyon nehéz mostanában időt szakítanom rá.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Futni szeretek akár teremben, akár természetben, és mindenképpen egyedül. Akkor tudom megtartani a belső fókuszállapotom. Máskülönb az az edzés mit sem ér számomra. A másik preferált mozgásformám az úszás. Az pedig társasággal nem igazán lehet kivitelezni.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Élsportoló voltam, 17 évig úsztam versenyszerűen.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett?

Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

Amikor tehetem, sportolok, hiszen ez volt az életem. 3 hónap után már ugrottam is vissza a medencébe, mindegyik szülésem után. Hiányzik azaz időszak. Legfőbb gondolatomat azt képezte, hogy jól tesz a testemnek és a lelkemnek egyaránt. Az a kapcsolódási lehetőség, amit mindenkinek meg kellene tapasztalnia. Akkor még nem jártam konditerembe, önállóan állítottam össze az edzéstervemet, amit a medencében is ki tudtam vitelezni. Emellett szerettem kitűzni azt az intenzitást, amit magamtól egy edzés folyamán elvártam. Tudom mire van nekem és a testemnek szüksége. Szeretek elfáradni, és igyekeztem minden tréning végére ezt elérni. Ezt a jó érzést.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Az úszás nyilvánvalóan elengedhetetlenek a specifikus eszközök. De jelenleg ahhoz, amit „űzők”, ahhoz nem volt szükséges. Amikor igénybe veszem az adott sportlétesítmény konditermét, általában egyedül vagyok. Így nem tapasztalom meg azt, amit sok más nő egy ilyen helyiségben. De magából a komplexumból kiindulva, biztosan olyanok járnak ide edzeni, akik anyagilag meg vannak áldva, így biztosan adnak a megjelenésükre is, sportruházati márkák aktív viselésével.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Tekintve, hogy ez a munkám, meg van könnyítve a dolgom. Magamat edzem. Nem is tudnék másra hangolódni, hiszen ahány edző, annyi szokás. Lehet, amit a másik mondana, azzal nem értenék egyet, és ezt az időt inkább arra fordítanánk, hogy melyikünk tudja jobban. Hiszen két dudás nem fér meg egy csárdásban.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Nem vagyok híve a társaságoknak. Szerintem, aki társaság miatt sportol, valójában nem a sport miatt csinálja. Társasági lények vagyunk ugyan, de nem amiatt megyek edzeni, hogy trécseljek. Szóval engem gátolja, ha abban az egy órában több ember is lenne a konditeremben.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Néha már magamat is alig bírom rávenni. Csak a kifogásokat gyártom, hogy most éppen miért nem tudok időt szakítani erre. Vagy pont, hogy az idő hiányára fogom. Gyerekeknél én voltam az, aki szerette volna, hogy sportoljanak. Hozzám hasonlóan mindhárman úsznak versenyszerűen. És nem az én nyomásomra! Maguktól választották ezt a mozgásformát, ugyanis rám akartak mindhárman hasonlítani.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

Előfordult már, hogy edzettem ilyen tartalmakra, amikor nem tudtam edzeni, viszont nem edző alapján választottam ki egy videót. Hazaiakra és külföldiekre egyaránt figyelmet fordítottam, de kifejezetten személyeket nem tudok megnevezni. Ha választanom kellene a videós tartalmak közül, biztosan tabata edzést folytatnék.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy közben az instruktor élőben rögzítette közben?

Igen, tabata edzéseket csináltunk a gyerekeimmel közösen, illetve volt lehetőségünk uszodában tréningeket folytatni, hiszen mindhárman rendelkeznek egyesületi igazolással, ezért számunkra ez megengedett volt.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Nem. Fiatalabb koromban talán, de azt érzem, benőtt a fejem lágya. Terméket sem vásároltam azért, mert valaki illegette magát benne vagy vele egy reklámban. Ex élsportolóként mások a nézeteim, értékeim.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngészik?

Mindig akkor böngészem, amikor úszással kapcsolatos rendezvény van, és indulnak hazai résztvevők. De ezt nem heti rendszerességgel teszem. Az olimpiai játékok, Vizes VB és hasonló tartalmak mindig követve vannak általam.

A fiaim miatt pedig olykor a labdarúgást követem, nem hagyom, hogy bújják a különböző oldalakat, ezért én adok tájékoztatást nekik a legfrissebb hírekről.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Úszókat leginkább: Milák Kristóf, Kapás Boglárka, Hosszú Katinka egyértelműen. Külföldiek közül Michael Phelps oldalát kísérem figyelemmel. Az indok pedig ésszerű lehet, számomra mind példaképek. Ugyan Milák Kristóf egy kölyök még, és van köztünk legalább 10 év, de látom magamat benne. Talán ez a legjobb indok: mindegyikükben látom magamat egy kicsit.

Rubint Réka tartalmait is szoktam figyelgetni, de odáig sosem jutottam el, hogy bekövessem.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten keresztül látott? Miben szeretné utánozni?

Elégedett vagyok magammal szerencsére, még abban a korban vagyok, hogy nem küszködöm hormonális elváltozásokkal. Alapvetően vékony alkatú vagyok, és szülés után megmaradt az eredeti súlyom, sokan utálnak mi napig emiatt. Hála az

égnek jó genetikát örököltém, így nem vágyom arra, hogy hasonlítsak bárkire is. És ez sosem volt korábban sem jellemző rám.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közlésezi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Nagyon ritkán. Ha ki is posztolok valamit a medencetérből, azt is csak a gyerekeimmel vagy a tanítványaimmal teszem. Nem magamutogatási szándékkal. Azért teszem, hogy lássák, minden rendben van az életemmel. Még, ha ez nem is igaz, akkor is kapok olyan visszajelzéseket, amik elfeledtetik velem a rossz pillanatokat. Kellenek ezek a visszacsatolások. Hiszen fel tudják dobni az embert. Egyértelműen érdekelnek a reakciók, sajnos a válásom óta rászorulok az effajta támogatásra is.

8. mélyinterjú: U. Piroksa

2022.09.19.

U. Piroksa jövőre tölti be 50. életévemet, bár olykor nem érzi magát annyinak.

Van egy 24 éves lánya, mindennapjait fodrászként éli.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

Aktívan az elmúlt négy hónapban sportolok, mondhatni rendszeres intenzitással. Ez hetente 3, olykor 4 alkalmat jelent. Többre nem is vágyom, legfőképpen koromból adódóan lévén, hogy az ízületeim már nem a régiék. Ez egyfajta öntudat részemről, tisztában vagyok a magam kapacitásaival. Hiába szeretnék még ennél is aktívabban mozogni, a szervezetem jelezte, hogy ne terheljem olyannyira, ahogy azt korábban, fittebb állapotomban megszokhatta.

Hogy a családom támogatott-e engem, az egy érdekes téma. Eleinte nehezen kezelték a helyzetet, hiszen nem találtak otthon. Amint egy anya nem tartózkodik lakhelyén, eluralkodhat a káosz. Jelenleg háztartásbeli vagyok, és kifejezetten furcsa volt a családnak, hogy nem itt vagyok, hanem máshol. Kellett egy kis idő ahhoz, hogy hozzászokjanak ehhez: Ha hétfő van, szerda vagy péntek, anya akkor sportol. Az anya ideje. Miután belerázódtak, áthelyeződött arra a figyelmük, hogy támogassanak engem ebben. Látják rajtam azóta is, hogy rám ez egy örömforrásként hat. Energiával tölt fel és kikapcsol. És rájöttek arra, hogyha nekem jó, akkor nekik is jó.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Természetemet, s egyben testmozgási igényeimet tekintve egy aktív, mozgékony valaki vagyok. Ebből adódóan azt a mozgásformát érzem magaménak, amivel kifejezhetjük érzéseinket. Szeretem, amikor a mozdulataim áthatódnak az akkori emocionális állapotom morzsáival. Zenés-táncos, intenzív testkultúrával rendelkezem, de a koromnak köszönhetően változom. A testemmel kompromisszumokat kellett kötnöm, ami számomra kimondottan nehéz volt. Tudniillik sportolás közben úgy működöm, hogyha nem hajtom túl magam, akkor azt gondolom, a fizikailag aktív állapotom haszontalan időtöltésnek róható fel. Ez egy általam kialakult rossz berögződés. Összegezve az imént említetteket, hozzám a legközelebb a csoportos, dinamikus, kardiójellegű mozgásformák állnak, ugyanis számomra fontos az intenzitás.

Ezzel elárultam, hogy társaságban szeretek eljárni sportolni, de otthon is szoktam egyedül edzeni. Az otthoni testmozgás hosszú távon biztosan nem kifizetődő lévén, hogy nélkülözhetetlen az a berendezés, ami egy edzőteremre jellemző. Egy helyes

mozdulat kivitelezéséhez a tükör elengedhetetlennek bizonyul, de sok más eszközt is megemlíthetnék. A személyes kontroll hiánya pedig motivációvesztéssel is járhat.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Egészen kicsikorban kezdtem el mozogni, és ez napjainkig végig kísért kisebb-nagyobb kihagyásokkal. Mozdásformát tekintve jellemzően aerobik és alakformáló torna volt az, ami a testem számára kielégítőnek tűnt, erre heti 2 alkalommal tudtam sort keríteni. Csapatjátékos jellem vagyok, mozgás közben úgy érzem jól magam, ha körül vesznek emberek. Azt gondolom nekem ez kell ahhoz, hogy motivált legyek. Egy jó közösség, a jó hangulat, ami olyan energiát tud adni, ami mindennel felér.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett?

Milyen módon tette ezt meg? Rögtön edzőterembe ment? Milyen érzés volt?

Fiatalon, 25 esztendősen szültem, azonban hamar vissza kellett állnom dolgozni. Így sem időm, sem energiám nem engedte azt, hogy mozogjak. Amikor a kislányom iskolába ment, akkor tudtam elkezdni újra sportolni. Legfőbb motivációm az volt, hogy motiváljam a gyermekemet, példát és utat mutassak neki. Emellett inspirált az, hogy formába jöjjek, így a 2000-es évek DVD-korszakának „nagykövetéhez”, Rubint Rékához és Schobert Norberthez fordultam. Visszarázódásom haladtával fedeztem fel újabbnál újabb mozgásformákat, így került az életembe a kick-box, a trx, spinning és hasonló.

Hogy ez milyen érzés volt, arra már nem emlékszem, de biztos nem volt könnyű több év kihagyást követően.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Kényelmi szempontból előfordult olyan, miszerint célzottan, az adott sportághoz megfelelő ruházati cikkeket szereztem be, mert számomra fontos az, hogy nő vagyok. Igenis én szeretném csinosnak érezni magam, de nem azért, hogy a divatot kövessem. Ettől függetlenül próbálok az öltözékemmel is alkalmazkodni ahhoz a mozgásformához, amit csinálok. Testi fejlődésem láttán mindig egy ruhaboltban kötök ki. Mindenáron magamra akarok húzni egy eggyel kisebb méretet.

Sporteszközök esetében polifoam-ok, súlyzók és szalagok kerültek beszerzésre általam, hogy az otthoni edzéseim is teljeseek lehessenek. Amikor pedig új mozgásforma üzésébe kezdtem bele, higiéniai okokból vásároltam saját felszereléseket, gondolok itt például egy kangoo cipőre.

Ahova személy szerint edzeni járok, ott figyelmen kívül hagyják azt, hogy mit viselsz, vagy milyen a megjelenésed. Ez abszolút hely-, illetve csapatfüggő. Tisztában vagyok azzal, hogy bizonyos létesítményekben ilyen előfordul, szerencsére ezeket el tudtam kerülni. Viszont, saját magammal szemben vannak külsővel kapcsolatos elvárásaim, ugyanis figyelmet fordítok arra, hogy csinosan és ápoltan jelenjek meg az edzőteremben.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Volt idő, amikor igen. De ahogy változnak trendek, én is változom. Kiszélesítettem a látóteremet. Több oktatónál is megfordulok egy héten, akik mást képviselnek, együttesen nyújtanak számomra többet, mind egyszemélyében valaki. Ha kizárólag egy edzőhöz járnék úgy, mint régen, az egy idő után monotonná tud válni. Valahányszor lehunynám a szemem, már tudnám előre, mi vár rám aznap. Ez pedig kiégést okozna nálam.

Sokszor megfordult a fejemben, hogy jó lenne személyi edzőhöz járnom, hiszen utolért a kor, de ez nem az én műfajom.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Úgy gondolom ez pszichés állapottól függ. Mert bizony van az a pont, amikor egy magad szeretnél mozogni, és kifejezetten gátol az, hogy emberek vesznek körül. Esetemben ez akkor volt, amikor a testalkatommal nem voltam megelégedve. Inkább egyedül, otthon a négy fal között akartam olyannyira csökkenteni a testsúlyomat, hogy később merjek majd közösségbe menni edzeni. De mostanra úgy érzem, hogy ebből kinőttem, mert jelenleg nem foglalkoztat az, hogy mások mit gondolnak.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Akadt olyan személy ugyan, aki az én javaslatomra ellátogatott az edzőterembe, de ezzel a küldetésem véget is ért. Az új fogyasztónak magában kell megfogalmaznia a motivációkat, hogy milyen indítékkal sportoljon, én ezt már nem tehetem meg. Azért, mert számomra ez egy pozitív jellegű dolog, az lehet, hogy őneki nem lesz az. Valahányszor előfordult ilyen, én mindig megtettem az első lépéseket, tehát igen, rávettem többeket arra, hogy sportoljanak. De hogy elértem-e már azt, hogy egy általam motivált személy sportoljon, az már kevésbé jellemző.

A lányom esetében én voltam az, aki elindította őt ezen az úton. Pici korától kezdve napjainkig sportaerobikozik, és remélem ezt ő is tovább viszi majd saját gyermekénél a későbbiekben.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

Ez valahogy mindig is része volt az életemnek, tekintettel arra, hogy milyen mozgásformákat preferálok. Még jelenleg is, ha valami oknál kifolyólag nincs lehetőségem elmennem edzeni, az otthoni megoldást választom. Lányommal együtt főleg, aki egy korábban rávett alanyának is nevezhető.

Mindig is nagy Béres Alexandra-fan voltam, a videóinak köszönhetően nagyon gyorsan, nagyon szép eredményeket értem el, de ehhez az is kellett, hogy végig motivált maradtam általa. Nem aszerint választottam ki a kedvenc instruktorem, hogy csinos vagy szép a mosolya, engem ez nem készített sportolásra.

Rubint Réka videóit is olykor igénybe veszem, habár ezt csak akkor tudom megtenni, hogyha egy fittebb állapotban vagyok. Ekkor tudok vele együtt dolgozni. Máskülönben vele nem lehet. Sok, az az igazság, hogy nekem ő sok, mind szakmai értelemben, mind a személyisége. Réka videóira mozogva el tudom veszteni a motivációm, mert úgy érzem nem vagyok elég jó ahhoz, hogy végig csináljam. Ezzel szemben a Béres Alexandra egy nyugodt hanglejtésű, szerény valaki, és az ilyen sportolókat sokkal jobban kedvelem. Számomra hitelesebb.

Nem jellemző rám, hogy követem őket más platformokon, mégpedig azért, mert befolyásolnak. Véletlenül meglátok egy olyan tartalmat, ami a személyes értékrendemmel nem egyezik meg, hajlamos vagyok változtatni rajta. Ezek zavaró, külső tényezők, amik engem elvihetnek.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy közben az instruktor élőben rögzítette közben?

Végig. Az egész pandémiás időszakot végig sportoltuk az online videóknak köszönhetően. De kizárólag mindig a visszanezhető tartalmakat vettük igénybe. Tudom, Béres Alexandra indított a COVID-19 elején egy videósorozatot, s minden alkalommal kedden reggel 7 órakor live-olt, arra nem keltem fel. Úgy voltam vele, majd utólagos megtekintéssel edzek rá.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

A tökéletes női test viselői véleményem szerint az afro-amerikai hölgyek. Bár összehasonlíthatatlan a genetikánk, mégis az ő testalkatukat látván motiválódtam, még akkor is, hogyha maximálisan tisztában voltam azzal, hogy olyan külsőm sosem lesz.

Számomra fontos az, hogy akit követni kezdek, annak legyen is csinos, mutató, formás kiállása. Akárki engem nem fog motiválni. Kell az, hogy megragadjon rajta a tekintetem. Ezek apró inspiráló elemek, amik kellenek ahhoz, hogy azt érezzem, hasonlítani akarok rájuk. És ekkor kezdek el miattuk sportolni.

Megesett már, hogy egy-egy reklámozott termék engem is behúzott. Mostanra megtanultam megálljt parancsolni magamnak, de ehhez sok termék kellett, hogy rájöjjenek. Hatásvadászok. Láttam, hogy a reklámban szereplő hölgy milyen szép, milyen csinos, és elhittem neki. Főleg ez fogyasztókapszulákra és shakekre vonatkozik.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngésszik?

Önszántamból semennyit. Viszont az algoritmus tett arról, hogy megjelenjen előttem a Facebook hírfolyamon, így viszont azt mondom minden nap látom. Nem mondom azt, hogy mindegyiket meg is nyitom, de amire kíváncsi vagyok, azután böngésszem is, mert tanulmányozni szeretném.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Nem tudok neveket mondani, de főleg személyi edzőket követek, leginkább TikTok-on. Őket sem egyből, hónapokig figyelemmel kísértem a tartalmaikat, s azzal, hogy mindig ugyanolyan motiváló hatást gyakoroltak rám, azzal vívták ki a

követésem. Komoly szakmai háttérrel rendelkeznek, engem ez mozgat meg, ők azok, akik meg tudják tartani a figyelmem.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten látott? Miben szeretné utánozni?

Igen, bizonyos életszakaszomban. Korábban igaz volt rám a „szomszéd kertje mindig zöldebb” kifejezés. Éreztem egykor én is, hogy olyan szép és szálkás akarok lenni, mint ő és hasonlók. Ahogy teltek az évek, megismertem a testemet, a határait. Van egy meglépő alapanyag, amit kizárólag én tudok formálni. Persze, szeretnék hasonlítani rájuk. Számomra az a fontos, hogy jól érezzem magam a bőrömben, meglegyen az a komfortérzetem, inspirál ugyan, de nem ez vezérel.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Majdnem, hogy soha. Nem jellemző, lehet volt már ilyen életem során, de ez elenyésző. Nekem ez nem önazonos, nem hiteles. Vannak a környezetemben ilyenek, inkább igyekszem elkerülni az ilyesfajta bejegyzéseket. Frusztrációt okoz bennem. Ezek a hölgyek véleményem szerint azért csinálják, mert visszacsatolást várnak, megfelelési kényszerrel fordulnak a társadalom felé. Ők másoknak akarják megmutatni, hogy jók, holott ezt magukban kell érezniük.

Ha kitenném a sportteljesítményem valamelyik platformra, biztosan elvárnám a reakciót, hiszen azért teszem közzé. Nem hinném el, hogy elég jó vagyok, várnám a megerősítést.

9. mélyinterjú: V. Brigitta

2022.09.29.

V. Brigitta 39 éves főállású mentőorvos. Van egy 5 és fél esztendő lány és egy 9 éves fia.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet? Támogatja ebben a családja?

Ez már a harmadik éve, hogy hetente 2*1,5 óra alkalmával thai boxolok fixen, ezt próbálom a beosztásommal összeegyeztetni. Amennyiben az időmenedzsmentem is engedi, futással töltöm azt a pár szabad órát, ami megadatik egy héten még.

Hogy elég-e? Az utóbbi időben úgy érzem, hogy nem. Ezt igyekszem is ellensúlyozni: Kitűztem célul, hogy részt veszek egy budapesti sporteseményen, azon belül a Mentő- és Tűzoltó Egyesület által megrendezett lépcsős futóversenyen. Teljes menetfelszereléssel, 20 kilogrammos hátitáskával, 22 emelet vár ránk és 5 emeletenként egészségügyi szakellátási feladatokkal bíznak meg minket. Hogy ezt teljesítsem, többletedzés igényeltetik ennek a teljesítéshez. Remélem azt az edzőmennyiséget már elégnek fogom érezni.

Családom abszolút támogat ebben, igyekszem a gyerekeknek példát mutatni. Kisfiam úszik, és hozzám hasonlóan thai boxol is, de a férjemet nem sikerül motiválnom. Ettől függetlenül támogat.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Minden, ami kardió. Kifejezetten szeretem a HIIT edzéseket, a thai boxot, ezenfelül az erősítés okoz nekem örömet, mint sportolási lehetőség.

Társasággal járok sportolni, igényt tartok arra, hogy emberek vegyenek körül, mert úgy érzem motiválnak. Emellett maga az edző is inspiráló hatást gyakorol rám. A környezet és a hangulat egyértelműen abba az irányba tol, hogy keressen a

társaságot mozgás közben. Hajt minket a csapatszellem, bátorítjuk egymást, miközben végig magunkért és a céljainkért küzdünk.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

A gyerekvállalásig nem sportoltam. Sajnálatos módon az én generációmnál kimaradt az a fajta sportra való nevelés, ami napjainkban már a virágkorát éli. Falun nőttem fel, rengeteget mozogtunk, nagyon sokat segítettünk otthon a mezőgazdaságban és a ház körül, de kifejezetten sportszakkörre sosem írtattak be. Talán hiányzott valamilyen szinten, de nem volt kellő motivációm hozzá.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett? Milyen módon tette ezt meg? Rögtön konditerembe ment? Milyen érzés volt?

A súlyproblémák, illetve a tükörben látott kép vitt engem abba az irányba, hogy sportolni kezdjek. 2019 novemberében mértem fel azt a helyzetet, hogy valamin változtatni kell. Készült rólam a szakvizsgámat követően egy fénykép, ami elborzasztott. Olyan kép köszönt vissza, amire akkor azt mondtam, hogy ez így nem lesz jó. Azontúl, hogy zavart, orvosként is láttam, hogy ebből hosszú távú problémák fognak előrukkolni. Akkor hoztam egy elhatározást, és tudni kell rólam, hogyha én meghozok egy döntést, akkor én ahhoz fogom magam tartani. Ez volt az a pont, amikor elkezdődött egy életmódbeli változás. Kezdetben igyekeztem egészségesen étkezni, a nassolást és a cukorfogyasztást elkerülni, ezt követően sikerült 10 kilogrammtól megszabadulnom közel 7-8 hónap alatt, akkor jöhetett a következő lépés: a sport.

Amikor a kisfiam eldöntötte, hogy ő thai boxolni szeretne, akkor ismerkedtem meg ezzel a mozgásformával, ami egyből magával vitt engem is. Így igen, amikor a

sportolás mellett döntöttem, rögtön edzőteremben kezdtem meg az effajta munkálatokat.

Maga az érzet halálközeli élménnyel ért fel. Ezt úgy kell elképzelni, hogy van egy 20 perces kardiós bemelegítés (jumping jack, négyütemű fekvőtámasz stb.), hogyha pedig az edzőnek más hangulata van, akkor egy köredzéssel indítunk ugyanolyan időtartammal. Ezután 40 perces zsákolás vár ránk, végül egy 20 perces erősítéssel zárjuk az edzést. Alapvetően érződik, hogy ez egy elég intenzív elfoglaltság, és úgy, hogy nem rendelkeztem sportmúlttal, igen megterhelő volt számomra. Ez nem szegte kedvemet, de küzdenem kellett, hogy felvegyem a tempót.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Ez a mozgásforma megkövetel bizonyos sporteszközöket, amiket jobb beszerezni, amennyiben ténylegesen üzni akarjuk. Ilyen például a jó minőségű bandázs- és a boxkesztyű. Cipőt ez a sportág nem igényel, az edzéseink mezítláb történnek. Sportruházati előírás nincs, nem írták elő követelménynek például egy gi ruha beszerzését.

Nem érzem azt, hogy bárkinek meg kellene felelnem. Másokon sem látom, hogy az edzőteremben a társaikat vizslatják. Nincsen feszélyezett hangulat, mint sok más helyen. Elég nagy a szórás a korcsoportok között, mert a 20 éves egyetemistától azt 50 éves óvónőig mindenki megfordul az edzésen. Épp ezért szép az, hogy mindenki meg tudja csinálni ugyanazt az edzéssémát.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Ott, ahova edzeni járok, csak egy edző oktatja ezt a mozgásformát, így igen. De megmondom őszintén, nem is járnék máshoz. Amit ő képvisel, az számomra szimpatikus, emellett mindig motivál, és szívesen követem a tanácsait.

Nem jártam sosem személyi edzőhöz, ugyanis én nem érzem jól magam egy konditeremben. Hiúknak való hely. A férfiak csinálnak két fekvenyomást, aztán feszítenek a tükör előtt, míg a nők még ennyi erőfeszítést sem tesznek, csak pózolni mennek oda. Ez nem az én világom. Egy személyi edzés pedig máshol nem tudna megvalósulni, ennek értelmében azt mondom, nem magával a szakemberrel van problémám, hanem azokkal, akik körül vennének az edzés helyszínén.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Amikor elkezdtem sportolni, akkor gátolt. Azt nem mondom, hogy feszélyezett, de amikor belenéztem a tükörbe, érezhetően teltebb voltam, mint a többiek. Aztán ezt próbáltam átformálni a fejemben, hiszen azért voltam ott, hogy formálódjak, fejlődjek és eljussak arra a szintre, ahol ők tartanak. És igazából az első néhány alkalmat leszámítva már nem volt bennem gátlás, sokkal inkább inspiráció.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Családunkban abszolút én vagyok a sportpárti, így a gyerekek az én hatásomra kezdtek el mozogni, ők pedig nem ellenkeztek.

Kollégámmal pedig együtt kezdtünk el erősítő edzéseket végezni akkor, amikor közösen vagyunk szolgálatban. Ezek a rövid szakaszok mindig a statikus plank tartás gyakorlásához vezetett, ami később kihívássá vált. Jelenleg 4 és fél percig tudjuk kitartani.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még?

A héten volt is példa erre, ugyanis jelenleg vidéken tartózkodom egy továbbképzésen, azonban a heti mozgást nem akartam kihagyni. Mostanában szereztem be kettlebelleket, amikkel szoktam online térben fennlévő videókra edzeni. Jobban szeretem, ha nem szabadon kell kitalálnom, mit is kell csinálnom

edzés közben, hogy hatékony is legyen. Motiválónak érzem, valamint könnyebben is csinálom végig az oktatóval együtt. Aki ezeket a videós edzéseket feltöltötte, az tudatosan állította össze azt az etapot.

Nincs kimondott kedvencem, edzéstípus alapján keresek videókat. Hazugság lenne, ha azt mondanám, nem nézem meg a profiljukat más oldalakon információszerzés céljával, de túlnyomórészt inkább csak a videójukat követem.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy eközben az instruktor élőben rögzítette közben?

Igen, az edzőmnek hála. Teljesen ingyen és bérmentve készített nekünk online videókat, edzőteremben felvette a bizonyos gyakorlatok végrehajtását, majd feltüntette a leírásban a javasolt mennyiséget. Zárt csoportunkba ezeket a tartalmakat feltöltötték, amiket később otthon meg tudunk tekinteni, és mozogni rá. Sajnos viszont sokan lemorzsolódtak a pandémiás időszak alatt, mire visszamehettünk a terembe, több társunk elengedte az egészséget.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Azt nem tudom megmondani, hogy motivált-e, de biztosan felnyitotta a szemem. Az ilyen fotók segítettek rá arra, hogy a külsőjét nézve valamifajta rúgást kapjak általa. Hogy kezdjek el még jobban és még többet edzeni. Valamilyen szempontból biztosan motivált.

Termékvásárlás esetén tudatosabb vagyok. Utánanézek mindennek, kétszer is átgondolom, mielőtt rendelésre adom a fejem.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngészik?

Két óra. Több nem igazán jellemző. Videójellegű felvételeket szoktam böngészni, amikor előre tudom, hogy nem fogok tudni elmenni edzeni. Felkészülés céljából szánok időt erre, majd a végrehajtás is beletartozhat ebbe az intervallumba.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt?

Amennyiben igen, miért éppen őt?

Élsportolók közül Hosszú Katinkát és Berki Krisztián olimpiai bajnokot követem. Más szempontból főleg harcművészeket követek, viszont személyválogatás nélkül: MMA-sok (kerteharc), thai boxolók, K-1-esek stb. Leginkább technikák ellesése céljával figyelem a közösségi médiás tevékenységüket.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten keresztül látott? Miben szeretné utánozni?

Ha egy olyan szálkásabb kinézetű hölgy jön velem szembe egy reklámban, azért érzek egy kisebb önbizalomvesztést. De melyik nő nem? Nálunk folyamatos rivalizálás, méregetés és féltékenykedés megy hölgy és hölgy között. Igen, egy ilyen fotó láttán el tud fogni a vágy, hogy így szeretnék kinézni.

A külsője az a motiváló erő, ami megérint, olyan alakot szeretnék, mint ami neki van. Én is sokat akarok tenni érte, hogy nekem is olyan legyen.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Még nem érzem azt, hogy olyan alakom lenne, amit posztolni kéne. Az elért eredményeket vagy valamelyik testtájékomon lement centiket fotókkal szoktam dokumentálni, de azokat a fényképeket nem teszem közzé. Ritka az, hogy ezek a dokumentációk posztolásig eljussanak.

10. mélyinterjú: Zs. Krisztina

2022.10.04.

Zs. Krisztina 47 éves egygyermekes édesanya. 15 éve társasházkezelőként dolgozik, előtte 20 évig az egészségügyben volt szakápoló.

1) Milyen gyakran sportol? Ez elég, vagy szeretne többet? Netán kevesebbet?

Támogatja ebben a családja?

Immár egy éve, hogy heti 3 alkalommal járok sportolni edzőterembe. Örülök, hogy ennyi mozgáslehetőségem van, véletlenül sem szeretnék ennél kevesebbet. Őszintén többet sem, azt szerintem fizikailag nem bírnám.

A családom ebben támogat, és mivel sok idő kimaradt az életemben sport nélkül, úgy érzem, hogy ennyi időt megérdemlek a család mellett. Életmódváltáson kellett átesnem, ami részben az otthoniakat is érintette. Toleránsan állnak ehhez a dologhoz, ugyanakkor ők is értékelik az egészségesebb étkezést.

2) Melyik mozgásformát szereti leginkább és miért éppen azt? Egyedül vagy társasággal jár sportolni?

Sok mindent kipróbáltam fiatalon, de nem igazán fogott meg egyik mozgásforma sem. Jelenleg edzőteremben sportolok, ennek ellenére azt érzem, ez sem igazán én vagyok. Mivel gyermekvállalás előtt nem igazán sportoltam, nem találtam meg azt a mozgásformát, amit a sajátomnak érzek.

Hárman járunk sportolni kifejezetten egy személyi edzőhöz, és jól esik, hogy ott vannak velem. Segítjük egymást, biztatjuk a másikat, igyekszünk a legjobbat kisajtolni magunkból. Egy társasággal egyszerre fűjjük ki a gőzt, a lehető legideálisabb kikapcsolódás egy 40-es nő számára.

3) Azelőtt is sportolt, hogy anya lett volna? Mit és milyen intenzitással sportolt?

Gyermekvállalás előtt sokat bicikliztem és futottam, de nem volt fix program az életemben a sport. Így rendszerességet tekintve azt tudom mondani, hogy kedvhez és időjáráshoz kötve sportoltam. Valahogy még nem találtam meg azt a mozgásformát, ami kifejezetten az én testemnek kívánatos.

4) Mikor kezdett újra sportolni? Mi volt a fő gondolata, amikor újra kezdett?

Milyen módon tette ezt meg? Rögtön konditerembe ment? Milyen érzés volt?

Miután a lányom megszületett, nem mentem vissza sportolni, hiszen nem képezte szerves részét az életemnek. Viszont pár éve pánikbeteg lettem és kellett valami olyan hely és cél, ahol én vagyok a fontos, kinn hagyva a problémákat. Az ülőmunka miatt a folyamatos derék- és csípőfájások miatt is kezdtem el konditerembe járni. Volt egy régi ismerősöm, aki személyi edző, felhívtam és bátorított, hogy kell ez nekem és jobban fogom érezni magam testileg, lelkileg, így belevágtam. És hogy milyen érzés volt? Azóta tudom, hogy a fájdalom a barátom, és ha lejárt az edzésidő akkor büszke vagyok arra, hogy megcsináltam.

5) Kellett vennie új sportfelszerelést? Fontos itt a megjelenés?

Edzőcipőt vettem 1-2 alakom után, ami jobban tartja a bokám és a lábfejem a lábspecifikus-edzéseken. Sportmelltartót is kipróbáltam, sokkal jobb benne az edzés. Számomra fontos az, hogy komfortosan érezzem magam sportolás közben, ugyanis maga a mozgás még számomra kényelmetlen.

Nem gondolom, hogy azért járunk le edzeni, hogy a másikat vizslassuk. Sőt, mi megadjuk a módját annak, hogy családi hangulatban teljenek a tréningek. Az edzőnknek születésnapjára egyenpólót csináltattunk, nagy meglepetés volt, így jelenleg abban vagyunk edzésen, ezzel is felélesztve a csapatszellemet.

Amikor elkezdtem edzeni a pécsi Cutlerben, fogalmam sem volt arról, miben is kellene lennem. Így az első tréningen résztvevőket felmérve tapasztaltam ki, milyen ruházatot igényel ez a mozgásforma.

6) Mindig egy edző órájára jár? Van személyi edzője?

Igen, személyi edzővel sportolok. Novemberben lesz egy éve, hogy hozzá járok. Mindenképpen egy férfivel akartam edzeni, mert nem tudom elképzelni, hogy egy nőnek szót fogadnék. Elég erős jellemem van, emellett sokszor előfordul, hogy hiszti tör ki nálam, ha valami nem megy. Ekkor az edzőm azt szokta mondani, nem is akarom, hogy menjen. Ez persze dühít, de csak azért is megcsinálom. Utána meg én vagyok a legbüszkébb a világon. Egy nőnek már nem akarnék ennyire bizonyítani, vagy rá hallgatni.

7) Inspirálja, hogy több ember között mozog, vagy inkább gátolja?

Mindenképp inspirál, hogy többen vagyunk és ha látom, hogy ők bírják, én sem adom fel. Meg lehet ez csúnya lesz, de megnyugtat, ha valami nekik sem megy. De ez is egy pozitív töltetű jelenség, hiszen nem veszítem el a motivációm. Amennyiben hozzájuk képest le lennék maradva, biztosan hamar elengedném a dolgot.

A mi edzőnk például nem szokott dicsérni. Annyit szokott megjegyezni, hogy tisztában a képességeinkkel, és ezt alap dolog lenne végrehajtanunk. Talán ez az ő motiválási módszere. Így az edzőtársak biztatására számítok, ha már a hozzáértőtől nem kapom meg.

8) Volt olyanra példa, hogy rávett egy személyt arra, hogy sportoljon?

Igen, már két barátnőm is elkezdett sportolni, és azóta sem hagyták abba. Most ez az állandó beszédtemánk, nem pedig a derékfájás. Igazából eleinte csak lelkesen

beszámoltam nekik az élményeimről és tapasztalataimról, utána rövid időn belül azon kaptam magam, hogy együtt edzek velük.

9) Szokott otthon online videó segítségével sportolni? Van kedvence? Ki ő és miért választotta? Milyen tartalmakat követ a kedvencénél még

Itthon nem sportolok, ahhoz nagyobb önerőmnek kellene lennie, Teremben más, ott „hajcsárolnak”. De otthon nem tudom rávenni magam erre.

10) A COVID-19 idején előfordult olyan, hogy online videókra edzett? Volt olyan, hogy közben az instruktor élően rögzítette közben?

A pandémia idejét nem sportolással töltöttem.

11) Volt olyanra példa, hogy egy csinos küllemű, virtuális hálón szereplő hölgy készítette Önt arra a lépésre, hogy edzeni kezdjen, vagy terméket próbáljon ki?

Nem nézek virtuálisan semmit és nem próbáltam ki semmilyen terméket. Az embert ennyi idősen ez már nem köti le. Ebben a korban kiismertem magam, illetve azt, hogy mi tesz boldoggá. A fennálló szabadidőmet nem arra fogom fordítani, hogy a Facebook-ot pörgetem azt nézve, mennyien próbálkoznak tökéletesíteni a tökéletlen életüket.

12) Becsülje meg, egy héten átlagosan mennyi időt tölt azzal, hogy az interneten sporttal kapcsolatos tartalmakat böngésszik?

Egyáltalán nem nézek sporttal kapcsolatos tartalmakat. Erre nincs időm, de ha lenne is, nem erre szánám. Sosem voltam az a böngészős fajta, elpazarolt percek-órák sorozatává válna, ha ilyenre adnám a fejem.

13) Követ bármely platformon sportolót/influencert, aki motiválja Önt? Amennyiben igen, miért éppen őt?

Nem, nem követek senkit. Nincs olyan, aki motiválna, magamat szeretném rávenni a sportolásra, nem kell ehhez egy külsős személy. Főleg nem egy olyan, akinek minden social médiás lépéséért fizetnek, és nem az a célja, hogy az őt követőknek segítsen. Ez csak egy reklámfogás, aminek nem akarok a részese lenni.

14) Érzett már valaha olyat, hogy olyan nő szeretne lenni, mint azok, akiket az interneten keresztül látott? Miben szeretné utánozni?

Mivel nem vagyok aktív felhasználója az internetes oldalaknak, így a materiális térrel tudok példálózni. Ahova járok sportolni, ott a „kigyúrt” nők nem igazán tetszenek, senkit sem akarok utánozni, csak magamat formába hozni a koromnak megfelelően.

15) Mennyire jellemző Önre, hogy sporttevékenység után közzéteszi teljesítményét? Szokta érdekelni, miképp reagálnak a bejegyzésre?

Nem jellemző rám, hogy közzéteszem a teljesítményemet, bár több ismerősömről tudom, hogy csinálja. Egymás között a sporttársakkal megosztunk dolgokat, például mikor dupla lábedzést csinálunk, és arra nagyon büszkék vagyunk, mert kifejezetten megterhelő egy edzésforma.

A baráti körömben csodálkoznak, hogy ilyen kitartó vagyok, hiszen ez nem volt az életem része. De mára azzá vált, és így minden szerettem büszke rám. És ez számomra többet jelent, mint bármi. És nem kell ehhez kiposztolnom valamit.

NYILATKOZAT

Nyilatkozat az írásmű eredetiségéről

(PTE SZMSZ 5. sz. mellékletének 14/1. számú melléklete alapján)

Alulírott Varsányi Dorka, OI9R4G büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy a *Női egyéni szabadidősportolók offline és online sportfogyasztásának motivációs összefüggései* című írásomban foglaltak saját, önálló munkám eredményei, ennek elkészítéséhez kizárólag a hivatkozott forrásokat (szakirodalom, eszközök stb.) használtam fel, írásomat a Pécsi Tudományegyetem vonatkozó szabályzatainak betartásával készítettem.

Kijelentem, hogy az elektronikus és a kinyomtatott változat megegyezik és tudomásul veszem, hogy a szerzői jogi szabályok betartását a Pécsi Tudományegyetem plágiumkereső rendszeren keresztül ellenőrizheti.

Pécs, 2023. 01. 11.



Hallgató aláírása