

**VÁLOGATOTT TANULMÁNYOK
A SPORTTUDOMÁNY
KÖRÉBŐL**

Sorozatszerkesztő: Dr. habil. Balogh László

4. kötet

**TRENDEK A VERSENYSPORT ÉS A
SZABADIDŐSPORT TERÜLETÉRŐL**



Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet
Debrecen, 2020

A szerkesztőbizottság elnöke:

Dr. habil Balogh László

A szerkesztőbizottság tagjai:

Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva

Lenténé Dr. Puskás Andrea

Dr. habil Biró Melinda

Dr. Ráthonyi Gergely Gábor

ISSN 2631-0910

ISBN

Kiadó

Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet

Kiadó székhelye

4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

Megjelent: 2020.

TUDOMÁNYOS LEKTORÁLT KÖZLEMÉNYEK A SPORTTUDOMÁNY
TERÜLETÉN

Lektorálta:

Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva
Dr. Prof. Borbély Attila
Dr. habil Balogh László
Dr. habil Müller Anetta
Dr. habil Csukonyi Csilla
Dr. habil Ráthonyi-Ódor Kinga
Dr. habil Biró Melinda
Lenténé Dr. Puskás Andrea
Dr. Pucsok József Márton
Dr. Honfi László
Dr. Bartha Éva
Dr. Hidvégi Péter
Dr. Ráthonyi Gergely Gábor
Dr. Madarász Tamás

Korrektura: Kuskó Zsolt

TARTALOMJEGYZÉK

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUM EDZÉS HATÁSAINAK VIZSGÁLATA (Gyenes Dominik¹, Budai Zsófia¹, Sarang Zsolt¹)	1
A JÁTEKINTELLIGENCIA ÉS STRESSZTŰRŐKÉPESSÉG VIZSGÁLATA TAPASZTALT ÉS FIATAL CSAPATSPORTOLÓKNÁL VTS ÉS INNOVATÍV, KOMPLEX MDE HEIDELBERG STRESSZ HOLTER ESZKÖZÖKKEL (Balogh László, Donka Dorottya Bianka)	12
ELJÖTT AZ ESPORTPSZICHOLOGUSOK IDEJE: AVAGY, SZÜKSÉGÜK VAN-E AZ ESPORTOLÓKNAK IS SPORTPSZICHOLOGUSRA? (Csukonyi Csilla¹, Papp Dávid¹)	21
60 ÉV FELETTI IDŐSEK DEMENCIA VIZSGÁLATA, EGYÉNI ÉS IRÁNYÍTOTT MOZGÁSPROGRAM HATÁSÁNAK MÉRÉSE (Makra Gabriella, Balogh László)	29
AZ ÓVODAI TESTNEVELÉST SZOLGÁLÓ LÉTESÍTMÉNYEK TERÜLETI SAJÁTOSSÁGAI MAGYARORSZÁGON (Kozma Gábor¹)	38
AZ ÚSZÁS REKREÁCIÓS HATÁSA AZ EMBERI SZERVEZETRE (Czeplédi Hanna², Szabó Katalin², Bernáth Andrea Gréta¹ Kinczel Antonia²)	48
A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK FOGYASZTÓI CÉLJAI AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN (Hidvégi Péter, Pucsok József Márton¹ Bárdos Ilona Kinga²)	57
A SZABADIDŐSPORT JELENLÉTE A MAI EMBEREK ÉLETÉBEN (Kinczel Antonia¹, Czeplédi Hanna¹, Szabó Katalin¹, Molnár Anikó¹, Bernáth Andrea Gréta²)	66
HAZAI SPORTKÖZVETÍTÉSEK VIZSGÁLATA A MARKETING-MIX ELEMÉIN KERESZTÜL (Koroknay Zsuzsa¹, Quirikó Niké, Bácsné Bába Éva¹)	78
A HAZAI EGÉSZSÉGTURIZMUS NÉPSZERŰ DESZTINÁCIÓI ÉS ATTRAKCIÓI (Müller Anetta¹, Mészáros Anett¹, Móri Kornélia¹, Molnár Anikó¹, Maklári Gergely, Hőnyi Dorottya¹, Molnár Zsófi¹)	90
A RIÓI OLIMPIA KÖRNYEZETVÉDELMI TÖREKVÉSEI (¹Ráthonyi-Ódor Kinga – ²Ráthonyi Gergely- ³Bácsné Bába Éva – ⁴Márton Laura)	99
SZABADIDŐ KUTATÁSOK, NAPJAINK REKREÁCIÓJA (Szabó Katalin¹)	106
AZ UTAZÓ KÖZÖNSÉG ELVÁRÁSAI A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOKKAL KAPCSOLATBAN AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN (Hidvégi Péter, Pucsok József Márton¹ Bárdos Ilona Kinga²) ..	120
A DEAC LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLYÁNAK MIKRO- ÉS MAKROKÖRNYEZETI ELEMZÉSE (Pöszmet Tibor¹, Bács Bence András²)	129
AZ ÖKÖLVÍVÁS TÖRTÉNETE, ESZKÖZEI, KIFEJLŐDÉSE AZ ÓKORTÓL SZÁMÍTVÁ EGÉSZEN NAPJAINKIG (Bernáth Andrea Gréta¹, Dienes Imre Balázs²)	141
FITNESS TRENDÉK HATÁSA A FIZIKAI AKTIVITÁSÁRA, SPORTOLÁSI SZOKÁSOKRA ÉS AZ ÉLETMÓDELEMEK VÁLTOZÁSÁRA (Szabó Katalin¹, Kinczel Antonia¹, Czeplédi Hanna Orsolya¹, Molnár Anikó¹, Bernáth Andrea Gréta²)	150
A FEHÉRVÁR F.C. KFT. RÖVID TÁVÚ PÉNZÜGYI HELYZETÉNEK VIZSGÁLATA (Gottfried Péter)	166
MUNKAVÁLLALÓK EGÉSZSÉGE A FIZIKAI AKTIVITÁS TÜKRÉBEN (Molnár Anikó)	175

A NEMZETKÖZI FITNESS TRENDEK MEGJELENÉSE AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN -ELEMZÉS I. (<i>Pucsok József Márton¹, Bíró Melinda¹, Czegledi Hanna Orszolya², Lenténé Puskás Andrea¹, Borók Orsolya¹, Hidvégi Péter¹</i>)	185
EDZŐTEREMBE JÁRÓK SPORTOLÁSI SZOKÁSAI ÉS EDZŐTEREM VÁLASZTÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐ ALAKULÁSA EGY KUTATÁS TÜKRÉBEN (<i>Müller Anetta¹, Kerekes Fanni¹, Szabó Katalin¹, Molnár Anikó¹, Molnár Zsófi², Móri Kornélia¹, Hőnyi Dorottya¹, Maklári Gergely¹, Laoues-Czimbalmos Nóra¹</i>)	194
FÜRDŐVÁLASZTÁSI SZOKÁSOK ÁTTEKINTÉSE MAGYARORSZÁG TURISZTIKAI RÉGIÓIBAN (<i>Hadházi Viktória</i>)	207
ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ IMÁZS ELEMZÉS (<i>Hidvégi Péter, Lenténé Puskás Andrea, Pucsok József Márton, Bárdos Ilona Kinga²</i>).....	218
A JÓGA MEGÍTÉLÉSE A FIATALOK KÖRÉBEN (<i>¹Ráthonyi Gergely- ¹Pálfalvi Gergő – ³Ráthonyi- Ódor Kinga</i>).....	226
A SPORTÁGVÁLASZTÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK VIZSGÁLATA KÜLÖNBÖZŐ CSAPATSPORTÁGAK VONATKOZÁSÁBAN (<i>Katona Péter Márk</i>)	237
TELJESÍTMÉNY INDIKÁTOROK VIZSGÁLATA A LABDARÚGÁSBAN –A BAJNOKI CÍMÉRT ÉS KIESÉS ELLEN KÜZDŐ CSAPATOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA A TÁMADÓ TELJESÍTMÉNY INDIKÁTOROK MENTÉT AZ OLASZ LABDARÚGÓ BAJNOKSÁGBAN (<i>Ráthonyi Gergely¹, Karikás Krisztián², Takács Viktor¹, Marton Szabolcs², Ráthonyi-Ódor Kinga³</i>).....	245
AZ AKADÉMIAI KÉPZÉSI RENDSZER BEMUTATÁSA A DEBRECENI LABDARÚGÓ AKADÉMIA PÉLDÁJÁN KERESZTÜL (<i>Kónya Bence</i>)	251

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUM EDZÉS HATÁSAINAK VIZSGÁLATA

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Gyenes Dominik¹, Budai Zsófia¹, Sarang Zsolt¹

¹Biokémiai és Molekuláris Biológiai Intézet, Általános Orvostudományi Kar, Debreceni Egyetem, Debrecen, Magyarország

Összefoglaló

Az igazán hatékony mozgásformának számító magas intenzitású intervallum tréning az utóbbi években folyamatosan növekvő népszerűségnek örvend, a nemzetközi irodalomban az egyik legtöbbet tárgyalt edzés típus. Habár a testedzés jótékony hatásai közismertek, sok embernek nehéz időt szakítani fizikai aktivitás végzésére. A magas intenzitású intervallum edzés gyors és hatékony edzésmódként vált népszerűvé és számos egészségügyi előnnyel jár a többi típusú edzéshez hasonlóan. Emellett, ha nem megfelelően végezzük, súlyos kockázatai lehetnek. Ezen kockázatok közé tartozik az ízületi, valamint a szív-és érrendszeri tartomány. A magas vérnyomással vagy a szív vérellátási zavaaraival rendelkezők esetében fokozott odafigyelés szükséges. A magas ismétlésszám, vagy a túl nagy sebességű végrehajtás miatt kialakulhatnak ízületi és ínproblémák az izom és csontrendszeren belül. A hangsúly a biztonságos edzéseken van. Megfelelő szakértelemmel és a tökéletes fitness megoldásokkal hatékony, a célokat maximálisan támogató edzésforma. Jelen tanulmányban a témával foglalkozó szakirodalom áttekintése alapján bemutatjuk a magas intenzitású intervallum edzés élettani hatásait, előnyeit és esetleges hátrányait.

Kulcsszavak: intenzitás, intervallum, edzés, előnyök, hátrányok

Abstract

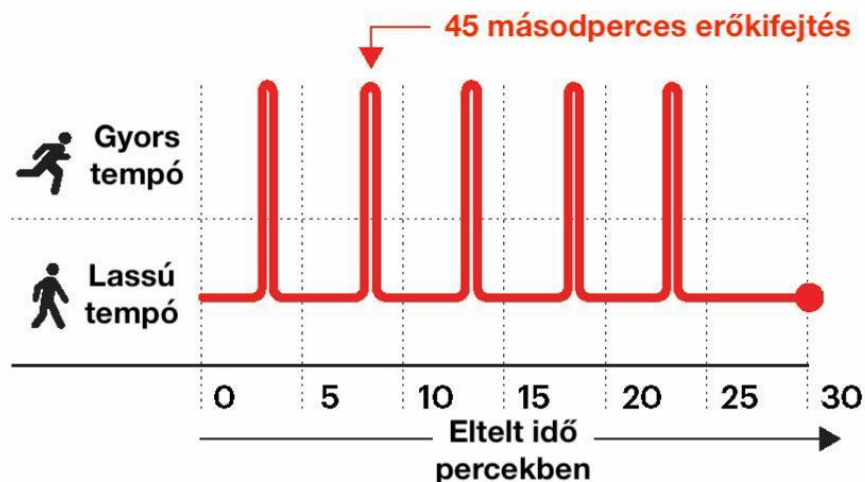
High intensity interval training, a truly effective form of exercise, has been steadily gaining in popularity in recent years. It is one of the most discussed types of exercise in international literature. Although the benefits of exercise are well known, many people find it difficult to take time out for physical activity. High intensity interval training has become popular as a fast and effective way of exercising and has many health benefits like other types of exercise. Also, if not done properly, it can have serious risks. These risks include the joints and the cardiovascular domain. Special attention is required in patients with hypertension or cardiac dysfunction. High repetition rate or excessive speed of execution can lead to joint and tendon problems within the musculoskeletal system. The emphasis is on safe workouts. With the right expertise and perfect fitness solutions, this is an effective workout that maximizes your goals. In the present study, based on the analysis of the related literature we present the physiological effects of high-intensity interval training, its advantages and possible the drawbacks.

Keywords: intensity, interval, training, advantages, disadvantages

ELMÉLETI HÁTTÉR

Magas intenzitású intervallum edzésnek (HIIT) minősül bármilyen mozgás, amely egy rövid, intenzív testmozgásból (maximális szívfrekvencia 80-95%-a), valamint az azt követő pihenőidőből vagy alacsony intenzitású edzésből áll. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy minél rövidebb az intervallum, annál nagyobb az intenzitás és vice versa. Az intenzív testmozgás időtartama 45 másodperctől (néhány esetben még ettől is rövidebb időtartam) néhány percig változhat. Ezután az egyének pihennek vagy enyhe

testmozgást végeznek hasonló időtartammal, aztán megismétlik a sorozatot. A teljes HIIT edzés akár 25–30 perc is lehet (1. ábra).

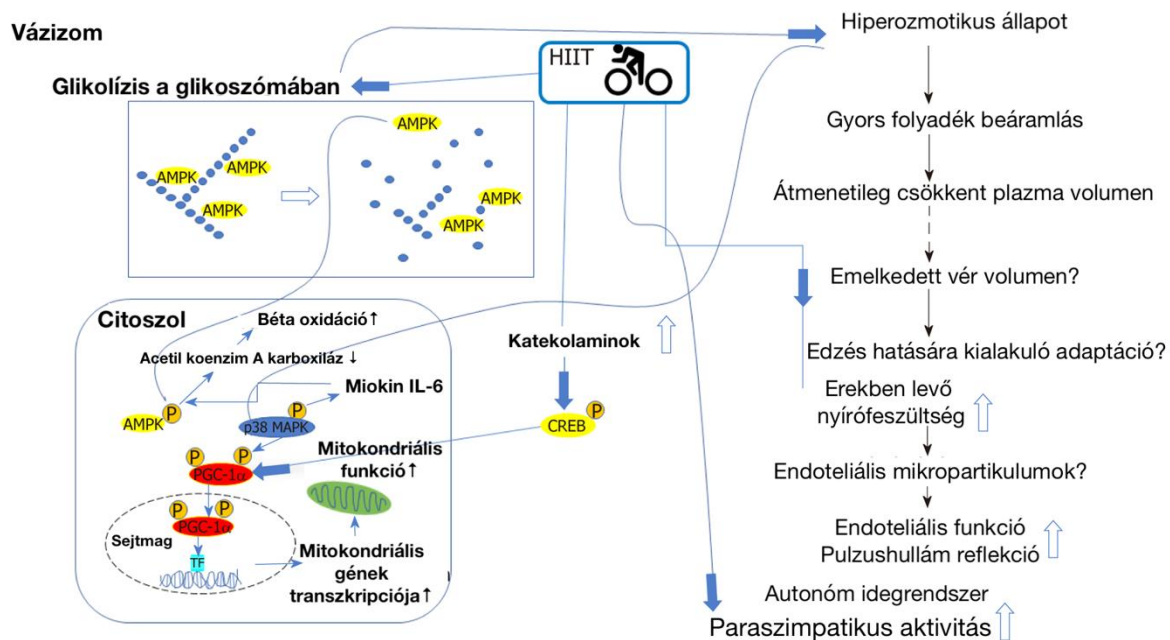


1. Ábra: HIIT - A magas intenzitású intervallum edzés folyamata

Forrás: Módosítva <https://www.aarp.org> alapján

A viszonylag rövidnek számító időtartam ellenére számos előnnyel rendelkezik. Nagyon praktikus és hatékony választás lehet azon emberek számára, akiknek nehezebb magukat rávenni az edzésre annak hosszú időtartama miatt. A HIIT edzés kivitelezéséhez nem szükséges felszerelés vagy edzőtermi bérlet vásárlás, így az emberek bárhol végezhetik a számukra megfelelő időben. [I01] A HIIT programja olyan gyakorlatok ismétléséből áll, amelyeket a második ventilációs küszöb és maximális oxigénfogyasztás (VO_{2max}) közötti teljesítményen vagy sebességen végeznek. A rövid munkavégzés miatt a teljes energiatermelés nagy része anaerob módon történik [TIIDUS et al., 2012]. A magas intenzitású intervallum edzéssel kapcsolatos bizonyítékok azt mutatják, hogy a kitartásban tapasztalt javulások csupán magasabb VO_{2max} értékek mellett érhetők el [HALLI, 2016].

Egy 2017-es rövid tanulmány szerint a HIIT hatékonyan gátolja az öregedést a sejtek szintjén azáltal, hogy növeli a mitokondriumok, azaz a sejtek „energia erőműveinek” fehérjetermelését, amely normális körülmények között az évek során romlik. A testmozgás más formái is hasonlóak, de a HIIT sokkal hatékonyabb. A tanulmány azt is kijelenti, hogy az izomsejtek, az agy- és a szív sejtjeihez hasonlóan „elhasználódás” esetén nagyon nehezen regenerálódnak, tehát ha a testmozgás megakadályozza az izomsejtek mitokondriumainak degenerációját, vagy akár helyreállítja azokat, akkor valószínű, hogy más szövetekben is kedvező hatásai lehetnek [MATTHEW et al., 2017].



2. Ábra: A magas intenzitású intervallum edzés által aktivált releváns útvonalak, előidézett kardiovaszkuláris és metabolikus hatások grafikus ábrázolása

Forrás: Módosítva <https://www.wjnet.com> alapján

HIIT következtében a vázizomban levő glikoszómák glikolízise, a katekolamin felszabadulás, az erekben megnövekedett nyírófeszültség és a fokozott autonóm idegtevékenység a megnövekedett aerob és metabolikus igényhez kapcsolódik. A HIIT során fokozódik a vázizomsejtek és artériák metabolikus aktivitása. A raktározott glikogénnek a glikolízis következtében kialakuló csökkenése az AMP-aktivált protein-kináz (AMPK) aktivitásának az emelkedését okozza. Ezenkívül a fokozott glikolízist követő alacsony glikogén szint mellett testmozgás a peroxiszóma proliferátor-aktivált receptor- γ koaktivátor 1- α (PGC-1 α) AMPK általi foszforilációjához és aktiválásához vezet. Ez a PGC-1 α aktiválódás felelős többek közt a fokozott mitokondrium biogeneziséért az izomsejtekben. Végül a glikogéntartalom gyors mobilizációja, a megnövekedett glükózkoncentrációval járó ozmotikus stressz aktiválja a mitogén-aktivált protein-kinázokat (MAPK), például a p38-at, amely foszforilálhatja és aktiválhatja a PGC-1-t. A p38 másik célpontja az interleukin 6 (IL-6), amelynek egyik potenciális célpontja az AMPK. Az izomsejtek jelátvitelének ezen változásai szintén a keringő zsírsavak (FA) felhasználásának fokozását idézik elő. A megnövekedett katekolamin szint elősegíti a zsírok metabolizmusának fokozódását azáltal, hogy a hősook fehérjét aktiválja a protein-kináz A-n keresztül. A katekolaminok másik intracelluláris célpontja a cAMP-válaszelemet kötő transzkripciós faktor fehérje (CREB). A HIIT fokozhatja a CREB foszforilációját, ezáltal aktivációját az izmokban. A CREB egyik célpontja a PGC-1 α . A PGC-1 α mRNS és PGC-1 α fehérje szintjének növekedése a transzkripciós faktor koaktivációjával együtt eredményezi a mitokondriális oxidatív foszforilációban résztvevő fehérjék szintjének emelkedését, végül pedig a fizikai állóképesség (aerob kapacitás) javulását. A HIIT növeli a szív teljesítményét, az artériák nyírófeszültségének emelkedéséhez vezet és

potenciálisan javítja az endotélfunkciót, az impulzushullám reflexióját az endotél mikrorészecskéken keresztül (2. Ábra) [ITO, 2019].

MÓDSZER

ADATGYŰJTÉS

Munkánkat szakirodalom elemzésével végeztük el. A Google és Pubmed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) oldalakon gyűjtöttük magas intenzitású intervallum edzéssel kapcsolatos információkat. A cikk megírása során 16 db folyóiratból származó és 4 db internetes cikket, illetve 2 könyvet dolgoztunk fel. A beválogatás során előnyt élveztek a témában nevesebb folyóiratok, igyekeztünk korszerű eredményekről, aktualitásokról beszélni, a kardiovaszkuláris, metabolikus és muszkuloszkeletális rendszert érintő hatásokat tárgyaló iratokra fókuszálni olyan módon, hogy az a témában nem jártasak számára is közérthető legyen.

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUM EDZÉS ELŐNYEI

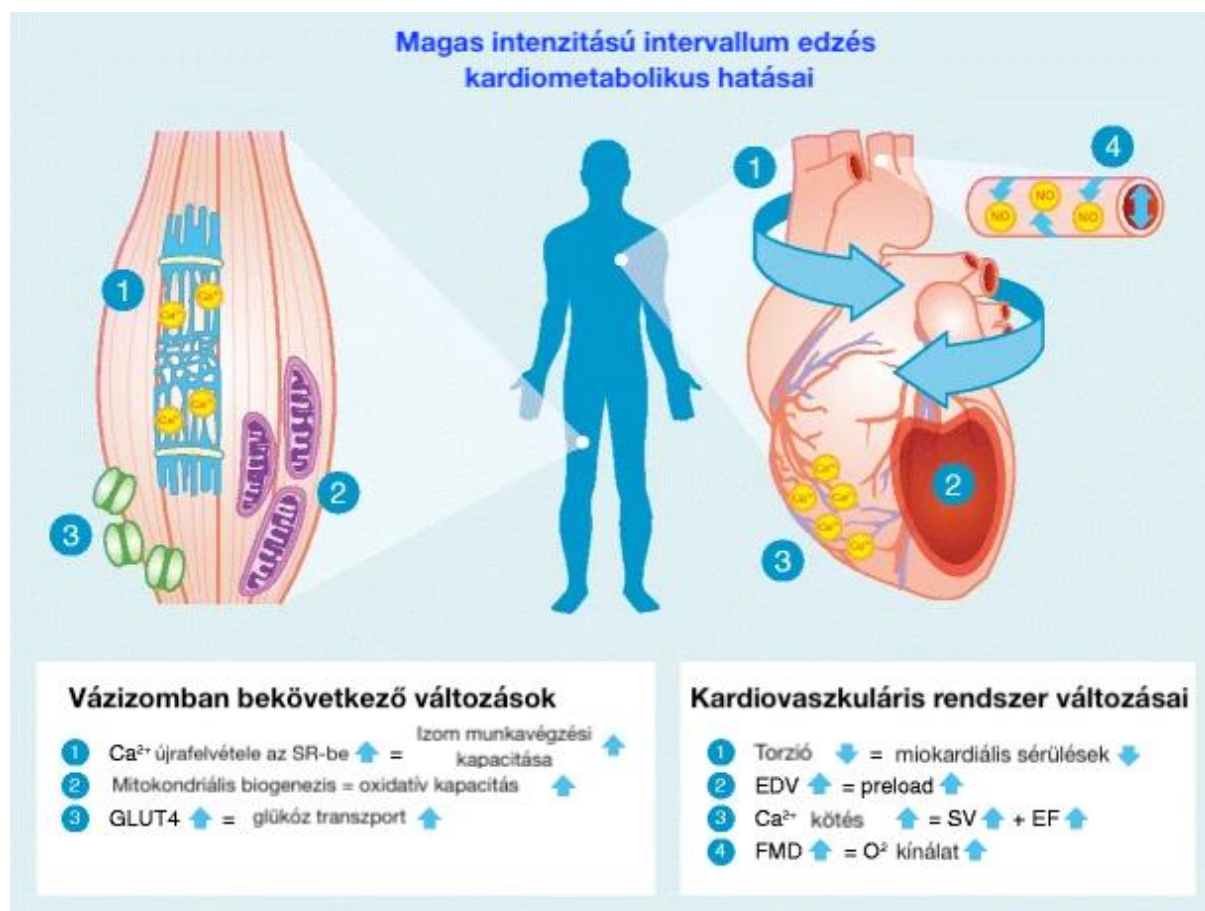
TELJES TEST EDZÉSE

A HIIT edzések alapjául szolgáló gyakorlatok legtöbbje összetett és a test nagy izmait nem külön-külön, hanem egyszerre terheli. Az ötütemű fekvőtámaszok, robbanékony guggoló ugrások, a sprint feladatok, a hegymászó gyakorlatok, felülések és kitörések garantáltan megdolgoztatják testünk összes izmát, az egész kardiovaszkuláris rendszerünket.

KARDIOVASZKULÁRIS RENDSZER EGÉSZSÉGE

Legnagyobb előnyként a szív egészségét említhetjük meg. Az intervallumok kisebb időbefektetés árán javíthatják a szív- és légzőrendszeri egészséget a folyamatos testmozgáshoz képest. Így tehát nem a jobb zsírégető képességről vagy a nagyobb izmokról, hanem a kedvezőbb VO_{2max} -ról beszélünk. A VO_{2max} a test által maximálisan felhasználni képes oxigénmennyiséget jelöli. A teljes test egészségének egyik legjobb prediktora a VO_{2max} paraméter. Minél egészségesebb az egyén aerob szempontból, a szíve annál jobban képes a vért pumpálni, annál tovább bírja szusszal és annál tovább, gyorsabban képes biciklizni, futni, úszni, stb. Nem utolsó sorban pedig emiatt segít a szívbetegségek megelőzésében [MARTIN – CHRISTOPHER, 2017].

Természetesen minél többet teszünk a HIIT edzésbe, annál több előnyünk van a szív egészsége szempontjából. Kutatók kiértékeltek a nagy intenzitású intervallum edzések hatását kilenc-kilenc olyan tanulmányt választva, amelyek a VO_{2max} legnagyobb és legkisebb javulását mutatták be. A kevésbé intenzív, rövidebb intervallumú edzési programok kisebb javulást mutattak, míg a legmarkánsabb növekedés azokban az intervallum edzési tanulmányokban mutatkozott, melyek hosszabb (három-öt perces) intervallumokat használtak [ANDREW et al., 2013].



3. Ábra: A magas intenzitású intervallum edzés kardiometabolikus hatásai
 Forrás: Módosítva <https://www.researchgate.net> alapján

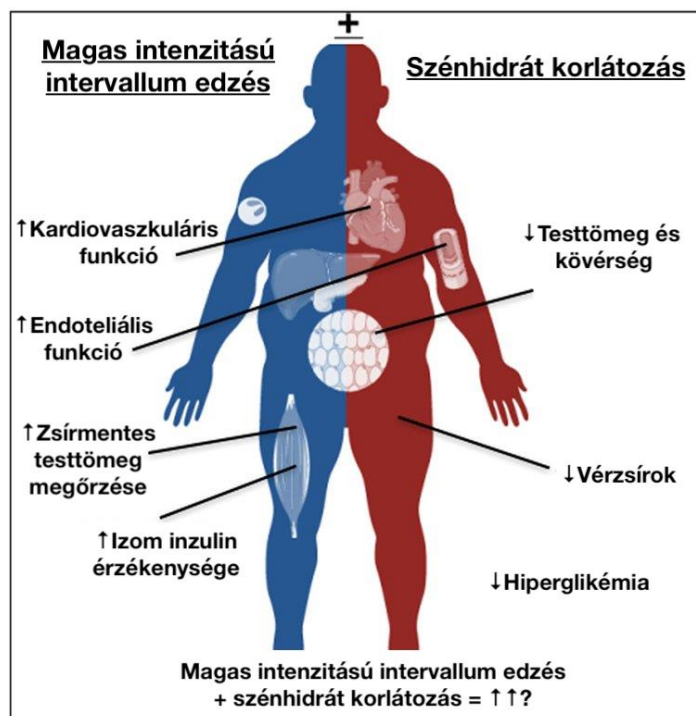
A HIIT a metabolikus egészség javításában is segíthet, beleértve a vérnyomás, a vércukorszint és a koleszterinszint normalizálását (3.Ábra). Egyebek között, vázizomban növeli az inzulin-független glükózfelvételt a GLUT4 transzporter aktiválásán keresztül, ezáltal növeli az inzulin érzékenységet és enyhíti a glükóz intoleranciát. Szívkoszorú ereken javítja az áramlás indukálta értágulatot (FMD), ami javítja a szívizom vérellátottságát és ezáltal a teljesítményét.

Egy 2015-ös tanulmány megállapította, hogy a HIIT edzéseknek már egy 10 hetes programja olyan kardiovaszkuláris és anyagcsere előnyöket nyújt, mint amelyet a hagyományos közepes intenzitású testedzések. A kísérletben 90, korábban fizikailag inaktív résztvevő HIIT vagy hagyományos közepes intenzitású folyamatos edzést (MICT) végzett. A HIIT programot űzők átlagosan heti 55 perces gyakorlati ideje kevesebb, mint fele volt a MICT-hez képest, amely átlagosan heti 128 percet vett igénybe [SAM et al., 2015].

TESTZSÍR CSÖKKENTÉSE

A HIIT jobban csökkentheti a testzsír százalékot (4. ábra), mint az egyenletesebb, monoton testmozgások, például a kocogás.

Egy tanulmány során negyvenhat túlsúlyos férfi esetében vizsgálták a HIIT hosszú távú hatásait. A résztvevők átlagos életkora 25 év volt, hetente háromszor 20 perces HIIT edzésen vettek részt. 12 hét után a HIIT csoportban a hasi zsír szignifikánsan csökkent a kontroll csoporthoz képest [HEYDARI et al., 2012].



4. Ábra: A magas intenzitású intervallum edzés és a szénhidrát megszorítás hatásai

Forrás: Módosítva <https://frontiersin.org> alapján

Egy újabb tanulmány kimutatta, hogy a hidraulikus ellenálláson alapuló gépekkel végzett HIIT edzések több kalóriát égetnek el, mint a monoton edzések. Ezek az eredmények nagyon jól tükrözik a HIIT azon közkezdvelt tulajdonságát, mely szerint az emberek több kalóriát égethetnek el rövidebb idő alatt [FALCONE et al., 2015].

MENTÁLIS EGÉSZSÉG JAVÍTÁSA

Köztudott, hogy minden testmozgás hasznos lehet a mentális egészségre, a HIIT edzésre ez különösen igaz. Számos előnnyel járhat mentális betegségben szenvedők esetében, beleértve a depresszió súlyosságának csökkentését is [MARTLAND et al., 2019].

A sportolás krónikus skizofréniában szenvedő emberekre kifejtett hatásait vizsgálva azon problémába ütköztek, hogy sok pszichiátriai problémával küzdő embernek nincs motivációja a testmozgásra, úgy érzik, hogy az túl időigényes. Ezen betegekben a rövidebb HIIT edzések segíthetnek legyőzni a motivációval és a testmozgáshoz szükséges idővel kapcsolatos nehézségeket.

Egy tanulmány nyolchetes HIIT edzésprogram hatásait rögzítette egy pszichiátriai nappali gondozó egység betegeinél. A program hetente három edzésből állt, amelyek mindegyike összesen 15 perc volt, 5-5 perc bemelegítéssel és levezetéssel együtt. A 20 résztvevő közül 18 teljesítette a programot. A következő mentális és fizikai paraméterek

változtak szignifikánsan: a testtömeg index (BMI) csökkent, a nyugalmi pulzusszám alacsonyabb lett valamint csökkent a testtömeg. Összességében jobb mentális egészségügyi pontszámokat értek el az edzésprogramot teljesítők, beleértve a depressziót és a társadalmi elkerülés alacsony szintjét [MENG et al., 2015].

EMÉSZTÉS SERKENTÉSE

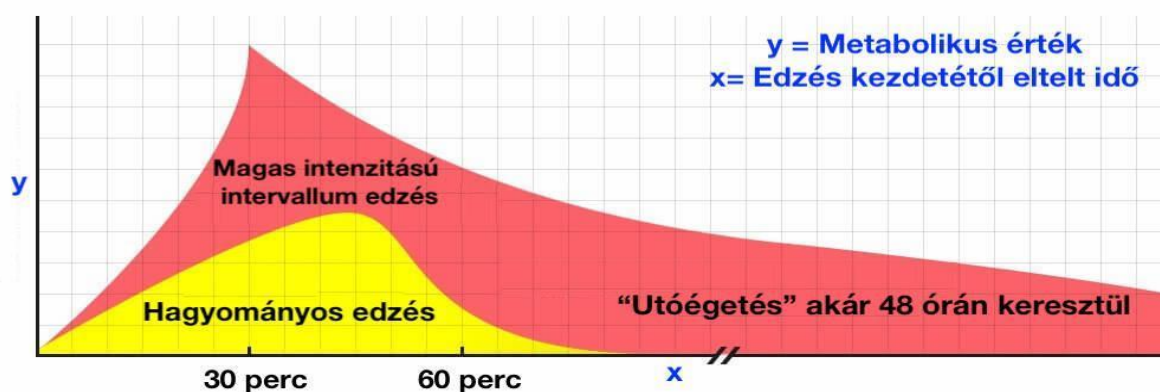
Annak ellenére, hogy a magas intenzitású intervallum edzés gyorsan befejezhető, előnyös tulajdonságai sokáig fennállnak. A HIIT edzés megemeli a test termogenikus hatását, amely hozzájárulhat ahhoz, hogy a nap folyamán több kalóriát használjunk fel [I02].

Ez alapján úgy tűnik, érdemes az ébresztő órát 15 perccel korábbra állítani, és beiktatni egy HIIT edzést mielőtt elindulunk munkahelyünkre, így könnyedén segíthetjük emésztési folyamatainkat az egész nap folyamán [I02].

„AFTERBURN” EFFEKTUS

Számos HIIT edzőterem „utóégetést” vagy „edzés után is tartó magas oxigénfogyasztást (EPOC)” – edzés utáni fokozott kalóriaégetési periódust hirdetve próbálja népszerűsíteni magát. Ezen mozgás javítja az anyagcserét és még sokkal a vége után is kalóriát éget [I03].

Az utóégetés valóban létezik, de gyakran túlértékeljük. Az EPOC során az edzés alatt keletkezett oxigén-adósságot fizetjük vissza, többek közt a szervezet lebontja a felhalmozódott tejsavat és visszaállítja az eredeti ATP és O_2 szintet az izmokban. Laboratóriumi mérések során bebizonyosodott, hogy egy 20 perces intervallum edzés ugyanannyi kalóriaégetést produkál 24 óra alatt, mint egy 50 perces folyamatos edzés [SKELLY et al., 2014]. Ez tehát azt jelenti, hogy az utóégetés nagyobb az intervallum edzés során, de adott idő után kimerül (5.Ábra).



5. Ábra: A HIIT és hagyományos edzés kapcsolata az „utóégetéssel”

Forrás: Módosítva <https://www.lvfitinc.com> alapján

Az izomépítést célzó edzések jobban segíthetik az utóégetést. Az egyik olyan változó, amely befolyásolja a nyugalmi anyagcserét, a testen lévő izommennyiség. Bármely testsúlynál érvényes, hogy minél több izom és minél kevesebb zsír van a testen, annál élénkebb az anyagcsere. Ennek az az oka, hogy nyugalomban az izom sokkal több energiát fogyaszt, mint a zsír.

IDŐHATÉKONYSÁG

A testmozgás előnyei ellenére nem mindenki hajlandó vagy képes elkötelezni magát a rendszeres edzés mellett. Az egyik leggyakoribb akadály/kifogás az időhiány. A HIIT jó választás lehet azok számára, akik ezen okból nehezen illesztik be a testmozgást az életükbe.

Kutatók megállapították, hogy heti 3x30 perces gyakorlatoknak mindössze 10 perces intenzív testmozgást kell tartalmaznia ahhoz, hogy a személy a következő előnyöket élvezhesse:

- szív és a tüdő egészségének javulása
- anyagcsere funkciók javulása, amely magában foglalja a koleszterin és a vérnyomás normalizálását
- az izmok oxigénellátásának fokozása
- edzéstolerancia javulása, amely a szív testmozgásra adott alkalmazkodási készségét jelöli

A HIIT hozzájárulhat az általános fizikai teljesítőképesség fokozásához. Az aerob és anaerob rendszert egyaránt stimulálja, szemben az alacsony intenzitású kardió edzéssel, amely csak az aerob rendszert terheli. Tehát a magas intenzitású intervallum edzés segítségével nem csupán az állóképesség fejleszthető, hanem egyéb sporttevékenység sikeréhez is hozzájárulhatunk.

Ezen adatok alapján megállapíthatjuk, hogy a befektetett idő – eredmények tekintetében az egyik leghatékonyabb edzésforma a magas intenzitású intervallum edzés [GILLEN – GIBALA, 2013].

MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUM EDZÉS LEHETSÉGES HÁTRÁNYAI

KARDIOVASZKULÁRIS ÉS MUSZKULOSZKELETÁLIS RENDSZER SÉRÜLÉSÉNEK KOCKÁZATA

A HIIT és a HIT programok hatékony végrehajtása magas szintű technikai képességeket követel (pl.: guggolás, felhúzás). Ennek értelmében az ilyen gyakorlatok végzése a jó koordinációs képességű és motorikus kontrollal rendelkező emberekre korlátozódik [104]. A szív és érrendszeri betegségben (pl.: magas vérnyomás betegség) szenvedők részéről fokozott odafigyelés és kezelőorvossal történő konzultáció szükséges.

A túlságosan magas ismétlésszám, túl nagy sebességű végrehajtás miatt muszkuloszkeletális problémák alakulhatnak ki. Nem lehet elégszer hangsúlyozni az edzés előtti bemelegítés és az edzést követő nyújtás fontosságát (6.Ábra). Mint minden más sportban, itt is nagyon fontos a fokozatosság mind a kardiovaszkuláris, mind pedig a muszkuloszkeletális rendszer adaptációjának szempontjából. A HIIT elkezdése előtt javasolt néhány hét folyamatos, alacsony intenzitású végzett edzés. Ezt követően végezzünk 3-4 hét közepes intenzitású mozgást, aztán térjünk csak rá a magas intenzitású intervallum edzésre [JAMIE, 2019].



6. Ábra: A bemelegítés és nyújtás jótékony hatásai
 Forrás: Módosítva <https://isamackay.com.au> alapján

A magas intenzitású intervallum edzés kellő odafigyelés és hozzáértés nélkül felére csökkentheti a mitokondriumok funkcióját az azt újonnan őrőkben. Már egy túlságosan megterhelő edzés is elegendő lehet a rhabdmiolízis kiváltásához, amikor az izomrostok lebomlanak, bomlástermékeik pedig a véráramba jutnak. Ezen állapot rövid időben belül akár veseelégtelenséghez is vezethet [JAMIE, 2019].

A Penn State Egyetem hetente maximum 30-40 percet javasol a maximális pulzusszám 90%-át elérő edzésből a sérülések, fáradtság, betegségek, alvási zavar és rossz hangulat megelőzése érdekében [JAMIE, 2019].

Összességében a „HIIT” nem a leginnovatívabb edzésforma, viszont a hangsúly a mögötte álló módszeren van. Nagyon fontos a gyakorlatok technikai és koordinációs szempontból történő szabályos elvégzése [I04].

MEGBESZÉLÉS

Sokakban felmerülhet, hogy a HIIT edzésprogram nem a hetente javasolt 150 perc mérsékelt testmozgást nyújtja. A fentebb ismertetettek alapján ennek számos oka van, de Heydari és munkatársai, Andrew P.B. és munkatársai, illetve Ito S. szerint is a legjobb érv társadalmunk számára a HIIT mellett az időhiány. Ha nem végzünk rendszeresen elegendő testmozgást, számos egészségügyi kockázattal kell számolnunk. A HIIT rövid, intenzív mozgási periódusokból, majd az ezeket követő levezetések ismétlődéséből áll. A nagy intenzitásnak köszönhetően az edzések akár 15-30 perc alatt is elvégezhetők és ugyanannyi vagy akár több előnyt is nyújthatnak az alacsonyabb intenzitású edzésekhez képest. Nem igényelnek speciális felszerelést, így az emberek otthon vagy egy parkban is végezhetik a nekik leginkább megfelelő időben. Az időhatékonyságon és teljes test

edzésén felül számos kutatás támasztja alá, hogy a magas intenzitású intervallum edzések nem csak a szív és érrendszert, metabolikus egészséget, hanem a mentális jólétet is javíthatják, a testzsírt csökkentik. Meng és kutatócsoportja megerősítette, hogy pszichiátriai kórképekkel küzdő személyek esetében jobb mentális egészségügyi pontszámok érhetők el az edzésprogramot teljesítők között a HIIT-et nem végzőkhöz képest. Jamie és munkatársai egy 2019-es cikkükben arról írnak, hogy az elhamarkodott, hozzá nem értéssel végzett HIIT edzések súlyos, akár végzetes következményekhez is vezethetnek. Nem lehet tehát elégszer hangsúlyozni a megfelelő kivitelezés, a fokozatos terhelés, bemelegítés, edzést követő nyújtás fontosságát, melyet az I04 hivatkozású cikk szintén alátámaszt. Krónikus betegségben, szív- és érrendszeri, muszkuloszkeletális problémákkal küzdő személyek esetében a HIIT megkezdése előtt a kezelőorvossal való konzultáció elengedhetetlen.

Munkánkat az Európai Unió projektje: Intézményi fejlesztések az intelligens szakosodási programhoz (pályázat száma: EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program”) támogatta. Dr. Sarang Zsolt elnyerte a Debreceni Egyetem Szodoray Lajos ösztöndíját.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Andrew P. B., Rickey E. C., Eric A. O., Michael J. J. (2013). VO2max Trainability and High Intensity Interval Training in Humans: A Meta-Analysis. *PLoS One*, 8(9):e73182.
2. Falcone P. H., Tai C., Carson L. R., Joy J. M., Mosman M. M., McCann T. R., Crona K. P., Kim M. P., Moon J. R. (2015). Caloric Expenditure of Aerobic, Resistance, or Combined High-Intensity Interval Training Using a Hydraulic Resistance System in Healthy Men. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (3):779-85.
3. Gillen JB., Gibala MJ. (2013). Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39 (3):409-12.
4. Halli B. (2016). High Intensity Sprinting Through Metabolic Pathways: A Biochemical Analysis of Exercise and Fitness, *All Regis University Theses*, 701.
5. Heydari M., Freund J., Boutcher S.H. (2012). The Effect of High-Intensity Intermittent Exercise on Body Composition of Overweight Young Males, *International Journal of Obesity*, doi: 10.1155/2012/480467.
6. Ito S. (2019). High-intensity interval training for health benefits and care of cardiac diseases - The key to an efficient exercise protocol, *World Journal of Cardiology*, 11(7):171-188.
7. Jamie M. (2019). HIIT is changing the way we work out, here's the science why it works, *Science Focus*
8. Martin, G., & Christopher, S. (2017). *The One-Minute Workout: Science Shows a Way to Get Fit That's Smarter, Faster, Shorter*. USA: Gildan Media LLC.

9. Martland R., Mondelli V., Gaughran F., Stubbs B. (2019). Can high intensity interval training improve health outcomes among people with mental illness? A systematic review and preliminary meta-analysis of intervention studies across a range of mental illnesses, *Journal of Affective Disorders*, DOI: 10.1016/j.jad.2019.11.039
10. Matthew M. R., Surendra D., Adam R. K., Rickey E. C., Ian R. L., Sreekumaran N. (2017). Enhanced Protein Translation Underlies Improved Metabolic and Physical Adaptations to Different Exercise Training Modes in Young and Old Humans, *Cell Metabolism*, 25(3):581-592
11. Meng H. W., Chin P. L., Ching Y. C. (2015). Effectiveness of high-intensity interval training on the mental and physical health of people with chronic schizophrenia, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11:1255-63.
12. Sam O. S., Oliver J. W., Alexandra S. T., Cecile T., Ahmed M. A., Anton J. M. W., Christopher S. S. (2015). Low-Volume High-Intensity Interval Training in a Gym Setting Improves Cardio-Metabolic and Psychological Health, *PLoS One*, 10(9):e0139056.
13. Skelly L., Andrews P., Gillen J., Martin B., Percival M., Gibala M. (2014). High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite reduced time commitment, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(7):845-8.
14. Tiidus, P., & Tupling, A., & Houston, M. (2012). Biochemistry primer for exercise science. 4th ed. Windsor: Human Kinetics

Internetes hivatkozások:

I01: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327474>

I02: <https://www.myprotein.hu/blog/edzes/mi-a-magas-intenzitasu-intervallum-edzes-hiit-tippek-es-trukkok>

I03: <https://www.orangetheoryfitness.com/science>

I04: <https://www.okosmozgas.hu>

A JÁTÉKINTELLIGENCIA ÉS STRESSZTŰRŐKÉPESSÉG VIZSGÁLATA TAPASZTALT ÉS FIATAL¹ CSAPATSPORTOLÓKNÁL VTS ÉS INNOVATÍV, KOMPLEX MDE HEIDELBERG STRESSZ HOLTER ESZKÖZÖKKEL

TESTING GAME INTELLIGENCE AND STRESS RESILIENCE INEXPERIENCED AND YOUNG TEAM
ATHLETES WITH VTS AND INNOVATIVE, COMPLEX MDE HEIDELBERG STRESS HOLTER TOOLS

Balogh László, Donka Dorottya Bianka

Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Bevezetés: Ma a csapatsportok eredménye úzéséhez ugyanúgy szükség van a magas szintű technikai, taktikai felkészültségen túl kognitív, emocionális- affektív képességekre, mint a kondicionális és koordinációs képességekre. A magas játékinteelligencia, mint alapvető pszicho-fiziológia alapfeltétel a csapatsportolóknál, több összetevője ismert, ezek közül kettőt, a döntés háttérében álló kognitív képességek rendszerét, valamint a stresszel való megküzdést szeretnénk fiatal és tapasztalt játékosok körében vizsgálni. Ugyanis számos tanulmány igazolta, hogy a tapasztalt (rutinos) sportolók ezen képességek tekintetében jobb mutatókkal rendelkeznek, ezáltal sikeresebbek is lehetnek. Jelen tanulmányban a stresszre adott válaszaikat mutatjuk be.

Módszer: Keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk 24 férfi csapatsportolón. Kognitív képeségekre a VTS DT programcsomagját, stressz mérésre az MDE Heidelberg Stressz Holterét (gasztró, HR, TH, GSR) használtuk. A 35 perces mérés során az 1.szakaszban nyugalmi állapotot, a 2. szakaszban egy 10 perces stresszhelyzetre (kognitív tesztre VTS-DT) való reakciót, a 3. szakaszban pedig egy megnyugvási állapotot, latenciát mértünk.

Eredmények: A stressz holter komplex eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy vizsgálatunkban a fiatal sportolók jóval nagyobb mértékben billennek ki a nyugalmi állapotukból egy tartós stressz hatására, mint a tapasztaltabb társaik. Következtetések: Vizsgálatunk azt mutatja, hogy a tapasztalt és fiatal csapatsportolók stressztűrő képességében van különbség. Továbbá, hogy a tapasztalt sportolók kevésbé billennek ki az egyensúlyi állapotukból, mint fiatal társaik, stabilabb, kiegyensúlyozottabb teljesítményt mutattak. Természetesen az elemszám további bővítésre szorul, ezért tovább folytatjuk a vizsgálatot.

Kulcsszavak: játékinteelligencia tapasztalt és fiatal sportolóknál, stressztolerancia és sport, stressz fiziológiai paraméterek, kognitív képességek

Abstract

Introduction: Today, in addition to a high level of technical and tactical skills, cognitive, emotional-affective skills, are required as well as conditioning and coordination skills to achieve the results of team sports. High game intelligence as basic psychophysiology is a prerequisite for team athletes, several components are known, two of which, the system of cognitive abilities underlying the decision and coping with stress, would be examined among young and experienced players. This is because several studies have shown that experienced athletes have better indicators of these abilities and can, therefore, be more successful. In the current study, we present their responses to stress. Methods: A cross-sectional study was performed on 24 male team athletes. We used the VTS DT software package for cognitive abilities and the MDE Heidelberg Stress Holter (gastro, HR, TH, GSR) for stress measurement. During the 35-minute measurement, a state of rest was measured in stage 1, response to a 10-minute stress situation (VTS-DT for the cognitive test) in stage 2, and a state of rest and latency in stage 3. Results: Based on the stress holter complex results, we conclude that in our study, young athletes tip out of their rest state to a much greater extent under the influence of sustained stress than their more experienced peers. Discussion: Our study shows that there is a difference in the stress-absorbing ability of experienced and young team athletes. Furthermore, the fact that experienced athletes tilted out of their steady-state less than their young counterparts showed a more stable, balanced performance. Of course, the number of items needs further expansion, so we will continue the investigation.

¹ A tapasztalt és fiatal megnevezés nem az életkorra vonatkozik önmagában, hanem együttesen a sportágban eltöltött évek számával kiegészítve, nemzetközi irodalomban a skilled (experienced) és a novice (beginner) megnevezés a leggyakoribb (a Szerzők).

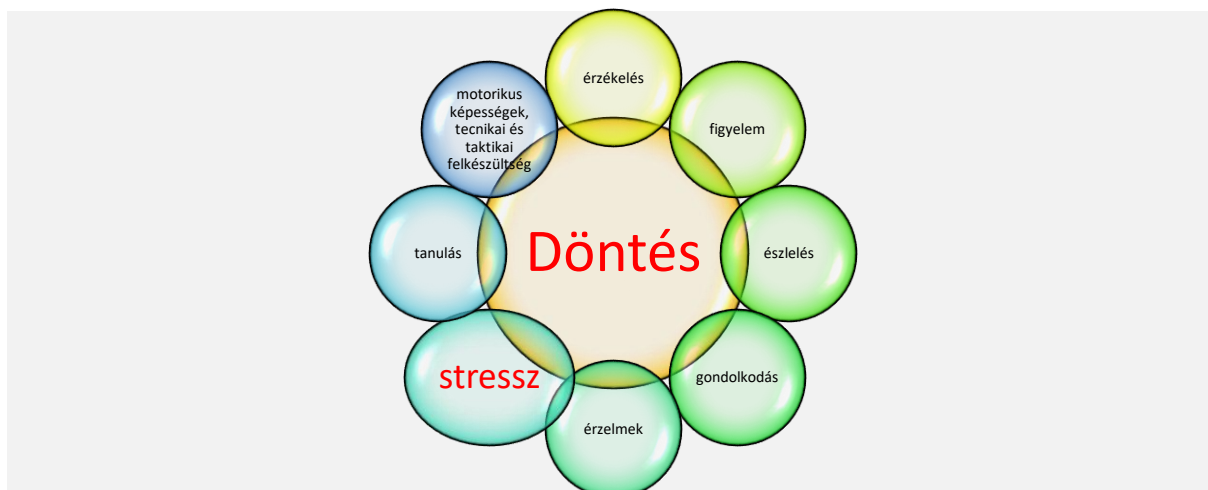
keywords: *game intelligence by skilled and novice players, stresstolerance and sport, stress physiology parameters, cognitive skills*

TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

Ma a csapatsportokban nem elegendő a technikai, taktikai felkészültség, a megfelelő kondicionális és koordinációs képességek magas szintű elsajátítása (BALOGH et al., 2016; PUCSOK et al., 2018). Az élsportolóknál legalább ennyire fontos az emocionális-affektív és kognitív képességek szerepe is. A nemzetközi szakirodalom alapján, mi azokat a játékosokat tartja magas játékintelligenciájú sportolóknak, akik magas szintű kognitív képességekkel rendelkeznek ahhoz, hogy a lehető leggyorsabban a lehető legjobb döntést hozzák. Vagyis, az érzékelés és az észlelés, figyelemszelekciós folyamatai révén, képesek a döntési helyzetre a tanult és/vagy tapasztalt választ, magas szintű sportoló esetében még az anticipáció támogatásával is, a lehető leggyorsabban végrehajtani. A csapatsportokban érdekes kérdéssé válik a fiatal és tapasztalt sportolók arányának megoszlása, hiszen a tapasztalatok, nevezzük ingerek számának, jelentősen befolyásolja a döntés sebességét és sikerességét, nevezetesen, aki többször találkozott és oldott meg adott helyzetet, az gyorsabban és eredményesebben tudja azt következő alkalommal megoldani. Vagyis az idősebb, rutinosabb sportoló, ebből a szempontból előnyben lehet fiatalabb, kevesebb tapasztalattal rendelkező társához képest. És mivel minden döntési helyzet stresszhelyzet is egyben, ezért érdemes vizsgálni a stressztűrő képesség függvényében is a két csoportot. Ezáltal egzakt eredményekkel szolgálni ahhoz, hogy bizonyítani lehessen, a sikeres csapatokban nagy jelentősége van a játékosok koreloszlásának, a tapasztalt és fiatal sportolók egészséges arányának.

ELMÉLETI HÁTTER

Napjainkban, sportpszichológia értelemben, a kognitív képességek körébe sorolható, komplex képességegyüttes, a játékintelligencia fogalmának létjogosultsága egyre inkább elfogadott. Már nem vitatott, hogy ez a fogalom nem pusztán egy nem meghatározható 'plusz képességet' takar magában, hanem az évek tapasztalata, rutin mellett számos kognitív képesség rendszerét is jelent. Ezek a képességek az érzékelés, észlelés, döntés (taktikai gondolkodás, tanulás, figyelem, gondolkodás, érzelmek) stressztolerancia, sőt az ezek háttérében álló, a végrehajtás minőségét befolyásoló, motorikus képességek, technikai-taktikai képzettség szintje is. Az akut stressz teljesítményt befolyásoló hatása természetesen fontos, de sokkal fontosabb a mérkőzés közben sorozatosan fellépő, egymás után jövő stresszorok (döntések) miatt az, hogy ki mennyi idő alatt képes regenerálódni, újjáépülni az adott stresszhelyzetből, függetlenül attól, hogy jól vagy rosszul oldotta meg. Vagyis a latenciaidő, a stresszhelyzetből való felépülés meghatározó tényező az eredményesség szempontjából. (BALOGH, 2016; NAGY et al., 2016)



1. ábra A játékindelligencia háttérében álló komplex, pszicho-fiziológiai-motoros rendszer elemei Balogh, Donka alapján

Lennartson tanulmánya szintén csapatsportolóknál vizsgálta a játékindelligenciát játékelméleti szempontból (LENNARTSON, 2015). Két részre osztották a játékindelligencia gyakorlatban való megjelenését: az adott helyzetben megfelelő stratégia kiválasztására és az adott stratégia végrehajtására. Maga a kiválasztás, döntés mögött állnak a különböző kognitív, emocionális-affektív képességek, és a megvalósításban pedig koordinációs és kondicionális képességek.

Szintén egy csapatsportolókat (futballistákat) vizsgáló kutatásban, a játékosok sikerességét a stresszhelyzetben való teljesítés, mentális ellenálló képesség mellett a játékindelligenciában nevezte meg. A döntéshozatal mellett az előrelátást, anticipációt, valamint szintén a stratégiai és taktikai végrehajtást nevezték meg a játékindelligencia összetevőinek (WILLIAMS et al., 2013).

„A pszichológiában a hasonló kognitív képességeket végrehajtó funkciónak nevezik (EF). A végrehajtó funkciókat kifejezésként használják a gondolkodást és cselekvést szabályozó kognitív folyamatok leírására, különösen nem rutinszerű helyzetekben” (VESTBERG et al., 2017). Vestberg kutatásában támasztotta alá, hogy minél jobb az adott sportoló végrehajtó funkciója, annál jobb játékos, és annál magasabb a játékindelligenciája.

Kiss és Balogh tanulmányukban utánpótláskorú kézilabdázókat hasonlítottak össze kognitív képességeiket vizsgálva és megállapították, hogy a sportágspecifikus tesztekben a különböző életkorú és különböző posztokon szereplő játékosok között jelentős eltérés lehet (KISS-BALOGH, 2019).

Ward és Williams kérdésként fogalmazta meg, hogy a játékindelligencia, örökletes képességek összessége vagy az éveken át tartó gyakorlás következménye-e, valamint, hogy fejleszthető-e egyáltalán. Kutatásukban futballisták észlelési képességeit vizsgálta, és arra jutottak, hogy a tapasztaltabb játékosok sokkal hatékonyabban voltak képesek felidézni és felismerni az adott játékmintákat, mint kevésbé tapasztalt társaik (WARD-WILLIAMS, 2003).

Hasonlóan érdekes eredmény az is, hogy élvonalbeli kosárlabdázók korábban, és pontosabban jósolták meg a kosárba helyezett lövések sikerességét, mint a hasonló

vizuális tapasztalattal rendelkezők (edzők vagy sport újságírók) és kezdők. Az eredmények azt sugallják, hogy a sport területén a kiválóság elérése összefügghet a specifikus „rezonancia” mechanizmusok finomításával, amelyek az élsportolók agyát képessé teszik arra, hogy előre jelezze mások tevékenységét a megvalósításuk előtt (AGLIOTI et al., 2008). Ez is azt bizonyítja, hogy a játékinelligencia összefügg a tapasztalattal, és a gyakorlatok elvégzésének számával, tehát fejleszthető.

Monasterio kutatásában extrém sportolók motivációját, tapasztalatát és ennek függvényében a stressztűrőképességüket vizsgálta. A kutatás eredményeképpen kijelenthető, hogy a kezdő és tapasztalt sportolók stresszre való reakciója egyértelműen különböző volt, a tapasztaltak javára (MONASTERIO 2016).

Magát a módszert illetően, a stressz mérésének műszeres eljárása széles körben elterjedt, de szinte kivétel nélkül csak a szívfrekvencia (HRv, és/vagy EKG) alapján. Az általunk alkalmazott módszer már nemzetközileg is validált, előzetes preklinikai és humán vizsgálatokkal igazolt (SZŰCS et al., 2018) komplex paramétereken nyugszik.

MÓDSZER

A kutatásunk módszere kísérlet. Az adatokat a DE Sporttudományi Intézet Komplex Viselkedéselemző Laborjában vettük fel, két non-invazív eszközzel a VTS (Schufried, Bécs) és az MDE Heidelberg Stressz Holter (Heidelberg, Balatonfüred) rendszerével. Az eredmények feldolgozását általános leíró statisztikával határoztuk meg (MS Excel 2020), szignifikanciasztet sajnos nem végeztünk a jelenlegi alacsony elemszám miatt, ezért tendenciaszintű összefüggéseket tudunk most bemutatni. Ezt a későbbiekben, főleg, ha elmúlik a Covid 19 koronavírus, tovább folytatjuk.

A komplex kutatás kérdései és hipotézisei az alábbiak:

- K: Van-e különbség a tapasztalt és a fiatal csapatsportolók játékinelligenciáját befolyásoló a stressztűrőképesség viszonylatában, ha igen, milyen?
- H: A tapasztalt és a fiatal csapatsportolók stressztűrőképességében van különbség, azt feltételezzük, hogy a tapasztalt sportolók stressztűrőképessége magasabb.

MINTA

Keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk, férfi csapatsportolókon N=24.

- 10 futballista (DEAC NB3 futsal csapata)
- 14 kézilabdázó (DEAC NB2 kézilabda csapata)
- átlagéletkor: 24,25+- 4,49
- átlag játékelőéletkor: 15,67+- 4,22

Nem egyszerű kérdés tudományos alapossággal meghatározni, hogy ki a tapasztalt vagy kezdő. A naptári életkor mellett a sportágban eltöltött évek száma, de például a biológiai életkor is összetevő lehet. Mi a játékosokat, valamelyest kiküszöbölve az előző faktorokat, egyrészt a vizsgálati csoport átlagéletkorához képest neveztük tapasztaltnak vagy fiatalnak, mivel nincs erre standard meghatározás sem a nemzetközi sem a hazai irodalomban. Értelemszerűen, aki az átlagnál idősebb volt, az a tapasztalt, aki fiatalabb az a fiatal kategóriába került. Nemcsak az életkort átlagoltuk, hanem azt is megnéztük, hogy

ki mióta foglalkozik az adott sportággal. Ez alapján is megkülönböztettünk tapasztalt, és fiatal sportolókat. Akik mindkét kategóriában tapasztaltnak bizonyultak, azok kerültek ebbe a kategóriába. Négy esetben életkor alapján tapasztaltnak számított volna a játékos, azonban a játékelétkor alapján fiatalnak, ezek a játékosok a fiatal kategóriába kerültek. Így 10 tapasztalt, és 14 fiatal sportolót különböztettünk meg.

A stressz hatást az MDE Heidelberg által kifejlesztett Elektrogasztrográfias EGIG stressz holterrel mértük, mely egy non-invazív, realtime eredményeket adó műszer. „Az EGIG vizsgálati módszer a hasfalon elhelyezett 2 érzékelőjével, elektródájával alkalmas arra, hogy a gyomorban, valamint a vékony- és vastagbélben történő bio-elektromos változásokat monitorozza. Továbbá a két érzékelő valós időben, ugyanazon monitoron képes a szívfrekvencia variabilitás (HRv), a szív keringési rendszer (EKG), a testhőmérséklet (TH) valamint a bőr galvanikus ellenállásának (GSR) egyidejű mérésére. Ezzel egyedülálló módon az összes elfogadott olyan fiziológiai paramétert méri, amely a stressz hátterében áll, és nem csak egyik vagy másik alapján (pl. szívfrekvencia) jellemzi a stresszhelyzetet. Az adatok elemzésénél lehetőség nyílik a különböző bélszakaszok, mint pl. a vékony, illetve vastagbél mozgásának változásaival olyan összefüggések kimutatása is, amely az eddig vizsgálati eszközökkel nem volt lehetséges. Így lehetséges az is, hogy megfelelő elemszámú és több, különböző tevékenység és inger közben végzett méréssel kimutathatók lesznek az egyes stressz faktorok közötti különbségek” (BALOGH, 2016). Tudvalévő, a gyomormotilitás (CPM), a TH, és a HR fokozódik, a GSR csökken stressz hatására.

A mérésünk független változói az alábbi tényezők voltak:

- (HR) szívfrekvencia, CPM (circle per minute) -teljes spektrum, gyomor, vastagbél, vékonybél, GSR (galvanikus bőr ellenállás), TH (testhőmérséklet)

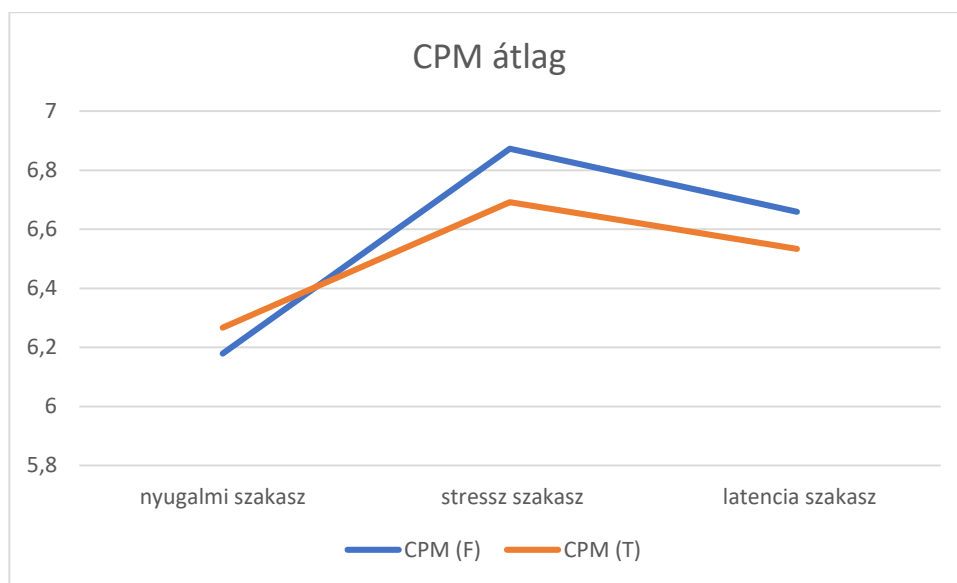
A protokoll menete a következő volt:

- 10 perc nyugalmi állapot
- kb. 12 perc stressz hatás (DT-VTS kognitív teszt végzése), a teszt végrehajtásától függött az időintervallum
- 10 perc nyugalmi állapot

Az alanyoknak a mérés előtt 3 órával nem volt szabad étkezniük, a mérés előtt 4 órával nem ihattak energiatalt, kávét, egyéb koffein tartalmú sportitalokat. A mérés az után kezdődött, hogy az alanyra felhelyeztük az elektródákat. Ezt követően indult el a nyugalmi szakasz, ahol az alany csendben ült egy széken, külső ingerek nélkül, laboratóriumi környezetben. Az első szakasz leteltével elindult az általunk itt megnevezett és más kutatások által (PATÓCS et al., 2016) is elfogadott stresszor egy kognitív teszt volt, a VTS DT. A sportolók ezt az egyszeri gyakorlástól és magától a kitöltéstől függően 15 perces tesztet önállóan végezték el. A kognitív teszt leteltével újabb 10 perc megnyugvási időt mértünk, így a mérés körülbelül 30-35 percig tartott egyénenként. A mérés közben biztosítottuk, hogy semmi külső inger ne zavarja meg az alanyt.

EREDMÉNYEK

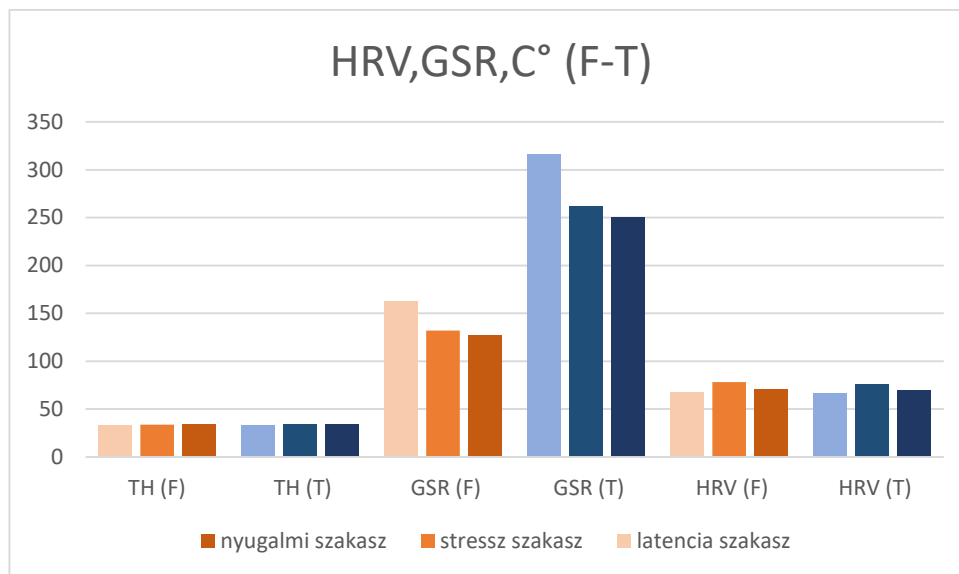
Az eredmények alakulása arra engednek következtetni, hogy a tapasztalt és a fiatal sportolók nem egyformán reagálnak egy krónikus stresszhatásra. A nyugalmi szakasz idején a gyomormotilitás mértéke csaknem megegyezett a két kategóriában, azonban az átlag CMP-et tekintve a tapasztalt sportolóknak magasabb kezdő értékeik voltak. Korábbi kutatásainkkal megegyezően (NAGY-BALOGH, 2016) azt mondhatjuk, hogy a tapasztalt sportolók esetében van egy előzetes készülségi állapot, magasabb arousal szint, ami lehetővé teszi az azonnali feladatvégrehajrást, ld. 2. ábra.



2. ábra A tapasztalt és fiatal sportolók stresszre adott reakciója a gyomor-, vastag-, vékonybél CPM átlagok alapján, előtte, alatta és után

Forrás: saját forrás

Stressz hatására a CPM, szívfrekvencia, testhőmérséklet nő, a GSR szint pedig csökken. A GSR érték jóval alacsonyabb volt a fiatal sportolóknál már a nyugalmi szakaszban is, stressz hatására pedig tovább csökkent. A stressz megjelenésével a gyomormotilitás megnőtt mind a tapasztalt, mind a fiatal sportolókat tekintve. Az átlag CPM értékei szerint a fiataloknál jelentősen nagyobb mértékű motilitási növekedés történt, mint a tapasztaltaknál. Ezzel párhuzamosan mind a fiataloknál, mind a tapasztaltaknál látható, hogy a szívfrekvencia megnövekedett a stresszor hatására. A latencia szakaszában a CPM átlag értékei alapján a tapasztalt sportolók motilitása nem csökkent, hanem minimálisan tovább nőtt, míg a fiatal sportolók értékei egyértelműen csökkentek. A CPM átlag így azt mutatja, hogy míg a fiatal sportolók gyomormotilitása hirtelen magasra növekedett, majd bizonyos mértékig visszacsökkent, addig a tapasztalt sportolók értékei csak kevésbé mozdultak el a nyugalmi állapotban mért értéktől. Mivel sem a tapasztalt sem a fiatal játékosok a megnyugvási időben nem érték el a nyugalmi állapot értékeit, ezért valószínűsítem, hogy hosszabb idő szükséges a további mérésekben a megnyugvási értékek megállapítására.



3. ábra A HRV, a GSR, és a TH adatok összehasonlítása tapasztalt és fiatal sportolóknál, stressz előtt, alatt és után
Forrás: saját forrás

MEGBESZÉLÉS

Vizsgálatunk kiindulópontjai az alábbiak voltak.

- K: Van-e különbség a játékinelligencia alapján a tapasztalt és a fiatal csapatsportolók között a stressztűrőképesség viszonylatában, és milyen irányú?
- H: A tapasztalt és a fiatal csapatsportolók stressztűrő képességében van különbség, a tapasztalt sportolóknak jobb a stressztűrőképességük, mint a fiatalabbaknak.

Eredményünk pedig tendenciaszerű különbségek láthatók, melyek igazolják a hipotézist.

- E: A vizsgálatunk igazolta, hogy a tapasztalt és a fiatal csapatsportolók stressztűrő képességében van különbség, a tapasztalt sportolóknak jobb a stressztűrőképességük, mint a fiatalabbaknak.

Megállapíthatjuk, hogy a hipotézisünk, miszerint a tapasztalt és fiatal csapatsportolók stressztűrő képességében van különbség, beigazolódott. Valamint, hogy a tapasztalt sportolók kevésbé billennek ki az egyensúlyi állapotukból, stabilabb, kiegyensúlyozottabb teljesítményre lehetnek képesek, mint fiatalabb társaik.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Aglioti, S., Cesari, P., Romani, M. *et al.* (2008) Action anticipation and motor resonance in elite basketball players. *Nat Neurosci* 11, 1109–1116. <https://doi.org/10.1038/nn.2182>
2. Balogh, L., Petrovszki, Z., Mikulán, R., Nagy, A., Dorka, P., & Molnár, A. (2016). Akut pszichés stressz mérésére alkalmas, a gasztrointesztinális rendszer motilitásán alapuló diagnosztikai eszköz tesztelésének eredményei. In: Molnár, Andor; Balogh, László; Viorel, Ardelean Petru; Alattyányi, István; Győri, Ferenc (szerk.)

SPORTTUDOMÁNYI KALEIDOSZKÓP: Sportszakmai tanulmány-, és szakcikk gyűjtemény Szeged, Magyarország : Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, (2016) pp. 70-86. , 16 p.

3. Erik Monasterio, Omer Mei-Dan, Anthony C. Hackney, Amy R. Lane, Igor Zwir, Sandor Rozsa, C. Robert Cloninger (2016), Stress reactivity and personality in extreme sport athletes: The psychobiology of BASE jumpers, *Physiology & Behavior*, Volume 167, Pages 289-297, ISSN 0031-9384, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.09.025>.
4. Kiss, Balogh (2019): A study of key cognitive skills in handball using the Vienna test system, *Journal of Physical Education and Sport* 19 (1), 733-741
5. Lennartsson, J., Lidström, N., & Lindberg, C. (2015). Game intelligence in team sports. *PloS one*, 10(5), e0125453. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125453>
6. Nagy, Arnold ; Almási, Dóra ; Balogh, László (2016): Effects of acute psychological stress measurement in sports – EGIG, an innovative method to state stress response objectively ARENA-JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITIES 2016 : 5 pp. 110-115. Paper: 8 , 6 p. (2016)
7. Patócs, Á., Melia, L., Kovács, S., Fózer-Selmeci, B., Révész, L., & Tóth, L. (2016). Reactive stress tolerance and personality characteristics of Hungarian elite fencers. *Cognition, Brain, Behavior*, 20(3), 171-184.
8. Pucsok, J M ; Lenténé, Puskás A ; Perényi, G ; Varga, K ; Bácsné, Bába É ; Balogh, L (2018) A MULTI-DISCIPLINARY EXAMINATION OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL PERFORMANCE AMONG YOUTH AND JUNIOR BALL SPORT ATHLETES – SYSTEMATIC REVIEW, *EXERCISE MEDICINE* 2 : 2 pp. 1-6. , 6 p. (2018)
9. Szűcs, G Grosz, M Süle, A Sztojkov-Ivanov, E Ducza, A Márki, Anna Kothencz, Laszlo Balogh, Róbert Gáspár (2018): Detection of stress and the effects of central nervous system depressants by gastrointestinal smooth muscle electromyography in wakeful rats
10. Vestberg T, Reinebo G, Maurex L, Ingvar M, Petrovic P (2017) Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *PLOS ONE* 12(2): e0170845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170845>
11. Ward, Paul & Williams, Andrew. (2003). Perceptual and Cognitive Skill Development in Soccer: The Multidimensional Nature of Expert Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 25. 93-111. 10.1123/jsep.25.1.93.

MELLÉKLETEK

1. táblázat: Mérési eredmények, Forrás: saját forrás

Név	Teljes spektr	Gyomor	Vastaghél	Vékonyhél	TH	GSR	HR
(T1)	6,5	3,5	1,5	12,5	32,4	52,75	64,2
	4,666666667	4	2,333333333	12	33,5	36,9	79
	5	4,3333333	1,666666667	14,66666667	33,26667	36,8	71,73333
(T2)	4,5	3,5	2,5	11,5	34	249,5	68
	9,666666667	3,3333333	2	14	34,43333	190	74,33333
	8	2,5	2	13,5	34,05	192,5	65
(T3)	18	3,5	2	18	31,25	215	60
	11,66666667	4,6666667	3	17	32,36667	178,7667	70,13333
	12,5	3,5	2	18	32,85	104,25	64
(T4)	5	3,5	3	11,5	32,45	197,5	89,8
	4	4,3333333	2,333333333	12,66666667	33,5	127,6667	90,8
	4,5	3,5	2,5	12,5	34,35	166,5	90
(T5)	8	4,5	2,5	12,5	32,95	518	61
	8,666666667	4,6666667	2,666666667	13	33,7	479,6667	69,1
	13	3,5	2,5	14,5	33,8	480	65,8
(T6)	4	4	2	12,5	32,2	422,5	72
	4,333333333	3,6666667	2,666666667	13,33333333	33,13333	425,3333	81,66667
	7,5	3	3	13,5	33,35	449,5	75,5
(T7)	5	3	2	12	32,55	484	67
	2,666666667	4	3	12,33333333	33,96667	412,3333	77,33333
	8,5	4	2	12	34,5	393	68,25
(T8)	7	3,5	2	11	32,15	405,5	59,9
	7,333333333	4	2,333333333	13,33333333	33,4	362,6667	66,5
	5,5	4	2	13,5	33,9	311	61,35
(T9)	10	4	2,5	11,5	32,5	288,5	62
	8,666666667	3,6666667	2,666666667	13	33,26667	254	79,03333
	5	4	2,5	11	34	208	68,5
(T10)	5,5	4	3	15	34,3	219,5	62
	6,75	3,5	2,75	14,5	35,35	154,5	65,225
	11	3,6666667	1,666666667	15	35,56667	163,3333	65,66667
(F1)	5,5	3	1,5	11	32,35	90,75	54
	6,666666667	3,3333333	2,333333333	13,33333333	33,3	92,23333	69,66667
	3	3,3333333	2	12	33,05	88,7	57,3
(F2)	3	3,5	3	12	33,15	193	68
	6	3,6666667	2,333333333	11	34	194,3333	87,33333
	8,5	4	2	13	34,45	162	76
(F3)	9	3,5	3	14,5	33,35	55,7	56
	10,66666667	3	3	15	34,9	67,33333	68,66667
	7,333333333	3,6666667	2	14	34,56667	68,83333	57
(F4)	8	3	2	15,5	33,4	111	68
	7,333333333	3,3333333	2,333333333	16	34,13333	119,7667	71,66667
	4	3,5	2,5	15	33,15	155,5	69,95
(F5)	4,5	3,5	2	12	31	133,5	68
	5,666666667	3,3333333	3	11,33333333	31,76667	104,8667	72,66667
	4	3,5	2	13,5	31,25	83,4	67
(F6)	3,5	4	2	15	33,15	138	76
	5,666666667	4,3333333	3	12,66666667	33,66667	82,83333	80,66667
	5,5	4,5	2	13	33,85	76,35	76
(F7)	6	3	3	11	33,65	145,5	63
	3	4	1,666666667	14	34,1	110	77,33333
	6	4	1,5	12,5	34,2	81,75	70,5
(F8)	3,5	3,5	2	12	32,55	164	63,9
	5	4	2,333333333	13,66666667	34,06667	98,16667	77
	5,5	3	2,5	15	34,15	56,25	73,2
(F9)	8,5	3,5	2,5	11	31,95	188	65,4
	5,666666667	3,6666667	2,666666667	17,66666667	33,13333	83,5	81,33333
	4,5	3,5	2	12,5	33,4	93,3	73
(F10)	6	4	2,5	14,5	34,4	45,4	88
	5	4,3333333	2,333333333	14,66666667	35,4	48,53333	98,33333
	20,5	2,5	2	20,5	35,45	41,6	84,1
(F11)	8	3	2	14	33,3	58,1	81
	18	3,6666667	2,666666667	18	33,56667	58,3	90,66667
	11,5	4,5	2,5	17,5	33,3	76,25	77,5
(F12)	9,5	3,5	2,5	13	31,8	445,5	61
	4,666666667	3,6666667	3	16,33333333	32,13333	374,3333	66,56667
	6	3,5	2,5	12,5	31,75	410,5	64
(F13)	7,5	4	2,5	11	32,3	460	71,1
	5,333333333	4	2	15,66666667	33,36667	378,3333	71,66667
	4,333333333	2,6666667	2,333333333	14	33,93333	348,6667	64,06667
(F14)	6,5	3,5	1,5	12,5	32,4	52,75	63,8
	4,666666667	4	2,333333333	12	33,5	36,9	81,33333
	5	4,3333333	1,666666667	14,66666667	33,26667	36,8	72,23333

ELJÖTT AZ ESPORTPSZICHOLÓGUSOK IDEJE: AVAGY, SZÜKSÉGÜK VAN-E AZ ESPORTOLÓKNAK IS SPORTPSZICHOLÓGUSRA?

THE TIME OF ESPORTPSYCHOLOGISTS:
ARE ESPORTMEN IN NEED FOR SPORT-PSYCHOLOGIST?

Csukonyi Csilla¹, Papp Dávid¹

¹ Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Az elméleti áttekintésünkben elsőként az esportok történelmét ragadtuk meg, ezt követően pedig olyan releváns kutatásokat vizsgáltunk, amelyek alátámasztják az esportok sportként való értelmezését. Szakirodalmi áttekintésünk során felhívjuk a figyelmet arra, hogy milyen sok pszichológiai jelenség hatja át az esportokat, illetve milyen egyezési pontok találhatók meg a hagyományos sportok és az esportok között – kitérve itt a pozitív és a negatív jellemzőkre is. Ezek alapján olyan közös tényezőket tudtunk feltárni, mint a mentális állóképesség, a csapatszerepek, a motiváció, a csúcsteljesítmény elérésének kérdése, az időnyomás alatti teljesítménystressz, a versenyhelyzeti nyomás és az esportban is felmerülő kommunikációs nehézségek. A közös metszet jelenléte pedig alátámasztotta azon feltevésünket, hogy az esportolóknak is szükségük van sportpszichológusra. Ugyanis a sportpszichológusok segítséggel szolgálhatnak az esportolóknak egyrészt a versenyteljesítmény szintjük növelésében, másrészt a sportból fakadó esetlegesen negatív helyzetekkel való megküzdésben. Ezekre gyakorlati példákat említünk kiemelve a közös együttműködési és vizsgálati területeket a sportpszichológia és az esportok között.

Kulcsszavak: Esport, esportpszichológia, videójátékok

Abstract

In our theoretical review, firstly we talk about the history of esports, after that we examine relevant studies, that support the interpretation of esport as a sport. In our literature review we wanted to raise awareness about how many psychological phenomena are in the esports, and which points are similar between esports and traditional sports – thinking about positive and negative features. By all these researches we could unravel common factors such as mental toughness, team roles, motivation, high efficiency, reaching peak performance, achievement stress, competition specific pressure, and communicational difficulties relevant to esport. Revealing all of these common factors, we concluded that esportsmen are in high need of sport-psychologists. Therefore, sport-psychologists could help the esportsmen to increase their performance, and to successfully cope with all the negative traits of sportsmanship. For the sake of to interpret these phenomena we mention applied examples as highlighting research areas of sport-psychology and esports.

Keywords: Esport, esport-psychology, video-games

AZ ESPORTOK TÖRTÉNELME

Az esport, amelyet a professzionális szinten, versenyszerűen űzött videójátékozás gyűjtőneveként is tartanak számon, egyre nagyobb hangsúlyt kap sportágként manapság szakosztályi szinten is (lsd. DEAC-Hackers e-sport szakosztály, 2017), de a sportági mivolta még meglehetősen megosztó témának számíthat napjainkban is. Az Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe (2001) meghatározása szerint: „A sport minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése” (Európai Sport Charta, 2001, 10. o.). Kiemelendő fizikai és a szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, melynek megléte az esportban további kutatási irányvonalakat mutat számunkra.

Az esportolás sportági jelensége alapvetően olyan sportszimulátorokkal kezdődött, mint a tenisz, vagy éppen a Forma-1, de rövidesen más, nem sporttémájú játékok is az élre törtek, mint a Starcraft vagy a Quake. Azóta pedig számos egyéb területről származó műfajt is tudhat maga mögött, illetve gyűjt egybe az esport.

A versenyszerű jelleghez kapcsolódóan érdemes megemlíteni, hogy az első esport verseny 1972-ben a Stanford Egyetemen került megrendezésre, pár diák a Spacewar videojátékozással versengett olyan díjakért, mint például egy újságelőfizetés. A legnagyobb terjeszkedés viszont 1997-től Dél-Koreában kezdődött, ahol ekkor már szélessávú hálózatok kezdtek működni, lehetővé téve az összetettebb játékokkal folyó online versenyek megrendezését és lefolytatását.

Az esport ismertségének és terjeszkedésének növekedése az ezredforduló után exponenciálissá vált, ekkor már egy évtized alatt 10-ről 260-ra nőtt az évente rendezett nagyobb versenyek száma. Egy esport tornán immár akár forintmilliárdos pénzdíjakat is oszthatnak az esportolóknak, vagy a pár fős esport csapatoknak, érdekes összehasonlítanunk ezt a kezdetekben inkább lelkesedésen alapuló versenyekkel. Az esport versenyek helyszínén akár több mint százezren, de a világszerte a neten több tízmillióan követik az világversenyeket a rajongók, így akad olyan torna, amelyet 60 millió néző követ élőben. Az esport 2018-ban az Ázsiai Játékok során inkább bemutatkozó jelleggel volt jelen. 2019 évben a Dél-Kelet Ázsiai Játékok Manila (helyi olimpia) részét képezte az esport. és az esport támogatók tábora, illetve szószóközi 2022-re célul tűzték ki, hogy a fizikai sportokkal egyenrangúvá tegyék, ezáltal érmes teljes jogú versenyszámmá kívánják tenni. A 2024 évben megszervezett franciaországi Olimpián pedig már nagy eséllyel valamilyen, akár bemutatkozó jellegű szerepet is kaphat az esport a többi sportág mellett.

Emellett fontos azt is kiemelni az esport történetének bemutatása során, hogy a videojátékok térhódításának köszönhetően az esport egy széleskörű és jövedelmező iparaggá nőtte ki magát az elmúlt évtizedekben. Az utóbbi időben az egyetemek is érdeklődni kezdtek a terület iránt, így több nemzetközi nagy egyetem már külön az esportok köré épülő szakot is indít, mint például a University of Staffordshire és az Ohio State University. Ezek a szakok a hallgatók nem csupán az esporttal ismerkednek, hanem marketinget, menedzsmentet és versenyszervezést is tanulnak. Magyarországon önálló szakként még nem létezik az esport, de a Corvinus Egyetemen és a DE Informatikai Karon is van hasonló esport kurzus.

ESPORTOK A PSZICHOLÓGIA NÉZŐPONTJÁBÓL

POZITÍV TÉNYEZŐK, FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK

Egy további lehetséges felosztás szerint az esport ugyanúgy a mentális sportok („mind sports”) kategóriájába tartozik, mint például a sakk, így a mentális felkészülésre kifejezetten hasonlóan nagy hangsúlyt kell fektetniük az esportolóknak. A stresszel teli,

mentálisan terhelő helyzetekben is jól kell teljesíteniük az esportolóknak, ezért a mentális állóképességük kulcsfontosságú lehet. Eme jellemző mérésére létrehoztunk egy tesztet (MÁQ- Mentális Állóképesség Kvóciens), amely négy dimenzió mentén képes felmérni a kitöltő mentális állóképességének szintjét és fejlesztettségét. Ez a négy dimenzió a Kontroll, az Aktív felelősségtudat, a Reális hatótávolság és az Idői dimenziók, melyek lefedik a mentális állóképesség esportolókra is jellemző pszichológiai területeit (az esportolók MÁQ tesztjének alapja a KARI- teszt, SZILÁGYI et al., 2014, illetve STOLTZ, 2003 munkássága).

Azt is elmondhatjuk, hogy bár mentális sportként az esportok alapvetően nem a fizikai erőnléten alapulnak, mint ahogy a korábban említett sakk sem. Azonban a hagyományos sportokra is oly jellemző taktikai és stratégiai gondolkodás hatalmas előnyt jelent, mivel a megfelelő és célravezető stratégiák kitalálása és azok megfelelő kivitelezése dönthet az esportban is a győzelem vagy a vereség között. De a fizikai helytállásnak is nagy szerepe ebben, ha csak a szem-kéz koordinációt, a finommotorikus mozgásokat és a reakcióidőt tekintjük. Erre például szolgálhat a Starcraft játékokban teljesítménymérőként is funkcionáló APM (Action Per Minute), vagyis a percenként leadott utasítások száma. Ehhez kapcsolódóan a DPTR (Debreceni Pszichológiai Tesztrendszer) keretrendszerrel, amelyet a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézete kutatócsoportja fejleszt jelenleg is (GINOP-2.3.2-15-2016-00062 támogatásával), a sportreleváns jellemzőket képesek vagyunk valós időben mérni, még hozzá úgy, hogy a teljesítményváltozást is valós időben képes a tesztrendszer lekövetni.

Többek között olyan teljesítményjellemzők mérésére is alkalmas ez a tesztrendszer, mint a fáradékonyság, monotonitástűrés, teljesítményingadozás, figyelemmegosztás. Továbbá az esport szempontjából kiemelten kezelendő, a csapatokon belüli aspektusok vizsgálatára is alkalmas, mint például az együttműködés, a csapatmunka, a „jó” vezető szerepe, az egyes posztokra történő kiválasztás és az ahhoz kapcsolódó beválás kérdése. Mindezen túl azt találtuk, hogy a célkitűzéses vizsgálatok létjogosultsága is egyre inkább előtérbe kerül az esportban, korábbi kézilabdásokkal folytatott vizsgálatok eredményei alapul véve dolgozunk ki az esportolókra is egy hasonló eljárást (KISS, CSUKONYI, MÜNNICH, 2018).

A további sportpszichológiai alapú esport kutatásaink (PAPP, KURUCZ, CSUKONYI, 2019) kiterjedtek az esport közvetítéseket követők motivációs hátterének feltárására is. A fő kérdéskör arra kereste a választ, hogy mi motiválhatja ezeket a követőket arra, hogy ahelyett, hogy ők maguk játszanának egy adott videojátékkal, inkább másokat néznek, ahogy azok videojátékoznak? Úgy tűnik, hogy a legerősebb motiváló faktor, amely az esport nézésére készíti az embereket (ez az eredmény, amely a tradicionális sportokhoz képest is magasabb motivátor tényezőnek bizonyult) a folyamatos akciókból eredeztethető és lekövethető izgalmak keresése. További egyéb motivációs tényezők is jelen vannak, amelyek az online közvetítéseknek és a platformnak is köszönhetők, mint hogy a chat és egyéb funkciók segítségével egy közösség tagjaként érezhetik magukat,

mivel élő a közvetítés, így azonnal reagálhatnak az eseményekre. Sőt, mivel a közvetítések legtöbb esetben valóban valós időben, élőben zajlanak, így a közvetítők felajánlhatnak (főként azoknak, akik pénzzel is támogatják az adott játékot) olyan ajándékokat, mint videójáték- és kuponkódokat, vagy akár egy közös játéklehetőségre is invitálhatják a kiválasztott nézőket (SJÖBLOM ÉS HAMARI, 2016, PAPP, KURUCZ, CSUKONYI, 2019).

Wiess (2011) kutatásában arra kívánt választ találni, hogy mi motiválja az esportolókat a versenyzésre, magára az esportolásra. Eredményként azt találta, hogy három faktor az, amely leginkább befolyásoló hatással képes lenni: méghozzá a helyzetben rejlő kihívás; illetve versengés, amely két kompetitív szükségletet kielégítő faktor; és az elmenekülés, amely az élvezeti faktorok közé sorolandó. A szórakozás, illetve a szociális faktor (mint a barátok szerzése) versenyszinten már háttérbe szorul. Az esportolók számára az esportolás már túlnyúlik a szórakozáson, a fejlődésre és az egyre jobb teljesítésre helyeződik a hangsúly, mint a hagyományos sportok esetén is. A nézők által támasztott nyomás szintűgy jelen lehet az esportolóknál, mint a hagyományos sportot verseny szinten űzők esetében is, így lehet, éles helyzetben máshogyan teljesítenek, mint amikor gyakorolnak, edzenek. Ám az esportolók esetében az élő közvetítés, „streamelés” (ami már sok esportolónak napi rutinjává vált) segítséget nyújthat arra, hogy ezzel a problémával meg tudjanak küzdeni, begyakorolva a nézőknek a jelenlétét.

Emellett az esportban a sportpszichológia eredményei azért is bizonyulhatnak helytállóknak, mivel az esportpszichológusok segíthetik az esportolókat teljesítményük maximalizálásában. A fizikai és mentális felkészülésük koordinálása és támogatása is ugyanúgy jellemző, hiszen a fizikai egészség és jólét, azaz a megfelelő mozgás és táplálkozás a kognitív folyamatok megfelelő működéséhez elengedhetetlenek. Fizikai és taktikai tréning is jellemző az esportolókra edző és pszichológus végzettségű coach jelenlétében. Mivel a 3-4 órás versenyekre és a napi 8-10 órás számítógépes edzésekhez a testi fittség is elengedhetetlen (ezért gyakori, hogy a sportszervezetek az esport csapatoknál személyi edzőt alkalmaznak), ezen kívül a rutinmozdulatsorok begyakorlása is az edzések folyamán történik, erre épül a taktika, a stratégia az ellenfél félrevezetése. Ha a fizikai sportok felkészülési folyamatát áttekintjük, sok párhuzamot találhatunk a taktikai és stratégiai felkészülés szempontjából az esporttal. A mentális edzést tekintve több olyan dologra is kifejezetten nagy hangsúlyt kell fektetni, mint a hirtelen és váratlan helyzetekre való reagálás, a stressz, a krízishelyzetek és a kudarccal való megküzdés. Az esport, mint kiegészítő sport, is egyre nagyobb figyelemnek örvend, – sportpszichológiai kutatások alapján a hagyományos sportolók fejlesztésére is alkalmazták már (2019 magyar Bajnok DVSC Esport Pro Club játékokon (futball szimulátor), Budapest Honvéd, MTK, UTE). Érdemes azt is figyelembe vennünk, hogy itt jellemző az egy az egy elleni versengés, és az 5-6 játékosból álló csapatok küzdelme a győzelemért. Ha csapatokban megjelenő sportpszichológiai vonatkozásokra gondolkodunk, akkor az összehangolás, az interdependencia (kölsönösen egymástól való függés) kialakítása, az egymás hibáztatásának elkerülése kiemelt területei az esportpszichológiának (ezzel párhuzamba

állítható a korábban ismertetett MÁQ teszt Kontroll és az Aktív felelősségtudat dimenziókon mutatott eredmények vizsgálata az esportolóknál).

Elmondható, hogy a csúcsteljesítmény elérése mind a hagyományos, mind az esportokban célként lebeg a sportolók előtt, azonban az is fontos kérdésként merülhet fel, hogy onnan hogyan tovább? Képesnek kell lenniük az esportolóknak feldolgozni a versenysporttal járó sikert és hírnevet is, nem csak az esetleges kudarcokat. Az esportban, akár a vívásban és a teniszben, az országos rangsor, de akár a világranglistán elfoglalt pozíció fontos támpontként szolgál, így a saját teljesítmény túllépése, továbbá az ellenfél, vagy éppen a másik csapat legyőzése a cél. Ehhez a saját mérkőzések a kielemezése, sőt az ellenfél taktikájából való felkészülés rengeteget segíthet videóelemzések által. A hagyományos sportokhoz hasonlóan a „sportból való megélés” dilemmájához belépnek a támogatók és a szponzorok szerepe.

Fontosak lehetnek továbbá az esportban az informális szerepek a csapaton belül. Cope és munkatársai (2011) sportolókkal folytatott interjúk során azt vizsgálták, hogy a csapatokon belül megjelenő, illetve észlelt informális szerep mennyire lehet előny vagy hátráltató tényező. A tartomelemzésre épülő vizsgálatukban 12 ilyen informális csapatszerepet sikerült azonosítaniuk. A *komédiás* a csapatot szórakoztatja és a csapaton belüli vicces, jó hangulat kialakításáért felelős még a stresszel teli nehéz helyzetekben is. A *felbujtó* lelkesíti és inspirálja a csapattagokat és folyamatosan biztatja, motiválja a többieket a közös cél elérése érdekében. A *rák* pedig az a csapattag, aki a csapaton belüli negatív érzelmek, a rossz hangulat kifejezéséért és kinyilvánításáért felelős. A *figyelemelterelő* csapattag számos esetben a zavaró viselkedésmódjával elvonja a csapattagok figyelmét a feladatról. A *végrehajtó* pedig az a játékos a csapatban, aki folyamatosan arra készíteti a többieket, hogy tartsák be a játékszabályokat. A *mentor* szerepét beöltő csapattag általában egy rutinosabb játékos, aki a fegyelem és a lelkiismeretesség megtestesítője, és aki a beilleszkedésben és betanításban segítheti az új csapattagokat, mintegy szocializálja őket a csapathoz. Az *informális vezetők (verbális és nonverbális)* követendő modellként vannak jelen viselkedésükkel, elköteleződésükkel a csapat többi tagja számára, ami megnyilvánulhat egyrészt szóban, utasítások formájában, illetve a játékmódjukon, viselkedésükön keresztül. A *csapatjátékos* szinte minden esetben a csapat érdekeit helyezi előtérbe az egyéni érdekeinél, kollektivista értékeket mutatva, elősegítve a csapaton belüli oly kívánatos interdependencia (kölsönösen egymástól függés érzése) kialakulását. A *sztárjátékos* viszont éppen hogy kitűnik teljesítményével vagy karizmájával a többiek közül, képviselhetni a követők, rajongók körében a csapatot.

A *szimuláns* szerepét betöltő játékos kifogásokra hivatkozva nem végzi el, vagy elhanyagolja a csapattal kapcsolatos feladatait és kötelezettségeit, és jellemző rá, hogy az esetleges kudarcok esetén többnyire másokra hárítja a felelősséget. Az *összetartó* csapattag arra törekszik, hogy az edzéseken és versenyeken kívül is összetartsa a csapatot, így a csapaton belüli összhangot és az együttműködést erősíthetik. Általában úgy tekintik, hogy a három legpozitívabb informális szerepe a mentor, a felbujtó és a

csapatjátékos, míg a negatívabbak a rák, a szimuláns és a figyelemelterelő. Viszont ki kell hangsúlyoznunk, hogy alapvetően az a legfontosabb, hogy a csapat, illetve a csapattagok esportpszichológiai megismerésekor ezek az informális szerepek is feltárásra kerüljenek, és ennek megfelelően igyekezzenek a közös célokat és terveket együtt megfogalmazni. Ide tartozik továbbá, hogy a kiemelt játékosok, kiugró, semmiből jött tehetségek a versengési helyzet mellett az egyediségükkel, a különlegességükkel, egyéniségükkel ebben a sportban könnyen „celeb”-bé, sztárjátékosává válhatnak, amelyek sztárallűrökhöz, hibázásokhoz is vezethetnek, illetve ez a csapatteljesítmény rovására mehet. A csapat kudarca esetén a mellőzött játékosok hibáztatása jelenhet meg, fokozódhatnak a konfliktusok a csapatban, így a jó csapatvezető szerepe egyre inkább az összehangolás, illetve a finomhangolás lesz.

NEGATÍV JELLEMZŐK, SEGÍTSÉGNYÚJTÁSI PONTOK

A sok pozitív párhuzam mellett nem szabad elfeledkeznünk a hagyományos sportokban, a negatív területeken való egyezésekről is. Megjelenhet az esportban is a tiltott szerhasználat, a teljesítményfokozók (stimulánsok és/vagy szorongáscsökkentők szedése, de a koffeintabletta, energiatalkok is ide tartoznak) is előfordulhatnak, további dilemmát okozhat a játékosoknak az attól való aggodalom, hogy lemaradnak azok a sportolók, akik nem használják ezeket. A nemi megkülönböztetés, diszkrimináció is megjelenik, mivel a női gamerek alacsonyabb reprezentáltsága a jellemző az esportban (90 % férfi), aminek oka lehet a sajnos előforduló sztereotípiák, előítéletek és cyberbullying az irányukban. Továbbá a túledzésből, túlhajszolásból is fakadhatnak sportági sérülések (csukló, nyak, gerinc nagyfokú igénybevétele miatt) így egy esportoló is kieshet akár hónapokra a játékból, és ez a helyzet akár a csapat újraszervezését is vonhatja maga után, amelynek hasznos módszere, elősegítője lehet a társas hálózatok elemzése (SNA). Fontos esportpszichológiai vizsgálati témaként jelentkezhet a játékfüggőség kérdése, illetve annak kialakulása, amikor a személy mintegy a számára kíváncsi virtuális világban reked (fokozott veszélyt jelenthet a VR, Holo-lens technikák megjelenése, elterjedése).

Továbbá ki kell emelnünk az online gátlásnélküli viselkedés megjelenésének e (online disinhibition effect - SULER, 2004) jelenségét. Jellemzősége, hogy másként viselkednek az emberek online környezetben másokkal szemben, mint ahogyan azt szemtől szembe tennék, közvetlen interakciók során. Ennek hátterében egy lehetséges magyarázat szerint a távolság (ismeretlenség) GIFT elmélet állhat. Az aszinkron kommunikáció (nem élőben beszélgetnek) hatása is hozzájárulhat ehhez a jelenséghez, mint ahogyan a csökkent empátia érzés kialakulása is. Ezt azzal magyarázzák (SULER, 2004), hogy mivel online zajlik a kommunikáció, ezért nem tekintik automatikusan emberi lényeknek azokat, akikkel így beszélgetnek. Ehhez kapcsolódóan azt is figyelembe kell vennünk, hogy nem is láthatják a másik fél testbeszédét, így eleve nagy kommunikációs veszteségből indulnak.

Az esport versenyekből fakadó mentális nyomás kezelése is kulcsfontosságú. Leggyakoribb problémaként a stressz és indulatkezelés, a nem várt események kezelése,

a rugalmas alkalmazkodó képesség kérdése, a figyelemmegosztás, a zavaró külső tényezők kizárása, a ritmus, tempó váltás jelenségek körei jelenhetnek meg. Azonban ehhez a sportági elemzések elkészítéséhez hasonlóan mindenképpen ismernünk kell az adott esportot. Az esport pszichológiai feltárásának, sportági elemzéséhez jó alapot adhat a DE BTK-n 2018-ban indult Sport-pszichodiagnosztika és tanácsadás szakirányú továbbképzés elvégzése is.

ÖSSZEGZÉS

Összegezve elmondhatjuk, hogy az esportolók és az úgynevezett esportpszichológusok kölcsönös együttműködése, közös munkája nemcsak, hogy gyümölcsöző lehet, hanem többek között az egyéni esport versenyzők és az esport csapatok nemzetközi szintű versenyzésének elősegítésében és ezáltal a csúcsteljesítményük elérésében jelentős szerepet tölthetnek be. Támogathatják az esportolókat a mentális állóképességük növelésében, így a stresszel teli, negatív versenyhelyzetekkel szembeni megküzdésben és az esportban nagymértékben kívánatos rugalmas alkalmazkodóképesség kialakításában is segíthetnek, legyen akár egyéni esportolóról, vagy akár egy esport csapatról is szó.

A cikk megírását támogatta: GINOP-2.3.2-15-2016-00062: Életminőség fejlesztése Kelet-Magyarországon: Táplálkozás-, teljesítménybiológiai és biotechnológiai experimentális kutatások és eszközfejlesztések a humán megbetegedések megelőzésére és kezelésére. A Nemzeti Felsőoktatási Ösztöndíj Program. A Debreceni Egyetem Tehetséggondozó Programja (DETEP). „Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-2 kódszámú új nemzeti kiválóság programjának szakmai támogatásával készült”.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Cope, C. J., Eys, M. A., Beauchamp, M. R., Schinke, R. J., & Bosselut, G. (2011). Informal roles on sport teams. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, (1), 19-30.
2. DEAC-Hackers e-sport szakosztály Alapító dokumentum (2017). Debrecen
3. Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe (2001). Európa Tanács Információs és Dokumentációs Központ, Budapest, (Hungarian Version)
4. Kiss, B., Csukonyi, Cs. és Münnich, Á. (2018). Sport-pszichodiagnosztikai tesztek kézilabda specifikus alkalmazása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4, (76), 29-35.
5. Papp, D., Kurucz, Gy. és Csukonyi, Cs. (2019). Az e-sport és hagyományos sport közvetítéseket követők összehasonlító vizsgálata sportnézői motivációjuk mentén. In: Pete L. (szerk.). *Juvenilia, VIII. kötet, közlésre elfogadva*
6. Sjöblom, M., & Hamari, J. (2016). Why do people watch others play video games? An empirical study on the motivations of Twitch users. *Computers in Human Behavior*, 75, 985-996.
7. Stoltz, P., G. (2003). *The Adversity Response Profile*. California: Peak Learning Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, (3), 321-326.
8. DOI: <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

9. Szilágyi, Zs., Csukonyi, Cs., Sótér, A. és Hornyák, B. (2014). A mentális állóképesség-vizsgálatok bevezetésének lépései a Magyar Honvédség állományában (2006-2009). *Hadtudományi Szemle*, (1), 158-178.
10. Weiss, T. (2011). Fulfilling the needs of esports consumers: A uses and gratifications perspective. *24th Bled eConference: eFuture Creating Solutions for the Individual, Organisations and Society*. pp. 30. Letölthető: <https://aisel.aisnet.org/bled2011/30>

60 ÉV FELETTI IDŐSEK DEMENCIA VIZSGÁLATA, EGYÉNI ÉS IRÁNYÍTOTT MOZGÁSPROGRAM HATÁSÁNAK MÉRÉSE

EXAMINATION OF DEMENTIA IN THE ELDERLY OVER 60 YEARS OF AGE, MEASUREMENT OF THE IMPACT OF INDIVIDUAL AND GUIDED EXERCISE PROGRAMS

Makra Gabriella, Balogh László

Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglalás

Bevezetés: Az időskori elbutulás, hivatalos nevén demencia népegészségügyi probléma napjainkban. Az is elfogadott tény, melyet számos szakirodalmi cikk is igazol (ld. MAKRA, BALOGH, 2018; DONKA, BALOGH, 2020), hogy a rendszeres fizikai aktivitás jótékonyan hat a kognitív képességekre, így a demencia megelőzésében és romlásának lassításában is nagy szerepe van. Ugyanakkor nem mindegy a mozgásprogram tartalma, ezért erre is nagy hangsúlyt kell fektetni. Ez mindenki érdeke, hiszen a probléma kezelésével az életminőség és az egészségesen eltöltött évek száma nőhet.

Célkitűzés: Vizsgálattal is szeretnénk igazolni, hogy egy szakemberek által összeállított, célzott és irányított mozgásprogram hatékonyabb egy egyénileg végzett, nem szakember által összeállított általános mozgásformánál.

Módszer: A vizsgálathoz két csoportot figyeltünk meg. Az első csoportot az egyéni mozgásprogramot végzők alkotják ($n=7$, átlag életkor $69 \pm 1,77$ év, nők). A másik csoportot az általunk összeállított, irányított mozgásprogramot végzők alkotják ($n=18$, átlag életkor $70 \pm 4,55$ év, nők). A mérés a Vienna Test System Cog/S8 csomagjával történt.

Eredmények: Az általunk használt mérőeszköz kiválasztott paramétereit figyelembe véve - melyek átfogó képet adnak a vizsgált személy állapotáról - jobban teljesítenek azok, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végezték.

Kulcsszavak: demencia, VTS, rendszeres fizikai aktivitás

Abstract

Introduction: Dementia is a public health problem nowadays. It is also an accepted fact, as confirmed by several literature articles (see MAKRA, BALOGH, 2018; DONKA, BALOGH, 2020), that regular physical activity has a beneficial effect on cognitive abilities, so it also plays a major role in preventing dementia and slowing its deterioration. At the same time, the content of the exercise program does not matter, so great emphasis must be placed on this as well. This is in everyone's interest, as tackling this problem can increase the quality of life and the number of years spent healthy.

Objective: We would also like to prove by research that an exercise program compiled, targeted and managed by professionals is more effective than a general form of exercise performed individually, not by an expert.

Method: Two groups were observed for the study. The first group consists of those who perform an individual exercise program ($n = 7$, average age 69 ± 1.77 years, women). Another group is those who perform the guided exercise program we compiled ($n = 18$, average age 70 ± 4.55 years, women). The measurement was performed with the Vienna Test System Cog / S8 package.

Results: Regarding the selected parameters of the measuring device we use, which give a comprehensive picture of the condition of the examined person, those who performed the movement program compiled by us perform better.

Keywords: dementia, VTS, regular physical activity

BEVEZETÉS

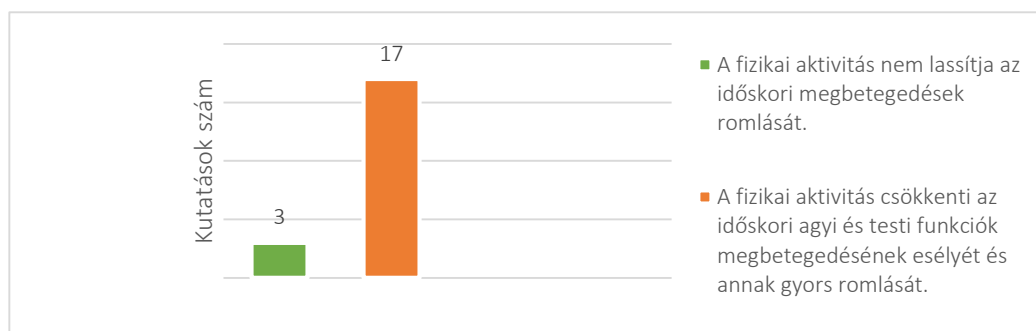
A demencia, közismertebb nevén időskori elbutulás, világszerte nagyon komoly népegészségügyi problémává nőtte ki magát. Sokan azt gondolják, hogy egy természetes folyamatnak tudható be az, ha az idő múlásával az ember feledékenyebb, lassabb és korlátozottabb lesz, mind fizikailag, mind szellemileg. Mindannyiunk érdeke az, hogy idősödő embertársaink, vagy akár saját magunk a lehető legtovább, minél magasabb életminőségen élhessen. Kutatásunkkal ehhez szeretnénk segítséget nyújtani, hiszen a

fizikai aktivitás képes ezt a neurodegeneratív elváltozást lassítani, vagy akár meg is állítani.

„A demencia tünetegyüttes és betegségcsoport, ez utóbbi értelemben a mentális viselkedészavarok közül az organikus és szimptomatikus mentális betegségekhez tartozik. Másrészt a demencia a kognitív funkciók hanyatlásával járó, folyamatos leépülést okozó agyi tünetcsoport (ÉRSEK et al., 2010, 176) A demencia definitív ismérveinek a BNO-10 meghatározását fogadják el. (GYARMATI, 2010)”

A fenti fogalommagyarázatban megtalálhatjuk a kognitív (megismerési) funkciók fogalmát is, hisz ezen képességek hanyatlása idézi elő a demencia tünetegyüttesét. „A pszichológia mai felfogása szerint a megismerési funkciók (figyelem, emlékezet, képzelet, gondolkodás, nyelvi feldolgozás stb.) egymásra épülő rendszert alkotnak, amelyen belül az egyes funkciók is sajátos törvényszerűségeket mutató rendszerben szerveződnek. A törvényszerűségek általános jellemzői viszonylag jól leírhatók, annak ellenére, hogy az egyének saját tapasztalatai ezeket modulálják. A megismerési funkciók fejlődése adott biológiai korlátok között történik, az egyes életkorokban azonban a kognitív funkciók jellemző, gyakran minőségi változását a biológiai, genetikailag meghatározott adottságokon kívül a környezet feltételei erősen meghatározzák.”²

Előzetes kutatásainkban már vizsgáltuk a fizikai aktivitás és a kognitív képességek kapcsolatát (MAKRA, BALOGH, 2018). Ezen szakirodalmi áttekintés számos nemzetközi cikket foglal magába, melyek kiemelkedőek ebben a témában. Összegzésképp megállapítható, hogy a fizikai aktivitás és a kognitív képességek között olyan kölcsönkapcsolat figyelhető meg, amely inkább pozitív, mintsem semleges vagy negatív. „Az idősebb korosztály tekintetében az 5. ábra szemlélteti az eredményeket a fizikai aktivitás és az időskori megbetegedések kapcsán (az általunk átvizsgált 20 kutatás alapján).



1.ábra: A fizikai aktivitás és az időskori megbetegedések kapcsolata
Forrás: saját ábra

A kutatások 85 %-a azt bizonyítja, hogy segíti az esetleges időskori betegségek kialakulásának és romlásának lassítását, megállítását. (MAKRA, BALOGH, 2018)”

Ezt követően a 24. alkalommal megrendezésre kerülő European Collage of Sport Sciences konferencián prezentálhattuk további méréseinket (BALOGH et al. 2019). Itt, többek között, az idős korosztály két csoportját vizsgáltuk a VTS (kognitív képességeket mérő

² https://mek.oszk.hu/10100/10130/html/08_csepe.htm

számítógépes program) két tesztcsomagjával. Az egyik csoport a rendszeresen sportoló idősökből, a másik csoport pedig a nem sportoló idősökből állt. Konklúzióként itt is azt állapíthattuk meg, hogy azon idősök, akik sportolnak rendszeresen jobban teljesítenek a kognitív teszteken a nem sportoló kortársaiknál. Fontos kihangsúlyozni, hogy itt sportoló és nem sportoló idősöket vizsgáltunk. Itt is beigazolódott, ahogy számos hazai és nemzetközi cikkben is, hogy a rendszeres testedzés pozitívan hat a kognitív képességekre. Ugyanakkor mi szeretnénk tisztázni jelen kutatásunkban, hogy a testedzés minősége is nagy mértékben befolyásolja a kifejtett hatást.

„Radák és mtsai (2018) nemzetközi tanulmányukban az öregedés és a fizikai aktivitás kapcsolatát elemezve jutottak arra a megállapításra, mely szerint egy komplex molekuláris biológiai, élettani rendszer lép működésbe a testedzés során, legyen az akár akut, egyszeri edzés, vagy hosszantartó, rendszeres, segít (VO2MAX, redox folyamatok), többek között az oxidatív stresszre gyakorolt hatáson keresztül az öregedés lehetséges lassításában, az egészség megőrzésében, számos, életkor növekedésével kapcsolatos betegségek megelőzésében, így az idegrendszer degeneratív elváltozásainak csökkentésében, illetve akár helyreállításában is. (DONKA, BALOGH, 2020)”

Megállapíthatjuk, hogy fordított arányosság figyelhető meg a kognitív képességek állapota és a demencia tünetcsoportjának megjelenési erőssége között. Azaz minél alacsonyabb szinten tudjuk használni kognitív képességeinket, annál jobban megfigyelhető a demencia tünetegyüttesének paraméterei (azok is egyre növekvő intenzitással).

Kutatásunk jelenlegi szakaszában szeretnénk igazolni a tudatos fizikai aktivitás pozitív hatásait, melyek kitolhatják, vagy akár gátolhatják a demencia megjelenését és annak esetleges romlását.

MÓDSZERTAN

Két 60 év felettieket tartalmazó csoport teljesítményét szeretnénk összehasonlítani. Az egyik csoport egyénileg, önbevallási alapon végez rendszeresen, minimum heti két alkalommal fizikai aktivitást. Ezen csoport elemszáma 7 fő. Átlag életkoruk $69 \pm 1,77$ év, ezentúl mindenki nő volt. A másik csoport tagjai egy, az előzetes szakirodalmi áttekintéseink alapján összeállított, kognitív képességekre ható mozgásanyagot magába foglaló mozgásprogramot végeztek. Ezen program szakember vezetésével, heti két alkalommal történt. A csoportban 18 fő vett részt. Átlag életkoruk $70 \pm 4,55$ év. ~~ezen~~ **Itt** is minden résztvevő nő volt. A megfigyelés nyolc héten keresztül zajlott és ezt követően történt meg a VTS rendszerrel való felmérés.

Azon csoport, akik nem végezték a kontrollált mozgásprogramot, egyéni (futás, biciklizés, úszás, séta, torna) mozgásformákat végeztek. Átlagosan 30-40 percen keresztül és minimum heti 2 alkalommal.

Az általunk összeállított mozgásprogram, melyet a 18 fős csoport végzett, a következőképpen zajlott. A bemelegítés kardiogépen történt, a maximum pulzus 40-50%-án 5-10 percen keresztül, majd további 10-15 perc a maximum pulzus 50-60%-án dolgoztunk. Mindenkinek az egyéni társbetegségét figyelembe vettük (például: béta blokkolót szedőknél még alacsonyabb tartományban dolgoztunk; csípő protézises,

csigolyakopásos, gerincferdüléses résztvevőknél a kontraindikált gyakorlatokat nem alkalmaztuk). Ezt követően erőfejlesztés történt, 8-12 ismétlésszámmal, 3-4 szériában, a maximum pulzus 50-60%-án. Gépeken és szabadsúlyokkal is dolgoztunk a core stabilizálás miatt. A társbetegségeket itt is figyelembe vettük és ennek megfelelően alakítottuk ki az edzésüket. A foglalkozások végén aktív és passzív stretching gyakorlatokat végeztünk.

Egy előzőekben elkészített szakirodalmi áttekintésünkben (MAKRA, BALOGH, 2020) megvizsgáltuk, milyen mérési eszközök állnak manapság rendelkezésre a demencia mérésére. Nagyon sok használatban lévő vizsgálati eszköz létezik. A kutatásunkhoz nem „papír-ceruza” teszteket szerettünk volna használni. A technika előnyeit kihasználva igyekeztünk olyan mérőműszert alkalmazni, amely olyan kvantitatív eredményekkel tud szolgálni, melyekből levonhatjuk a következtetéseket. Így kiküszöbölhető az egyén szubjektivitásából adódó faktor. Választásunk a VTS programra esett. A Schuhfried fejlesztette ki ezt a pszichológiai tesztrendszert. A VTS-en belül a Cognitore Test csomagját használtuk. Ez a figyelem és koncentráció képességét méri. Azon belül is az S8-as tesztforma felvételére került sor, melyben a vizsgálati alanyok egy geometriai alakzatot másik négy alakzattal hasonlítanak össze és vizsgálják, megegyezik-e a referenciaalakzattal vagy sem. Ennek során az alábbi változókat mértük:

1. „Raw score Mean time "incorrect reactions" (sec)": a rossz válaszokhoz tartozó reakció időt mutatja.
2. „Raw score Mean time "correct reactions" (sec)": a jó válaszokhoz tartozó reakció időt mutatja.
3. „Sum reactions": helyes és helytelen válaszok számának összege. A változó információt ad a válaszadó információ feldolgozási sebességéről, a teljesítményének mennyiségi mutatójáról. A változón elért magas pontszám azt mutatja, hogy milyen gyorsan tud időegység alatt feldolgozni különböző információkat a tesztkitöltő.
4. „Sum incorrect reactions": a helytelen válaszok összegét jelenti.
5. „Sum correct reactions": a helyes válaszok összegét jelenti.

KUTATÁSI KÉRDÉSEINK ÉS HIPOTÉZISEINK

[K1] Van-e eltérés az alkalmazott kognitív teszt feladatvégzésének reakcióidejei között az általunk összeállított mozgásprogramot végző és az egyéni testmozgást végző idősök között?

(H1) Feltételezzük, hogy gyorsabb a reakcióidejük azon idősöknek, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végzik.

[K2] Van-e különbség az alkalmazott kognitív teszt végrehajtásakor leadott összes reakció számát tekintve az általunk vizsgált két csoportban?

(H2) Feltételezzük, hogy több választ adnak le adott időegység alatt azon idősök, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végzik.

[K3] A helyes és a helytelen válaszok arányait tekintve hogyan teljesít az általunk vizsgált két csoport?

(H3) Feltételezzük, hogy a helyes és a helytelen válaszok arányát tekintve jobban teljesítenek azok, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végzik.

EREDMÉNYEK

Az eredményeket Microsoft Excel programban összesítettük. Megvizsgáltuk és kiszámítottuk a beérkezett eredmények maximumát, minimumát, átlagát és szórását. Ezeket a hipotézisek sorrendjében szeretném ismertetni. Az 1-es és 2-es számú táblázatban a vizsgálati alanyok VTS eredményeit láthatjuk. Az 1. számú táblázat az irányított mozgásprogramban résztvevők eredményeit foglalja össze. A 2. számú táblázat az egyéni mozgásprogramot végzők mért adatait összegzi.

1.táblázat: Az irányított mozgásprogramban résztvevők VTS eredményei Forrás: saját táblázat

COG/S8 RawScore - MTF - Nyers érték Mean time "incorrect reactions" (sec)	COG/S8 RawScore - MTR - Nyers érték Mean time "correct reactions" (sec)	COG/S8 RawScore - SUMGES - Nyers érték Sum "reactions" (correct and incorrect reactions)	COG/S8 RawScore - SUMR - Nyers érték Sum "correct reactions"	COG/S8 RawScore - SUMF - Nyers érték Sum "incorrect reactions"
0,00	2,13	184	184	0
1,20	1,157	336	318	18
1,14	1,037	375	362	13
0,88	1,044	374	372	2
1,81	1,267	305	297	8
1,44	1,061	357	323	34
0,00	0,965	404	404	0
1,08	1,522	256	255	1
1,59	2,604	152	147	5
1,38	1,293	301	295	6
0,91	0,949	412	396	16
1,75	1,827	214	213	1
1,21	1,124	347	344	3
0,97	1,134	345	336	9
2,41	1,998	194	188	6
0,92	1,125	349	338	11
1,04	1,21	322	315	7
1,45	1,394	280	275	5

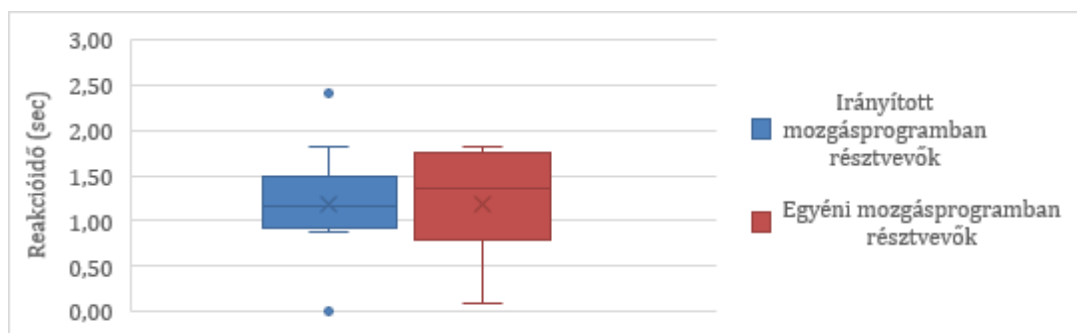
Forrás: saját táblázat

2.táblázat: Az egyéni mozgásprogramban résztvevők VTS eredményei

COG/S8 RawScore - MTF - Nyers érték Mean time "incorrect reactions" (sec)	COG/S8 RawScore - MTR - Nyers érték Mean time "correct reactions" (sec)	COG/S8 RawScore - SUMGES - Nyers érték Sum "reactions" (correct and incorrect reactions)	COG/S8 RawScore - SUMR - Nyers érték Sum "correct reactions"	COG/S8 RawScore - SUMF - Nyers érték Sum "incorrect reactions"
1,817	1,939	202	198	4
1,349	1,233	315	309	6
1,75	1,294	299	294	5
0,1	1,878	209	209	0
0,983	1,416	277	273	4
0,79	1,071	366	357	9
1,474	2,245	174	173	1

Forrás: saját táblázat

Először is megvizsgáltuk mindkét csoport helyes és helytelen válaszáinak reakcióidejét. Ezeket a következő ábrákon összegeztük.

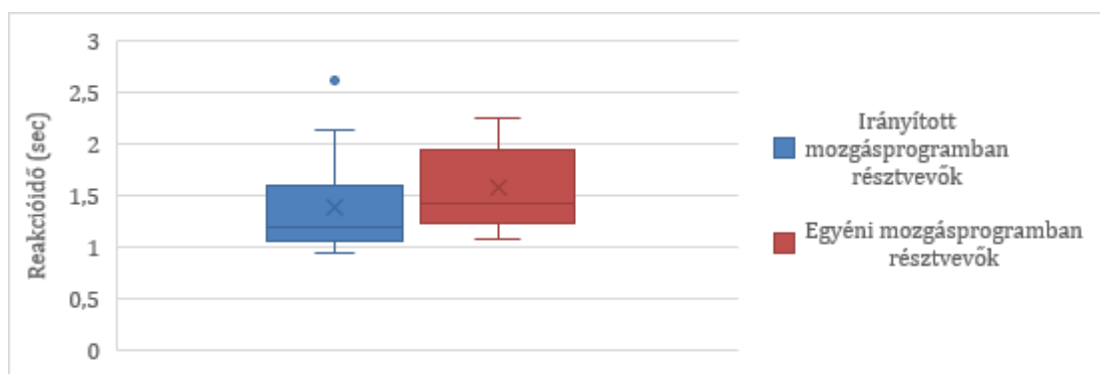


2.ábra: COG/S8 RawScore - MTF - Nyers érték Mean time "incorrect reactions" (sec)

Forrás: saját ábra

A 2. ábrán a két csoport helytelen válaszáinak reakcióidejét látjuk összegezve. Leolvasható, hogy a két csoport teljesítményének átlaga közel megegyezik, 1,18 sec. Viszont szórása kisebb azon csoportnak ($\pm 0,58$ sec), akik az általunk összeállított, irányított mozgásprogramot végzik, mint a másik csoportnak ($\pm 0,61$ sec).

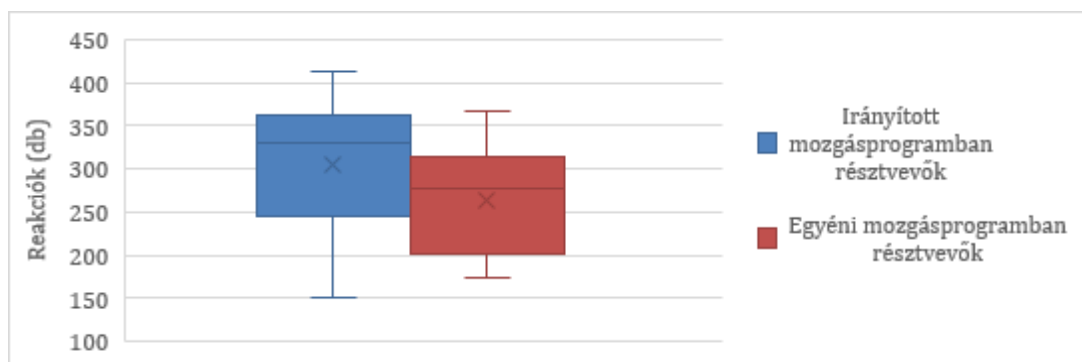
A 3. ábrán a helyes válaszok reakcióidejeit láthatjuk a két csoport tekintetében.



3.ábra: COG/S8 RawScore - MTR - Nyers érték Mean time "correct reactions" (sec)

Forrás: saját ábra

Látható, hogy a helyes válaszok tekintetében az átlag kisebb azon résztvevők körében, akik az irányított mozgásprogramot végzik. Az irányított mozgásprogramot végzők helyes válaszainak reakcióideje $1,38 \pm 0,46$ sec. Az egyéni mozgásprogramot végzők teljesítménye pedig $1,58 \pm 0,44$ sec. Ez mindenképp pozitív, hiszen ez azt jelenti, hogy gyorsabban képesek meghozni jó döntéseket azok, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végezték. Összességében megállapítható, hogy az általunk tudatosan összeállított mozgásprogramot végzőknek gyorsabb a reakcióidejük. Ezt követően az összes reakció tekintetében vizsgáltuk az eredményeket.

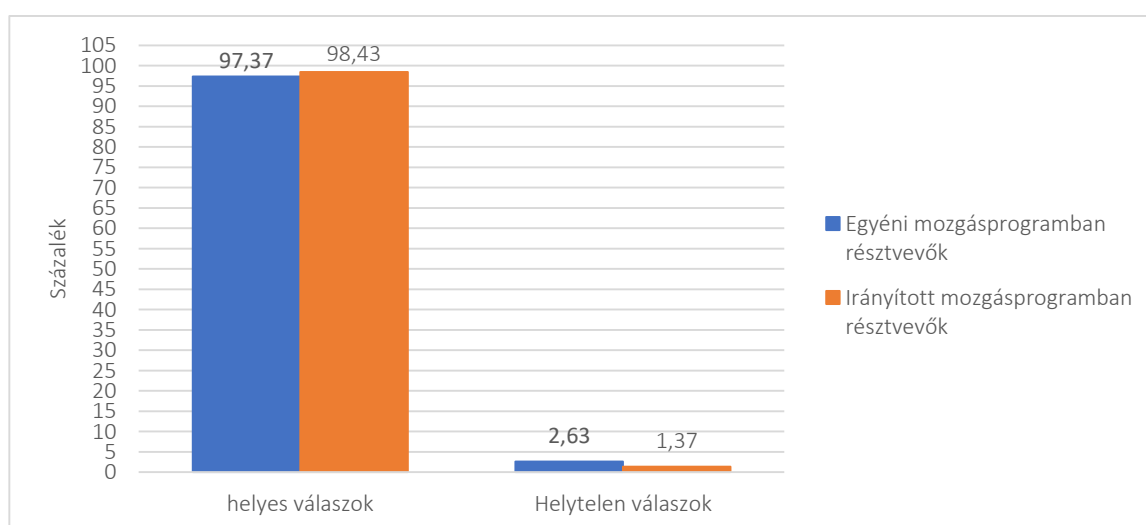


4.ábra: COG/S8 RawScore - SUMGES - Raw score Sum "reactions" (correct and incorrect reactions)

Forrás: saját ábra

A 4. ábrán látható, hogy magasabb azon csoport összreakciójának átlaga, mely az irányított mozgásprogramot végezte. Szám szerint $305,94 \pm 77,4$, míg az egyéni mozgást végzők összreakcióinak átlaga $263,14 \pm 67,95$. Ezekből az információkból levonható, hogy azok, akik az általunk összeállított és irányított mozgásprogramot végezték, adott idő alatt több reakciót voltak képesek végrehajtani.

Ezután a helyes és helytelen válaszok arányát vizsgáltuk. Azért gondoltuk, hogy így hasonlítjuk össze a két csoportot, mert ahogy a módszertanban is olvasható, nem megegyező a két csoport elemszáma. Ezt szemlélteti a következő ábra.



5.ábra: Helyes és helytelen válaszok százalékanak arányosított ábrázolása

Forrás: saját ábra

Megfigyelhető (5. ábra), hogy a megadott összes válasz arányait tekintve azok, akik az irányított mozgásprogramon vettek részt több helyes választ adtak, mint a másik csoport tagjai. Ebből következően kevesebb helytelen válaszuk volt arányait tekintve. Ez már magában pozitív eredmény, viszont a teljesség kedvéért vissza kell utalnunk a második eredmény-kiértékeléshez. Itt azt állapíthattuk meg, hogy több összreakciója van az általunk összeállított, irányított mozgásprogramban résztvevőknek, mint az egyéni mozgásprogramot végzőknek. Következtetésképp megállapítható, hogy azok, akik a szakirodalomra alapozott, általunk összeállított mozgásprogramot végezték, több összreakciót voltak képesek leadni, melyek arányát tekintve több a helyes válasz.

MEGBESZÉLÉS

Ezen tények ismeretében hipotéziseink a következőképpen alakultak:

- (H1) Feltételezzük, hogy gyorsabb a reakcióidejük azon idősnek, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végzik.
- (H2) Feltételezzük, hogy több választ adnak le adott időegység alatt azon idősnek, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végzik.
- (H3) Feltételezzük, hogy a helyes és a helytelen válaszok arányát tekintve jobban teljesítenek azok, akik az általunk összeállított mozgásprogramot végzik.

Mindhárom hipotézisünk vizsgálatakor tendenciaszintű eredményeltérést figyelhattunk meg a két almintá VTS eredményei között, mely azt igazolja, hogy a tudatosan felépített, szakember által felügyelt, rendszeres mozgás (így az általunk összeállított mozgásprogram is) hatékonyabb a demencia megelőzésében, vagy a már meglévő tünetei romlásának lassításában.

ÖSSZEGZÉS

Összességében megállapíthatjuk, hogy a rendszeres testedzés mindenképp pozitívan hat a kognitív képességekre. Azonban fontos kihangsúlyoznunk, hogy a tudatos, célzottan összeállított mozgásprogram fokozott hatással van a kognitív képességekre, így a demenciára is jótékony hatással van. Ez mind a reakcióidő, mind az összes reakció száma és mind a helyes válaszok terén megmutatkozik.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Balogh L., Makra G., Donka D., Pucsok JM., Bacsne Baba E., Kiss B., Csiki Z., Nagy A., Papp G. (2019). Comparative analysis of the effects of regular exercise on immunoregulatory and cognitive abilities in young and elderly adults (abstract). Bunc V.. 24th Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE - BOOK OF ABSTRACTS. (2019) ISBN:9783981841428 pp. 592-592 Paper: ISBN 978-3-9818414-2-8
2. Donka, D. B., & Balogh, L. (2020). THE RELATIONSHIP BETWEEN DEMENTIA AND PHYSICAL ACTIVITY: A SYSTEMATIC REVIEW. STADIUM - Hungarian Journal of Sport Sciences, 3(1), 1-17.
3. Gyarmati A. (2010). Demensek a szociális ellátórendszerben

4. Makra, G., & Balogh, L. (2018). Examination of the Relationship Between Physical Activity and Cognitive Skills. STADIUM - Hungarian Journal of Sport Sciences, 1(1), 1-15. <https://doi.org/10.36439/sjsc.v1i1.2924>
5. Makra, G., & Balogh, L. (2020). THE ANALYTICAL TOOLS OF DEMENTIA, THE RELATIONSHIP BETWEEN DEMENTIA AND PHYSICAL ACTIVITY - A METHODOLOGICAL APPROACH: SYSTEMATIC REVIEW. STADIUM - Hungarian Journal of Sport Sciences, 3(1), 1-16.
6. Radák Zs., Tromba F., Berkes I., Goto S., Mimura T., Posa A., Balogh L., Boldogh I., Higuchi M., Koltai E. (2018). Exercise effects on physiological function during aging. Free Radic Biol Med. 2019 Feb 20;132:33-41. doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2018.10.444.

INTERNETES HIVATKOZÁSOK

1. https://mek.oszk.hu/10100/10130/html/08_csepe.htm Letöltés dátuma: 2020. április 19.

AZ ÓVODAI TESTNEVELÉST SZOLGÁLÓ LÉTESÍTMÉNYEK TERÜLETI SAJÁTOSSÁGAI MAGYARORSZÁGON

SPATIAL CHARACTERISTICS OF FACILITIES SERVING PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN IN HUNGARY

Kozma Gábor¹

¹Debreceni Egyetem, Természettudományi és Technológiai Kar, Földtudományi Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Az egészséges életre történő nevelés korai időszakban történő elkezdését segíti az óvodai testnevelés, ez azonban csak akkor végezhető magas színvonalon, ha rendelkezésre állnak azon infrastrukturális feltételek (pl. tornaszobák és tornatermek), amelyek kedvezőtlen időjárási körülmények esetén is lehetővé teszik a foglalkozások lebonyolítását. Ennek szellemében a tanulmány arra törekszik, hogy bemutassa az adott létesítmények magyarországi helyzetét, a térbeli elhelyezkedésben megfigyelhető különbségeket és a háttérben álló tényezőket. A vizsgálat információbázisát az Oktatási Hivatal Köznevelés Információs Rendszere adatbázis jelentette, amely feladatellátási helyek szerint tartalmazta az adatokat.

A tanulmány legfontosabb megállapításai az alábbiakban foglalhatók össze. Egyrészt az óvodai nevelés infrastrukturális feltételeit tekintve Magyarország helyzete nem igazán tekinthető kedvezőnek: az érintett létesítményekkel az intézményeknek alig több mint 50%-a rendelkezik. Másrészt a vizsgált létesítmények térbeli elhelyezkedését mind járási, mind pedig települési szinten elsősorban a népességszám befolyásolja: a lakosságszám növekedésével egyre inkább javulnak az adottságok, valamint a pozitív irányú népességszám-változásnak is hasonló következményei vannak. Harmadrészt az is megfigyelhető volt, hogy az egyes területi egységek gazdasági fejlettsége (pl. a társadalmi-gazdasági kedvezményezettség) sokkal kisebb hatást gyakorolt az infrastrukturális ellátottságra.

Kulcsszavak: óvoda, testnevelés, Magyarország, területi sajátosságok

Abstract

Introducing early childhood education is facilitated by physical education in the kindergarten. However, this can be performed on a high level only if the infrastructure conditions (e.g. gym rooms and halls) are available allowing the activities to be carried out even in adverse weather conditions. In this context, the study aims to present the situation of the given facilities in Hungary, the differences in spatial location and the underlying factors.

The information base of the study was provided by the Public Education Information System database of the Educational Authority which contained the data by institutions.

The main findings of the study can be summarised as follows. First of all, regarding the infrastructural conditions for kindergarten education, the situation in Hungary is not favourable at all: only slightly over 50% of the institutions are equipped with the necessary facilities. Secondly, the spatial distribution of the studied facilities is primarily influenced by the number of inhabitants both on the district and settlement levels: with the increase in the number of inhabitants the conditions improve, and the positive changes in the population number have similar consequences. Thirdly, it could be also observed that the economic development of the territorial units (e.g. socio-economic beneficiaries) had a much smaller impact on the infrastructure provision.

Keywords: kindergarten, physical education, Hungary, spatial characteristics

BEVEZETÉS – ELMÉLETI HÁTTÉR

Az óvodai testnevelés több szempontból is fontos szerepet játszik az érintett korosztály fejlődésében (CSÁNYI, 2011; RÉTSÁGI – H. EKLER, 2011; LEMOS et al., 2012; MCEVILLY et al., 2013; VÉGVÁRI, 2013; TEMPLE, 2016; WIEBELHAUS – FRYER HANSON, 2016). Egyrészt a rendszeres mozgás szeretetének elültetésével elősegíti az egészséges életmód kialakulását és az életen át tartó sportolás utáni igényt, másrészt nagymértékben hozzájárul a gyerekek mozgásszervi fejlődéséhez. Harmadrészt a helyes testtartás kialakításával, a testtartási hibák megelőzésével a gyerekek későbbi életét/egészségügyi állapotát is pozitív irányba befolyásolja.

Mindezek tükrében nem tekinthető meglepőnek, hogy Magyarországon az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról szóló 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet is foglalkozik ezzel a témakörrel. Az érintett jogszabályban ugyan nem szerepel sem a „sport”, sem pedig a „testnevelés” kifejezés, ugyanakkor „Az óvodai élet tevékenységi formái az az óvodapedagógus feladatai” fejezet „Mozgás” alfejezetében részletesen is kifejti a mozgás előnyeit és pozitív következményeit.

Az óvodai testnevelés magas színvonalú megszervezéséhez azonban megfelelő infrastrukturális feltételek szükségesek. A tavaszi és őszi hónapokban száraz időszakban jó lehetőségeket kínál az óvoda játszóudvara, ahol a tiszta levegőn elvégzett gyakorlatok egészségügyi szempontból is előnyösek, másrészt sokszínűbb és alakíthatóbb feltételeket lehet kialakítani (BALOGH et al., 2015). A csapadékos/esős napokon, valamint telente, amikor havazás esetén nem minden alkalommal lehetséges megfelelő ruhába öltöztetni a gyerekeket, ugyanakkor a legoptimálisabb tornateremben/tornaszobában kielégíteni az óvodások mozgásigényét (a csoportszobák ilyen célra történő alkalmanként átalakítása igen hosszadalmas, és nem biztosít megfelelő körülményeket). Ennek szellemében a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról 2. melléklete (JEGYZÉK a nevelési-oktatási intézmények kötelező (minimális) eszközeiről és felszereléséről) az óvodákban (több intézményből álló egységek esetében minden telephelyen) a játszóudvar mellett a kötelezően kialakítandó helyiségek között említi a tornaszobát sportszertárral (ennek tartozékai többek között a tornapad, a tornaszőnyeg és a bordásfal).

A kérdéskör vizsgálata ugyanakkor földrajzi szempontból is igen tanulságos: az érintett létesítmények ugyanis azon sportlétesítmények egyik típusának tekinthetők, amelyek térbeli elhelyezkedésének vizsgálata az utóbbi időszakban egyre nagyobb figyelmet kapó sportföldrajz (BÁNHIDI, 2011; ILIES et al., 2014; KOZMA, 2014; WISE – KOHE, 2020) kiemelt kutatási területének számít.

A fentiek szellemében a tanulmány célja a magyarországi óvodák testnevelést szolgáló létesítményekkel való ellátottságának területi szempontú vizsgálata: melyek azok a járássok/települések, amelyek a legrosszabb feltételeket kínálják a gyerekek számára, és milyen tényezőkre vezethető vissza ez a kedvezőtlen a helyzet. A kutatás során – a korábban vázoltak miatt – kiemelt szerepet kap a tornaszobák, illetve tornatermek helyzetének elemzése.

ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatás során a legfontosabb adatbázist a Magyarországon az Oktatási Hivatal által működtetett Köznevelési Információs Rendszer (KIR) adatbázisa jelentette, amely 2019. januári állapotokat mutatva feladatellátási helyenként tartalmazta egyrészt az egyes óvodák sportinfrastruktúrával kapcsolatos adatait (rendelkezik-e tornaszobával, tornateremmel, uszodával és sportpályával), másrészt információkat tartalmazott az egyes egységek férőhelyeinek számáról, illetve a tényleges gyereklétszámról (a későbbiekben az óvoda kifejezés a feladatellátási helyeket jelenti). Emellett az óvodák pedagógiai programjait is áttekintettem, és ezek felhasználásával pontosítottam az adatokat. Az ilyen módon nyert adatbázis összesen 4586 óvodai feladatellátási helyet tartalmazott, és a kutatás során ezek elemzésére került sor az Excel és az IBM SPSS Statistics 23 programok segítségével.

EREDMÉNYEK

A fentiekben vázolt módon kapott adatok elemzése során általánosságban igen kedvezőtlen helyzet állapítható meg (1. táblázat). A 2019. januárjában működő óvodák alig több mint felében volt valamilyen testnevelés céljait szolgáló infrastruktúra, pozitívnak tekinthető ugyanakkor, hogy ezen egységek mind a férőhelyek, mind pedig a tényleges létszám közel 2/3-át jelentették. Az egyes elemek közül legtöbb óvodában a tornaszobával lehet találkozni, és ezt követi a tornaterem és a sportpálya (a tornaszoba és tornaterem között alapvetően méretben van különbség: a napjainkban hatályban lévő MSZE 24203-2:2012 szerint egy minimum 225 m² nagyságú létesítmény még féltornateremnek minősül). Az óvodák legritkábban uszodával rendelkeznek, ilyen létesítményt csak 33 intézmény tud biztosítani az oda járó gyerekeknek.

1. táblázat: Az óvodák testnevelést szolgáló létesítményekkel való ellátottsága különböző szempontok szerint (egy óvoda több létesítménnyel is rendelkezhet, és ezért a harmadik, negyedik, ötödik és hatodik oszlopok összege meghaladhatja a második oszlopban feltüntetett értéket, %)

	van sport- infrastruktúra	tornaszoba	tornaterem	sportpálya	uszoda
óvodák száma	56,32	43,35	14,52	4,43	0,72
férőhelyek száma	65,50	47,62	19,71	5,59	0,74
tényleges létszám	65,10	47,28	19,06	4,69	0,69

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa

A három ritkábban előforduló testnevelést szolgáló létesítmény esetében jól megfigyelhető a nagyobb köznevelési egységekhez való kötődés (2. táblázat): mind a három esetben jelentősen nagyobb azon intézmények részesedése, amelyek az óvoda mellett iskolát is magukban foglalnak. Ennek hátterében a tornaterem és a sportpálya esetében az áll, hogy az iskolások igényeinek (és a jogszabályi feltételeknek) a kielégítése érdekében már ezen létesítmények kialakítása is szükséges, és ezeket – bizonyos alkalmakkor – az óvodások is használni tudják.

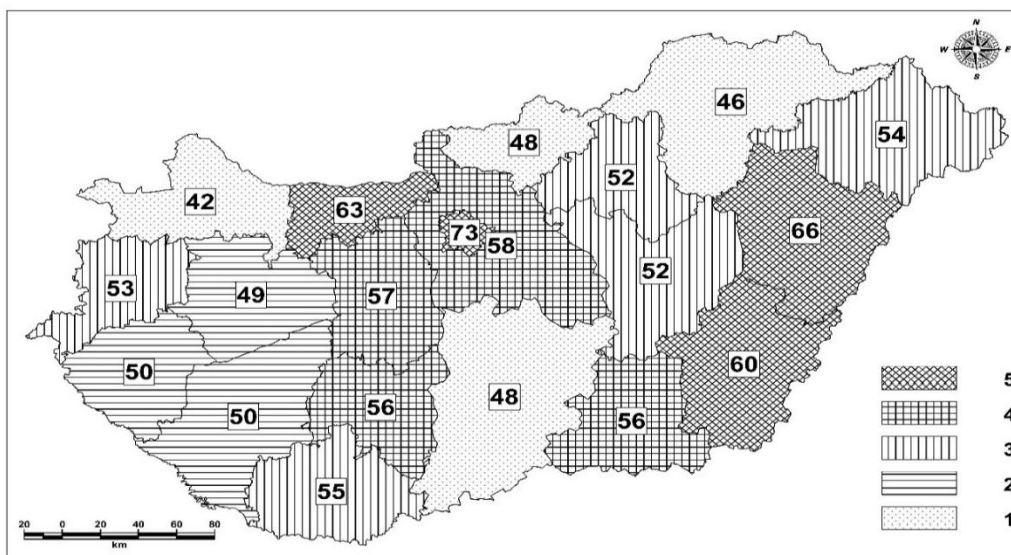
2. táblázat: A három ritkábban előforduló testnevelést szolgáló létesítmény előfordulása az óvodát és iskolát is magában foglaló egységekben, illetve a csak óvodai intézményekben (%)

	óvoda és iskola egy intézmény keretei között	csak óvodaként működő intézmények
teljes óvodai állományon belüli részesedés	3,10	96,90
tornateremmel rendelkező óvodákon belüli részesedés	14,86	85,14
sportpályával rendelkező óvodákon belüli részesedés	44,83	55,17
uszdával rendelkező óvodákon belüli részesedés	18,18	81,82

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa

A területi kutatások során – a Bevezetésben említett okok (pl. jogszabályi előírás) miatt – kiemelt figyelmet kapott a tornaszobák és tornatermek előfordulása (a későbbiekben az óvodai testnevelést szolgáló létesítmények fogalom erre a körre utal). Az adatok szerint a teljes óvodai kör 55,9%-a rendelkezett ilyen létesítménnyel, amely intézmények a férőhelyek számának 65,0%-át, a tényleges létszámnak pedig 64,6%-át tömörítették. A fenti – egyébként sem túlságosan pozitív – értékeket tovább rontja az a tény, hogy a legjobb mutatókkal (lásd később) rendelkező Budapest adatai nélkül a fenti számok a következőképpen alakulnának: teljes óvodai állomány 53,3%-a, férőhelyek 62,1%-a, tényleges létszám 61,6-%.

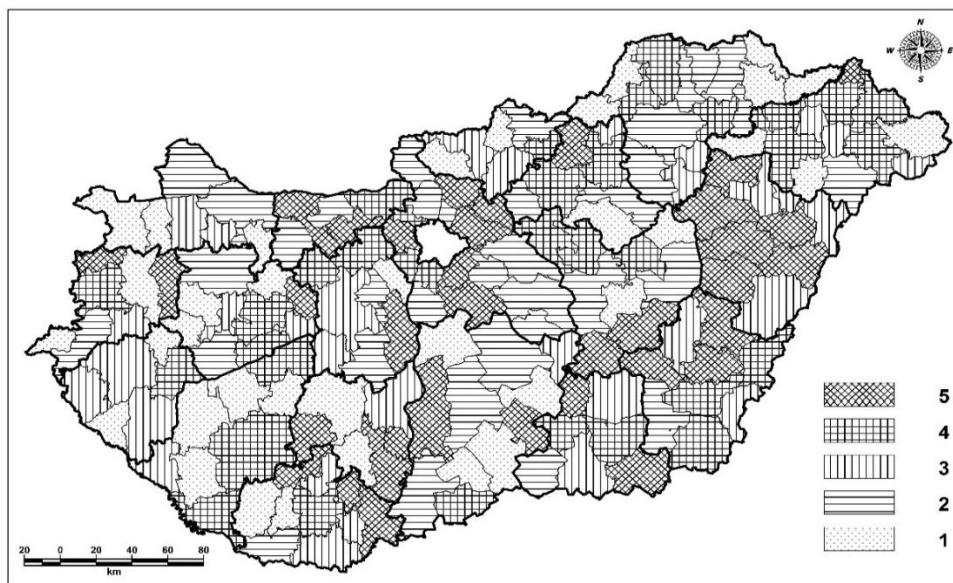
Az adatokat megyei szinten elemezve (1. ábra) egyértelmű tendencia nem figyelhető meg: a legalacsonyabb, illetve legmagasabb értékekkel rendelkező megyék között is előfordulnak gazdasági-társadalmi szempontból fejlett és elmaradott kategóriába sorolható területi egységek.



1. ábra: Az óvodai testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya megyei szinten 2019. januárjában 1: - 48%, 2: 49-51%, 3: 52-55%, 4: 56-59%, 5: 60%- Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa

A vizsgálat következő területi szintjét a járások jelentették (az elemzés ebben az esetben nem foglalta magában Budapestet). A testnevelést szolgáló létesítmények előfordulást elemezve (2. ábra) szintén nem állapítható meg egyértelmű kép: a legalacsonyabb, illetve

legmagasabb értékekkel rendelkező járások az ország területén szétszórva helyezkednek el.



2. ábra: Az óvodai testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya járási szinten 2019. januárjában 1: - 39%, 2: 40-49%, 3: 50-55%, 4: 56-66%, 5: 67%-

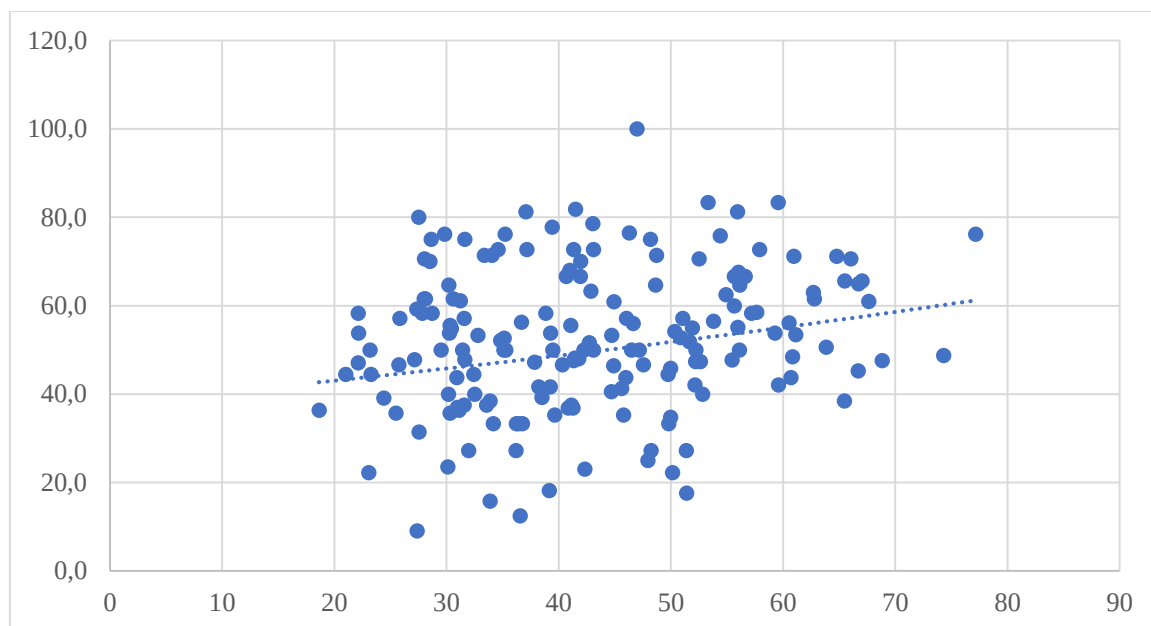
Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa

Az adott létesítmények kialakítása bizonyos összegű beruházást igényel, és ennek következtében felmerülhet a kérdés, mennyire befolyásolja az ellátottságot az adott járás társadalmi-gazdasági fejlettsége. Az adatok alapján a tényező hatása nem tekinthető túlságosan erősnek. Egyrészt a járásokat ezen szempont alapján 10 csoportba beosztva (3. táblázat) a fejlettség növekedésével csak minimálisan emelkedik a testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya. Ugyanezen tényt erősíti meg a korreláció-számítás eredménye is (3. ábra): a legerősebb összefüggést mutató exponenciális korreláció esetében az R^2 értéke 0,0445, amely igen gyenge kapcsolatra utal.

3. táblázat: A járások fejlettsége és az óvodai testnevelést szolgáló létesítmények léte közötti kapcsolat (első tized – a kormányrendelet szerint legfejletlenebb járások, tizedik tized – a kormányrendelet szerint legfejlettebb járások)

jársók fejlettsége	testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya (%)
első tized	44,3
második tized	56,8
harmadik tized	45,1
negyedik tized	51,7
ötödik tized	48,0
hatodik tized	53,5
hetedik tized	51,9
nyolcadik tized	51,3
kilencedik tized	61,5
tizedik tized	57,2

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa, 290/2014. (XI. 26.) Korm. rendelet a kedvezményezett járások besorolásáról



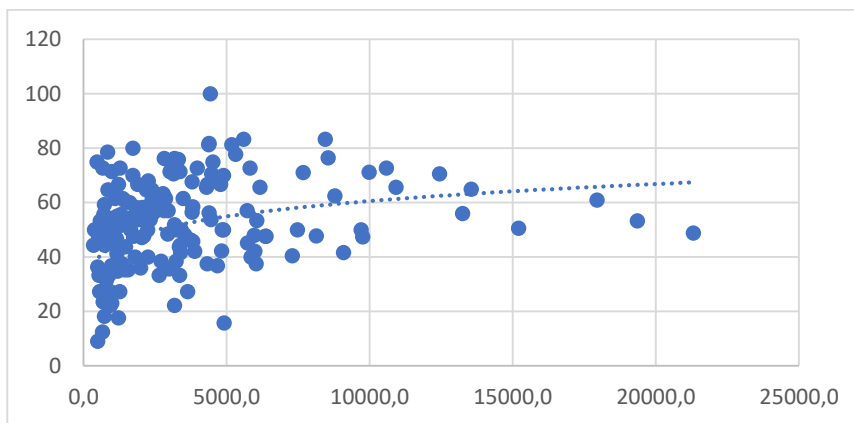
3. ábra: A járásek fejlettsége és az óvodai testnevelést szolgáló létesítmények léte közötti kapcsolat (x tengely: járás komplex értéke, y tengely: testnevelést szolgáló létesítménnyel rendelkező óvodák aránya - %) Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa, 290/2014. (XI. 26.) Korm. rendelet a kedvezményezett járásek besorolásáról

A járási szintű vizsgálat másik szempontját a népességszám jelentette. Az adatok szerint itt sokkal erősebb kapcsolat figyelhető meg: az átlagos lakosságszám emelkedésével növekszik a testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya (4. táblázat). A korreláció-számítás eredménye is megerősíti ez a tényt (4. ábra): az R^2 értéke a legerősebb összefüggést mutató logaritmus korreláció esetében 0,1162.

4. táblázat A járásek átlagos lakosságszáma és a testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya közötti kapcsolat

járásek településeinek átlagos nagysága	testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya
1000 főnél kevesebb	43,2
1000-1500	48,5
1500-2000	53,2
2000-3000	53,9
3000-4000	55,6
4000-5000	57,3
5000-10000	55,1
10000 felett	60,5

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa, Országos Területfejlesztési és Területrendezési Információs Rendszer



4. ábra: A járáskorok átlagos lakosságszáma és az óvodai testnevelést szolgáló létesítmények léte közötti kapcsolat (az ábra nem tartalmazza a debreceni járás értékeit ($x = 107350$; $y = 71,2$) mivel az nagyon torzította volna a diagrammot)

(x tengely – a járás egy településére jutó lakosságszáma, y tengely - testnevelést szolgáló létesítménnyel rendelkező óvodák aránya - %)

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa, Országos Területfejlesztési és Területrendezési Információs Rendszer

A települési szintű elemzések során szintén a korábbi két tényező (lakosságszám és fejlettség) hatását vizsgáltuk. Az előbbi szempontjából szintén jól kirajzolódik az összefüggés (5. táblázat): a települések nagyságának emelkedésével javulnak az óvodai testnevelés feltételei. Az országos átlag (55,9%) alatti értékek mindössze a 2000 fő alatti településeken figyelhetők meg, a legelkeserítőbb kép (35% alatti ellátottság) pedig az 1000 fő alatti településekre jellemző.

5. táblázat: A települések nagysága és a testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya közötti kapcsolat

települések lakosságszáma	testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya (%)
500 fő alatt	31,6
501-1000 fő	34,2
1001-1500 fő	47,7
1501-2000 fő	54,3
2001-3000 fő	57,2
3001-5000 fő	61,2
5001-10000 fő	56,0
10001-15000 fő	64,0
15001-20000 fő	64,5
20001-30000 fő	61,2
30001-50000 fő	66,5
50001-100000	65,0
100000 felett	56,9
Budapest	72,7

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa, Országos Területfejlesztési és Területrendezési Információs Rendszer

A települések fejlettségének hatását tekintve (6. táblázat) nem állapítható meg egyértelmű összefüggés: a nyolc lakosságszám-kategória közül a kedvezményezett (vagyis fejletlenebb) települések három csoport esetében jobb, míg öt csoport esetében rosszabb ellátottsággal rendelkeznek, azaz sem pozitív, sem negatív kapcsolat nem mutatható ki.

6. táblázat: A települések fejlettsége és a testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya közötti kapcsolat

települések nagysága	testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya	az adott lakosság-kategóriába tartozó kedvezményezett településeken a testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya (%)
500 fő alatt	31,6	33,6
501-1000 fő	34,2	33,8
1001-1500 fő	47,7	51,5
1501-2000 fő	54,3	51,1
2001-3000 fő	57,2	60,0
3001-5000 fő	61,2	58,7
5001-10000 fő	56,0	48,5
10001-15000 fő	64,0	63,2

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa, 105/2015. (IV. 23.) Korm. rendelet a kedvezményezett települések besorolásáról és a besorolás feltételrendszeréről

A korábban vázolt összefüggések (vagyis a lakosságszám jelentősebb hatása) véleményem szerint arra a tényre vezethető vissza, hogy a kisebb települések óvodái egyrészt régebben épültek, és akkor még nem volt elvárás a testnevelést szolgáló létesítmények (tornaszobák és tornatermek) építése. Emellett ezek általában alacsonyabb férőhelyű és létszámú óvodák, és ennek következtében napjainkban már gazdasági szempontból nem éri meg nagyobb beruházásokat végrehajtani. Másrészt a nagyobb településeken sokkal nagyobb arányban vannak jelent az elmúlt évtizedekben (1970/80-as években) épült létesítmények, amelyeknél már fokozottabban koncentráltak az oda járó gyerekek mozgásigényét biztosító feltételek kialakítására. Az előző mondatokban megfogalmazott feltételezést igazolják a 7. táblázat értékei is: minél nagyobb egy óvoda, annál inkább biztosítottak minden évszakban a testnevelés megfelelő körülményei.

7. táblázat: Az óvodák nagysága (férőhelyek száma) és a testnevelést szolgáló létesítményekkel való ellátottsága közötti kapcsolat

a férőhelyek száma (fő)	testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya (%)
0-25	34,7
26-44	40,2
45-50	39,9
51-64	52,8
65-75	53,8
76-90	59,6
91-100	69,2
101-125	67,2
126-150	76,5
150 felett	79,7

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa

A népességszámhoz kapcsolódó következő meghatározó tényező a népességszám-változás iránya (8. táblázat). Azokon a településeken, amelyekben a 2010-es évtizedben nőtt a lakosságszám, magasabb a testnevelést szolgáló létesítményekkel ellátott óvodák aránya, és ez különösen igaz a legalább 20%-os növekedéssel jellemezhető települések esetében. A tény minden valószínűség szerint azzal indokolható, hogy a növekvő lakosságszámmal együtt járó igények kielégítése érdekében új óvodák is épültek, és ezekben már jogszabályi előírások miatt kötelező volt tornaszobák/tornatermek kialakítása.

8. táblázat: A települések 2008 és 2018 közötti népességszám-változásának mértéke és az óvodák testnevelést szolgáló létesítményekkel való ellátottsága közötti kapcsolat (a táblázat nem tartalmazza Budapest értékeit)

a népesség-változás mértéke 2008 és 2018 között	a testnevelést szolgáló létesítményekkel rendelkező óvodák aránya
100% alatt	52,7%
100% felett	55,0%
ezen belül 110% felett	57,3%
120% felett	65,2%

Forrás: Oktatási Hivatal KIR adatbázisa, Országos Területfejlesztési és Területrendezési Információs Rendszer

A fejlettség mind járási, mind pedig települési szinten kimutatható kisebb hatása minden valószínűség szerint azzal indokolható, hogy a beruházásokat döntő mértékben központi támogatások segítségével valósítják meg, és ezért a települések gazdasági-pénzügyi helyzetének (amely szoros összefüggést mutat a társadalmi-gazdasági fejlettséggel) befolyásoló szerepe sokkal kisebb mértékű. Emellett az elmúlt időszakban az Európai Unió támogatásokkal megvalósuló óvodai fejlesztések igen jelentős része is az kedvezményezett térségekben (járásokban és településeken) valósult meg.

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány legfontosabb eredményeit az alábbiakban lehet összefoglalni. Az óvodai testnevelés infrastrukturális feltételei Magyarországon nem tekinthetők túlságosan előnyösnek: az intézmények alig több mint 50%-a rendelkezik olyan létesítményekkel (tornaterem, illetve tornaszoba), amelyek rossz időjárási körülmények között is lehetővé teszik a sportolást. Az érintett létesítmények térbeli elhelyezkedését befolyásoló tényezők közül mind járási, mind pedig települési szinten a népességszám szerepe tekinthető igen fontosnak: a lakosságszám emelkedésével javul az intézmények ellátottsága, és ez különösen igaz az elmúlt évtizedben jelentős népességszám-emelkedést felmutató településekre. Ezzel szemben megállapítható, hogy az adott területi egységek gazdasági fejlettsége alig befolyásolja az adottságokat, amelynek hátterében részben az Európai Unió pályázatok állnak.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2.-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balogh, B., Bújdosóné Papp, A., Fazekas, J., Lenkey-Tóth, P., Olvasztóné Balogh, Zs., Pálfi, S., Tamási Dsupin, B., & Vargáné Nagy, A. (2015). *Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv*. Debreceni Egyetem.
- Bánhidi, M. (2011). Sportföldrajz. Budapest – Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
- Csányi, T. (2011). Az óvodai mozgásos tevékenységrendszer a 21. században. *Óvodai Nevelés*, (64), (9, 10), 8-11, 29-31.
- Ilies, A., Dehoorne, O., Wendt, J., & Kozma, G. (2014). For Geography and Sport, Sport Geography or Geography of Sport. *Geosport for Society*, 1, (1-2), 5-12.
- Kozma, G. (2014). The spatial development of sports facilities within the cities: a Central European case study. *Geosport for Society*, 1, (1-2), 13-20.
- Lemos, A. G., Avigo, E. L., & Barela, J. A. (2012). Physical education in kindergarten promotes fundamental motor skill development. *Advances in Physical Education*, 2, (1), 17-21.
- McEvilly, N., Atencio, M., Verheul, M., & Jess, M. (2013). Understanding the rationale for preschool physical education: implications for practitioners' and children's embodied practices and subjectivity formation. *Sport, Education and Society*, 18, (6), 731-748.
- Rétsági, E., & H. Ekler, J. (2011). A testnevelés elmélet és a testnevelés módszertan alapjai. In: Rétsági, E. et al. (Ed) *Sportelméleti ismeretek*, (pp. 14-60). Budapest – Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
- Temple, V. A., Crane, J. R., Brown, A., Williams, B. L., & Bell, R. I. (2016). Recreational activities and motor skills of children in kindergarten. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21, (3), 268-280.
- Végvári, Á. (2014). *Az óvodai testnevelés szerepe az életen át tartó sportolás megalapozásában*. Szakdolgozat, Nyugat-Magyarországi Egyetem
- Wiebelhaus, S., & Fryer Hanson, M. (2016). Effects of classroom-based physical activities on off-task behaviors and attention: Kindergarten case study. *The Qualitative Report*, 21, (8), 1380-1393.
- Wise, N., & Kohe, G. Z. (2020). Sports geography: new approaches, perspectives and directions, *Sport in Society*, 23, (1), 1-10,

AZ ÚSZÁS REKREÁCIÓS HATÁSA AZ EMBERI SZERVEZETRE

THE RECREATIONAL EFFECT OF SWIMMING ON THE HUMAN BODY

Czeglédi Hanna², Szabó Katalin², Bernáth Andrea Gréta¹ Kinczel Antonia²

¹Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar
Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet

Összefoglaló

Magyarország lakosságának egészségi állapota kiemelt fontosságú téma, ha az egészség megőrzéséről van szó, ugyanis, hazánkban rendkívül magas a halálozási arány, különböző betegségek a helytelen életmód és a mozgás hiánya következtében. A tanulmányunkban számos témával foglalkozunk. Kiemeljük a mozgás, az úszás egészségügyi illetve lelki hatásai az emberi szervezetre, és azt, hogy milyen előnye lenne, ha megjelenne az emberek mindennapjaiban. Foglalkozunk azzal, hogy miként hat az egészségre, milyen betegségek megelőzéséért felel. A téma azért fontos, hiszen sokan még mindig nincsenek tisztában az úszás jótékony, egészségügyi szerepével. A cikk szekunderkutatás alapján zajlott. Az eredményekben rávilágítottunk arra, hogy a magyar lakoságnak szüksége van az úszásra, hiszen nagyon magas százalékban jelen vannak a betegségek, és a helytelen, mozgásszegény életmód csak fokozza a kialakulásukat. A kutatásunkban rávilágítottunk az úszás különböző pozitív hatásaira.

Kulcsszavak: rekreáció, úszás, egészség

Abstract

The health status of the Hungarian population is a major issue when it comes to preserving health, as death rates, various diseases due to poor lifestyle and lack of exercise are extremely high in Hungary. Our study covers a number of topics. We emphasize the health and psychological effects of exercise, swimming, and the benefits it would bring to people's daily lives. We deal with how it affects your health and what diseases you are responsible for. The topic is important because many people are still not aware of the health benefits of swimming. The article was based on secondary research. The results highlighted the need for the Hungarian population to swim, as a very high percentage of illnesses are present and an inadequate, sedentary lifestyle only aggravates their development. Our research has highlighted the various positive effects of swimming.

Keywords: recreation, swimming, health

BEVEZETÉS

Európában Magyarországon az ötödik legmagasabb a halálozási arány az Eurostat 2014-es felmérése szerint. A rohanó világban, még kevesebb idejük jut az embereknek a sportra, így egyre fokozódik a mozgásszegény életmód, és az ebből adódó problémák, melyre számos kutatás hívja fel a figyelmet (EUROBAROMÉTER, 2009, 2012, BALOGH, 2015, MÜLLER-BÁCSNÉ 2018, BODA et. al. 2019). Az emberek elkényelmesednek, az egyszerűbb megoldásokat választják, így minél kevesebb dolog után kell járniuk és már a napi szükséges mozgást sem teszik meg. Ez az életmód már rövidtávon is egészségromláshoz, vezet, így egyre gyakrabban jelennek meg a különböző megbetegedések, mint a csontritkulás, szív és érrendszeri megbetegedés, elhízás, légúti- és idegrendszeri megbetegedés, daganat. Hazánkban az összes halálozás háromnegyedéért, a 65 éves kor előtt bekövetkező korai halálozás több mint kétharmadáért a keringési rendszer betegségei és a daganatos megbetegedések a felelősek (EGÉSZSÉGELENTÉS, 2015; MAGYARORSZÁG 2015; BIRÓ et al, 2018). Az

okokat keresve azt találjuk, hogy számos betegségtípusnál a genetikai adottságok, és a táplálkozási tényezők mellett, az elhízás, és a mozgásszegény életforma kiemelten befolyásoló tényező (TOMPA, 2011). A sportolási szokásokat tekintve Magyarországon a középiskolások körülbelül 28%-a, az egyetemisták és a főiskolások 36-40% végez valamilyen mozgást. A felnőtteknél viszont 16%-ra csökken a tevékenység. Ha szigorúan értelmezzük a sportolást, hetente minimum 2x30 perc, akkor a számok még elkéserítőbbek. Ugyanis így a felnőtt népesség mindössze csak 9%-a sportol (FÖLDESINÉ, 1993, ASZMANN et al., 1997; CZABAI et al. 2007; BALOGH et al., 2008; FENYVES et al., 2019). Ennek az alacsony fizikai sportaktivitásnak számos további negatív következménye van, mely az egész társadalmat érinti (EGÉSZSÉGELENTÉS, 2015; RÁTHONYI-ODOR et al, 2016; BIRÓ et al., 2018). A rendszeres sport csökkentené, és megelőzné a legtöbb káros hatást, így szerepe lényeges (BORBÉLY-MÜLLER, 2008; BENDÍKOVÁ 2017), ezért kiemelten fontos az, hogy az emberek mozogjanak, rekreációs tevékenységekben részt vegyenek. Azt hogy a szabadidejükből mennyit fordítanak aktív rekreációra, azt számos tényező határozza meg. Ilyen az életkor, a lakókönyezet, az iskolai végzettség, a pénzügyi háttér, és a lehetőségek, feltételrendszer (BODA et al., 2015; KOPKÁNÉ et al., 2015; BIRÓ et al., 2015; BÍRÓ, MÜLLER, 2017; HORKAY et al., 2018a,b). A rendszeres testmozgás napi programba való beépülése viszont lényeges lenne. Számos hazai és nemzetközi kutatás igazolta, hogy rendszeres fizikai aktivitással fejleszthető a mentális és fizikai egészségi állapot, a fittség, valamint javítható az egészségi állapot (KOPKÁNÉ et al., 2009; KOPKÁNÉ et al., 2012; STANLEY et al. 2006; GLEESON., 2007; Biró, 2018, LENGYEL et. al. 2019, SIMON et. al. 2018). A mozgásnak pozitív hatása van az emberi szervezetre, és fontos szerepet játszik a szív-és érrendszeri betegségek, a daganatos megbetegedések, az az elhízás, és még számos népbetegség megelőzésében és rehabilitációjában (THUNE-LUND, 1994; ROCKHILL et al., 1999; LEE et al., 2001; JUHÁSZ et al, 2015; BODOLAI et al., 2016; CARDOSO et al. 2016). Fontos a prevenció, de túlnyomó részt sajnos már a betegségek visszaszorításán van a hangsúly. Akár megelőzésről akár rehabilitációról van szó, az egyik legkiválóbb mozgásforma az úszás (BIRÓ et al., 2007; BIRÓ 2011).

MÓDSZER

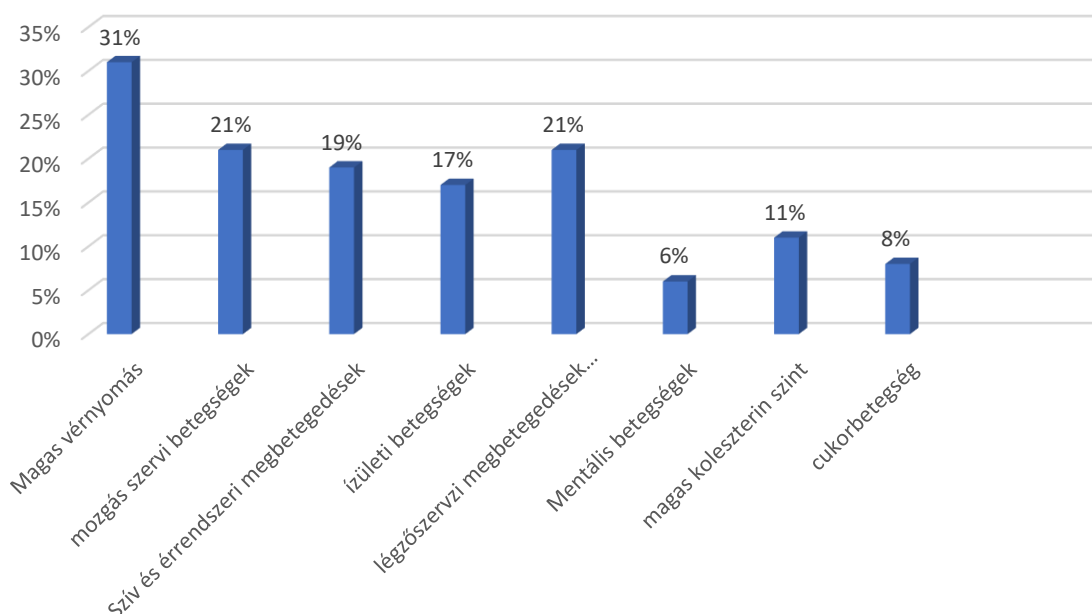
A téma az úszás szerepét, fontosságát, pozitív hatásait, előnyeit vizsgálja szekunder kutatás alapján. A rekreációs úszás fontosságának hangsúlyozásához kiemelünk a jelenkor emberének egészségi állapotát, a fő problématerületekkel. Célunk kutatások elemzésével alátámasztani a mozgás, és kiemelten a rekreációs úszás emberi szervezetre, az egészségre gyakorolt hatását.

MAGYARORSZÁG LAKOSSÁGÁNAK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA

A magyar lakosságnak kiemelkedően rossz az egészségi állapota. 2017-ben Magyarország volt USA, Mexikó, és Új-Zéland után a 4. helyezett a túlsúlyos ranglistában. A mozgásszegény életmód, a fizikai inaktivitás hozzájárul az életmódfüggő betegségekhez. Ez a mozgásszegény életmód számos veszélyt rejt. A csökkenő munkavégző képesség (BÁCSNÉ et al., 2017; MADARÁSZ-BÁCSNÉ, 2016), az elhízás, a cukorbetegség, a magas

vérnyomás, tartáshibák, anyagcserezavarok, neurózis, melyek jelentősen kihatnak az egyénre és ezáltal a társadalom egészére (BIRÓ et al, 2018).

A KSH (2014) adataiból kiderült, hogy a magyar felnőttek 55%-a küzd valamilyen krónikus betegséggel. A legnagyobb számban előforduló betegségek: a magas vérnyomás (31%), szív- és érrendszeri betegségek, a mozgásszervi betegségek, különösen a hát- és gerincfájás (21%), ízületi kopás (17%), az anyagcsere-betegségek (például cukorbetegség 8%). Ezek mellett jelen vannak még a mentális betegségek például a krónikus depresszió, ami lakosság 4%-át érinti.



1. ábra Magyarországon a 15 éves és idősebb korosztály körében előforduló betegségek előfordulási aránya
Forrás: KSH 2014

A leggyakoribb betegségek a magas vérnyomás, a mozgás szervi betegségek, a szív- és érrendszeri megbetegedések, az ízületi megbetegedések, a légúti megbetegedések, a mentális betegségek, a magas koleszterin szint és a cukorbetegség (1. ábra).

A lakosság különböző egészségre káros tevékenységet végez, ami hozzájárul az egészségtelen életmódhoz, mint például: a dohányzás, nagyivás. Sajnos e mellett vannak sokan, akik naponta 10 percet sem sportolnak. A túlsúlyos emberek száma is nagyon magas Magyarországon, a felnőtt lakosságnak több mint a fele, a középkorú férfiaknak pedig a 71%-a (KSH, 2014).

AZ ÚSZÁS HATÁSA AZ EMBERRE, ÉS MEGJELÉNÉSE KÜLÖNBÖZŐ KOROKBAN

Az úszás története már évezredekre visszavezethető, valahol az őskorban kezdődik, ahol a víz az egyik legfőbb elem volt őseink számára, az életet jelentette. Azonban nem csak a szomszágukat oltották, hanem az élelmet is olykor onnan szerezték. Belemerészkedtek, halászták, így előfordult, hogy a vízbe is bemerészkedtek. Így az úszás hamar megjelent, hiszen életmentő szerepet töltött be. Akkoriban még azonban nem a rekreáció, az egészségfejlesztése volt a cél, hanem az életben maradás (BIRÓ, 2011a,b). Az ókor embere már élvezte az úszást, rájött arra, hogy pozitív hatása van az egészségre, sőt

szabadidős tevékenységként is úszott. Viszont még ebben a korban sem ez volt a fő cél, hanem a háborúra való felkészítés, ezért az úszás szerepe a katonai kiképzésben volt meghatározó. Számos kultúrában megjelent az úszás: az ókori görögöknél, ahol az úszás a műveltség mérőfoka volt, a rómaiaknál, ahol kiemelkedett a fürdők kultúrája, megjelent a szauna, a masszázs a különböző hőmérsékletű medencék, és annak terápiás célú használata (BIRÓ, 2011a,b,).

A középkorban az emberek életét főként az egyház, a vallás irányította. Az ókorban jellemző mámor- és extázis keresést felváltotta az egyház szellemiségét követő, szolid, visszafogott szórakozás, amiben az úszás nem kapott helyet. A tiltások azonban nem voltak hosszú életűek, hiszen Európában a 12-13. századtól ismét fellendült a fürdő élet. A reneszánsz kor újra teret nyitott az úszó kultúra fejlődésének. Elvetette a középkor konzervatív képzetét és visszatért az ókorban kialakult úszáshoz való felfogáshoz. Az az ember került a középpontba, a test szépsége, mozgása, s így lehetőség nyílt arra, hogy az úszás újra helyet kapjon az emberek mindennapi életében. A humanizmus hozza magával a fürdő életet. A polgári fürdőházaknak a fő célja azonban már nem az úszás volt, inkább az emberek kikapcsolódása, a közös együtt lét, beszélgetés, szórakozás, egyszóval a pihenést jelentette. A fürdők egész nap rendelkezésre álltak, hiszen a társadalmi élet központjai lettek. A 15. század második felétől, a nők és a férfiak már fürdőzhettek együtt. Azonban az egyház a fertőző betegségek gyors terjedése, és az erkölcsi züllés miatt sorra zárta be az európai fürdőházakat. Így elmaradt a vízjáratossági ismeretek tanítása, aminek súlyos következményei lettek, az emberek tömegei fulladtak a vízbe. Azért hogy ezt megszüntessék megtiltották Európa szerte a nyilvános fürdőzést és úszást. Magyarországon a 16. században még megtalálhatóak voltak a fürdők, az úszó-kultúra. A különböző társadalmi rétegek nem szívesen keveredtek egymással, ezért külön fürdőkben pihentek a nemesek, parasztok, polgárok, betegek. A tiltó rendelkezés a Habsburgok idején lépett életbe. Mária Terézia iskolaügyi rendelkezésében, a Ratio Educationisban tiltotta be az úszást. 1786-ban egy újabb rendelet pedig életbiztonsági okokból a Balatonban való fürdőzést is megtiltotta. Az emberek a víznek, a pihentető úszásnak így a rendeletet megszegték, és a nyílt vizek továbbra is szedték áldozataikat (BIRÓ, 2011a,b,). Az újkorban megindultak az uszoda építések hogy az emberek biztonságban, ne a nyílt vizeken ússzanak, valamint megszületett a versenyúszás.

A mai, modern korban az emberek a sport szeretete miatt úsznak, de vannak, akik rekreációs, egészség megelőzés céljából mennek el az uszodákba. Egyre több uszoda épül, sőt egyre nagyobb számban az általános iskolákban kapnak helyet a medencék, ahol a gyerekek már elsős koruktól megtanulhatnak úszni. Ezáltal hamar kialakul bennük egy egészséges életkép, ahol az úszás is jelen van. A minden napi testnevelés bevezetésével az úszás is egyre nagyobb teret kap a napi testmozgásban. Már kisgyermekkorban kialakul egy erős immunrendszer, légző rendszer, fejlett izomzat, ami az egészséges élethez nélkülözhetetlen, ezek mellett pedig számos jótékony hatása van a lelki egészségre és a személyiség fejlődésére. Az úszás az egyik legkiválóbb eszköze a testi - lelki egészség megőrzésének, megtartásának (BIRÓ, 2006; BIRÓ, 2007; BIRÓ et al., 2007a,b; BIRÓ, 2015). Hiszen ahogy Bíró (2006) fogalmaz: *„Az úszás nem más, mint eszköz a személyiség morfológia, funkcionális alapjainak megteremtésében. Feladata a tanulók rendszeres,*

szakszerűen irányított sportolási lehetőségeinek biztosítás valamint az egyetemes kultúra részeként olyan egészségkultúrális (testkultúrális, mentálhigiénés és egészségtudatos) ismeretanyag átadása, amely életformáló hatásával hozzájárul ahhoz, hogy az egészséget, a tanulók az egészségmegőrzést, a rendszeres fizikai aktivitást saját értékrendjükben kiemelt helyen kezeljék.”³

Az úszás nem csak a fiatalok számára fontos, de felnőtt és idős életkorban is. Vécseyné, és munkatársai (2008) tanulmányból kiderült, hogy az idősek körében az egyik legkedveltebb mozgásformának a torna mellett, az úszás, a kerékpározás és a tenisz. Az úszás népszerűsége nem meglepő, hiszen a rekreációs sportok közül – az egészségre kifejtett sokoldalú hatása miatt is – az egyik legkedveltebb (BÍRÓ et al, 2007; BÍRÓ 2011), így a rekreációs trendekben is egyre inkább megjelenik (LENTÉNÉ et al., 2018; LENTÉNÉ et al., 2019). Olyan kedvező biológiai változásokat eredményez, az ideg-, izom-, csontrendszer, valamint az egyéb szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságaiban, ami miatt mind a prevencióban, mind pedig a rehabilitációban fontos szerepet kap (BÍRÓ, 2011).

Az úszás rendkívül pozitív hatással van a csontok megfelelő (hosszanti és keresztmetszeti) növekedésére, azok teherbíró képességének, ásványi anyag tartalmának javítására. Minőségében jobb csontozatot figyeltek meg azoknál, akik szabadidejükben úsznak. A testtartás javításában is kiemelt szerepe van, valamint kedvezően hat a légzőszervi működésére. Az úszás, keringésre gyakorolt pozitív közt lehet kiemelni, hogy hatására megszaporodik a szív hajszálérhálózata, csökken a szívinfarktus lehetősége (HAMMERMAN, 1983). Rendszeres rekreációs úszás hatására, kialakulhat az edzett szív, amely megelőzheti a szívbetegségek kialakulását. A rendszeres úszás lassítja a szív és az erek öregedését, csökkenti az érlelmeszesedés kialakulásának veszélyét is (BÍRÓ, 2011). Az úszás pszichológiai hatásai közt kell megemlíteni, hogy kedvezően hat az idegrendszerre, védelmet jelent a pszichoszomatikus betegségek kialakulása ellen, stressz-oldó hatása van, javítja a kedélyállapotot, segíti az önértékelés és testtudat javítását Fox (1999). Így nem véletlen, hogy mind rekreációs, mint pedig a prevenció céljával is javasolt.

Számos fürdő kutatás is igazolja, hogy a medencés szolgáltatásokat keresik a fürdők kínálatába leginkább, melyben az úszás, a vízi torna vagy csak a víz, mint relaxációs közeg a fürdőlátogatók körében népszerű szolgáltatás (MÜLLER-SZABÓ 2009, KERÉNYI et. al. 2009, MÜLLER et. al. 2009, MÜLLER 2018).

³ Biró M. (2006): Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése. Iskolai Testnevelés és Sport - Elméleti Módszertani És Információs Szaklap (32) pp. 13p.

ÖSSZEFOGLALÁS

A tanulmányunkban az úszás pozitívumai kerültek bemutatásra, főképp az emberi szervezetre gyakorolt hatásait szerettük volna kiemelni, és hangsúlyozni. Hasznossága és jótékony hatásai vitathatatlanok. Az élet szerves részeként jelenik meg, mind a szabadidő eltöltéseként, mind az egészséges életmód egyik elemeként. Egészségmegőrző hatásával, és a betegség kialakulásának csökkentésével hozzájárul a hosszú, tartós és egészséges élethez. Emellett kiemelt fontosságú a személyiség formáló hatása is. A küzdés, kitartás, félelem, sikerélmények is megtapasztalhatóak a sport által, ezek kezelésére, elfogadására, feldolgozására is segítséget nyújt. Az úszás következtében a mozgás kibővül, új mozdulatokat tanul az adott egyén, amivel bővíti, serkenti és mozgásra bírja izmai működését. Szerepe van csontok egészséges működésében, a szív és érrendszer egészségének megőrzésében. Bármilyen korban, testalkattól függően űzhető szabadidős tevékenység. Napjainkban kiépült az úszókultúra. Uszodák, fürdők sokasága a lakosság igényeihez igazodva nyújt rekreációs programokat, ahol az egészségüket tartják szem előtt.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Aszmann A., Frenkl R., Kaposvári J., Szabó T. (1997) Felsőoktatás Értelmiség Egészség. Dr. Som Ferenc (szerk.), Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest.
2. Bácsné, Bába É. , Szabados Gy. N., Madarász T. (2017): Munkavállalók fizikai állapot felmérésének tapasztalatai a kkv szektorban. Taylor: gazdálkodás- és szervezéstudományi folyóirat: a virtuális intézet Közép-Európa kutatására közleményei 2017/2: 28 pp. 179-187, 9 p.
3. Balogh L. (2015): A fiatalok fizikai aktivitását és az ülő életmódjából eredő mozgásszegény életvitelét meghatározó főbb társadalmi és környezeti tényezők (Szemelvények a sport és a testedzés nemzetközi irodalmából) *In: Révész L., Csányi T. (ed.) Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből.* Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. 286 p. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 199-225.
4. Balogh L., Szabó A., Gáspár Z., Bösze J., Váczi M., Kelemen E. (2008): An Analysis of the Components of the 'Psychological Contract' in Interactive Hungarian Team Sports. Current Issues and New Ideas in Sport Science, 2nd International Scientific Conference, cd-kiadvány, Kaunas, Litvánia.
5. Bendíková E. (2017): Theory of Health, Movements and lifestyle of Human Beings. Debrecen University Press, Debrecen. 164. p. ISBN: 978-963-473-219-8. 2017.

6. Biró M. (2006): Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése. Iskolai Testnevelés és Sport - Elméleti Módszertani És Információs Szaklap (32) pp. 13-20.
7. Biró M. (2007): Survey of different types of communication in swimming education. Wychowanie Fizyczne I Sport / Physical Education And Sport 51: pp. 1-4.
8. Biró M. (2011a): Uszodai sportok, Dialóg Campus Kiadó, Pécs
9. Biró M. (2011b): A rekreációs úszás története. REKREACIO. EU 1:(1) pp. 14-19.
10. Biró M. Hidvégi P., Kopkáné-Plachy J., Széles-Kovács Gy., Váczi P. (2015): Szabadidősportok.
http://unieger.hu/public/uploads/szabadidosportok_5551e3b1472b4.pdf
11. Biró M., Müller A. (2017) Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation In: Dobos, Anna; Mika János - Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region Eger, Magyarország: Líceum Kiadó, pp. 128-130., 3 p.
12. Biró M. (2018): Bevezetés a sportpedagógiába, In: Münnich, Ákos (szerk.) Fejezetek a Sport-pszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköreiből. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, (2018) Paper: http://psycho.unideb.hu/sport/fejezetek/bm_sportpedagogia/_book/index.html
13. Biró M., Pucsok J. M., Hidvégi P., Tatár A., Lenténé P.A. (2018): Az Észak-alföldi régió lakosságának egészségi állapota – a mozgás potenciálja. In: Balogh, László (szerk.) Fókuszban az egészség. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 61-72., 12 p.
14. Biró M., Fügedi B., Révész L. (2007): The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle. INTERNATIONAL JOURNAL OF AQUATIC RESEARCH AND EDUCATION 1:(3) pp. 269-284.
15. Boda E., Honfi L., Biró M., Révész L., Müller A. (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport 42 pp. 49-62., 14 p.
16. Bodolai M., Lívják E., Boda E., Biró M. (2016): A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 43: pp. 51-67. (2016)
17. Borbély A., Müller A. (2008): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211.p.
18. Cardoso, C. – Freitas, M. – Rombaldi, A. (2016): School-based Interventions to Promote a Healthy Life Style among Elementary School Students. Revista Brasileira de Ciências Sociais Volume 20. Issue 3. pp. 247-253.
19. Czabai V., Biró M., Hajdu P. (2007): Az Eszterházy Károly Főiskola hallgatóinak életmódja, sportolási szokásai. Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport 34: pp. 29-38.
20. Egészségjelentés 2015. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/files/news/egeszsegjelentes-2015.pdf

21. Eurobarometer (2009): Sport and Physical Activity.
<http://www.mhfi.org/sportandphysical.pdf>
22. Eurobarométer (2012): Public attitudes toward robots.
https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_382_sum_en.pdf
23. Eurostat (2014): Európai Lakossági felmérés.
24. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/eleg14.pdf>
25. Fenyves V., Szabados Gy., Bács Z. (2019): The Study of motivational factors among participants in a particular sports festival SEA: PRACTICAL APPLICATION OF SCIENCE 7 : 1 pp. 17-22., 6 p.
26. Fox KR. (1999) The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr*; 2(3A): 411-418.
27. Földesiné Sz. Gy. (1993): The transformation of sport in Eastern Europe: The Hungarian case. *Journal of Comparative Physical education and sport*, 15: 5-21.
28. Gleeson M1 (2007): Immune function in sport and exercise. *J Appl Physiol* (1985). 2007 Aug;103(2):693-9. Epub 2007 Feb 15.
29. Hammerman H, Schoen FJ, Kloner RA. (1983) Short-term exercise has a prolonged effect on scar formation after experimental acute myocardial infarction; *J Am Coll Cardiol*, 2: 979-982.
30. Horkay B., Lenténé P.A., Biró M. (2018b) The supply elements and the recreational possibilities in the city and in the countryside. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) *Sport science in motion : proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról* Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho, (2018) pp. 330-339., 10 p.
31. Horkay B.; Lenténé P.A., Biró M. (2018a): A város és vidék kínálati elemeinek és szabadidős lehetőségeinek összehasonlítása egy vizsgálat tükrében. In: Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 94-105., 12 p.
32. Juhász, Imre; Kopkáné, Plachy Judit ; Kiszela, Kinga ; Bíró, Melinda ; Müller, Anetta; Révész, László Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE* 16 : 63 pp. 4-8. , 5 p. (2015)
33. Kopkáné P. J., Juhász I., Müller A., Biró M., Hidvégi P., Kiszela K., Révész L. (2015): Egri időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre *Magyar Sporttudományi Szemle* 16:(62) p. 42. (2015)
34. Kopkáné, P.J., Vécseyné, K.M., Barthalos, I., Bognár, J. (2009): A rendszeres testmozgás jelentősége a fizikai és mentális öregedési folyamatok lassításában. *Kalokagathia*, 47-48 (4-1.): 12-25.
35. Kopkáné, P.J., Vécseyné, K.M., Bognár, J. (2012): Improving flexibility and endurance of elderly women through a six-month training programme. *Human Movement*, 13 (1): 22-27.

36. Lee I. M., Rexrode K. M., Cook N. R., Hennekens C. H., & Buring J. E. (2001). Physical activity and breast cancer risk: the Women's Health Study (United States). *Cancer Causes & Control*, 12(2), 137-145.
37. Lenténé Puskás A., Hidvégi P., Tatár A., Pucsok J. M., Bíró M. (2018): A rekreációs turizmus lehetőségei Magyarországon az Észak-alföldi régióban. In: Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 19-30., 12 p.
38. Lenténé Puskás A., Hidvégi P., Tatár A., Bíró M., Pucsok J.M. (2019): A fürdő és medencés szolgáltatások megjelenése az Észak-alföldi régió szállodáiban. In: Balogh, László (szerk.) *Sokoldalú sporttudomány*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 54-62., 9 p.
39. Madarász, T., Bácsné Bába É. (2016): Survey on the Employees' Fitness Condition and the Employers' Health Preservation Possibilities in Case of Small and Medium-sized Enterprises. *SEA: PRACTICAL APPLICATION OF SCIENCE IV : 2* (11) pp. 205-212. , 8 p. (2016)
40. Ráthonyi-Odor K., Ráthonyi G., Borbély A. (2016): Sportolni jó – felelősen a sport népszerűsítéséért. *ACTA Agrártudományi Közlemények, Acta Agraria Debreceniensis* Issue: 67. pp.71-76.
41. Rockhill B., Willett W. C., Hunter D. J., Manson J. E., Hankinson S. E., Colditz G. A. (1999): A prospective study of recreational physical activity and breast cancer risk. *Archives of internal medicine*, 159 (19), 2290-2296.
42. Stanley J. C.–Kirk I. E.–Paige E. S.–Jenny S. K.–Ruchika P.–Edward M.–Steriani E.–David X. M.–Liang H.–Arthur F. K. (2006): Aerobik Exercise Training Increases Brain Volume in Aging Humans. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* (2006) 61 (11): 1166-1170.
43. Thune I, Lund E., (1994). Physical activity and the risk of prostate and testicular cancer: a cohort study of 53,000 Norwegian men. *Cancer Causes Control*, 1994 Nov; 5(6):549-56.
44. Tompa A. (2011): A daganatos betegségek előfordulása, a hazai és a nemzetközi helyzet ismertetése. *Magyar tudomány, A Magyar Tudományos Akadémia folyóirata* <http://www.matud.iif.hu/2011/11/06.htm>
45. Vécseyné, K.M., Plachy, J., Bognár J. (2008): A felnőttek egészséges, aktív életmódja - összehasonlító előtanulmány a fiatal felnőttek és idős korosztály életmódjáról, rendszeres fizikai aktivitásáról. *Acta Academiae Pedagogicea Agriensis Nova Series: Sectio Sport.* 35: 107-115.

A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK FOGYASZTÓI CÉLJAI AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN

CONSUMER OBJECTIVES FOR WELLNESS SERVICES IN THE NORTH GREAT PLAINS REGION

Hidvégi Péter, Pucsek József Márton¹

Bárdos Ilona Kinga²

¹Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

²Eszterházy Károly Egyetem, Pszichológia Intézet Eger²

Összefoglalás

A wellness és az egészség egymással szoros kapcsolatban állnak. Az egészség a testi lelki jólét állapota addig a wellness jelentése ettől sokkal tágabb. A wellness az egyén felelősségérzetén alapul. A primer kutatásunk során azt vizsgáltuk, hogy milyen céllal vesznek igénybe wellness szolgáltatásokat az Észak-alföldi régióba látogatók. A kutatás 2018 szeptemberétől - decemberéig tartott, 166 fő bevonásával. A kutatás kérdőíves megkérdezéssel zajlott. Eredményeink szerint a válaszadók a legkevésbé értékelték egyet azzal, hogy a wellness csak a fiataloknak jár, a válaszadók minden korosztály számára fontosnak gondolják és nem az életkor a döntő befolyásoló tényező. A kérdőívet kitöltők közül a legtöbben a célrégió választásakor a passzív szolgáltatásokat említik, mint motiváló tényezőt. Az aktív sportolási lehetőségek vagy szabadidős tevékenységek, mint a túrázás, kulturális programok nem játszanak a választáskor jelentős szerepet.

Kulcsszavak: wellness, wellness szolgáltatások, motiváció

Abstract

Wellness and health are closely linked. Health is a state of physical and mental well-being, while the meaning of wellness is much broader than that. Wellness is based on the individual's sense of responsibility. In the course of our primary research, we examined the purpose for which visitors to the Northern Great Plain region use wellness services. The research lasted from September to December 2018, involving 166 people. The research was conducted with a questionnaire. According to our results, the respondents agreed the least that wellness is only for young people, the respondents think it is important for all ages and age is not the decisive influencing factor. Most of the respondents mention passive services as a motivating factor when choosing the target region. Active sports opportunities or leisure activities such as hiking, cultural programs do not play a significant role in the choice.

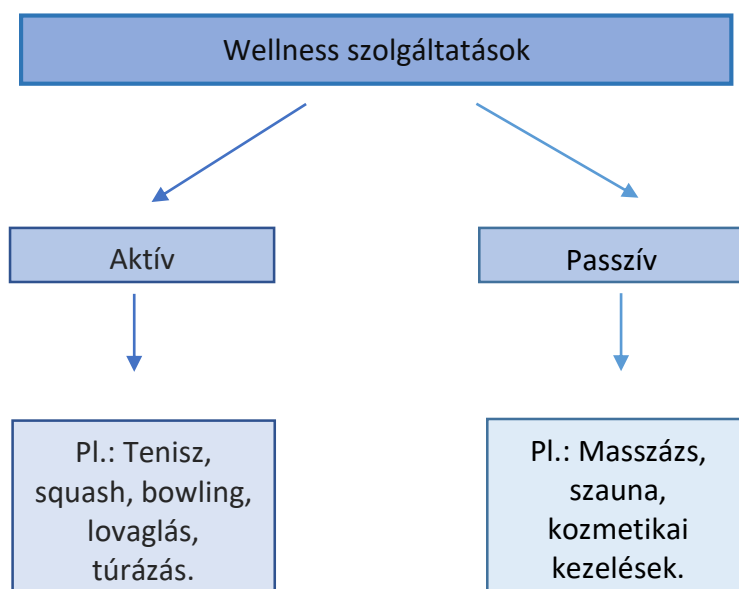
Keywords: wellness, wellness services, motivation.

BEVEZETÉS

A wellness gyökerei valójában nagyon régre nyúlnak. A 19. században új szellemi mozgalmak, filozófiák és orvosi gyakorlatok terjedtek el a tengerentúlon és Európában. Már ebben a korszakban felismerték, hogy az egészség és a wellness nem különíthető el egymástól (TÖRŐCSIK, 2014). Ebben az időszakban jött létre számos alternatív egészségügyi módszer, amely az öngyógyításra, holisztikus megközelítésre és a prevencióra összpontosít (HOJCSKA-SZABÓ, 2010). A wellness lehetőséget ad arra, hogy tudatosan tegyünk egészségünk javítása érdekében, ezért az a tapasztalat, hogy egyre többen választják az „aktív” pihenés, ezen formáját (MÜLLER-KÓRIK, 2009, HIDVÉGI et al., 2019).

A 19. század közepéig a megfogalmazott filozófiák szerint az „egészség az egészséges elme” terméke, ezt az elméletet a mai wellness meghatározások előfutárának tekintik. Felismerték, hogy az egészséges életmód kialakítása nem egyik pillanatról a másikra jön létre, hanem egy hosszú folyamat eredménye. Létünk kifogástalan és kiegyensúlyozott

működésének elengedhetetlen része, hogy a szervezetünkben lezajló kognitív, lelki és fizikális történések szimmetriába legyenek. Az egészség megtartása népegészségügyi kérdés is – miszerint meg kell tenni mindent annak érdekében, hogy az egészséget megőrizzük, a betegséget megelőzzük. Az utazási inspirációk között egyre inkább megtalálható az egészség megővéására irányuló törekvések. Az egészségmagatartás kialakulásában kimagasló helyet foglal el a család, mint elsődleges szocializációs közeg, a fiataloknál az iskola, mint másodlagos szocializációs közeg, a kortárscsoport, ami körbe veszi a fiatalokat majd a munkahely, hiszen a nap nagy részét itt töltik el az emberek. Ezért is fontos prevenciós beavatkozási helyszínek ezek. A wellness turizmus csak a legritkább esetben részesül állami vagy magánbiztosítói támogatásban (DOBA-ZSIGMOND, 2013). A munkaadó motiválhatja a munkavállalója egészségre irányuló törekvéseit különböző béren kívüli juttatásokkal (MOLNÁR, 2011). Tágabb értelemben a wellness az egészségi állapot harmóniájának megteremtésére világít rá, és inkább kapcsolódik az életforma megváltoztatásához, mint egy-egy konkrét betegség gyógyításához. A nagy népszerűségnek örvendő wellness turizmus adta lehetőségek egyszerre célozzák meg az erőnlét és fittség javítását, valamint a mentális állapotunk megőrzését (LENTÉNYÉ et al., 2019). Az aktív tevékenységekhez sorolunk minden mozgással járó tevékenységet. A másik csoportba, pedig azokat a szolgáltatásokat soroljuk, melyek álló, ülő vagy fekvő helyzetben történnek és nem társul hozzájuk mozgásos tevékenység (1. ábra) (AUBERT-CSAPÓ, 2004, AUBERT et al. 2012, ÁRPÁSI, 2014).



1. ábra: A wellness szolgáltatások csoportosítása.
Forrás: saját forrás

Az, hogy az egyén milyen régiót, szállást keres az az egyén érdeklődési köre és az utazási motiváció dönti el (MICHALKÓ, 2004).

Vannak olyan személyek, családok akik, a csendesebb, nyugodtabb, eldugottabb helyeket keresik és van, akiket a kulturális látnivalók a nyüzsgőbb éjszakai élet vonz.

Természetesen a vendégek keresletét a környezetváltozást ösztönző indíttatás, az utazást és szolgáltatások igénybevételét lehetővé tevő anyagi javak és a rendelkezésre álló szabad idő is nagyban befolyásolja (MICHALKÓ, 2004).

A wellness igénylők oldalán általában a jó egészségi állapotú egyének vannak, akik pihenésükre és feltöltődésükre saját anyagi javaikat használják fel, azért, hogy egészségügyi elemeket is tartalmazó turisztikai szolgáltatáscsomagot vegyenek igénybe (BUZSIK et al., 2015; CSAPÓ-MARTON, 2017; GYŐRI et al. 2013).

Az idegenforgalom létrejöttének a mozgatórugója a motiváció, melyet a célterület vonzereje (kínálata) vált ki a fogyasztóba. Napjainkban egyre inkább előtérbe kerül a „valami egyedit” kereső utazó közönség. Míg régen a szállodák standard szolgáltatásai vonzották a turistákat, ma már megjelent az a réteg, mely kifejezetten a kisebb panziókat, fogadókat, vendégházakat keresik. Ennek primer oka az, hogy a turisták a minőségi, személyes és egyénre szabott kiszolgálást keresik, és nem az ár, ami elsődleges szempont ezen utazók számára (HORVÁTH, 2015). Számos magyarországi vizsgálat alátámasztja, hogy a wellness turizmus indíttatásában kiemelkedő szerepe van az aktuális népszerű trendek követésének (BOROS, 2011).

A KUTATÁS CÉLJA

A kutatásunk céljának azt jelöltük meg, hogy milyen elvárásokkal és ismeretekkel rendelkeznek a kutatásba bevont wellness iránt érdeklődő személyek és ezeket, hogyan tudná a vendéglátás és a turizmus hasznosítani a vendégek számának növelésére és a szolgáltatásaik célzottabb javítására.

MÓDSZER

A kutatás során alkalmazott kérdőíves felmérést 2018. szeptemberétől decemberéig vettük fel. A kérdőív több kérdésből állt, ám jelen tanulmányunkban csak ennek egy célzott szegmensét mutatjuk be. A kutatásban az Észak-alföldi régiós wellness szállodák és szolgáltatást nyújtó intézményeket kerestünk meg telefonon, majd a beleegyezésük után a mérőeszközt postai úton került kiküldésre. A használt mintavételi vizsgálat szisztematikus mintavétel volt, mivel egy célzott területet vizsgáltunk. A kérdőíves kutatásba bevont válaszadókat tájékoztattuk a kutatás céljáról, az anonimitásról és a kutatást lefolytató szakmai háttérrel. Az így kapott alapsokaság 250 főre korlátozódott, amelyből a jelen cikkben 166 fő válasza volt értékelhető.

EREDMÉNYEK

A kérdőív felvétele során azt vizsgáltuk, hogy a szolgáltatást igénybe vevő személyek, milyen céllal érkeznek a vizsgált régióba. A több választásos kérdésre a legtöbben a pihenést választották, majd ezt követte a kikapcsolódás és kényeztetés, vagyis a vendégek elsődleges célja a passzív pihenés volt. A rangsor alapján kiderül, hogy a válaszadók a legkevésbé olyan elvárásokkal érkeznek, amely szerint valamilyen mozgást szeretnének végezni. A több választás azt mutatta, hogy a wellness célokat tekintve egyértelműen választanak az emberek. Amennyiben ezt a wellness szolgáltatók, mint turisztikai célként

jelölik meg, úgy érdemes olyan csábító lehetőségeket felmutatni, amelyek a passzív pihenési lehetőségeket ajánlanak, mint például a szálláson fellelhető relaxációs lehetőségek, szervezett animátoros programok, kényelmes kirándulások, vagy akár masszázs és szépítőipar adta lehetőségek (1. táblázat).

1. táblázat: A wellness szó hallatán való vélekedés, N= 166, saját kutatás

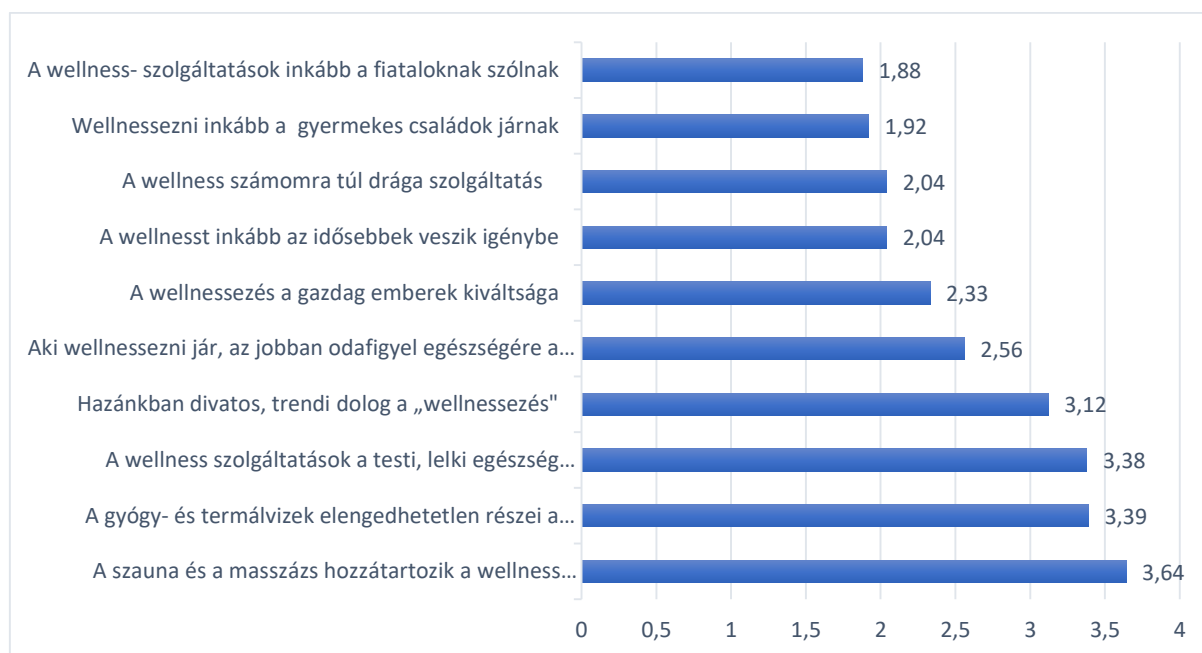
wellnessről való vélekedés	válaszok száma	válaszok aránya
pihenés	149	89,9%
kikapcsolódás	134	80,7%
kényeztetés	91	54,8%
felfrissülés	90	54,2%
energiával való feltöltődés	77	46,4%
regeneráció	69	41,6%
testi-lelki harmónia	63	38%
friss levegő	28	16,9%
könnyed testi edzés	15	9%
magabiztosság	9	5,4%

Forrás: Saját forrás

Ezt támasztja alá a következő kérdés is, amely a wellnessről történő általános vélekedéseket vizsgálta. Az első körben azt vizsgáltuk meg, hogy melyik állításokkal értenek a leginkább egyet. A 10 előre megadott állítást kellett egy négyes skálán értékelni, ahol a legalacsonyabb érték az „egyáltalán nem értek egyet”, a legmagasabb érték a „teljes mértékben egyetértek” jelentéssel bírt.

A 166 kutatásban részt vett személy válaszainak középértékeit hasonlítottuk össze. A válaszadók szerint az általános vélekedés azt jelenti, hogy a wellness mindenki számára nyitott, nem függ az életkortól vagy a családi állapottól. Ezt mutatja, hogy az erre vonatkozó állításokat a legalacsonyabbra értékelték. Szintén alacsony értéket kapott, de már középértékhez közeledik a vagyoni feltétel, miszerint azért se nem olcsó, se nem drága dolognak tartják a wellness, vagyis a válaszadók úgy értékelik, hogy bár nem olcsó, de mégis elérhető szolgáltatásról van szó (2. ábra).

A válaszadók véleménye szerint a wellness szolgáltatás egy olyan egészséggel köthető kategória, amely testi-lelki egészséghez kapcsolódik. Erre utal, hogy az első három helyre rangsorolt válaszok az egészség megőrzését jelentik.

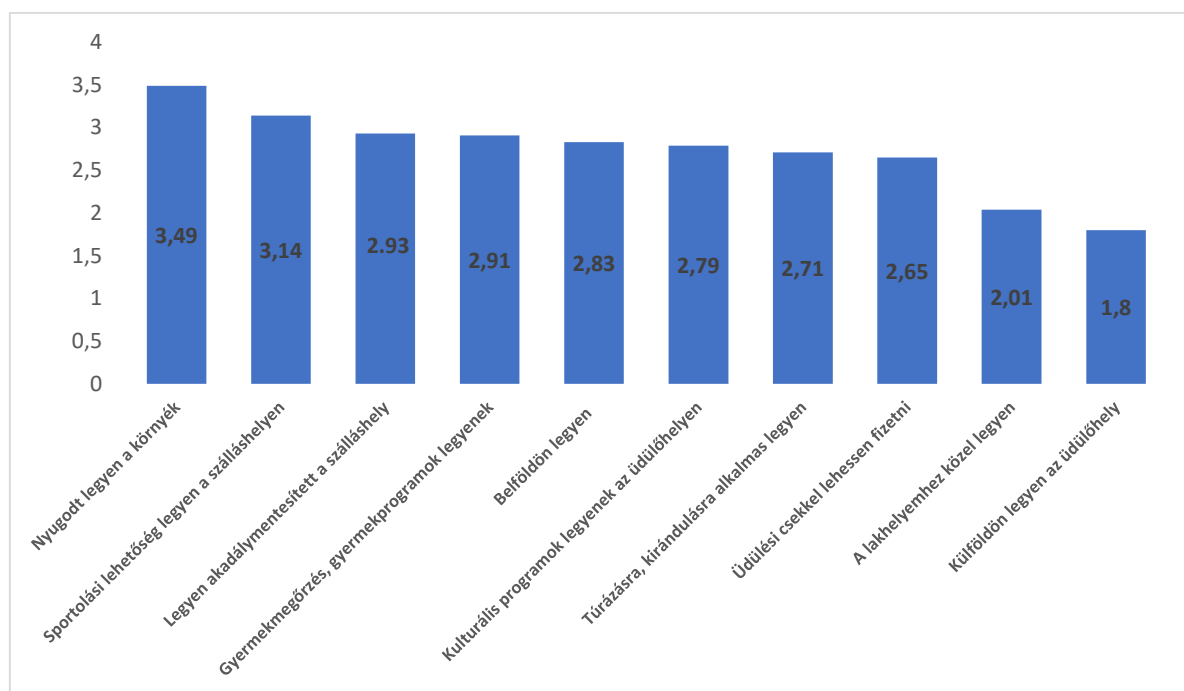


2. ábra: Általános vélekedések a wellnesről. N= 166,
Forrás: Saját forrás

A szolgáltatásokat használók a wellness-t olyan viszonzásnak tartják, amely célja az egészség megőrzése és ez a kategória fontos szerepét emeli ki. Ezzel lehetőséget teremtenek a szolgáltatást igénybe vevők felé azt közvetíteni, hogy a wellness egy egészségügyi jellegű ellátás, amely ezen túl kikapcsolódást biztosít és inkább passzív tevékenység, mint aktív testgyakorlat.

A következőkben azt kutattuk, hogy milyen szempontok játszanak közre abban, hogy hol, milyen helyen választják meg a wellness szolgáltatást. A válaszadók a rangsor legaljára helyezték, azt az állításunkat, mely szerint „az üdülőhely külföldön legyen”, de ebből nem vonhatunk le további következtetéseket, mert ezt számos dolog befolyásolhatja pl.: anyagi okok, időhiány, szabadság. Hasonlóan kevésbé fontosnak tartják a pihenni vágyók, hogy a „lakhelyhez közel kell” legyen a wellness szolgáltatást nyújtó üdülőhely. A többi 8 válaszlehetőség értéke már jóval magasabban van a 2,00 –es középértéknél, így fontosabbnak tartják a többi szempontokat, mint a korábban véleményezett 2 wellness szolgáltatásokra vonatkozó állítást.

Az itt felsorolt szempontok szerint előtérbe kerülnek a passzív tevékenységek, amelyeket mérlegelnek a wellnessel kapcsolatban, ha üdülőhelyet választanak. Ilyen a nyugodt környék, a kulturális lehetőségek, a gyermek megőrzés. Második helyre került a fontossági átlagokat felsorolva a sportolási lehetőség a szálláshelyen, vagyis itt már felmerül, annak az igénye is, hogy ne csak a pihenés, hanem valamilyen aktív sport tevékenység is legyen elérhető a vendéglátóhelyen (3. ábra).

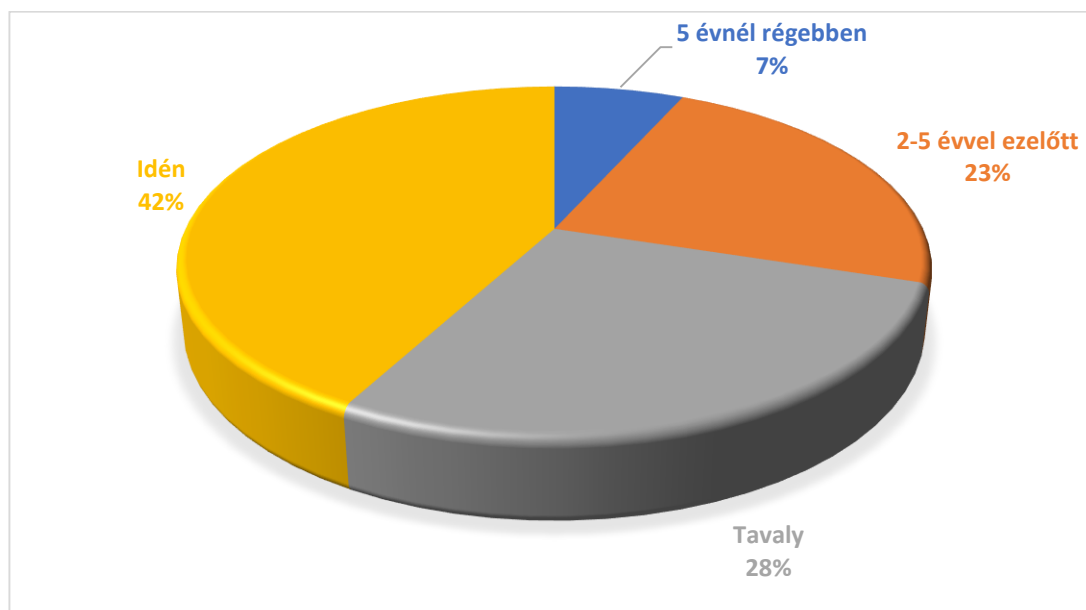


3. ábra: Elvárások a wellness szállással szemben

Forrás: Saját forrás

Az elvárásokat vizsgálva megnéztük, hogy a válaszadók eddig milyen ismeretekkel érkezettek a szálláshelyre. A válaszadók közül 164-en már igénybe vettek valamilyen wellness szolgáltatást és csak 2 válaszadó mondta, hogy még nem, de szívesen venne igénybe wellness-t. Az emberek jelentős része már tehát valamilyen elvárással érkezik a szálláshelyére, ezért tudatos fogyasztónak tekinthetjük őket.

Ezt a kérdéskört tovább vizsgálva azt is megkérdeztük, hogy milyen régen vettek igénybe a wellness ellátást.



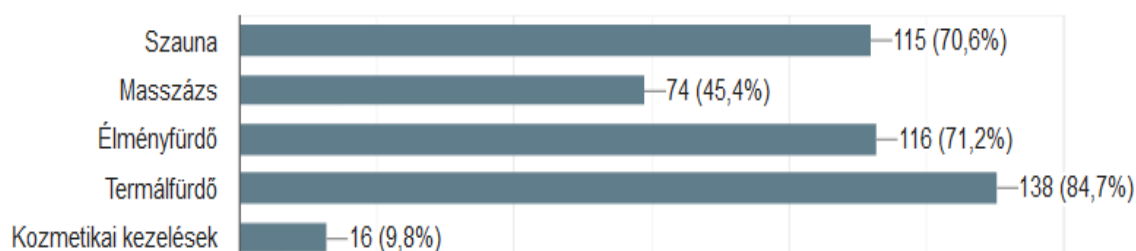
4. ábra: Mikor vettek igénybe wellness szolgáltatást legutoljára? N= 164

Forrás: Saját forrás

A válaszadók kétharmada 1 éven belül vett igénybe valamilyen wellness szállást. Vagyis visszatérő és tapasztaltnak mondható „wellnessezőkről” van szó, akik pontosan tudják mit is várnak el egy wellness szolgáltató helytől (3. ábra).

Erre vonatkozik az a kérdés is, hogy, mely lehetőségeket részesítik előnyben. Ez egy több választásos kérdés volt, mivel valószínű, hogy egy wellness hely nem csak egy szolgáltatást ajánl az ide érkező vendégeknek.

Az előre megadott válaszok közül a termálfürdő volt a leginkább kedvelt, ezt 138-an választották, és a választott szolgáltatások elejére került a szauna és az élményfürdő is, több mint 115 válasszal. A válaszadók kevesebb, mint fele jelölte meg a masszázst, és alig kevesebb, mint 10% pedig a kozmetikai kezeléseket. A kutatás során előtérbe került az egyéb kérdésre adott válaszok, mely során a válaszadók maguktól felsorolták a fizioterápiát, az éttermet, az akupunktúrás kezelést és egyéb kikapcsolódási tevékenységet is, mint például a borozás. Ezeket a jövőbeli kutatások során figyelembe fogjuk venni (5. ábra).



5. ábra: A korábban már igénybe vett wellness szolgáltatások, N= 166, saját kutatás

Forrás: Saját forrás

Ezek szintén alátámasztják azt a vélekedést, hogy az emberek a wellness szolgáltatásokat inkább a fürdőssel kapcsolják össze, és az ehhez kapcsolódó szolgáltatásokkal, mint valamilyen aktív sportolási tevékenységgel.

MEGBESZÉLÉS

A kutatás során azt vizsgáltuk, hogy milyen elvárásokkal és ismeretekkel rendelkeznek a kutatásba bevont wellness iránt érdeklődő személyek és ezeket hogyan tudja a szállodaipar kihasználni a vendégek számának növelésére és a szolgáltatások célzottabb javítására.

A válasz lehetőség közül a legkevesebben választották azt, hogy a szolgáltatást nyújtó szálláshely külföldön legyen, ami a kérdőív helyének feltétele miatt is érthető, valamint még számos más tényező is közrejátszhat. Legkevésbé értettek egyet azzal, hogy a wellness csak a fiataloknak jár, vagyis a kérdőív kitöltői minden korosztály számára fontosnak gondolja a wellneszt és nem az életkor alapján diszkriminálnak.

Ha jó wellness szolgáltatást akarnak igénybe venni, akkor, ahogy az első kérdésben is, itt is a passzív szolgáltatásokat említik, mint például a nyugodt környezet vagy a szauna, masszázs, a gyógyvíz és termálfürdő az, amely a legfontosabb. Az aktív sportolási

lehetőségek vagy szabadidős tevékenységek, mint a túrázás, kulturális programok nem számítanak a választáskor jelentős szerepet.

Tehát a szálláshelyek vendégcsalogató ajánlata lehet, ha életkortól függetlenül, minden vendég számára valamilyen fürdő jellegű szolgáltatást kínálnak, amely mellé a változatosság kedvéért aktívabb programokat is tudnak ajánlani. Tehát a városoktól kívül eső, vagy nehezen elérhető helyek kevésbé preferáltak, épp úgy, mint a kevésbé változatos fizetési formák, mint az üdülési csekk.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2.-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Aubert, A & Csapó, J (2004): *Egészségturizmus*. Pécs, Hungary: Bornus Nyomda
2. Aubert, A., Jónás-Berki, M., & Marton, G. (2012): *Spatial Organisation and Management Characteristics of Health Tourism in Hungary*. Central European Regional Policy and Human Geography, 2 (2), 27-36.
3. Árpási, Z. (2014): Wellness turisztikai szolgáltatások fejlesztésének lehetőségei a Dél-alföldi régióban. Doktori értekezés. Szent István Egyetem, Gödöllő
4. Boros, Sz., Printz-Markó E. & Priszinger K. (2011): Egészségturizmus. In: Turisztikai terméktervezés és fejlesztés. Pécsi Tudományegyetem. http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0051_Turisztikai_termektervezes_es_fejlesztes/ch04.html.
5. Buzsik, K. Jónás-Berki, M., Köbli, Á., & Pálfi, A (2015): *Actual Trends of Health Tourism in Hungary: The Case of Hévíz Geographica Timisiensis*, 24 (2), 45-53.
6. Csapó, J., & Marton, G. (2017): The role and importance of spa and wellness tourism in Hungary's Tourism industry. Czech Journal of Tourism, 6 (1), 55-68.
7. Doba, Sz, & Zsigmond E. (2013): *Gyógy? Wellness? Spa?*- Terminológiai útvesztő az egészségturizmusban, Budapesti Gazdasági Főiskola, Budapest, Ekonomické štúdie – teória a prax, ISBN 978-80-971251-2-7
8. Győri F., Hézsóné B. A. Kiss G., Lehmann_Dobó A., Meszlényi-Lenhart E., & Balogh L. (2013): *Wellness, sport-és egészségturizmus*. TÁMOP-4.1.2. E-13/1/KONV-2013-0011
9. Hidvégi, P.; Bíró, M.; Lenténé, P. A. ; Pucsok, J.; Tatár, A.; & Bárdos, K. (2019): Wellness szolgáltatások minősége az Észak-alföldi régióban. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 189-197., 9 p.

10. Hojcska Á. E., & Szabó Z. (2010): *Fizioterápia az Egészségturizmusban*, Oktatási segédlet. Szent István Egyetem Egészségtudományi és Környezettudományi Intézet, Gyula.
11. Horváth Zs. E. (2015): *Fogyasztói szokások és információkeresési változások a turizmusban az Európai Unió egyes országainak viszonylatában*. Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar.
12. Lenténé Puskás A., Hídvégi P., Pucsok J. M., Dobay B., Molnár Anikó., & Bíró, Melinda (2019). A szabadidős sport keresleti és kínálati elemek vizsgálata az Észak-alföldi régió egészségturizmusában. *Különleges Bánásmód* 5 : 4 pp. 45-54.
13. Michalkó, G. (2004): *Magyarország modern turizmusföldrajza*. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.
14. Michalkó, G., & Rátz, T. (2010): Hungarian Spa Destinations into the Tourism-oriented Property Market, *Hungarian Geographical Bulletin*, 59 (2), 131-146.
15. Michalkó, G., & Rátz, T. (2011): *Egészségturizmus és életminőség Magyarországon: Fejezetek az egészség, az utazás és a jól(l)ét magyarországi összefüggéseiről*. Budapest, Hungary: MTA FKI
16. Molnár Cs. 2011: *Az egészségturisztikai fejlesztések hatásai, különös tekintettel Kelet-Magyarországra*. PhD értekezés. Széchenyi István Egyetem Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola.
17. Müller, A. & Kórik, V. (2009): Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. *Economica* 2. szám, 58-72.
18. Törőcsik, M. (2014): Generációk fogyasztói magatartása, marketingkövetkezmények, Dr. Törőcsik Marketing Inspiráció. In: Árpási, Z. : A Dél-Alföldi Régió Imázsának elemzése: Fejlesztési lehetőségek a régióban a wellness turisztikai szolgáltatások piacán. Magyar Marketing Szövetség.

A SZABADIDŐSPORT JELENLÉTE A MAI EMBEREK ÉLETÉBEN

THE PRESENCE OF LEISURE SPORTS IN THE LIFE OF TODAY'S PEOPLE

Kinczel Antonia¹, Czegledi Hanna¹, Szabó Katalin¹, Molnár Anikó¹, Bernáth Andrea Gréta²

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A szabadidő eltöltésben a passzív és aktív rekreációs irányzatok egyaránt megjelennek. A mozgásszegény, ülő-életmód kompenzálása miatt a szabadidős sportnak a szerepe egyre inkább felértékelődik az egészségtudatos fogyasztók körében. A kutatásunkban a debreceni egyetemen tanuló fiatal felnőttek szabadidős és sportolási szokásait, sportmotivációit vizsgáltuk (N=156). Az eredmények azt mutatják, hogy a passzív szabadidős tevékenységek (tv nézés, olvasás) a legnépszerűbbek a fiatal felnőttek körében. A szabadidősport is markánsan megjelenik a rekreációs tevékenységükben. A szabadidősportban a legnépszerűbbek a fitnesz, futás, úszás, és zenés-táncos mozgásformák bizonyultak, mely egybevág korunk fogyasztói trendjeivel, majd ezeket a labdajátékok követik. A sporttól való távolmaradás leggyakoribb oka az időhiány, lustaság és motiváció hiánya. A válaszadók a több szabadidő, az egészségmegőrzés, a társaság, a fogyás motiválná leginkább arra, hogy a jelenleginél még többet sportoljanak.

Kulcsszavak: szabadidősport, prevenció, motiváció.

Abstract

Passive and active recreational trends appear in spending leisure time. Compensating for sedentary lifestyles, the role of leisure sports is becoming more and more appreciated among health-conscious consumers. In our research we studied the leisure-, sporting habits and -motivations of young adults studying at the University of Debrecen (N = 156). The results show that passive leisure activities (watching TV, reading,) are the most popular among young adults. Leisure sports also appear prominently in their recreational activities. Fitness, running, swimming, and music – dancing exercises followed by ball games are the most popular forms of leisure sports, which are in line with today's consumer trends. The most common reason for not participating in sports is lack of time, laziness and lack of motivation. Respondents would be more motivated than at present by more leisure time, health care, community, and weight loss to exercise.

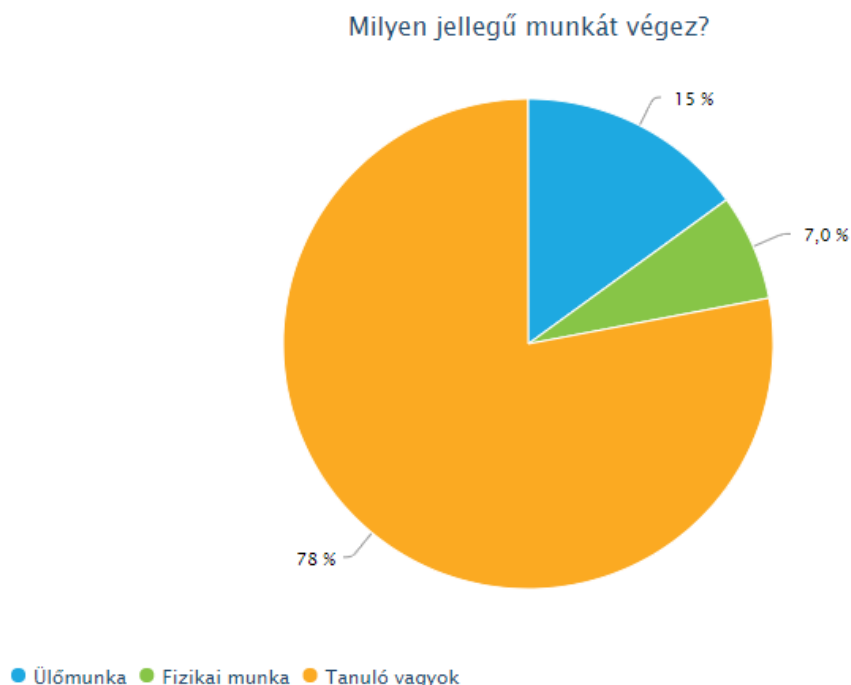
Keywords: leisure sports, prevention, motivation

BEVEZETÉS

A szabadidősportnak rengeteg pozitív hatása ismert az ember testi, lelki és szociális közérzetére, melyet több hazai (JUHÁSZ et. al., 2015; MÜLLER – BÁCSNÉ, 2018; SIMON et. al., 2018; Lenténé et al, 2019; Fenyves et al, 2020) és nemzetközi (DOBAY et. al., 2017; BENDÍKOVÁ et. al., 2018) szakirodalom is igazolt. Bizonyított, hogy a 3-6 éves gyerekeknél a testmozgás fejleszti a szellemi és testi fejlődést (BODA et. al., 2016; MÜLLER et. al., 2017; SZÉPNÉ – BALATONI, 2018). A testmozgás pozitív hatással van a lélekre, a testi fejlődésre és a társadalomba való beilleszkedésre. A sport megtanít számos más dologra is, mint például a kitartás, önfeláldozás, fair-play, összetartás (Biró, 2018). Kutatásunk eredményeképpen elmondhatjuk, hogy a mai modern világban a szabadidőnket nem töltjük el eléggé tudatosan és hasznosan ebből később több betegség is kialakulhat. Rá kell jönnie az embereknek, hogy mennyire fontos a szabadidősport, mennyi pozitív hatással van az egyénre. Az állam, a vállalat és az egyén számára is fontos kellene legyen a prevenció, mivel egy egészséges ember sokkal aktívabb tud lenni. Meg kell találni azt, hogy mi motiválná az embereket a még több mozgásra és rá kell venni őket, hogy sokkal aktívabban töltsék el szabadidejüket, hogy egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, boldogabb emberi társadalom alakuljon ki.

SZÁMADATOK

A felmérésem alapján megállapítható, hogy a legtöbb 19-25 év között lévő emberek tanulók, szóval legtöbbet ülő munkát végeznek.

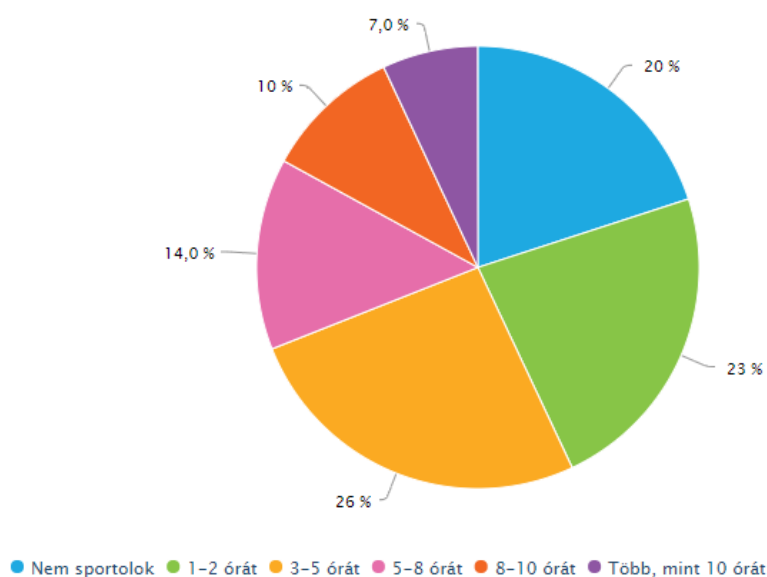


1. ábra: Milyen jellegű munkát végez?

Forrás: saját forrás 2019

A Debreceni Egyetemen megkérdezett tanulók 79%-a sportol, ami egy nagyon pozitív arány. Az emberek 98%-a szerint fontos a szabadidősport, próbálnak időt szakítani a sportra. A megkérdezettek 21%-a nem sportol, míg 23%-a hetente 1-2 órát, 26%-a 3-5 órát, 14%-a 5-8 órát, 10%-a 8-10 órát, több, mint 10 órát pedig 7%-a fordít szabadidejéből a sportra.

Ön mennyi időt tölt átlagosan egy héten sportolással?

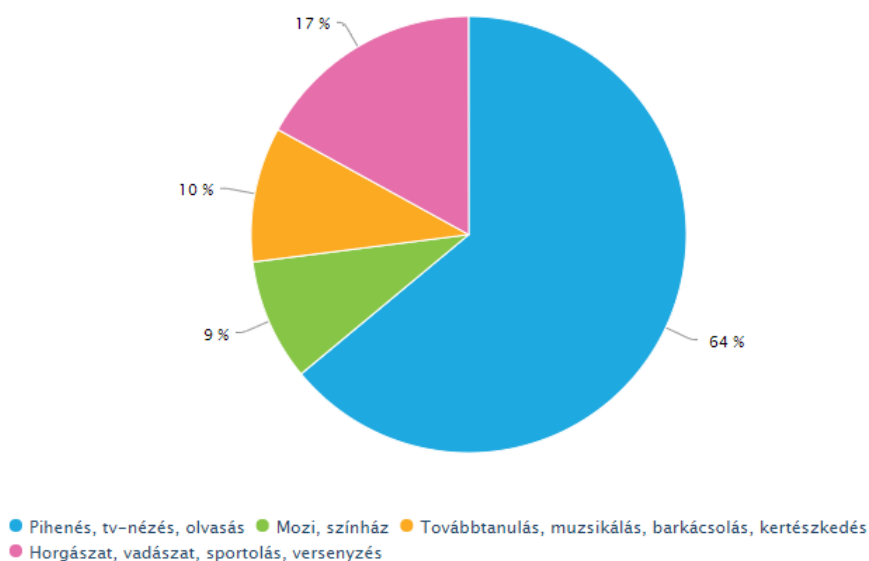


2. ábra: Ön mennyi időt tölt átlagosan egy héten sportolással?

Forrás: saját forrás 2019

A legtöbben szabadidejüket pihenéssel, olvasással, TV nézéssel töltik el, mely más korábbi kutatási eredményekkel egybeesik (MURÁNYI, 2010; MÜLLER et. al., 2011; MOSONYI et. al., 2013; HORKAY, 2018 a,b; LAOUES et. al., 2019). Az emberek 17%-a megy el horgászni, vadászni, versenyezni, 10%-a barkácsol, kertészkedik és csupán 9%-a szánja szabadidejét a mozira, színházra. Szóval megállapítható, hogy még mindig kevés ember tölti el aktív rekreációs lehetőséggel szabadidejét, bár elmondható, hogy az emberek nagyrésze tisztában van a környezetében megtalálható sportolási lehetőségekkel (egyesület, kondipark, edzőterem, stb.).

Mivel tölti legszívesebben a szabadidejét?



3. ábra: Mivel tölti legszívesebben a szabadidejét?

Forrás: saját forrás

A RENDSZERES TESTMOZGÁS SZEREPE AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSBEN, PREVENCIÓ

Számos felmérés és szakcikk támasztja alá azt a sajnálatos tény, hogy Magyarország vezető helyet foglal el - a fejlett országok rangsorában - a szív és érrendszeri megbetegedések tekintetében. A hazai egészségügyi mutatók, mint pl. a születéskor várható élettartam, vagy a szív- és érrendszeri betegség okozta korai halálozás nemzetközi összehasonlításban igen kedvezőtlenek (BIRÓ et. al.; 2018; GABNAI et. al., 2019). Ezekre a - korábban taglalt - betegségekre hajlamosító faktorok közül számos az életmóddal függ össze. Az életmódbeli tényezők közül kiemelkedő az egészséges és rendszeres táplálkozás, valamint a rendszeres fizikai aktivitás. A WHO becslése szerint a testmozgás hiánya évente mintegy 2 millió halálesethez vezet. A daganatos betegségek egyharmada megelőzhető lenne egészséges táplálkozással, a megfelelő testsúly megőrzésével és egy életen át, tartó aktív életmód fenntartásával. Az egészségtelen táplálkozás, a fizikai aktivitás hiánya és a dohányzás tehető felelőssé a korai koszorúér - betegségek 80 %-ának kialakulásáért. A fizikai aktivitás kedvező hatásait részben közvetlenül, részben közvetett módon fejti ki, csökkentheti a fiatalok agresszivitását, elősegíti a dohányzás és drogmentes életmódot. A gyermekkori rendszeres testmozgás biztosítja a növekedés és a fejlődés optimális szintjének elérését, a lelki-, testi egészséget, a felnőttkori krónikus betegségek, így a szív- és érrendszeri betegségek mellett a mozgásszervi betegségek kockázatának csökkentését. Nem elhanyagolható tény az sem, hogy gyermekkorban alapozhatjuk meg az egy életen át fenntartható aktív életmódot. Az erre vonatkozó hazai adatok szerint az általános iskolás gyerekek egyharmada végez rendszeres testmozgást (BUDA, 1994). Nagy gond az egészségnevelésben, hogy a betegséget vagy netán a komoly egészségkárosodás veszélyét, abban az időszakban az emberek képtelenek átélni, amikor még leginkább tehetnének valamit, amikor még nem késő életmódot változtatni (BUDA, 1994). Ugyanakkor a mozgás és egészséges életmód értéke világszerte rohamosan terjed. A sport a köztudatban nagyon szorosan kapcsolódik a testi és lelki egészség fogalmához. A testedzésnek, mint általános társadalmi mentálhigiénés tényezőnek kutatása és felhasználása, mind jelentősebbé válik. A rendszeres sportolás a társadalom széles rétegeiben lehet személyiségfejlesztő, a többi emberrel pszichológiailag összekötő tevékenység (BUDA, 1994), amely a lakosság általános szomatikus és pszichológiai állapotát - többek között fizikai erőnlétet fokozó, antidepresszáns és hangulatjavító hatásain keresztül - jelentősen befolyásolhatja. Az aktív egészségmegőrzés felértékelődésében nyilvánvaló társadalmi trend tükröződik. Ebben kifejeződik az a felismerés, hogy a társadalmi élet új, a korábbi évszázadok viszonyaitól jelentősen eltérő bonyolultsága mellett, szinte minden ember rászorul valamilyen személyiségfejlesztő, életmód korrekciós, esetleg pszichoterápiás segítségre. Főleg az élet nehéz és stresszteli időszakaiban lehet hatékony eszköz, a rendszeres testmozgás.

A megkérdezett emberek 100%-a szerint fontos a prevenció, mégis a mozgás helyett inaktivitással járó TV nézéssel, pihenéssel, olvasással töltik szabadidejüket. Ugyancsak a válaszadók 100%-a tudja, hogy a sport javítja az egyén közérzetét, mégis sokszor nem törődnek ezzel. Az iskola egészségügyi adatok jól tükrözik a fiatalok inaktív életmódjának következményeit. Kimutatták, hogy sajnos évről - évre nő az elhízott gyermekek aránya

és ezzel a mozgásszervi elváltozások gyakorisága is (MARTOS, 2005). Az emberek 85%-a szerint a személy számára, 43%-a szerint az állam számára és 17%-a szerint a vállalat számára kellene fontos legyen a prevenció.

1. táblázat: Ön szerint kinek kellene fontos legyen a prevenció?

Személy számára	Állam számára	Vállalat számára
85%	43%	17%

Forrás: saját forrás 2019

Bizonyított tény, hogy a rendszeres testedzés hozzájárul a lipidértékek javulásához, megakadályozza az elhízást, javítja az általános közérzetet, serkenti az ember kreativitását, növeli a munkateljesítményt, csökkenti a csontozat és izomzat sérülési kockázatát, illetve csökkenti a betegségben töltött napok számát, ezért rá kellene jönnie az embereknek, hogy a szabadidősport ugyan olyan fontos kellene legyen az egyén számára, mint a vállalat és állam számára. Hatásos módszer lenne, hogy a különböző vállalatok minél több sportnapot tartsanak, megmozgassák a munkásokat, mellyel pozitív hatást érnének el, mivel az emberek sokkal aktívabban végeznék a munkájukat ugyanannyi idő alatt (RÁTHONYI-ÓDOR et al., 2016; HIDVÉGI et. al., 2017). A szabadidősport kimutathatóan egyaránt haszonnal bír mind az egyének, mind a társadalom, mind a vállalatok számára. Ha közgazdaságilag próbáljuk az egyén számára bekövetkezett hasznosságot vizsgálni, akkor arra a következtetésre jutunk, hogy a szabadidősport a javak osztályozásánál használt mindhárom kategóriába besorolható, értelmezhetjük: tartós fogyasztási cikként, nem tartós fogyasztási cikként, és tőkejósággként (NAGY, 1996). Kanadai kutatók (STAINES – PRINCE – OLIVER, 2003) összességében azt mutatták ki, hogy ha 1 dollárt áldoznak egy ember mozgására, 2-5 dollár a megtérülés tíz éves időtávot vizsgálva. A kanadai kutatáshoz hasonlóan az amerikai betegségmegelőzési központ is felismerte, hogy jó befektetés a szabadidősport. Az Egészségügyi Világszervezet (2003) „Health and development through physical activity and sport” (Egészség és fejlődés a fizikai aktivitás és sport által) címmel kiadott dokumentumában megállapítja, hogy minden fizikai aktivitásba fektetett dollár 3,2 dollár megtakarítást jelent az egészségügyben.

Modern felfogásunk szerint a fizikai aktivitás minél magasabb szinten tartása elengedhetetlen a modern világ kihívásainak elhárításában, kezelésében, jelentősége, pedig túlmutat a betegségekkel kapcsolatos utókezelésen, rehabilitáción. Ma már természetesnek tekinthető, hogy a kardiorespiratórikus rendszer, az endokrin rendszer és a többi szervrendszer kifogástalan működéséhez szükséges a rendszeres testmozgás. A szabadidősport természetesen nem csak az egészségmegőrzést segíti elő, hanem élvezetet, izgalmat, jól-lét érzést is nyújthat fogyasztójának. A sport által átélhető a játék öröme, verseny öröme, győzelem öröme, élvezet, izgalom, kikapcsolódás, felszabadulás, jól-lét, annak öröme, hogy együtt vagyunk a családdal, barátokkal.

EGYEDÜL VAGY CSAPATBAN SPORTOLJAK?

A legnépszerűbb sportok, amelyeket manapság az emberek szívesen űznek az a fitness (GÖDÉNY et. al., 2018; MÜLLER et. al., 2019b), futás, úszás, zumba, aerobik, futball míg kevésbé népszerűek a kosárlabda, tenisz, kézilabda.

Sokan egyedül járnak sportolni, hiszen ilyenkor egy kicsit kiszakadhatnak a mindennapokból, és elmerülhetnek a saját gondolataikban. Ezzel szemben másoknak szüksége van a társaságra, motivációra és nem utolsósorban támogatásra. A válaszadók 53%-a szívesebben sportol csapatban, mint egyedül.



4. ábra: Hogyan szeret jobban sportolni?

Forrás: saját forrás 2019

Jól vitatható téma, hogy az ember egyedül vagy csoportban sportoljon. Mindkettőnek vannak előnyei és hátrányai is.

Akik egyedül szeretnek sportolni azok, mint az előbb is említettem, szeretnek kiszakadni a sport által a mindennapokból, elmerülnek saját gondolataikban. Ezek az emberek saját maguknak állítják össze az edzéstervüket, azokat a gyakorlatokat végzik, amelyeket ők jobban szeretnek, nem kell alkalmazkodniuk más emberekhez. Az egyedül sportoló embereket nincs aki ösztönözze az edzésre, így náluk észrevehető, hogy néha elmarad az edzés lustaságból, motivátlanságból.

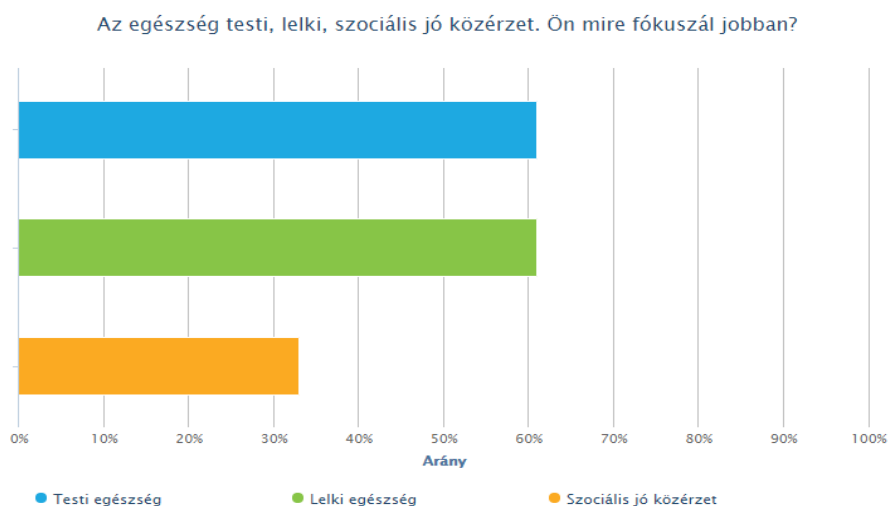
A társas emberek jobban szeretnek csoportosan edzeni. Az egyik előnye a csoportos sportnak, hogy csökkentheti a stressz-szintet. Együtt izzadni, együtt fáradni, együtt leküzdeni az edzés nehézségeit mégis csak valahogy könnyebb, mint egyedül. Motiválhatjuk a másikat, vagy motiválhatnak minket is arra, hogy jobban hajtsunk, ha észrevesszük, hogy valaki gyorsabb, ügyesebb, mint mi és nem szeretnénk lemaradni a másiktól. Egy jó társaságban jobban repül az idő, szinte észre sem vesszük, hogy már egy órája sportolunk, vagy akár két óra is elrepülhet úgy, hogy fel sem tűnik. Vannak olyan esetek, amikor bizonyos személyek csak az edzésen találkoznak, előtte, utána

beszélgethetnek, így egy ilyen rendszer az életünkben áldásos lehet, mivel tudjuk, hogy egy héten egyszer-kétszer ott találkozhatunk a számunkra fontos személlyel. Az edzés alatt két személy sokkal szorosabbra fűzheti a kapcsolatát, mivel látják egymást erőlködni, küzdeni, báztathatják, támogathatják egymást. A motiváció a sportban elengedhetetlen, hiszen minden olyan tényezőre hatással van, amely befolyásolja a teljesítményt: fizikai erőnlét, technikai és taktikai edzés, mentális felkészülés, valamint a mindennapi életstílus is ide tartozik. A fontosságának oka pedig nem más, mint hogy ez az egyetlen olyan tényező, amelyet saját magunk kontrollálni tudunk. Magas motiváció esetén időt és energiát fektetünk a sportolásba, hogy még magasabb szintekre emelhessük az edzettségi fokunkat vagy a játék színvonalát. Viszont vannak napok, amikor a legkevésbé sincsen kedvünk edzőterembe, futni vagy a már előre megbeszélt edzésre menni. Ilyenkor jó, ha van egy edzőtársunk, aki segít kilépni a komfortzónánkból, és rá tud minket venni a mozgásra. Hátrányként felsorolható, hogy a csoportos edzés nem egyénre szabott, nem igazodik a saját ritmusunkhoz, edzettségi szintünkhöz, éppen ezért kevésbé lehet eredményes. Ilyenkor alkalmazkodni kell más személyekhez, időponthoz stb. Néhány esetben negatív hatással lehetnek ránk mások, miattuk mi sem edzünk hosszabb ideig, nem figyelünk oda a gyakorlatok helyes elvégzésére stb., ezért fontos, hogy olyan csoporttal edzünk, akik pozitívan hatnak ránk az edzés során.

Mindenki el kell, hogy döntse saját magában, hogy ő hogyan szeretne jobban sportolni. Ha egyedül, akkor fontos, hogy legyen elég motivációja, kitartása az edzésekhez. Ha csoportosan, akkor pedig meg kell találni a megfelelő személyeket a közös edzéshez, akik pozitív hatással lesznek ránk.

OKOK, AMI MIATT NEM SPORTOLNAK AZ EMBEREK, MOTIVÁCIÓ

A kutatás eredményéből elmondható, hogy egyenlő arányban a testi és lelki egészség megőrzésére fókuszálnak az emberek, a szociális jó közérzetre már sokkal kevesebben.

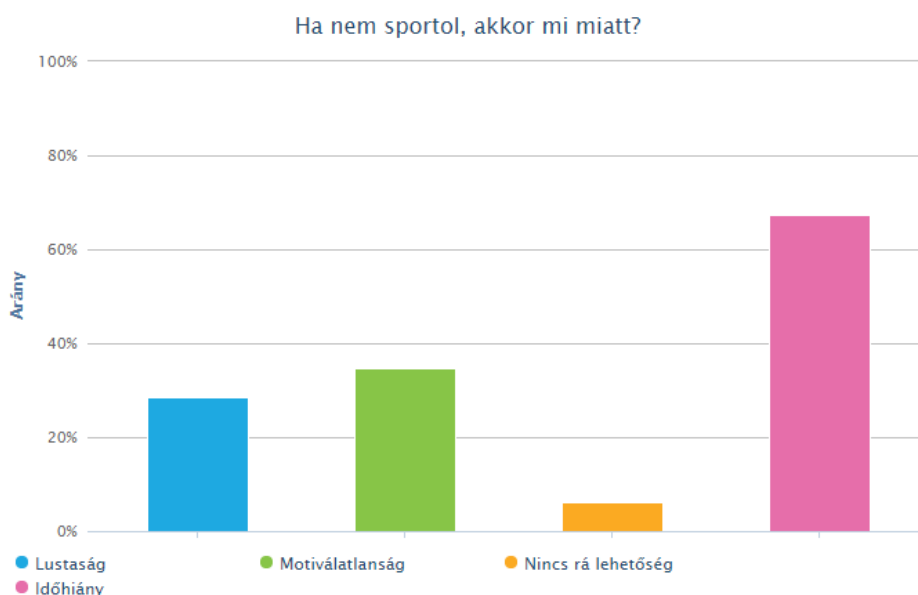


5. ábra: Az egészség testi, lelki, szociális jó közérzet. Ön mire fókuszál jobban?

Forrás: saját forrás 2019

Az egészség testi, lelki, szociális jó közérzet. Nem elég csak egyre összpontosítani, mind a hármat a lehető legjobb szintre kell hozni. Ebben a szabadidősport szintén segít.

A válaszadók azt állítják, hogy leginkább amiatt nem sportolnak, mert nincs rá idejük, motiválatlanok, lusták vagy nincs rá lehetőségük.

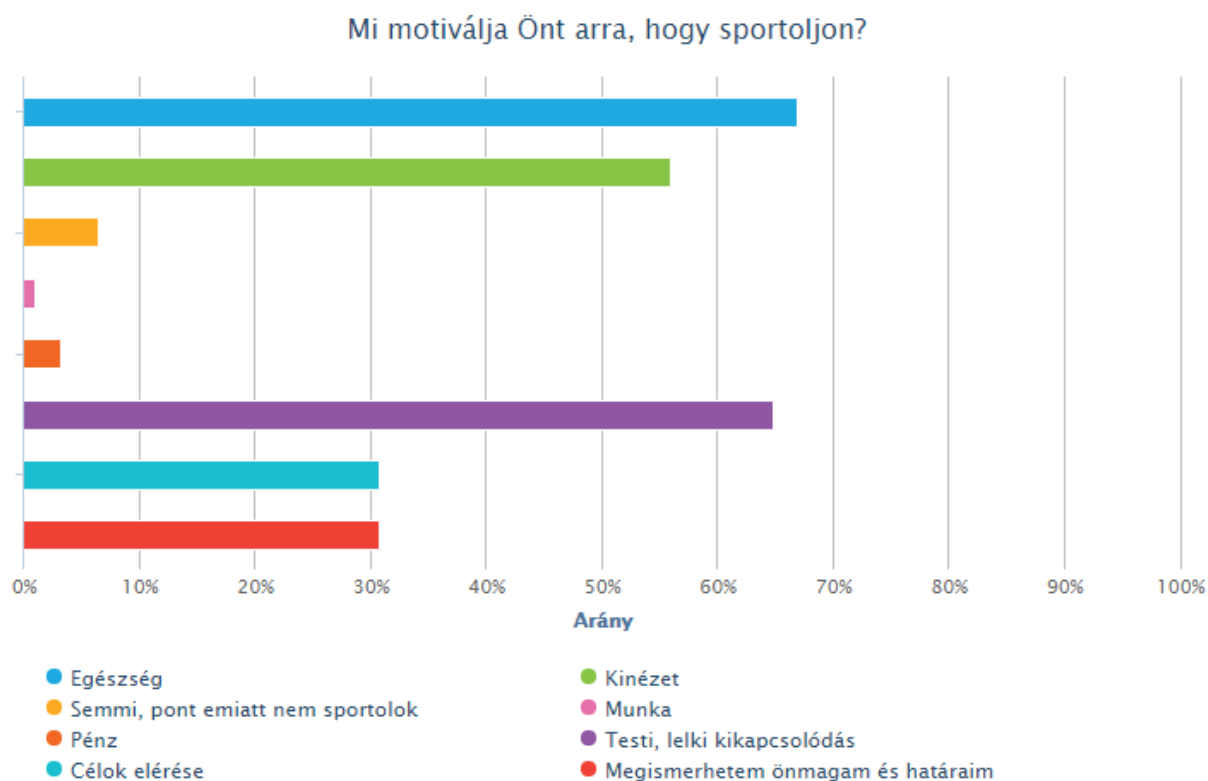


6. ábra: Ha nem sportol, akkor mi miatt?

Forrás: saját forrás 2019

Bármennyire is elfoglaltak a mai társadalomban az emberek, nagyon fontos lenne időt szakítani a szabadidősportra, mivel rengeteg pozitívummal jár, melyeket már felsoroltunk. Az aktív kikapcsolódásra és rekreációra (BÍRÓ – MÜLLER, 2017) a vidéki és városi környezetben egyaránt nyílik lehetőség. Nagyon fontos megtalálni minden személy motivációját és ezt figyelembe véve motiválni őt a testmozgásra. A család szerepe is igen meghatározó a sportolási szokások alakításában, hiszen a sportoló szülők gyerekei nagyobb valószínűséggel sportolnak (HERPAINÉ et. al., 2017; MÜLLER et. al., 2019a), mivel a pozitív mintaadás és értékközvetítés hat a gyerekek életviteli szokásainak kialakítására. Az edző vagy testnevelő, illetve a szakember személye is motiválhat a sportolásra (BARTHA et. al., 2018). Vannak bizonyos sportágak, amelyeket még szabadidősportként is elég költséges űzni, viszont egy futásra, különböző gyakorlatok elvégzésére mindenhol van lehetőség. Amennyiben kizárjuk a kifogásokat és a célra összpontosítunk, akkor olyan lehetőségeket is észre fogunk venni, melyeket korábban nem láttunk.

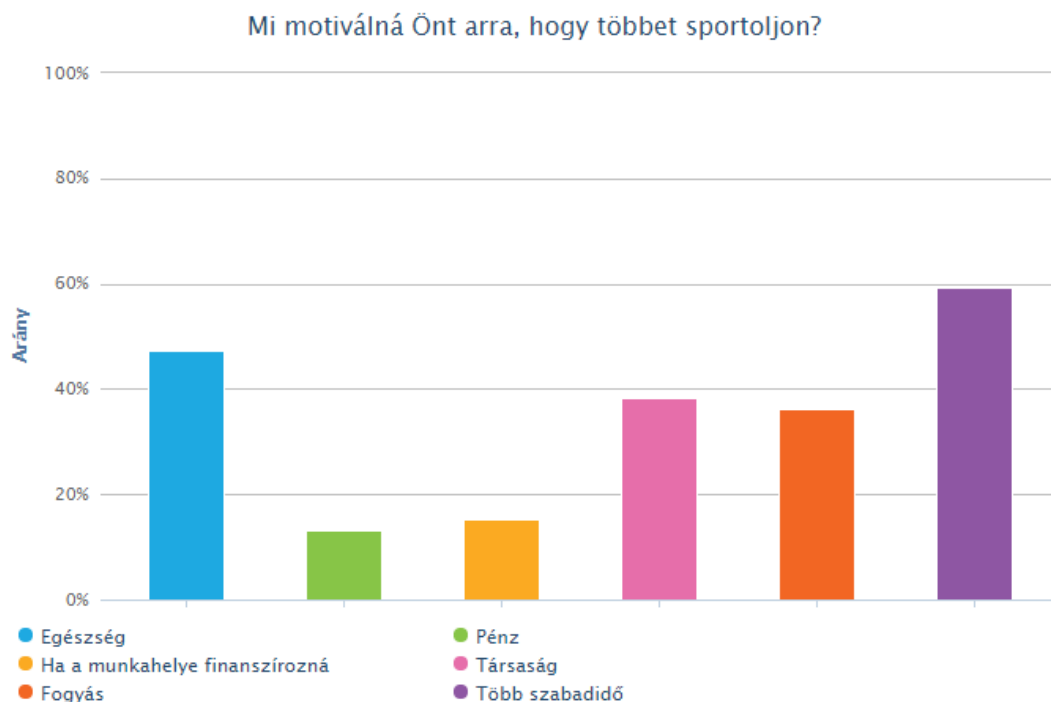
Azok a személyek, akik sportolnak azt vallották, hogy őket leginkább az egészségmegőrzés, testi lelki kikapcsolódás, kinézet, célok elérése, önmaguk megismerése motiválja a sportolásra, míg kevésbé motiváló számukra a pénz és a munka.



7. ábra: Mi motiválja Önt arra, hogy sportoljon?

Forrás: saját forrás 2019

A válaszadókat még több sportra a több szabadidő, az egészségmegőrzés, a társaság, a fogyás motiválná leginkább. Egyesek számára az is motiváló lenne, ha a munkahelye finanszírozna a sportolási lehetőséget számára, ugyanakkor pár ember számára a pénz is megjelenik, mint motivációs eszköz.



8. ábra: Mi motiválná Önt arra, hogy többet sportoljon?

Forrás: saját forrás 2019

Az emberek 83%-a bekapcsolódna, ha a munkahelye, egyeteme, iskolája sportolási lehetőséget biztosítana számára.

Mindenkit lehet motiválni, buzdítani a sportra, csak meg kell találni a megfelelő módszereket, motivációs eszközöket.

KONKLÚZIÓ

A rendszeres szabadidős sportban való részvétel növelése fontos hazánkban, mert valamennyi életkori kategória esetében az Unió átlag alatt teljesítünk.

A kutatás bizonyítja, hogy bár megjelenik a szabadidősport az emberek rekreációs tevékenységében, mégis a passzív szabadidős tevékenységek a leggyakoribbak. Ha növelni tudnánk az aktív testmozgást az emberek életében, akkor csökkentenénk bizonyos betegségek kialakulását, az emberek testi, lelki és szociális jó közérzetén tudnánk javítani. Mivel a sportolás személyiségfejlesztő, a többi emberrel pszichológiailag összekötő tevékenység, amely fizikai erőnlétet fokozó, antidepresszáns és hangulatjavító ezért a kapcsolatainkat, hangulatainkat is tudja befolyásolni az aktív testmozgás.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Bartha É. J., Müller A., & Bácsné Bába É. (2018). A fitnessz fogyasztók sportlétesítmény-választását befolyásoló legfőbb szempontok alakulása életkor szerint. *SELYE E-STUDIES* 9: 1 pp. 4-12. Paper: http://old.e-studies.ujs.sk/hu/cimlap/cat_view/1-e-studies-hu.html?limit=5&limitstart=0&order=date&dir=DESC, 9 p. (2018)
2. Bendíková E., Marko M., Müller A., & Bába É. Bácsné (2018). Effect of Applied Health-Oriented Exercises in Physical and Sport Education on Musculoskeletal System of Female Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae* 58: 2 pp. 84-96.
3. Bíró M. (2018): Bevezetés a sportpedagógiába, In: Münnich, Ákos (szerk.) Fejezetek a Sport-pszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköreiből. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, (2018) Paper: http://psycho.unideb.hu/sport/fejezetek/bm_sportpedagogia/_book/index.html
4. Bíró M., & Müller A. (2017). Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos A., Mika J. - *Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében* = Natural and cultural heritage in the Eger Region. Eger, Magyarország: Líceum Kiadó, (2017) pp. 128-130. , 3 p.
5. Bíró, M., Pucsok, J.M., Hidvégi, P., Tatár, A., Lenténé, Puskás. A. (2018): Az Észak-alföldi régió lakosságának egészségi állapota – a mozgás potenciálja. In: Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*, Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 61-72 , 12 p.
6. Boda E. J., A. Müller, M. Bíró, Gy, Széles – Kovács, Zs. Nagy, K. Ráthonyi-Ódor, A. Lengyelne Hargitai, B. Dobay, & P. Hidvégi. (2016). A study on attitude to health among kindergarten children. In: E. Bendíková, & P. Mičko (szerk.) *Physical Activity, Health and Prevention: International Scientific Conference: Conference Textbook of*

- Invited Lectures*. Banská Bystrica, Szlovákia: Matej Bel University Faculty of Arts, Department of Physical Education and Sports, (2016) pp. 15-24. , 10 p.
7. Buda B. (1994). A sportmentálhigiéne koncepciója. *Mentálhigiéne. Tanulmánygyűjtemény*. Animula Budapest 257-284, 1994.
 8. Dobay B., Müller A., & E. Bendíková (2017). Adult Health in Terms of Selected Lifestyle Factor. *Disputationes Scientifcae Universitatis Chatholicae In Ruzomberok* 17: 4 pp. 32-39. , 8 p. (2017)
 9. Egészségügyi Világszervezet (2003). „*Health and development through physical activity and sport*” (*Egészség és fejlődés a fizikai aktivitás és sport által*) címmel kiadott dokumentuma.
 10. Fenyves, V., Bácsné, Bába É., Nagy, A. (2020): Közösségben jobb sportolni! A debreceni Campus Sportfesztivál résztvevőinek vizsgálata DEBRECENI SZEMLE XXVIII: 1 pp. 112-126., 15 p. (2020)
 11. Gabnai Z., Müller A., Bács Z., & Bácsné Bába É. (2019). A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei. *Egészségfejlesztés* 60: 1 pp. 20-30. , 11 p. (2019)
 12. Gődény N., Biró M., Lenténé Puskás A., Lente L., & Müller A. (2018). A fogyasztói szokások és trendek változásának vizsgálata a fitness területén. In: Balogh, L. (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 9-18. , 10 p.
 13. Herpainé Lakó J., Simon I. Á., Nábrádi Zs., & Müller A. (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére. *Képzés És Gyakorlat: Training And Practice* 15: 4 pp. 37-52
 14. Hidvégi P., Biró M., Müller A., & Váczi P. (2017). Testnevelési program a munkahelyi egészségfejlesztésben. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 44 pp. 115-138.
 15. Horkay, B., Lenténém P.A. & Biró, M. (2018a). The supply elements and the recreational possibilities in the city and in the countryside In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference*. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. *Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról*, Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho, (2018) pp. 330-339., 10 p.
 16. Horkay, B., Lenténém P.A. & Biró, M. (2018b): A város és vidék kínálati elemeinek és szabadidős lehetőségeinek összehasonlítása egy vizsgálat tükrében. In: Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 94-105, 12 p.
 17. Juhász I., Kopkáné Plachy J., Kiszela K., Biró M., Müller A., & Révész L. (2015). Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. *Magyar Sporttudományi Szemle* 16: 63 pp. 4-8. , 5 p. (2015)
 18. Laoues-Czimbalmos N., Dobay B., & Müller A. (2019). Examination of the leisure time-related consumption habits of young people with disabilities with special emphasis on sports. *SELYE E-STUDIES* 10: 2 pp. 34-45.

19. Lenténé P.A, Hidvégi P., Pucsok J.M., Dobay B., Molnár A., Biró M. (2019): A szabadidős sport keresleti és kínálati elemek vizsgálata az Észak-alföldi régió egészségturizmusában. *KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD* 5: 4 pp. 45-54., 10 p. (2019)
20. Martos É. (2005). *A rendszeres testmozgás jelentősége az egészségmegőrzésben*. Édestények.hu
21. Mosonyi A., Könyves E., Fodor I., & Müller A. (2013). Leisure activities and travel habits of College students in the light of a survey. *APSTRACT - Applied Studies In Agribusiness And Commerce* 7: 1 pp. 57-61. , 5 p. (2013)
22. Müller A., & Bácsné Bába É. (2018). *Az egészséges életmód és a sport kapcsolata*. Létavértes, Magyarország: Létavértes SC '97 Egyesület (2018) , 96 p. ISBN: 9786150031897.
23. Müller A., Bácsné Bába É., Pfau C., Molnár A., & Laoues-Czimbalmos N. (2019). Extrém sportfogyasztás vizsgálata egy kutatás tükrében. *International Journal Of Engineering And Management Sciences / Műszaki És Menedzsment Tudományi Közlemények* 3 : 4 pp. 135-142.
24. Müller A., Biró M., Boda E., & Herpainé Lakó J, (2017). Az óvodások testtömegének és sportolási szokásainak összefüggései egy egri kutatás tükrében. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 44 pp. 191-203.
25. Müller A., Biró M., Hidvégi P., Váczi P., Plachy J., Juhász I., Hajdú P., & Seres J. (2013). Fitness trendek a rekreációban, *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 40 pp. 25-34. , 10 p.
26. Müller A., Lengyel A., Koroknay Zs., & Molnár A. (2019b). Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné Bába É., & Müller A. (szerk.) *"Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet* = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 106-112, 7 p.
27. Müller A., Széles - Kovács Gy., Seres J., & Kristonné Bakos M. (2011). Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei. *rekreacio.eu* 1. : 4. pp. 31-34., 4 p.
28. Müller, E. Bendíková, J. Herpainé Lakó, É. Bácsné Bába, W. Łubkowska, & B. Mroczek (2019a). Survey of regular physical activity and socioeconomic status in Hungarian preschool children. *Family medicine and primary care review* 21: 3 pp. 237-242., 6 p.
29. Nagy P. (1996). *A sport és a rekreáció közgazdaságtana*. Oktatási segédanyag, BKE.
30. Ráthonyi-Odor K., Ráthonyi G. & Borbély A. (2016). Sportolni jó – felelősen a sport népszerűsítéséért *Agrártudományi Közlemények / Acta Agraria Debreceniensis* Vol.67. pp. 71-76.
31. Simon I. Á., Kajtár G., Herpainé Lakó J., & Müller A. (2018). A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. *Képzés És Gyakorlat: Training And Practice* 16: 1 pp. 25-36., 12 p. (2018)
32. Staines N., Prince I., & Oliver D. (2003). *The Economic Impact of Physical Activity in Ontario*. www.line.ca/lin/recource/html/econom.htm
33. Szépné Varga H., & Balatoni I. (2018). Exploring the background conditions for playing sports of pre-school children. *Tér-Gazdaság-Ember* 6: 4 pp. 119-135.

HAZAI SPORTKÖZVETÍTÉSEK VIZSGÁLATA A MARKETING-MIX ELEMÉIN KERESZTÜL

RESEARCH OF NATIONAL SPORT BROADCASTS BY MARKETING-MIX

Koroknay Zsuzsa¹, Quirikó Niké, Bácsné Bába Éva¹

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és –menedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A sportközvetítési jogokért hatalmas harcok folynak világszerte, legyen szó akár bajnokságról vagy eseménysorozatról. Kutatásunk során célként tűztük ki a haza kereskedelmi sportszolgáltatók elemzését a marketing-mix elemein keresztül. Primer és szekunder adatgyűjtést végeztünk. Szekunder kutatás során a téma megalapozásához szakirodalmi forrásokat tekintettünk át, míg primer kutatás során esettanulmányt készítettünk. A három kereskedelmi sportcsatornát összehasonlítottuk és elemeztük termék, ár, elosztás, promóció, emberi tényező, folyamat és fizikai környezet szempontok alapján. Termék vizsgálata során a sugárzott sportközvetítéseket összegeztük sportágak szerint. Az elosztás és folyamat szempontban a három legnagyobb műsorelosztó (Digi Csoport, Magyar Telekom, UPC) a teljes lefedettség 83,4%-át adja, amelyek mindegyikében megtalálható legalább két, általunk vizsgált sportadó. A fizikai környezet elemzésekor megkülönböztettünk konzervatív és újszerű, változékonyabb sportadókat. Az emberi tényező bizonyult az egyik legösszetettebb tényezőnek, hiszen számos másik elemmel összefonódik. A kutatás során a szolgáltatás fogyasztóit és létrehozóit külön-külön elemeztük. Összességében elmondható, hogy a szolgáltatók mélyebb elemzésére megfelelő módszer a marketing-mix 7P-jének vizsgálata, mely alkalmas az egyes tényezőket rendszerbe foglalni.

Kulcsszavak: sportmédia, közvetítés, marketing-mix, 7P

Abstract

There are huge battles for sports broadcasting rights around the world, whether it's a tournament or a series of events. In our research, we aimed to analyze domestic commercial sports channels by the elements of the marketing mix. Primary and secondary data collection were done. In secondary research, we reviewed literature sources to establish the study, while in the primary research, we prepared a case study. The three commercial sports channels were compared and analyzed in terms of product, price, place, promotion, people, process, and physical evidence. During product analyzing, sports broadcasts were summarized by sport. In terms of place and process, the three largest broadcasters (Digi Group, Magyar Telekom, UPC) account for 83.4% of the total coverage, in each of them can be found at least two sports channels what we examined. We distinguished between conservative and modern design sports broadcasters based on physical evidence. The people factor is the one of the most complex elements, because it appears along with many other elements. In our research, the consumers and creators of the service were analyzed separately. Overall, it can be said that the examination of the 7P of the marketing-mix is an appropriate method for a deeper analysis of sports broadcasters, which is suitable for systematizing each factor.

Keywords: sports media, broadcasts, marketing-mix, 7P

BEVEZETÉS

A sportközvetítési jogokért világszerte hatalmas harcok folynak, hiszen a legnépszerűbb sportágak és top bajnokságok mérkőzéseit minden sportcsatorna meg akarja szerezni. Nincsen ez másként hazánkban sem. A hazai sportadók folyamatos csatákat vívnak a külföldi top ligák közvetítési jogaiért, s kínálják magukat a különböző szolgáltatók számára, olykor kirívóan magas összegekért. A továbbiakban elméleti ismereteinket felhasználva a három magyar érdekeltségű kereskedelmi sportcsatornát, a Digi Sportot, Spíler Tv-t és a Sport Tv-t kívánjuk összehasonlítani és próbálunk következtetéseket

levonni a sportmédia-politikájukat illetően a 7P-n keresztül. Köztudottan ők egymás egyértelmű versenytársai, hiszen egymás elől halásszák el a leginkább kedvelt bajnokságokat, remélve ezzel minél nagyobb célközönséget és természetesen új előfizetőket.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A mai modern társadalomban megnőtt a sport jelentősége, ami megmutatkozik a sport gazdasági súlyának növekedésében. A sport önálló iparággá vált, mely a nemzetgazdaság évről évre egyre nagyobb hányadát képezi (ANDRÁS, 2003a, BÁCSNÉ BÁBA ET AL., 2018). A világkereskedelem 3%-át a sport teszi ki (ÁCS, 2015). A sportgazdaság GDP-hez való hozzájárulása az Európai Unióban 5%, míg Magyarországon ez az érték átlagosan 1-1,5% (RÁTHONYI-ODOR – BORBÉLY, 2017). 2016-ban ez a szám már 1.7-1.9% volt, ami a teljes sportipar hozzájárulását mutatja, ami 350-380 milliárd forintot jelent (MUSZBEK, 2018). András (2003b) a labdarúgás példáján keresztül határozta meg a sportpiacokat, melyek a következők: fogyasztói piac, játékos piac, szponzori piac, merchandising piac, közvetítési jogok piaca. Utóbbi piac esetében a terméket 1-1 sportesemény vagy sportrendezvény-sorozat közvetítésének lehetősége jelenti. *„Lényege, hogy a műsorszolgáltatónak engedélyezik, hogy egy konkrét – csak a nézők számára belépőjegy fejében korlátozottan nyilvános – sporteseményről közvetítést adjon”* (ANDRÁS, 2003b). A jog értékének meghatározása során befolyásoló tényező az adott sportág népszerűsége és médiaképessége (megfelelő lebonyolítási mód, egyszerű szabályrendszer, látványosság, extra szakértelem, felszerelés nélküli közvetíthetőség, magas nézői érdeklődés) (ANDRÁS 2002, ANDRÁS, 2003b).

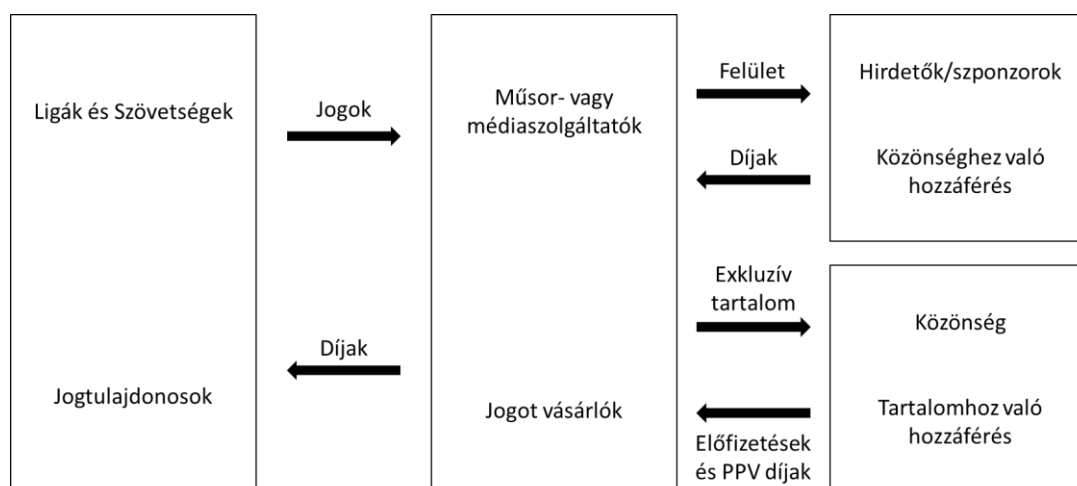
1. táblázat: A közvetítési jogok piaca

A termék (csere tárgya)	Sportrendezvény vagy sorozat közvetítésének lehetősége
A csere tárgyának legfőbb jellemzője	Reprodukálhatatlan
A termék értékére ható legfőbb tényezők	adott sportág népszerűsége, - médiaképessége
A piac szereplői: — eladó — fogyasztó — közvetítő	— jogtulajdonos — műsorszolgáltató — sportügynökség
Magatartást befolyásoló legfőbb tényező	közvetítési jog ára

Forrás: ANDRÁS, 2003b

A média által látványsporttá alakított sportágakban új „termékek” jöttek létre. Jellemzően a televízió megteremtette a sporteseményekkel kapcsolatos immateriális vagyoni javak egyik legértékesebb részét, a közvetítések licence jogát (1. táblázat)(ANDRÁS, 2003b). Sportmédia termék előállításánál van egy sportszolgáltató (vagy sportszolgáltatók csoportja), aki magát az eseményt és a feltételeket biztosítja, valamint van egy médiaszolgáltató, aki megfelelő technikával és szakértelemmel rendelkezik ahhoz, hogy eljuttassa a sportesemény megtekintését a fogyasztók számára. Ketten együtt egy

transzformációs folyamat végbemenetelével hozzák létre a sportmédia szolgáltatást (DÉNES, 2017, MILNE, 2016).



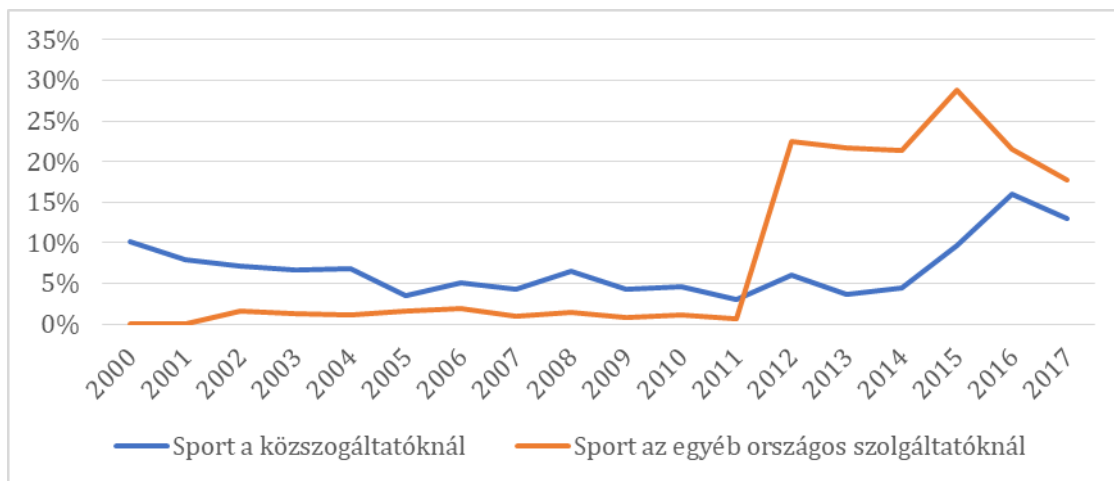
1. ábra: Médiajogok piaca

Forrás: Saját szerkesztés MILNE (2016) alapján, 2020

A médiajogok piacát bemutató ábrán (1. ábra) látható, hogy a jogtulajdonosok (sportszolgáltatók) és a médiaszolgáltatók mellett a hirdető és a közönség is megjelenik. Nyilak mutatják, hogy milyen cserekapcsolatok jelennek meg. A jogtulajdonosok használati (közvetítési) jogot értékesítenek (programot kínálnak) a média felé, amiért cserébe jogdíjat kap. A médiaszolgáltató pedig felületet biztosít a hirdető számára hirdetési díj fejében; valamint tartalmat nyújt a közönség számára előfizetésért cserébe (MILNE, 2016).

Közgazdaságtani megközelítésben a médiajogok értékét a reklámidő iránti kereslet is befolyásolja (nézettség és nézettség összetétele meghatározó) (BLAIR, 2012). Ahhoz, hogy a médiaszolgáltató profitra tegyen szert szükséges médiajogot vásárolnia, amelyet egyszerű képlettel fel lehet írni, amely esetében a médiajog maximális ára egyenlő $(P-c)*Q$ -val. A „P” nem más, mint az egységnyi reklámidő piaci ára. A „c” a reklámidő előállításának határkölsége. A „Q” pedig a reklám mennyiséget jelöli (BLAIR, 2012, DÉNES, 2017).

A 2. ábra látható a sportközvetítések órákban kifejezett aránya az összes közvetített órához képest a 2000-es évektől. Megfigyelhető, hogy a XXI. század első évtizedében a közmédia sportközvetítései többségben voltak, mint más országos televíziós társaságok által kínált sportközvetítések, nemcsak órák számát tekintve, hanem az összes óra arányában is. A 2012-es évben azonban ez teljesen megváltozott. Az országos társaságok érzékelték a sportban rejlő gazdasági profit potenciált, és egyre több sportcsatornát hoztak létre, amelyek egyre magasabb óraszámokban sugároztak sportközvetítéseket, és az összeshez mért arányuk is folyamatosan növekedett.



2. ábra: Sportközvetítések aránya a köz- és egyéb országos televízió műsor szolgáltatóknál összes közvetített órához viszonyítva

Forrás: Saját szerkesztés KSH adatai alapján, 2020

ANYAG ÉS MÓDSZER

Kutatásunk során primer és szekunder adatgyűjtést folytattunk. Szekunder adatgyűjtés esetében a témához kapcsolódó szakirodalmi forrásokat tekintettük át a téma megalapozottsága végett. Kutatásunk során a témát inkább marketing szempontból igyekeztünk megközelíteni. A marketing-mix elemein keresztül kívánjuk bemutatni a sportközvetítéseket. A marketing-mix elemei közé tartozik a termék (product), ár (price), értékesítés (place) és promóció (promotion). Ezzel a modellel a sport esetében csak részben tudunk megállapításokat tenni, hiszen a 4P alapvetően termékekre lett kialakítva, azonban a sport a szolgáltatási ágazat része. Így további 3P kerül vizsgálatra: emberi tényező (people), folyamat (process), fizikai megjelenés (physical evidence) (HOFFMANN, 2007). Ezeket a marketing-mix elemeket az esettanulmány módszerével vizsgáltuk. Az esettanulmány nem más, mint egy hosszas, részletesen kifejtő leírás egy eseményről, személyről vagy különleges, érdekes dologról akár. Több tudományágban is előszeretettel használják, hiszen képes kiemelni a pozitív eredményeket, mindamelllett, hogy rávilágít a negatívumokra, ezáltal átfogó képet mutat a vizsgált anyagról (SZÚCS et al., 2014).

Hazánkban jelenleg egy közszolgálati sportcsatorna van, az M4 Sport, és három kereskedelmi sportcsatorna, amelyek első kézből sugároznak sportközvetítéseket és készítenek saját gyártású sportmagazinokat. Ezek a Digi Sport 1,2 és 3, a Spíler TV 1,2 és 3, illetve Sport TV 1 és 2. Továbbá megtalálható az Eurosport 1 és 2 is Magyarországon. Esettanulmányunkban a jelenleg piacon lévő, abszolút versenytársként értelmezhető három hazai kereskedelmi sportcsatornát vizsgáltuk.

EREDMÉNYEK

Jelen fejezetben a marketing-mix 7 elemét kívánjuk részletesen bemutatni mindhárom csatornára vonatkozóan alfejezetenként elkülönítve.

TERMÉK (PRODUCT)

Sporttermék alatt minden olyan terméket, szolgáltatást és ezek kombinációját értjük, amely a sportnézők, résztvevők, a sportban szponzorként/támogatóként és közvetítőként (média) megjelenő igényeit hivatott kiszolgálni. A sportközvetítők sportterméke az éppen aktuálisan rendelkező jogdíjakhoz kapcsolódó sportágak, sportesemények közvetítése.

2. táblázat: Sportműsor-szolgáltatók által kínált sportágak

Sport TV	Spíler TV	Digi Sport
• Amerikai futball • Autósport • Darts • eSport • Kézilabda • Kosárlabda • Küzdősportok • Labdarúgás • Lóverseny • Póker • Tenisz • Torna • Vizes sportok	• Autósport • Jégkorong • Kézilabda • Labdarúgás • MotoGP	• Amerikai futball • Atlétika • Autó- és motorsport • eSport • Jégkorong • Kerékpár • Kosárlabda • Küzdősport • Labdarúgás • Rögbi • Röplabda • Tenisz • Vizes sportok

Forrás: Saját szerkesztés, 2020

A három kereskedelmi televízió a 2. táblázatban látható sportágak jogdíjaival rendelkezik. A sportágakon belül leginkább a labdarúgás esetében kérdése az, hogy a TOP bajnokságok mely adón tekinthetők meg. A Digi Sport jelenleg a francia (Ligue 1), az olasz (Seria A), a török (Super Lig) és az angol bajnokság, illetve Ligakupa mérkőzéseket közvetíti. Előnye, hogy ezen csomagok esetében a teljes paletta közvetítési jogával rendelkezik, így egy időben egyszerre több mérkőzést is képes párhuzamosan sugározni, hiszen három csatornája van. Ezek mellett Európa Liga mérkőzések vannak a szerdai és csütörtöki mérkőzésnapokon, szintén legalább három mérkőzést élőben közvetítve.

A Spíler TV jelenleg a spanyol (La Liga), illetve az angol labdarúgó bajnokságokat (Premier League) közvetíti két csatornáján. Mindemellett a hétköznapiokon a Bajnokok Ligája sorozat egyes mérkőzéseit is sugározza (erősebbnek vélt mérkőzéseket a Spíler 2 csatornán).

A Sport TV közvetíti a német (Bundesliga) és a portugál labdarúgó bajnokságot (Primeira Liga), az Olasz Kupa és Német Kupa mérkőzéseket, valamint labdarúgó Európa Liga mérkőzéseket is, amely esetében övé az első választás joga.

AZ ÁR (PRICE)

A Spíler TV által hatalmas összegek kerültek kifizetésre a jogdíjakért (amit három évente írnak ki újra) (RÉNYI, 2018). A La Liga mérkőzéseikért 5-6 millió eurót (1,7-2 milliárd forintot), valamint a Premier League meccsekért is hasonló összeget fizetettek ki. Mindemellett a BL B jelű csomagját vették meg, ami 4 mérkőzés közvetítésére jogosítja fel a Spíler-t, ám az MTVA-nál van az első választás joga. Ezek alapján összességében több mint 5 milliárd forintot költ a TV2 csoport sportközvetítésekre, ami a labdarúgást illeti (RÉNYI, 2018).

A Digi Sport a Spílerrel szemben nyerte meg az olasz bajnokság közvetítési jogait, aminek ára alul marad a spanyol és angol jogdíjakhoz képest. Azonban Cristiano Ronaldo korábbi, Juventus-hoz való igazolása alaposan felemelte az árakat. Ennek következtében körülbelül 4 millió eurót kellett kifizetnie a Serie A közvetítéséért (RÉNYI, 2018).

A Sport Tv-re vonatkozóan nem találtunk adatokat a közvetítési jogdíjak kapcsán, ám a régi-új Bundesliga közvetítéséről érdemes elmondani, hogy az korábban is a Sport Tv tulajdonában volt, csak a spanyol bajnokik, kézilabda és labdarúgó BL közvetítések kiszorították a műsorajánlatból a német focit, így azt „kölcsonben” az Eurosport egyik csatornája tűzte műsorra Magyarországon (NÉPSZAVA, 2018).

AZ ELOSZTÁS (PLACE)

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság televíziós gyorsjelentésében látható (NMHH, 2018), hogy a jelentésben szereplő 10 legjelentősebb műsorterjesztő televíziós szolgáltatás piacának mintegy 94 százalékát fedi le. Ezen műsorterjesztők közül kiemelkedik három nagy szereplő hazánkban: DIGI csoport (DIGI Kft., Invitel Zrt.), Magyar Telekom Nyrt., UPC Magyarország Kft.. A 10 legjelentősebb szolgáltatónál 2018. május végén 3,359 millió előfizetést tartottak nyilván.

A teljes (becsült) piacra vonatkozóan és valamennyi technológiát figyelembe véve a DIGI csoport volt a piacvezető 30,4 %-os részesedéssel; őt követi a Magyar Telekom 27%, illetve az UPC 26%-os piaci részesedéssel. Ha külön nézzük (3. táblázat) a vezetékes és vezeték nélküli szolgáltatást, akkor is megállapítható a Digi piacvezető helyzete.

3. táblázat: A három legnagyobb magyarországi műsorszolgáltatók piaci részesedése %-os megoszlásban
(M.e.: %)

Szolgáltatás típusok	Digi Csoport	Magyar Telekom	UPC
Vezetékes szolgáltatások	30,1	26,1	25,4
Vezeték nélküli szolgáltatások	31,6	29,6	27,9
Teljes piacra vonatkozóan	30,4	27	26

Forrás: Saját szerkesztés NMHH (2018) alapján, 2020

A PROMÓCIÓ (PROMOTION)

A promóció lényege, hogy a fogyasztókat vásárlásra ösztönözze és a promótált terméket részesítse előnybe, mindez a sportközvetítések során sincs másképp. Mivel egy-egy sporteseményt csak korlátozott létszámban tudják élőben megtekinteni a fogyasztók, így a többiek számára meg kell teremteni az otthonról való követés lehetőségét. A közvetítők

felismerve az üzleti potenciált, egyre több és több reklámot tesznek a fogyasztók elé, ezzel sarkallva őket a vásárlásra. A sportcsatornák különböző promóciós mixeket állítanak össze, annak érdekében, hogy a legtöbb fogyasztót tudják elérni.

Lényegében minden mérkőzés előtt, közben és után is vannak reklámok. Nem szabad elfelejteni, hogy a vizsgált csatornák mind kereskedelmi csatornák, ezért szükségük van a reklámozóktól befolyó bevételre. Megfigyelhető az is, hogy a reklámok egy része megegyezik a különböző csatornákon. Az NMHH 2019-es vizsgálatából kiderül, hogy az előző év első felében a sportcsatornán bemutatott új reklámszpotok súlyozott átlag szerinti megoszlása 10,8%. Ez növekedést mutat az előző évhez képest, hiszen 2018-ban ugyanezen arány 6% volt (NMHH, 2019). A reklámokra jellemző az időszakosság, azaz mindig a legaktuálisabbal találkozik a fogyasztó. Például Karácsony közeledtével a reklámok témája főleg a megfázáshoz, betegséghez kapcsolódik. Minden csatornán megjelennek az ajánlók, melyek tulajdonképpen a csatorna hirdetései és beharangozzák a következő nagy mérkőzéseket, illetve kupákat, bajnokságokat, például angol bajnokság mérkőzés beharangozója, darts vb ajánlója stb. A hivatalos szponzorok is megjelennek reklámként minden olyan ajánló után, amit ők szponzorálnak. Erre jó példa a Bajnokok Ligája beharangozó után megjelenő Pepsi, Heineken vagy Playstation hivatalos szponzori reklám.

A reklámok mellett a nézők a mérkőzések vagy versenyek közben is folyamatosan látják a különböző szponzorok logóit. Ez minden sporteseményen máshogy jelenik meg. Egy kiemelten fontos tényező van még, ami a játékosokhoz kötődik. Mára számos esetben előfordul az egyéni szponzoráció is, amelynek kritériuma lehet a képernyőn való eltöltött percek száma, ezáltal a szponzor jelképének láthatósága. Sok helyen előfordul, hogy a pálya felületére vetítik a reklámot (kézilabda) valamint sok helyen használják az adott eszközöket reklámozás céljára (pl. rajtkő). A helyszínen megjelenő reklámok általában a verseny, mérkőzés, bajnokság vagy esemény hivatalos szponzorait mutatják.

Összegezve el lehet mondani, hogy a csatornák a kereskedelmi reklámokat és saját ajánlókat is felhasználnak a fogyasztók vásárlásának ösztönzésére. Az előbbit pénz ellenértékében, míg a másodikat saját műsoraik nézettségének növelésének érdekében. A mérkőzéseken, versenyeken megjelenő szponzori hirdetésekért is ellenértéket kapnak, hiszen ez egy remek hirdetési lehetőség a vállalatoknak, hogy széles körben megszólítsák fogyasztóikat.

AZ EMBERI TÉNYEZŐ (PEOPLE)

Az emberi tényező esetében a tanulmány során külön kezeljük a szolgáltatás fogyasztóit és a szolgáltatás létrehozóit. A szolgáltatás fogyasztó vizsgálatánál már az elosztás (place) alfejezetben kitértünk arra, hogy az egyes csatornáknak milyen lefedettsége van az előfizetőket tekintve. Ám az új generáció egyre kevésbé néz televíziót, így számukra az internetes felületeken való megjelenés is nagyon fontos. A 4. táblázat azt mutatja meg, hogy az egyes csatornák a különböző közösségi média felületeken milyen kedvelési és követési adatokkal rendelkeznek.

A korábbi évek legmeghatározóbb szereplőjének a piacon, a Sport Tv-nek van a legnagyobb követőbázisa a Facebookon és a Twitteren (ebben az esetben fontos

megjegyezni, hogy ez a csatorna hivatalos Twitter oldalának számadata, ugyanis léteznek tematizált Twitter oldalai is a Sport Tv-nek).

Ezt követően a Digi Sport egyes felületeinek van a legtöbb követője, mind a Facebookon, mind a Twitteren, valamint az Instagramon megelőzi a Sport Tv-t. Ám Instagram és Twitter esetében a Spíler sincs igazán lemaradva. Ugyan nem olyan régóta van jelen a sportmédia-piacon a Spíler, ám olyan sportágakat sugároz, amelyek közkedveltek, így ennek is köszönhető ez a gyorsan elért magas követői szám a közösségi média platformjain.

4. táblázat: Sportcsatorna követői a közösségi médiában

M.e.: fő

Szolgáltató	Like (Fb)	Követés (Fb)	Instagram	Twitter
Sport Tv	203 940	207 912	3 143	5 253
Digi Sport	139 964	138 377	3 602	2 730
Reggeli Start (Digi Sport)	17 738	18 348	1 087	-
Spíler Tv	24 535	25 173	3 226	642

Forrás: Saját szerkesztés a közösségi oldalak adatai alapján 2020. 04. 07. állás szerint, 2020

Az emberi tényező esetében a másik lényeges vizsgálati tényezőt a szolgáltatás létrehozói jelentik. A sportcsatornákon a sportközvetítéseket, a megelőző felvezető műsorokat, illetve a kísérő magazinokat vezető és közvetítő kommentátorok, szakkomentátorok és műsorvezetők személye jelentős kérdéssé vált napjainkra. A vizsgált három kereskedelmi sportadónál ez a fajta humán erőforrás meghatározóvá vált a mérkőzések közvetítése kapcsán. A különböző bajnokságoknál ezek az emberek már-már hazai szimbólumaivá váltak a sportágnak, akik szakmaiságukkal és egyéniségükkel kivívták azt a jogot, hogy nemcsak a közvetítési jogokért, hanem értük is megkezdődjenek a csatározások. Már az M4 Sport elindulása kapcsán jelentkezett ez a folyamat, ám igazán a Spíler Tv megjelenésével vált meghatározóvá és lett lényegi kérdéssé.

A Digi Sportnál és a Sport Tv-nél már évek óta megvolt egy megszokott dolgozói gárda, csupán néhány személyi változás történt az évek alatt. A Spíler Tv vezetői viszont egy olyan szisztémát választottak, miszerint kialakítanak egy – nézők számára – viszonylag új arcokból álló csapatot, majd ezt fokozatosan kívánják kibővíteni már ismert személyekkel, tehát átcsábítani őket más csatornáktól. A legjelentősebb személyi változások a spanyol bajnokság „megvásárlásával” következtek be. Ekkor történt, hogy a Sport Tv két meghatározó alakja, a spanyol labdarúgás „házigazdája” Farkas Norbert, illetve Matuz Krisztián is hozzájuk igazolt. Utóbbi személye már akkor előrevetítette a kézilabda mérkőzések jogainak megszerzését is. A Digi Sporttól sikerült elcsábítani Baumstark Tibort a Spíleren az angol bajnokság hirdetője lett, továbbá Fehér Csaba szakértőt is. Haraszi Ádám Digi Sporttól a Sport Tv-hez való igazolása a külső szemlélők számára egyfajta kellemes csalódás lehetett, hiszen az ő személyével a Sport Tv kiválóan járt, mivel ő egy olyan egyéniség, aki szakmai múltja miatt a sportműsorok bármely területén bevethető.

A FOLYAMAT (PROCESS)

A marketing-mix ezen szakaszában érvényesül a terméklétrehozás és a szolgáltatás, vagyis az, hogy milyen módon jut el az üzenet a célcsoporthoz. A három sportadó csoportja, stábja készíti el és rakja össze kompakt termékbe a közvetítéseket, műsorokat. Így áll össze a kínálatuk, majd ezért a kínálatért elkezdődnek a harcok. Természetesen mindenkinek érdeke, hogy minél nagyobb nézőszámot tudjon megcélózni, kvázi minél több vagy éppen a minél elérhetőbb televíziós szolgáltatónál szerepeljen a csatornája. Ám ezeket hazánkban aktuálisan a gazdasági-pénzügyi szempontok befolyásolják a leginkább.

Magyarországon szerencsére nagy a választék a szolgáltatók szempontjából, az előfizetni vágyók egészen sok lehetőség közül választhatnak mind országosan, mind lokálisan.

A Telekomnál a három hazai kereskedelmi sportcsatorna közül a Sport Tv és a Spíler Tv van jelen, de megtalálható még az Eurosport is. A Digi Tv kínálatában szerepelnek természetesen a Digi Sport csatornái, a Sport Tv, és náluk is megtalálható az Eurosport. A Digi megvásárolta az Invitel lakossági és kisvállalati üzletágát, ám az Invitel kínálatában egyaránt szerepel az összes elérhető kereskedelmi sportcsatorna, a Spíler Tv 1-et is beleértve. Meg kell említeni az UPC szolgáltatót, melynek csatornalistáján a Sport Tv és a Spíler Tv van jelen, továbbá az Eurosport.

A FIZIKAI MEGJELENÉS (PHYSICAL EVIDENCE)

A média világában a megjelenés különösen fontos, hatványozottan igaz ez a televíziózásra, ahol a néző a látványon és a hangzáson keresztül tapasztalhatja meg a termék minőségét, megjelenését. Olyan látványelemekkel, újításokkal játszódhat egy csatorna, amely nemcsak érdekes és figyelemfelkeltő lehet, hanem megkülönböztetheti a másiktól, sőt egyfajta sorrendiséget adhat a nézők számára. Egy sportadó megjelenítésénél fontos szempont lehet a csatorna logója, a reklámok mennyisége és milyensége, az információátadás minősége, a weboldaluk kinézete, illetve a legmeghatározóbb terület lehet a stúdiók díszlete, közvetítések alatti vizualitás is. Jelentős perspektíva továbbá a televíziózás esetében a megújulás kérdése, azaz egy adott csatorna milyen gyakran és mennyire bátran vált kinézetet vagy éppen konzervatívabb megjelenést részesít előnyben.

A három vizsgált sportcsatornánál fellelhetők hasonló látványelemek (5. táblázat), de akadnak bőven különbözőségek is. Véleményünk szerint a Sport Tv képviseli a konzervatívabb vonalat. El lehet mondani, hogy ők ritkábban újítanak megjelenésükben, s ha újítanak, akkor sem nagymértékben. A logójukat, stúdiójukat, információátadásuk módját, reklámozási politikájukat tekintve az utóbbi időben szinte egyáltalán nem történt változás. A másik két sportcsatornához képest kissé visszafogottabb vonalat képvisel.

A Digi Sport és a Spíler Tv megjelenését hasonlóan értelmezzük. A látványvilágot, reklámozási politikát, stúdió megjelenést tekintve elmondhatjuk, hogy viszonylag ugyanolyan metódus szerint működnek. A Digi Sportot jellemzik az újítások, az élénk, színes háttérvilág a stúdiókban, az információk digitális megjelenítése minél több formában. Feltehetően a Spíler Tv megjelenésekor ezt a példát követte, hogy minél

mutatósabb formában kínálja a „termékeit” a nézők számára. Az, hogy melyik szisztéma a célravezetőbb, illetve ki melyik adó mellett teszi le a voksát vélhetően nem ezek az elemek befolyásolják elsődlegesen. Azonban kijelenthető, hogy a ma az információ korszakában, a média világában a megújulás és a digitalizáció, virtualitás szerepe is jelentős hatást gyakorol a televíziónézőkre.

5. táblázat: Sportcsatornák stúdiói



Forrás: Saját szerkesztés STÚDIO (2020a;b;c) alapján, 2020

MEGBESZÉLÉS

A mai felgyorsult világban a média jelentősége megkérdőjelezhetetlen. Így van ez a sport, azonban belüli a sportközvetítések esetében is. A Magyarországon található kereskedelmi sportműsor szolgáltatókat vizsgáltuk meg a marketing-mix elemein keresztül.

A termék alatt a szolgáltatóknál közvetített sportágakat tekintettük át. Elmondható, hogy a Spíler TV inkább kevés sportágat, de nagyobb érdeklődési kört érintő bajnokságok mérkőzéseit kínálja. Ezzel ellentétben a Sport TV és Digi Sport a diverzitást tartja szem előtt, hiszen számos sportág fellelhető a kínálatukban.

Az egyes jogdíjak konkrétan nem minden esetben nyilvánosak, azonban a labdarúgásnál nagyságrendi értékeket közlünk. Az ár esetében is elmondható, hogy a Spíler TV „kilóg” a kereskedelmi sportadók közül, hiszen az árat kismértékben szem előtt tartva, inkább a nagyobb népszerűségnek örvendő bajnokságok közvetítési jogát vásárolta fel, a hosszútávú megtérülés reményében.

Az elosztási csatorna és folyamat esetében elmondható, hogy a Digi Sport és a Sport Tv kedvezőbb pozícióban van, hiszen nagyobb százalékban elérhetőek ezek a csatornák a háztartásokban és az egyes szolgáltatóknál is.

Promóció esetében két csoportot különböztettünk meg. Voltak olyan típusú promóciók, amelyek reklámidő értékesítés révén kerültek képernyőre, illetve voltak a csatorna saját műsorait kínáló reklámok.

A Sport Tv fizikai megjelenéséről elmondható, hogy inkább konzervatívabb. Hiszen ők ritkábban és kisebb mértékben változtatnak a megjelenésükön. Mindezzel akár azt közvetítve, hogy ők továbbra is a megszokott, magas minőségű műsorokat kínálják a televízió nézők számára. Ezzel ellentétben a Digi Sport és Spíler TV szolgáltatóknál jellemzőek az újítások, élénk színek, modern stílusú stúdiók, valamint digitalizációs eszközök használata.

Az emberi tényező vizsgálatakor a szolgáltatás fogyasztói és a szolgáltatás létrehozói kettőset különböztettük meg. Előbbi esetében az elosztási csatorna és a folyamat során

említett előfizetőket értették, illetve a közösségi médiában követőket. Utóbbi esetében a sportcsatorna dolgozóit, kiemelve a csatorna arcait, azaz a kommentátorokat, riportereket. Akiknek a mozgása az új helyre kerülő közvetítési jogokat is jelképezhette, hiszen például továbbra is Farkas Norbert kommentátort azonosították a spanyol foci hangjaként.

Összességében elmondható, hogy a sportközvetítések, illetve a licence jogokért folytatott harcok nagy jelentőséggel bírnak egy-egy szolgáltató esetében. A szolgáltatók mélyebb elemzésére pedig kiváló módszer a 7P elemeinek a megismerése, mely segítségével rendszerben értelmezhető a szolgáltatók stratégiája.

„A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú project támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.”

IRODALMI JEGYZÉK

1. ÁCS P. (2015): Sport és gazdaság, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
2. ANDRÁS K. (2002): Üzleti elemek a sportban, Doktori (Ph.D.) értekezéstervezet, BKÁE Gazdálkodástani Ph.D. Program
3. ANDRÁS K. (2003a): A sport és az üzlet kapcsolata – elméleti alapok, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem, Budapest
4. ANDRÁS K. (2003b): Üzleti elemek a sportban, a labdarúgás példáján, Ph.D. értekezés, Budapest
5. BÁCSNÉ BÁBA É. – BALOGH R. – BÁCS Z. – FENYVESI V. – DAJNOKI K. (2018): Sportszolgáltatások keresleti, kínálati oldalának elemzési lehetőségei, Studia Mundi – Economica, Vol. 5. No. 3.
6. BLAIR, R. D. (2012): Sports Economics. Cambridge University Press, pp. 137-149 ISBN: 978-0-521-87661-2
7. DÉNES F. (2017): Sportgazdaság I., Debreceni Egyetem Sportközgazdász MSc Sportgazdaság I. tananyag
8. HOFFMANN J. (2007): Sport, marketing, szponzorálás. Akadémia Kiadó, Budapest
9. MILNE, M. (2016): The Transformation of Television Sport. New Methods, New Rules, Palgrave Macmillan
10. MUSZBEK M. (2018): Sportgazdasági kihívások a mai magyar sportban, Sportjog a mindennapokban Konferencia, 2018.02.24
11. NÉPSZAVA (2018): Mindent bekebelez a Spíler. https://nepszava.hu/1159472_mindent-bekebelez-a-spiler (letöltés ideje: 2020. 04. 07.)
12. NMHH (2018): Televíziós gyorsjelentés: májusban 51,3 százalékra emelkedett a digitális kábeltévére vagy IPTV-re előfizetők aránya. http://nmhh.hu/cikk/197019/Televizios_gyorsjelentes_majusban_513_szazalekra_emelkedett_a_digitalis_kabeltevere_vagy_IPTVre_elofizetok_aranya (letöltés ideje: 2020. 04. 07.)

13. NMHH (2019): A televíziókban közzétett új reklámszpotok (2019.január-június). Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság.
14. RÁTHONYI-ODOR K. – BORBÉLY A. (2017): Sport – finanszírozás – eredményesség?, Debreceni Egyetem GTK, Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen
15. RÉNYI P. D. (2018): Milliárdokat költött rá a TV2, mégse lehet spanyol és olasz meccset nézni a hétvégén. <https://444.hu/2018/08/17/milliardokat-koltott-ra-a-tv2-megse-lehet-spanyol-es-olasz-meccset-nezni-a-hetvegen> (letöltés ideje: 2020. 04. 07.)
16. STÚDIÓ (2020a): Digisport.
17. https://www.google.com/search?q=digisport+st%C3%BAdi%C3%B3&tbm=isch&ved=2ahUKEwj02bnmr6bpAhVBO-wKHx0oAN0Q2-cCegQIABAA&oq=digispo&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgQIIxAnMgQIIxAnMgIIADIECAAQHjIECAAQHjIGCAAQBRAeMgYIABAfEB4yBAGAEbgYBAgAEBgyBAGAEBg6BQgAEIMBOgQIABBDUNicCFjcowhg26glAbWAHgAgAGGAYgBhQaSAQMzLjSYAQCGaAQGqAQtnD3Mtd2l6LWltZW&sclient=img&ei=K2u2XrSYNsH2sAf90IDoDQ#imgrc=y-MrhBapQeW2KM (letöltés ideje: 2020. 05. 09.)
18. STÚDIÓ (2020b): Sport Tv.
19. https://www.google.com/search?q=sport+tv+studio&tbm=isch&ved=2ahUKEwifL2jrqbAhUCLowKHau9A5UQ2-cCegQIABAA&oq=sport+tv+studio&gs_lcp=CgNpbWcQA1AAWABgrLoXaABWAHgAgAEAIAEakgeAmAEAqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=k2m2Xt8agtiwB6X7jKgJ#imgrc=h41Ax-qW6wTH2M (letöltés ideje: 2020. 05. 09.)
20. STÚDIÓ (2020c): Spíler Tv.
21. https://www.google.com/search?q=sp%C3%ADler+tv+st%C3%BAdi%C3%B3&tbm=isch&ved=2ahUKEwjRv7mosKbpAhWRq6QKHSTVAZkQ2-cCegQIABAA&oq=sp%C3%AD&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgQIIxAnMgQIIxAnMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAA6BAGAEENQyLkBWNfAAWCXYAFoAXAAeACAAXCIAyQDKgEDMi4ymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=tmu2XtGMepHXkgWkqoflCQ#imgrc=Uw9XpSXkkwWzSM (letöltés ideje: 2020. 05. 09.)
22. SZÚCS I. – SZŐLLŐSI L. – FELFÖLDI J. – BLASKÓ B. – SZÉNÁSNÉ V. N. – KOVÁCS K. – KURMAI V. (2014): Case Study Handbook, Debreceni Egyetem

A HAZAI EGÉSZSÉGTURIZMUS NÉPSZERŰ DESZTINÁCIÓI ÉS ATTRAKCIÓI

THE POPULAR DESTINATIONS AND ATTRACTIONS OF THE HUNGARIAN HEALTH-TOURISM

Müller Anetta¹, Mészáros Anett¹, Móri Kornélia¹, Molnár Anikó¹, Maklári Gergely, Hőnyi Dorottya¹, Molnár Zsófi¹

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Magyarországon az egészségturizmus egyre növekvő népszerűségnek örvend, melyet a hazai és nemzetközi kereslet élénkítése is igazolt az utóbbi években, mely a termék iránt egyre erősebb keresletet támaszt. Az egészségturizmusban végbement fürdőfejlesztések, szálláshely-kapacitás fejlesztése hozzájárult ahhoz, hogy az egészségturizmus hazai és nemzetközi versenyképessége egyaránt növekedjen (BUJDOSÓ – PÉNZES, 2015). Cikkünkben a releváns hazai és nemzetközi szakirodalmak és KSH adatok elemzésével kívánjuk bemutatni a hazai turizmus forgalombővülését és az egészségturisztikai utazási motivációk erősödését a fogalmi adatok alapján. Célunk ismertetni a hazai népszerű egészségturisztikai desztinációkat, melyek a termálfürdők jelenléte miatt mutat magas vendégforgalmi adatokat.

Kulcsszavak: egészségturizmus, fürdő, wellness, desztináció

Abstract

In Hungary, health tourism is growing in popularity, which has been confirmed by the dangerous and international demand for the product in recent years. Spa developments in health tourism, opportunities to develop accommodation capacities, health insurance threats and international competitiveness are all growing. In our article, the analysis of relevant hazards and data from the international literature, as well as data from international data collection, if desired, is based on the marketing and distribution of dangerous tourism and travel motivations important for health care, as well as health insurance and conceptual data. Our goal is to describe a dangerous popular tourist destinations.

Keywords: health tourism, spa, wellness, destination

BEVEZETŐ GONDOLATOK

Az egészségturizmus magába foglalja azokat az utazásokat, melyek célja az egészség megőrzése, megtartása, vagy az elveszett egészség és munkaképesség megtartása, így tehát a gyógy- és wellness két dominánsan elkülönülő ágát lehet jól elkülöníteni. Megjelent azonban a tudományosan igazolt wellness irányzat, mely a medical wellness elnevezéssel megjelenve a preventív és a gyógyító jellegű szolgáltatásokat is tartalmazva ötvözi a két célcsoport (egészséges, beteg) elvárásait (MÜLLER, 2018). A turizmus ezen ágának kereslete egyértelműen növekvő tendenciát mutat, melyet több hazai kutatás is igazolt (BÍRÓ et al., 2019a; b; Lenténé et al., 2019a). Ez a növekedés több okra vezethető vissza. Az egyik ilyen ok a rohanó világunkban kialakult stresszes életmód terjedése, mely számos betegség okaként vagy rizikófaktoraként nevesíthető. Másik oka az érdeklődés és igénybe vétel fokozódásának, hogy egy olyan generáció jutott abba az életciklusba, aki igényli az egészségjavító, -megőrző kezeléseket, hiszen ők az egészségtudatos fogyasztók, akik magas diszkrecionális jövedelemmel és magas költéshajlandósággal rendelkeznek. Megfigyelhető továbbá az is, hogy az ilyen jellegű szolgáltatásokat élvezők napjainkra nem elégednek meg csupán az orvosi, vagy wellness szolgáltatással, mivel az élményszerzés is megjelenik, mint erőteljes fogyasztói trend, melyet több hazai és

nemzetközi kutatás is igazol (HIV). Ezen igényeknek való megfelelés céljából az adott desztinációk a termékfejlesztésük során az egészség és sportszolgáltatásokon túl a komplex szolgáltatások fontosságát és azok kialakítását hangsúlyozzák és valósítják meg. Fejlesztési trendként nevesíthető, hogy a nagymúltú fürdőtelepülések multifunkcionális központokat hoznak létre, amelyek a termékdivezifikáció révén a kulturális, szórakoztató, rekreációs és prevenciós programokat biztosítják a turistáknak (Biró et al 2018,a,b; Pucsok et al, 2018 a,b).

A HAZAI TURIZMUS

Világszinten megállapítható, hogy a turistaérkezések száma folyamatosan növekszik, míg a 2000-es évek elején a világ turistaérkezéseinek a szám 700 millió körül volt, napjainkban meghaladja az 1,5 milliárd turistaérkezést (UNWTO, 2020). A hatalmas növekedés mellett fontos megjegyezni, hogy a legnépszerűbb úticél még mindig Európa, azon belül is az EU országok a leginkább preferált desztinációk.

A körülbelül 10 millió lakossal rendelkező Magyarország esetében a turistaérkezések száma 2010-ben 9,5 millió, míg 2016-ban már 15,25 millió, 2017-ben 15,78 millió volt. Ez az érték az ország méretéhez képest rengeteg idelátogató turistát jelent.

Igen jelentős a gyógyászati célból hazánkba látogató külföldiek száma: 350 000 fő, akiknek legnagyobb része fogászati kezelés céljából érkezik. napjainkban azonban az orvosi turizmus más területei is (pl. protetika, szívsebészet, kardiovaszkuláris rehabilitáció, nőgyógyászat stb.) igen sok külföldi co-payment beteget vonzanak, akik képesek és hajlandóak fizetni az orvosi szolgáltatásért. Mivel ezek a kezelések magas tartózkodási időt eredményeznek, így a belőle származó jövedelem is jelentős, mely az orvosi turizmus egyik erőssége.

Az említett kezelések mellett Magyarország természeti adottságait tekintve kiemelkedő lehetőségekkel rendelkezik egészségturisztikai szempontból, hiszen országunk a vízkészlete alapján a világon az 5. helyen áll (Ausztria, Németország, Új-Zéland és Izland), és országunk területének több, mint 80%-a alatt termálvíz, hévíz, ásványvíz vagy gyógyvíz megtalálható. után Magyarország a világ 5. termálvíz nagyhatalma.

Hazánkban „1 289 termálforrás található, 385 településen működik termál- illetve gyógyvízű fürdő, 46 gyógyszálló, 38 gyógyfürdő minősítésű szolgáltatói egységgel rendelkező település, 5 gyógybarlang, 13 gyógyhely, 81 elismert ásványvíz-, valamint 315 gyógyvízforrás, 4 gyógyiszaplelőhely és 1 mofetta található” (Széchenyi Terv). Ezen szám adatok egyértelműen megindokolják, hogy miért kedvelt egészségturisztikai úti cél Magyarország és miért szükséges fejleszteni a turizmus ezen ágát, hiszen az adottságok kedvezőek ezen a területen.

A fürdőkultúra egészen az ókorig nyúlik vissza, ugyanis a rómaiak építették ki az első fürdőket a budai hegyek lábainál. Később Mátyás király idején ezek a fürdők bővültek, melyek európai hírnévnek örvendtek. Történelmünk során folyamatosan gazdagodott a fürdőkultúra, hisz a törökök korában építészeti szempontból kiemelkedő fürdőkkel bővült Magyarország. A II. világháború hatalmas pusztítása a fürdőhelyeket is sújtotta, ekkor szinte megszűnt a turizmus. A belföldi fejlesztéseknek köszönhetően ezek a helyek megújultak és további fürdők épültek. A 70-es években az ENSZ fejlesztési programjának

köszönhetően további fejlesztések és bővítések mentek végbe (Biró, 2011,a,b). A rendszerváltást követően a fürdőfejlesztések a 2000-es évektől vettek lendületet a Széchenyi Terv Turizmus Programjának köszönhetően. Az egészségturizmus alprogram fő célja az volt, hogy hazánk kínálata javuljon és a nemzetközi egészségturisztikai piacon is versenyképes legyen. A fejlesztéseknek köszönhetően nagymértékben nőtt a vendégforgalom (Lenténé 2019b).

EGÉSZSÉGTURIZMUS GAZDASÁGI HATÁSAI

Az egészségipar forgalma világviszonylatban több milliárd dollár és ez az összeg évről évre nő. Megfigyelhetjük továbbá azt is, hogy a turizmus legdinamikusabban fejlődő ága az egészségturizmus. Ennek fő oka, hogy a kereslet pénzt és időt szán erre a fajta kikapcsolódásra, a kínálat pedig felfedezte a lehetőséget az ágazatban.

Magyarországon az első Széchenyi terv tűzte ki célul az egészségturizmus versenyképességének javítását a fejlesztések által. Ennek megfelelően elindult a hazai egészségturisztikai termékek piaci bevezetése, melynek dinamikus keresletnövekedése és kínálatbővítése töretlen. A hazai egészségturisztikai termékek versenyképességének növeléséhez a folyamatos termékfejlesztés mellett a marketingkommunikáció hangsúlyos erősödése is hozzájárult. A magyar Turizmus Zrt, minden évet valamilyen tematika mentén promótál, így például 2003-as év volt Az egészségturizmus éve vagy 2008-ban a Vizek Éve, 2011-ben ismét az egészségturizmus éve, amikor is a promócióban is ezeknek a termékeknek a prioritása dominált.

A fürdőlétesítmények építése, bővítése és fejlesztése amellett, hogy gazdaságilag ösztönzően hat a turizmusra, javítja a lakosság egészségügyi állapotát és egészségtudatos életre nevel.

NEMZETKÖZI ÉS HAZAI TRENDEK

Megfigyelhető, hogy az egyre növekvő igény mellett korosztálytól és diszkracionális szinttől függetlenül cél, hogy az egészségturisztikai szolgáltatásokat összekapcsolhassák a vendégek egyéb turisztikai termékekkel. Ilyen élmény például a golf, vagy síközpontok látogatása, továbbá a nemzetközi hajótársaságok előszeretettel alkalmazzák ezt a lehetőséget.

Magyarország esetében a fejlesztési trendet képezik a jól ismert magyar fürdőtelepülések multifunkcionális központok létrehozásával komplex szórakozási, kulturális, rekreációs programkínálattal célozzák meg a turistákat. Ezek a fejlesztések akár egy-egy településen belül is elvégezhetők, vagy akár több település együttműködésében egy összekapcsolható turisztikai termék megalkotásában (MÉSZÁROS, 2020).

Ugyanakkor azt is láthatjuk mind nemzetközi, mind hazai szinten, hogy jellemzően egy évben többször utazunk rövidebb időre, gyakoriak a hosszú hétvégi üdülések, míg régen az egy hosszabb főnyaralás volt a jellemző. Ezen rövidebb pihenések alkalmával egyre nagyobb hangsúlyt kap a szolgáltatás minősége, továbbá fontos a különböző desztinációk egyedisége a megfelelő élményszerzéshez (MÜLLER et. al., 2016).

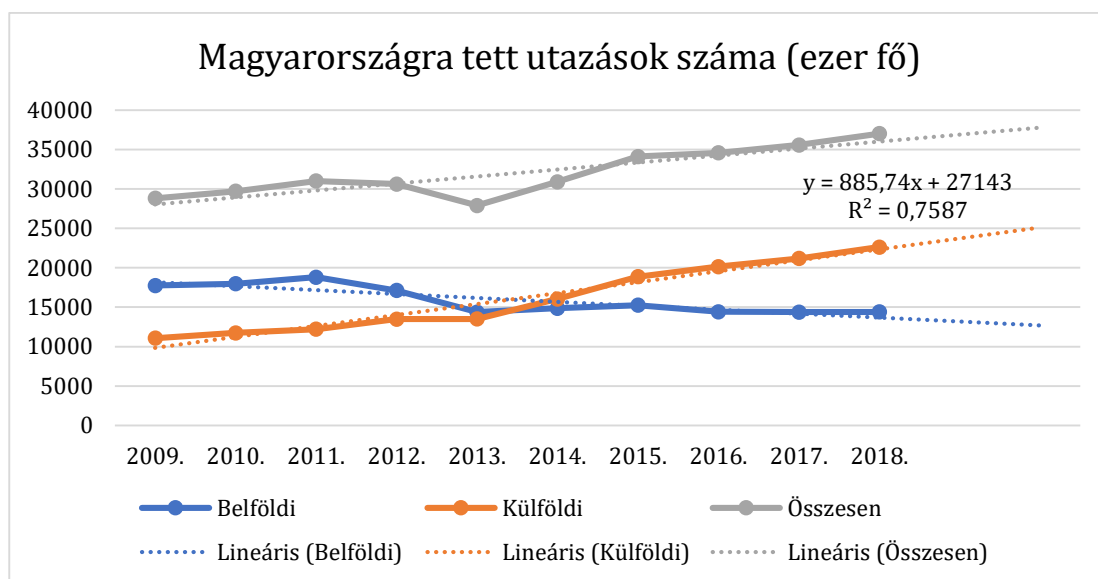
juk fel a vizsgált személyeket: az aktív keresők 45,2%-os aránnyal voltak jelen, míg a diákok 40,7%-kal. Nagyon kis arányban jelent meg a munkanélküliek száma 1,7%, a GYES/GYED illetve az egyéb munkaviszony is előfordult.

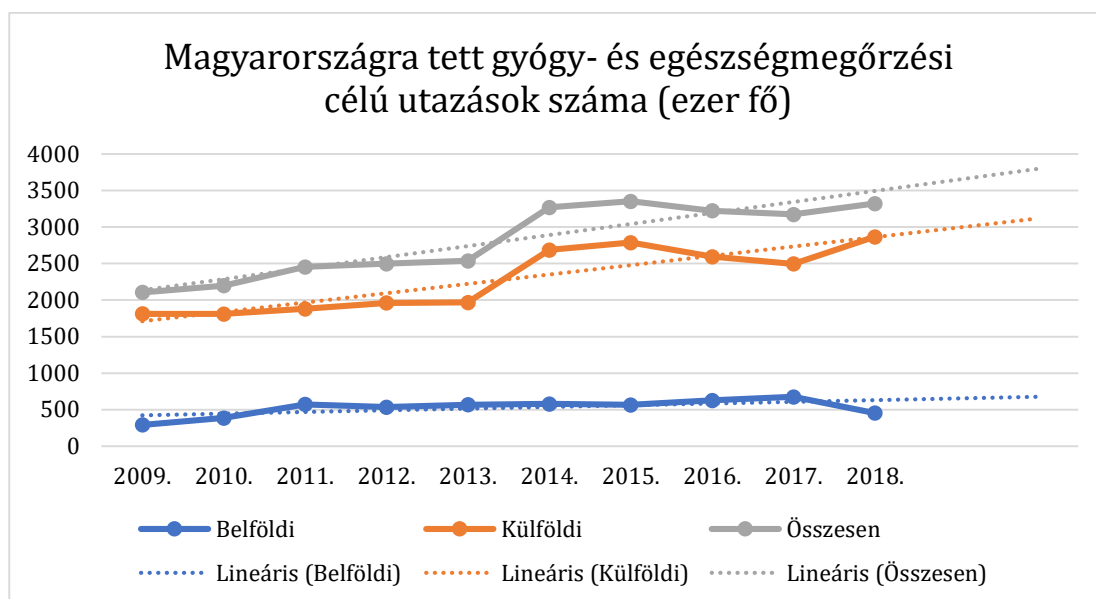
MAGYARORSZÁG LÁTOGATOTTSÁGA AZ ELMÚLT 10 ÉVBEN

Egyértelműen bizonyított tény, hogy Magyarország páratlan természeti lehetőségekkel rendelkező ország. Öröndetes, hogy ezeket az adottságokat egyre jobban kihasználjuk, természetesen ügyelve az ökoszisztéma egyensúlyban tartására.

Az utazási szokásokban azt a jelentős változást figyelhetjük meg, hogy az évi egy főnyaralás helyett az emberek évente többször utaznak rövidebb időre, főleg hosszúhétvégékre. Ez a mód lehetőséget ad a feltöltődésre, a rohanó világból való kiszakadásra, amellet, hogy nem hiányoznak sokat a munkából. Továbbá megfigyelhető, hogy a kikapcsolódni vágyók jobban figyelnek és többet áldoznak egészségük megőrzésére és a megfelelő minőségre.

Tehát összességében megállapíthatjuk, hogy mind a kereslet, mind a kínálat növekszik. Az alábbi ábra a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján a Magyarországra tett utazások számát mutatja be, ezen belül is az egészségturizmussal kapcsolatos utakat 2009 és 2018 között.





1. ábra: Magyarország turizmusa 2009-2018. között

Forrás: Saját szerkesztés 2020

Megfigyelhetjük, hogy az összes utazások száma és az egészségturisztikai utazások száma egyaránt növekedett az elmúlt 10 évben. A kereslet bővülés kielégítésére hazánk egészségturisztikai potenciáljának fejlesztésére irányuló extenzív és intenzív fejlesztés is történt, melynek célja a növekvő kereslet kielégítése és a trendeknek megfelelően a minőségi szolgáltatások fejlesztése.

Az alábbi táblázat a magyarországi utazások arányát mutatja be különböző szempontból az elmúlt években (MÉSZÁROS, 2020).

1. táblázat: Magyarországi utazások arányai

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Egészségturizmus/Összes utazás	7,31%	7,40%	7,92%	8,16%	9,10%	10,58%	9,83%	9,32%	8,92%	8,97%
Hazai út/Összes út	61,56%	60,52%	60,65%	55,93%	51,56%	48,07%	44,71%	41,73%	40,43%	38,87%
Hazai egészségturizmus/Egészségturizmus	13,92%	17,61%	23,39%	21,50%	22,43%	17,78%	16,89%	19,48%	21,31%	13,70%

Forrás: Saját szerkesztés 2020

A gyógy- és egészségmegőrzési célú utak száma az összes utazás körülbelül 10%-át teszi ki. Ugyanakkor az egészségturizmuson belül a külföldi vendégek arányát tekintve a magyar vendégek aránya sajnos 14-22,5% között mozog az évek alatt, vagyis nem teszi ki a vendégek egynegyedét. Ebből az arányból érezhető, hogy a magyar társadalom alacsonyabb százalékban utazik kimondottan egészségmegőrzési céllal. Ennek egyik oka lehet, hogy a magyar lakosság még nem azonosult ezzel az egészségturisztikai „trenddel”, hisz más céllal nagyobb mértékben tesznek utazásokat. Ugyanakkor a külföldiek nagy arányának oka lehet, hogy számukra az ő áraikhoz képest hazánk olcsó, ugyanakkor kiváló minőségű szolgáltatásokat kínál.

NÉPSZERŰ EGÉSZSÉGTURISZTIKAI DESZTINÁCIÓK MAGYARORSZÁGON (TERMÁL ONLINE)

A 2018-as vendégforgalmi adatok alapján (külföldi és belföldi összesen) 2018-ban az alábbi termálfürdővel rendelkező települések voltak a legnépszerűbbek hazánkban.

Látható, hogy Hévíz volt a legnépszerűbb, hiszen egyedi egészségturisztikai termékével régóta szerepel hazánk egészségturisztikai termékei között. A magas vendégéjszaka számot úgy tudja elérni, hogy a külföldi kereslet igen magas volt, hiszen a külföldiek által eltöltött vendégéjszakák (691 551 éjszaka), a kereslet több, mint felét adták. Ez igazolja azt, hogy Hévíz a nemzetközi egészségturisztikai piacon is promótálja magát és versenyképes turisztikai termék a nemzetközi egészségturisztikai piacon is. Hajdúszoboszló a második legnépszerűbb egészségturisztikai desztináció volt 2018-ban, azonban ezt a magas vendégéjszaka számot a magas belföldi kereslettel (629 474 éjszaka) tudta elérni.

Azt láthatjuk a táblázatban, hogy a 2018 és 2019-es forgalom alapján a rangsor hasonlóan alakult csupán egyetlen kisebb módosulás következett be: Harkány megelőzte Egerszalókot a vendégéjszakák száma alapján 2019-ben.

2. táblázat: Magyarországon a külföldi és belföldi vendégéjszakák száma alapján a legnépszerűbb termálfürdővel rendelkező települések rangsora 2018-ban, 2019-ben.

Sorszám	Település	Vendégéjszakák száma 2018	Vendégéjszakák száma 2019
1.	Hévíz	1 135 549	1 144 769
2.	Hajdúszoboszló	991 103	979 169
3.	Bükfürdő	740 158	723 758
4.	Zalakaros	638 069	667 959
5.	Sárvár	494 970	532 311
6.	Gyula	435 164	425 536
7.	Visegrád	270 189	239 333
8.	Egerszalók	198 598	201 936
9.	Harkány	184 662	222 081
10.	Cserkeszlő	161 167	153 621

Forrás: Saját szerkesztés TERMÁL ONLINE alapján 2020

A külföldiek által eltöltött vendégéjszakák alapján 2018-ban Magyarországon a legnépszerűbb fürdővárosok Hévíz, Bükfürdő, Hajdúszoboszló, Sárvár, Zalakaros, Hegykő, Mosonmagyaróvár, Harkány, Lenti és Gyula voltak. Ez a rangsor hasonlóan alakult 2019-ben is, azonban a 10. helyen lévő Gyula a 8. helyre lépett előre, míg Harkány a 9. lenti a 10. helyen végzett.

A belföldi vendégéjszaka számok alapján a rangsor az alábbiak szerint alakult: Hajdúszoboszló, Zalakaros, Hévíz, Gyula, Bükfürdő, Visegrád, Sárvár, Egerszalók, Cserkeszlő, Harkány (Termál online 2018). 2019-ben Sárvár megelőzte Visegrádot, így a rangsorban helyet cseréltek és ez igaz Harkány a 9. helyen végzett megelőzve ezzel Cserkeszlőt, aki a 10. helyre csúszott. Egerszalók még a piaci bevezetés kategóriájába

tartozik, mint a termálvölgy fejlesztés, így a nemzetközi egészségturisztikai piacon még csak a termékéletgörbe piaci bevezetés szakaszában van, ezért a nemzetközi vendégek száma még alacsony. Több kutatás is felhívja a figyelmet arra, hogy a fürdők számára vagy egészségturizmusban a márkaelemek erősítése a brandépítés a versenyképesség eleme azon túl, hogy alkalmas az egyediség hangsúlyozására is (KERÉNYI et. al., 2010; LENGYEL, 2015,).

Hajdúszoboszló fürdőjével és az egész Észak-alföldi régió termálturisztikai potenciáljáról több kutatás szól, melyek megerősítik a fürdők szerepét a turizmusban, rekreációban egyaránt és igazolják a turisztikai fejlesztések és beruházások vendégforgalomban történő növekedését és a vendégek elégedettségét (KÖNYVES et. al., 2004; MÜLLER – KÖNYVES, 2006; MOLNÁR et. al., 2010; MÜLLER – KÓRIK, 2009; LÖVEI – KALMÁR, 2017, LENTENE et al., 2019c).

ÖSSZEFOGLALÁS

Összességében megállapíthatjuk, hogy a turizmus iránti kereslet világszinten növekszik, ezen belül is egyre népszerűbbé válik a gyógyturizmus, a víz alapú szolgáltatások, mely a népszerű fürdők, fürdővárosok és települések turisztikai szerepét erősítették hazánkban is. A kereslet növekedése Magyarország egészségturisztikai desztinációi, népszerű fürdővárosai az aktív pihenés és relaxáció színterévé válhatnak. Hazánk az utóbbi évek egészségturisztikai fejlesztésével és annak promótálásával a hazai és nemzetközi egészségturisztikai piacon is növelte versenyképességét.

A COVID-19 vírus elterjedésével a hazai turisztikai ágazat érezhető forgalomcsökkenést tapasztalt, mely az egészségturisztikai szolgáltatókat is nehézségek elé állítja a 2020-as évben.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Bíró Melinda (2011a): A rekreációs úszás története. REKREACIO. EU 1:(1) pp. 14-19.
2. Bíró Melinda (2011b): Uszodai sportok – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., 2011. 203 p. ISBN 9789636424152
3. Bíró, M. & Müller, A. (2017). Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos, A., Mika, J. (szerk.) Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region. Eger, Magyarország: Líceum Kiadó, (2017) pp. 128-130., 3 p.
4. Bíró M., Lenténé Puskás A, Dobay B., Müller A. (2018a): Az Észak-alföldi fürdők szerepe a wellness turizmusban. In: Balogh, László (szerk.) Fókuszban az egészség. Debrecen,

- Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 38-49., 12 p.
5. Biró M., Lenténé P. A., Bácsné B.É., Müller A. (2018b): Role of the northern great plain region baths in wellness tourism and recreation in Hungary. *SLOVAK JOURNAL OF SPORT SCIENCE* 3: 1 pp. 48-62. , 14 p. (2018)
 6. Biró M., Pucsok J. M., Hidvégi P., Molnár A., Mikhárdi S., & Lenténé, Puskás A. (2019a). A magyarországi és az Észak-alföldi fürdők jellemzőinek, forgalmának és a fürdők által nyújtott szolgáltatásoknak az elemzése. In: Balogh, L. (szerk.) *Sport és társadalom*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2019) pp. 18-28.
 7. Biró M., Tatár A., Pucsok J. M., Lenténé, Puskás A., Mikhárdi S., Hidvégi P., & Molnár A. (2019b). Az Észak-alföldi régió szállodáinak egészségturisztikai trendjei. In: Balogh, L. (szerk.) *Sokoldalú sporttudomány*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2019) pp. 9-20. 12 p.
 8. Bujdosó Z., & Péntes J. (2015). Tourism competitiveness and tourism development in the border regions of Hungary. In: V., Trukhachev (szerk.) *Sustainable Development of Tourism Market: International Practices and Russian Experience*. Stavropol, Oroszország: Stavropol State Agrarian University, (2015) pp. 18-26.
 9. Kerényi E., Müller A., Könyves E., Lázárné Fodor I., & Mosonyi A. (2010). Turisztikai márka és termékfejlesztés lehetőségei az egészségturizmusban az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régiókban. *Acta Academiae Agriensis*. XXX.VII. 67.-73.p. (2010)
 10. Könyves E., Müller A., & Mondok A. (2004). Az egészségturizmus lehetőségei Hajdúszoboszló példáján. *Szolnoki Tudományos Közlemények* VIII. Szolnok (2004)
 11. Lengyel A. (2015). Magyarország egészségturisztikai desztinációként való márkázása: aszinkronitási problémák. *Economica (Szolnok)* 8: 1 pp. 68-73., 6 p. (2015).
 12. Lenténé P.A, Hidvégi P., Pucsok J.M., Dobay B., Molnár A., Biró M. (2019a): A szabadidős sport keresleti és kínálati elemek vizsgálata az Észak-alföldi régió egészségturizmusában. *KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD* 5: 4 pp. 45-54., 10 p.
 13. Lenténé P.A, Hidvégi P., Tatár A., Biró M., Pucsok J.M. (2019b): A fürdős és medencés szolgáltatások megjelenése az Észak-alföldi régió szállodaiban. In: Balogh, László (szerk.) *Sokoldalú sporttudomány*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2019) pp. 54-62, 9 p.
 14. Lenténé P.A. (2019c). Health tourism research from the Northern Great Plain region. In: In: Sport science in motion : Proceedings from the scientific conference Zborník vedeckých a odborných prác z vedeckej konferencie = Válogatott tanulmánykötet : Válogatott tanulmányok a tudományos konferenciáról Komárno, Szlovákia, Komárno, Szlovákia : UNIVERZITA J. SELYEHO V KOMÁRNE, (2019) pp. 7-17., 11 p.
 15. Lövei-Kalmár, K. (2017). A fürdők jelentősége az Észak-alföldi régió egészségturizmusának fejlesztésében= The importance of baths in the development of Northern great plain's health tourism. *Köztes-Európa*, 9(1-2), 205-213.
 16. Mészáros A. (2020). Magyarország, mint egészségturisztikai desztináció. *Dolgozat*. Debreceni Egyetem. 14.p.

17. Molnár Cs., Kincses Á., Tóth G. (2010). A fürdőfejlesztések hatásai Kelet-Magyarországon– Hajdúszoboszló, Mezőkövesd és Orosháza összehasonlítása. *Turizmus Bulletin*. XIII.évf. 4. szám 20-32.p.
18. Mosonyi A., Lengyel A., & Müller A. (2013). Brandingpotential of spas in the Northern Plain and the Mid-Transdanubian Regions. *Abstract*. Vol.4-5.num.2013. (http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/187514/2/13_Mosoni.pdf) (2013)
19. Müller A. (2018). Health tourism in Hungary. In: J., Šimonek; B., Dobay (szerk.) Sport science in motion: proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. *Mozgásban a porttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról*. Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho, (2018) pp. 8-15.
20. Müller A., & Kórik V. (2009). Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. *Economica* 2. szám.58-72.p. (2009)
21. Müller A., & Könyves E. (2006). Az egészségturizmus lehetőségei az Észak-alföldi régióban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 33 pp. 132-143.
22. Müller A., Barcsák B., & Boda E. (2016). Health tourism the cave bath of Miskolc-Tapolca. In: Gy., Juhász; E., Korcsmáros; E., Huszárik (szerk.) *Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban. Gazdaságtudományi szekció: Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho – 2016 „Súčasné aspekty vedy a vzdelávania”*. Sekcie ekonomických vied Komárno, Szlovákia : Selye János Egyetem, (2016) pp. 233-245.
23. Pucsok J., M., Lenténé Puskás A., Biró M., Hidvégi P., Tatár A. (2018a): The effect of packages on wellness tourism in Eastern Hungary, North Great Plain Region and Romania's Bihor Region. *GEOSPORT FOR SOCIETY* 8: 1 pp. 16-21. Paper: 18.08.02.034. , 6 p.
24. Pucsok J., M., Biró M., Balogh L., Tatár A. Hidvégi P., Lenténé Puskás A., (2018b): The international trends of inner wellness and its feasibility in the North Great Plain region, Hungary – a systematic review. *GEOSPORT FOR SOCIETY* 9 : 2 Paper: 18.09.04.041, 6 p. (2018)
25. Termál Online (2019). <https://termalonline.hu/termal-hirek/termalvizbol-elo-telepulesek-toplistaja-2019> Letöltés dátuma: 2020.03.15.
26. Termál Online (2020). <https://termalonline.hu/termal-hirek/ez-volt-a-tiz-legnepszerubb-termalfurdos-telepules-2018-ban>. 2020. április 13-i letöltéssel Letöltés dátuma: 2020.03.15.
27. UNWTO (2020). INTERNATIONAL TOURISM GROWTH CONTINUES TO OUTPACE THE GLOBAL ECONOMY <https://www.unwto.org/international-tourism-growth-continues-to-outpace-the-economy> Letöltés dátuma: 2020.03.15.

A RIÓI OLIMPIA KÖRNYEZETVÉDELMI TÖREKVÉSEI

THE ENVIRONMENTAL PROTECTION PROVISIONS OF THE RIO OLYMPICS

¹Ráthonyi-Ódor Kinga – ²Ráthonyi Gergely- ³Bácsné Bába Éva – ⁴Márton Laura

^{1,3} Debreceni Egyetem, Sportgazdasági és menedzsment Tanszék

² Debreceni Egyetem, Alkalmazott Informatika és Logisztika Intézet

⁴ KMH Sportegyesület

Absztrakt

Az elmúlt mintegy három évtizedben a sportszektor – elsősorban nemzetközi viszonylatban – egyre nagyobb és fokozódó figyelmet fordított a környezetvédelem, majd az ezt integráló fenntarthatóság kérdéskörének megértésére és főként az ezzel kapcsolatos gyakorlati tennivalókra. Az Olimpiai Mozgalom határozottabb szerepvállalása e területen a '90-es évek közepétől figyelhető meg. Ettől az időszaktól megrendezésre kerülő Nyári Olimpiai Játékok szervezésébe, megvalósításába eltérő mértékben jelentek meg a környezetvédelmi erőfeszítések. Ezen Olimpiákról szóló környezeti hatástanulmányokban konkrét számokkal, mért adatokkal igazolják a fenntartható fejlődés környezeti eleminek tényleges megjelenését a gyakorlatban, ugyanakkor arról is beszámoltak, ha valamelyik területen nem tudták teljesíteni célkitűzéseiket. Jelen tanulmány célja, hogy a 2016-ban megrendezett Riói Olimpia fenntarthatóságot szolgáló környezetbarát megoldásait ismertesse és értékelje azok eredményességét. A Riói Olimpia esetében elmondható, hogy a Riót sújtó gazdasági válság elterelte a figyelmet a környezeti fenntarthatóságot szolgáló intézkedésekről. Minden igyekezet ellenére, több, egészségügyi kockázatot, súlyos környezeti károkozást jelentő problémát nem tudtak maradéktalanul megoldani.

Kulcsszavak: környezetvédelem, Riói Olimpia, fenntarthatóság

Abstract

In the past three decades the sports sector has been paying an ever growing attention on the issues of environmental protection and sustainability integrating it especially internationally. They have been trying to understand it and focused on practical agenda. The significantly more emphatic role of the Olympic movement in this field has been noticeable since the middle of the 1990s. From this period onwards environmental protection efforts have appeared to diverse extent in the organization and realization of the Summer Olympic Games. Environmental impact studies on these Olympic events justify the actual presence of the environmental factors of sustainable development in practice with numbers and exact data. However, they also report on failures to meet certain targets. The purpose of this study is to present the environmentally friendly solutions of the 2016 Rio Olympic Games serving sustainability and to evaluate their efficiency. In case of the Rio Olympics it can be declared that the economic crisis distressing Rio diverted the attention from provisions serving environmental sustainability. Apart from all efforts, they were not fully able to remedy several health risks and problems leading to severe environmental damage.

Keywords: environmental protection, Rio Olympics Game, sustainability

BEVEZETÉS

Az 1960-as évek végére az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) is felismerte, hogy a környezet védelme túllépte a nemzeti határokat és globális kihívásként jelenik meg, melyre globális választ kell adni. 1972-ben megrendezték az első környezetvédelmi világkonferenciát Stockholmban, majd az együttműködés irányítására, a nemzetközi erőfeszítések összehangolására, létrehozták az ENSZ Környezeti Programját (UNEP). A konferencián széles körű vita folyt az emberi cselekvések okozta környezeti ártalmakról, károkról. Az ipar fejlődése, a növekvő energiafelhasználás, a mezőgazdaság anyag- és energiaigényes fejlődési modellje, a lakosság városokba áramlása, a hulladékok felhalmozódása, a közlekedési eszközök számának ugrásszerű növekedése, mind ráirányította a figyelmet a környezeti elemek és a természeti erőforrások védelmének,

megőrzésének szükségességére. A konferencia hatására a Nemzeti Olimpiai Bizottságok, a környezet és az ökoszisztéma értékét elismerve, fát ültetettek a Müncheni Olimpiai Parkban (IOC, 2012; RÁTHONYI-ODOR, 2015).

1992-ben Rio de Janeiróban megrendezésre került az ENSZ Környezet és Fejlődés Konferenciája. Ugyanebben az évben, a XXV. Olimpiai Játékok során Barcelonában, 164 olimpiai résztvevő ország aláírta a Barcelonai Nyilatkozatot, mely rögzítette, hogy „Az Olimpiai Mozgalom mindent megtesz annak érdekében, hogy a Föld békés, biztonságos és lakható legyen a mostani és a következő generációk számára.”

1994-ben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB), és az Egyesült Nemzetek Környezeti Programjának képviselői megállapodást írtak alá a jövőbeni együttműködéssel kapcsolatban, majd Párizsban megtartották a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) kongresszusát, mely keretén belül megszületett a NOB első hivatalos deklarációja a sport és környezetvédelem kapcsolatáról, illetve a környezetvédelmi szervezetekkel való együttműködésről. Ezt követően a Lillehammeri Téli Olimpia volt az első olyan Olimpia, mely rendezése során környezetvédelmi szempontok is érvényesültek (IOC, 2012).

1995-től a sporttársadalom környezetvédelem iránti szorosabb elkötelezettségét mutatta, hogy megalakult a NOB Környezetvédelem és Sport Bizottsága (2014-től Fenntarthatóságért és Örökségért Felelős Bizottság). Az Olimpiai Charta módosításra került, mely keretén belül a környezetvédelem, mint az Olimpiai Mozgalom 3. pillérének deklarációja – a sport és kultúra mellett – megtörtént. A Bizottság célul tűzte ki a környezeti nevelés, figyelemfelkeltés, és felelősségvállalás növelését a fenntarthatósággal kapcsolatban. Ezek megvalósítása érdekében, azóta is rendszeresen szerveznek világkonferenciákat, regionális konferenciákat, kiadványok jelennek meg (IOC, 1999, 2005, 2012, 2014, 2018a, 2018b, 2019), illetve elismerő díjak átadásával igyekeznek felhívni a figyelmet a jó-gyakorlatokra.

A 2000-es évektől megrendezésre kerülő Nyári Olimpiai Játékok szervezésébe eltérő mértékben jelentek meg környezetvédelmi erőfeszítések, melyek értékelésével hazai és számos nemzetközi tanulmány, felmérés foglalkozott (BOHÓ et al., 2015; Cheung, 2015; GIRGINOVA, 2012; LIPPI et al., 2008; DCLG, 2015; Sydney Olympic Park Authority, 2004). Az elmúlt évtizedekben végrehajtott intézkedések alapján jól látható, hogy a NOB tisztában van az Olimpiák környezettudatosságának növekvő igényével és a veszteséggel, mely az Olimpiai Mozgalom érheti, ha az Olimpia negatív környezeti hatást gyakorol a világra (Preuss, 2015). Kiadványaik segítségével megvalósulhat a társadalom széleskörű tájékoztatása az általuk végzett konkrét intézkedésekről, továbbá az egész sporttársadalom előtt követendő példát mutatva, a környezettudatos gondolkodás előmozdítása is megtörténhet.

Jelen tanulmány célja, hogy bemutassa a Riói Olimpia környezetvédelmi intézkedéseit és értékelje a környezetbarát megoldások sikerességét.

ANYAG ÉS MÓDSZER

A Riói Olimpia fenntarthatósági törekvéseinek bemutatásakor részben releváns külföldi szakirodalmakra támaszkodtunk, részben másodlagos adatforráson nyugvó komparatív elemzést alkalmaztunk. Utóbbi során, az interneten közzétett jelentéseket,

esettanulmányokat elemezve mutatjuk be a 2016-os Olimpia sikeres és kevésbé sikeres környezetbarát megoldásait.

KÖRNYEZETVÉDELMI TÖREKVÉSEK – RIÓ

Az Olimpia tervezett fenntarthatósági programja elnyerte az ISO 20121 tanúsítványt (Rendezvény fenntarthatósági irányítási rendszer) (IOC, 2017), azonban a tervek megvalósítása ellentmondásosra sikerült.

A 2016-os Riói Olimpia szervezőbizottsága a Játékok megkezdése előtt célul tűzte ki, hogy faültetéssel, erdő helyreállítási programmal, környezetkímélő technológiák bevezetésével próbálja majd ellentételezni a keletkezett karbonlábnyomot, mely várható mértéke 3,6 millió tonna. Az Olimpia egyik hivatalos partnere vállalta 2 millió tonnának az ellentételezését – az utólag közölt adatok alapján 2,2 millió tonnát sikerült ellentételezni –, például innovatív technológiák bevezetésével, energiahatékonyság növelésével a mezőgazdaság, az ipar és az infrastruktúra területén. Rio de Janeiro önkormányzata pedig vállalta további 1,6 millió tonna ellentételezését faültetés és erdő regenerációs programok megvalósítása segítségével. A szervezőbizottság is ígéretet tett arra, hogy mindent elkövetnek például az alapanyag szükséglet csökkentése és a megújuló erőforrások minél nagyobb mértékű felhasználása érdekében.

A megnyitó ünnepségen az alábbi környezetvédelmet szolgáló intézkedéseket figyelhettük meg (MASCARENHAS – OLIVEIRA, 2018):

- A sportolók magokat kaptak, hogy Brazíliában honos fákat ültessenek, melyek később erdővé nőttek és bokraik megformázták az olimpiai ötkarikát, zöldben.
- A brazil és az olimpiai zászlókat a Rio de Janeiro Állam Környezeti Rendőrségének 14 dolgozója vonta fel, akik a növény- és állatvilág ellen elkövetett vétségek felderítésén dolgoznak – legtöbbször ezt a hadsereg, a tengerészet és a légi erők alkalmazottai szokták végezni.
- A NASA által készített térképeket vetítettek ki, melyek a világ különböző pontjainak szén-dioxid koncentrációjára hívták fel a figyelmet;
- Az olimpiai fáklyát hozzácsatolták egy kinetikus szoborhoz. A kis mennyiségű tűznek a szervezők szerint alacsony-szénkibocsátású lángja volt, ezzel is hangsúlyozva azt, hogy igyekeznek mindennel hozzájárulni a fenntarthatósághoz.

A Riói Olimpiai Játékok környezetbarát intézkedései nem pusztán a megnyitó ünnepség látványosságára korlátozódtak (IOC, 2017; MASCARENHAS – OLIVEIRA, 2018; TRENDABILOVA et al., 2018):

- A Carvalho Hosken és Odebrecht Realizações Imobiliárias cégek által épített Sportolói Falu (1. ábra) mind a 31 épülete (3604 lakás, 206 000 m²-en) fenntarthatósági előírások alapján épült. Ennek köszönhetően 40%-os vízmegtakarítást irányoztak elő, 10%-os energiacsökkentést tűztek ki célul, 10 000 m² zöld tető borította az épületeket, 75 napkollektort telepítettek és egy víztisztító üzemet is működtettek. Továbbá, fél-fényvisszaverő üvegek, hivatalosan bevizsgált faanyagok, energiatakarékos lámpák, újra összeszerelhető felvonók és a víztakarékos zuhanyzók szolgálták a fenntarthatóságot.



1. ábra: Olimpiai falu – Rio de Janeiro

Forrás: saját archívum

- Az olimpiai parkot is fenntarthatósági alapelvek szerint építették, üzemeltették: szelektíven gyűjtötték a hulladékot, a kertek, pályák automatikus öntözésével 30%-os vízmegtakarítást értek el és LED lámpákkal világítottak.
- A 2016-os Bizottság fenntarthatósági vezetője, Tânia Braga, szerint a park talajának sajátos tulajdonságai a következők voltak: „tartósság”, hogy ne legyen szükség karbantartásra a jövőben; „fényvisszaverés” a forró szigetek elkerülése érdekében, „áteresztő képesség”, ahol a víz 20%-át le lehet csapolni csatornarendszerrel.
- Az olimpiai falu fő éttermében felszolgált tányérok és evőeszközök természetes rostokból készültek, 100%-ban komposztálhatóak voltak. Az étteremben olyan alapanyagokat használtak, melyek megfeleltek a szigorú minőségbiztosítási előírásoknak.
- Az Olimpiai Tenisz Központ a bioklimatikus építészet szempontjait is figyelembe vette és természetes világítást, szellőztetést alkalmaztak. Egy másik nagy aréna megépítése helyett, két ideiglenes arénát állítottak fel a fő aréna mellett, egyenként 3000 és 5000 ülőhellyel.
- A biciklicsarnok, mely Brazília első Biciklis Központjaként épült fel, az esővíz elsődleges felhasználását tűzte ki célul. Minden faanyag – eukaliptusz, szibériai fenyő stb. – hivatalos igazolással rendelkezett arról, hogy nem kötődik ökológiai károkozáshoz.
- Rió minden arénája kiemelten foglalkozott a természetes fény hasznosításával és az esővíz maximális felhasználásával.
- A Vizi Sportok Olimpiai Stadionját és a Jövő Arénáját szétszedhető konstrukcióként tervezték és építették, szerkezeti csúsztatható sínek, homlokzat, tető, fürdőszobák, rámpák és felvonók használatával.
- A golf pályáknál (44 ha) megtörtént a terület felújítása, őshonos növényeket ültettek.

- 9 km hosszan megvalósult a folyópart regenerálása és a vízelvezetés kialakítása.
- A közegészségügyi infrastruktúra, szennyvízelvezető rendszer felújítása is megtörtént.
- Új hulladék feldolgozó központ (9000 tonna/nap kapacitással) és 10 új szennyvíz kezelő állomás került kialakításra.
- A Játékok előtt 356 tonna újrahasznosítható hulladékot juttattak el újrahasznosítással foglalkozó cégeknek. A Játékok alatt 1100 tonna hulladékot sikerült újrahasznosítani.

A Maracanã Stadion esete is figyelemre méltó: a stadion – az ország legérdekesebb építészeti sportszimbóluma – a tetőről összegyűjtött esővizet hasznosítja. A stadionban használt minden elektromos berendezés korszerű volt, működésükhöz szükséges áramot napelem segítségével állították elő. A fákat azonosították, megóvták és környezetvédelmi oktatást szerveztek a munkálatokban résztvevő dolgozóknak. A modernizációban felhasznált minden faanyagot az Erdőgazdálkodási Tanács pecsétjével látták el, továbbá az építkezéshez szükséges cement és acél is újrahasznosított alapanyag volt (MASCARENHAS – OLIVEIRA, 2018).

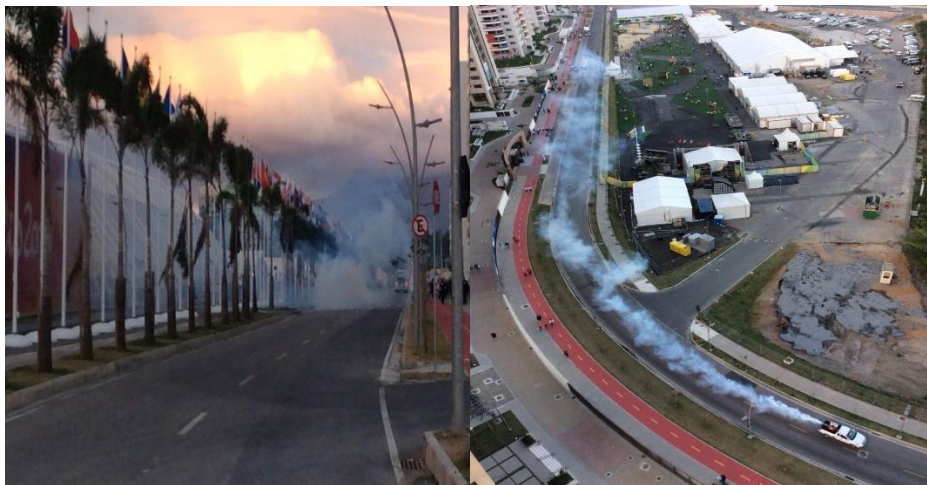
A számos igyekezet és ígéret ellenére elmondható, hogy a Riói Fenntarthatósági Jelentés, amely „Üdvözljük a Változásokat” címen jelent meg, tévesen közölte, hogy „a szennyvíz feldolgozási index a 2007-es 12%-ról 2013-ban 40%-ra emelkedett” és, hogy „a víz minősége a Guanabara-öbölben 2016-ban a fő versenyerületeken megfelel a fürdés brazil szabványának és egyenlő az USA-ban elfogadott arányokkal is”.

Sajnos a Guanabara-öböl még öko-gátak és öko-csónakok bevetésével is barátságtalan, szennyezett és környezetileg fenntarthatatlan maradt (NIILER, 2016). Továbbra is tisztítás nélkül ömlik bele a 461,5 millió liter háztartási szennyvíz majdnem fele, melyet a környező önkormányzatok termelnek. Ez 185 olimpiai méretű úszómedencével egyenlő. Az öböl szélének nem kevesebb, mint 75%-át rombolja a kezeletlen szennyvíz és számos egyéb hulladék: körülbelül 18 000 liter kezeletlen szennyvíz másodpercenként és 200 tonna hulladék naponta (MASCARENHAS – OLIVEIRA, 2018).

A Guanabara-öböl megtisztításán kívül, a tervek között szerepelt a Jacarepaguá, Camorim, Tijuca és a Marapendi lagúnák, Mangróvé mocsarak helyreállítása is, továbbá, hogy kiszélesítik a Joatinga kanálist. A Közvégrehajtási Szolgálat közbelépésével és azzal, hogy a kormány nem finanszírozta, újabb környezeti örökség védelme hiúsult meg.

TRENDAFILOVA et al., (2018) tanulmányában arról is olvashatunk, hogy a Riót sújtó gazdasági válság elterelte a figyelmet a környezeti fenntarthatóságot szolgáló intézkedésekről. A Brazil állam hiába támogatta a szervezőbizottság munkáját 900 millió dollárral – melynek túlnyomó részét a tömegközlekedés fejlesztésére, elmaradt bérek kifizetésére fordították – a legfontosabb környezetvédelmi célkitűzést, a megfelelő vízminőség biztosítását, nem tudták teljesíteni, mellyel kapcsolatban a sportolók is kifejtették véleményüket. Tekintettel arra, hogy többen megbetegedtek, a szervezők közleményt adtak ki, hogy milyen óvintézkedések segíthetnek a sportolóknak egészségi állapotuk megőrzésében.

A szúnyogok által terjesztett zika vírust is próbálták megakadályozni azáltal, hogy nem csak éjszaka, hanem nappal is szinte folyamatosan irtották a szúnyogokat (2. ábra).



2. ábra: Szúnyogirtás az olimpiai faluban

Forrás: saját archívum

ÖSSZEFOGLALÁS

Összességében elmondható, hogy a számos igyekezet és törekvés ellenére a Játékok szervezése során a környezetvédelem másodlagos szintre esett vissza.

Rióban is megtörtént a város ökológiai modernizációja, műszaki megoldások segítségével ökológiai intézkedéseket hajtottak végre és modern eszközöket alkalmaztak a szennyezett metropoliszban.

A Riót sújtó gazdasági válság elterelte a figyelmet a környezeti fenntarthatóságot szolgáló intézkedésekről. Minden igyekezet ellenére, több, egészségügyi kockázatot, súlyos környezeti károkozást jelentő problémát nem tudtak maradéktalanul megoldani.

A jövőben megrendezésre kerülő Olimpiáknál várhatóan még jobban felértékelődik a környezetvédelem szükségessége, hiszen a pályázó országoknak készített kérdőívet a NOB kiegészítette környezeti kérdésekkel. Arra kérte a jelölt városokat, hogy írják le az Olimpiára vonatkozó környezeti akciótervüket, készítsenek egy listát a környezeti hatások értékeléséről, állítsanak össze egy környezettudatossági programot, továbbá írják le a város aktuális környezeti állapotát. Ezen szigorodó előírásoknak köszönhetően további lehetőségek nyílnak az egész Olimpiai Mozcgalom és a sporttársadalom gondolkodásának, intézkedésének zöldítésére.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Bohó, T. Kálóczy, M. Kézsmárki, É. Kovács, Á. Máta, B. Mikula, A. Riesz, L. Siegler, Sz. (2015): Sport és környezet – a tizenhat kiemelt olimpiai sportág fenntarthatósági aspektusai. MOB Környezetvédelmi és Fenntartható Fejlődés Bizottság, Budapest, 100-115.
2. Cheung, K. Y. (2010): Economic Analysis of the Beijing Green Olympics: Implications on Environmental Protection in China. International Journal of Economics and Finance Vol. 2, Nr. 3, 10.
3. Department For Communities And Local Government (DCLG) (2015): London 2012 Olympics – Regeneration legacy evaluation framework. 136.
4. Girginova, K. (2012): Egy zöld olimpia <http://natgeotv.com/hu/londoni-olimpiai-stadion/zold-olimpia> Letöltés dátuma: 2015. július
5. International Olympic Committee (IOC) (2005): Manual on sport and the environment. International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland. 7-18.
6. International Olympic Committee (IOC) (2014): Olympic Agenda 2020. Lausanne, Switzerland. 2.
7. International Olympic Committee (IOC) (2017): Olympic Games Rio 2016 - Environmental Legacy <https://www.olympic.org/news/olympic-games-rio-2016-environmental-legacy> Letöltés dátuma: 2019. április
8. International Olympic Committee (IOC) (2018a): IOC Sustainability Report Sharing progress on our 2020 objectives. Lausanne, Switzerland. 14-21. 41-98.
9. International Olympic Committee (IOC) (2018b): Carbon footprint methodology for the Olympic Games. Lausanne, Switzerland. 95.
10. International Olympic Committee (IOC)(2012): Sustainability through sport. Lausanne, Switzerland. 17-20. 42-49.
11. International Olympic Committee Sport And Environment Commission (1999): Olympic Movement's Agenda 21 – Sport for sustainable development. Lausanne, Switzerland.
12. International Union For Conservation Of Nature (2019): Sport and Biodiversity: Guidelines for mitigating biodiversity impacts of new sports venues. Gland, Switzerland 98.
13. Lippi, G. Guidi, G. C. Maffuli, N. (2008): Air Pollution and Sports Performance in Beijing. International Journal of Sport Medicine, Vol. 29. 696-698.
14. Mascarenhas, G. Oliveira, L. D. (2018): Olympic crisis, environmental crisis. Mercator (Fortaleza), Vol. 17. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-22012018000100218&lng=en&nrm=iso&tlng=en Letöltés dátuma: 2019. április
15. Niiler, E. (2016): The Mad Dash to Clean Up Rio's Guanabara Bay Before the Games. <https://www.wired.com/2016/07/mad-dash-clean-rios-guanabara-bay/> Letöltés dátuma: 2019. április
16. Preuss, H. (2015): Olimpia és gazdaság – minden, amit a pályázó városoknak tudniuk kell, Szekszárdi Nyomda, 101-103. 274-283
17. Ráthonyi-Odor K. (2015): Sportökológia, Campus Kiadó, Debrecen 33-53.
18. Sydney Olympic Park Authority (2004): State of environment report 2003-04. 68.
19. Trendafilova, S. Graham, J. Bemiller, J. (2018): Sustainability and the Olympics: The case of the 2016 Rio Summer Games. The Journal of Sustainability Education. http://www.susted.com/wordpress/content/sustainability-and-the-olympics-the-case-of-the-2016-rio-summer-games_2018_01/ Letöltés dátuma: 2019. április

SZABADIDŐ KUTATÁSOK, NAPJAINK REKREÁCIÓJA

LEISURE RESEARCH, RECREATION OF OUR DAYS

Szabó Katalin¹

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A rekreáció nem a 21. század modern tevékenységrendszere, hiszen a gyökerei egészen a civilizáció fejlődéséig nyúlnak vissza. Rekreációról onnantól kezdve beszélünk, hogy az emberek életében megjelent az a szabadidő, mellyel szabad akaratukból rendelkezhetnek. A rekreációt manapság életfilozófiának is szokás hívni, hiszen ez egy életfelfogás is egyben. Magába foglalja a tervszerűséget és a tudatosságot, mely tulajdonságok segítenek, hogy jövőorientáltan építhessük az életünket. Kutatásomban azt vizsgáltam, hogy a mai társadalom hogyan vélekedik a szabadidőről, mit jelent számukra. Milyen tevékenységeket végeznek szívesen. Aktív vagy a passzív rekreációt részesítik-e előnyben. Kutatásomban 156 ember vett részt.

Kulcsszavak: rekreáció, szabadidő, prevenció

Abstract

Recreation is not the modern activity system of the 21st century, as its roots reach all the way back to the development of civilization. We have been talking about recreation since the arrival of leisure time, of which people could dispose on their own free will. Nowadays, recreation can be interpreted as a lifetime philosophy, because it is a conception of life as well. It involves planning and awareness, qualities that help us build our lives in a future-oriented way. In my research, I examined how today's society views leisure time, and what does it mean to them. What activities are they happy to do and whether active or passive recreation is preferred. 156 people participated in my research.

Keywords: recreation, leisure sports, prevention

A TANULMÁNY CÉLJA

Tanulmányomban a szabadidő eltöltésének módjait, szokásait kutattam. Hogyan töltik napjaikat a mai emberek, milyen rekreációs tevékenységeket végeznek szívesen, és hogy mindezeket mi módon illesztik a napjaikba. A szabadidős tevékenységekbe a rekreációban (BALATONI et al., 2019; BODA et al., 2019; LAQUES et al., 2019 a) és a turizmusban (MÜLLER et al., 2008; MÜLLER et al., 2009; BÍRÓ - MÜLLER, 2017; TŰTŰNKOV et al., 2020) vagy a mindennapi tevékenységekben (FEHÉR et al., 2019 a,b,c) is erősödik az aktivitás, a sportolás vagy a sportmotiváció, hiszen a fizikai aktivitás és testmozgás pozitívan korrelál az életminőséggel, a szubjektív jó léttel mely napjainkban az egészségtudatos fogyasztók céljai között megjelenik (DEVITA - MÜLLER, 2020; LENGYEL et al., 2019).

A REKREÁCIÓ KIALAKULÁSÁNAK TÖRTÉNETE

Az iparosodás és a technikai csodák megjelenése következtében az emberek életmódja átalakult (BORBÉLY - MÜLLER, 2008; MÜLLER - BÁCSNÉ, 2018). Az emberek szabadideje és vásárlóereje megnőtt, és megváltoztak szabadidős szokásai (BODA et al., 2015; HORKAY et al., 2018a,b). A közlekedés és a telekommunikáció fejlődése lebontotta az idő és távolságkorlátokat. Kevesebb fizikai erőfeszítést kellett végeznie az embereknek naponta.

A tudományos-technikai forradalom révén megvalósult nagyvárosi életforma, kialakulásával kezelhetővé vált a demográfiai robbanás, vagyis többen és tovább élhetnek a földön (NÁDORI et al., 2011). Ezeket a pozitív előnyöket azonban negatív hatások is követték. Megjelent a mozgás szegény életmód, az állandó distressz, és a túlfogyasztás. Egyre nagyobb szerep hárul az igényes szabadidő-eltöltésére, vagyis a rekreációra, a minőségi életre. A rekreáció küldetése és/ vagy funkciója a 20. század közepétől a szabadidő-eltöltés kultúrája (RÉVÉSZ et al., 2015). Így bővült a rekreáció fogalma napjainkra- az elfogadott nemzetközi értelmezésben- a szabadidő eltöltésének kultúrájává, pontosabban a kulturált szabadidő-eltöltés mesterségévé (FRITZ, 2006). A legfontosabb üzenet talán, hogy a sport az urbanizált, civilizált, fejlett világban kevesek kedvteléséből sokak szabadidős tevékenységévé vált.

REKREÁCIÓ FOGALMA

Ha gondolat térképet készítenénk a rekreáció, a szabadidő eltöltés értelméről, akkor nagy valószínűséggel megjelenne benne az egészség, a pihenés, élményszerzés, feltöltődés, a sport, a wellness és a kultúra.

A "rekreáció" kifejezés csak az 1990-es évektől kezdett ismertté válni hazánkban. A rekreáció a „rekreatio” latin szóból származik, jelentése: üdülés, pihenés, felfrissülés. A hazai szakirodalomban a rekreációt etimológiai evidenciaként először "az ember egészségének, "- munkaképességének (bővített) újratermelése-ként határozták meg. (DOBOZY - JAKABHÁZY, 1992)

Összefoglalva a rekreáció legfőbb tartalmi elemeit:

- Az elfogadott nemzetközi értelmezésben a szabadidő eltöltés kultúrája (ez a rekreáció feladata)
- Eredeti szociológiai értelmezésében a munkavégző képesség helyreállítását, újratermelést tekintették elsődleges feladatának (ez a rekreáció funkciója).
- A jó közérzet, a jól-lét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozást is eredményezi (ez a rekreáció célja és eredménye).
- A felfrissülés, a kikapcsolódás és a szórakozás, azaz a mással való foglalkozás színtere (ez a rekreáció motivációs összetevője).
- A kikapcsolódásra szánt idő aktív és élménydús eltöltésének megvalósítója.
- A testi és szellemi képességek fejlesztésének színtere. (RÉVÉSZ et al., 2015)

A rekreációs tevékenységek azok, amelyeket az ember az egészségének és munkaképességének megőrzése, helyreállítása érdekében a szabadidejében, önként vállalva teszi (BORBÉLY - MÜLLER, 2008). A rekreáció, tulajdonképpen a szabadidő eltöltés kultúrája. A „tökéletes” közérzet elérésének útja. (KOVÁCS, 1999).

A REKREÁCIÓ TERÜLETEI

A rekreációval foglalkozó szakirodalom többsége két nagy területre osztja a rekreáció területeit, amely mellett egy harmadik terület is megjelenik. A két fő terület a fizikai

(mozgásos) és a szellemi rekreáció (KOVÁCS, 2004; ÁBRAHÁM, 2010). Az ezt kiegészítő terület a sportturizmus.

SZELLEMI REKREÁCIÓ

Az egyén beleszületik egy adott társadalom rendszerébe, mely meghatározott szerkezettel, értékekkel, normákkal, elvárt tevékenységekkel és viselkedésszemponttal rendelkezik. A szocializáció és az enkulturalizáció során a mikro- és makrokörnyezet segít a fent említett értékrend elsajátításában (RÉVÉSZ et al., 2015). Minden ember az enkulturalizáció folyamata során a saját környezete által közvetített kultúrát veszi át és teszi belső értékévé. Ez a kultúra többek közt megjelenhet a tárgyakban, a szokásokban, az értékrendben, a szabadidős tevékenységekben, a magatartásmintákban, a nyelvhasználatban, a kommunikációs stílusban (GELENCSÉR, 2002). A rekreációs tevékenységek, - különösen a szellemi - nagyban segítik a kulturált személyiség kialakulását és fejlesztését, mely élethosszig tartó folyamat. A rekreáció nemcsak kikapcsolódási és pihenési lehetőség, hanem a személyiség gazdagításának nélkülözhetetlen feltétele (RÉVÉSZ et al., 2015). A szellemi rekreációt azok a tevékenységek alkotják, amelyekben az értelmi vagy érzelmi funkcióknak, a manuális készségeknek kiemelt szerep jut.

Játékok

Az ember értelmébe a játék. Ezt támasztja alá Friedrich Schiller az esztétikai nevelésről szóló leveleiben: „Az ember csak akkor játszik, amikor a szó legteljesebb értelmében ember, és csak akkor egészen ember, ha játszik.” (NEMESSURI, 1994) Mindenki szeret játszani, nem csak a kicsik, a nagyok is egyaránt. A játék kellő motiváltságot teremt, jól fejleszti a testi képességeket (kondicionális és koordinációs képességek). (BORBÉLY - MÜLLER, 2008) A játék közösségformáló szerepe nagy, élethelyzeteket modellez. Közvetlen célja a győzelem (BÍRÓ et al., 2015).

FIZIKAI REKREÁCIÓ

A rekreáció egyik fő csoportjába tartozik a fizikai (mozgásos) rekreáció. Jellemzője, hogy a tevékenységben dominánsan vannak jelen a mozgásos cselekvések, azaz döntően fizikailag aktív tevékenységről van szó (RÉVÉSZ et al., 2015). A fizikai rekreáció űzésének sokféle célja lehet: maga a mozgás szeretete és az igény a rendszeres fizikailag aktív tevékenységek iránt, ugyanakkor az esetenként végzett tevékenységek is a fizikai rekreációhoz tartoznak. (RÉVÉSZ et al., 2015)

A fizikai rekreáció felosztása:

- Tánc és tánc jellegű mozgások
- Turisztikai célú tevékenységek
- Mozdalmas játékok
- Rekreációs célú sportok

Szabadidősport

A szabadidő sport önként, tudatosan, kikapcsolódás céljából végzett sporttevékenység, amit a munkán kívüli, szabadidőben végzünk a testi-lelki jóllét elérése, a kikapcsolódás, felélénkülés, egészségünk megóvása, illetve testi állapotunk (például állóképességünk, erőnk, gyorsaságunk) megőrzése vagy javítása céljából. A jól végzett szabadidős sporttevékenység sikerélményt ad, fejlesztheti a személyiséget, testi és lelki teljesítőképességünket, betegségekkel szembeni ellenállásunkat (BOROS, 2010; NÁDORI et al., 2011; NEULINGER, 2012; 2009; 2012). Lényege, hogy örömmel és szívesen végzett tevékenység, még akkor is, ha időnként fárasztó, esetleg néha fájdalommal vagy kellemetlen érzésekkel is jár. Lehet egyéni és lehet csoportos, utóbbi szociális kapcsolatainkat is fejlesztheti. Az életmód szempontjából az úgynevezett rekreációs, valamint közösségi szabadidősport a legfontosabb (bár más formák is léteznek). A szabadidősportra is igaz az, amit az egészséggel kapcsolatban többször is említettünk, hogy az emberek többségének nincs egy jól megfogható, világos és egyértelmű motiváció, főleg ez magyarázhatja azt a tényt, hogy a populációnak csak kis (bár valamelyest növekvő) hányada végez szabadidő sportolást rendszeresen. Az érdekes ebben az, hogy az emberek jelentős többsége pontosan tisztában van azzal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az egyik legfontosabb egészségvédő faktor, és hogy számos problémájának megoldásában ez sokat segíthet, mégsem tudja magát rávenni a fizikai aktivitásra (ÁBRAHÁM - BÁRDOS, 2014; BÁROS - ÁBRAHÁM, 2017).

ÉLETMÓD

A kérdéskör egyik sarkalatos területe az egészséges életmód, azaz annak vizsgálata, hogyan kellene életünket úgy szervezni, hogy az egészségünket ne károsítsa, hanem szolgálja. Az életmód „az a mód, ahogy az egyes emberek, a családok (háztartások) és a közösségek élnek, az, ahogy a fizikai, pszichológiai, szociális és gazdasági környezethez napról-napra alkalmazkodnak. Az életmód megjelenik mind a munkával, mind a szabadidővel kapcsolatos magatartási mintázatokban, és (egyéni alapon) az aktivitásban, attitűdökben, érdeklődésben, véleményekben, értékekben és a jövedelem felhasználásában egyaránt. Tükrözi az emberek ön-képét és önábrázolását, azt a módot, ahogy magukat látják, és ahogy képzelik, mások milyennek látják őket. Az életmód a motivációk, késztetések, és szükségletek keveréke, és olyan tényezők befolyásolják, mint a kultúra, a család, a referenciacsoportok és a társadalmi osztály” (BUSINESS DICTIONARY, 2017).

MÓDSZER

A kutatás 2020. januárjától – 2020. áprilisáig zajlott. Ez idő alatt feltérképeztük a témával kapcsolatos szakirodalmakat, és kérdőíves felméréssel további adatokat gyűjtöttem hozzá. A kérdőív kérdései egyszerű választásos, skálás, és több választásos kérdéseket tartalmaztak, melyeket a válaszadók saját döntésük alapján válaszoltak meg. Kutatásunkat online- kérdőív segítségével végeztük, az alapstatisztikai eredményeket grafikonos úton is szemléltetjük.

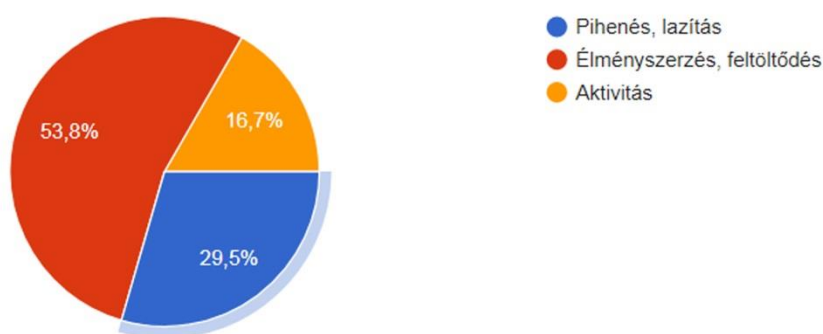
EREDMÉNYEK

A vizsgálatom során először is azt vizsgáltam meg, hogy a kitöltők számára melyik az a kifejezés, amely a legjobban meghatározza számukra a szabadidő eltöltésének az értelmét.

A 156 fő résztvevő megkérdezésével a következő eredményt kaptuk. A válaszadók 53,8%-a számára, leginkább élményszerzést, feltöltődést jelenti, a szabadidő eltöltésének értelmét, míg 29,5% számára a pihenés, lazítás számít annak, a 16,7%-nak pedig aktivitást jelent (1. ábra).

Melyik kifejezés határozza meg az Ön számára a legjobban a szabadidő eltöltésének értelmét?

156 válasz



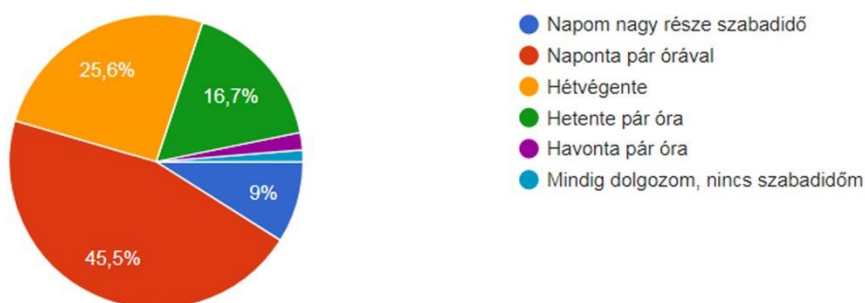
1. ábra: A címe: Szabadidő eltöltés értelme

Forrás: saját forrás

A következő diagram (2. ábra) azt szemlélteti, hogy az általam megkérdezettek mennyi szabadidővel rendelkeznek. A (156fő) válaszadók 45,5%-a naponta pár óra szabadidővel rendelkezik, de a válaszadók nagy részének (25,6%) legalább hétvégente, vagy (16,7%) legalább hetente pár óra szabadideje van. Vannak olyanok is 9%, akik állításuk szerint mindig dolgoznak, így nem rendelkeznek szabadidővel.

Mennyi szabadidővel rendelkezik?

156 válasz

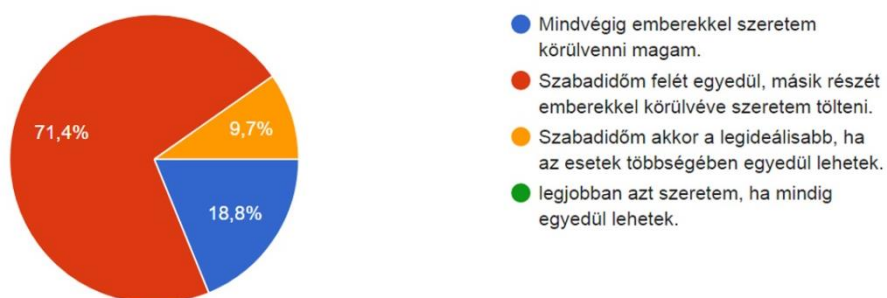


2. ábra: A címe: Mennyi szabadidővel rendelkezik?

Forrás: saját forrás

A 3. ábra azt szemlélteti, hogy az általam megkérdezett 156 fő, a szabadidejének mekkora részét szereti egyedül tölteni. A következő válaszokat kaptam: A megkérdezettek 71,4%-a a szabadidejének a felét egyedül szereti tölteni, a másik részét pedig társaságban. 18,8%-a pedig mindig társaságban szeret lenni, míg vannak olyanok (9,7%) akiknek a legideálisabb, ha többségében egyedül töltsék el a szabadidejüket.

A szabadidő mekkora részét szereti egyedül tölteni?

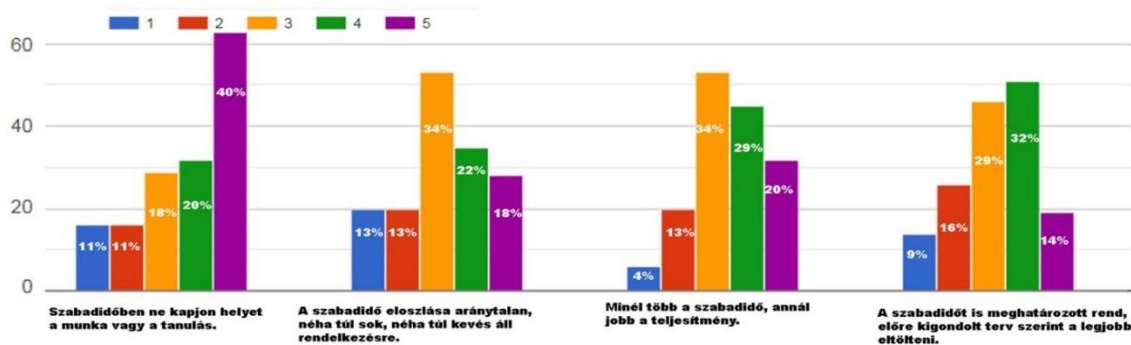


3. ábra: A címe: A szabadidő mekkora részét tölti egyedül?

Forrás: saját forrás

A következő diagram (4. ábra) azt szemlélteti, hogy az általam feltett állításokkal mennyire értettek egyet a kérdőívet kitöltők. Az első állítás az volt, hogy „Szabadidőmben ne kapjon helyet a munka vagy a tanulás.” Ezzel az állítással a válaszadók 40%-a értett egyet teljes mértékben, míg akadt 11% aki egyáltalán nem értett egyet.

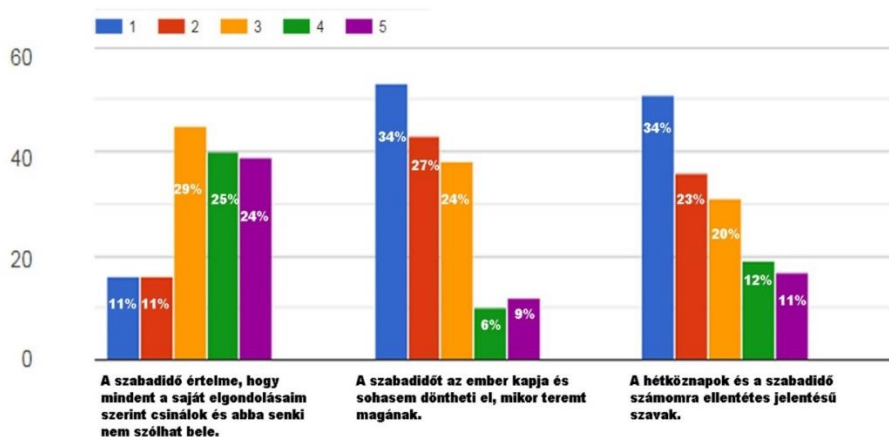
Értékelje 1-től 5-ig terjedő skálán, mennyire ért egyet az alábbiakkal! Az 1 jelöli az "egyáltalán nem értek egyet" opciót, míg az 5 a "teljes mértékben egyetértek" válaszlehetőséget.



4.a ábra: A címe: Szabadidő eltöltése

Forrás: saját forrás

Értékelje 1-től 5-ig terjedő skálán, mennyire ért egyet az alábbiakkal! Az 1 jelöli az "egyáltalán nem értek egyet" opciót, míg az 5 a "teljes mértékben egyetértek" válaszlehetőséget.



4.b ábra: A címe: Szabadidő eltöltése
Forrás: saját forrás

A következő állítás megoszlik a válaszadók között, de inkább a nem teljesen, de egyetért válasz felé húz. „A szabadidő elosztása aránytalan, néha túl sok, néha túl kevés áll rendelkezésre.”

A harmadik állítás: „Minél több a szabadidő, annál jobb a teljesítmény” volt, mellyel a válaszadók egyre jobban egyetértettek. A válaszadók inkább egyetértettek a negyedik állítással: „A szabadidőt is meghatározott rend, előre kigondolt terv szerint a legjobb eltölteni”.

Ötödik állítással is szintúgy nagyrészt egyetértettek. „A szabadidő értelme, hogy mindent a saját elgondolásaim szerint csináljak, és abba senki sem szólhat bele.”

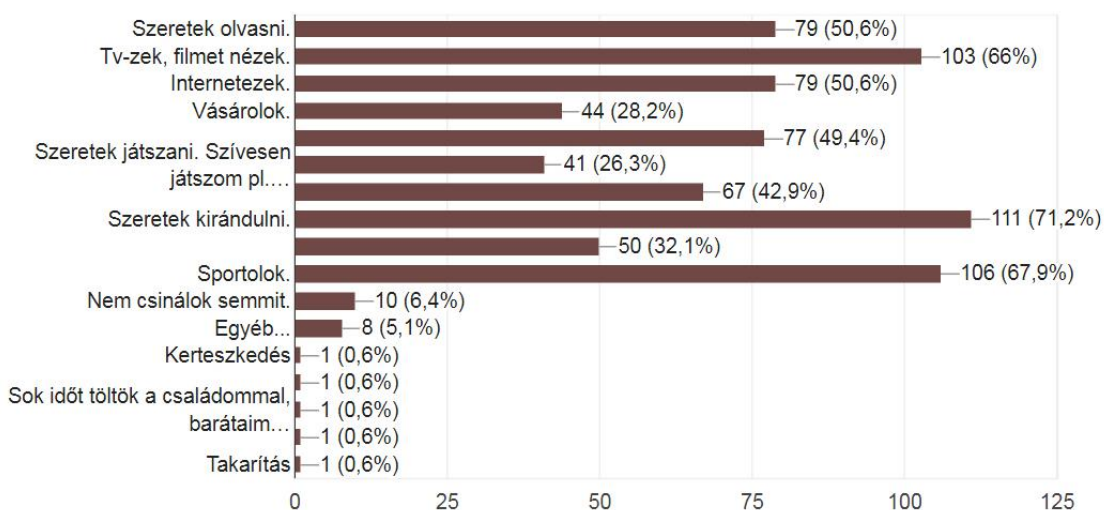
A hatodik állítással a válaszadók nagy része nem értett egyet. „A szabadidőt az ember kapja, és soha sem döntheti el, mikor terem magának.”

Az utolsó állítással hasonló volt a helyzet, mely a következő volt. „A hétköznapi és a szabadidő számomra ellentétes jelentésű szavak”.

Az 5. ábra azt szemlélteti, hogy a válaszadók milyen tevékenységeket szeretnek csinálni leginkább a szabadidejükben. A válaszadók nagy része, egészen pontosan 71,2%-a szeret kirándulni, 67,9%-a szeret sportolni, 66% pedig szívesen néz TV-t, filmet. Nagyon népszerű volt még, az olvasás, internetezés, a kreatívosodás, a sütés, főzés. A takarítást, kertészkedést nem szívesen végzik szabadidejükben az emberek. Hasonló eredményt mutatnak más hazai kutatások, melyek a passzív szabadidős tevékenységek közül a tv-nézés zenehallgatás dominanciáját majd a sportolás népszerűségét igazolják (MÜLLER et al., 2011; LAQUES et al., 2019 b)

Szabadidejében mit csinál szívesen?

156 válasz



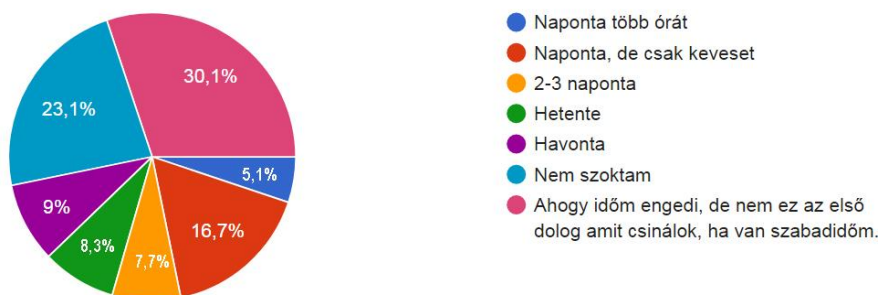
5. ábra: A címe: Szabadidejében mit csinál szívesen?

Forrás: saját forrás

A következőben (6. ábra) arra voltak kíváncsi, hogy milyen gyakran szoktak a válaszadók játszani, hiszen a szórakozás, a játék jellegű tevékenységek a szellemi rekreáció, a szabadidő eltöltés jellege szerint is fontos. A válaszadók 30,1%-a azt válaszolta, hogy ahogy az idejük engedi szokott játszani, de nagy számban vannak azok is akik nem szoktak 23,1%.

Ön milyen gyakran szokott játszani?

156 válasz



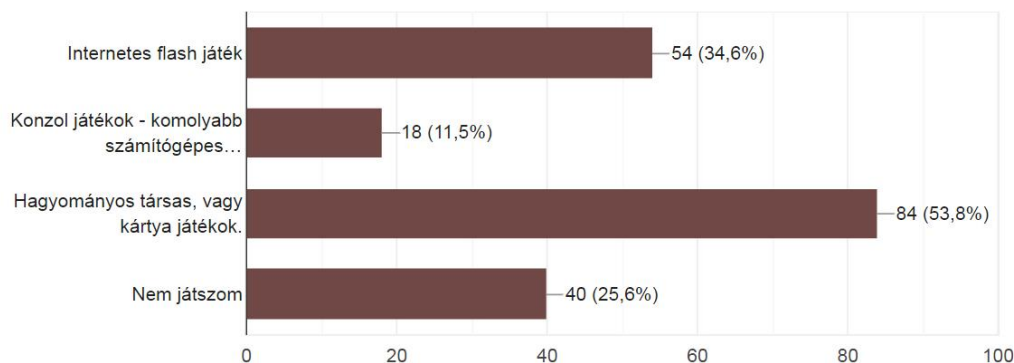
6. ábra: A címe: Milyen gyakran szokott játszani?

Forrás: saját forrás

Miután megtudtam, hogy azért a válaszadók kb. 77%-a valamennyi időt játékkal tölt, így kíváncsi voltam, hogy milyen játékokkal játszanak szívesen. A (7. ábra) válaszadók 53,8%-a a hagyományos társas illetve kártya játékokat részesíti előnyben, míg a válaszadók másik nagyobb csoportja az internetes flash játékokat szereti, mely igazolja ez e-sport keresletének erősödését (CZEGLÉDI 2007; RÁTHONYI et. al., 2019).

Milyen játékokkal szokott játszani?

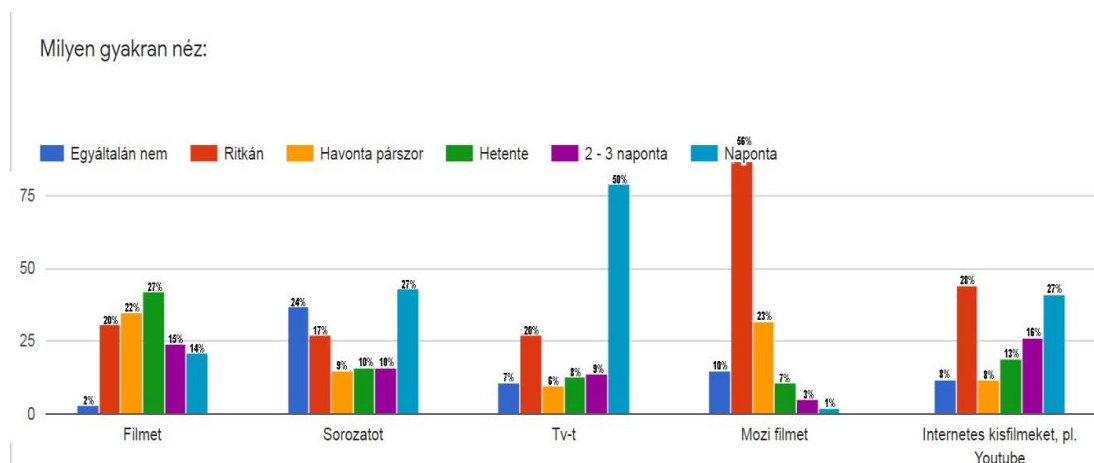
156 válasz



7. ábra: A címe: Milyen játékokkal szokott játszani?

Forrás: saját forrás

A 8. ábra azt szemlélteti, hogy a válaszadók nagy része imádja a tv-t nézni. Sokan néznek naponta sorozatokat, és a youtube-os kisfilmeket. A válaszadók nagy része csak ritkán jár moziba.

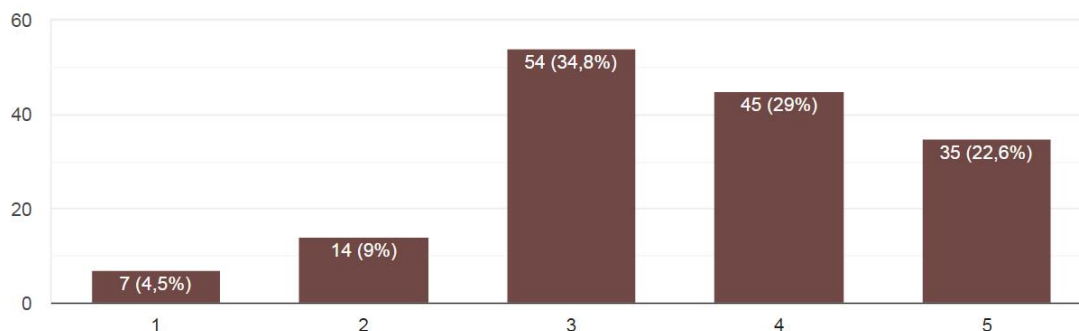


8. ábra: A címe: Milyen gyakran nézi a következő tevékenységeket?

Forrás: saját forrás

A 9. diagram az mutatja be, hogy a válaszadók (156fő) mennyire tartja fontosnak a kulturális szórakozást. A válaszadók 22,6%-a tartja nagyon fontosnak, míg a legmagasabb arány 34,8% a kevésbé fontos számára választ adta.

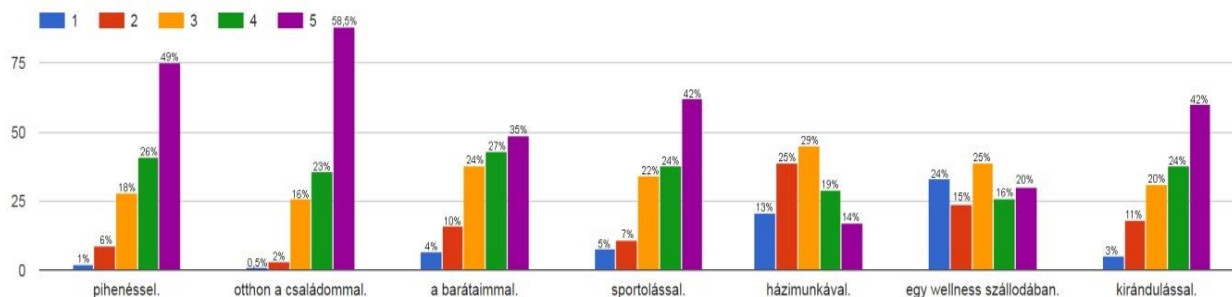
Mennyire fontos számodra a kulturális szórakozás? (pl. színház, múzeum, előadás)
Az 1 jelöli az "egyáltalán nem fontos" opciót, míg az 5 a "nagyon fontos számodra" válaszlehetőséget.



9. ábra: A címe: Kulturális szórakozás fontossága
Forrás: saját forrás

Az utolsó a 10. ábra azt szemlélteti, hogy a válaszadók mivel töltik szívesen a szabadidejüket. A válaszadók nagy része, szívesen tölti otthon a családjával, illetve sportolással, kirándulással a szabadidejüket. Míg kevésbé népszerű a wellness szálloda látogatása.

"Szabadidőmet szívesen töltöm..." Értékelje 1-től 5-ig terjedő skálán, mennyire ért egyet az alábbiakkal! Az 1 jelöli az "egyáltalán nem jellemző" opciót, míg az 5 a "nagyon jellemző rám" válaszlehetőséget.



10. ábra: A címe: Szívesen töltöm a szabadidőmet
Forrás: saját forrás

ÖSSZEZÉS

Kutatásomból kiderült, hogy az embereknek nagyon fontos a szabadidő, melynek nagy részét szeretik maguk tölteni. Nagyon népszerű a szabadidő passzív formájú eltöltése, a tv nézés, a sorozatok nézése, melyet különböző célcsoportok esetében vizsgált több hazai kutatás is megerősített (MOSONYI et al., 2013). Az aktív részvétellel járó tevékenységek közül népszerűbb a hagyományos kártya és társasjátékok játszása, valamint feltörekvőben vannak az online játékok is. Az emberek egyre jobban kedvelik a kreatív tevékenységeket, szeretnek alkotni, sütni, főzni. Népszerű a sportturizmus, a kirándulás, és a sportolás, mely tevékenységek nagyon fontosak az egészséges életmód fenntartásához, melyek ösztönzése azért is fontos, hiszen az inaktivitás hatalmas terhet

ró az egészségügyi ellátó rendszerre (GABNAI et al., 2019). A sportolás ösztönzése a testnevelésben és a szabadidőben minden generáció számára fontos, hiszen különböző pozitív egészségre gyakorolt hatása miatt az egészségügyi előnye vitathatatlan (JUHÁSZ et al., 2015; NAGY - MÜLLER, 2016; BENDIKOVÁ et al., 2018; SIMON et al., 2018).

A sport és szabadidő szolgáltatók a napjaink trendjeihez igazodó kínálat kialakításával és célcsoport-specifikus üzenetek eljuttatásával igyekeznek a fogyasztók rekreációs igényeit kielégíteni (MÜLLER - SZABÓ, 2009; MÜLLER et al., 2019; BODA et al., 2018, PUCSOK et al., 2018 a,b).

Összességében azt állíthatom, hogy a az emberek keresik a szabadidő eltöltésének lehetőségeit, és igyekeznek azt a számukra legoptimálisabb módon eltölteni, hogy a teljesítményük, egészségük a lehető legjobb legyen általa.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALMI JEGYZÉK

1. Ábrahám, J., Bárdos, Gy. (2014): *Szabadidő és rekreáció*. Kultúra és Közösség. 4(5): 25-19. o.
2. Bárdos, Gy., Ábrahám, J. (2017): *Leisure and Pleasure: Healthy, Useful, Pleasant - Why Don't We Do?* In: Benkő, Zs., Modi, I., Tarkó, K. (szerk): *Leisure, Health and Well-being - A Holistic Approach* Springer Verlag, Palgrave Macmillan. 81-89. o.
3. Balatoni, I., Szépné V., H., Müller, A. É., Kovács, S., Kosztin, N., Csernoch, L., (2019): *Sporting habits of university students in Hungary*. BALTIC JOURNAL OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY 1 : Suppl. 2 pp. 27-37. o.
4. Bendíková, E., Marko, M., Müller, A., Bácsné, Bába, É. (2018): *Effect of Applied Health-Oriented Exercises in Physical and Sport Education on Musculoskeletal System of Female Students*. ACTA FACULTATIS EDUCATIONIS PHYSICAE UNIVERSITATIS COMENIANAE 58 : 2 pp. 84-96. o.
5. Bíró, M., Müller, A. (2017): *Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation*. In: Dobos, Anna; Mika, János (szerk.) *Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region*. Eger, Magyarország: Líceum Kiadó, (2017) pp. 128-130. o.
6. Bíró, M., Herpainé L., J., Juhász I., Müller A., Váczi P. (2015): Bíró, M. (szerk.), Komáromi T., Bruckner (Fordító) : *Games and activities*. Eger, Magyarország: EKC Líceum Press , 44. o. ISBN: 9786155297670
7. Boda E. – Honfi L. – Bíró M. – Révész L. – Müller A. (2015): *A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében* Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport 42 pp. 49-62., 14 p.
8. Boda, E. J., Bácsné B., É., Laoues-Czimbalmos, N., Müller, A. (2019): *Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében*. KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD 5 : 4 pp. 33-44. o.

9. Boda, E., Bácsné B., É., Szabados, Gy., Müller, A. (2018): *A hazai kalandparkok helye a sportszolgáltatások piacán, egyetemi hallgatók körében végzett kutatás tükrében.* STUDIA MUNDI - ECONOMICA 5 : 3 pp. 34-45. o. ISSN: 2415-9395
10. Borbély, A., Müller A. (2008): *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana.* Budapest, Magyarország: Professzorok az Európai Magyarorszáért Egyesület (2008) , 211 p. , 14 o. (2015)
11. Boros, Sz. (2010): *A rendszeres testmozgás szerepe a betegségek megelőzésében.* In: Antal, E., Bíró, L., Makara, M., Szórád, I., Varga, T. (szerk.) Legyen egyensúlyban. Tények az elhízásról és fogyásról. Budapest: Melania Kiadó. 10. Boros, Sz., Wallace, M. (2015). Wellness, fitness és egészség. Budapest: SpringMed Kiadó
12. BUSINESS DICTIONARY. Retrieved from <http://www.businessdictionary.com/definition/lifestyle.html> (2017.07.30.)
13. Czeglédi, L. (2007). IT kompetenciák az információs társadalomban: Haladunk vagy maradunk? In: Lehoczky László Kalmár László (szerk.) microCAD 2007, M szekció: 27. International Scientific Conference. 246 p. Miskolci Egyetem Innovációs és Technológia Transzfer Centrum, 2007. 25-30.
14. Devita, S. Müller, A. (2020): *Association of Physical Activity (Sport) and Quality of Life: A Literature Review.* GEOSPORT FOR SOCIETY 12: 1 pp. 44-52. o.
15. Dobozy L., Jakabházy L. (1992): *Sport rekreáció*, MTE jegyzet 12-13.o.
16. Fehér, A., Bácsné, B. É., Müller, A., Szakály, Z. (2019 a): *MPAM-R modellekkel kapcsolatos kutatások rendszerezése – Szakirodalmi áttekintés.* In: Fehér, András; Szakály, Zoltán Egészségpiaci kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, pp. 173-183.
17. Fehér, A. ; Bácsné, B. É. ; Müller, A. ; Szakály, Z. (2019 b): *Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése II. – Szakirodalmi áttekintés.* In: Fehér, András; Szakály, Zoltán Egészségpiaci kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, pp. 164-172.
18. Fehér, A. ; Bácsné, B. É. ; Müller, A. ; Szakály, Z. (2019 c): *Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése I. – Szakirodalmi áttekintés.* In: Fehér, András; Szakály, Zoltán Egészségpiaci kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, pp. 152-163.
19. Gabnai, Z., Müller, A., Bács, Z., Bácsné, B., É. (2019): *A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei.* EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS 60: 1 pp. 20-30.
20. Gelencsér K. (2002): *Alapvető művelődési igények meghatározói.* In Eszenyi M. – Utry A. (szerk.): Segédkönyv a kulturális menedzsment tanulmányozásához. TEMI Rónai Művelődési Központja, Miskolc, 131-152. o.
21. Horkay, B., Lenténém P.A. & Biró, M. (2018a). The supply elements and the recreational possibilities in the city and in the countryside In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) *Sport science in motion: proceedings from the scientific conference.* Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. *Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról*, Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho, (2018) pp. 330-339, 10 p.

22. Horkay, B., Lenténém P.A. & Biró, M. (2018b): A város és vidék kínálati elemeinek és szabadidős lehetőségeinek összehasonlítása egy vizsgálat tükrében. In: Balogh, László (szerk.) Fókuszban az egészség. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 94-105., 12 p.
23. Juhász, I., Kopkáné, P., J., Kiszela, K., Bíró, M., Müller, A., Révész, L. (2015): *Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre*. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 16: 63 pp. 4-8. , 5 p. (2015)
24. Kovács, T., A. (1999): *Rekreáció irányzatai*, III. Országos Sporttudományi Kongresszus, Bp. 1999. március 5-6. (előadás)
25. Laoues-, Cz., N., ; Dobay, B., Müller, A. (2019a): *Examination Of The Leisure Time-Related Consumption Habits Of Young People With Disabilities With Special Emphasis On Sports*. SELYE E-STUDIES 10: 2 pp. 34-45.
26. Laoues, Cz., N., Müller, A., Bácsné, B., É. (2019b): *Comparative analysis of active and passive recreational consumption habits of disabled children living in the Northern Great Plain region*. KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD 5: 1 pp. 31-39. Paper: DOI 10.18458/KB.2019.1.31
27. Lengyel, A., Kovács, S., Müller, A., Lóránt, D., Szőke, Sz., Bácsné, B., É. (2019): *Sustainability and Subjective Well-Being: How Students Weigh Dimensions*. SUSTAINABILITY 11: 23 Paper: 6627 (2019)
28. Mosonyi, A., Könyves, E., Fodor, I., Müller, A. (2013): *Leisure activities and travel habits of College students in the light of a survey*. APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE 7: 1 pp. 57-61. , 5 p. (2013)
29. Müller, A., Bácsné, B., É. (2018). *Az egészséges életmód és a sport kapcsolata*, 2018 Létavértes SC 97' (ISBN 978-615-00-3189-7).
30. Müller, A., Széles, K., Gy., Seres, J., Kristonné, Dr., B., M. (2011): *Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei*. REKREACIO.EU 1. : 4. pp. 31-34.
31. Müller, A., Szabó, R. (2009): *Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal bath, According the Guest's satisfaction*. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 36. pp. 89-101.
32. Müller, A., Szabó, R., Kerényi, E., Mosonyi, A. (2009): *Fürdő kutatás a Közép-dunántúli régióban*. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 36 pp. 77-87. , 11 p. (2009)
33. Müller, A., Könyves, E., Várhelyi, T., Mondok, A. (2008): *Új utakon a testnevelőtanár képzés Egerben: A sportszakos hallgatók utazási szokásainak és a sítáborozás kínálati elemeivel való elégedettségének vizsgálata*. ECONOMICA (SZOLNOK) 1. pp. 85-95.
34. Müller, A., Lengyel, A., Koroknay, Zs., Molnár, A. (2019): *Népszerű fitness mozgásformák*. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 106-112. , 7 p.

35. Nádor L., Gáspár M., Rétsági E., H. Ekler J., Szegnerné Dancs H., Woth P., Gáldi G. (2011): *Sportelméleti ismeretek*; Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.
36. Nagy, Zs., Müller, A. (2016): *The role of the pulse measurement in the students' differentiated education applied in PE*. In: Elena, Bendíková; P, Mičko (szerk.) *Physical Activity, Health and Prevention: International Scientific Conference: Conference Textbook of Invited Lectures*. Banská Bystrica, Szlovákia: Matej Bel University Faculty of Arts, Department of Physical Education and Sports, (2016) pp. 5-14. , 10 p.
37. Nemessuri, M., (1994): Egészségvédő- életörző sportok, Mozgás és Viselkedésbiológiai Szakosztály 25 éves jubileumi konferenciája, Tihany, 130-131. o.
38. Neulinger, Á. (2012): Ahol nincsenek vesztesek. Nemzeti Sport Online. http://www.nemzetisport.hu/sportpolitika/20030417/ahol_nincsenek_vesztesek
39. Pucsok J., M.; Lenténé Puskás A., Biró M., Hidvégi P., Tatár A. (2018a): The effect of packages on wellness tourism in Eastern Hungary, North Great Plain Region and Romania's Bihor Region. *GEOSPORT FOR SOCIETY* 8: 1 pp. 16-21. Paper: 18.08.02.034., 6 p.
40. Pucsok J., M., Biró M., Balogh L., Tatár A. Hidvégi P., Lenténé Puskás A. (2018b): The international trends of inner wellness and its feasibility in the North Great Plain region, Hungary – a systematic review. *GEOSPORT FOR SOCIETY* 9 : 2 Paper: 18.09.04.041 , 6 p. (2018)
41. Ráthonyi, G., Bácsné, B., É., Müller, A., Ráthonyi, O., K. (2019): Az esport gazdasági hatása. In: Balogh, László (szerk.) *Sokoldalú sporttudomány*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 78-87.
42. Révész, L., Müller, A., Herpainé, L., J., Boda, E., Bíró, M. (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 1.; EKF Líceum Kiadó; (ISBN 978-615-5621-06-2) 12 p
43. Révész, L., Müller, A., Herpainé, L., J., Boda, E., Bíró, M. (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 1.; EKF Líceum Kiadó; (ISBN 978-615-5621-06-2) 36 p.
44. Révész, L., Müller, A., Herpainé, L., J., Boda, E., Bíró, M. (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 1.; EKF Líceum Kiadó; (ISBN 978-615-5621-06-2) 41-61 p
45. Simon, I., Á., Kajtár, G., Herpainé, L., J., Müller, A. (2018): A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT: TRAINING AND PRACTICE* 16: 1 pp. 25-36.
46. Tütümkov, H., J., Müller, A., Molnár, A. (2020): The appearance of sport as a travel motivation in traveling habits. *GEOSPORT FOR SOCIETY* 12: 1 pp. 31-43.

AZ UTAZÓ KÖZÖNSÉG ELVÁRÁSAI A WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOKKAL KAPCSOLATBAN AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN

EXPECTATIONS OF THE TRAVELING AUDIENCE REGARDING WELLNESS SERVICES IN THE NORTHERN LANDLAND REGION

Hidvégi Péter, Pucsok József Márton¹

Bárdos Ilona Kinga²

¹Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

²Eszterházy Károly Egyetem, Pszichológia Intézet, Eger²

Összefoglalás

A wellness egy egészségtrend, melynek célja a prevenció, valamint a szellemi és fizikális fittség javítása, a wellness egy életstílus, életfilozófia. A kutatásban arra kerestük a választ, hogy a régióba utazó személyeknek milyen elvárásai vannak a szállodák wellness szolgáltatásaival kapcsolatban és a régió kínálatában melyek a legkeresettebb szolgáltatások. A kutatás során saját fejlesztésű kérdőívet használtunk, melyben nyílt és zárt kérdéseket alkalmaztunk. A vizsgálat eredményeként elmondhatjuk, hogy wellnessről való vélekedés szerint az egyes életkori, nem béli és családi állapotot illetően eltérő vélekedéssel voltak a kérdőív kitöltői. A kutatásban részt vevők alapvetőnek tartják, hogy a wellness valamilyen gyógy és termálvizes szolgáltatás és a sauna és a masszázs ennek elengedhetetlen része.

Kulcsszavak: egészség, wellness szolgáltatások

Abstract

Wellness is a health trend aimed at prevention and improvement of mental and physical fitness, wellness is a lifestyle, a philosophy of life. In the research, we sought the answer to the expectations of people traveling to the region regarding the wellness services of hotels and what are the most sought-after services in the offer of the region. In the course of the research, we used a self-developed questionnaire in which we used open-ended and closed-ended questions. As a result of the study, we can say that according to the opinion about wellness, the respondents of the questionnaire had different opinions regarding the individual age, non-intestinal and marital status. Research participants consider it essential that wellness is a kind of spa and thermal water service and that sauna and massage are an essential part of this.

Keywords: health, wellness services

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az egészség az egyén szempontjából a legfontosabb érték. Az elmúlt 70 évben számtalan egészség definíciót ismertünk meg. A legelső egészség meghatározás 1946-ban látott napvilágot, mely szerint „Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékosság hiánya” (WHO, 1946). Ezt a fogalmat a Nemzetközi Konferencián részt vevő 61 állam képviselője hagyta jóvá, de azóta a szakirodalomban számos egészségdefiníció lelhető fel (WHO, 1984,1986, 1988; SEEDHOUSE 1986; INSEL-ROTH, 2007; SZÉKELY et al, 2007; PETŐNÉ, 2012).

Az egészség és a wellness szoros összefüggésben áll. A wellness a test és a lélek harmóniáját jelenti (TÖRŐCSIK, 2014, LENTÉNÉ et al., 2019), valamint nemtől és kortól függetlenül egyéni életstílust, mellyel tudatosan törekszünk az egészségünk megőrzésére (ARDELL, 1986, 1996). A wellness tudósok úgy gondolják, ha alapvetően az egészség a fő cél, a wellness az, amellyel ezt elérhetjük (BREULEUX, 2004). A wellness egy cselekvés, míg a „jó egészség” pedig a kívánt eredmény. Azonban míg egészségi állapotunkat nem

mindig választhatjuk, a wellness viszont választás. A wellness egy bizonyos módja annak, hogy tudatos erőfeszítéseket tegyünk jobb egészségi állapotunk elérése érdekében és a tapasztalat az, hogy a „pihenni vágyók” egyre többen választják az aktív, sportos kikapcsolódás lehetőségét (MÜLLER-KÓRIK, 2009, LENTÉNÉ et al., 2018).

A wellness 8 egymástól függő dimenzió. A 8 dimenziós modell alkalmazásával az egyén megismeri az egyes dimenziók összefonódását és azt, hogy ezek miként járulnak hozzá az egészséges élethez (1 ábra).



1. ábra: A wellness dimenziói

Forrás: Saját szerkesztés

A 8 dimenzió a következő tényezőkből tevődik össze:

- fizikai: rendszeres testmozgás, megfelelő táplálkozás, alvás, káros szokások elkerülése;
- spirituális: hitünk és értékeink szerint élni;
- intellektuális: mindenki a saját igényének megfelelően tudja magát képezni;
- szociális: harmóniában élni;
- érzelmi: képesek vagyunk kifejezni gondolatainkat és érzéseinket, valamint nyitottak vagyunk mások gondolataira;
- foglalkozási: hivatásunkban örömet lelteni;
- környezeti: az egészséges bolygó iránti elkötelezettség, összhang a környezetünkkel;
- pénzügyi: anyagi lehetőségek, megélhetés (BOROS et al, 2012a; IVANCSÓNÉ-PRINTZ, 2017; STOEWEN, 2017).

Az összes dimenzióra egyforma intenzitással kell figyelni, azonban ha egy vagy több dimenzió veszélybe kerül, a többi tényezők nagyobb szerepet játszanak a veszélyeztetett dimenziók kiegyensúlyozásában (ÁRPÁSI, 2014).

A KUTATÁS CÉLJA

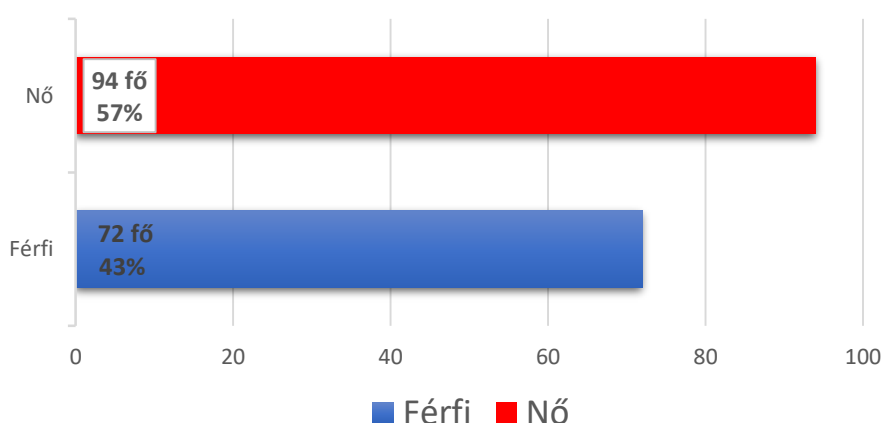
A kutatás során azt vizsgáltuk, hogy milyen elvárásai vannak az utazó közönségnek egy kiválasztott szállodával kapcsolatban. Minden egyén más-más szempont alapján választ célszállást. Megpróbálunk képet adni, arról, hogy az Észak-alföldi régióba utazóknak mik a legfontosabb elvárásai egy szálláshellyel kapcsolatban.

MÓDSZER

A felmérés 2018 őszétől év végéig tartott, amikor is az Észak-alföldi régióban kérdőíves vizsgálattal mértük fel a szállodákba érkező vendégeket. A kérdőívek a telefonos egyeztetés után, postai úton kerültek kiküldésre. A saját fejlesztésű kvantitatív kérdőív, zárt és nyitott kérdéseket tartalmazott, a cél populációnak megfelelően. A válaszokat statisztikai programmal dolgoztuk fel. A régióban több szállodát is megkerestünk, de csak 21 szálláshely volt nyitott a megkeresésre. A kézhez kapott 250 kérdőívből 166 volt értékelhető.

EREDMÉNYEK

A kutatásban azt vizsgáltuk, hogy milyen speciális elvárásokat és igényeket támasztanak az emberek a wellness szolgáltatásokkal szemben az Észak-alföldi régióban. Röviden az általános statisztikai jellemzőkhöz kapcsolható eredményeket ismertetjük. A férfiak a válaszadók közül 43 % tettek ki, ez számszerűleg 72 fő, míg a nők pedig 94 fővel reprezentálták magukat a válaszadók között (1. ábra).



1. ábra: A kutatásban résztvevő férfiak és nők aránya N=166

Forrás: Saját forrás

A kutatásban először azt vizsgáltuk meg, hogy az eltérő nem képviselői milyen véleménnyel vannak a wellnessről. Először a férfiak válaszait vizsgáltuk meg. Az erősebbik nem képviselői leginkább azzal értettek egyet, hogy a wellness

szolgáltatásokhoz kapcsolódik a szauna és a masszázs is. Ezt követi, az a vélekedésük, hogy a gyógy és termálvizek elengedhetetlen részei a wellness szolgáltatásoknak, a dobogó harmadik fokára pedig a testi-lelki egészség megőrzés került.

A nők szintén egyet értettek azzal az állítással, hogy a szauna és a masszázs a wellness alapvető része, ám második helyre - a férfiakkal ellentétben - a wellness szolgáltatások a testi, lelki egészség megőrzését szolgálják, míg harmadik helyre a gyógy és a termálvizek kerültek. A feltett kérdésre adott válaszokból megállapíthatjuk, hogy az egyének tudják a wellness szó valós jelentését és ismerik azokat az összetevőket, melyek wellnessnek tekinthetők (ÁRPÁSI, 2014). Mindkét nem képviselői egyformán egyetértettek abban, hogy a wellnessezni nemcsak gyermekes családok járnak és a szolgáltatások nemcsak a fiataloknak szólnak (1. táblázat).

1. táblázat. Az egyes nemek alapján a wellneszre vonatkozó elvárások átlaga és szórása. N=166

Állítás	Nemek	Átlag	Szórás
A wellness szolgáltatások a testi, lelki egészség megőrzését szolgálják	Férfi	3,32	0,784
	Nő	3,43	0,631
	Összesen	3,38	0,701
Hazánkban divatos, trendi dolog a „wellnessezés	Férfi	3,1	0,808
	Nő	3,14	0,784
	Összesen	3,12	0,792
A wellnessezés a gazdag emberek kiváltsága	Férfi	2,49	0,934
	Nő	2,21	0,866
	Összesen	2,33	0,904
Wellnessezni inkább a gyermekes családok járnak	Férfi	1,96	0,813
	Nő	1,88	0,828
	Összesen	1,92	0,82
A wellneszt inkább az idősebbek veszik igénybe	Férfi	2,21	0,821
	Nő	1,91	0,838
	Összesen	2,04	0,841
A wellness számomra túl drága szolgáltatás	Férfi	2,1	0,842
	Nő	1,99	0,874
	Összesen	2,04	0,859
A wellness-szolgáltatások inkább a fiataloknak szólnak	Férfi	2,01	0,76
	Nő	1,78	0,658
	Összesen	1,88	0,712
A gyógy- és termálvizek elengedhetetlen részei a wellness szolgáltatásnak	Férfi	3,4	0,763
	Nő	3,37	0,762
	Összesen	3,39	0,76
A szauna és a masszázs hozzátartozik a wellness szolgáltatásokhoz	Férfi	3,71	0,458
	Nő	3,6	0,645
	Összesen	3,64	0,572
Aki wellnessezni jár, az jobban odafigyel egészségére a mindennapok során is	Férfi	2,51	0,964
	Nő	2,6	0,976
	Összesen	2,56	0,969

Forrás: Saját forrás

A következő elemzésünk az életkor szerinti megoszlás alapján történt összehasonlítása a wellneszről szóló állításoknak. Kérdőívünkben 4 életkori csoportot alakítottunk. 18-29 év között 70 válaszadó, 30-39 között 35 fő, 40- 59 év között 42 és 60 év felett 19 fő válaszolt. Láthatjuk, hogy nem volt egyenletes a válaszadók aránya, hisz kiugróan magas a létszám az első életkori csoportnál, ám mindegyik korosztály képviseltette magát. Az eredmények

alapján elmondható, hogy mind a 4 korosztály tagjai legmagasabbra a „szauna és a masszázs hozzátartozik a wellnesshez” és a „gyógy- és termálvizek elengedhetetlen részei a wellnessnek” állításokat választották (2. táblázat).

2. táblázat: Életkor szerinti megoszlás és a wellnessről való vélekedés átlaga és szórása. N=166

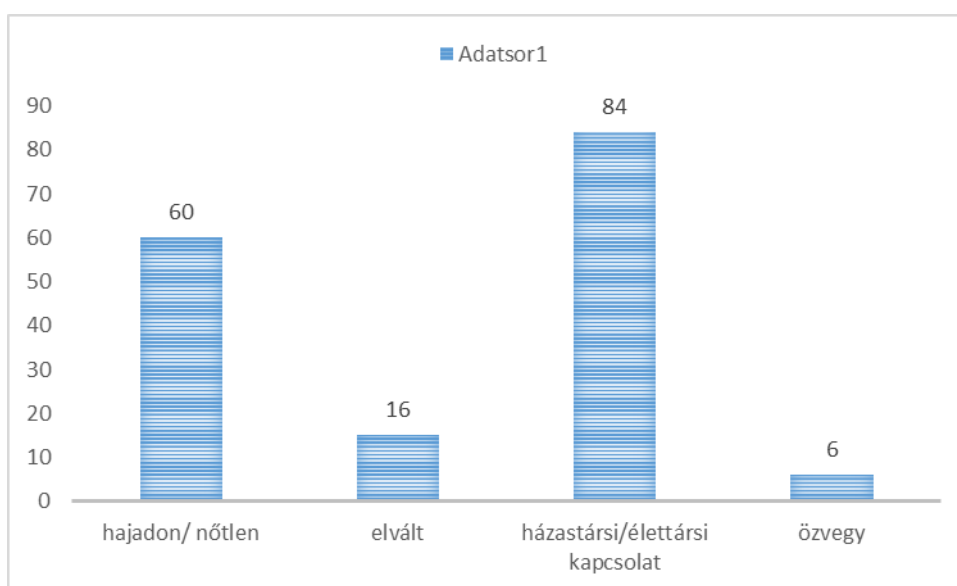
Állítás	Életkor szerinti megoszlás	Átlag	Szórás
A wellness szolgáltatások a testi, lelki egészség megőrzését szolgálják	18-29 év	3,16	0,694
	30-39 év	3,37	0,731
	40-59 év	3,67	0,612
	60 év felett	3,58	0,607
	Összesen	3,38	0,701
Hazánkban divatos, trendi dolog a „wellnessezés”	18-29 év	3,01	0,807
	30-39 év	3,31	0,676
	40-59 év	3,24	0,759
	60 év felett	2,89	0,937
	Összesen	3,12	0,792
A wellnessezés a gazdag emberek kiváltsága	18-29 év	2,23	0,887
	30-39 év	2,66	0,968
	40-59 év	2,21	0,782
	60 év felett	2,37	1,012
	Összesen	2,33	0,904
Wellnessezni inkább a gyermekes családok járnak	18-29 év	1,77	0,745
	30-39 év	2,29	0,957
	40-59 év	1,86	0,647
	60 év felett	1,89	0,994
	Összesen	1,92	0,82
A wellneszt inkább az idősebbek veszik igénybe	18-29 év	2,13	0,85
	30-39 év	2,23	0,843
	40-59 év	1,71	0,673
	60 év felett	2,11	0,994
	Összesen	2,04	0,841
A wellness számomra túl drága szolgáltatás	18-29 év	1,93	0,767
	30-39 év	2,17	0,923
	40-59 év	2,02	0,897
	60 év felett	2,21	0,976
	Összesen	2,04	0,859
A wellness-szolgáltatások inkább a fiataloknak szólnak	18-29 év	1,91	0,631
	30-39 év	2,09	0,781
	40-59 év	1,62	0,661
	60 év felett	1,95	0,848
	Összesen	1,88	0,712
A gyógy- és termálvizek elengedhetetlen részei a wellness szolgáltatásnak	18-29 év	3,43	0,714
	30-39 év	3,37	0,731
	40-59 év	3,24	0,85
	60 év felett	3,58	0,769
	Összesen	3,39	0,76
A szauna és a masszázs hozzátartozik a wellness szolgáltatásokhoz	18-29 év	3,54	0,582
	30-39 év	3,66	0,639
	40-59 év	3,76	0,431
	60 év felett	3,74	0,653
	Összesen	3,64	0,572
Aki wellnessezni jár, az jobban odafigyel egészségére a mindennapok során is	18-29 év	2,33	0,863
	30-39 év	2,63	1,14
	40-59 év	2,62	0,936
	60 év felett	3,16	0,834
	Összesen	2,56	0,969

Forrás: Saját forrás

Amiben eltérőek a vélemények, az a „wellnessezés számomra túl drága szolgáltatás” volt, itt a szignifikancia szint a legmagasabb, ($r = 0,434$). Szintén eltérő a vélekedés abban az esetben, amikor a wellnessre járók jobban odafigyelnek az egészségükre.

A wellnessre vonatkozó állítások közül a családi állapotra (2. ábra) vonatkozó állításokat a 3. táblázat tartalmazza. A válaszok alapján elmondhatjuk, hogy családi állapottól függetlenül itt is egyértelműen a szaunát és a masszázst jelölték meg, mint a wellness szolgáltatások legfontosabb tényezőjét. Az özvegyekhez tartozó egyének ezt 4 egészre, vagyis az összes válaszadó és válaszok közül ők választották ezt a legmagasabbra.

Az özvegyek körében volt a leginkább megosztott, azaz állítás, mely szerint a gyógy- és termálvizek elengedhetetlen része a wellness szolgáltatásoknak. Az elvált személyek értenek egyet leginkább abban, hogy a gyógyfürdők a wellness szolgáltatás részét képezik.



2. ábra. A családi állapot alapján történő eloszlás százalékos arányban. N=166

Forrás: Saját forrás

3. táblázat: A családi állapot és a wellness vélekedések átlaga és szórása alapján történő megoszlás.
N=166 (saját kutatás)

Állítás	családi állapot	átlag	szórás
A wellness szolgáltatások a testi, lelki egészség megőrzését szolgálják	hajadon/nőtlen	3,25	0,654
	házastársi/ élettársi kapcsolat	3,44	0,717
	elvált	3,6	0,737
	özvegy	3,33	0,816
	Összesen	3,38	0,703
Hazánkban divatos, trendi dolog a „wellnessezés”	hajadon/nőtlen	3,03	0,78
	házastársi/ élettársi kapcsolat	3,24	0,786
	elvált	3,07	0,884
	özvegy	2,67	0,516
	Összesen	3,13	0,79
A wellnessezés a gazdag emberek kiváltsága	hajadon/nőtlen	2,17	0,886
	házastársi/ élettársi kapcsolat	2,46	0,911
	elvált	2,33	0,976
	özvegy	2	0,632
	Összesen	2,33	0,905
Wellnessezni inkább a gyermekes családok járnak	hajadon/nőtlen	1,8	0,708
	házastársi/ élettársi kapcsolat	2,02	0,864
	elvált	1,8	0,862
	özvegy	2	1,095
	Összesen	1,92	0,819
A wellneszt inkább az idősebbek veszik igénybe	hajadon/nőtlen	2,13	0,833
	házastársi/ élettársi kapcsolat	2	0,821
	elvált	2,07	1,1
	özvegy	1,67	0,516
	Total	2,04	0,844
A wellness számomra túl drága szolgáltatás	hajadon/nőtlen	2	0,759
	házastársi/ élettársi kapcsolat	2,04	0,924
	elvált	2	0,845
	özvegy	2,5	1,049
	Összesen	2,04	0,862
A wellness-szolgáltatások inkább a fiataloknak szólnak	hajadon/nőtlen	1,83	0,615
	házastársi/ élettársi kapcsolat	1,93	0,773
	elvált	1,87	0,743
	özvegy	1,5	0,548
	Összesen	1,87	0,709
A gyógy- és termálvizek elengedhetetlen részei a wellness szolgáltatásnak	hajadon/nőtlen	3,43	0,722
	házastársi/ élettársi kapcsolat	3,37	0,773
	elvált	3,27	0,704
	özvegy	3,33	1,211
	Összesen	3,38	0,761
A szauna és a masszázs hozzátartozik a wellness szolgáltatásokhoz	hajadon/nőtlen	3,57	0,563
	házastársi/ élettársi kapcsolat	3,67	0,588
	elvált	3,67	0,617
	özvegy	4	0
	Összesen	3,64	0,573
Aki wellnessezni jár, az jobban odafigyel egészségére a mindennapok során is	hajadon/nőtlen	2,33	0,857
	házastársi/ élettársi kapcsolat	2,63	1,003
	elvált	3,13	1,06
	özvegy	2,5	0,837
	Összesen	2,56	0,971

Forrás: Saját forrás

MEGBESZÉLÉS

A kutatás során azt vizsgáltuk, hogy az Észak-alföldi régióba látogatóknak milyen elvárásaik vannak a szállodai szolgáltatások terén. A kutatási eredményeket összefoglalva megállapíthatjuk, hogy az egyes változók, mint az életkor, a nem és a családi állapot határozza meg véleményüket, hogy a wellness szolgáltatásokat kik engedhetik meg maguknak, és mennyire tartják azt divatosnak. A kutatásunk első része alapján elmondhatjuk, hogy wellnessről való vélekedés szerint az egyes életkori, nem béli és családi állapotot illetően eltérő vélekedéssel voltak a válaszadók. Ezekről függetlenül minden válaszadó alapvetőnek tartja, hogy a wellness valamilyen gyógy és termálvizes szolgáltatás és a szauna és a masszázs ennek elengedhetetlen része. A szauna és a masszázs stresszoldó és relaxáló hatású. Nem meglepő, hogy mindkét nem képviselői a wellness elemekhez sorolta (BOROS, 2012b). A többi állításban már megoszlanak a vélemények, míg a nemek alapján férfiak vélekedései egységesebbek, a családi állapotnál pedig az özvegyek válaszai voltak a határozottabbak. Minden régióban, így az Észak-alföldön is a szálláshelyek közti verseny egyre élesebb. A szállodák úgy vehetik fel a versenyt a többi szállásadóval, ha a vendégek elégedettségét folyamatosan biztosítják (MAROSI-BITÓFALVI, 2014; NAGY, 2016).

A publikáció elkészítését az EFOP -3.6.2. -16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Ardell, D. (1986): High level wellness. Berkeley, California: Ten Speed Press
2. Ardell, D. (1996): A Secular Approach to Spirituality, Meaning and Purpose. In Book of Wellness, Prometheus Books
3. Árpási, Z. (2014): Wellness turisztikai szolgáltatások fejlesztésének lehetőségei a Dél-alföldi régióban. Doktori értekezés. Szent István Egyetem, Gödöllő
4. Borbás, I., Gódcény, S., Juhász, J., Kincses, Gy., Mihalicza, P., Pékli, M. & Varga, E. (2008): Egészségtudományi fogalomtár. Gyógyszerészeti és Egészségügyi Minőség-és Szervezetfejlesztési Intézet Informatikai és Rendszerelemzési Főigazgatóság.
5. Boros, Sz., Mondok, A. & Várhelyi, T. (2012a): Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje. Szolnoki Főiskola.
6. Boros, Sz., Wellnes. 72-126. In: Boros Sz., Mondok A., Várhelyi T. (2012b): Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje. Szolnok.2012.
7. Breuleux, C., (2004): Medical wellness Journal, The Medical Wellness Association, 1-2. kötet.
8. Insel, P. & Roth, W. (2007): Core Concepts in Health. Brief Update. McGraw-Hill Humanities, New York.
9. Ivancsóné, H. Zs. & Printz, M.E. (2017): Amerikai wellness kutatási módszerek alkalmazhatósága a Közép-Európai országok esetén.
<https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Ivancs%C3%B3n%C3%A9%20Printz-Mark%C3%B3%20Kautz%202017.pdf>

10. Lenténé P. A., Hidvégi, P., Tatár. A., Pucsok. J, M, & Bíró M: (2018). Recreational potential of the northern great plain region in Hungary. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) Sport science in motion: proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról. Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho, (2018) pp. 218-226., 9 p.
11. Puskás, A. Lenténé ; Bíró, M. ; Hídvégi, P. ; Molnár, A. ; Lente, L. ; Pucsok, J.M. (2019a). Analysis of the North Great Plain Region's Accommodation Supply with Special Focus on Sport and Wellness Elements GEOSPORT FOR SOCIETY 10 : 1 pp. 15-24. Paper: /gss. 1002-046, 10 p. (2019).
12. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 204-215., 12 p.
13. Marosi, T. & Bitófalvi, D. (2014): Vendéglégedettség mérés a Mórahalmi Thermál Panzióban. *Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok*. IX. évfolyam, 1-2. szám 102-110.o
14. Müller, A. & Kórik, V. (2009): Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. *Economica* 2. szám, 58-72.
15. Nagy, Sz. (2016): A vendéglégedettség mérése a szállodaiparban. *Marketingkaleidoszkóp*. 80-87.o
16. Petőné, Cs.M. (2012): *Az egészségmagatartás és a koherencia-érzet szerepe az életminőség formálásában*. Doktori (PhD) értekezés. Pécs.
17. Seedhouse, D. (1986): *Health: The Foundations for Achievement*. John Wiley, Chichester
18. Stoewen, D. L. (2017): Dimensions of Wellness, (UMD) University of Maryland's Your Guide to Living Well. Aug; 58 (8): 861–862. <https://umwellness.wordpress.com/8-dimensions-of-wellness/> [Ref list]
19. Székely, L., Simon, T. & Vergeer, F. (2007): Az egészség fogalmának újraértelmezése I. *Egészségfejlesztés*, 48, 4-6. 37-47.
20. Törőcsik, M. (2014): Generációk fogyasztói magatartása, marketing-következmények, Dr. Törőcsik Marketing Inspiráció. In: Árpási, Z. : A Dél-Alföldi Régió Imázsának elemzése: Fejlesztési lehetőségek a régióban a wellness turisztikai szolgáltatások piacán. Magyar Marketing Szövetség.
21. World Health Organisation (1946): Constitution, Geneva.
22. World Health Organisation (1984): Health Promotion: A Discussion Document on the Concept and Principles. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen.
23. World Health Organization (1986): Ottawa Charter for Health Promotion. WorldHealth Organization, Geneva

A DEAC LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLYÁNAK MIKRO- ÉS MAKROKÖRNYEZETI ELEMZÉSE

MICRO- AND MACROANALYSIS OF THE UNIVERSITY OF DEBRECEN'S FOOTBALL SECTION
(DEAC FOOTBALL)

Pöszmet Tibor¹, Bács Bence András²

¹Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

²Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Számviteli és Pénzügyi Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A Debreceni Egyetem alapvető törekvése, hogy az egyetem polgárai számára egészségük biztosításához, életminőségük javításához szükséges feltételeket biztosítsa, így a sportolás, a testnevelés, és a passzív sportfogyasztás (szórakozás) mai kornak megfelelő széles palettáját nyújtsa.

A sport vonatkozásában az egyetem feladatai közé tartozik a hallgatóknak nyújtott rendszeres testnevelés, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló tömegsport, valamint a sportban kiemelkedően tehetséges hallgatók számára a versenysport lehetőségének biztosítása. A Debreceni Egyetem stratégiájában kiemelt szerep jut az egyetem sportklubjának a sportolási lehetőségek biztosításában. Ennek a rendszernek a része a DEAC labdarúgó szakosztálya, aminek mikro-környezeti, valamint a Debreceni Egyetem Atlétikai Club-jának makro-környezeti vizsgálatát végeztük el. A DEAC labdarúgó szakosztálya a város labdarúgó életének fontos szereplője elsősorban a tömegsport területén és utánpótlás játékosok nevelésében tevékenykedik.

Kulcsszavak: Labdarúgás, DEAC, sportmenedzsment

Abstract

A fundamental endeavour of the University of Debrecen is to provide the necessary aspects for its citizens to improve and ensure their health as to provide an adequate wide range of sport activities and passive sport consumption possibilities.

It is among the university's duties to ensure physical education, possibilities for mass sport leisure activities and possibilities for students who are extremely talented to compete in sports. The sport club of the university bears with an emphasized role in the university's strategy to provide sport opportunities. Our study consists of the micro-environmental analysis of the football section of the club and the macro-environmental analysis of the university's sport club called DEAC. The football section of the club operates in mass sport activities and youth sports education.

Keywords: football, DEAC, sport management

BEVEZETÉS

Debrecen város és a Debreceni Egyetem egészséges életmód vonatkozásában különleges alapokra építette működését, hiszen mindkettő elkötelezett ebben a szektorban. Évekkel ezelőtt kialakított közös stratégiájuk középpontjában állnak az egészségiparral kapcsolatos célkitűzések.

A Debreceni Egyetem alapvető törekvése, hogy az egyetem polgárai számára egészségük biztosításához, életminőségük javításához szükséges feltételeket biztosítsa, így a sportolás, a testnevelés, és a passzív sportfogyasztás (szórakozás) mai kornak megfelelő (BALOGH ET AL., 2019; BÁCSNÉ et al., 2019a,b) széles palettáját nyújtsa.

Kutatások bizonyítják a városi és egyetemi sport infrastruktúra hatékony összefonódását (NAGY-TOBAK, 2015), és annak a lakossági sportolási és sportfogyasztási szokások alakulásában betöltött szerepét is (NAGY et al., 2014).

A sport vonatkozásában az egyetem feladatai közé tartozik a hallgatóknak nyújtott rendszeres testnevelés, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló tömegsport, valamint a sportban kiemelkedően tehetséges hallgatók számára a versenysport lehetőségének

biztosítása (LENTÉNÉ, 2013). Kiemelendő jó példa a Debreceni Egyetemhez kötődő Campus Sportfesztivál, ami egy 2008 óta évente megrendezett sportrendezvény a magyarországi és határon túli felsőoktatási intézmények hallgatói számára. A Campus Sportfesztivál célja a sport és a sportolás népszerűsítése, olyan közösségi esemény megteremtése, ahol a magyarországi, és határon túli felsőoktatási intézmények hallgatói, szurkolói és versenyzői kapcsolatot tudnak egymással építeni (FENYVES et al., 2020). Mindeközben egyre fontosabb feladat a felsőoktatásban a tehetséggondozás is (LISKUNÉ VATHY - NAGY, 2019) amit az egyetemek igyekeznek a sportban is megvalósítani. A rendszeres versenysport művelése a sportági szakszövetségek által kiírt versenyrendszerekben lehetséges. A sporttörvény előírásai alapján ezekben a bajnokságokban, kupákban egyesületi formában vagy gazdasági társaságként lehet nevezni és versenyezni (BÁCSNÉ, 2015; 2017). Az egyetem versenysporttal kapcsolatos feladatait a több mint 100 éves hagyománnyal rendelkező DEAC látja el ellátja (LENTÉNÉ, 2014).

A DEAC legfőbb célja egy egészségtudatos és összetartó közösség építése, melynek ereje a sportok, csapatsportok velejáró értékein és az összetartó közösségen alapszik. A Debreceni Egyetem stratégiájában kiemelt szerep jut az egyetem sportklubjának, nem csak sportolási lehetőségek biztosításában, de közösség-szervezésben is. Napjainkban a sportolás és a sporteredmények egyre inkább szerepet játszanak az egyének személyes márkaépítésében is (NAGY et al., 2018).

Mindemellett a DEAC kiemelten hasznos szerepet tölt be Debrecen város és a Debreceni Egyetem életében a hivatásos és a magas szintű sportutánpótlás bázis biztosításával.

E szerepének gyakorlása során különösen nagy figyelmet fordít a felsőoktatási korosztály, azaz a 18-23 évesek sportolási lehetőségeire, ugyanakkor néhány sportágban, például a labdarúgásban a szövetségek által előírt, kisebb korosztályokban is működtet csapatokat. A Debreceni Egyetemre felvételt nyert, hallgatói jogviszonnyal rendelkező versenysportolók számára a DEAC szakosztályai biztosítják a versenyzési lehetőséget a sportági szakszövetségek által kiírt bajnokságokban, kupákban. Az amatőr sport utánpótlás bázisaként a klub lehetőséget nyújt a sportolóknak, hogy a felsőoktatási intézményben eltöltött időszak alatt az egyetem klubjában sportoljanak tovább. Az DEAC-ban több, mint 2.700 sportoló versenyez az első táblázatban feltüntetett 23 szakosztályban.

1. Táblázat: A DEAC szakosztályai 2020-ban.

Röplabda	Kosárlabda	Labdarúgás	Jégkorong	Futsal	Kézilabda
Floorball	Tenisz	Amerikai futball	Asztalitenisz	Atlétika	Shotokan karate
Cheerleader	E-Sport	Bridzs	Strandfoci	Torna	Túra
Vitorlázás	Darts	Kendó	Rugby	Tájfutás	

Forrás: Saját szerkesztés (2020).

ALKALMAZOTT KUTATÁSI MÓDSZEREK

Tanulmány célja, hogy a DEAC labdarúgó szakosztályát elemezze mikro- és makro-környezeti szempontok alapján. A régió és világ egyik legnépszerűbb sportága a labdarúgás, ezt bizonyítja az is, hogy a DEAC-on belül a labdarúgó szakosztály az egyik

legnagyobb méretét tekintve, hiszen a legmagasabb igazolt sportolói létszámmal rendelkezik a klub szakosztályai között.

Tanulmányunkban bemutatjuk a Debreceni Egyetemi Atlétikai Club sport szempontú makro-környezetének, és a DEAC labdarúgó szakosztályának mikro-környezeti elemzését, ehhez kapcsolódva kitérünk a debreceni labdarúgás jelenlegi helyzetére is. A makro-környezet elemzéshez PEST analízist, a mikro-környezet elemzéséhez Porter öt tényezős modelljét alkalmaztuk. Munkánk során figyelembe vettük Lakatos és munkatársainak (2019) korábbi vizsgálatának tapasztalatait is.

(MAKRO-) KÖRNYEZET VIZSGÁLATA

Egy szervezetre közvetett hatást gyakorol az általános, vagy makro-környezet, amelynek a részletes ismerete elengedhetetlen a tartós fennmaradáshoz. Ez általában az a politikai, nemzetgazdasági, társadalmi, technológiai környezet, ahol a szervezet tevékenységét végzi. A külső környezet elemzését a PEST(EL) analízissel célszerű elvégezni. A különböző tényezők különböző mértékű hatást fejtenek ki a szervezetre, így sorrendjüket az általam vélt prioritások, hatásuk szerint állítottam össze.

POLITIKAI ÉS JOGI KÖRNYEZET

A magyar alkotmány garantálja, hogy mindenkinek joga van a testi, lelki egészséghez. A magyar kormányzat az utóbbi két évtizedben különösen nagy figyelmet fordított a egészségmegőrző sporttevékenység támogatására. Ezt igazolják a sporttörvények. Jelenleg a 2011 évi CLXXII. Törvény a sportról hatályos. Mivel egyetemet vizsgálók ezért mérvadó a 2011. évi CCIV. törvény a nemzeti felsőoktatásról. Az egyetemi sport keretét általában sportegyesület adja, ezért figyelembe kell venni a 1989.évi II. törvényt az egyesülési jogról és a 2011. évi CLXXV. Civil törvényt. A kormányzat sporttámogató magatartását több adótörvény is bizonyítja, a felsőoktatást érintően 2010-ben változtak meg az adótörvények úgy, hogy kedvezzenek az egyetemi sport fejlesztésének.- Összegezve hazánkban politikai, jogi oldalról egyértelműen támogatást élvez a sport.

GAZDASÁGI KÖRNYEZET

A gazdasági rendszert a nemzetgazdaság mindenkori állapota jellemzi. A gazdasági növekedés, az infláció, a munkanélküliség, az állami költségvetés helyzete, a kamatlábak, az adóterhek és további tényezők határozzák ezt meg. A gazdasági környezet jellemzésére a bruttó hazai termék (GDP) mutatót választom, amelyet Magyarországon az utóbbi években növekedési tendencia jellemez, az egy főre jutó GDP 2018-ban: 16.161 USD. Ennek következtében a háztartások jövedelmei is hasonlóképpen alakulnak, ami együtt jár a vásárlóerő növekedésével. Ehhez hozzájárul még a munkanélküliségi ráta csökkenése, amely a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) legfrissebb adatai szerint (2019. 01-03) 3,7 %-on áll. A sportágazat globálisan egyre nagyobb gazdasági súlya tesz szert, és ez egyre inkább Magyarországon is tapasztalható. – Összegezve a gazdasági környezet megfelelő a sportfogyasztás növekedéséhez. Ugyanakkor a gazdasági környezet új kihívásokat tartogathat a koronavírus járvány globális és magyarországi hatásait figyelembe véve.

TÁRSADALMI, KULTURÁLIS KÖRNYEZET

Magyarország népessége a 80'-as évek óta folyamatosan csökken. Több más tényező mellett a népesség csökkenésre is visszavezethető a felsőoktatásba érkező és tanuló hallgatók számának csökkenése. A hallgatói létszám csökkenése a 2000-es évek elején indult el. A népesség fogyása tehát kockázati tényezőként értelmezhető.

A magyar lakosság életminőségének javulása ellenben lehetőségként értelmezhető, hiszen országunkban egyre több és egyre könnyebben elérhető szórakozási, kulturális lehetőségek, művelődési és oktatási lehetőségek jelennek meg (a gazdasági növekedés velejárójaként). Ezen felül az ország internetellátottság terén is jól teljesít, amely újabb kapukat nyit meg az említett lehetőségek kihasználására.

Sport tekintetében meghatározó tényező az egyre népszerűbb egészségtudatos magatartás, melyet több hazai kutatás is megerősít (GÖDÉNY et. al. 2018, LAOUES et. al. 2019, FEHÉR et. al. 2019, LENGYEL et. al. 2019, MÜLLER et. al. 2019, BODA et. al. 2019) (főleg a fiatalabb generációk körében). Az Eurobarométer 2014 felmérés szerint még nem érjük el az uniós átlagot (41%), de a hazai statisztikai adatok javulást mutatnak, hiszen 2009-hez képest 2014-re a fizikailag inaktív társadalom aránya 9%-kal csökkent, illetve a mindennap sportoló lakosság aránya megtriplázódott, és eléri a 39%-t (ÁCS, 2017). A Debreceni Egyetem 2010 óta minden évben megrendezi a Campus Sportfesztivált, ahol a legnépszerűbb sportág a labdarúgás (FENYVES et a., 2020). A magyar egészségügy túlterhelt rendszerére is pozitívan hathat a lakosság sportolása, hiszen kimutatták a fizikai aktivitás egészségmegőrző és prevenciós hatását, illetve annak állami költség megtakarítási vonzatát. (ÁCS et al., 2011) szerint amennyiben a fizikai inaktivitás 10%-kal csökkenne, abban az esetben évente átlagosan 9,1 milliárd forint elméleti költségmegtakarítást indukálna az Országos Egészségügyi Pénztár kasszájában, csak azon betegségtípusok és szövődményeik tekintetében, melyek legszorosabb korrelációt mutatták a fizikai inaktivitással. A táppénz megtakarítások vonatkozásában évente több, mint 1,8 milliárd forintot lehetne „spórolni” azáltal, hogy a 77%-os fizikai inaktivitás csökkentenék 10%-kal.)

Végül, de nem utolsó sorban meg kell említeni, hogy a magyarok hazai versenysport-fogyasztási/passzív sportfogyasztási szokásait sajnos az utóbbi évtizedekben szinte módszeresen lerombolta a látvány-csapatsportokban a nemzetközitől elmaradó hazai sportteljesítmény, illetve a sportsajtó. A magyar azonban sportszerető nép, amit már sokszor bizonyított (EB2016, Olimpiák, FINA), különösen ha saját képviselőiről van szó, így ilyen téren is pozitív várakozások jellemezhetik a jövőt.

TECHNOLÓGIA KÖRNYEZET

Kormányzati és EU-s fejlesztési politikának köszönhetően az infrastruktúra fejlesztés sport szempontjából rendkívül kedvező helyzetben van Magyarországon. A sportinfrastruktúra fejlesztési szándék szemléltetésére a legjobb példa a magyar kormány stadionfejlesztési programja, melynek keretében 32 stadiont építenek 4 év alatt és erre 220 milliárd forintot áldoznak. A Debreceni Egyetem az utóbbi évek folyamatos fejlesztési törekvései és áldozatos munka árán fejlett sportinfrastruktúrával rendelkezik,

amely rendkívülinek számít magyar közegben. A sporthoz kapcsolódóan az egyetem számos sportpályát, sportcsarnokot, továbbá sportdiagnosztika és fitneszközpontot is fenntart az egyetemi és városi polgárság kiszolgálása érdekében.

A DEAC LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLYÁNAK MIKRO-KÖRNYEZETI ELEMZÉSE

A mikro-környezet elemzéséhez a Porter féle 5 fő versenyerő modellt érdemes alkalmazni. A modell a vevők és a szállítók tárgyalási pozíciójának, a helyettesítő termék és az új belépők fenyegetésének és a versenytársak rivalizálásának elemzésére épül.

VEVŐK ALKUPOZÍCIÓJA

A DEAC piaca és célcsoportja egyértelműen a Debreceni Egyetem polgársága és Debrecen lakossága. Az egyetem beiskolázási régiói messze túlnőnek megyénk határain, ilyen módon a klub szurkolói és tagjai geográfiaiilag nincsenek korlátozva Debrecenre és Hajdú-Bihar megyére. A későbbiekben érdemes lehet a klub számára megyei szintre emelni az érdekeltek körét.

2. Táblázat: A DEAC célcsoportjai.

Debrecen város lakossága	~202.000 fő
Debreceni Egyetem aktív hallgató létszám	~30.000 fő
Debreceni Egyetem dolgozói létszám	~9.000 fő
Debreceni Egyetem polgársága és hozzátartozóik	~120.000 fő
Debreceni Egyetem Alumni	~30.000 fő

Forrás: Saját szerkesztés (2020)

A fentebbi számokban természetesen van átfedés, de így átfogó képet kaphatunk a DEAC célpiacára való tekintettel. A DE hallgatói egyetemi éveik alatt 3,5 - 6 évet töltenek városunkban, idén az egyetemre ~15.000 hallgató jelentkezett, köztük ~8.900 első helyen, akik közül ~7.000 hallgató kezdhette egyetemi tanulmányait városunkban 2018-ban. A klub célcsoportja két fő csoportra bontható, ennek ellenére a csoportok kiszolgálása a szolgáltatások színvonalában és elérhetőségükben nem, vagy csak kis mértékben különbözik.

3. Táblázat: A DEAC célcsoportjainak két fő csoportja

#1: Egyetemi polgárság: • DE hallgatók • DE dolgozók • DE Alumni • családjaik, hozzátartozóik	2#: Nem egyetemi kötődésű lakosság • kisgyerekektől kezdve egészen a nyugdíjas korig (akár szurkolóként, akár sportolóként) • családok
--	---

Forrás: Saját szerkesztés (2020)

A felsőoktatásban résztvevők aktív sportolási lehetőségeinek biztosításán és az NB3-as csapat szurkolóinak passzív szórakoztatásán felül azonban meg kell említeni, hogy a szakosztály működése nagymértékben függ az utánpótlásneveléstől. Az utánpótlásneveléshez pedig meg kell győzni a gyermekeket, illetve szüleiket arról, hogy a

DEAC-ot válasszák más sportiskolák, sportágak vagy esetleg valamilyen teljesen más időtöltés helyett. Ennek ellenére nagy tömegbázissal rendelkezik a klub labdarúgó szakosztálya. Egy-egy korosztályban már inkább az okoz nehézsége, hogy az összes jelentkezőt fogadják.

Összegezve az eddigieket a vevők esetében nem beszélhetünk erős alkupozícióról.

SZÁLLÍTÓK ALKUPOZÍCIÓJA

A szállítók alkupozíciójának vizsgálatakor figyelembe kell venni a szakosztály működéséhez szükséges eszközök és infrastruktúra biztosítót. Sportfelszerelések tekintetében a szállítók alkupozíciója a DEAC labdarúgó csapata esetében nem erős, az eszközöket a klub különböző sportszergyártóktól is beszerezheti, nem áll kötelezett szerződéses kapcsolatban egyik ilyen féllel sem.

A használatban lévő infrastruktúra tekintetében a klub tulajdonosára a Debreceni Egyetemre támaszkodik, akinek ilyen szempontból erős az alkupozíciója, de nem áll érdekében ezt kihasználni, hiszen a klub az egyetemet képviseli.

HELYETTESÍTŐ TERMÉKEK

Ahogy a vevőket, úgy a helyettesítő termékeket is több szempontból kell vizsgálni a labdarúgó szakosztály tekintetében.

Elsőként az NBIII-as labdarúgó csapat mérkőzéseit vizsgálva megállapítható, hogy alkalmanként 3-700 ember látogatott ki az egyes mérkőzésekre az igen sikeres 2019/20 (félbehagyott) szezon alatt. A csapat első helyet szerzett a tabellán, és a kupában túljutott az NBII-es Csákvár csapatán, ami szép teljesítménynek értékelhető.

A mérkőzések közvetlen helyettesítő termékei között mindenképpen figyelembe kell venni az azonos sportágban magasabb szinten versenyző DVSC csapatát, valamint a várost egyéb sportágakban képviselő DEAC csapatokat és a DVSC női kézilabda csapatát. Emellett olyan helyettesítő termékek is szóba jöhetnek, amelyek egyáltalán nem sporttal kapcsolatosak, mint például a mozi igénybevétele. Előnye ugyanakkor a DEAC NB III-as csapatának, hogy a mérkőzések ingyenesen megtekinthetők, kitűnő körülmények között az egyetem sporttelepén, valamint a családi, egyetemi légkör.

Az utánpótlás tekintetében, ahogyan az fentebb említésre került a labdarúgó szakosztálynak bőven akad versenytársa Debrecenben és környékén. Ilyenek a Debreceni Labdarúgó Akadémia (DLA), a Debreceni Kosárlabda Akadémia (DKA), egyéb sportágak utánpótlásai és az olyan időtöltések, amelyeket szívesen végeznek az utánpótláskorúak. Előnye ugyanakkor a DEAC labdarúgó szakosztályának a DLA-val szemben, akik elsősorban profi labdarúgók utánpótlására rendezkedtek be, ha már valaki a sportot és azon belül a labdarúgást választotta, hogy a DEAC a tömegek kiszolgálására, a sport szeretetére és a közösségre fókuszál, így teljesen más, a többség számára komfortosabb, közösségibb élményt nyújt, amellet, hogy a sportolás minden vele járó értékével is rendelkezik.

VERSENYTÁRSÁK

A versenytársak elemzése során a debreceni utánpótlásnevelést tartottuk kiemelkedő fontosságúnak. A városban a korábban említett labdarúgó és kosárlabda akadémián kívül a DEAC-on belül is körültekintőnek kell lenni, a klubon belül nemcsak labdarúgást, de kézilabdát, futsalt, röplabdát, floorballt és egyéni sportokat is választhatnak a növendékek. A klub azonban lehetőséget biztosít a szakosztályok közötti átjárásra, ami a klubon belül működő szakosztályok utánpótlásának különleges helyzetet eredményez a városban. A labdarúgás utánpótlásképzésében kihívó versenytárs lehet az olasz focisuli, azonban az egyetem biztosította lehetőségekkel nehéz versenyezni.

ÚJ BELÉPŐK

A szezon közben zárt mezőnyben működő bajnokság tekintetében nem érdemes az új belépők veszélyeit vizsgálni. Ugyanakkor a 2019/2020-as bajnokság feljutójaként a DEAC jelenthet veszélyt a következő szezonban az NB II jelenlegi szereplői számára.

Az utánpótlásnevelés komoly feltételekhez kötött, így sportnevelés tekintetében sem jelentenek veszélyt az új belépők.

A VÁROSI LABDARÚGÓ HELYZET BEMUTATÁSA KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A DEAC LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLYÁRA

A debreceni labdarúgó helyzet meglehetősen sokoldalú, színes, viszont egy közös dolgot minden labdarúgással kapcsolatos vállalkozásban találunk: a Debreceni Egyetemet.

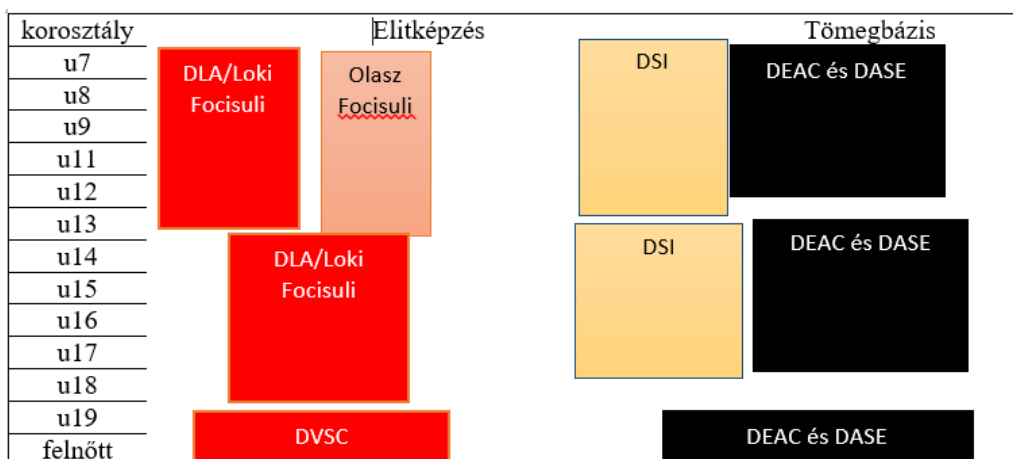
A városi labdarúgó koncepcióval összhangban a DEAC labdarúgó szakosztályának feladata, hogy a Debreceni Egyetem hallgatói számára versenyzési lehetőséget tudjon biztosítani, valamint e mellett a komoly utánpótlásbázissal rendelkezzen, a sportolóinak a sportszakmai fejlődés mellett a tanulás fontosságát is hangsúlyozva.

A Debreceni Egyetem egyharmad részben tulajdonosa a Debreceni Labdarúgó Akadémia Nonprofit Közhasznú Kft-nek is, így szervesen kapcsolódik Debrecen város professzionális futball fejlesztési programjához is, amelyhez területet, közoktatási háttérrel és szakmai segítséget biztosít.

E mellett saját sportszervezeteit is arra ösztönzi, hogy a labdarúgás bázisának szélesítése érdekében vegyenek részt a város labdarúgás fejlesztési programjában.

A DEAC labdarúgó szakosztálya jó kapcsolatot ápol az Olasz Focisulival és a Debreceni Sportiskolával is. Az előbbi inkább az elitképzésbe, utóbbi a tömegsportba képviselteti magát a debreceni labdarúgó utánpótlásképzésben. Mindkét szervezettel számos közös szakmai rendezvényt bonyolított le a DEAC. A bemutatott szervezetek bár egy városban működnek szakmailag jól megosztott a tevékenységük, a szervezetek közötti kapcsolatot inkább az együttműködés, mint versenyzés jellemzi.

A debreceni labdarúgás utánpótlásképzési és korosztályok alapján felosztott felépítését az 1. ábra mutatja.



1. ábra: A debreceni labdarúgás képzési és korosztályi felépítése
Forrás: saját szerkesztés (2019)

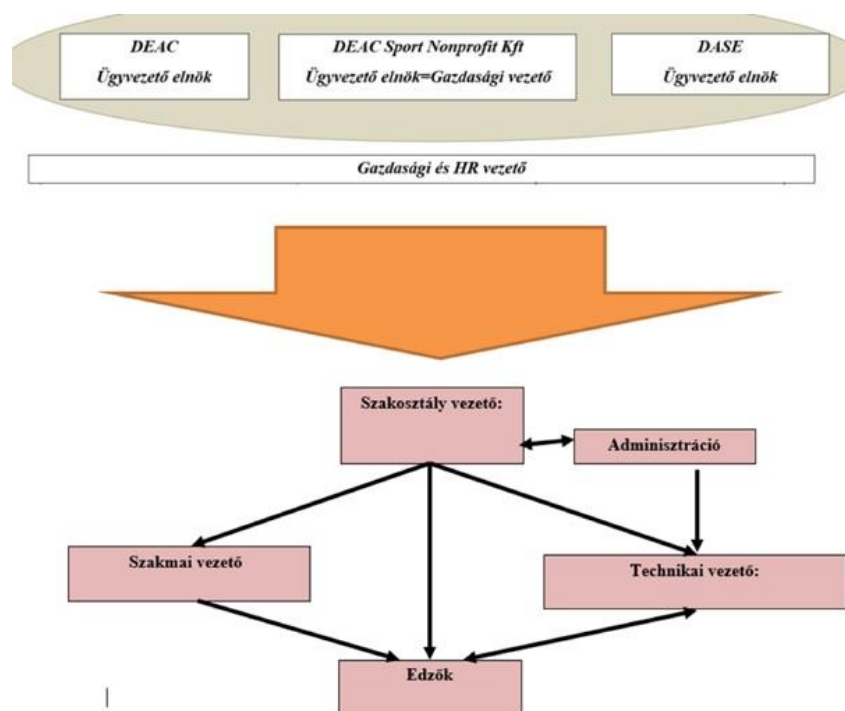
Az 1. ábra szemlélteti, hogy a DEAC egészen a legkisebb korosztálytól a felnőtt kort is beleértve lehetőséget nyújt sportbéli kiteljesedésre a debreceni sportkedvelők és magas szinten sportolók számára.

4. Táblázat: A DEAC labdarúgó szakosztályának aktív igazolt sportolói

Korosztály	Játékosok száma	Korosztály	Játékosok száma
Felnőtt	85	u12	21
u19	80	u11	17
u17	49	u10	22
u16	45	u9	14
u15	28	u8	15
u14	39	u7	6
u13	37	u6	5

Forrás: Saját szerkesztés (2020)

Jelenleg a szakosztály a 10 korosztályban összesen 31 nagypályás, 25 futsal és 17 strandlabdarúgó csapatot versenyeztet, valamint több, mint 450 aktív igazolt sportoló tagja az DEAC labdarúgó szakosztályának, amelynek a korosztályok közötti megoszlását a 4. táblázat szemlélteti. A szakosztály felépítése és organogramja a 2. ábrán látható.



2. ábra: A DEAC labdarúgó szakosztályának felépítése (organogram)
Forrás: saját szerkesztés (2019)

A labdarúgó szakosztály elemzése szempontjából a jelenlegi létszámadatok mellett nagyon fontos tényező, hogy az egyesület 100 éves fennállása során mindig működött a labdarúgó szakosztály és folyamatosan szerepeltek csapatok a megyei és országos bajnokságokban. A legmagasabb szint eddig az NB II volt (DVSC-DEAC ként, csak a klub nevét adva másodlagos szereplőként), azonban a 2020/21-es NB II-es bajnokságnak városi sportegyetműködés rendszerében, de saját működtetésben vághat neki első ízben a klub.

Az egykori sportolók közül az egyetem elvégzését követően nagyon sokan lettek sikeres orvosok, ügyvédek, kórház- és iskolaigazgatók sikeres vállalkozók. Ezen felül fontos megemlíteni, hogy napjainkra a DEAC tagjai a régió legnagyobb sportszervezetének lehetnek részesei.

ÖSSZEFOGLALÁS

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a Debreceni Egyetem és a DEAC sporttevékenysége makro-gazdasági szempontból kedvező helyzetben van, mind a politikai, a társadalmi és technológiai környezet szempontjából. A következő időszak a koronavírus gazdasági következményei miatt nehézségeket, társadalmi szempontból lehetőségeket tartogathat. A labdarúgó szakosztály mikro-környezetének vizsgálata pedig rávilágít, hogy a labdarúgó szakosztály működése főként nem az elsőszámú csapattól, inkább az utánpótlásneveléstől függ, azonban az NB II-es szereplés új lehetőségeket nyithat gazdasági téren is a szakosztálynak. A vizsgálat során a debreceni utánpótlásnevelés sokoldalúsága is kitűnik, amely annak ellenére, hogy a DEAC labdarúgó szakosztálya

számára versenytársakat is magába foglal, a városiak számára nagyon kedvező feltételek között biztosítja az egyéni és családi, aktív és passzív sporttörekvések helyszínét.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Ács P, Hécz R, Paár D: A fitness (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*. 2011;58:689-708. http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/440/1/Kszemle_CIKK_1259.pdf (Elérve: 2020.03.02)
2. APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE 9 : 1-2 pp. 47-52.
3. Bácsné Bába É (2015): Sportszervezetek működési kereteinek változása. *KÖZÉP-EURÓPAI KÖZLEMÉNYEK* (No. 28) VIII. évf.1.pp. 151-161., 11 p. (2015)
Bácsné Bába É. (2017): Magyar futballtársaságok szervezeti kérdései. TAYLOR: Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat: A Virtuális Intézet Közép-Európa kutatására Közleményei: IX.:(2 (28)) pp. 5-13. (2017)
4. Bácsné Bába É., Balogh R., Bács B. A., Molnár A., Fenyves V., Müller A. (2019b): A passzív sportfogyasztás motivációinak vizsgálata nemek tükrében. *ECONOMICA* 10: (1) pp. 30-35., 6 p.
5. Bácsné Bába, É., Balogh, R., Molnár A., Müller A. (2019a): Study on the passive sports consumption habits of young adults in the light of motivation and non-participation. *JOURNAL OF TOURISM CHALLENGES AND TRENDS* 12 pp. 9-25., 17 p.
6. Bácsné, Bába É., Balogh, R.; Bács, B. A.; Molnár, A.; Fenyves, V.; Müller, A. (2019a): A passzív sportfogyasztás motivációinak vizsgálata nemek tükrében. *CONOMICA (SZOLNOK)* 10: 1 pp. 30-35.
7. Bácsné, Bába É., Balogh, R., Molnár, A., Müller, A. (2019b): Study on the Passive Sports Consumption Habits of Young Adults in the Light of Motivation and Non-Participation. *JOURNAL OF TOURISM CHALLENGES AND TRENDS* 12 pp. 9-25.
8. Balogh R., Molnár A., Müller A., Szabados Gy. N., Bácsné Bába É. (2019): A passzív sportfogyasztás vizsgálatának tapasztalataiból. *ACTA CAROLUS ROBERTUS* 9: (1) pp. 35-48., 14 p.
9. Balogh, R., Molnár, A., Müller, A., Szabados, Gy.N., Bácsné, Bába É. (2019b): A passzív sportfogyasztás vizsgálatának tapasztalataiból. *ACTA CAROLUS ROBERTUS* 9: 1 pp. 35-48., 14 p.
10. Balogh, R.; Bács, Z.; Fenyves, V.; Müller, A.; Dobay, B.; Bácsné, Bába É. (2019a): Are all Marketing Campaigns in Vain if The Product is Bad? Examining Factors that Influence Demand for Football Matches. *SELYE E-STUDIES* 10: 2 pp. 11-20., 10 p.
11. Boda, E.J., Bácsné, Bába É., Laoues-Czimbalmos, N., Müller, A. (2019): Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében. *KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD* 5: 4 pp. 33-44.
12. Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. 11-19. p. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
13. Fehér, A. ; Bácsné, B. É. ; Müller, A. ; Szakály, Z. (2019): MPAM-R modellekkel kapcsolatos kutatások rendszerezése – Szakirodalmi áttekintés. In: Szerk., Fehér András; Szakály, Zoltán Egészségpiaci kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, (2019) pp. 173-183.

14. Fenyves V., Bácsné Bába É., Nagy A. (2020): Közösségben jobb sportolni! A debreceni Campus Sportfesztivál résztvevőinek vizsgálata DEBRECENI SZEMLE XXVIII: 1 pp. 112-126., 15 p. (2020)
15. Gődény, N., Biró, M., Lenténé, Puskás A., Lente, L., Müller, A. (2018): A fogyasztói szokások és trendek változásának vizsgálata a fitness területén. In: Balogh, László (szerk.) Fókuszban az egészség. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 9-18., 10 p
16. Lakatos, V., Erdey, L., Szűcs, N., Rózsa, A., Nagy, A. (2019): Establishment of the Customer Perspective of the Balanced Scorecard System at Sports Enterprises through the Example of a Hungarian Football Club, APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE 13: 1-2 pp. 5-16, 12 p.
17. Laoues-Czimbalmos, N., Bácsné, Bába É., Szerdahelyi, Z., Müller, A. (2019): Sportmotivációs tényezők vizsgálata a 8-18 éves fogyatékossgal élő korosztály körében. ACTA CAROLUS ROBERTUS 9: 1 pp. 121-132.
18. Lengyel, A.; Kovács, S., Müller, A.; Dávid L., Szőke, Sz., Bácsné Bába, É. (2019): Sustainability and Subjective Well-Being: How Students Weigh Dimensions. SUSTAINABILITY 11: 23 Paper: 6627.
19. Lenténé Puskás, A. (2013). Sportoló egyetemista - egyetemista sportoló: Szabályozás és megvalósítás a Debreceni Egyetemen. pp. 168-175. In: Perényi, Szilvia (szerk.) Ifjúsági sport és tehetséggondozás - a 21. század kihívásai: II. Nemzetközi Turizmus és Sportmenedzsment Konferencia [Youth sport and talent management: challenges of the 21th century: II. International Conference on Tourism and Sport Management] Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdálkodási és Vidékfejlesztési Kar, (2013) p. 68
20. Lenténé Puskás, A. (2014): A Debreceni Egyetem és a hozzá tartozó sportszervezetek kapcsolat-és működési rendszerének változásai 2000-2013 között.. AGRÁRTUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK/ACTA AGRARIA DEBRECENIENSIS 58 pp. 133-139., 7 p. (2014)
21. Liskuné Vathy, V., Nagy, A. Sz. (2019): The significance of gifted and talented programmes in contemporary higher education, NETWORK INTELLIGENCE STUDIES 7 : 13 pp. 7-12.
22. Müller, A. & Kerényi, E. (2009). Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. 11-19. p. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
23. Müller, A.; Bácsné, Bába É.; Gabnai, Z.; Pfau, C., Pető, K. (2019): A fitness-trendek és új típusú mozgásformák társadalmi és gazdasági aspektusai. ACTA CAROLUS ROBERTUS 9: 2 pp. 109-122.
24. Nábrádi, A.; Becsky, A.; András, K.; Béki, P.; Domokos, Sz.; Nábrádi, A. (szerk.) (2015): Az egyéni és a csapatsportágak gazdaságtana, Debrecen, Magyarország: Campus Kiadó, 225 p.
25. Nábrádi, Zs.; Polereczki, Zs.; Tobak, J.; Nábrádi, A. (2016): A hazai lakosság sportfogyasztási motivációinak feltárása

26. Nagy, A., Molnár, D., Szikszai-Németh, K. (2018): A személyes márkaépítés kihívásai napjainkban. IJEMS 3 (4), 485-494
27. Nagy, A., Tobak, J. (2015): The role of sport infrastructure: use, preferences and needs
28. Nagy, A., Tobak, J., Fenyves, V. (2014): Lakossági sportolási és sportfogyasztási szokások vizsgálata, MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 15 : 2 p. 47

AZ ÖKÖLVÍVÁS TÖRTÉNETE, ESZKÖZEI, KIFEJLŐDÉSE AZ ÓKORTÓL SZÁMÍTVÁ EGÉSZEN NAPJAINKIG

THE HISTORY, DEVICES AND DEVELOPMENT OF BOXING FROM ANTIQUITY TO THE PRESENT

Bernáth Andrea Gréta¹, Dienes Imre Balázs²

¹Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet

²Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet

Összefoglaló

Ha megpróbáljuk elképzelni az ősember életmódját rájövünk, hogy az élete az életben maradásról szólt. Egyértelműen nem meghatározható, hogy hogyan, s miként kezdte el használni az öklét, azonban az akkori viszályok, az életben maradásért való küzdelmek nagyban hozzájárultak ehhez. A sportág népszerűsége miatt számtalan írás foglalkozik hasonló témával. A mostani tanulmány egészen az ókorig visszanyúlik, és bemutatja, hogy a különböző kultúrákban hogyan volt jelen az ökölvívás, hogy fejlődött és miként vált olimpiai sportággá. Kitér a bokszt nemzetközi szövetségeire és a hazai, magyarországi vonatkozásokra.

Kulcsszavak: ökölvívás, sporttörténet, sportágkifejlődés

Abstract

When we are trying to imagine the cave man's lifestyle we can realise that it was about survival. We can not obviously determine that how and why did he start using his fist, however, the conflicts in that era, the combats for survival contributed greatly to this. Because of the popularity of the sport, numerous studies explore similar topics. This study dates back to antiquity and introduce that how was boxing present in different cultures, how did it develop and how did it become an Olympic game. It is about international federations and the national, Hungarian aspects of boxing as well.

Keywords: sport, boxing, sportscience

BEVEZETŐ

Az ökölvívás, mint ahogy Gallovits és munkatársai (2011) fogalmaznak: „A legnépszerűbb sport az ökölvívás, azon belül is a hivatásos vagy más néven professzionális ökölvívás. A sportág az évek során számos változáson ment keresztül, rengeteget módosult, de alapjaiban mindenképp megmaradt, hisz több ezer éves múltra nyúlik vissza az, amit ma ökölvívásnak hívunk.” Ebben a könyvben az ökölharc, ökölvívás múltjáról és jelenéről egyaránt írok, hiszen ahogyan már a fentebb említett szerzők is említik az ökölvívás távolról sem mindennapi sportág. Az ökölvívás eredetével kapcsolatos publikációk az utóbbi időben nagyon megritkultak. Ennek következtében, ha az ökölvívás történetét próbáljuk felderíteni, nem lehet egyértelműen meghatározni, hogy az ember mikor, milyen körülmények között, s miként használta először az öklét. Az azonban kétségtelen, hogy az ember legősibb fegyvere az ökke, hiszen az emberiség hajdanán a zsákmányszerzés és a törzsi viszályok megkövetelték az ököl használatát. Az életben maradásért folyó küzdelemben létfontosságú harci eszköznek számított az ököl, hiszen ennek segítségével tudtak támadni és védekezni egymás, és a vadak ellen is. Még akkor is ez volt a legfőbb harcászati eszköz, amikor az ősember már különféle szűrő-, vágó-, és ütő eszközöket tudott készíteni, hiszen azokat harc közben bármikor elejthette. A szertartások ideje alatt különféle vetélkedők keretein belül öklöztek az őseimbek egymással, hiszen a katonák körében az ököllel vívott harc a törzsi és a harci szellem fennmaradását szolgálta (TÉNYEK KÖNYVE, 1990).

MI IS AZ ÖKÖLVÍVÁS?

Elsőként nézzük meg mi is az az ökölvívás. A Pallas nagylexikon szerint „Az ökölvívás (gör. *prime és pix*) a testgyakorlatoknak ama, már a régi görögök és rómaiak által kedvelt neme, midőn az ellenfelek karjaik kilökésével igyekeznek egymást érinteni. Az ütés, fogás, a lábbal való gáncsolás tilosak. A védelem a karnak elütéseiben, a lökés felfogásában v. a félreugrásban áll. A mai ökölvívásnál a vívók mindkét kezükre kitöltött kesztyűt húznak, úgyhogy a lökések nem veszélyesek. A lökések csakis övtől fölfelé engedhetők meg. Az angoloknál az ökölvívás (boxolás) a nép minden rétegében nagyon el van terjedve, míg más népeknél sem mint látványosság, sem mint testgyakorlat nem kedvelt. Egyedül Magyarországon gyakorolják a sportegyesületekben, mint nagyon erősítő mozgást, de általános kedveltségre ez ideig nálunk sem emelkedett.” Mint látható, azt próbálja megfogalmazni, hogy mi is az az ökölvívás. Kitér a támadásra, a védekezésre és a tiltott dolgokra egyaránt, továbbá megemlíti azt is, hogy a világban meglepő módon szinte csak az angolokra jellemző a boksztolás iránti feltétlen szeretet és, hogy csak Magyarországon használják az ökölvívás anyagát erősítésként a sportegyesületekben.

„Az ökölvívás az a sportág, amelyben két különböző fél a szorítóban folytatott küzdelemben bokszkesztyűbe bújtatott öklével az ellenfél meghatározott testtájékait ütéssel igyekszik eltalálni, ill. ilyen ütéssel ellenfelét legalább tíz másodpercre harcképtelenné tenni.” (A MAGYAR NYELV ÉRTELMEZŐ SZÓTÁRA 1959-1962). Láthatjuk, hogy itt már kitér a felszerelésre, a kiütésre vagy a harcképtelenné tevésre (10 másodperc a földön) és a szorítóra, ahol a bokszmérkőzések zajlanak.

„Az ökölvívás az a sport(ág), amelyben két küzdő fél (ökölvívókesztyűs) kézzel leadott ütésekkel küzd egymás ellen. E sport (rendszeres) gyakorlása, ill. ilyen módon való küzdelem, viaskodás.” A magyar nyelv nagyszótárában ez egy leegyszerűsített megfogalmazás, semmi túlbonyolítás vagy túlgondolás nincs jelen benne, mégis tartalmazza a lényegét: két küzdő fél harcol egymás ellen bokszkesztyűben.

AZ ÖKÖLVÍVÁS FEJLŐDÉSTÖRTÉNETE

AZ ÖKÖLVÍVÁS KEZDETI SZAKASZA ÉS KIALAKULÁSA

Az őskorból sajnálatos módon nincs sok fennmaradt lelet az ökölvívással kapcsolatban, csak annyit tudunk biztosan, hogy mivel az ősember egyetlen célja az életben maradás volt, ezért valószínűleg már akkoriban is használta az öklét. Kr. e. 5. évezredben bukkantak az ökölvívás legősibb nyomaira a mai Etiópia területén. Az ott élő törzsek harcászati kiképzéseken vettek részt, melynek fontos és alapvető része volt a közelharc. A kiképzések alatt megtanították őket arra, hogy milyen mozdulatsort kell végrehajtaniuk ha elveszítenék, elhagynák fegyvereiket, mert ezután a katonáknak pusztán kézzel kell védekezniük és visszatámadniuk egyaránt. Ezek a mozdulatok még egyáltalán nem közelítették a mai ökölvívó elemek mozdulatait (ALIEN ÉS EDGEOD, 2005). Kr.e. 4500 körül ez a típusú ökölharc átjutott innen Egyiptomba is, ahol számos hieroglifa mutatja meg, hogy az itteni katonák és fáraók is gyakorolták ezt a fajta sportot. A leletekből azt is

meg tudjuk állapítani, hogy ezekben az időkben a küzdő felek mindkét kezükön az öklükre és az alkarjukra szíjat tekertek.

AZ ÖKÖLVÍVÁS MEGJELENÉSE ÉS FEJLŐDÉSE

Habár az őskorban még nem sok leírás maradt ránk, az ókorból már annál több. Több kultúrában is megjelent a sportág különféle változata, Egyiptomban, Kínában, Görögországban és Mezopotámiában is. Mezopotámiában a mindennapi életről számtalan festményt, leletet találtak a régészek melyeken összecsapó öklözőket ábrázolnak. Ezek segítségével megállapíthatjuk, hogy itt is jelen volt már az ökölvívás, ökölharc. Találgatások vannak arról, hogy a suméroknál ez a küzdelem nem kultikus, hanem csak egy mindennapos jelenség volt-e, azonban pontos választ egyelőre még nem kaptak a kutatók. Magáról a szabályzatról, hogy hogyan, s miért öklöztek az emberek semmiféle lelet nem maradt fenn. Kínában és Indiában is találtak különféle feljegyzéseket, sőt a kutatások szerint az „árnyékolás” (imitált fél elleni küzdelem) is Kínából ered (ALIEN ÉS ADGEGOD, 2005).



4. ábra Therai dokumentum, minószi civilizáció

Az ókori ökölvívás első leletei a minószi civilizációból kerültek elő. Magáról a sport eredetéről számtalan monda maradt fent, például hogy maga Thészeusz király találta fel a széken ülő ökölvívást, melynek lényege az volt, hogy a küzdő felek egymással szemben ültek és addig ütötték egymást pusztán kézzel, míg a másik meg nem halt. Az ökölvívással, mint versenysporttal a görögöknél, Kr.e. 10. században találkozhattunk először. Erre Homérosz Íliaszából, különféle freskók, vázák és edények ábráiból tudunk következtetni. Az egyik legrégebbi lelet Kr.e. 1600-ból származik Theráról (Égei-tenger kis szigete), ami két ökölvívó gyermeket ábrázol, jobb kezükön ökölvívó kesztyűvel.

Az ókori Hellász testkultúráját tekintve három korszakot különböztetünk meg; az archaikus kort, a görög testkultúra virágkorát és a hanyatlás korát. Az archaikus korhoz kapcsolódva megjelent az antik gimnasztika, ami meztelenül végzett testgyakorlást

jelentett. Az antik gimnasztika három részből áll: a gyermekjátékokból, az orkhesztikából, illetve a palesztrikából. A palesztrika volt a félkészülés a különféle avatási próbákra vagy fegyveres küzdelmekre. Ennek gyakorlási helyszíne a palaisztra, másnéven a birkózócsarnok volt. A harci tevékenységek, mint pl. az ökölvívás magas szintű művelése egyfajta elvárás volt a férfiak felé. Ekkor fogalmazódott meg a kalokagathia, vagyis az „ép testben ép lélek” gondolat, mely az ember szellemi és fizikai harmóniájára hívta fel a figyelmet (SZEGNERNÉ, 2011).

A harcosok, a katonák békeidőben is űzték ezt a sportot, viaskodtak, küzdöttek egymással, ezzel segítve, szinten és ébren tartva a harckészségi és az edzettségi szintjüket. A görög birodalomban többször rendeztek különféle játékokat, fesztiválokat és ezek elengedhetetlen száma volt az ökölvívás is. Ennek során folyamatosan fejlődött ki a sportszerű, a versenyszerű és a rendszeres ökölvívás, ami a lakosságban hatalmas teret hódított. Ebben a korban létezett egy úgynevezett „Kalosz Kai Agathosz” vagy magyarra lefordítva a „Szép edzett férfi” eszme, ugyanis ezekben az időkben bármilyen fajta sport űzése szerves része volt a mindennapoknak. Ezt annyira komolyan vették, hogy aki nem sportolt, vagy nem szerette a sportot/sportolást azokat kitagadták, megvetették, elutasították. Ez a sport lehetett a futás, az úszás vagy az ökölvívás egyaránt (ALIEN ÉS EDGEGOD, 2005).



5. ábra Ókori görög ökölvívó (Athéni múzeum)

Kezdetben a küzdő felek finom marhabőr szíjat tekertek az öklükre, melyeket vagy a csuklónál, vagy az alkaron kötöttek meg. Ezt nevezik „ősbokszkesztyűnek” (lásd: 2. ábra). Ezt felváltották a keményebb szíjak, majd az olyan kesztyűk, melyeket használat után nem bontottak le, csak a szíjat kapcsolták ki. A római korban azonban durvább volt a helyzet. Caligula császár afrikai ökölvívókat hozatott, akikre olyan kesztyűket adtak, melyeknek a „bütyki” része ólomgombokkal és vasgolyókkal volt kitömve (caestus). Ezek a mérkőzések különféle ünnepi szertartások alkalmából rendezett gladiatori mérkőzéseken zajlottak és gyakran halálos kimenetellel végződtek. A győztes fél pedig hajadonokat kapott jutalmul (TÉNYEK KÖNYVE, 1990).

Mivel az ökölvívás nagyon hamar népszerű lett, a 23. olimpiai játékokon i.e. 688-ban már versenyszámként szerepelt. Itt, illetve egyik olimpiai játékok során sem használtak caestust. A legelső ökölvívó olimpiai bajnok a szmirnai Onomastos, aki a sportág szabályzatát, alapvető szabályait megalkotta, miszerint tilos volt a fogás, a bőrszíjak többszöri megerősítése és a nemi szervekre történő ütés. Az olimpiai megmérettetés előtt 1 hónappal minden versenyzőt Gümnasztionba zártak, ahol edzhettek és gyakorolhattak. Készítettek izzasztókat, futófolyosókat és gyúrókamrákat. A versenybírók ez idő alatt is figyelték a versenyzőket és az oda nem illő embereket elküldték (ALIEN és EDGEGOD, 2005).

Az olimpiai játékok utolsó napjának délutánján került sor az ökölvívás versenyszámra. Két korosztályban, felnőtt és ifjúsági kategóriákban lehetett nevezni. Sem súlycsoportbeosztás, sem elhatárolt küzdőtér, sem pedig menetidő nem volt. Az, hogy ki, kivel mérkőzött meg a következőképpen zajlott: egy ivókupában egy összetört cserép betűvel jelzett darabjait keverték össze és húzni kellett; akik azonos betűt húztak, azok mérkőztek meg egymással. A kezdés előtt a versenyzők testét olajjal kenték be, hogy tompítsa az ütest. Nem létezett döntetlen. A mérkőzés addig tartott, amíg az egyik fél már nem bírta a lábán megállni vagy fel nem adta a küzdelmet, ami szégyent jelentett, ezért a spártaiak neveltetésük miatt nem is indulhattak ökölvívó versenyszámban. Ha a két fél tudása nagyjából megegyező volt, a harc sokáig is elhúzódhatott. Ekkor alkalmazták a „klimax”-ot (felváltva ütöttek, tilos volt a védekezés, azonban a kezdés jogát sorsolták). A győztes fél babérkoszorút kapott. Minél kevesebb sérülése volt az illetőnek, annál nagyobb dicsőségnek örvendhetett (ALIEN és EDGEGOD, 2005).

I.sz. 393-ban Nagy Theodosius császár betiltatta a „pogány szentélyeket és központokat”, s ezzel befejeződtek az ünnepi szertartások, játékok, így véget ért az ókori ökölvívás története is. (TÉNYEK KÖNYVE, 1990) Az utolsó olimpiai bajnok Varazdates, örökény származású ökölvívó volt.

A középkorban teljesen elegyháziasodott a világ, a testmozgás szinte tilos volt, csak a lovagi tornákra és a skolasztikus műveltség elsajátítására volt jellemző. A középkorból sajnos nincsenek megbízható források, de az iparosodás kezdetén a céhek korában, a céhek ünnepein a fiatalok körében közkedvelt volt az ökölharc. Akad néhány lelet, melyek azt mutatják, hogy a lovagi tornákon is jelen volt az ökölvívás, a közelharc, azonban ekkoriban ezek teljesen háttérbe voltak szorítva. (ALIEN és EDGEGOD, 2006)

AZ ÖKÖLVÍVÁS ÚJJÁSZÜLETÉSE AZ ÚJKORBAN

A XVII. századi angol polgári forradalom után az arisztokraták zártkörű klubokat hoztak létre, ahol szórakozhattak, sportolhattak. Az ökölvívás sportág is Angliában született újjá. Sokáig kapcsolatban állt a vívással, ugyanis a tanítómesterek, akik önvédelmi szempontból kardforgatást tanítottak, egyre gyakrabban tértek át az ökölvívás tanítására. Amikor a nép látta az ökölvívókat a városokban sétálni egy kötéllel a kezükben, gyorsan odasereglettek. Ha elegendő néző gyűlt össze, a kötélből kört formáltak, és aki elfogadta valamelyik ökölvívó kihívását, az bedobta a kalapját a körbe. Ha nem volt önként jelentkező, akkor a két ökölvívó mérkőzött meg egymással. Az ökölharc fokozatosan a

szórakoztatás egyik nélkülözhetetlen ága lett. Az öklözők vándorcirkuszokban csaptak össze egymással a fizető nézőközönség előtt. Nemsokára minden helységnek lett egy bajnoka, akit a nézők segítettek megmérkőzni a többi helység bajnokaival. Ha az illető nyert, pénzdíjat fizettek neki, sőt akik a fogadás során a győztesre fogadtak gyakran adományoztak a harcosnak a nyereségből (TÉNYEK KÖNYVE, 1990).

Az első nyilvános újkori ökölvívó mérkőzést 1681-ben rendezték, ahol Albemarle herceg footman-je és egy henteslegény küzdött egymással. A henteslegény aratott győzelmet. Ekkoriban semmiféle szervezet, vagy szövetség nem létezett. Szabályok nem voltak, a küzdő felek csupasz ököllel ütötték egymást (nem haragból, csak a vetélkedés céljából) és menetidők sem voltak; minden mérkőzés végkimerültségig tartott, vagy addig, amíg az egyik fél el nem ismeri, hogy legyőzték. Hivatalos nyilvántartás sem volt, a szurkolók feljegyzéseiből vagy az újságokból lehetett tájékozódni (TÉNYEK KÖNYVE, 1990).

A kor leghíresebb mestere és ökölvívója James Figg, aki a sportág első nehézsúlyú bajnoka is volt. 1719-ben létrehozott egy kezdetleges Gym-et, ahol ökölvívást is tanított. 1740-ben jelent meg az első ökölvívó szabálykönyv, majd Jack Broughton 3 évvel később megreformálta azt. (TÉNYEK KÖNYVE, 1990) Ez a szabálykönyv már leírta a szabálytalanságokat és említette a segédek feladatát is (GALLOVITS et al., 2011).

A XVIII. században az ökölvívás már nemcsak Angliában, hanem az egész kontinensen népszerű lett. Mivel Anglia abban az időben világhatalom volt, matrózai terjesztették a sportot Európán kívül is, nem elfelejtendő, hogy valószínűleg a pénzdíj megszerzéséért. A sportág egyre nagyobb hírnévnek örvendett, ez pedig a XIX. században újabb szabályok, pontosítások bevezetését igényelte. 1838-ban megalkották a „Londoni ring” szabályait, majd 1853-ban módosították pl. meghatározták a ring nagyságát. A mozgások végrehajtása is folyamatosan fejlődött. Megjelent a közelharc, a horogütés és a felütés. 1867-ben a szabályok tovább változtak. Létrejött a Queensburry-szabályzat, melyben meghatározták a mérkőzés menetidejét (3 perces menetek 1 perces szünetek), a menetet (ha nem áll fel a földről 10 mp után ki van ütve), a vezetőbírák feladatát és a kesztyű kötelező használatát, ami gyökerestül megváltoztatta az ökölvívás technikáját (GALLOVITS et al., 2011).

Kialakulófélben volt az amatőr ökölvívás, mint sporttevékenység, amely olyan technikai felkészültséget igényelt, amit egyszeri mérkőzések nem tettek lehetővé. A rendszeres edzésre járás elengedhetetlen volt. Végre az ökölvívás is sportágnak nézett ki nem utcai verekedésnek. 1892. szeptember 7-én került megrendezésre az első nehézsúlyú világbajnokság, melyet James John Corbett nyert miután a 21. menetben kiütötte ellenfelét. Az ő győzelmével kezdődött a valódi boksztörténelem. Ő volt az a bokszoló, aki tudatosan elemezte az ütéseket, a védekezést és egy más, egy jobb védekező technikát és korszerűbb, újabb ütéseket fejlesztett. Nem véletlen, hogy őt nevezzük a modern ökölvívás atyjának (GALLOVITS et al., 2011).

ÖKÖLVÍVÁS AZ 1900-AS ÉVEKBEN

Az 1900-as években rengeteg új bajnok született. A könnyűsúlyú világbajnok Benny Leonard volt, aki elsőként használt tudatos ütéskombinációkat a mérkőzés során. Egyre több egyesület alakult, egyre többen érdeklődtek a sportszerű ökölvívás iránt. Először

1904-ben láthatták a nézők az ökölvívást, mint olimpiai versenyszámot a mai formájában. Azóta minden nyári olimpián egy külön versenyszámnak számít az ökölvívás. 1920-ban már saját nemzetközi szerve volt (FIBA), azonban ez a szervezet 1946-ban nevet váltott (AIBA). A WBA (Bokszevilágszövetség) 1921-ben alakult NBA (National Boxing Association) névvel, majd 1962-ben egy névváltoztatás során lett WBA a neve.

A legelső önálló Európa-bajnokságot 1925-ben, Stockholmban rendezték meg. 1962-ben megalakult az első hivatásos ökölvívó világszervezet, a WBA (World Boxing Association), 1963-ban a WBC (World Boxing Council), 1970-ben létrejön az Európai Amatőr Ökölvívó Szövetség, az EABA (European Amateur Box Association), 1988-ban az IBF (International Boxing Federation) és a WBO (World Boxing Organisation). Ma már több mint 10 hivatásos világszervezet működik. Az első ökölvívó világbajnokságot 1974-ben Havannán rendezték meg.

AZ ÖKÖLVÍVÁS MAGYARORSZÁGI VONATKOZTATÁSA

Hazánkban Széchenyi István és Wesselényi Miklós volt az ökölvívás ismerője, ugyanis utazgatásaik alkalmával 1822-ben Angliában találkozhattak vele. Wesselényinek sikerült bemenni a híres ökölvívó bajnok John Jackson edzőtermébe, ahol kesztyűt húzott és vett pár hasznos leckét is. Sajnos azonban Magyarországon hiányzott az ökölvívás iránti érdeklődés. Kezdetben a Magyar Atlétikai Club kezdett ökölvívó edzéseket szervezni, de majd csak 1875-ben került sor az első feljegyzett ökölvívó mérkőzésre. Ezután lassacskán elkezdtek az emberek érdeklődni az ökölvívás iránt, kezdett beindulni a „bokszos élet”. Az emberek jártak edzésekre, majd később Palicson és Budapesten is rendeztek mérkőzéseket (GALLOVITS et al., 2011).

1909-ben nyitotta meg kapuit a Budapesti Műegyetemen az első szezonális és korszerű edzőterem a sport iránt érdeklődők számára. 1910-ben pedig már súlycsoportok szerinti mérkőzéseket bonyolítottak le a magyarországi bokszolók. 1911-ben megszerkesztették az első szakkönyvet is.

Az első világháború utáni időszak Magyarországon sem volt zökkenőmentes. A sportág szervezése a Magyar Birkózó Szövetség keretein belül tudott megvalósulni. 1923-ban sor került az első felnőtt Magyar-bajnokságra. Áprilisban nyolc súlycsoportra, decemberben pedig hét súlycsoportra írtak ki bajnokságokat. 1925-ben létrejött a Magyar Ökölvívó Szövetség. 1927-ben Kocsis Antal az Európa-bajnokságon aranyérmet szerzett, s ezzel kezdetét vette a magyar ökölvívás első fényszakasza. 1960-ig a magyar ökölvívók sorra szerezték az érmeiket, azonban a római játékok után visszaesést lehetett tapasztalni. Nemsokára viszont Papp László és Ádler Zsigmond munkájának köszönhetően a magyar boksz újra világszínvonalra tört. (GALLOVITS et al., 2011) Sokak úgy tartják, hogy az ökölvívás nem egy nőies sportág, azonban számtalan nagyon tehetséges nő bizonyította, hogy igenis van helyük ennek a sportágnak a történelmében. Magyarországról is számtalan hölgy került be a profik közé és sorra vettek részt Európa-, illetve Világbajnokságokon. A magyar női ökölvívás kiemelkedő sportolói, versenyzői: Pruzsinszky Ivett (világbajnok), Ducza Anita (világbajnoki ezüstérmes) és Kovács Mária (világbajnoki ezüstérmes).

ÖSSZEGZÉS

Habár sajnos alig maradtak fenn források az ökölvívás történetével kapcsolatban, számtalan hasznos és a téma kapcsán releváns irodalom lehet segítségükre az ökölvívás múltjáról érdeklődők számára. Már az ókorban nagy szerepe volt az ököllel vívott párharcnak, hiszen a különböző népeknél, a különböző kultúrákban más és más szimbolikus jelentést rendeltek hozzá. Az idő múlásával fejlődött az eszközhasználat, az emberek hozzáértése a sporthoz, illetve a szabályzat is számtalan módosításon ment keresztül. Az ökölvívás i.e. 688 óta szerves része az olimpiai játékoknak, hiszen napjainkban is az egyik legnépszerűbb sportág. Magyarországon is évszázadok óta jelen van és ökölvívóink sorra nyerték a mérkőzéseket, azonban az első világháború utáni időszak megviselte a hazai sportéletet is. Csak később, az 1960-as években támadt fel a magyar ökölvívás Papp László és Ádler Zsigmond kiváló munkájának köszönhetően.

SZAKIRODALOM

1. Alien és Edgegod, 2005: Az ökölvívás története – 1. rész link: <http://www.profiboksz.hu/sztorik/az-okolvivas-tortenete-1-resz/>
2. Alien és Edgegod, 2006: Az ökölvívás története – 2. rész link: <http://www.profiboksz.hu/sztorik/az-okolvivas-tortenete-1640-1760-2-esz/>
3. Bokor József, Gerő Lajos, 1893-1897: A Pallas nagy lexikona. link: <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-pallas-nagy-lexikona-2/o-14164/okolvivas-1417C/?list=eyJmaWx0ZXJzljogeyJNVSI6IFsiTkZPX0xFWF9MZxhpa29ub2tfMjJdfSwgInF1ZXJ5IjogIlx1MDBmNmtcdTAwZjZsd1x1MDBlZHZcdTAwZTFzIn0>
4. Czuczor Gergely, Fogarasi János, 1862.: A magyar nyelv szótára. link: <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-szotara-czuczorfogarasi-55BEC/o-6945D/okolviadal-694B8/>
5. Gallovits László – Honfi László – Széles-Kovács Gyula, 2011: Sport A-tól Z-ig. Campus Kiadó. pp. 142-145.
6. Kézikönyvtár, 1990: Tények könyve - Az ökölvívás története link: <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/TenyekKonyve-tenyek-konyve-1/1990-7B2E/sport-9E05/az-okolvivas-tortenete-9EFD/>
7. Kovács László, 2008: Segédlet az oktatási intézmények és a sportiskolák Nemzeti Alaptanterv szerinti ökölvívás oktatásához. Kincses Ferenc- Az ökölvívás kialakulása. pp. 9-12.
8. Magyar Tudományos Akadémia, 1959-1962: A magyar nyelv értelmező szótára V. kötet link: <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/o-o-433E2/okolvivas-4349D/>
9. Magyar Tudományos Akadémia Nyelvtudományi intézet, 2006-2019: A magyar nyelv nagyszótára. link: <http://nagyszotar.nytud.hu/dictsearch.html?query=boksz&mode=normal>
10. Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Náadori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegterné Dancs Henriette, 2011: Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó. pp. 261-271.
11. Wikiszótár: <https://hu.wiktionary.org/wiki/Kezd%C5%91lap>

KÉPEK FORRÁSAI

1. ábra: <https://tudasbazis.sulinet.hu/HU/muveszetek/muveszettortenet/muveszettortenet-7-evfolyam/a-palotak-es-a-freskok/a-therai-freskok>
2. ábra: <https://mult-kor.hu/hadrianus-fala-mellol-kerultek-elo-az-első-romai-bokszkesztyuk-20180308>

FITNESZ TRENDK HATÁSA A FIZIKAI AKTIVITÁSÁRA, SPORTOLÁSI SZOKÁSOKRA ÉS AZ ÉLETMÓDELEMEK VÁLTOZÁSÁRA

THE EFFECT OF FITNESS TRENDS ON PHYSICAL ACTIVITY, SPORTSHIPS AND CHANGE IN LIFESTYLE

Szabó Katalin¹, Kinczel Antonia¹, Czeglédi Hanna Orsolya¹, Molnár Anikó¹, Bernáth Andrea Gréta²

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Az egészségtudatos magatartás erősödésével, egyre népszerűbbé válnak a fitness, wellness rekreációs központok és az ezek által nyújtott szolgáltatások. Az emberek egyre többet törődnek a saját egészségükkel, egészségük megőrzésével és a prevencióval. Egyre több cég, vállalkozó látja a lehetőséget abban, hogy sporttal, pihenéssel ösztönözze munkavállalóit a hatékonyabb munkavégzésre. Kutatásban vizsgálatra került a társadalom mentális és fizikai aktivitása, sportolási szokásai és életmódja. Megvizsgáltuk, hogyan befolyásolja a társadalmat az aktuális fitnesztrend. Melyek a legnépszerűbb mozgásformák a piacon, és hogy mennyit hajlandóak áldozni az egészségükre az emberek. Kutatásunkban 152 rendszeresen sportot űző embert kérdeztünk meg, és a következő eredményt kaptuk.

Kulcsszavak: fitness trend, egészség, fizikai aktivitás, sportolás

Abstract

Fitness and wellness recreation centers and the services they provide are becoming more and more popular as health-conscious behavior grows. People are increasingly concerned about their own health, their health, and their prevention. More and more companies and entrepreneurs see the opportunity to encourage their employees to work more efficiently through sports and recreation. The research examined the mental and physical activity, sports habits and lifestyle of the society. We looked at how the current fitness trend affects society. What are the most popular forms of exercise on the market and how much people are willing to sacrifice their health. In our study, 152 people regularly engaged in sports were interviewed and the following results were obtained.

Keywords: fitness trend, health, physical activity, sport

BEVEZETÉS

Az iparosodás és a folyamatos technikai csodák megjelenésének következtében az emberek életmódja átalakult. Életük könnyebb, kényelmesebb lett, mellyel együtt járt a mozgásszegény életmód is (BORBÉLY-MÜLLER; 2008, MÜLLER-BÁCSNÉ; 2018). Ez az új, mozgásszegény és ülő-életmód komoly rizikófaktor a civilizációs betegségek, ártalmak kialakulásának (FEHÉR et. al. 2019 a,b). A fizikai inaktivitás Magyarországon nagyon súlyos gond. Korábbi kutatások szerint a lakosság csupán 20%-a végez valamilyen szabadidős sportot rendszeresen. 53% egyáltalán nem sportol, és a maradék 24% havonta maximum 1-3 alkalommal. Az évek során sokan rájöttek, hogy a legdrágább kincs egészségük megtartása, javítása. Arra is egyre többen rájöttek, hogy ha egészségesek akarnak maradni, akkor rendszeresen kell fizikai aktivitást, rekreációs mozgást végezniük. Az Egészségügyi Világszervezet 1946-ban a következőképpen definiálta az egészséget: "Az egészség a tökéletes fizikai, szellemi és szociális jóllét állapota, és nem csak a betegség, vagy fogyatékosság hiánya" (WHO; 1946).

Az egyén és a társadalom számára is az egészség az egyik legfontosabb – ha nem a legfontosabb – érték, ezért megőrzése az egyén karrierje, gazdasági helyzete, társadalmi státusza szempontjából is döntő jelentőségű (MÜLLER; 2018). A munkahelyi

egészségfejlesztés fontos annak érdekében, hogy megakadályozzuk, illetve megelőzzük a munkával kapcsolatos betegségeket, és elősegítsük a munkavállalók megfelelő egészségi állapotát (WHO, 1988, HIDVÉGI et. al. 2017). Az egészség- fejlesztés egy olyan folyamat, amelynek célja az, hogy minden emberben fokozott mértékben működjön az egészségtudat, és ezáltal képessé váljon egészségének megerősítésére (NUTBEAM, 1985, 23).

Az egészségtudatos felfogás következtében, egyre többen végeznek szabadidejükben valamilyen tevékenységet egészségük megőrzése érdekében. Ennek hatására egyre több vállalkozó látott gazdasági lehetőséget, a szabadidős szolgáltatások fejlesztésére (MÜLLER et. al. 2009.). Az európai értékrend szerint az állam legfontosabb célja az, hogy állampolgárai életminőségét, egészségi állapotát – a legkisebb állami forrás felhasználásával – javítsa (SPORT XXI.; 2007-2020). Sorban jelennek meg a wellness rekreációs, és fitness szolgáltatások, melyek kínálata bővül, és minősége javul (MÜLLER-SZABÓ 2009, MÜLLER et. al. 2016, BÍRÓ-MÜLLER 2017, BARTHA et. al. 2018, BÁCSNÉ et. al. 2018, MÜLLER et. al. 2019a, BÍRÓ et. al. 2019a, b). Az országok lakosságának testi és lelki állapota, életminősége nagyban meghatározza az ország gazdasági sikereit is. (GDP) (SPORT XXI; 2007-2020). A wellness napjaink meghatározó trendje, mely ma már életforma, testi-lelki harmónia, melyben meghatározó, hogy külső szépséghez belső szépség és kiegyensúlyozottság is társul (MÜLLER et. al. 2005, TÖRŐCSIK, 2014). Halbert Dunn amerikai orvos 1950-ben a wellbeing (jó közérzet) és a fitness (jó fizikális erőnlét) szavakból alkotta meg maga a wellness szót. Részei lehetnek: torna, egészséges táplálkozás, úszás, fitness, masszázs, melyek beépülnek a hétköznapiakba is (HIDVÉGI et. al. 2019). A fitness, egyre népszerűbb trend, a rekreációs tevékenységek között (GÖDÉNY et. al. 2018). A trend, egy meghatározó irányvonal, mely folyamatosan halad, és mindig az aktuális fogyasztói szokásokra utal. Folyamatos változása miatt egyre nagyobb figyelmet kap, egyre többen követik, kutatják alakulását.

MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD KÁROS HATÁSAI

A civilizációval napjainkra kibontakozott technikai csodák, vívmányok következménye és életmód- befolyásoló hatásként jelentkezett az emberek egyre romló egészségi állapota. (BORBÉLY-MÜLLER, 2008) Napjaink ülő- életmódja súlyos egészségügyi problémákat vet fel nap, mint nap, melyekre megoldást kell találni. A betegség kockázatának és a fizikai inaktivitásnak a megnövekedett kockázatok a vastagbél daganatos betegségek között például 37- 100 %, mellrák esetén 20- 50%, szívbetegeknél 43 -100%, stroke esetében 40- 100% volt. Ezek az adatok egyértelműen mutatják, hogy a fizikai inaktivitás fontos életmód-tényező, amely számos civilizációs betegség kialakulásához járul hozzá (KRUK; 2009).

A rendszeres sportolás, testedzés alapvető jelentőségű a testsúly- szabályozás és az elhízás megelőzése kapcsán is valamennyi életkorban (MÜLLER et. al. 2019 c), csökkenti a kardiovaszkuláris betegségek előfordulását (APOR 2009, JUHÁSZ et. al. 2015) és emellett hatással van a fiatalok pozitív én- és testképére (LOPEZ; 2006.). A rendszeres testmozgás előnye még, hogy csökkenti a mozgásszervi betegségek előfordulását,

késlelteti a csonttritkulást (RÁCZ; 2005) és a mentális betegségek prevenciójában is fontos szerepet kap (SIMON et. al. 2018).

FITNESZ

A fitness, aktív, sportos időtöltés, a „fit” angol eredetű szóból származik, mely olyan tökéletes állapotot jelez, melyet csak edzés révén lehet elérni. A fitness fogalma nem szinonimája az egészségnek, de jelentős szerepet játszik annak minden vonatkozásában, mint aktuális fizikai, tetterekész állapot, az egészség legfontosabb faktoraként (BORBÉLY-MÜLLER; 2008). A fitness, jó fizikai erőnlétet, tartós teljesítőképesség fejlesztését, és az egészséges életmódot helyezi előtérbe. A fitnesset, azaz a fizikai fitnesszt kétféleképpen különböztethetjük meg. Lehet teljesítményorientált, azaz rendszeresen sportot űző, és egészségszemponitú, melynek célja a jó egészségi állapotuk megtartása, javítása. A fitnessz ipar egyre jobban megköveteli a magasan képzett szakembereket, hiszen a fogyasztók létesítményválasztását is befolyásolja (BARTHA et. al. 2018).

FITNESZ TRENDEK

A trendek jönnek, mennek az évek során állandóan változnak, így ezek vizsgálata mindig fontos, hiszen újszerű megállapításokat és kutatási eredményeket indukál (MÜLLER et. al. 2013). Mindig ki kell találni egy új terméket, szolgáltatást, vagy legalább is a termék és szolgáltatásjellemzőnek meg kell újulnia, ami többet tud az eddigieknél, hogy rövid időn belül sokak kedvencévé váljon. A trend egy hosszú távú változást jelent, nem csak egy fellángolás. A szabadidős sportok közül számos lehetőség adódik a szabadidő aktív eltöltésére, hiszen a különböző sportágaknak, mozgás és edzésprogramoknak és módszereknek a tárháza egyre szélesedik, bővül a kínálat (DOBAY; 2014, MÜLLER et. al. 2019b).

A 2019 év trendjei között elsősorban szerepelnek azok az edzéseszközök és módszerek, illetve mozgásformák, melyeket a fogyás érdekében végeznek (MÜLLER et. al. 2013, GÖDÉNY et. al. 2018). Sajnos ezzel kapcsolatban még sokan mindig abban a tévhitben élnek, hogy elegendő csupán elkezdeni sportolni, azzal azonban nem foglalkoznak, hogy azt rendszeresen kell végezni, és a helyes táplálkozás legalább annyira szükséges a tartós eredmény eléréséhez (MÜLLER et. al. 2018).

MOZGÁS, MINT GYÓGYSZER

Az orvosok és egészségügyi ellátást nyújtó szolgáltatások hatására megfelelő sportszakemberre bízzák a pácienseket. Így kezdenek el életmódot váltani, és fizikai aktivitást végezni annak érdekében, hogy egészségesebbek legyenek. Folyamatosan figyelik, mérik az eredményeket.

FUNKCIONÁLIS FITNESSZ EDZÉS

Az egész életünket, testünket szeretnénk jobbá tenni az által, hogy funkcionálisan, tudatosan tervezzük meg az edzéseinket, nem pedig egy-egy izomcsoport elszeparált fejlesztésére törekszünk.

FITNESZ PROGRAMOK IDŐSEBBEKNEK

Az idősebb generáció, az a réteg, akiknek még vannak megtakarításai. Ezeket a fitness klubok ki is használják, így számos időseknek szóló programot szerveznek. Ezek a programok az idősebbek mozgásszükségletein alapszanak (SIMON et. al.2018, HERPAINÉ et. al. 2017)

CSOPORTOS EDZÉSEK

A néhány fős, és nagyobb létszámú edzések gombamód szaporodnak manapság. Legyen az egy egyszerű táncóra, step, akár erősítő, vagy kardió jellegű csoportos mozgásforma. Mind egyre látogatottabb a közösség motiváló jellege és a szakember által vezetett óra miatt (MOLNÁR 2019).

SZEMÉLYI EDZÉS

Hazánkban is egyre népszerűbb edzésforma a személyi edzés. Nem csoda, hiszen már minden fitness klubban elérhető, ráadásul már otthonunkban vagy online formában is végezhetjük az edzésünket.

HORDOZHATÓ TECHNOLÓGIA

Edzéseinket segítik a folyamatosan fejlődő technológiák. Sorra jelennek meg az okos órák, intelligens karórák, pulzusmérő eszközök, melyek segítenek a kitűzött cél elérésében a testnevelés órán, a versenysportban és a szabadidősportban egyaránt (NAGY-MÜLLER 2016; RÁTHONYI et al., 2019).

Kutatásunkban az aktuális fitness trendek hatásait vizsgálom, hogy megjelenésük, hogyan befolyásolja az emberek fizikai aktivitását, életmódját.

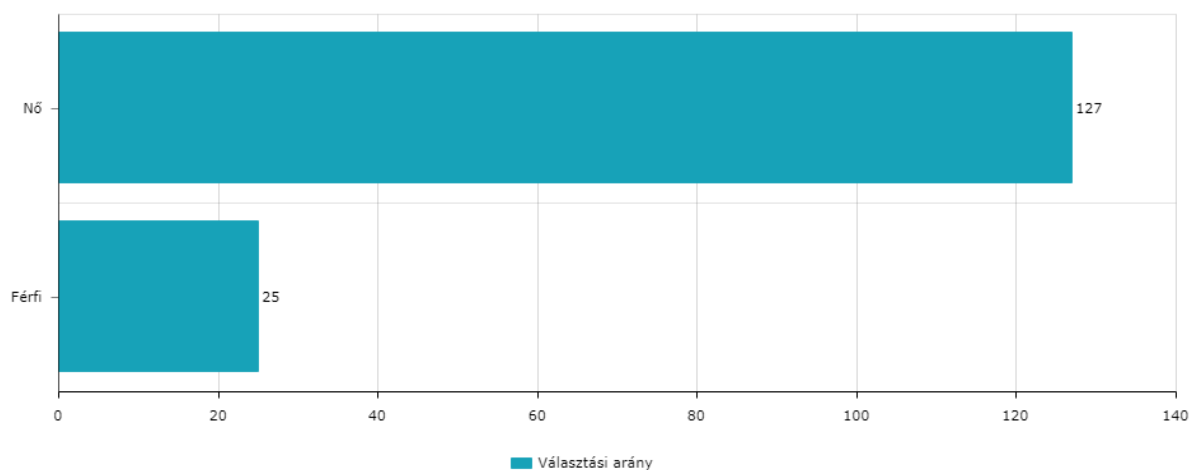
MÓDSZER

A kutatás 2019 szeptemberétől – novemberig zajlott. Ez idő alatt feltérképeztük a témával kapcsolatos szakirodalmakat, és kérdőíves felméréssel további adatokat gyűjtöttem hozzá. A kérdőív kérdései egyszerű választásos, skálás, és több választásos kérdéseket tartalmaztak, melyeket a válaszadók saját döntésük alapján válaszoltak meg. Kutatásunkat online- kérdőív segítségével végeztük, az alapstatisztikai eredményeket grafikonos úton is szemléltetjük.

EREDMÉNYEK ISMERTETÉSE

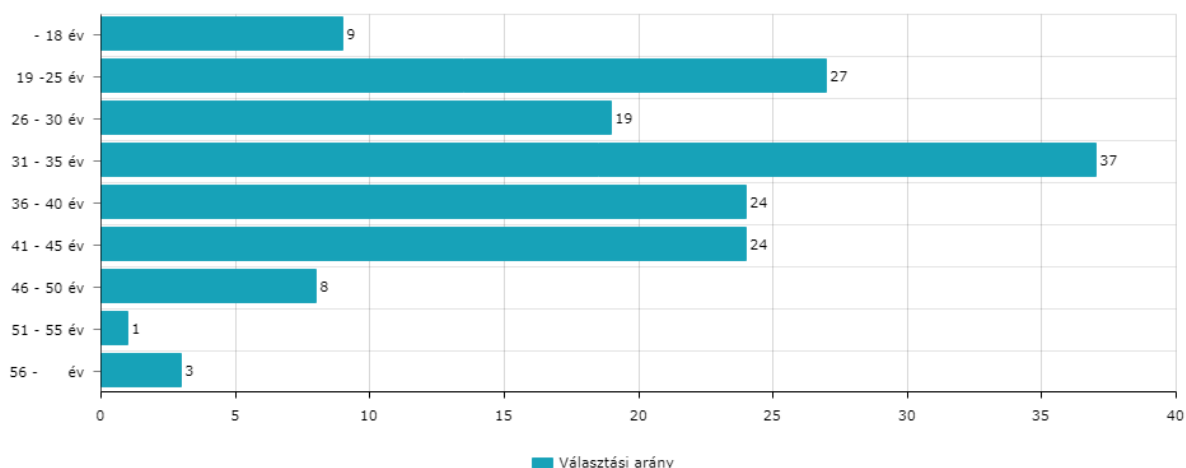
A vizsgálatom során először is azt vizsgáltuk meg, hogy kik azok, akik megválaszolták a kérdéseket.

A 152 fő résztvevő megkérdezésével a következő eredményt kaptuk. A válaszadók 83,55%-a nő, 16,45% pedig férfi volt (1. ábra).



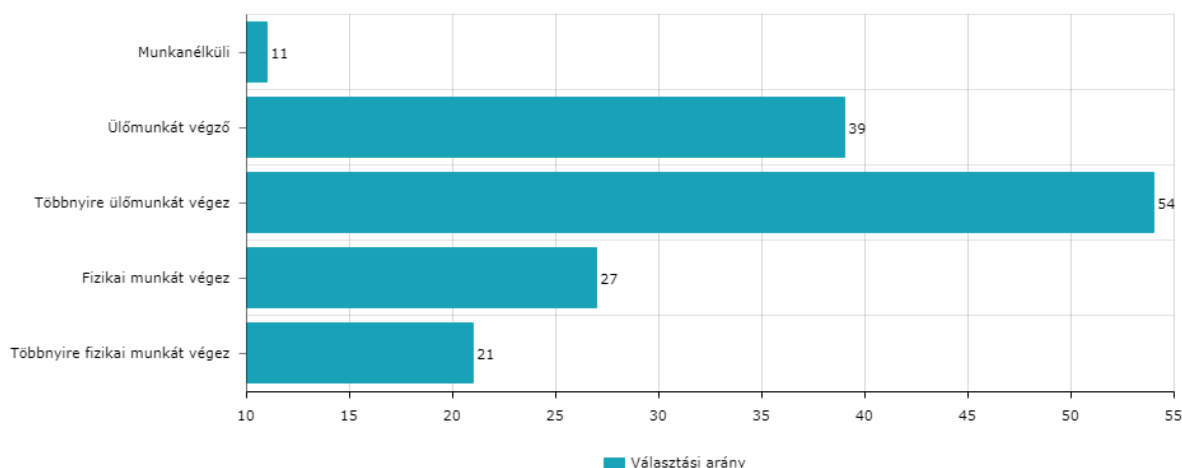
1. ábra: A felmért minta nemek szerinti megoszlása
Forrás: saját forrás 2019

A minta életkori megoszlását a 2. ábra szemlélteti. megállapítható, hogy a mintát nagy részt 19 és 45 év közötti fiatalok és felnőttek alkották (2. ábra).



2. ábra: Kutatásban résztvevők életkora
Forrás: saját forrás 2019

Rákérdeztünk a válaszadók munkájára, mivel kíváncsiak voltunk arra hogy az ülőmunka és fizikai munkavégzés mennyire jellemző a válaszadók körében (3. ábra). Az eredmények igazolják, hogy a válaszadóink többnyire ülőmunkát végeznek, így kifejezetten hasznos számukra a sportolás egészségük megőrzése érdekében.

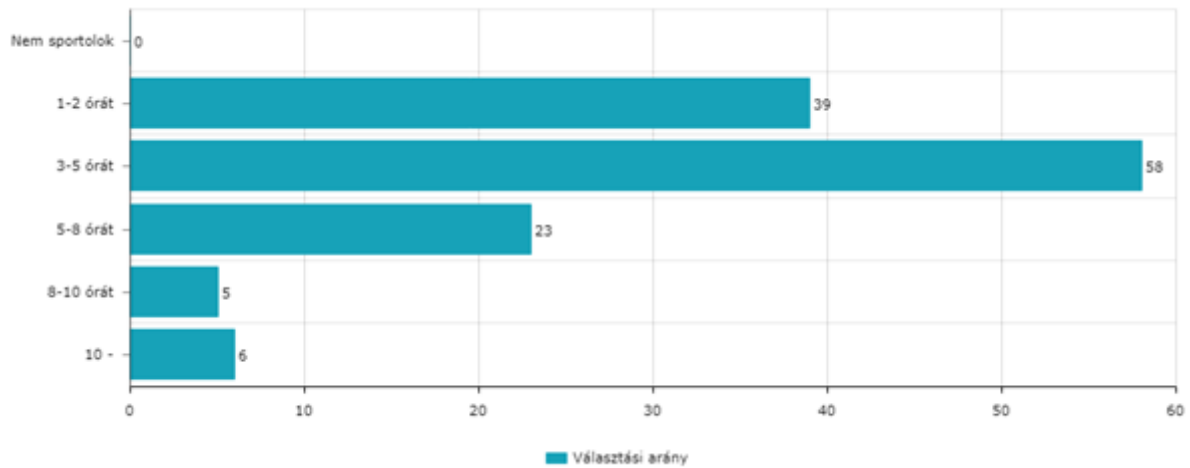


3. ábra: Kutatásban résztvevők munkája

Forrás: saját forrás 2019

Rákérdeztünk a naponta sportolásra fordított idő mennyiségére is, melyet a 4. ábra szemléltet. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a kérdőívet kitöltők aktív emberek, és már minimum 1-2 órát sportolnak hetente egészségük megőrzésének érdekében. Heti 3-5 óra sportolás, már nagyon jónak mondható a népesség korábbi mutatóihoz képest. Ebből az adatból kiderül, hogy az emberek egyre többet törődnek magukkal, és képesek időt áldozni a mozgásra. Ez az aktív életmód hosszútávon javítja a közérzetet, javul a munkakedv, a munkaképesség. Fejlődik az izomerő, javul az oxigén felvevő képesség, és kevésbé lesznek betegesek az emberek. Az eredmények talán túl pozitívak is a sportolási szokásokat tekintve, a korábbi hazai lakosságon mért adatok nem igazolják ezt a magas aktivitást (EUROBAROMÉTER, 2017), mely szerint a magyar lakosság esetében a rendszeresen sportolók aránya 9% volt, amely a 2013-as adatokhoz képest 6%-os csökkenést mutatott. A valamilyen rendszerességgel

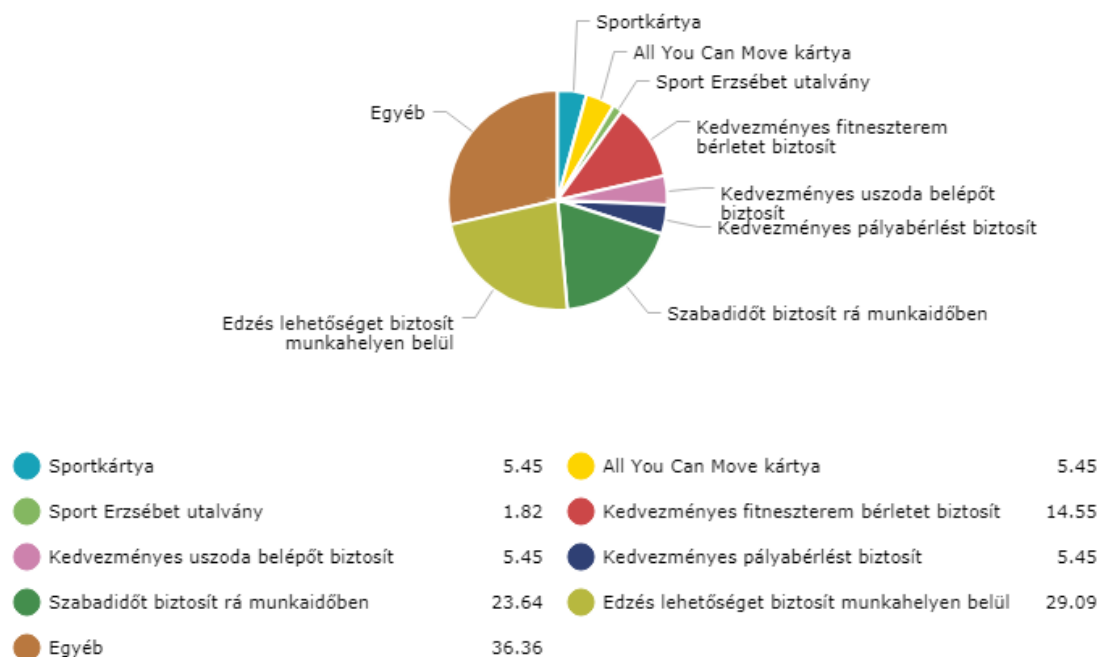
sportolók aránya is csupán 24%, ami 2013-hoz képest 1%-os növekedést eredményezett. Más hazai kutatás, mely a szabadidős tevékenységeket, a sportolási szokásokat vizsgálta különböző célcsoportokon, szintén nem igazolta ezt a fajta magas sportolási arányt (MÜLLER et. al. 2011, BODA et.al. 2016, BALATONI et. al. 2016, KOVÁCS et. al. 2017, HERPAINÉ et. al. 2017, BOCSI-KOVÁCS 2018, LAQUES et. al. 2019a,b,c.KOVÁCS 2019, VÁRADI et. al. 2019).



4. ábra: A kutatásban résztvevők, mennyi időt töltenek sportolással
 Forrás: saját forrás 2019

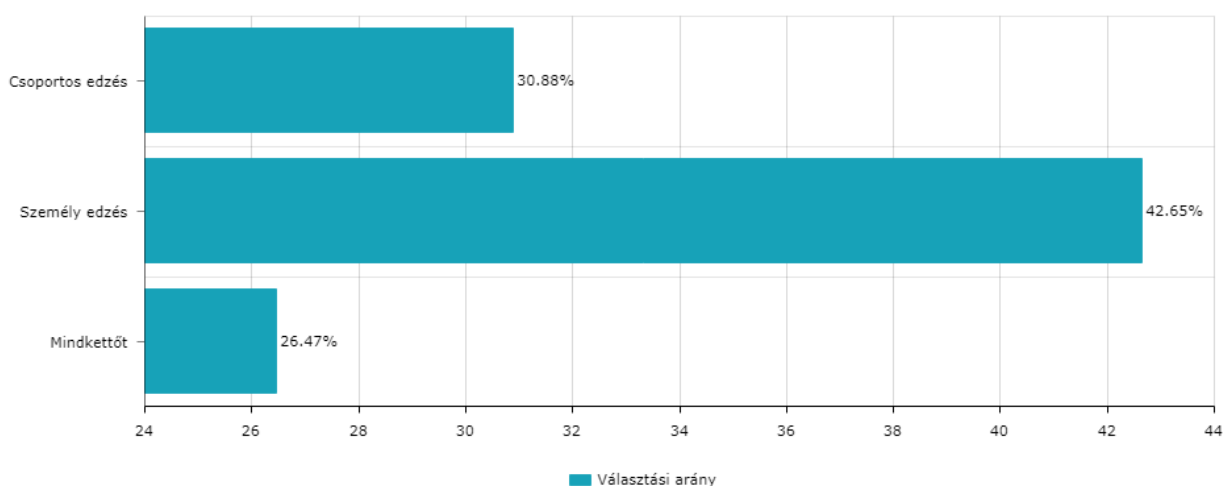
A mindennapi élet, rengeteg stresszel, szorongással, mozgásszegény és kiegyensúlyozatlan táplálkozással jár együtt, melyek hosszútávon negatív eredményeket mutathatnak a munka területén is. A munkaadók kezdik felismerni azt, hogy a rendszeresen végzett mozgás segíti átlendíteni az embereket ezeken a nehézségeken. Különösen akkor igaz ez az állítás, ha az a sportmozgás örömet okoz számukra. A jóleső fizikai elfáradás segíti a mély és pihentető alvást, a rendszeresen edzett szervezet, pedig ellenállóbb lesz a minden napi életben, ezáltal javul a munkahelyi teljesítmény is.

Egyre több munkaadó javítja a munkavállalójuk teljesítőképességét az által, hogy sportolási lehetőséget biztosít számukra, munkaidőben vagy azon kívül (5. ábra). Egyre elterjedtebbek az úgynevezett sportkártyák, mint extra juttatás, melyet az 5. ábra szemléltet. Ezek a kártyák kedvezményes bérletvásárlást biztosítanak a munkavállalóknak sportoláshoz, a kijelölt elfogadó helyeken. Ez egy költséghatékony lehetőség. Ha egészségesek a munkavállalók, akkor jobban teljesítenek, és kevesebbszer betegszenek meg, mely a gazdaságot is pozitívan befolyásolja (GABNAI et. al. 2019).



5. ábra: Munkavállalók sportolásának támogatása
Forrás: saját forrás 2019

Az általunk vizsgált személyek nagy része fitnesszterembe jár, és a személyi edzést részesíti előnyben (6. ábra). A személyi edzés előnye az a csoportos edzésekkel szemben, hogy az emberek könnyebben be tudják építeni a mindennapi életükbe a mozgást. A csoportos edzések minden héten azonos időpontokban vannak, míg a személyi edzés rugalmasabban beilleszthető az emberek napirendjébe.



6. ábra: Milyen típusú edzést részesít előnyben?
Forrás: saját forrás 2019

A kiegészítő szolgáltatások meglétére is rákérdeztünk, mint szolgáltató-választást befolyásoló motivációs tényező (7. ábra). Sokan szívesebben látogatnak olyan fitnessztermekbe, ahol csoportos edzés is szerepel a szolgáltatások között, illetve egyre

népszerűbb edzések után a szaunázás, mely segíti a további méregtelenítést a szervezetben, illetve a pihenés, relaxálás eszköze.

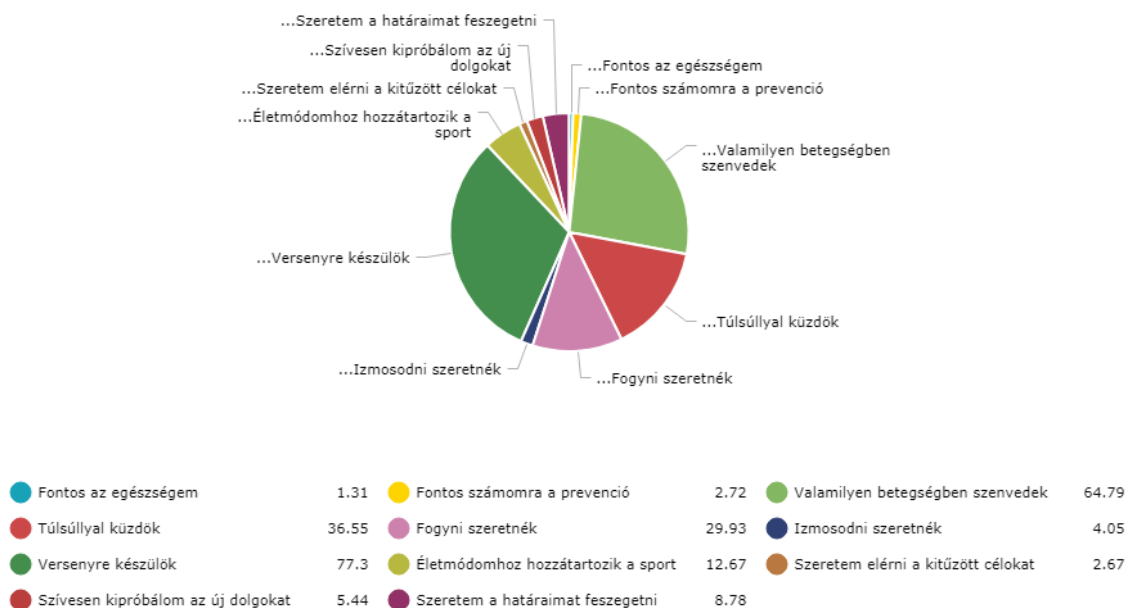


● Oda, ahol csak fitneszgépek találhatóak.	9
● Oda, ahol fitneszgépek és csoportos edzés is található.	33
● Ahol fitnesz gépek és szauna is található.	3
● Ahol a fitnesztermen és csoportos edzésen kívül szauna is található.	8
● Ahol a fitnesz mellett wellness (szauna, masszázs, szépségápolás) részleg is található.	2
● Oda, ahol erőemeléssel is foglalkoznak a fitneszen kívül.	16

7. ábra: Hova jár szívesen edzeni?

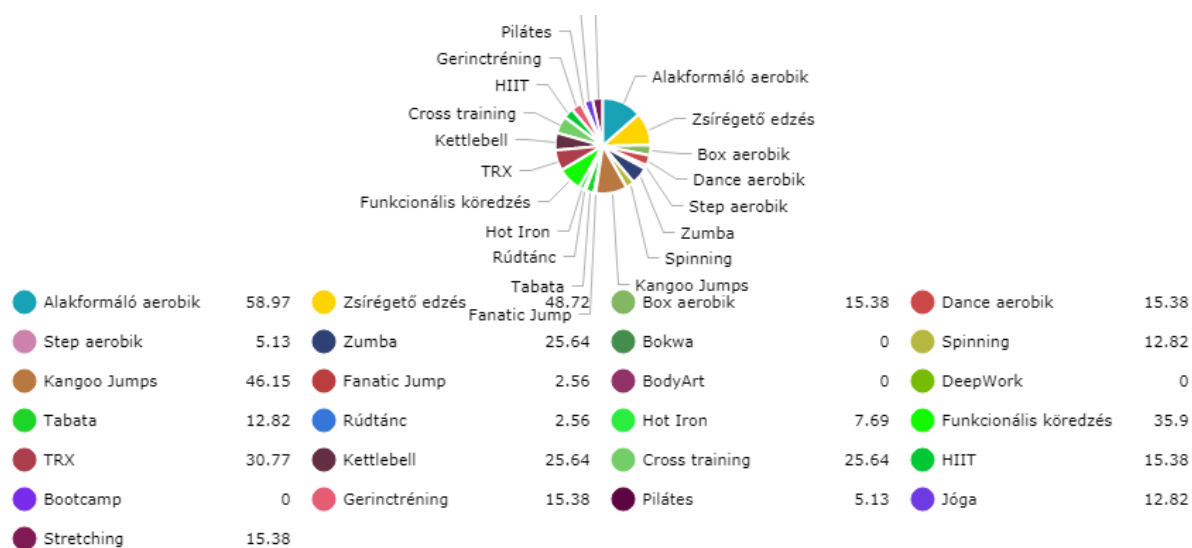
Forrás: saját forrás 2019

A 8. ábrán a sportmotivációs tényezőket mutatjuk be. Az emberek nagy része azért kezdett el sportolni, mert valamilyen betegségben szenved, túlsúllyal küzd, vagy épp versenyre készül. A versenysport már nem minden esetben szól a rekreációs, egészségmegőrző sportolásról. A komoly versenysport már nem minden esetben egészséges. A túlsúly leküzdése, és a betegségek javítása érdekében valószínűleg teljes életmódváltásra van szükség. A mindennapi életbe be kell építeni a helyes étkezési szokásokat és a rendszeres sportolást, mely betegség esetén személyre szabottan és csak is az orvossal konzultálva lehetséges. Az egészséggel kapcsolatos motivációk (betegség kompenzálására, túlsúly leküzdésére, prevenció) mellett a külső megjelenéssel (izmos legyen, fogyjon, jól nézzen ki) kapcsolatos motivációk is markánsan megjelennek a sportmotivációban, melyek a hazai kutatások szerint az épek (MÜLLER et. al. 2011, KOVÁCS et. al. 2017, HERPAINÉ et. al. 2017, BOCSI-KOVÁCS 2018,) és fogyatékkal élők (LAOUES et. al. 2019 a, b, c) esetében szintén bizonyítást nyert.



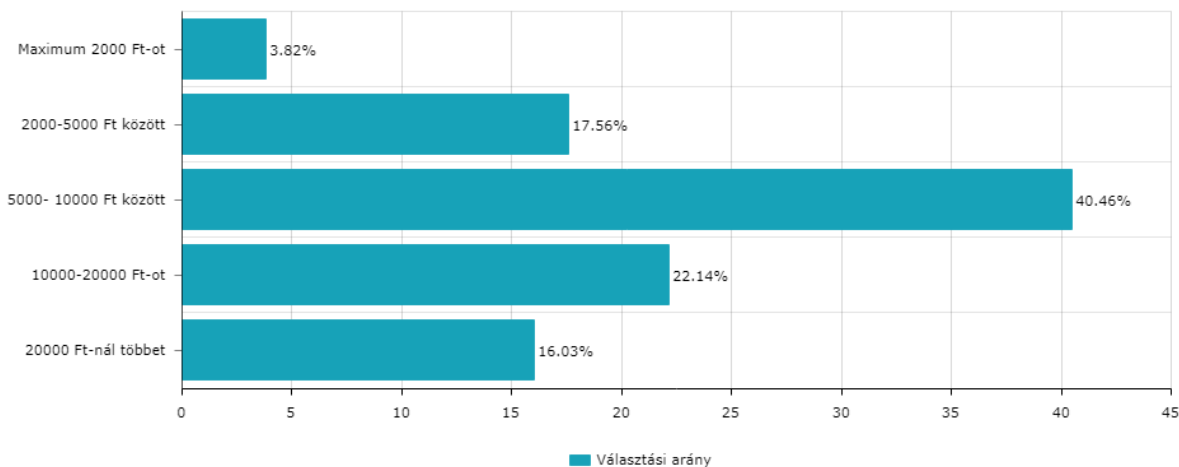
8. ábra: *Miért sportol?*
Forrás: saját forrás 2019

Rákérdeztünk a mozgásformák népszerűségére, azaz milyen mozgásprogramokat részesítenek előnybe a válaszadók, melyek eredményeit a 9. ábra szemlélteti. A személyi edzések mellett egyre népszerűek a csoportos edzések. A legtrendibb edzések napjainkban, az erő és állóképesség fejlesztő edzések: az alakformáló, zsírégető aerobik, TRX, és Cross traing edzések. Népszerű a táncos, jó hangulatú Zumba, és a leginkább kardió jellegű Kangoo Jumps edzések is egyre keresettebbek nem csak a rekreációban, de a turizmusban is (LENTÉNÉ et. al. 2018). Az emberek kezdenek ráébredni arra, hogy a fizikai edzés mellett ugyan olyan fontos a mentális egészség is, valamint az, hogy az izomzatuk rugalmas legyen. A rugalmas izomzat kevésbé sérülékeny. Így egyre többen megfordulnak a következő edzéseken is: jóga, pilátes, stretching (BODOLAI et. al. 2016).



9. ábra: *Csoportos edzések*
Forrás: saját forrás 2019

A következő diagramon (10. ábra) a válaszadók költéshajlandóságát vizsgáltuk az egészségükkel kapcsolatos kiadások vonatkozásában. A vizsgálatból az derül ki, hogy egyre több pénzt hajlandóak áldozni az emberek egészségük javítására, megőrzésére. Az emberek többsége 5000 és 20000 Ft között költ havonta vitaminokra és edzésre.



10. ábra: Mennyit költenek egészségükre az emberek havonta
Forrás: saját forrás 2019

ÖSSZEGZÉS

A kutatásból kiderül, hogy minél trendibb egy mozgásforma annál nagyobb a vágy az emberekben, hogy kipróbálják azt. Az internetnek, (azon belül különösen kiemelném a facebookot és az instangramot) a reklámoknak, és az emberek megosztásai alapján még több ember figyel fel bizonyos mozgásformákra. Az emberek igyekeznek követni az aktuális trendet, a reklámok pedig folyamatosan próbálják felhívni a figyelmet arra, hogy az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás fontos a mai életvitelben. Arra nem érdemes konkrét javaslatot tenni, hogy milyen mozgást végezzenek, hiszen bármilyen fizikai aktivitás hasznos lehet. A jól megválasztott és szakszerűen végzett rendszeres fizikai aktivitás, javítja a közérzetet, és a teljesítőképességet. Általa javul a szív- és érrendszer, fejlődik az izomzat, javul a tüdő kapacitása. Jobban tudjuk kezelni a mindennapi kisebb- nagyobb zökkenőket, a stresszt. Fokozza a csontrendszer stabilitását, hatékonyan hat a koleszterinszintre, segíti a vérnyomás optimális szinten tartását. Szerencsére évről évre egyre többen törődnek az egészségükkel, áldoznak rá, és tesznek is érte. Így várhatóan az eddigi negatív rekordok csökkenni fognak, és az emberek egészségesebbek lesznek, javul a munkakedvük, munkatejesítményük, mely a gazdaságra is hatással lesz hosszútávon. Ráadásul a várható élettartama is kitolódhat.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Apor P. Fizikai edzés a cukorbetegség megelőzésében és kezelésében. Orv. Hetil. 2009;150(13):579-587.p
2. Bartha É. J., Müller A., & Bácsné Bába É. (2018). A fitness fogyasztók sportlétesítmény-választását befolyásoló legfőbb szempontok alakulása életkor szerint. *SELYE E-STUDIES* 9: 1 pp. 4-12. Paper: http://old.e-studies.ujs.sk/hu/cimlap/cat_view/1-e-studies-hu.html?limit=5&limitstart=0&order=date&dir=DESC , 9 p. (2018)
3. Bácsné Bába É; Pfau C; Dajnoki K; Müller A.(2018): Examining the quality parameters of sports services. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) Sport science in motion: proceedings from the scientific conference. Športová veda v pohybe: recenzovaný zborník vedeckých a odborných prác z konferencie. Mozgásban a sporttudomány: válogatott tanulmányok a konferenciáról. Komárno, Szlovákia: Univerzita J. Selyeho, (2018) pp. 236-243. , 8 p.
4. Bácsné, B.É. – Lenténé, P.A. - Bíró, M. – Ráthonyi, G.G. (2019) Sokoldalú sporttudomány; Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet - Wellness szolgáltatást igénybevevők felmérése az Észak-Alföldi Régióban 1-2.p
5. Bíró M., Molnár A., Hídvégi P., Mikhárdi S., Pucsok J.M. Lenténé P. A. (2019a): The role of massage in tourism, and the hotels offerings in Hungary. In: Jaromír, Šimonek; Beáta, Dobay (szerk.) Sport science in motion : Proceedings from the scientific conference Zborník vedeckých a odborných prác z vedeckej konferencie = Válogatott tanulmánykötet : Válogatott tanulmányok a tudományos konferenciáról Komárno, Szlovákia, Komárno, Szlovákia : UNIVERZITA J. SELYEHO V KOMÁRNE, (2019c) pp. 27-36., 10 p.
6. Bíró, M.; Müller, A. (2017): Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos, Anna; Mika, János - Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region. Eger, Magyarország: Líceum Kiadó, (2017) pp. 128-130.
7. Bíró, M.; Tatár, A.; Pucsok, J.; Lenténé, Puskás A. ; Mikhárdi, S.; Hídvégi, P.; Molnár, A. (2019b): Az Észak-alföldi régió szállodáinak egészségturisztikai trendjei. In: Balogh, László (szerk.) Sokoldalú sporttudomány. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2019) pp. 9-20. , 12.
8. Bodolai, M.; Lívják, E.; Boda, E.; Bíró, M. (2016): A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 43 pp. 51-67.
9. Boda, E.; Honfi, L. ; Bíró, M.; Révész, L.; Müller, A. (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 42 pp. 49-62.
10. Borbély, A.; Müller, A. (2008): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Budapest, Magyarország: Professzorok az Európai Magyarorszáért Egyesület (2008) , 211 p. , 14 p. (2015)

11. Dobay, B. – Bendiková, E. (2014) Sportové a rekreačné aktivity v životnom štýle dospelých. *Exercitatio Corporis – Motus – Salus* 2014. roč. 6, č. 2, pp. 19-31. ISSN 1337-7310
12. EUROBAROMÉTER (2017): European Commission: Sport and physical activity. Special Eurobarometer 472. Report. 2017. doi: 10.2766/483047
13. Balatoni, I.; Kith, N.; Csernoch, L. (2016): Időskori sportolási szokások vizsgálata Észak-kelet Magyarországon. *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE* 17: 68 pp. 4-8.
14. Fehér, A. ; Bácsné, B. É. ; Müller, A. ; Szakály, Z. (2019a): Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése I. – Szakirodalmi áttekintés. In: Szerk.: Fehér András; Szakály, Zoltán - Egészségpiaci kutatások. Debrecen, Magyarország : Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, (2019) pp. 152-163.
15. Fehér, A. ; Bácsné, B. É. ; Müller, A. ; Szakály, Z. (2019b): Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése II. – Szakirodalmi áttekintés. In: Szerk.: Fehér András; Szakály, Zoltán - Egészségpiaci kutatások. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, (2019) pp. 164-172.
16. Gabnai Z., Müller A., Bács Z., Bácsné Bába É. (2019): A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei. *Egészségfejlesztés* 60: 1 pp. 20-30., 11 p.
17. Gődény, N.; Biró, M.; Lenténé, Puskás A. ; Lente, L.; Müller, A. (2018): A fogyasztói szokások és trendek változásának vizsgálata a fitness területén. In: Balogh, László (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 9-18.
18. Herpainé, Lakó J., Simon, I.Á.; Nábrádi, Zs.; Müller, A. (2017): Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére. *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT: TRAINING AND PRACTICE* 15: 4 pp. 37-52.
19. Hidvégi, P.; Biró, M.; Müller, A.; Váczi, P. (2017): Testnevelési program a munkahelyi egészségfejlesztésben. *ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRARIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT* 44 pp. 115-138.
20. Hidvégi, P., Biró, M., Lenténé, P.A., Pucsok, J. M., Tatár, A., Észak-Alföld, mint turisztikai régió, gyógy- és wellness turizmus, örökségturizmus 21-24.p
21. Hidvégi, P. – Biró, M. (2015): *A rekreáció elmélete és módszertana 2.*; EKF Lícium Kiadó; ISBN 978-615-5621-08-6
22. Hidvégi P.; Biró M.; Lenténé Puskás A.; Pucsok J. M.; Tatár A. ; Bárdos K. (2019): Wellness szolgáltatást igénybevevők felmérése az Észak-alföldi régióban In: Balogh, László (szerk.) *Sokoldalú sporttudomány* Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 1-8., 8 p.
23. Juhász, I.; Kopkáné, Plachy J.; Kiszela, K.; Biró, M.; Müller, A.; Révész, L. (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE* 16 : 63 pp. 4-8.
24. Kovács, K. (2019): Socio-cultural characteristics of sport activity among students in Central and Eastern Europe: Comparative empirical analysis. *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT* 19: 1 pp. 669-676., 8 p. (2019)
25. Bocsi, Veronika; Kovács, Klára (2018): A szabadidő mintázatai a középiskolákban. *METSZETEK - TÁRSADALOMTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT* 7: 3 pp. 64-78., 15 p. (2018)

26. Kovács, K.; Lenténé, Puskás A.; Moravec, M.; Rábai, D.; Bácsné, Bába É. (2017): A sportolás intézményi különbségei hazai és határon túli kisebbségi magyar felsőoktatási intézményekben: Institutional differences in sports in Hungarian and cross-border minority Hungarian Higher Education institutions. PEDACTA 7: 2 pp. 19-34., 16 p. (2017)
27. Kruk, J. (2009): Physical activity and health. Asian Pac J Cancer Prev, 10(5), 721-728. 2009.
28. Lenténé, Puskás A.; Biró, M.; Dobay, B.; Pucsok, J.M. (2018): A szabadidő sportolás kínálati elemeinek, és szolgáltatásainak vizsgálata magyarország Észak-alföldi régiójának szállodáiban. SELYE E-STUDIES 9: 1 pp. 13-21.
29. Laoues-Czimbalmos, N.; Bácsné, Bába É., Szerdahelyi, Z.; Müller, A. (2019a): Sportmotivációs tényezők vizsgálata a 8-18 éves fogyatékossgal élő korosztály körében. ACTA CAROLUS ROBERTUS 9: 1 pp. 121-132., 12 p. (2019)
30. Laoues-, Czimbalmos N.; Dobay, B.; Müller, A. (2019b): Examination of the leisure time-related consumption habits of young people with disabilities with special emphasis on sports. SELYE E-STUDIES 10: 2 pp. 34-45.
31. Laoues-Czimbalmos, N., Müller, A.; Bácsné, Bába É. (2019c): Comparative analysis of active and passive recreational consumption habits of disabled children living in the Northern Great Plain region. KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD 5: 1 pp. 31-39. Paper: DOI 10.18458/KB.2019.1.31, 9 p. (2019)
32. Müller, A; Széles-Kovács, Gy.; Seres, J.; Kristonné, Bakos M. (2011): Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei. REKREACIO.E U 1. : 4. pp. 31-34.
33. Müller, A; Lengyel, A.; Koroknay, Zs.; Molnár, A. (2019a): Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 106-112, 7 p.
34. Müller, A. Bácsné, Bába É.; Pfau, C. ; Molnár, A.; Laoues-Czimbalmos, N. (2019b): Extrém sportfogyasztás vizsgálata egy kutatás tükrében. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING AND MANAGEMENT SCIENCES / MŰSZAKI ÉS MENEDZSMENT TUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK 3: 4 pp. 135-142.
35. Müller A; Bendíková E; Herpáiné Lakó J; Bácsné Bába É; Łubkowska W; Mroczek B. (2019c): Survey of regular physical activity and socioeconomic status in Hungarian preschool children. FAMILY MEDICINE AND PRIMARY CARE REVIEW 21: 3 pp. 237-242.
36. Müller, A.; Gabnai, Zoltán ; Pfau, Christa Sára ; Pető, Károly (2018): A magyarok táplálkozási szokásainak és tápláltsági állapotának jellemzői – Szakirodalmi áttekintés. TÁPLÁLKOZÁSMARKETING 5: 2 pp. 45-55., 11 p. (2018)
37. Müller, A; Bácsné, Bába É. (2018):Az egészséges életmód és a sport kapcsolata. Létavértes, Magyarország: Létavértes SC '97 Egyesület (2018) , 96 p.

38. Molnár, A. (2019): Fitness trendek az egészség szolgálatában. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, A. (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 113-120. , 8 p.
39. Müller A; Barcsák B; Boda E.J (2016): Health tourism the cavebath of Miskolctapolca. In: György, Juhász; Enikő, Korcsmáros; Erika, Huszárik (szerk.) Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban. Gazdaságtudományi szekció: Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho – 2016 „Súčasné aspekty vedy a vzdelávania” . Sekcie ekonomických vied. Komárno, Szlovákia: Selye János Egyetem, (2016) pp. 233-245. , 13 p.
40. Müller, A.; Bíró, M.; Hídvégi, P.; Váczi, P.; Plachy, J.; Juhász, I.; Hajdú, P.; Seres, J. (2013): Fitness trendek a rekreációban. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 40 pp. 25-34. , 10 p. (2013)
41. Müller, A; Szabó, R. (2009): Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal bath, According the Guest's satisfaction. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 36. pp. 89-101.
42. Müller Anetta, Bácsné Bába Éva: Az egészséges életmód és a sport kapcsolata, 2018 Létavértes SC 97' (ISBN 978-615-00-3189-7)
43. Müller, A.; Szabó, R.; Kerényi, E.; Mosonyi, A. (2009): Fürdő kutatás a Közép-dunántúli régióban. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 36 pp. 77-87. , 11 p. (2009)
44. Müller, A; Könyves, E.; Szabó, R. (2005): A wellnessturizmus sokszínű kínálatának bemutatása. ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT - ELMÉLETI MÓDSZERTANI ÉS INFORMÁCIÓS SZAKLAP 27. pp. 29-34.
45. Nagy Zs; Müller A (2016): The role of the pulse measurement in the students' differentiated education applied in PE. In: Elena, Bendíková; P, Mičko (szerk.) Physical Activity, Health and Prevention: International Scientific Conference: Conference Textbook of Invited Lectures. Banská Bystrica, Szlovákia: Matej Bel University Faculty of Arts, Department of Physical Education and Sports, (2016) pp. 5-14. , 10 p.
46. Nutbeam, D. (1985): Health Promotion Glossary. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
47. Pavlik G, A rendszeres edzés szerepe az egészség megőrzésében. Hípertonia 2011.1 16-19.p
48. Pfau, C., Müller, A., Bács, Z., Bácsné, B.É. (2018) – Az egészséges táplálkozás szerepe és jelentősége; Táplálkozásmarketing V. évfolyam, 2018/1. szám
49. Pucsok J: A rendszeres fizikai aktivitás hatása a szervezetre. Komplementer Medicina 2000. 4. 6-9.p
50. Rácz J. (2005): J/16930. számú tájékoztató a lakosság egészségi állapotáról, valamint a népegészségügyi program 2004. évi előrehaladásáról/ előadó

51. Ráthonyi G., Ráthonyi-Odor K., Bendíková E. & Bácsné Bába É. (2019). Wearable Activity Trackers Usage among University Students European Journal of Contemporary Education Vol.8. No.3. pp. 600-612.
52. Révész, L., Müller, A., Herpainé, L.J. Boda, E. – Bíró, M. (2015): A rekreáció elmélete és módszertana 1.; EKF Lícium Kiadó; ISBN 978-615-5621-06-2
53. Simon, I.Á.; Kajtár, G.; Herpainé, L.J ; Müller, A.a (2018):A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében.KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT: TRAINING AND PRACTICE 16 : 1 pp. 25-36.
54. Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról 2007-2020 62. o
55. Törőcsik, M. (2014). Generációk fogyasztói magatartása , marketing következmények, Dr. Törőcsik Marketing inspiráció. In: Árpási, Z. : A Dél-alföldi régió imázsának elemzése: Fejlesztési lehetőségek a jóléti szolgáltatások regionális piacán. Magyar Marketing Egyesület.
56. Lopez R.P., Hynes H.P. (2006): Obesity, physical activity, and the urb an environment: public health research needs. Environmental Health20065:25
57. Váradi, Judit, Demeter-Karaszi, Zsuzsanna & Kovács, Klára (2019): The connection between extracurricular, leisure time activities, religiosity and the reasons for drop-out. Central European Journal of Educational Research, 1(1). 55-67.
58. World Health Organisation (1946): Constitution, Genova
59. World Health Organisation (1988): Adelaide-i ajánlások az egészséget támogató közpolitikáról. Második Nemzetközi Egészségfejlesztési Konferencia, Adelaide. In: Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. 15–22.

A FEHÉRVÁR F.C. KFT. RÖVID TÁVÚ PÉNZÜGYI HELYZETÉNEK VIZSGÁLATA

FEHÉRVÁR F.C. LTD. EXAMINATION OF THE SHORT-TERM FINANCIAL SITUATION

Gottfried Péter

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Emberi Erőforrás Menedzsment Tanszék, Debrecen

Összefoglaló

Napjainkban jelentős mértékben megnőtt azon hazai tanulmányok száma, amelyek pénzügy és számviteli nézőpontból közelítik meg a sportszervezeteket. A téma relevanciáját jelzi, hogy a sportszervezetek pénzügyi teljesítménye jelentősen befolyásolhatja a sportteljesítményt, ami számukra az egyik legfontosabb tényező. A kutatásom során célom az volt, hogy a Fehérvári F.C. Kft Sportszolgáltató és Kereskedelmi Korlátolt Felelősségű Társaság rövid távú likviditását vizsgáljam meg, az éves beszámolóikban szereplő adatok segítségével. A rövid távú likviditás elemzésénél meghatároztam a hagyományos és átfogó likviditási mutatókat, valamint a működési és pénzciklus értékeit.

Az eredmények alapján látható volt, hogy az elvárt érték közelében voltak az eredmények, de egyik évben sem érte el a vállalkozás az elvárt szintet, ami a jövőben veszély forrás lehet. A likviditási gyorsráta esetében csak az első vizsgált évben (2015) volt magasabb a meghatározott szinttől, így ez a mutató két évben is megfelelt. A készpénz szintű likviditás vonatkozásában, viszont a vizsgált periódusban kapott értékek alapján nem felelt meg a vállalkozás a szakirodalom által kifejezett szintnek. Az átfogó likviditási index eredményei alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a sportvállalkozás nem folytatott egyik vizsgált évben sem (2016,2017) rugalmas finanszírozási politikát. A működési és pénzciklus vizsgálatánál a 2016 és 2017-es évet elemeztem. A működési ciklus esetében csökkenést mutatott a 2017-es évre az eredmény, ami kedvező a vállalkozás szempontjából, hiszen csökkent a beszerzés és a követelések beszedésének közötti időtartam. A pénzciklus is csökkent a 2017-es évre, ami megfelelő likviditási helyzetet von maga után.

Kulcsszavak: sportszervezet, football, pénzügy, likviditás

Abstract

Nowadays, there has been a significant increase in the number of domestic studies which that approach sports organizations from a financial and accounting perspective. The relevance of the topic is indicated by the fact that the financial performance of sports organizations could have a significant impact on sports performance, which is one of the most important factors for them. In my research my aim was to examine the short-term liquidity of the Fehérvár FC. Sports Services and Commercial Limited Liability Company, with the help of the data included in the annual reports. The sports company in Fehérvár is operating and completing the football team of Mol Fehérvár FC.). In the analysis of short-term liquidity, I determined the traditional and comprehensive liquidity ratios as well as the values of the operating and money cycle.

The results has shown that the results were close to the expected value, but in none of the years did the company reach the expected level, which could be a source of danger in the future. In the case of the quick liquidity ratio, it was higher than the specified level only in the first year examined (2015), so this indicator was in line with the two years. In terms of cash level liquidity, however, in the period under review, based on the values obtained, the company did not meet the level expressed in the literature. Based on the results of the comprehensive liquidity index, I have got to that conclusion that the sports company did not pursue a flexible financing policy in any of the examined years (2016,2017). In the analysis of the operating and money cycle, I analyzed the years of 2016 and 2017. In the case of the operating cycle, the results for 2017 has shown a decrease, which was favorable for the company, as the time between acquisition and collection of receivables has decreased. The money cycle also declined for 2017, which implies an adequate liquidity position.

Keywords: sports organization, football, financial, liquidity,

ELMÉLETI HÁTTER

A football nem csak egy sportág, hanem egy olyan nemzetközi gazdasági piac, amely sokféle befektetőt vonz (GAZZOLA *et al.*, 2019). A professzionális footballklubok sikere, jelentős mértékben függ a pénzügyi forrásaik megfelelő és hatékony menedzselésétől, amelyek ideális esetben a profitszerzésre és a sportsikerek elérésében nyújtanak optimális segítséget (GHIO *et al.*2019). Galariotis és társai (2018) tanulmányukban meghatároztak

egy lehetséges teljesítményciklust amely, a sportteljesítmény és a pénzügyi teljesítmény fontosságát emeli ki a futballklubokat tekintve. A teljesítményciklus szerint a sportteljesítmény befolyásolja a bevételeket, amely hatással van a pénzügyi teljesítményre, ami később hatással van a sportteljesítményre. Napjainkban elmondható, hogy a hazai futballklubok jelentős mértékű lemaradásban vannak a nemzetközi klubokhoz képest, ami a gazdasági teljesítményt jelenti. A magyar futballklubok legfőbb árbevétel forrásai közé sorolható a szponzorációból származó bevételek, a Magyar Labdarúgó Szövetségtől kapott bevételek, a közvetítési jogok értékesítéséből származó bevételek, játékjogok értékesítése, továbbá a kereskedelmi és meccsnapi bevételek említethetők meg (BÁCSNÉ *et al.*, 2018). Fontos kitérni a társadalmi adókedvezményből (TAO) és az önkormányzattól kapott hozzájárulásokra is. A TAO tekintetében, a sportszervezetek támogatását, a látvány-csapatsportok hozzájárulását elősegítő TAO kedvezmény fejezi ki. (BÁCS-BECSKY,2015). A témám szempontjából releváns tényező a sportegyesületek, sportvállalkozások által részesült látvány-csapatsport támogatás felhasználási lehetőségei. A felhasználási területek közé tartozik az utánpótlás, személy jellegű ráfordítások, versenyeztetés, képzéssel összefüggő feladatok, valamint tárgyi eszközök. Kutatásomban egy olyan sportvállalkozást vizsgáltam, amely meghatározó szerepet tölt be a magyar labdarúgásban. Az elismert hazai teljesítményen kívül fontosnak találtam azt, hogy a vizsgálat tárgyát képező klub, több nemzetközi szinten elért eredménnyel is rendelkezzen. A másik érv, ami a klub választáshoz fűződik, hogy a témámhoz kapcsolódó információk keresésekor azt állapítottam meg, hogy a nagyobb szintű klubok (Ferencvárosi Torna Club, DVSC, MOL Fehérvár FC.) több nyilvánosan hozzáférhető információval vannak ellátva, mint a kisebb klubok. A vizsgálat során így a Fehérvári F.C. Kft Sportszolgáltató és Kereskedelmi Korlátolt Felelősségű Társaság rövid távú likviditását fogom elemezni, három éves időintervallumban (2015,2016,2017), a sportvállalkozás nyilvánosan elérhető beszámolóiban szereplő adatok segítségével.

Az elemzés szempontjából fontos megemlíteni, hogy a magyar klubok túlnyomó része korlátolt felelősségű társasági formában funkcionálnak (BÁCSNÉ, 2017). Hazánkban a vállalkozások értékeléséhez, vizsgálatához, elengedhetetlen információkat a vállalkozások beszámolóit tartalmazzák. A beszámolóban szerepel az általános üzleti évet záró adatok, ami alapján elemezni tudunk egy vállalkozást több pénzügyi vonatkozásban is (ZÉMAN-BÉHM,2016). A magyar sportvállalkozásoknak is beszámolási kötelezettségük van. A magyar számviteli törvény alapján megszabott beszámolót kell elkészíteniük a labdarúgó kluboknak. Abban az esetben, ha az adott csapat érdekelt a nemzetközi kupák egyikében, akkor a hazai beszámolón kívül az UEFA által előírt beszámolót is el kell készíteniük az érintett kluboknak. A magyar futballvállalkozások az alábbi beszámolókat kell benyújtaniuk (BÁCS-SZŐKE, 2015):

- Társasági forma: Rt- Számviteli törvény szerinti beszámoló
- Nemzetközi porondon is szereplő klubok- UEFA előírás által megszabott beszámolók

A sportszervezetek a beszámolók fajtái közül az éves beszámolói formát szokták igénybe venni az esetek többségében. Az éves beszámolókat minden kettős könyvitelt használó

vállalkozó veheti igénybe. Az éves beszámoló mellett az UEFA által előírt számviteli beszámolót is el kell készíteniük azoknak a hazai kluboknak, melyek a nemzetközi kupák egyikében érdekeltek. Az elmúlt időszakban az UEFA arra törekedett, hogy fenntartsa és támogassa a klubok, eltérő menedzsment kultúráinak aspektusait annak érdekében, hogy a pénzügyi beszámolók átláthatóságát biztosítsák (DIMITROPOULOS, 2019). Az UEFA beszámoló a MOL Fehérvár FC. esetében releváns tényező, hiszen az utóbbi évek során többször is érdekeltek voltak a Bajnok Ligája és az Európa liga selejtezőkben, illetve a 2018-as évben elérték az Európa Liga csoportkörét is. A szükséges beszámolót és a negyedéves pénzügyi tájékoztatást az úgy nevezett SAP rendszer felületére kell feltölteni. A kötelezően benyújtott beszámoló nyelve angol, a feltüntetett adatokat 1000ft-ban kell feltüntetni, amelyet a későbbiekben az ellenőrző szerv euróban fogja látni. A magyar számviteli törvény szerint elkészített beszámolókhöz hasonlóan ebben is fel kell tüntetni a tárgy évi és az előző évi adatokat is. A beszámoló fontos része a mérleg, amely az adott sportvállalkozás forrásaira és eszközeire összekapcsolva terjed ki, pénzügyi értékben a megadott időszakot tekintve (SZŐKE,2017). A nemzetközi szabvány szerinti mérlegben több eltérés van a hazaihoz képest. Az első tétel az UEFA szabványa szerinti mérlegben a forgóeszközök csoportja, továbbá a magyar éves beszámolóban nincs feltüntetve külön, a forgóeszközök csoportjában a játékos igazolásokból származó követelések és az adó (BÁCS-SZŐKE, 2015).

ANYAG ÉS MÓDSZER

A Fehérvár F.C. Kft. egy székesfehérvári székhelyű vállalkozás, amit 1998. június 12-én alapítottak. A cég pontos elnevezése, „Fehérvár F.C.” Sportszolgáltató és Kereskedelmi Korlátolt Felelősségű Társaság. A sportvállalkozás tulajdonosi helyzetét tekintve a Fehérvár F.C. Kft. többségi tulajdonosa a Futball-F 2007 Kft., amely 80%-al, a Futball Invest 2007 Zrt. rendelkezik. A tulajdonosi rész további 20%-át az Advoil Zrt. birtokolja E-BESZÁMOLÓ (2020). A vállalkozás főtevékenysége egyéb sporttevékenység. A TEÁOR jelzés alapján a sportvállalkozás kapcsolatában releváns információ, hogy mi tartozik az egyéb sporttevékenységekhez. A vizsgált vállalkozás esetében fontos tevékenység a sportesemények rendezése, szervezése, valamint a sportrendezvényekkel összefüggő promóciós feladatok elvégzése TEÁORSZÁMOK (2020).

A sportvállalkozás bemutatásánál fontos megemlíteni a vizsgált évek nettó árbevételét. A vállalkozás nettó árbevétele az elemzett években (2015,2016,2017) az alábbiak szerint alakult:

- **2015:**2044603000 FT
- **2016:**3472538000 FT
- **2017:**3277603000 FT

A vizsgálat kiemelt célkitűzése a Fehérvár F.C. Kft rövid távú likviditásának elemzése, amit három év adatait (2015,2016,2017) felhasználva végeztem el. Az elemzés folyamán az Excel táblázat segítségével végeztem el a rövid távú pénzügyi helyzettel kapcsolatos számításokat. Az információk megismeréséhez lényeges művelet a pénzügyi elemzés. A

pénzügyi elemzés a vállalkozás működése és fenntarthatósága szempontjából vizsgálja meg az adott vállalkozás eredményeit. Az elemzés célja, hogy a vállalkozás esetében felmerülő problémákat és lehetőségeket feltárja, a hatékonyabb működés érdekében. A vizsgálatok továbbá arra nyújtanak segítséget, hogy megállapítsa a potenciális eredményeket. A jövőben elérhető eredményekhez fontos, hogy több évet visszamenőleg is megvizsgáljunk, hiszen ezekből az adatokból tudunk következtetéseket levonni. (TARNÓCZI et al., 2015). Az elemzés elvégezhető egy év és több év adatai figyelembevételével is. Abban az esetben, ha egy vállalkozásnál egy évet vizsgálunk, akkor statikus az elemzés, amennyiben több évet veszünk figyelembe akkor pedig dinamikus szemléletű elemzést hajtunk végre. A dinamikus elemzés azért is releváns, hiszen összehasonlítja az egyes években történt változásokat, amelyek alapján még több hasznos információra tehetünk szert (TARNÓCZI et al., 2015).

A rövid távú fizetőképesség elemzése a pénzügyi helyzethez kötődik. A likviditást rövid távú fizetőképességnek definiálhatjuk. A vállalkozásokat tekintve amennyiben időben tudják rövid távú kötelezettségeiket teljesíteni, abban az esetben megfelelnek a fizetőképesség feltételeinek. Egy cég működésében és fenntartásában kiemelt fontosságú ez a mutató. A likviditás számításában a vállalkozás eszközeit méri a rövid távú kötelezettségekhez. A mutató elvégzéséhez használhatjuk a hagyományos likviditási mutatószámokat és az átfogó (korrigált) verziót is. A korrigált mutatók előnye az, hogy az általános likviditási műveletekhez képest pontosabb eredményeket érhetünk el, mivel a korrigálást követően láthatóvá válik, hogy az eszközök mennyi időt töltenek el a vállalkozás termelési és értékesítési szakaszában. A likviditási értékekhez kapcsolódóan tartoznak elvárt tartományok:

- **Általános likviditási mutató:** 1,3-1,7
- **Likviditási gyorsráta:** 0,7-1,00
- **Készpénzszintű likviditási mutató:** 0,25-0,30

Az elemzés alkalmával, ha a vizsgált vállalkozás eléri a likviditási mutatók elvárt szintjét, nem lesznek fizetőképességi gondjai. Ellenkező esetben, előfordulhat a jövőbeni fizetéseképtelenség a vállalkozásnál. (TARNÓCZI et al. 2015).

Jövedelmezőségi helyzet elemzésében eredménykategóriákat kell viszonyítani az egyes vetítési alapokhoz. Az elemzés által láthatóvá válik a jövedelmezőség szintjének változása, és lehetőség adódik más vállalkozásokhoz való összehasonlítás is (BÍRÓ et al., 2010).

EREDMÉNYEK

A vállalkozások rövid távú pénzügyi helyzetének elemzéséhez a likvid eszközöket hasonlítjuk össze a rövid távú kötelezettségekkel. Vizsgálatomban elsőként a hagyományos likviditási mutatók alapján elemzem a fehérvári sportvállalkozás rövid távú pénzügyi helyzetét, amihez az alábbi mutatók tartoznak:

- **Általános likviditási mutató**
- **Likviditási gyorsráta**

- Kézpénzszintű likviditási mutató

A sportvállalkozás likviditási mutatói a vizsgált időszakokban:

1. táblázat: Hagyományos likviditási mutatók

Fehérvár F.C. Kft.	2015	2016	2017
Általános likviditási mutató	1,26	0,78	1,17
Likviditási gyorsráta	1,19	0,73	0,99
Kézpénz szintű likviditási mutató	0,93	0,38	0,15

Forrás: Saját szerkesztés, EBESZÁMOLÓ (2020) alapján

Általános likviditási mutató (forgóeszközök/ rövid lejáratú kötelezettségek)

Az általános likviditási mutató a rövid távú fizetőképesség egyik mérőszáma. Alacsony érték esetén a fizetéseképtelenség helyzete állhat fenn, míg a magas érték azt jelzi, hogy magas a forgóeszköz arány és nem fektet be a vállalkozás. A megfelelő érték 1,3 és 1,7 között van. A vizsgált vállalkozásban a 1. táblázat értékei alapján a 2015-ös évben volt a legjobb 1,26 az általános likviditási mutató értéke, amely közelített az elvárt értékhez. A következő évben 0,78-ra csökkent a vállalkozás ezen értéke, de a 2017-es évre újra az elvárt érték közelében mozgott, mivel a mutató értéke 1,17 volt.

Likviditási gyorsráta (forgóeszközök-készletek/rövid lejáratú kötelezettségekkel)

A likviditási gyorsráta a vállalkozások elemzésénél a gyorsdiagnózis egyik lehetősége. A mutató megfelelő értéke 0,7 és 1,00 között van. Az 1. táblázatban szereplő adatok szerint 2015-ben az elvárt értéktől magasabb 1,19 volt az eredménye, míg 2016-ban 0,73 és 2017-ben 0,99, amelyek alapján a mutatók megfeleltek az elvárt értéknek.

Kézpénzszintű likviditási mutató (pénzeszközök+értékpapírok/ rövid lejáratú kötelezettségek)

A kézpénzszintű likviditási mutató kiszámításánál, a leglikvidebb eszközöket osztjuk a rövid lejáratú kötelezettségekkel. A mutató megfelelő értéke 0,25-0,30 között van. A 1. táblázat eredményei alapján vállalkozás a három vizsgált év egyikében sem érte el az elvárt értéket a kézpénz szintű likviditási mutató vonatkozásában. Az első évben 0,93 volt a mutató értéke. Azt azonban hozzá kell tenni, hogy a 2016-os 0,38 és 2017-es 0,15-ös értékek közel álltak az elvárt szinthez.

Átfogó likviditási mutatók

A hagyományos likviditási mutatók nem adnak minden esetben valós képet a vállalkozások likviditási helyzetéről. A pontosabb meghatározás érdekében korrigálni kell az eszközöket, amely segítségével megállapíthatóvá válik, hogy egy eszköz mennyi időt tölt el a működési ciklusban. Az átfogó likviditási mutatók értéke akkor kedvező a vállalkozás szempontjából, ha magasabb értéket mutat, mint a hagyományos likviditási

mutatók eredményei. Az átfogó likviditási mutatókhoz fontos, kiszámítani a forgási sebesség mutatóit. A számításhoz az alábbi képletet használtam fel:

$$1 - \frac{1}{\text{eszköz vagy forrás forgási sebessége}}$$

2. táblázat: A forgási sebesség mutatószámai

Fehérvár F. C. Kft.	2016	2017
Készletek forgási sebessége	67,76	58,74
Követelések forgási sebessége	7,40	13,84
Tartozások forgási sebessége	13,47	16,54
Készletezési időszak	5,39	6,21
Beszedési időszak	49,35	26,37
Tartozási időszak	27,09	22,06

Forrás: Saját szerkesztés, EBESZÁMOLÓ (2020) alapján

A készletek forgási sebessége megmutatja, hogy egy adott periódus alatt hányszor tudja értékesíteni készleteit. A 2. táblázat alapján a 2016-os évben jobb eszközgazdálkodást hajtott végre a sportvállalkozás, mint 2017-ben, hiszen a magasabb érték ezt eredményezi. A követelések forgási sebessége azt jelenti, hogy a vevők milyen arányban tudják kifizetni tartozásaikat. Ebben az esetben javuló tendenciát mutat a 2017-es évre, ami kedvező a vállalkozás számára. A tartozások forgási sebessége azt szemlélteti, hogy mennyire képes a vállalkozás teljesíteni a szállítók felé történő tartozásait. A mutató növekedést jelez a 2017-es évre, ami azt vonja maga után, hogy a vállalkozás javította a kötelezettségeinek teljesítését.

A készletezési időszak szempontjából csökkenés a kedvező, viszont 2017-re az előző évhez képest ez az érték növekedett, ami azt jelzi, hogy a vállalkozás készleteit kevesebb idő alatt tudta értékesíteni, mint 2016-ban. A 2. táblázat alapján a beszedési időszakban csökkenést mutatnak az eredmények, ami kedvezőtlen a vállalkozás szempontjából, hiszen a vevők kevesebb idő alatt fizetik vissza tartozásaikat. A szállítókkal kapcsolatosan releváns mutató a tartozási időszak. A mutató 2017-re csökkenést jelez az előző évhez képest, ami azt jelenti, hogy a vállalkozásnak kevesebb időre volt szüksége a szállítók szembeni tartozás teljesítéséhez.

Korrigált likviditási mutatók

Az átfogó likviditási index számításához az alábbi képlet segítségével kell végrehajtani:

$$\text{Átfogó likviditási index} = \frac{\text{Korrigált forgóeszközök}}{\text{Korrigált rövid lejáratú kötelezettségek}}$$

3. táblázat: Korrigált eszközök, rövid lejáratú kötelezettségek, valamint az átfogó likviditási index

Fehérvár F.C. Kft.	2016	2017
Korrigált készletek	60182,48	49657,93
Korrigált követelések	424105,81	226838,57
Korrigált forgóeszközök	986775,29	319792,50
Korrigált rövid lejáratú kötelezettségek	1295990,57	280887,66
Átfogó likviditási index	0,76	1,14

Forrás: Saját szerkesztés, EBESZÁMOLÓ (2020) alapján

Az általános és korrigált likviditási mutatókat össze kell hasonlítani ahhoz, hogy kiderüljön a vállalkozás rugalmas finanszírozási politikát folytat-e. Abban az esetben, ha az átfogó likviditási index értéke nagyobb, mint az általános likviditási mutató értéke, akkor rugalmas finanszírozási politikát folytat és hatékonyan gazdálkodik a forgóeszközeivel a sportvállalkozás. A 3. számú táblázat mutatja, hogy 2016-ban 0,76, míg 2017-ben 1,14 volt az átfogó likviditási index értéke.

4. táblázat: Az általános likviditási ráta és az átfogó likviditási index változása a vizsgált években

Fehérvár F.C. Kft.	2016	2017
Általános likviditási ráta	0,78	1,17
Átfogó likviditási ráta	0,76	1,14

Forrás: Saját szerkesztés, EBESZÁMOLÓ (2020) alapján

A 4. számú táblázat alapján láthatjuk, hogy az általános likviditási ráta értékei a vizsgált években magasabbak voltak, mint az átfogó likviditási index. Összességben kijelenthető, hogy a sportvállalkozás a likviditási mutatók egyik esetben sem érte el az elvárt szintet, ami alapján nem folytattak rugalmas finanszírozási politikát. Az eltérés mértéke nem mondható magasnak, de a jövőben erre figyelnie kell a vállalkozásnak.

Működési és pénzciklus

A működési és pénzciklus a pénzkonverziós ciklus két része. A pénzciklus azt mutatja meg, hogy a vállalkozás pénzeszközei mennyi ideig vannak lekötve a termelés és az értékesítés szakaszában. A pénzciklus esetében a rövidebb ciklus magasabb likviditást jelent. A működési ciklust az alábbiak alapján számíthatjuk ki: átlagos készletezési

időszak+ átlagos beszedési időszak. A pénzciklust pedig: működési időszak- átlagos tartozási időszak.

5. táblázat: Működési és pénzciklus

Fehérvár F.C. Kft.	2016	2017
Működési ciklus	54,74	32,59
Pénzciklus	27,65	10,52

Forrás: Saját szerkesztés, EBESZÁMOLÓ (2020) alapján

A működési ciklust tekintve az értékek csökkenése kedvezőnek mondható, hiszen a beszerzés és a követelések beszedésében eltöltött időtartam csökkent. A 5. táblázat alapján az állapítható meg, hogy a 2017-es évben a likviditást tekintve hatékonyabb volt a vállalkozás, mint az előző évben. A vállalkozás ezek alapján kedvezőbben tudta kihasználni beszerzési lehetőségeit.

MEGBESZÉLÉS

A rövid távú pénzügyi helyzet elemzésekor elsőnek az általános likviditási mutatót számítottam ki, majd a pontosabb eredmények érdekében az átfogó likviditási indexet is. Az eredmények alapján látható volt, hogy az elvárt érték közelében voltak az eredmények, de egyik évben sem érte el a vállalkozás az elvárt szintet, ami a jövőben veszély forrás lehet. A likviditási gyorsráta esetében csak az első vizsgált évben (2015) volt magasabb a meghatározott szinttől, így ez a mutató két évben is megfelelt. A készpénz szintű likviditás vonatkozásában, viszont a vizsgált periódusban, a kapott értékek alapján nem felelt meg a vállalkozás a szakirodalmi források által kifejezett szintnek. Az átfogó likviditási index eredményei alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a sportvállalkozás nem folytatott egyik vizsgált évben sem (2016,2017) rugalmas finanszírozási politikát. A működési és pénzciklus vizsgálatánál a 2016 és 2017-es évet elemeztem. A működési ciklus esetében csökkenést mutatott a 2017-es évre az eredmény, ami kedvező a vállalkozás szempontjából, hiszen csökkent a beszerzés és a követelések beszedésének közötti időtartam. A pénzciklus is csökkent a 2017-es évre, ami megfelelő likviditási helyzetet von maga után.

Összegezve elmondható, hogy a fehérvári sportvállalkozás javuló tendenciát mutat a gazdálkodásában, viszont azt hozzá kell tenni, hogy az elvártnak tekintett állapotot még nem érte el. Az elkövetkezendő 5 és fél évben az új stadiont (MOL Aréna Sóstó) bérelni fogja a Fehérvár F.C. Kft. ami jelentős kiadással fog járni, így nagy szükség lesz, hogy minél több néző látogasson el a MOL Fehérvár FC. mérkőzéseire. A hatékonyabb működés és versenyeztetés érdekében, minél több szakmai sikerre lesz szüksége a MOL Fehérvár FC. csapatának, amire jelen állás szerint nagy esélyük van.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Bácsné, Bába, É., Bács, B., A., & Bács, Z. (2018): Hazai professzionális labdarúgó klubok iparági elemzése- A magyar labdarúgás Pénz Ligája 2014-2016. *International Journal of Engineering and Management Sciences (IJEMS)* 5 (3). 284-296.
2. Bácsné, Bába, É. (2017): Magyar futballtársaságok Szervezeti kérdései. *Taylor* 9 (2). 5-13.
3. Bács, Z., Becsky-Nagy, P. (2015): A sportszervezeteket érintő egyes adófajták. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 16 (64) 26-33.
4. Bács, Z., Szőke, R. (2015): Egy vállalkozás magyar, nemzetközi és UEFA szerinti beszámolójának összehasonlítása, különös tekintettel a játékosjogokra versus sportcontrolling, *Controller info*, 3 (2).
5. Bíró, T., Pucsek, J., & Sztanó, I. (2010): Amit a mérleg mutat, Saldo Pénzügyi Tanácsadó és Informatikai Zrt., Budapest, 119p .ISBN:978 963 638 337.
6. Dimitropoulos, P., Leventis, S., & Dedoulis, E., (2016): Managing the European football industry: UEFA's regulatory intervention and the impact on accounting quality. *European Sport Management Quarterly*, 7 (16) 459-486.
7. Galariotis, E., Germain, C., & Zopounidis, C., (2018): A combined methodology for the concurrent evaluation of the business, financial and sports performance of football clubs: the case of France. *Annals of Operations Research*, Jul, 266 (1) 589-612.
8. Gazzola, P., Amelio, S., Papagiannis, F., & Vatamanescu, E.,(2019): Financial Reporting in European Football Teams: A Disclosure Analysis of Player Registrations. 182. *International Journal of Academic Research in Accounting, Finance and Management Sciences*. 9(4) 182-20.
9. Ghio, A., Rubertiand,M., & Verona, R. (2019): Financial constraints on sport organizations' cost efficiency: the impact of financial fair play on Italian soccer clubs. ISBN 0003-6846.
10. Szőke, R. (2017): Játékosjogok nyilvántartása a számvitelben és kapcsolódó menedzsment kérdések. *Taylor*. 9 (2) 68-74.
11. Tarnóczy, T. (2015): Pénzügyi kimutatások elemzése. pp. 80-97. In: Alapvető pénzügyi és számviteli ismeretek a gyakorlatban. (Szerk. Fenyves V.), *Debreceni Egyetem, Debrecen*, 103 p. ISBN: 978-615-80290-4-9.
12. Zéman, Z., & Béhm., I. (2016): A pénzügyi menedzsment controll elemzési eszköztára. Akadémiai kiadó, Budapest, 396p. ISBN:978 963 05 9774 6.
13. E-BESZÁMOLÓ (Elektronikus Beszámoló Portál) <https://e-beszamolo.im.gov.hu/oldal/kezdolap> Letöltés ideje: 2020.04.17.
14. TEAORSZÁMOK (A gazdasági tevékenységek egységes ágazati osztályozási rendszere) <http://www.teaorszamok.hu/> Letöltés ideje: 2020.04.17.

MUNKAVÁLLALÓK EGÉSZSÉGE A FIZIKAI AKTIVITÁS TÜKRÉBEN

THE EMPLOYEES HEALTH IN THE LIGHT OF PHYSICAL ACTIVITY

Molnár Anikó

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági- és Menedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Napjainkban az egészség nem csak az egyén számára értékelődik fel, de nagyon sok munkahely is felismerte, hogy az egészséges munkaerő hozzájárul a vállalat produktivitásához és az egészségügyi kiadások csökkentéséhez, azaz a humánerőforrás értéke a vállalkozásoknak és szervezeteknek a versenyképességének egyik fontos pillére (NYITRAINÉ GARAI, 2015; PÉTER, 2018; BÁCSNÉ – MADARÁSZ, 2017). A cikkben arra vállalkoztam, a hazai és nemzetközi releváns szakirodalmak alapján elemzem és értékelem a munkahelyi egészségfejlesztésben alkalmazható sportprogramok szerepét és jelentőségét, illetve ennek használhatóságát.

Kulcsszavak: munkahelyi sport, munkavállalók egészsége, egészségfejlesztés

Abstract

Nowadays, health is not only valued for the individual, but many jobs have also recognized that a healthy labour contributes to a company's productivity and reduces health expenditure, i.e. the value of human resources is an important pillar of competitiveness for businesses and organizations (NYITRAINÉ GARAI, 2015; PÉTER, 2018; BÁCSNÉ – MADARÁSZ, 2017). In this article, I undertook to analyze and evaluate the role and significance of sports programs applicable in workplace health promotion, as well as its usability, on the basis of the relevant domestic and international literature.

Keywords: workplace sport, employees health, health promotion

BEVEZETŐ GONDOLATOK

A jövőbeni versenyképesség egyik meghatározó tényezője az egészséges munkavállaló lesz (NYITRAINÉ GARAI, 2015). Igen sok irodalom foglalkozik napjainkban éppen ezért a munkaegészséggel és a munkahelyi egészséggel. Ezen tény alapján igen sok tanulmány fókuszál az egészségtudatos vállalati magtartásra (PÉTER et. al., 2013, KAROLINY, 2016) vagy a munkaegészségügyi kutatásokra egyaránt (KUN, 2016).

A munkavállalók egészségét a stressz, ülő munka, tartós terhelések, nehéz tárgyak cipelése, környezeti tényezők és a társas hatások egyaránt befolyásolják (NISTOR et. al., 2015).

A munkavállalók egészségi állapotát kedvezőtlenül befolyásolhatja a magas stressz-szint, melynek okai lehetnek az idő-teljesítménykényszer, nem világos célok stb. A munkahelyi stresszel és annak hatásával is számos tanulmány foglalkozik (CALNAN et. al., 2001; OLOFSSON, 2003; LAMBERT et. al., 2003; HAFFNER – BÁRDOS, 2019).

Az aktív életmód, a rendszeres sportolás életmód elemmé válása, ennek ösztönzése valamennyi korosztályban fontos feladat, hiszen jelentős szerepe van az életmód-függő betegségek (stroke, kardiovaszkuláris megbetegedések, stressz és mentális betegségek, elhízás, osteoporózis, egye daganatos megbetegedések, 2-es típusú cukorbetegség) prevenciójában (BORBÉLY – MÜLLER, 2008; HERPAINÉ, 2014; BIRÓ 2015; BIRÓ, 2018; MÜLLER – BÁCSNÉ, 2018).

Hazánkban több kutatás rávilágít a munkahelyek, munkafeladatok és munkakörülmények okozta különböző egészségügyi problémákra, vagy kockázati tényezőkre (HIDVÉGI – MÜLLER, 2009a). Egy magyar tanulmány (HIDVÉGI et. al., 2017) publikációja fizikai

aktivitást és testmozgásalapú életmód programokat javasol a munkahelyi egészségfejlesztésben, melyek az ülő- munka kompenzálásának egyik kiváló eszközei lehetnek. HARTFIEL et. al. 2011 a jóga munkavállalókra kifejtette pozitív hatását ismerteti, melynek egyik hozadéka a stresszoldó hatása volt.

JANSSEN (2012) kutatásában a szabadidősportnak és a rendszeres testedzésnek a szerepét vizsgálta és elemezte annak gazdasági hatásrendszerét, melyet a kanadai állampolgárok körében vizsgálta és a fizikai inaktivitás direkt és indirekt költségét számolva állapította meg, hogy a direkt költségek 2,4 milliárd USD-t az indirekt költségek pedig 4,3 milliárd USD-t tesznek ki. Más kutatások (ALLENDER et. al., 2007), melyek az Egyesült Királyságban 1,06 Mrd fontra becsülték a fizikai inaktivitás költségeit.

A munkavállalók esetében sok embert érintenek a hosszan elnyúló ülőidő okozta egészségügyi kockázati tényező, mely a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának esélyeit növelik. Az irodai munka és ülő testhelyzet egyben tartós egyoldalú terhelést jelent a szervezet számára, mely a gerincoszlopra nehezedő terhelés miatta a tartáshibák és gerincdeformitások kialakulását eredményezheti. A képernyő mellett történő ülőmunka sok esetben a szem károsodását, látásgyengeséget okozhatja. A munkáltatónak tehát felelőssége, hogy az ülő munka kompenzálására olyan munkahelyi egészségvédő-programokat dolgozzon ki és ösztönözze a munkavállalók fizikai aktivitását, mely segít megelőzni a fizikai inaktivitás és tartós egyoldalú terhelés kompenzálását.

Összegyűjtöttem néhány sporttevékenységeket és fizikai aktivitást ösztönzőket, melyek segíthetnek egy egészségesebb munkaerő megteremtéséhez.

2. táblázat: A munkahelyi egészségfejlesztésben alkalmazható sportolást és fizikai aktivitást ösztönző tevékenységek rendszere

Sportolást ösztönző	Fizikai aktivitást ösztönző
vállalati sportnap	sétáló meeting
életmód-programok	a munkahely kialakítása a fizikai aktivitást ösztönzi (pl. egymástól távoli irodák,)
gyaloglóklub	munkába-járás gyalogos és kerékpáros változatának támogatása Bringázz a munkába vagy túrázz a munkából programok
vállalati sportversenyek, bajnokságok	Okos-óra, lépésszámláló biztosítása a munkavállalóknak
munkahelyi sportprogramok	A munkahelyen elhelyezett használati tárgyak, munkaeszközök elhelyezésének és kialakításának szempontjai ösztönzik a munkavállalók munkafeladatának elvégzésében a fizikai aktivitás növelését.
sportkártyák	A munkavégzés során ösztönzik a fizikai aktivitást (pl. a lépcső használata a lift helyett stb.)
kedvezmények nyújtása a sportszolgáltatóknál	web alapú coach támogatás, web alapú intervenció (Makai 2019)
All you can move SportPass	fizikai aktivitás verseny: „Legaktívabb dolgozó cím”: Akcelerométer, mint fizikai aktivitást ösztönző eszköz használata.
Széchenyi pihenőkártya szabadidő alszámla	Életmód-program és oktatás

munkahelyi torna biztosítása. sporteszközök elhelyezése a munkahelyeken (boksztáca, asztalitenisz)	Hosszú távon megtervezett olyan munkahelyi mozgásprogram mely állapotfelméréssel és nyomonkövetéssel van monitorozva.
--	--

Forrás: Saját szerkesztés 2020

Több nemzetközi munkavállalók körében végzett kutatás igazolta, hogy a munkavállalók fizikai aktivitásának növelése és sportolási tevékenységének növelése érdekében azok az egészségprogramok a sikeresek, melyek hosszabb távú tervezéssel segítik a munkavállalók nagyobb fizika aktivitását. (SKOGASTAD et. al., 2018; CORBETT et. al., 2018). Bár fontos a munkahelyeken végzett sportolás is, azonban olyan sport tevékenység pozitív hatását sikerült igazolni a munkavállalók hosszú távú fizikai aktivitási eredményeinek javulásában, melyet heti többször a munkahelyen kívül végeztek a résztvevők (BURN et. al., 2017; MAKAI, 2019).

A munkavállalók egészségének egyik formája lehet, amikor a vállalat az All you can move SportPass kártyát finanszírozottan biztosítja a munkavállalónak. Ennek a kártyának különböző változata ismeret az XS-től a XXXL-ig attól függően, hogy milyen nagyságrendű összeg van a kártya mögött. Ezt az összegű kártyát a munkavállaló olyan sportszolgáltatóknál használhatja fel (pl. kondicionáló terem, fitness szolgáltató, uszoda, stb), akik csatlakoztak ehhez a rendszerhez és ún. kártyaelfogadó helyek.

A rendszeres fizikai aktivitás és sportolás ösztönzése a cégnek is hasznos lehet, hiszen az egészséges munkavállaló érték, mivel kevesebb munkahelyi hiányzás és baleset, és produktívabb munkaerő figyelhető meg a rendszeresen sportoló munkavállalók körében. A kártya motiválhatja is a munkavállalót arra, hogy rendszeresen sportoljon, és ez beépüljön a mindennapi életvitelébe, így ez az aktív rekreációs tevékenység hozzájárulhat az egészségének és munkaképességének újratermeléséhez.

A motiváción túl a vállalattal szembeni elégedettséget és lojalitást is eredményezheti ez a fajta béren kívüli juttatás biztosítása, hiszen számos kutatás azt igazolja, hogy a sportolók esetében az étellel való elégedettség is magasabb szinten realizálódik (HIDVÉGI – MÜLLER 2009b).

A munkahelyi egészségfejlesztésben többféle sporttevékenység alkalmazható, melynek jótékony hatásai vitathatatlanok.

3. táblázat: A munkahelyi egészségfejlesztésben alkalmazható sportprogramok és azok hatásai

Sportprogram	Hatásai
tartásjavító torna	erősíti a törzs izmait, megszilárdítja a tartó izmokat prevenciót jelent a gerincdeformitások ellen, segíti a már kialakult deformitások javítását
futó-gyalogló programok	a kardiorespiratorikus állóképesség fejlesztésével csökkentik a CAD betegségek kockázatát és más életmódfüggő betegségek prevenció eszközei, javítják a keringést és az általános fittséget. segíti a testsúly megtartását.
jóga	stresszoldó hatású, általános állapotot javít, javítja a keringést, a tüdő kapacitását és a szervezett oxigénnel való ellátottságát.

labdajátékok	kikapcsolódást és szórakoztatást biztosítanak, jó közösségi kohézió fejlesztésére, segítenek az egészség és munkaképesség megtartásában.
úszás	a kardioállóképességet fejleszti, jó a szív és érrendszeri betegségek megelőzésére, vagy gerincdeformitás kezelésére.
kerékpározás	stresszoldó, általános kondicionáló, kardio-training. A friss, szabad levegőn való tartózkodását növeli.
kondicionáló edzés	Alkalmas az izomerő fejlesztésére és kardiovaszkuláris állóképesség javítására a különböző gépek használatával.
Asztalitenisz, labdajátékok (kosárlabda, labdarúgás stb.)	közösségi kapcsolatokat erősít, csapatépítő jellegű, élményt, szórakozást biztosít, alapvető motorikus képességek fejlesztése mellett.
Kondicionáló terem	Kardiorespiratorikus állóképesség fejlesztése, kondicionálás.
zenés-táncos mozgásformák, aerobic	alakformáló, tartásjavító, funkcionális edzés lévén a munkaképességet általános állapotot és fittségi szintet javítja.

Forrás: Saját szerkesztés 2020

A fizikai aktivitásnak, a mozgásnak az egészségre gyakorolt kedvező hatása már igazolt (LEE et. al., 2001; BIRÓ, 2015; HIDVÉGI et. al., 2017), viszont az egyes sportágak, mozgásformák tekintetében is egyre több kutatással találkozhatunk. Ezek elemzik a testmozgás hatását a szervezetre, a testi – lelki egészségre (BOND et. al., 2002; PIKÓ, KERESZTES, 2007; BORBÉLY – MÜLLER, 2008; BODOLAI et. al., 2016), valamint foglalkoznak azok rekreációs szerepével is (BENDÍKOVÁ, 2017; LENTÉNÉ et. al., 2018a; LENTÉNÉ et. al., 2019). A kutatások vizsgálják a mozgás- szabadidős, rekreációs hatásait különböző életkorokban, (BODA et. al., 2015; JUHÁSZ et. al., 2015) óvodásoknál (BODA et. al., 2016) felnőtteknél és időseknél (KOPKÁNÉ et. al., 2015a; b; JUHÁSZ et. al., 2015).

Az úszás népszerűsége nem meglepő, hiszen az egészségre kifejtett sokoldalú hatása miatt az egyik legkedveltebb. Több kutatás is beszámol sokoldalú pozitív hatásairól (BIRÓ et. al., 2006a; BIRÓ et. al., 2007; BIRÓ, 2011), ugyanis a vízben végzett mozgások igen sokrétűen fejtik ki pozitív hatásukat az emberi szervezetre. Kedvező biológiai változások jönnek létre, mozgás hatására, de már a víznek önmagában is frissítő, élénkítő hatása van, javítja a vérkeringést, az erek tónusát, élénkíti a vegetatív reakciókat. Úszás, vagy vízben végzett egyéb mozgás hatására megszaporodik a szív hajszálérhálózata, melynek következtében csökkenhet a szívinfarktus előfordulása. A testnél alacsonyabb hőmérsékletű víz összehúzza a vérereket, javítva ezzel a véráramlást, és a szív működését. Egyes betegségek megelőzésében is jelentős szerepe van a vízben végzett mozgásoknak. Azáltal, hogy a vízben hat ránk a felhajtóerő, ez csökkenti a testre nehezedő súlyt, így kíméli az ízületeket, a gerincet. Nem véletlen, hogy túlsúlyos, illetve mozgássérült személyeknek is javasolt, hiszen kisebb terhet rak a tartórendszerre. Az élettani funkciók felgyorsulnak, javul a légzéstechnika az izmok erősödnek. Segít az időskori csontritkulás megelőzésében és a kardiorespiratorikus állóképesség javításában (JUHÁSZ et. al., 2015; KOPKÁNÉ et. al., 2015a; b). Az úszásnak fontos szerepe van a tartásjavításában is, ezért nemcsak prevenciós és rekreációs, hanem rehabilitációs szerepe is kiemelkedő (BIRÓ

2006, BIRÓ et. al., 2007). Az úszás felbecsülhetetlen érték a szabadidő hasznos és értékes eltöltésében, az egészséges életmódra nevelésben, az egészség megőrzésében – megtartásában (BIRÓ, 2006b).

Az úszás mellett kedvelt mozgásformák a kondíciót és a tartást javító programok, a táncos mozgásformák, a testépítés (MÜLLER et. al., 2008; MÜLLER et. al., 2011; HERPAINÉ et. al., 2017; Gödény et. al., 2018). Ennek több oka is van, egyfelől az egészségre gyakorolt kedvező hatásai, valamint a munkavállalónak sokszor az egyénileg is űzhető sportokra koncentrálódik figyelme (pl. úszás, futás, kerékpározás, gyaloglás). Mindezt a trendek is lekövetnek, és megerősítenek (MÜLLER et al., 2013; LENTÉNYÉ et al., 2018b; GÖDÉNY et al., 2018, MÜLLER et. al., 2019).

Az egyéni sportágak mellett viszont megjeleni az igény a társasági sportok iránt is (labdajátékok), melyek nem csak a kikapcsolódást és szórakoztatást biztosítják, hanem jó közösségi kohézió fejlesztésére is kiváló, és nem utolsósorban a mozgás pozitív hatásai is érvényesülnek, így segítenek az egészség és munkaképesség megtartásában. Erre alapozva a munkaadónak fel kell ismernie a lehetőséget, amely segíthet a sport népszerűsítését, valamint ezen keresztül a munkahelyi kapcsolatok javítását, baráti és egyéb társaságok kialakítását, hiszen a csapatsportok pont ez az egyik előnye (JUHÁSZ et. al., 2016; JUHÁSZ et. al., 2019).

Napjaink rohanó világában lényeges, hogy ne csak a testünket kell karba tartanunk, de a lelki, szellemi, egészségünket is (CSÖRGŐ et. al., 2013; LENGYEL, 2015; HIDVÉGI et. al., 2017). Stresszes világunkban így előtérbe kerül a lelki, pszichológiai és spirituális „gondozás”, melyben kiemelt szerepe lehet például a jógának. A jóga tudománya annyira szerteágazó, a szervezetre gyakorolt hatása olyan sokrétű, hogy egyre több kutatás foglalkozik vele. Népszerűsége pedig már Európában, és Magyarországon is megmutatkozik a trendekben (MÜLLER et. al., 2013). A jóga erősen tartja kiemelt helyét a hazai fitnessben is, hiszen egyre többen felismerik pozitív hatását (stresszoldás, általános állapotot javítás, keringés javítása, a tüdő kapacitását és a szervezett oxigénnel való ellátottság). A jóga emellett nagyban hozzájárulhat a megelőzéshez, a lelki eredetű gondjaink feldolgozásához tehát kulcsfontosságú a lelki egyensúly elősegítésében, melynek fontos részét képezi maga a relaxáció is (BAGDY, 2013; BODOLAI et. al., 2016). Mindez kiemelten fontos és hasznos a munkaadó szempontjából, hiszen az aktív pihenés és relaxáció (BIRÓ – MÜLLER, 2017) hozzájárul a testi-lelki jó közérzet kialakításához.

ÖSSZEGZÉS

A munkavállalók egészségének és teherbíró képességének javításának egyik eszköze a munkahelyi sportolást ösztönző programok, vagy a munkavállalók által támogatott munkahelyeken kívüli sportolás ösztönzése támogatása. A munkahelyeken történő fizikai aktivitást ösztönző programokkal is hozzájárulhat a felelősségteljes munkahely ahhoz, hogy munkavállalók ülő és mozgásszegény életmódját a munkavégzés során is részben kompenzálni tudja.

Ennek egyik lehetséges eszköze az, ha a Humánerőforrással gazdálkodók olyan kezdeményezéseket, programokat és fejlesztéseket valósítanak meg a munkahelyeken, melyek alkalmasak a munkavállalók aktivitásának növelése, illetve arra, hogy egyre

többen vegyenek részt a vállalati sport, testmozgásban is. A szervezet haszna, hogy az egészségesebb munkavállalók nagyobb fizikai és szellemi teljesítményre képesek, azaz produktívabbak, hatékonyabbak, kreatívabbak, elégedettebbek, lojálisabbak és motiváltabbak, ezek mellett kevesebb munkahelyi baleset és hiányzás jellemzi őket.

„A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú, Debrecen Venture Catapult Program című projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.”

IRODALOMJEGYZÉK

1. Allender S., Foster C., Scarborough P., & Rayner M. (2007). The burden of physical activity-related ill health in the UK. *J Epidemiol Commun Health*, 2007;61:344–8.
2. Bába, É. B., Szabados, G., & Madarász, T. (2017). Munkavállalók fizikai állapot felmérésének tapasztalatai a kkv szektorban. *Taylor*, 9(2), 179-187.
3. Bagdy E. (2013). *Pszichofitness*. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2013.
4. Bendíková, E. (2017). *Theory of Health, Movements and lifestyle of Human Beings*. Debrecen University Press, Debrecen. 164. p. ISBN: 978-963-473-219-8. 2017.
5. Biró M. (2006a). Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése. *Iskolai Testnevelés és Sport - Elméleti Módszertani És Információs Szaklap* (32) pp. 13-20.
6. Biró M. (2006b). Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban. *Új Pedagógiai Szemle* 56:(9) pp. 62-71.
7. Biró M. (2007). Survey of different types of communication in swimming education. *Wychowanie Fizyczne I Sport / Physical Education And Sport* 51: pp. 1-4.
8. Biró M. (2011). A rekreációs úszás története. *Rekreacio.Eu* 1:(1) pp. 14-19.
9. Biró M. (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész L., & Csányi T. (szerk.) Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. *Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok*. 286 p. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 2015. pp. 105-136.
10. Biró M., Fügedi B., & Révész L. (2007). The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle. *International Journal Of Aquatic Research And Education* 1:(3) pp. 269-284
11. Bíró, M.; & Müller, A. (2017). Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos, A.; & Mika, J. (szerk.) *Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében* = Natural and cultural heritage in the Eger Region. Eger, Magyarország: Líceum Kiadó, (2017) pp. 128-130.
12. Bíró M. (2018): Bevezetés a sportpedagógiába, In: Münnich, Ákos (szerk.) Fejezetek a Sport-pszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköreiből. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, (2018) Paper: http://psycho.unideb.hu/sport/fejezetek/bm_sportpedagogia/_book/index.html

13. Boda E., Honfi L., Biró M., Révész L., & Müller A. (2015). A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 42: pp. 49-62.
14. Bodolai M., Lívják E., Boda E., & Biró M. (2016). A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 43: pp. 51-67.
15. Bond D., Lyle R. Tapp E., M. Seehafer R. & D'zurilla T. (2002). Moderate Aerobic Exercise, T'ai Chi, and Social Problem-Solving Ability in Relation to Psychological Stress. *International Journal of Stress Management*, Vol. 9. No. 4. 329–343.
16. Borbély A., Müller A. (2008). *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana*. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok, Budapest, 211.p. 2008.
17. Burn N.; Norton L. H.; Drummond C.; & Ian Norton K. (2017). Changes in Physical Activity Behaviour and Health Risk Factors Following a Randomised Controlled Pilot Workplace Exercise Intervention. *AIMS Public Health*, 2017. 4(2): p. 189-201.
18. Calnan, M., Wainwright, D., Forsythe, M., Wall, B., & Almond, S. (2001). Mental health and stress in the workplace: the case of general practice in the UK. *Social science & medicine*, 52(4), 499-507.
19. Corbett, D.B.; Fennell C.; Peroutky K.; Kingsley J. D.; & Glickman E. L. (2018). The effects of a 12-week worksite physical activity intervention on anthropometric indices, blood pressure indices, and plasma biomarkers of cardiovascular disease risk among university employees. *BMC Res Notes*. 2018 Jan 29;11(1):80. doi: 10.1186/s13104-018-3151-x.
20. Csörgő, T., Bíró, M.; Kopkáné, Plachy J.; & Müller, A. (2013). Masszázsterápia hatásának vizsgálata hatvan év feletti nők körében *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 40 pp. 5-16. , 12 p. (2013)
21. Gődény N., Biró M., Lenténé P.A., Lente L., & Müller A. (2018). A fogyasztói szokások és trendek változásának vizsgálata a fitness területén. In: Balogh, L. (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 9-18., 10 p.
22. Haffner O.; & Bárdos Gy. (2019). A stressz megjelenési formái állásinterjún és a munkahelyen. *A Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Humán Fejlesztési és Művelődéstudományi Intézet periodikája XX. évf. 1. sz.*
23. Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 70-76.
24. Herpainé, L. J. (2014). The Issues of the Relationship of Grandparents and Grandchildren in the Light of Physical Activity. *European Journal of Mental Health*. 2014. 9 (2) 178–194. <https://doi.org/10.5708/EJMH.9.2014.2.3>
25. Herpainé, Lakó J.; Simon, I. Á.; Nábrádi, Zs.; & Müller, A. (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére. *Képzés És Gyakorlat: Training And Practice* 15 : 4 pp. 37-52. , 16 p.

26. Hidvégi P.; Bíró M.; Müller A.; & Váczi P. (2017). Testnevelési program a munkahelyi egészségfejlesztésben. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 44 pp. 115-138. , 24 p.
27. Hidvégi P.; Bíró M.; & Müller A. (2015). *A rekreáció elmélete és módszertana 2.: Egészségfejlesztés*. Eger, Magyarország: Líceum Kiadó (2015) , 25 p.
28. Hidvégi, P.; & Müller, A. (2009a). Vizsgálatok a munkahelyi stressz köréből. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 36. pp. 33-51.
29. Hidvégi, P.; & Müller, A. (2009b). Munkahelyi elégedettség a Vám-és Pénzügyőrség személyi állományának és a Rendészeti Szakközépiskolák oktatóinak empirikus vizsgálata alapján. *Repüléstudományi Közlemények* (1997-TŐL) 21 : 4 Paper: 2009/4
30. Janssen I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2012;37;4;803-806.
31. Juhász I., Boda E., Bíró M., Müller A., & Macra-Oşorhean M.D. (2016). Impact of teaching handball on the improvement of target accuracy of students in consideration for the impact assessment of the project "Handball at school". *Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae* 61:(4) pp. 15-27.
32. Juhász I., Boda E., Müller A., Bíró M., Molnár A., Bácsné Bába É., Soós I., & Whyte I. (2019). Daily Physical Education and the Impact of a „Handball at School” Project, *Geosport For Society* 11: 2 pp. 59-75. 17 p.
33. Juhász I., Kopkáné Plachy J., Kiszela K., Bíró M., Müller A.; & Révész L (2015). Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. *Magyar Sporttudományi Szemle* 16:(63) pp. 4-8.
34. Karoliny, M. (2016). Az egészségtudatos vállalati magatartás fejlesztésének diagnosztikai modellje. *Műszaki és Menedzsment Tudományi Közlemények*, 1(1), 1-18.
35. Kopkáné P. J., Juhász I., Müller A., Bíró M., Hidvégi P., Kiszela K., & Révész L. (2015a). Egri időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre, *Magyar Sporttudományi Szemle* 16:(62) p. 42. (2015)
36. Kopkáné P.J., Juhász I., Bíró M., Fodor É., & Révész L. (2015b). Egerben élő nyugdíjasok egészségi állapotának és testedzési szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 42: pp. 27-36.
37. Kun A. (2014). A munkahelyi egészségkárosodások megtérítése a magyar munkajogban-felelősségi szabályok és kompenzáció 2. *Magyar Munkajog E-folyóirat*
www.epa.oszk.hu/02500/02566/00001/pdf/EPA02566_magyar_munkajog_kun_091-119.pdf (letöltés időpontja: 2020. 03.10.).
38. Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing & Health Sciences*, 5(2), 181-184.
39. Lee I. M., Rexrode K. M., Cook N. R., Hennekens C. H., & Buring J. E. (2001). Physical activity and breast cancer risk: the Women's Health Study (United States). *Cancer Causes & Control*, 12(2), 137-145.

40. Lengyel A. (2015). Mindfulness and sustainability: utilizing the tourism context. *Journal of Sustainable Development*, 8(9), 35.
41. Lenténé P.A., Biró M., Dobay B., Pucsok J.M. (2018a): a szabadidő sportolás kínálati elemeinek, és szolgáltatásainak vizsgálata Magyarország észak-alföldi régiójának szállodáiban. *Selye E-Studies* 9: 1 pp. 13-21., 9 p.
42. Lenténé Puskás A., Hidvégi P., Tatár A., Pucsok J. M., Biró M. (2018b): A rekreációs turizmus lehetőségei Magyarországon az Észak-alföldi régióban. In: Balogh, L. (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, pp. 19-30., 12 p.
43. Lenténé, P.A., Biró, M., Hidvégi P., Molnár A., Lente L. & Pucsok J.M. (2019). Analysis of the North Great Plain Region's Accommodation Supply with Special Focus on Sport and Wellness Element *Geosport For Society*, 10: 1 pp. 15-24. Paper: /gss.1002-046, 10 p. (2019)
44. Makai, A. (2019). A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának és szocio-demográfiai jellemzőinek összefüggései kvantitatív vizsgálatok és egy egészségprogram tükrében. *Phd tézis*, 2019, Pécs. 130.p.
http://doktoriiskola.etk.pte.hu/public/upload/files/Doktoriiskola/Teziszfuzetek/Makai_Alexandra_dissz.pdf (letöltés időpontja: 2020. 03.10.).
45. Müller A., Biró M., Hídvégi P., Váczi P., Plachy J., Juhász I., Hajdú P., Seres J. (2013). Fitness trendek a rekreációban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 40: pp. 25-34.
46. Müller A., Lengyel A., Koroknay Zs., Molnár A. (2019). Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné, Bába É.; Müller, A. (szerk.) *"Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, pp. 106-112., 7 p.
47. Müller, A.; & Bácsné, Bába É. (2018). *Az egészséges életmód és a sport kapcsolata*. Létavértes, Magyarország : Létavértes SC '97 Egyesület (2018) , 96 p. ISBN: 9786150031897.
48. Müller, A.; Könyves, E.; Várhelyi, T.; Mondok, A. (2008). Új utakon a testnevelőtanár képzés Egerben: A sportszakos hallgatók utazási szokásainak és a sítáborozás kínálati elemeivel való elégedettségének vizsgálata. *Economica (Szolnok)* 1. pp. 85-95. , 11 p. (2008).
49. Müller, A.; Széles-Kovács, Gy.; Seres, J.; & Kristonné, Dr. Bakos M. (2011). Főiskolai hallgatók rekreációs tevékenységei. *Rekreacio.Eu* 1. : 4. pp. 31-34. , 4 p. (2011).
50. Nistor, K., Nistor, A., Ádám, S., Szabó, A., Konkoly Thege, B., & Stauder, A. (2015). The relationship of work-related psychosocial risk factors with depressive symptoms among Hungarian workers. Preliminary results of the Hungarian Work Stress Survey. *Orvosi hetilap*, 156(11), 439-448.

51. Nyitrai Garaj, E. (2015). Versenyképesség és egészségnyereség. A munkahelyi egészségfejlesztés értéknövelő alternatív megoldásai. *Hadtudomány* (Online), 25, 41-47.
52. Olofsson, B., Bengtsson, C., & Brink, E. (2003). Absence of response: a study of nurses' experience of stress in the workplace. *Journal of nursing management*, 11(5), 351-358.
53. Péter, E. (2018). Az emberi erőforrás motivációját és hatékonyságát befolyásoló tényezők értékelése. *Multidiszciplináris Kihívások Sokszínű Válaszok*, (Klsz), 39-56.
54. Péter, E., Keller, K., & Kaszás, N. (2013). Egészségtudatosság--Része A Szervezeti Kultúrának?. *Vezetéstudomány/Budapest Management Review*, 44(6).
55. Piko B., & Keresztes N. (2007): Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest.
56. Skogstad, M., Lunde, L.-K.; Ulvestad, B.; Aass, H.; Einarsdottir, E.; Øvstebø, R.; Alfonso, J. H.; Clemm, T.; Mamen, A.; & Skare, Ø, (2018). 1249 Improvements in biomarkers of inflammation and health after an employer-motivated leisure time physical activity program: a 15-month follow-up study. *Occup Environ Med.* 75.

A NEMZETKÖZI FITNESS TRENDK MEGJELLENÉSE AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN -ELEMZÉS I.

SURVEY OF INTERNATIONAL FITNESS TRENDS IN HUNGARY'S NORTH GREAT PLAIN REGION – PART 1.

Pucsek József Márton¹, Bíró Melinda¹, Czeglédi Hanna Orsolya², Lenténé Puskás Andrea¹, Borók Orsolya¹, Hidvégi Péter¹

¹Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági- és Menedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Dolgozatunk célja megvizsgálni az európai fitnessrendek milyen mértékben jelennek meg az Észak-alföldi régióban. Alapfeltevésünk szerint a régióinkban tapasztalható trendek nagymértékben egyeznek az Európában domináló trendekkel, és megyékre bontva (Szabolcs-Szatmár-Bereg, Hajdú-Bihar) sem tapasztalunk majd lényeges eltéréseket. A primér adatbázist saját korábbi kérdőíves felmérésünk szolgáltatta, A nemzetközi adatokat Batrakoulis „European Survey of Fitness Trends for 2020” című tanulmányából nyertük.

Saját adataink azt bizonyították, hogy az általunk vizsgált létesítményeknél a Crossfitt, a Kettlebell, és a Köredzés volt a három leggyakoribb órátípus az Észak-alföldi régióban.

Összességében, kijelenthetjük, hogy saját hipotézisünk miszerint az európai fitnessrendek nagymértékben hasonlóak az Észak-alföldi régióban tapasztalt folyamatokkal, csak korlátozottan igazolható. A vizsgált két megyénél az órátípusok, trendek tekintetében nem tapasztaltunk lényegi eltérést. A jövőben, alapfeltevésünk további, stabilabb alátámasztására. nagyobb elemszámon végzett hazai és nemzetközi kutatásokra lenne szükség, bár tisztában vagyunk azzal, hogy ezt kérdőíves módszerrel (az alacsony válaszadói hajlandóság okán is) nehéz megvalósítani.

Kulcsszavak: fitnessrendek, nemzetközi összehasonlítás, Észak-alföldi régió

Abstract

The purpose of our study was to examine the European trends in Hungary's North Great Plain Region. We previously hypothesized that the fitness trends which tend to be the most popular in Europe are very much alike the ones we may experience in our region. Also, we suggested that both Hajdú-Bihar and Szabolcs-Szatmár-Bereg counties demonstrate similar tendencies. We conducted our research using primary and secondary data, based on our fitness questionnaire, and Batrakoulis (2019) international survey, titled European Survey of Fitness Trends for 2020. We found that in our region the three most frequent/popular fitness classes are: Crossfitt, Kettlebell, and Circuit training.

We may conclude, that our original hypothesis - stating the European trends are similar to what we may expect in our region - was only partially supported by our findings. If we were specifically examining the two counties, we did not find any significant difference. It would be beneficial to conduct future studies with higher study population, to support our original findings. Also, we are aware the fact, that every questionnaires have limitations (low response rate), which makes difficult to collect reliable data.

Keywords: fitness trends, international survey, North Great Plain region

ELMÉLETI HÁTTÉR

Az Amerikai Sportorvosi Társaság (ACSM) 2006 óta minden éven egy elemzést közöl azzal kapcsolatosan, hogy milyen trendek jellemzik a világ egészség- és fitnesziparát. A felmérésben a fitneszipar meghatározó szereplői: létesítmények tulajdonosai, szakmai vezetői, programszervezők, edzők, oktatók vettek részt. Az adatfelvétel olyan szakemberekre irányult, akik szakmai és üzleti döntéseikkel pozitív hatást gyakorolnak az egészségtudatosság kialakulására (THOMPSON, 2018). Annak ellenére, hogy világszerte egyre többen veszik igénybe a fitnesztermek szolgáltatásait, az inaktivitáshoz kötődő elhízás világméreteken egyre nagyobb méreteket ölt. (GUTHOLD et al., 2018; NCD RISK FACTOR COLLABORATION, 2017).

A fizikai aktivitás szerepe minden életkori csoportnál felértékelődik, ez a fitness és sportorvoslás területén dolgozóknak is új típusú kihívásokat jelent (MUTH et al., 2015). Az ACSM már évek óta elkészíti a világ-és európai trendek elemzését, de specifikusan Európára vonatkoztatott átfogó nagy elemszámon végzett kutatást először Batrakoulis (2019) végzett (THOMPSON, 2018).

Korábbi, specifikusan az európai fitnessszektorra vonatkozó vizsgálatok a Europe Active és a European Register of Exercise Professionals (EREPS) adatbázisaiból születtek. Az európai adatokat így össze lehet vetni a világ egyes régióiból származókkal, ami fontos visszajelzésül szolgál fitness és egészségiparban tevékenykedők számára. Napjainkban az európai fitnessszektor rekordokat dönt, mind a rendszeresen különböző fitness célú létesítményeket látogatók számában, mind az ebből keletkező anyagi bevétel tekintetében. 2020-ban, Európa 32 országának adatait figyelembe véve, közel 65 millió személy rendelkezik fitnessterem bérlettel, ez közel négy százalékos emelkedést jelent a tavalyi évhez képest. A felmérésben szereplő bérletes vendégek több mint 64 ezer fitness létesítményt vesznek igénybe. A fitnessipar gazdasági jelentősége is igen jelentős összesen 28 milliárd eurónyi bevételt termel ez a szektor (EUROPE ACTIVE, DELOITTE, 2020)

Hazánkban a rekreáció területén a fitness trendek egyik legátfogóbb elemzését Müller és munkatársai végezték el. 2013-as dolgozatukban trendkutatást végeztek, a nemzetközi összehasonlítás alapját Thompson (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013 – című dolgozata, valamint korábbi trendvizsgálatok (MÜLLER, 2009, MÜLLER-KERÉNYI, 2009; MÜLLER-RÁCZ, 2011; KÖNYVES et al., 2013; BARTHA et.al. 2018, BODA et. al. 2019) képezték.

A szerzők szerint a sportszakemberek számára elengedhetetlen, a fitness területén megjelenő újdonságok ismerete, ezáltal a szabadidősport szolgáltatásokat igénybe vevők motivációs szintje is magas szinten tartható (GÖDÉNY et al., 2018). Az aktuális trendek mellett kiemelten fontos az új edzés módszerek, eszközök ismerete a fitness és sport területén dolgozó szakemberek számára (PUCSOK et al., 2019). A világban, Európában és régióinkban jelen lévő trendek alapján beazonosíthatók azok a folyamatok, amelyek a fitness és szabadidősport világát jellemzik. Az Észak-alföldi régióban tevékenykedő sportszakemberek számára is fontos, hogy naprakészek legyenek, így az általuk nyújtott sportszolgáltatások színvonala is emelkedhet. A szakmai színvonal emelkedésével párhuzamosan a végzett sporttevékenység hatékonysága is fokozható. Az oktatók, edzők, testnevelők naprakész ismeretei, elősegítik, hogy minél nagyobb tömegek kapcsolódjanak be a szervezett szabadidősport világába. Így, az általános fizikai mellett a mentális egészségi állapot is nagyobb eredményességgel javítható.

European Survey of Fitness Trends for 2020

Az ACSM és az EREPS adatbázisain alapuló kutatás több mint 24 ezer a szabadidősport területén dolgozó szakembert keresett meg online kérdőív formájában, ebből 17 ezer nyitotta meg a kérdőívet. Végül egy hónapos várakozási időszak végén, több mint ezer válasz (a válaszadók hat százaléka) érkezett Európa negyven országából. A válaszadók többsége férfi volt többségük a fiatal felnőtt és középkorú, 22 és 44 év közötti

korosztályokat képviselte. A szerző a vizsgálati populáció foglalkozását, munkakörét is felmérte. A felmérésben résztvevők legnagyobb része teljes vagy részállású személyi edző, illetve csoportos foglalkozásokat vezető instruktor volt. Összességében a teljes munkaidőben, főállásban foglalkoztatottak voltak többségben. Ez a tény mindenképp növelte a felmérésben szereplő adatok megbízhatóságát.

1. táblázat: A tíz legnépszerűbb fitness trend Európában

1. Personal training
2. High intensity interval training (HIIT)
3. Body weight training
4. Functional fitness training
5. Small group personal training
6. Exercise for weight loss
7. Exercise is Medicine
8. Health/wellness coaching
9. Boutique fitness studios
10. Circuit training

forrás: BATRAKOULIS (2019)

A következőkben előzetes tapasztalataink, ismereteink alapján lényegesnek tartott, illetve a Magyarországon, az Észak-alföldi régióban is népszerű trendeket, edzésformákat, edzés módszereket ismertetném részletesebben.

Personal training (Személyi edzés)

A személyi edzés évek óta a legnépszerűbb egyben egyik leghatékonyabb edzésforma. Népszerűsége egyre nő, hiszen a személyre szabott edzés segítségével a fizikai állapot célirányosan javítható. Sokan személyes jellege miatt kedvelik, ennél az edzésformánál, az oktató, az edző csak egy vendéggel foglalkozik. A gyakorlatok intenzitása, terjedelme hatékonyan ellenőrizhető, szükség szerint a hibajavítás is jóval egyszerűbb, mint csoportos edzés keretében.

High intensity interval training (HIIT)

Az utóbbi időszakban vált igen divatossá, elsősorban a fiatalok, jó edzettségi állapotú középkorúak körében. Legfontosabb jellemzője, hogy az edzés időtartama viszonylag rövid 20-30 perc, de léteznek néhány perces szuperintenzív módozatok, mint az úgynevezett Tabata protokoll is. Általánosságban a HIIT gyakorlatok intenzitása, végrehajtásának sebessége, dinamikája nagy. Csak kiváló edzettséggel bíró személyeknek ajánlott, a magas ismétlésszám a rövid pihenőidő jelentős terhet ró a szív-keringési

rendszerre, maximum heti háromszor ajánlott végezni, hiszen a szervezetnek regenerációra van szüksége (WIKIPÉDIA; ZUHL - KRAVITZ, 2012).

Body weight training (Saját testsúlyos edzés)

A saját testsúly ellenállását alkalmazó edzés nagy pozitívuma, hogy végrehajtása biztonságos, szinte minden életkori csoportnak ajánlott. Másik nagy előnye, hogy hely -és eszközigénye igénye szinte elhanyagolható, helyszíntől függetlenül kül -és beltéren egyaránt alkalmazható. Ez az edzésmódszer olyan alapgyakorlatokon (pl. fekvőtámasz, felülés, plank helyzetek) alapul, amely nem kíván nagyfokú mozgásügyességet vagy előzetes mozgástapasztalatot, sportági múltat, ezért szélesebb tömegek számára lehet reális alternatíva.

Functional fitness training (Funkcionális edzés)

A funkcionális edzés mozgásformái olyan gyakorlatokból állnak, amelyek a hétköznapi élet mozdulataiból erednek. Guggolás, emelés, támaszok, függések, mászások, dobások, hordások, szökdelések stb. mind természetes mozgásaink közé sorolhatóak. A funkcionális gyakorlatok célja, hogy megerősítse a test azon főbb izomcsoportjait, melyek a helyes testtartás kialakításához, gyors irányváltásokhoz, különböző tárgyak felemeléséhez, általában minden helyváltoztató mozgáshoz kapcsolhatók. A funkcionális gyakorlatok többsége hangsúlyosan a törzs (core) izomzat fejlesztésére koncentrál. Sokszor a core edzés szakkifejezést is alkalmazzuk a funkcionális edzés szinonimájaként (SANTANA, 2016).

Small group personal training (Kiscsoportos edzés)

A személyi edzéshez hasonlóan a 2-3 fős csoportban végzett sporttevékenység élvezetes és igen hatékony módja a testedzésnek. Ilyen létszámú csoportoknál, még megfelelően lehet az esetleges mozgáshibákat javítani, a mozgás végrehajtását csiszolni. A közvetlenebb személyes kommunikáció a csoport tagjaival, magasabb szintű mozgáskivitelezést, hatékonyabb edzőmunkát eredményezhet. A csoport motiválása is egyszerűbb, egyben eredményesebb lehet, hiszen nemcsak az oktató, de a csoport tagjai is buzdíthatják egymást (ACEFITNESS).

Exercise for weight loss (Mozgás a testsúly csökkentésért)

Bármely korosztály esetében, az ideális testsúly elérése, az egyik elsődleges szempont a rendszeres testmozgás elkezdésekor. Régóta ismert tény, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az egészséges testtömeg és testösszetétel fenntartásának kulcsa (BLAIR, 1993). Ezáltal a szív-keringési, anyagcsere és mozgatószervi betegségek kockázata is jelentősen csökkenthető (PAVLIK, 2015).

Exercise is Medicine (Mozgásgyógyszer)

A rendszeres testmozgás az életminőség javításának, az általános egészségi állapot javításának legkézenfekvőbb módja. Kutatások egész sora bizonyítja, hogy a sportolás nemcsak számos betegség egyik legjobb megelőző tényezője, de amerikai kutatások

szerint a csoportos sporttevékenységek, például a labdajátékok akár 5-10 évvel is meghosszabbíthatja élethosszunkat. Heti két és fél óra közepes intenzitású sporttevékenység az ideális, de napi negyedóra mozgás is akár plusz három aktív évet jelenthet (SALLIS, 2008; AARP, BÍRÓ et al.).

Circuit Training (Köredzés)

A köredzés több (akár 10-12) állomásból álló, több különböző gyakorlatsort tartalmazó edzés módszer. Lényege a magas intenzitás fenntartása, viszonylag rövid ideig, hasonlóan a HIIT módszerhez. Akkor igazán hatékony, ha az alkalmazott gyakorlatsorok az alsó és felső végtagi, valamint a törzs izomzatára is kiterjednek. A kutatási adatok szerint az egyik leghatékonyabb módja a kardiorespiratórikus fittség fenntartására, fejlesztésére (KLIKA – JORDAN, 2013).

CÉLKITŰZÉSEK

Elsődleges célkitűzésünk primér és szekunder adatok alapján felmérni, hogy a legújabb nemzetközi (európai) fitnesztrendek milyen mértékben jelentkeznek az Észak-alföldi régió fitnesz termei, létesítményei kínálatában.

ALAPFELTEVÉSEK

Saját felméréseink alapján feltételezzük, hogy az Észak-alföldi régióban tapasztalható trendek nagymértékben egyeznek az Európában domináló trendekkel, és megyékre bontva (Szabolcs-Szatmár-Bereg, Hajdú-Bihar) sem tapasztalunk majd lényeges eltéréseket. Hipotézisünk igazolása érdekében primér és szekunder adatokból vontuk le következtetéseinket.

MÓDSZEREK

Kutatásunk saját primér jellegű és korábbi nemzetközi adatokon alapult. Saját kérdőíves megkeresésen alapuló adatbázisunk a régiót alkotó három megyéből, kettő (Szabolcs-Szatmár-Bereg, Hajdú-Bihar) harminc-öt fitneszközpontjának, fitnesztermének, fitnesztúdiójának adatait dolgozta fel. A kérdőíves kutatásban részt vevő harminc-öt fitneszcentrum, fitneszterem, edzőközpont, stúdió válaszait dolgoztuk fel. A legnagyobb számú visszajelzés sorrendben Hajdú-Bihar (23 db), majd Szabolcs-Szatmár-Bereg (12 db) megyéből érkezett. A kérdések a létesítmények alapfelszereltségére, eszközparkjára, szakember-ellátottságára, a szolgáltatások típusára vonatkoztak. A szolgáltatások tekintetében a dinamikus, intenzív, illetve statikusabb jellegű edzésformák meglétére kérdeztünk rá. A következő óratípusok jelentek meg a kérdőívben: aerobics jellegű órák, pilates, zumba, fitball, spinning, spinracing, kettlebell, bokszt/kick bokszt, hot iron, crossfitt, köredzés, body art, cardio intervall, deepWork, dinamikus jóga, gerincjóga, gerinctrénings, kismama torna, senior torna, egyéb

A kutatás szekunder jellegű adatait Batrakoulis (2019) – „European Survey of Fitness Trends for 2020” című dolgozatából nyertük. Kutatásunk első és második részében a legnépszerűbb tíz-tíz fitnesztrendet vizsgáljuk meg.

EREDMÉNYEK

A kérdőíves kutatásban részt vevő harminc-öt fitness -és sportszolgáltatást nyújtó létesítmény válaszait dolgoztuk fel. A legnagyobb számú visszajelzés sorrendben Hajdú-Bihar (23 db), majd Szabolcs-Szatmár-Bereg (12 db) megyéből érkezett. A kérdések a létesítmények alapfelszereltségére, eszközparkjára, szakember-ellátottságára, a szolgáltatások típusára vonatkoztak. Annak érdekében, hogy a kérdőívünkben szereplő órátípusokat össze tudjuk hasonlítani az európai trendekkel, a tizenkilenc órátípust a Batrakoulis (2019) által használt kategóriákba soroltuk. A „Personal training” kategória népszerűségére vonatkozó kérdés saját kutatásunkban nem jelent meg. Saját szakmai tapasztalataink, valamint a már említett korábbi hazai trendvizsgálatok alapján azonban megállapíthatjuk, hogy a személyi edzés itthon és régiókban is igen népszerű a fitnessszolgáltatásokat igénybe vevők körében.

A „High intensity interval training (HIIT)” többféle általunk is vizsgált órátípusra (Spinracing, Kettlebell stb.) alkalmazható kategória – az összehasonlíthatóság így meglehetősen korlátozott. Spinracing szolgáltatás az általunk vizsgált nyolc, a Kettlebell tíz létesítmény esetén volt opció.

A „Body weight training” elnevezés leginkább az általunk vizsgált Crossfitt órátípussal rokonítható, amely szintén a saját testsúly ellenállását használja fel. A régió fitnessztermeinek közel a fele (14 db) kínál, Crossfit órákat.

A „Functional fitness training” széles körűen értelmezhető, így az általunk használt kategóriákkal való összehasonlítása nehézkes.

A „Small group personal training” népszerűségére vonatkozóan nincsenek adataink, minden bizonnyal, ahogy Európában máshol is nálunk is igen gyakoriak a kiscsoportos edzések.

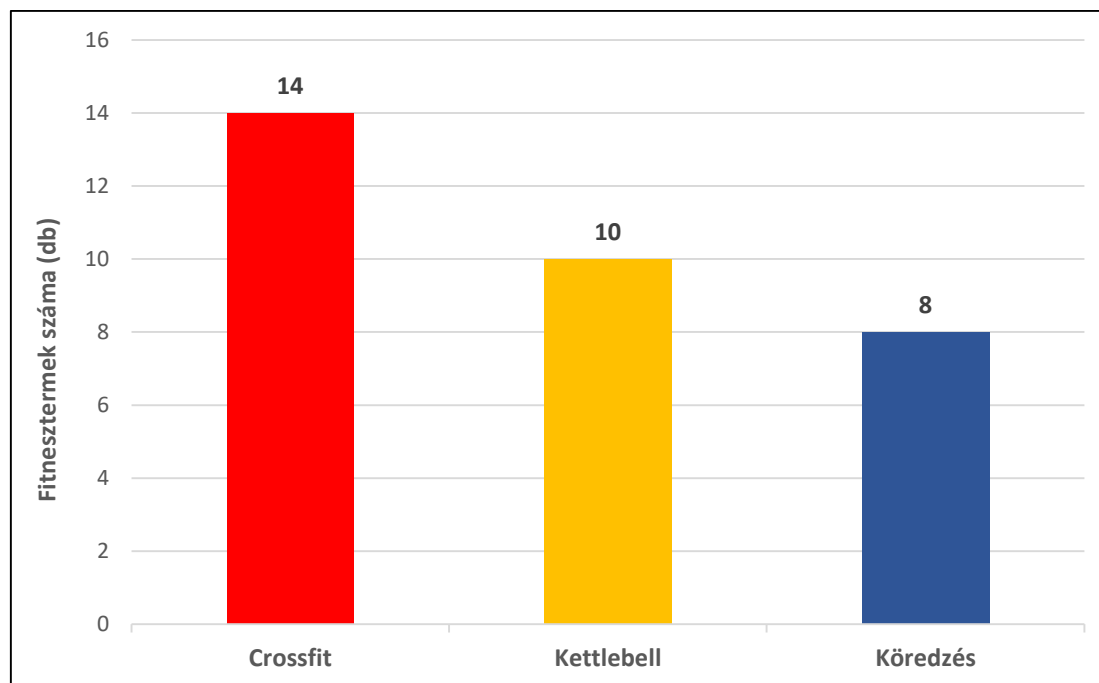
Az „Exercise for weight loss és az Exercise for Medicine” kategóriák saját kutatásunkban nem jelentek meg, nagy bizonyossággal azonban kijelenthető, hogy ezek a trendek, különösen a testsúlycsökkentés régiókban is népszerűek.

Végül a „Circuit training” kategória már konkrétan köredzés néven saját kérdőívünkben is megjelenik, kilenc régiós fitnesszterem jelölte be kérdőívünkön ezt a típusú mozgásformát, mint saját szolgáltatás.

MEGBESZÉLÉS

Az általunk részletesebben felsorolt nyolc legnépszerűbb összeurópai trend, csak korlátozottan hasonlítható össze saját kérdőíves kutatási eredményeinkkel. Az összehasonlítást megnehezítette, hogy a Batrakoulis (2019) által használt kategóriák nem teljesen fedték le az általunk alkalmazott terminológiát. A görög szerző által használt elnevezések általánosabb érvényűek (pl. Body weight training), míg saját kutatócsoportunk specifikusabb, konkrétan az órátípusra vonatkozó megnevezéseket (pl. Crossfitt) tartott megfelelőbbnek. A kutatási eredmények összehasonlításnak másik objektív korlátja, hogy saját Észak-alföldi régióból származó adataink csakúgy, mint az összeurópai adatok csak korlátozottan tekinthetők reprezentatívnak. Batrakoulis (2019) értelemszerűen jóval nagyobb elemszámmal dolgozhatott, összesen negyven országból 1001 sport és fitnessszektorban érintett személy adatai kerültek feldolgozásra, de még

csak ez is csak 5,6 százalékos válaszarányt jelentett. Arra vonatkozóan sincs megbízható adatunk, hogy a Közép-Európai régióból hányan vettek részt az összeurópai kutatásban. Ennek ellenére saját adataink azt bizonyították, hogy az általunk vizsgált létesítményeknél a Crossfitt, a Kettlebell, és a Köredzés volt a három legnépszerűbb órátípus az Észak-alföldi régióban (1. ábra).



1. ábra: A legnépszerűbb órátípusok az Észak-alföldi régióban

Forrás: saját forrás

Összességében, kijelenthetjük, hogy saját hipotézisünk miszerint az európai fitnesztrendek nagymértékben hasonlóak az Észak-alföldi régióban tapasztalt folyamatokkal, csak korlátozottan igazolható. A vizsgált két megyénél az órátípusok, trendek tekintetében nem tapasztaltunk lényegi eltérést. A jövőben, alapfeltevéseink további, stabilabb alátámasztására. nagyobb elemszámon végzett hazai és nemzetközi kutatásokra lenne szükség, bár tisztában vagyunk azzal, hogy ezt kérdőíves módszerrel nehéz megvalósítani.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Batrakoulis (2019). European Survey of Fitness Trends for 2020, *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23, (6), 28-35.
2. Bíró, M., Lenténé, Puskás A., Hidvégi, P., Tatár, A., Pucsok, J. M., & Mikárdi, S. (2019). Changing the role of the North Great Plain hotels in the wellness tourism, *In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás*

- jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, 55-64, 10 p.*
3. Boda, E. J.; Bácsné, B. É.; Laoues-C., N.; Müller, A. (2019):Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében. *Különleges Bánásmód* 5 : 4 pp. 33-44.
 4. Bartha, É. J. ; Müller, A. ; Bácsné, B. É. (2018): A fitnessz fogyasztók sportlétesítmény-választását befolyásoló legfőbb szempontok alakulása életkor szerint. *Selye E-Studies* 9 : 1 pp. 4-12.
 5. Blair, S. N. (1993). Evidence for Success of Exercise in Weight Loss and Control, *Annals of Internal Medicine*, 119, (7).
 6. Europe Active, Deloitte (2020). European health & fitness market report.
 7. Gődény, N., Biró, M., Lenténé, Puskás A., Lente, L., & Müller, A. (2018): A fogyasztói szokások és trendek változásának vizsgálata a fitnessz területén, *In: Balogh, László (szerk.) Fókuszban az egészség Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet*, 9-18, 10 p.
 8. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L.M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants, *Lancet Global Health*, 6, (10), 1077–86.
 9. Klika, B., & Jordan, C. (2013). High-intensity circuit training using body weight: maximum results with minimal investment, *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17, (3), 8-13.
 10. Könyves, E., Müller, A., & Ködmön, J. (2013). *Az egészségturizmus fókuszai*. Debreceni Egyetem Kiadó, Debrecen. 249. p.
 11. Muth, N. D., Vargo, K., & Bryant, C. X. (2015). The role of the fitness professional in the clinical setting. *Curr Sports Med Rep.*, 14, (4), 301–12.)
 12. Müller, A. (2009). A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén. *In: Sportszakember továbbképzési konferencia sorozat. EKF. Magyarország. Eger 2009. november 11.*
 13. Müller, A., & Kerényi, E. (2009). Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. *In: Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete*. 11-19. p. 2009. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
 14. Müller, A., & Rácz, I. (2011). *Aerobic és Fitness irányzatok*. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 277. p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
 15. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults, *Lancet*, 390, (10113), 2627–42.
 16. Pavlik, G. (2015). A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében, *Egészségtudomány*, LIX/2.

17. Pucsok, J. M., Lenténé, Puskás A., Hidvégi, P., Tatár, A., & Bíró, M. (2019). Az Észak-alföldi régió fitnesztermeiben dolgozók képezésének összehasonlító elemzése, In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop, Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, 198-203, 6 p.
18. Sallis, R. E. (2008). Exercise is medicine and physicians need to prescribe it, *British Journal of Sports Medicine*, 43, (1).
19. Santana, J. C. (2016). *Functional Training*. Human Kinetics. p. 273.
20. Thompson, W. R. (2012). Worldwide survey of fitness trends for 2013, *ACSM's Health & Fitness Journal*, 16, (6), 8-17.
21. Thompson, W. R. (2018). Worldwide survey reveals fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22, (6), 10-7.
22. Zuhl, M., & Kravitz, L. (2012). Hiit vs. continuous endurance training: battle of the aerobic titans, *IDEA Fitness Journal*, 7, (4), 18-20.
23. I01: AARP, <https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2019/exercise-longevity-wellness-benefits.html>
24. I02: ACEFITNESS, <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/2395/small-group-training-the-future-of-the-workout-experience-and-the-missing-link-to-your-personal-training-career-success/>
25. I03: POLAR, <https://www.polar.com/blog/functional-training-what-why-how/>
26. I04: WIKIPÉDIA, https://en.wikipedia.org/wiki/High-intensity_interval_training

EDZŐTEREMBE JÁRÓK SPORTOLÁSI SZOKÁSAI ÉS EDZŐTEREM VÁLASZTÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐ ALAKULÁSA EGY KUTATÁS TÜKRÉBEN

EXAMINATION OF THE CHOICE OF A FITNESS CLUB AND PHYSICAL ACTIVITY HABITS AMONG REGULAR FITNESS CLUB VISITORS

Müller Anetta¹, Kerekes Fanni¹, Szabó Katalin¹, Molnár Anikó¹, Molnár Zsófi², Mórik Kornélia¹, Hőnyi Dorottya¹, Maklári Gergely¹, Laoues-Czimbalmos Nóra¹

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági- és Menedzsment Intézet, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Regionális Gazdálkodási és Turizmusmenedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

Napjainkban a mozgáshiány és az elhúzódó ülőidő ellentételezésére szabadidőnkben különböző sportolást végeznek az emberek, melynek egy része fitnessz szolgáltatóhoz kapcsolódik, ahol a vendégek képesek és hajlandók a szolgáltatásért fizetni. A fitnessz szolgáltatások keresleti trendjeinek feltérképezésére kérdőíves kutatást végeztünk, Mintavételünk hólabda mintavétel volt. A kutatás kérdőíves megkérdezés volt. (N=241). A kérdőív kérdései között voltak általános sportolási szokásokat, fitnessz szokásokat, wellness szokásokat, egészség megőrzéssel kapcsolatos és sportolási szokásokat vizsgáló kérdéskörök. Jelen cikkben arra vállalkoztunk, hogy a sportolási szokásokat azon belül is az edzőterem választást befolyásoló tényezőket elemezzük.

Kulcsszavak: sportolás, edzőterem választás, fitnessz

Abstract

Nowadays, to compensate for the lack of exercise and the prolonged sitting time, people do various sports in their free time, part of which is connected to a fitness provider, where guests are able and willing to pay for the service. To map the demand trends for fitness services, we conducted a questionnaire survey. Our sampling was snowball sampling. The research was a questionnaire survey. (N = 241). The questions in the questionnaire included questions examining general sports habits, fitness habits, wellness habits, health maintenance, and sports habits. In this article, we undertook to analyze sports habits within which influence the choosing of gym.

Keywords: sports, gym choice, fitness

BEVEZETŐ GONDOLATOK

Az Európai Unió országokat érintő felmérés tanúsága szerint a felnőtt lakosságnak csak igen kis része (7%-a) végez szabadidős sport tevékenységet heti 5 vagy ennél több alkalommal. Az uniós állampolgárok 33%-a az, aki valamilyen rendszerességgel (heti 1-4 alkalommal) végez testedzést, míg 14%-uk ennél ritkábban sportol. Nagyon magas azoknak a felnőtteknek az aránya, akik soha nem végeznek szabadidő-sportot (46%) (EUROBAROMÉTER, 2018). Az uniós polgárok leginkább a szabadban, az otthonukban, a munkába, vagy iskolába menet végzik ezt a szabadidős sport tevékenységet és csupán 12%-uk nyilatkozta azt, hogy sportklubokban, 15%-uk egészség- vagy fitnessz központokban sportolnak, azaz fizetős szolgáltatást vesznek igénybe (EUROBAROMÉTER, 2018). Ez az arány hazánkban kedvezőtlenebbül alakul, azaz sokkal kevesebben vannak, akik képesek és hajlandók a szabadidős sport szolgáltatásokért fizetni. A magyarok 59%-a otthon, 29%-uk az iskolába vagy a munkába menet, 17%-uk a szabadban, parkokban, és a fizetős szolgáltatások esetében (9%-sportclub, 12% egészség, fitnessz központ) alacsonyabb a részvételi arány az Unió átlagnál.

Az európai fitness piac mérete igen kedvezőnek mondható és növekvő tendenciát mutat, a 2019-es évben 62,5 millióra nőtt a fitnessszolgáltatók tagságának száma, mely 3,5%-os növekedést mutatott az előző évhez képest. A tagság szempontjából Németország továbbra is a legnagyobb piac 11,1 millió tagból áll (+4,5%), majd az Egyesült Királyság (9,9 millió), Franciaország (6,0 millió), Olaszország (5,5 millió) és Spanyolország (5,3 millió) következik a rangsorban (DELOITTE, 2019). Nyilván ez összefüggésben van azzal is, hogy ezek az országok nagy népességszámmal rendelkeznek hazánk lakosságához képest, például 4,7-szer (Spanyolország) vagy akár 8-szor (Németország) akkora népességszámmal bírnak. A fitness szolgáltatások iránti növekvő keresletet követi a megnövekedett kínálat is, hiszen az európai Unióban növekedett a fitness klubok és szolgáltatók száma is az utóbbi 5 évben (DELOITTE, 2019).

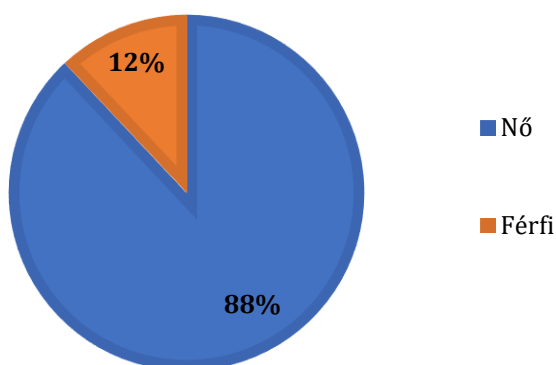
A szabadidősportban, edzés módszerekben és eszközökben érvényesülő trendek azt mutatják, hogy a fizikai fittség kialakítására, a testsúlycsökkentésre, a szórakoztató funkció meglétére, a közösségi sportolás élményére, a képességfejlesztésre sok fogyasztó vágyik, mivel ezekre irányuló mozgásprogramok a legnépszerűbbek (MÜLLER et. al., 2017; MÜLLER et. al., 2019a; c; GÖDÉNY et al., 2018). A fittség kialakításának többféle módja lehet, melyben a különböző szabadidős sportok széles skálája jelenik meg, ahol a zenés táncos mozgásformák, aerobik irányzatok is erősen tartják magukat a trendek között és a fitness termékek egyik legnépszerűbb csoportos foglalkozásai (MÜLLER et. al., 2019c).

A természeti sportok, az extrém sportok, a játékok dominanciájáról több kutatás szól, ahol a természet erőivel történő edzés mellett, a friss szabad levegőn való tartózkodás pozitívan hat az idegrendszerre, mert nyugtató hatású (BÍRÓ et. al. 2015, BODA et. al. 2019). A természetben űzhető extrém sportok pedig a kihívást, a határok feszegetését, az élmény-centrikusságot biztosítják a fogyasztóknak, ezért például a bmx vagy más extrém sport, vagy a kalandparkok kínálati elemei igen népszerűek a fiatal fogyasztók körében (BODA et. al., 2018; MÜLLER et. al., 2018; 2019b). A fitness termékek által nyújtott szabadidős sport szolgáltatások egyre népszerűbbek napjainkban. A vendégek egy része azokat a fitness termi gépeket és azokon végzett edzéseket részesíti előnybe, melyek alkalmasak a fizikai fittség javítására. A gépek egy része a kardiovaszkuláris állóképesség fejlesztésére szolgál, mint például a futópad, kerékpározó gép, elliptikus tréner, taposó pad, evező-gép. A kardio-gépekkel a terhelés nagyon jól adagolható adekvátan a vendég terhelhetőségének, egészségének és edzettségi állapotának megfelelően. A kardio-gépek alkalmasak az edzés előtti bemelegítésre, hiszen a pulzusszám emelkedésével előkészíti a szervezetet a fokozottabb terhelésre, valamint jól hasznosítható az edzés fő részében is, amennyiben a célunk a zsírégetés, fogyás vagy alakformálás. Az erősítő gépek, melyek alkalmasak az egyes izomcsoportok izolált erejének fejlesztésére, alkalmasak a relatív erő, erőállóképesség vagy maximális erő fejlesztésére egyaránt. a különböző súlyok, ismétlésszámok, pihenőidő mennyiségének variálásával akár az izomtömeg növelés vagy szállásítás is megvalósítható. Így a kardio- és erősítő gépek használatával végzett edzőmunka alkalmas arra, hogy a fizikai fittséget javítsuk, testépítést vagy alakformálást tudjunk megvalósítani. Így a különböző edzéscéllal érkező vendégek igényeit is ki tudja elégíteni a géppark. A kondicionáló termékek által kínált csoportos órák (aerobic, trx, jóga

stb.) alkalmasak a fittség javítására és képességfejlesztésre, mely hatékonyan és intenzíven fejleszti az állóképességet és relatív erőt, hajlékonyságot egyaránt. Az edzőtermek igyekeznek korunk wellness trendjeinek is eleget tenni, így kínálnak olyan szolgáltatásokat is, mint például a masszázs, vagy szauna programok, melyek segítik az edzés utáni izomregenerációt, vagy az edzés után izmokban kialakult kontraktúráknak és görcsöknek az oldását. A masszázs és szauna programok a stresszoldó és közérzetjavító szerepük miatt nem csak a rekreációban, de a turizmusban is egyre népszerűbb szolgáltatások közé tartoznak (BÍRÓ et. al., 2019a; b).

A MINTA BEMUTATÁSA

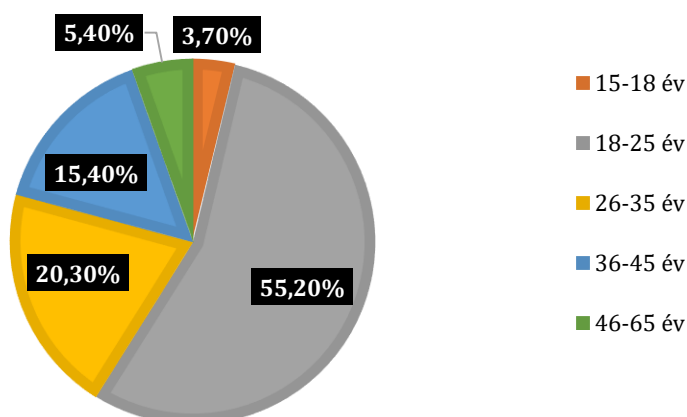
A kérdőívet 241 fő töltötte ki, a kitöltő 88%-a nő, 12%-a férfi volt (1. ábra).



1. ábra: A válaszadók nemek szerinti megoszlása
Forrás: Saját szerkesztés 2020

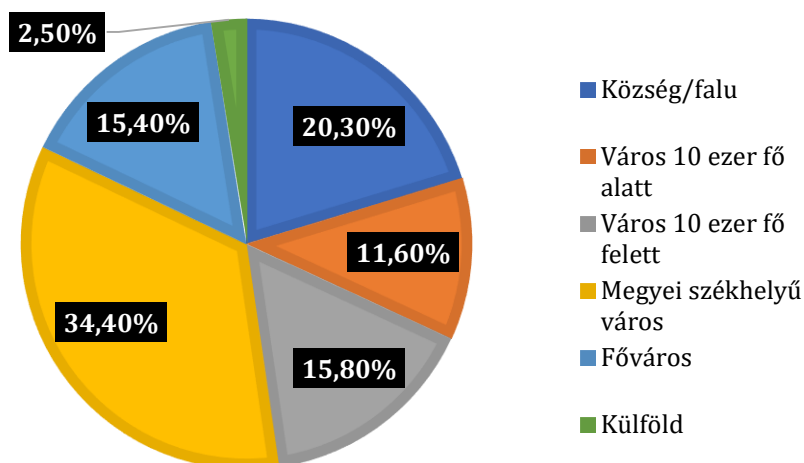
Több nemzetközi munkavállalók körében végzett kutatás igazolta, hogy a munkavállalók fizikai aktivitásának növelése és sportolási tevékenységének növelése érdekében azok az A válaszadók életkorának megoszlását a 2. sz. ábra mutatja. A válaszadók között a fiatal felnőttek dominanciája figyelhető meg, hiszen a 18-25 év közöttiek a minta 55,2%-át adták.

2. ábra: A válaszadók életkor szerinti megoszlása



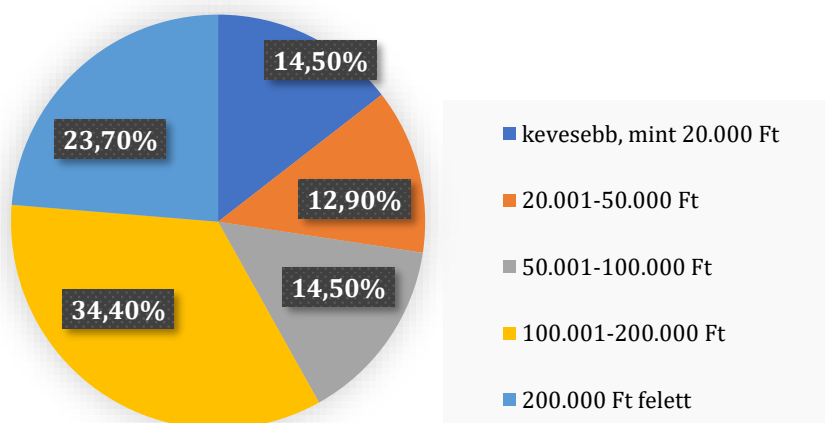
Forrás: Saját szerkesztés 2020

A minta lakóhely szerinti megoszlását a 3. ábra mutatja. Megállapítható, hogy a megyei székhelyű városokban élők voltak a legnagyobb arányban 34,4 %. Ezt követően a községben/falun élők aránya dominált 20,3 %-os aránnyal, majd ezt követi a 10 ezer fő feletti városokban élők majd a fővárosi lakók, majd a 10 ezer fő alatti városokban élők következtek. A legalacsonyabb részvételi arány a külföldön élők aránya zártavolt 2,5%-os kimutatással.



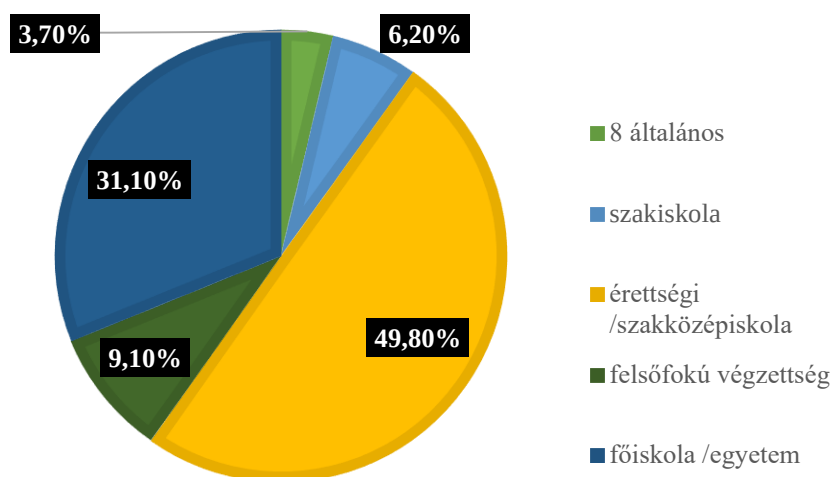
3. ábra: A válaszadók életkor szerinti megoszlása
Forrás: Saját szerkesztés 2020

Az egy főre jutó nettó jövedelemre is rákérdeztünk, a 100.001-200.000 Ft összegű keresettel rendelkezők voltak a legnagyobb arányban 34,4% a mintában, majd ezt követte a 200.000 Ft felett keresők aránya 23,7%. (4. sz. ábra).



4. ábra: A válaszadók egy főre jutó nettó jövedelem szerinti megoszlása
Forrás: Saját szerkesztés 2020

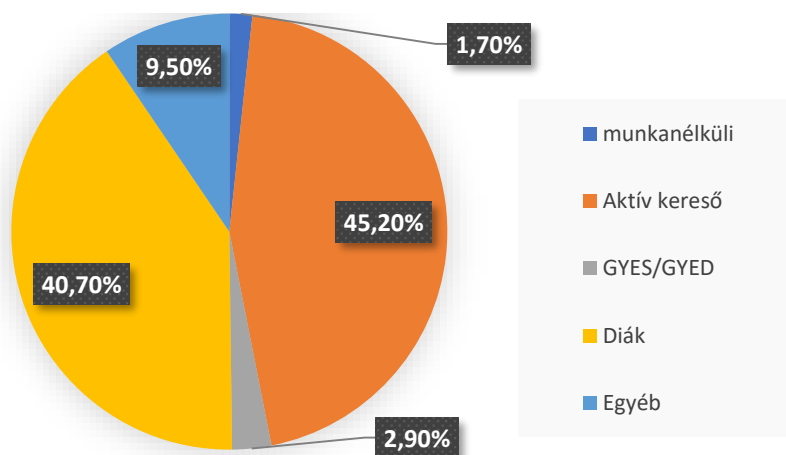
Az 5. ábra az iskolai végzettség megoszlását mutatja, ahol a kitöltők 49,8%-a rendelkezik érettségivel/szakközépiskolai végzettséggel. Ez a szám annak is köszönhető, hogy 18-25 év közöttiek voltak a legnagyobb arányban így sokan már megszerezték az középfokú végzettséget és letették az érettségit. Ezt követte a főiskola/egyetem végzettséggel rendelkezők száma 31,1%-os aránnyal.



5. ábra: A válaszadók iskolai végzettség szerinti megoszlása

Forrás: Saját szerkesztés 2020

A 6. ábra a munkaviszony szerinti megoszlást ábrázolja. Két nagy főbb csoportra oszthatjuk fel a vizsgált személyeket: az aktív keresők 45,2%-os aránnyal voltak jelen, míg a diákok 40,7%-kal. Nagyon kis arányban jelent meg a munkanélküliek száma 1,7%, a GYES/GYED illetve az egyéb munkaviszony is előfordult.

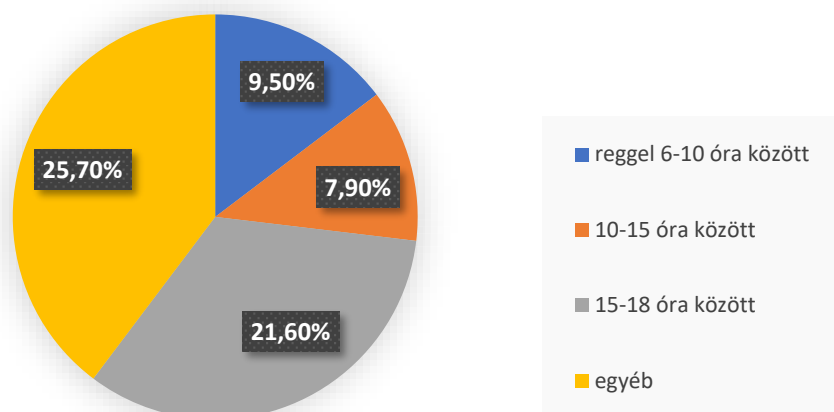


6. ábra: A válaszadók munkaviszony szerinti megoszlása

Forrás: Saját szerkesztés 2020

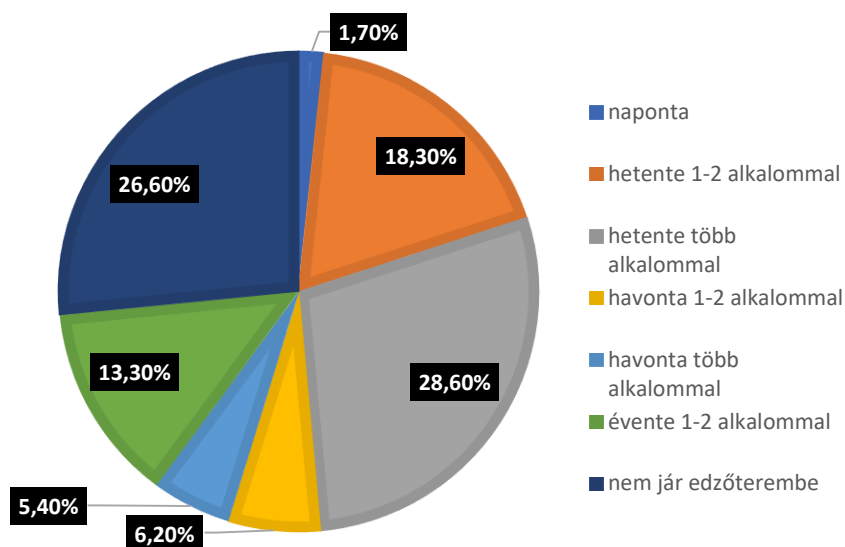
EREDMÉNYEK

A válaszadók 7%-a végez sporttevékenységet valamilyen rendszerességgel, ez az adat pozitívabb, mint az Eurobarométer 2017-es felmérése szerinti aktivitás, melynek oka lehet, hogy a kitöltők nagy része a fiatal felnőtt, akik a sportban aktívabbak, mint az idősek. Az edzések idejét tekintve a leggyakoribbnak a 18 óra utáni időpontot jelölték 21,6%-kal. Ez valószínű annak is tudható, hogy legtöbbször munka vagy iskola után tudnak elmenni, edzeni.



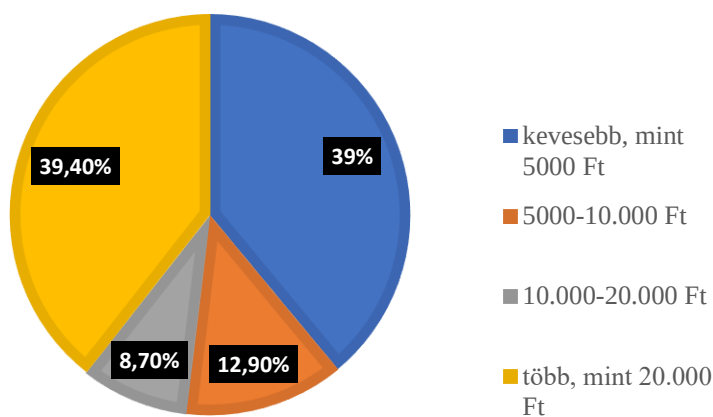
7. ábra: A válaszadók edzéslátogatásának ideje
Forrás: Saját szerkesztés 2020

A kitöltők válasza az edzés rendszerességét tekintve megosztó volt. 26,6%-a nem jár edzőterembe, de ez nem jelenti azt, hogy nem végez valamilyen másfajta mozgást, amihez nem szükséges edzőterem. A többiek válasza pedig megoszlott, de a legtöbben heti több alkalommal végeznek valamilyen mozgásformát.



8. ábra: A válaszadók edzéslátogatásának ideje
Forrás: Saját szerkesztés 2020

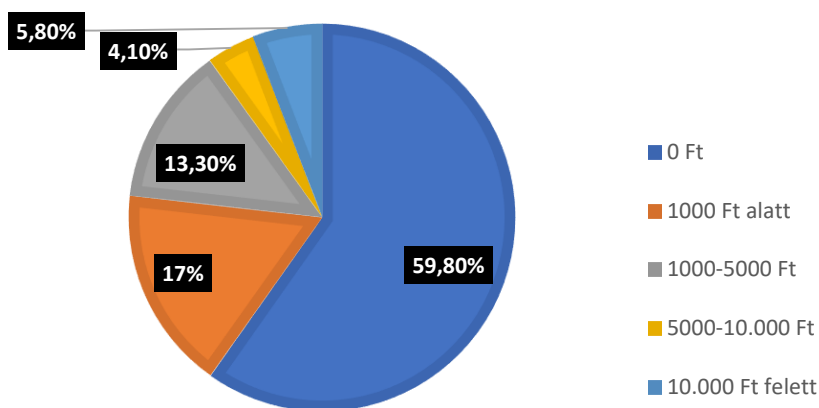
A kitöltők közül 39% kevesebb, mint, 5000Ft-ot költ fitness bérletre, ami arányos azzal, hogy a válaszadók 26,6% nem rendszeres látogatója az edzőtermeknek vagy abszolút nem is jár, míg az első helyen végzett 39,4% több mint 20.000 Ft-ot költ el évente. Ehhez kapcsolódik majd a következő kérdés, ami a fitness bérleten felül elköltött kiadást szemlélteti, de az figyelhető meg, hogy a kitöltők nagy része csak a szükséges összeget fizeti ki és keveset költ a bérleten felül.



9. ábra: Éves kiadás bérletre

Forrás: Saját szerkesztés 2020

Az edzőtermi bérleten/ napijegyen felül az edzőtermekben különböző szolgáltatások is igénybe vehetők plusz költség kiadásával. Ilyen lehet például a szolárium használat, táplálék kiegészítők fogyasztása stb. A válaszadók 59,8%-a nem költ semmilyen plusz kiadásra.



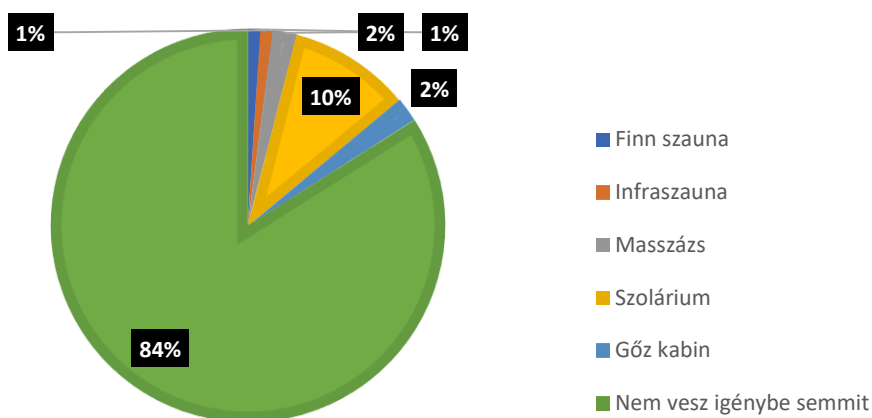
10. ábra: Kiadások az edzőteremben

Forrás: Saját szerkesztés 2020

Ennél az ábránál a létesítmény nyújtotta plusz szolgáltatások igénybevételét igyekeztem felmérni. A kitöltők 84% nem vesz igénybe semmilyen kiegészítő szolgáltatást.

11. ábra: A kiegészítő szolgáltatások igénybevétele

Forrás: Saját szerkesztés 2020

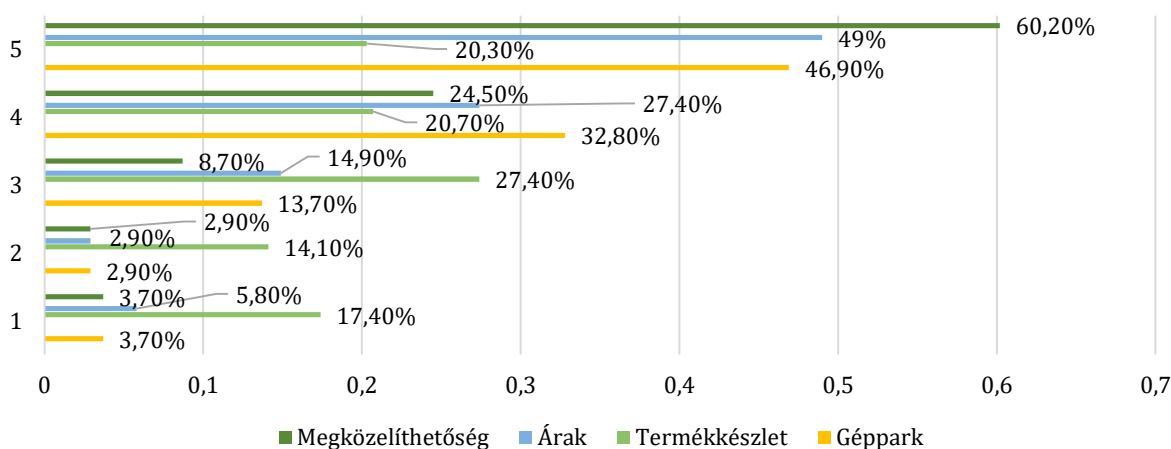


A következő 11 pont az edzőteremmel szembeni elvárásokat szemlélteti. Mennyire befolyásolja az embereket edzőteremválasztásnál akár a tisztaság, a felkészültség, társaság stb. A 12. ábrán látható, hogy az edzőterem választást befolyásoló tényezők közül a megközelíthetőség nagyon fontos. A válaszadók 60,2% jelölte a skála legmagasabb számát, vagyis 5-öst, ami azt jelentette, hogy teljes mértékben befolyásolja az edzőterem választást. Egyértelmű tényként kezelendő, hogy mi ennek az oka, hiszen mindenki a hozzá legközelebb eső és könnyen megközelíthető termet választja, ami megfelel az elvárásainak. Az ár kérdése mindig a kényesebb témák közé tartozott, hiszen egyénileg mindenki más és más összeget tud rászánni bizonyos szolgáltatásokra. Ezt a kérdéssort lehetne akár bővíteni ár-érték vagy ár-szolgáltatás tekintetében is. A megkérdezettek közel majdnem fele jelölte nagyon befolyásoló tényezőként, hiszen nem mindegy, hogy esetleg ugyanaz a szolgáltatás hasonló minőségben elérhető-e kedvezőbb áron. A fogyasztók árérzékenyek, hiszen a vásárlást ez a tényező is dominánsan befolyásolja, melyet több kutatás igazol a szabadidő és turisztikai szolgáltatások kapcsán (MÜLLER – SZABÓ, 2009; MÜLLER et. al., 2009; BARTA et. al., 2011; MÜLLER et. al., 2016).

A termékkészletet vizsgálva a kitöltők válaszai szétszóródtak a lehetőségek között, körülbelül majdnem azonos eredmények jöttek létre a különböző skálákon. Termékkészlet alatt érthetjük a különféle táplálékkiegészítők kínálatát, esetleg sportruházatot. A legmagasabb százalékban közömbös választ adtak, a kitöltők 27%-t nemigazán befolyásolja ez a tényező.

Az edzőterem felszereltségét és népszerűségét összevetve már különböző eredmények mutatkoztak, ugyanis a géppark felszereltségét tekintve a kitöltők közül 46,9% jelölte a lineáris skála legmagasabb pontszámát. Nem sokkal kevesebb 32,8% is jelentős szempontnak tartja a megfelelő felszereltséget, hiszen a megfelelő edzéshez elengedhetetlen. A népszerűséget tekintve teljesen különböző válaszok érkeztek 30,3% jelölte azt, hogy egyáltalán vagy kevésbé befolyásoló tényező számára az edzőterem népszerűsége.

Edzőterem választást befolyásoló tényezők 1-5-ig terjedő skála alapján I.

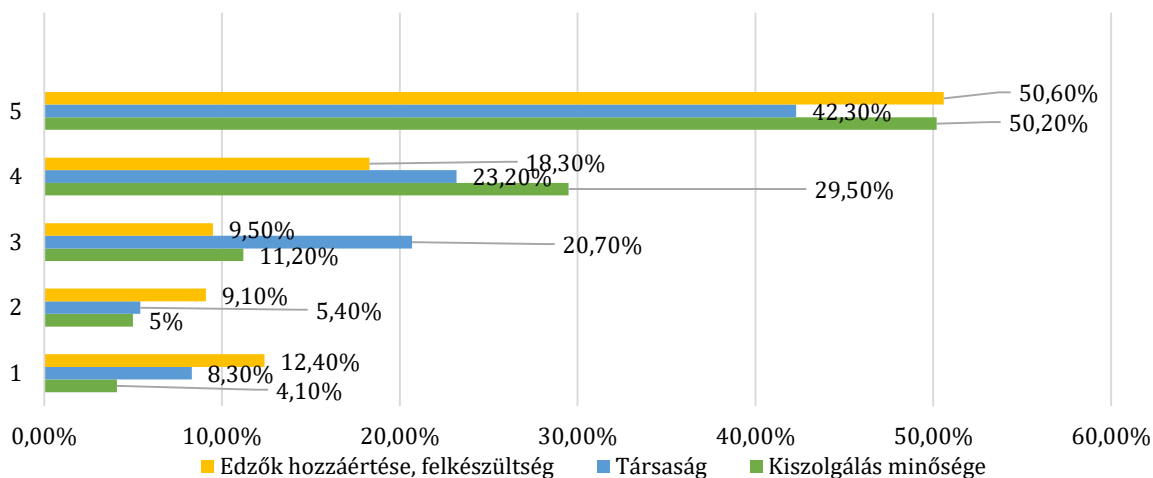


12. ábra: Edzőterem választást befolyásoló tényezők I.

Forrás: Saját szerkesztés 2020

Az edzőterem választást befolyásoló tényezőket vizsgálta Barta és munkatársai (2018), akik hasonló eredményeket tapasztaltak, hogy a megközelíthetőség, tisztaság, kiegészítő szolgáltatások megléte, géppark minősége, árak fontos szempontok a szolgáltató választásban, azonban az a kutatás az edző személyére, személyiségére hívta fel a figyelmet, ami a leginkább befolyásolta a szolgáltató választást. A 13. ábrán az edzőterem választást befolyásoló tényezők között láthatjuk az edző személyét, a tisztaságot és a kiszolgálás minőségét. A társaság az edzés is fontos akár egyéni akár csoportos edzés esetén. A válaszadók közül 41,3 % jelölte, hogy nagyon fontos tényező számára az edzés alatt a társaság minősége. Ez alatt érthetjük a hangulatot, a segítőkészséget egy-egy edzésgyakorlatnál, egymás támogatása, motiválása. A kiszolgálás, mint befolyásoló tényező 50-50%-ban oszlott fel, több kisebb választ tömörítve. 50,2 % nagyon fontos szempontként jelölte a kiszolgálás minőségét, a maradék 50 százalék négy kisebb-nagyobb százalékokból tevődött össze, ahol a 29,5% arány számított a legnagyobb. Ez azt is mutatja, hogy nem ez a legfontosabb tényező, de mindenképpen befolyásolja az emberek választását a kiszolgálás minősége. Egy terem pozitív befolyást nyújt az emberek számára, ha a környezet és kiszolgálás mellett az edzeni vágyó személyeket hasznos tanácsokkal tudják ellátni az erre alkalmas személyek. Ilyen például egyéni edzést tekintve a teremedző, akitől segítséget tudnak kérni azok, akik még újak ebben a sportban és nem igazán tudják, hogy hogyan is kezdjenek neki egyedül. Egyéni tapasztalataim alapján nem minden edzőteremben található meg ilyesfajta segítség. Emellett persze a csoportos edzéseket irányító edzők felkészültsége is nagyon fontos, hiszen a fejlődés és az edzés hatékonysága érdekében elengedhetetlen, hogy az adott edzéstípust irányító személy teljes mértékben értsen hozzá. A válaszadók közül összesítve 68,9%-nak fontos/nagyon fontos tényező és mindössze 12,4 % jelölte azt, hogy egyáltalán nem befolyásolja a választásban. Az edző vagy személyi edző szerepe vitathatatlan az edzésben, hiszen szakszerű tanácsok mellett a motivációban is igen meghatározó a szerepe (PUCSOK et. al., 2019; BARTHA et. al., 2018).

Edzőterem választást befolyásoló tényezők 1-5-ig terjedő skála alapján II.



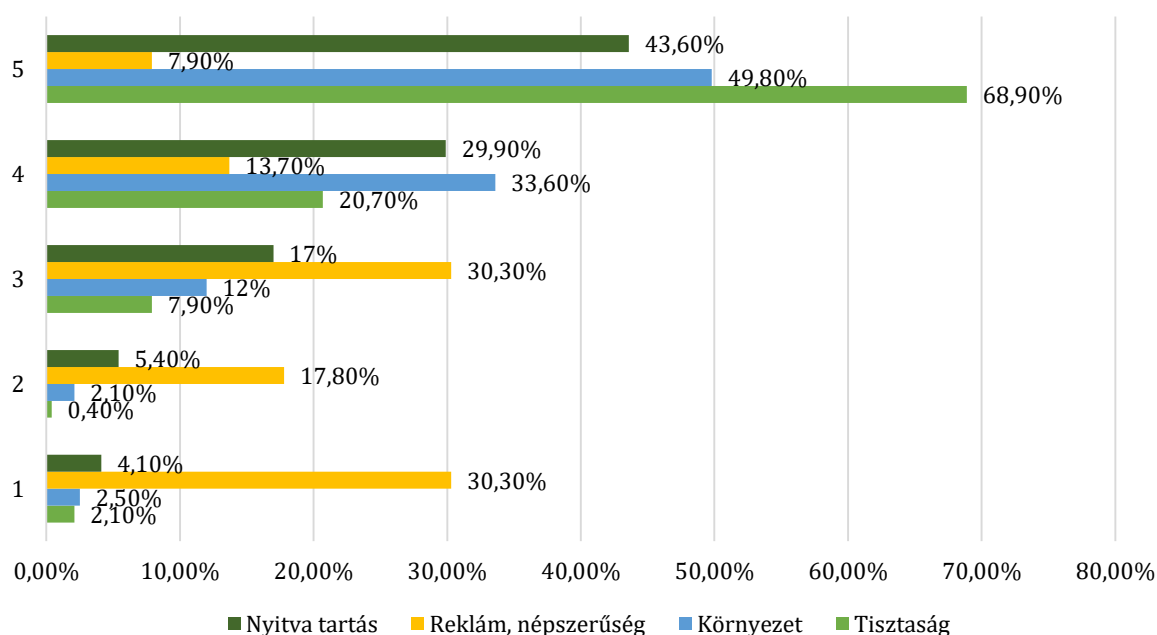
13. ábra: Edzőterem választást befolyásoló tényezők II.

Forrás: Saját szerkesztés 2020

Tisztaságnál 68,9% a maximális 5-ös számot jelölte a skálán, és mindössze 2,1% jelezte azt, hogy nem befolyásolja ez a szempont a választásnál. A tisztaság és higiénia a szolgáltatók esetében igen fontos, melyet a turisztikai kutatások is igazolnak, hogy a vendégek elégedettségét a fürdőben a medencék vagy mellékhelyiségek tisztaságának a megítélése jelentősen befolyásolja (MÜLLER-SZABÓ 2009, BARTHA et. al. 2011).

Emellett a környezet sem volt igazán megosztó eredmény, hiszen 49,8% jelölte azt, hogy nagyon befolyásolja a választását és 33,6%, hogy kevésbé fontos, de nem elhanyagolandó feltétel. Az edzőterem nyitvatartása szintén befolyásoló szempont az emberek számára, hiszen a legtöbben munka vagy iskola után, család mellett tudnak mozogni, így az edzés kihúzódhat este 7-8 órai kezdésre is. A nyitvatartási idő azért is fontos, mert korunk fogyasztói a hosszú ideig tartó nyitvatartásra szocializálódtak és igénylik ezt, melyet a fürdős vagy kalandpark szolgáltatók vizsgálatával foglalkozó tanulmányok is megerősítenek (BODA et. al., 2018; BARTA et. al., 2011; MÜLLER et. al., 2017). A legtöbb edzőterem, átlagosan este 9-10 óráig nyitva tartanak így egy 7-8 órai edzést kényelmesen be lehet fejezni, legyen akár csoportos akár egyéni. Ennek fontosságát a kitöltők által megadott válaszok is tökéletesen tükrözik. A válaszadók majdnem fele, 43,6% jelölte az 5 számot.

Edzőterem választást befolyásoló tényezők 1-5-ig terjedő skála alapján III.



14. ábra: Edzőterem választást befolyásoló tényezők III.

Forrás: Saját szerkesztés 2020

ÖSSZEGZÉS

A fitness trendek a fogyasztói szokásokat mutatják nekünk, melyek folyamatosan változnak, módosulnak, melyhez a szolgáltatóknak folyamatosan igazodni kell, annak érdekében, hogy a vendégek igényeit a lehető legjobban ki tudják elégíteni és elégedettségüket növelni tudják. A fitness fogyasztók vizsgálata segítheti a szolgáltatókat

a kínálati elemek kialakításában, de a termékfejlesztésen túl a marketingkommunikációban vagy az árképzésben is.

A fitnessterem választást befolyásoló szempontokat a szolgáltatóknak ismernie kell, hiszen ezek befolyásolják a szolgáltatás minőségét és ezen keresztül az elégedettséget vagy a szolgáltató-választás motivációját. A kutatás igazolta, hogy a vendégek elsősorban közeli fitness szolgáltatót választanak a rekreációs edzéseikhez, a fitnessterem választást befolyásolja a megközelíthetőség és az, hogy viszonylag közel legyen a lakóhelyhez, tehát elérhető legyen a szolgáltatás rövid idő alatt. Fontos szempont a szolgáltatás ára, vagyis az ár-érték arány, melyet több hazai kutatás is megerősít a szabadidős szolgáltatások területén (BODA et. al., 2018; MÜLLER et al., 2009).

A fitnessteremben található géppark, annak mennyiségi kínálata és annak minősége szintén fontos, mely leginkább azoknak a fogyasztóknak fontos, akik az edzőtermi szolgáltatást veszik igénybe, melyet más kutatás is megerősít (MÜLLER et al., 2019a). Az edzők szakértelme is fontos, melyet a személyi edző használata során a kondicionáló gépeket használó egyéni edzéseket igénylők is fontosnak vélik, valamint a csoportos edzéseket (aerobic óra, step-aerobic, trx edzés stb.) igénybe vevők számára is fontos, hiszen az edző hozzáértése biztosítja a z edzéscélokhoz igazított módszereket és a személyre szabottságot valamint a motivációt a részvételre, melyet más hazai kutatás is megerősít (BARTHA et. al., 2018; PUCSOK et.al., 2019).

A környezet és annak tisztasága is igen fontos, nem csak a fitness fogyasztóknak, de általában a szabadidős vagy turisztikai szolgáltatásokat igénybe vevők számára egyaránt. A higiéniai elvárások azért is igen fontosak, mert több kutatás megerősíti, hogy a vendégelégedettséget érzékenyen befolyásolja amennyiben ezen a területen hiányosságokat tapasztalnak a fogyasztók (MÜLLER – SZABÓ, 2009).

A nyitvatartási idő, amely még szintén fontos szempont a teremválasztás esetében, hiszen a különböző munkarendekben dolgozók igénylik a hosszú nyitva tartási időt, mely lehetőséget biztosít a rugalmas edzésidő kialakítására.

A publikáció elkészítését a "GINOP-2.3.2-15-2016-00062 Életminőség fejlesztése Kelet-Magyarországon: Táplálkozás-, teljesítménybiológiai és biotechnológiai experimentális kutatások és eszközfejlesztések a humán megbetegedések megelőzésére és kezelésére" projekt támogatta.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Anetta, M., Judit, B. E., Gergely, R., Kinga, R. O., Barbara, B., Erika, K., ... & Bendikova, E. (2017). Analysis Of The Cavebath Of Miskolctapolca'S Brand Elements And Guests Satisfaction. *APSTRACT: Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 10(1033-2017-197), 160-155.
2. Barta G., Pálkás R., & Müller A, (2011). The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 38. pp. 5-13., 9 p. (2011)
3. Bartha É. (2019). Fitness vendégek sportfogyasztási szokásai. *Közép-Európai Közlemények* 12: 2(45) pp. 149-161., 13 p. (2019)

4. Bartha É. J., Müller A., & Bácsné Bába É. (2018). A fitness fogyasztók sportlétesítmény-választását befolyásoló legfőbb szempontok alakulása életkor szerint. *Selye e-studies* 9 : 1 pp. 4-12. Paper: http://old.e-studies.ujs.sk/hu/cimlap/cat_view/1-e-studies-hu.html?limit=5&limitstart=0&order=date&dir=DESC , letöltés ideje: 2020.03.11.
5. Bíró M., E., Bendíková, M., Marko, Tütümkov-Hrisztov, J., & Lenténé, Puskás A. (2019a). A masszáz, mint szolgáltatási kategória megjelenése az Észak-alföldi szállodák kínálatában. *Különleges Bánásmód* 5 : 4 pp. 21-32.
6. Bíró M., Pucsok J. M., Hidvégi P., & Lenténé, Puskás A. (2019b). A relaxációs és közérzetjavító szolgáltatások az Észak-alföldi régió szállodáinak kínálatában. *Acta Carolus Robertus* 9 : 2 pp. 15-26.
7. Bíró, M., & Müller, A. (2017). Aktív pihenés, rekreáció = Active relaxation, recreation. In: Dobos, Anna; Mika, János (szerk.) Természeti és kultúrtörténeti értékek Eger térségében = Natural and cultural heritage in the Eger Region. Eger, Magyarország: Líceum Kiadó, (2017) pp. 128-130. o.
8. Bíró, M., Herpainé L., J., Juhász I., Müller A., & Váczi P. (2015). Games and activities. Eger, Magyarország: EKC Líceum Press , 44. o. ISBN: 9786155297670
9. Boda, E. J., Bácsné B., É., Laoues-Czimbalmos, N., & Müller, A. (2019). Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében. *Különleges Bánásmód* 5 : 4 pp. 33-44. o.
10. Boda, E., Bácsné B., É., Szabados, Gy., & Müller, A. (2018). A hazai kalandparkok helye a sportszolgáltatások piacán, egyetemi hallgatók körében végzett kutatás tükrében. *Studia Mundi - Economica* 5 : 3 pp. 34-45. o. ISSN: 2415-9395
11. Borbély, A., & Müller A. (2008). A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Budapest, Magyarország: Professzorok az Európai Magyarorszáért Egyesület (2008), 211 p. , 14 o. (2015)
12. Eurobarometer (2018). Special Eurobarometer 472, Sport and physical activity. Letöltés dátuma: 2020. december 10, forrás: Európai Unió: https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/S2164_88_4_472_ENG , letöltés ideje: 2020.03.11.
13. Gódné N., Bíró M., Lenténé, Puskás A., Lente L., & Müller A. (2018). A fogyasztói szokások és trendek változásának vizsgálata a fitness területén. In: Balogh, L. (szerk.) *Fókuszban az egészség*. Debrecen, Magyarország, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2018) pp. 9-18., 10 p.
14. Müller A., Bácsné Bába É., Pfau C., Molnár A., & Laoues-Czimbalmos N. (2019b). Extrém sportfogyasztás vizsgálata egy kutatás tükrében. *International Journal Of Engineering And Management Sciences / Műszaki És Menedzsment Tudományi Közlemények* 3 : 4 pp. 135-142.
15. Müller A., Bácsné, Bába É., Gabnai Z., Pfau C., & Pető K. (2019a). A fitness-trendek és új típusú mozgásformák társadalmi és gazdasági aspektusai. *Acta Carolus Robertus* 9: 2 pp. 109-122.
16. Müller A., Bíró M., Bodolai M., Hidvégi P., Váczi P., Dávid L., & Szántó Á. (2017). A 2016-os fitness-trendek helye és szerepe a rekreációban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 44 pp. 91-102., 12 p. (2017)

17. Müller A., Boda E. J., Ráthonyi G., Ráthonyi-Odor K., Barcsák B., Könyves E., Bíró M., B. Dobay, & E., Bendíková (2016). Analysis of the cavebath of Miskolctapolca's brand elements and guests satisfaction. *Apstract - Applied Studies In Agribusiness And Commerce* 10: 4-5 pp. 155-160., 6 p. (2016)
18. Müller A., Bolega S., Gabnai Z., Bácsné Bába É., & Pfau C. (2018). A BMX, és egyéb extrém sportok választásának motivációs tényezői. *International Journal Of Engineering And Management Sciences / Műszaki És Menedzsment Tudományi Közlemények* 3: 4 pp. 426-441., 16 p. (2018)
19. Müller A., Lengyel A., Koroknay Zs., & Molnár A. (2019c). Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné, Bába É., & Müller A. (szerk.) "*Mozgással az egészségért*" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében: Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, (2019) pp. 106-112., 7 p.
20. Müller, A., & Szabó, R. (2009). Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal bath, According the Guest's satisfaction. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 36. pp. 89-101.,
21. Müller, A., Szabó, R., Kerényi, E., & Mosonyi, A. (2009): Fürdő kutatás a Középdunántúli régióban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 36 pp. 77-87, 11 p. (2009)
22. Pucsok J. M., Bíró M., Hidvégi P., Lenténé Puskás A., & Tatár A. (2019). Az Észak-alföldi és az Európai Alap és- középszintű sportszakember-képzés sajátosságainak összehasonlító vizsgálata. In: Balogh, L. (szerk.) *Sokoldalú sporttudomány*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2019) pp. 70-77, 8 p.

FÜRDŐVÁLASZTÁSI SZOKÁSOK ÁTTEKINTÉSE MAGYARORSZÁG TURISZTIKAI RÉGIÓIBAN

A REVIEW OF SPA CHOICE HABITS IN THE TOURIST REGIONS OF HUNGARY

Hadházi Viktória

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Alkalmazott Informatika és Logisztika Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A hazai turizmus egyik legdinamikusabban fejlődő ága az egészségturizmus, amelyhez igazán kedvező adottságokkal rendelkezünk. Az országban működő gyógy- és termálfürdők száma az elmúlt években tovább emelkedett, ez a különböző hazai és európai uniós támogatásoknak is köszönhető, amelyek a fejlesztések megvalósulását támogatták. Így nem csupán az adott fürdőegység alakulhatott át vagy bővíthetett, hanem a gyógyfürdővel rendelkező településeken élők életminőségének változásához is hozzájárult. Magyarország régiói az ott megtalálható gyógytényezők szerint (gyógyvízkút, gyógyiszap, gyógyhely) kerültek bemutatásra, ezek alapján az országban leginkább az Észak-Alföldi, Dél-Alföldi és Nyugat-Dunántúli régió van legjobban ellátva az előbb említett adottságokkal. A fürdőválasztást befolyásoló tényezőket összehasonlítva a különböző régiókban és megyékben végzett kutatások alapján jól látszik, hogy jelentős különbségek nem mutatkoznak az ország különböző pontjain. A fürdő felkeresésének leggyakoribb motivációi a kikapcsolódás, pihenés, ezért fontos a relaxáló környezet, valamint a gyógyfürdő állapota és tisztasága.

Kulcsszavak: egészségturizmus, fürdő kutatás, turisztikai régiók

Abstract

One of the most dynamically evolving branch of domestic tourism is health tourism, for which we possess truly advantageous conditions. The number of spas in the country has risen further in recent years. This can happen due to the different local and EU aids, which supported the implementation of the developments. Thereby, not only the given spa unit could be transformed or expanded, but it also contributed to the change in the quality of life of the people living in the settlements with spas. The regions of Hungary were presented according to the healing factors found there, such as thermal water well, medicinal mud and health resorts. The richest places by these factors are the Northern Great Plain, Southern Great Plain, and the Western Transdanubia regions. Comparing the factors influencing the choice of spa, it is clear from the research conducted in different regions and counties that there are no significant differences in different parts of the country. The most important motivation for visiting the spa is relaxation, this is why the relaxing environment, the condition and cleanliness of the spa are important.

Keywords: health tourism, spa research, tourism regions

ELMÉLETI HÁTTÉR

EGÉSZSÉGTURIZMUS KERESLETE

2019-ben újabb rekordokat döntött a hazai turizmus, ahogyan 2010 óta folyamatos emelkedés volt megfigyelhető a vendégek és a kereskedelmi szálláshelyeken eltöltött vendégéjszakák számában is. A belföldi és a külföldi vendégek vendégéjszakák szerinti megoszlása egyenletes volt. Az elmúlt évben közel 1000 fejlesztést végeztek az országban, amely nagyban hozzájárul az élménykínálat kiszélesítéséhez, valamint a minőség további növeléséhez (MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG, 2020). Az ország kedvező elhelyezkedése sem elhanyagolható, olyan természeti adottságokkal rendelkezik, amelyeknek köszönhetően rendkívül sok termál- és gyógyvíz forrás lelhető fel területén, ugyanis közel 80%-án található meg termálfürdő. A fürdőket nem csak családi nyaralások alkalmával keresik fel a vendégek, hanem a mindennapi tevékenységeik közé is beépül

(GÖNCZI – LUKÁCS, 2014). A Turizmus Bulletinben megjelent korábbi tanulmány szerint, a gyógytényezővel nem rendelkező településeken csupán a vendégéjszakák 5%-a realizálódott, ebből adódik, hogy az egészségturizmus biztosítja a turisztikai potenciállal rendelkező településeken az attrakciókínálat túlnyomó részét (MEZŐ – KOVÁCS, 2010). Magyarországon a KSH adatai alapján (1. táblázat) 2018-ban 509 fürdőt tartottak nyilván, amelyből 116 gyógyfürdőként és 162 termálfürdőként üzemel. Jól látható, hogy a fővárosban működik a legtöbb fürdő, azonban a Dél-Dunántúli, a Nyugat-Dunántúli, valamint az Észak-Alföldi régióban is 70-nél is több fürdő üzemel (KSH, 2019). Az országban ásványvízzel a legjobban ellátott régiók közé tartozik az Észak-Alföldi, a Dél-Alföldi és a Nyugat-Dunántúli. Kevesebb gyógyvízkút található meg a Dél-Dunántúli, a Közép-Magyarországi és az Észak-Magyarországi régióban. Valamint ásvány és gyógyvizekben szegénynek mondható a Közép-Dunántúli régió (PÉTER, 2011).

1. táblázat: Magyarországi fürdők, gyógyfürdők és termálfürdők száma régiók szerint

Régiók	Fürdők összesen	Termálfürdő	Gyógyfürdők
Észak-Alföld	76	39	31
Dél-Alföld	55	30	28
Nyugat-Dunántúl	76	34	18
Dél-Dunántúl	77	20	14
Észak-Magyarország	64	15	10
Budapest (régió, főváros)	53	6	8
Közép-Dunántúl	68	8	4
Pest (régió, megye)	40	10	3
Ország összesen	509	162	116

Forrás: Saját szerkesztés a KSH adatai alapján

Termálfürdők számának tekintetében szintén az Észak-Alföldi régió található az első helyen, azonban Nyugat-Dunántúli és a Dél-Alföldi régióban is 30 fölötti azoknak a fürdőknek a száma, amelyek termálfürdőként várják vendégeiket. Alapvetően termálvíznek nevezhetünk minden olyan természetesen vagy mesterségesen felszínre kerülő vizet, amelyek természetes spontán feltörésnél minimum 20°C-kal, míg mesterséges fúrásnál minimum 30°C-kal rendelkeznek. A gyógyfürdők számát vizsgálva jól látszik, hogy az Észak-Alföldi régióban találhatjuk a legtöbb igazoltan gyógyhatású ásványvízzel rendelkező fürdőt. Maga a vizsgálat az Országos Tisztifőorvosi Hivatal Gyógyhelyi és Gyógyfürdői Főigazgatóságának feladata, valamint az is, hogy minősítő tesztek elvégzése után javasolja a gyógyvízzé minősítést. Több fordulón kell megfelelnie a víznek, ahol kémiai vizsgálatok során először ásványvízzé, majd a gyógyhatás vizsgálata után gyógyvízzé minősíthetik (HRADSZKI, 2008).

Az elmúlt tíz évben a fürdők személyforgalma folyamatosan emelkedett, a rendelkezésre álló adatok alapján megállapítható, hogy 2010-es évhez képest közel 12,3 millió fővel nőtt a vendégek száma 2018-ban. Ezzel párhuzamosan az Országos Egészségbiztosítási

Pénztárral igénybe vett fürdőzők számában csökkenés figyelhető meg, tehát a fürdőket felkereső vendégek számának növekedése elsődlegesen nem az OEP támogatással érkezők miatt emelkedett (KSH, 2019).

FÜRDŐK JELENTŐSÉGE AZ EGÉSZSÉGTURIZMUS FEJLESZTÉSÉBEN

A magyar adottságoknak és hagyományoknak köszönhetően az egészségturizmus egy kifejezetten kedvező lehetőség a turizmus fellendítésére és a már meglévő szolgáltatások átalakítására. A gyógyvíz szerepe átértékelődött, a hozzá kapcsolódó terápiás lehetőségek kibővültek, így a gyógyfürdők fogalma és célközönsége is átalakult, az utóbbi években maga a gyógyvíz már nem jelent önálló attrakciót, hanem sokkal inkább a wellness és az élményfürdők kerültek előtérbe. Az országban elsődlegesen a gyógyturizmus gyógyvízre alapozott, azonban egy újfajta szemléletű fejlesztés segítségével egy olyan jövőképet fogalmaztak meg, amellyel a hagyományos kapacitások megőrzéséhez szükséges a wellness- és élményfürdők fejlesztése. A gyógyvízhasznosítás során olyan szolgáltatási rendszer kidolgozására van szükség, amely növeli a medikális szolgáltatások arányát (EGÉSZSÉGÜGYI STRATÉGIAI KUTATÓINTÉZET, 2010).

2009-ben több milliárdos fürdőfejlesztés valósult meg a Széchenyi 2020 program keretein belül európai uniós támogatással, a következő tíz fejlesztés együttes értéke meghaladja a negyven milliárd forintot: Sóstó, Cserkeszőlő, Bük, Gyula, Sárvár, Makó, Hajdúszoboszló, Hévíz, Szeged és Debrecen is részesült a támogatásban. A fejlesztések során megvalósult a büki gyógyfürdőben a pihenőhelyek növelése a zsúfoltság elkerülésének érdekében, Sárváron fedett fürdőház került kialakításra, de a nyári termálvizes medencét is felújították, a makói fürdő fő profiljává a gyógyászat, a gyógyizap- és rehabilitációs kezelések váltak, Hajdúszoboszlón az Aqua Palace fürdőkomplexum épült fel, Hévízen új terápiás centrum jött létre, Debrecenben egy 500 ágyas szálloda épült fel a strandfürdő területén (I01).

FÜRDŐFEJLESZTÉSEK HATÁSAI A GYÓGYFÜRDŐVEL RENDELKEZŐ VÁROSOK ESETÉBEN

A Széchenyi Terv fejlesztési programja jelentős mértékben hozzájárult az egészségturisztikai beruházások fejlődéséhez, 2004-ben végeztek kutatást arra vonatkozóan, hogy ezek az egészségturisztikai fejlesztések milyen gazdasági hatásokat generálnak az egyes fogadóhelyeken és a nemzetgazdaság egészét érintve. A kutatás kitért azokra a településekre, amelyeken a turizmus fejlődését az egészségturisztikai beruházás indítja el. A felmérés során bevont települések az ország különböző régióiból kerültek ki és legalább 150 millió forint a beruházás értéke projektenként. Ezek alapján a következő településeket vizsgálták: Berekfürdő, Cegléd, Győr, Gyula, Hajdúszoboszló, Kehidakustány, Mórahalom, Pápa, Sárvár, Tótkomlós és Zalakaros. A kutatás közel egy évig tartott, a vizsgált településekről és az ott megvalósuló beruházásokról megállapították, hogy jelentős árbevételre tettek szert a létesítmények (összesen 6 milliárd forint a 2004-es évben), az államháztartás az új, valamint a megújult fürdőknek köszönhetően évente körülbelül 12,4 milliárd bevételt realizálhat. Az egészségturisztikai szolgáltatók munkahelyteremtő hatását a Széchenyi Terv beruházásai is kiemelten

kezelték, így a megvalósult pályázatok során a tizenegy létesítmény 457 új munkahelyet teremtett, illetve ezen felül szezonálisan további 690 főt foglalkoztatnak a fürdőkben. A pályázatban részt vevő egészségturisztikai létesítmények látogatóforgalma a beruházás előtti évhez viszonyítva 60%-kal emelkedett, mind a nyári, mind a téli időszakban növekedés volt megfigyelhető (MUNDRUCZÓ – SZENNYESSY, 2005).

A kétezres évek végén megjelent elemzés vizsgálta, hogy hogyan befolyásolja a Széchenyi-terv által támogatott gyógyfürdők fejlesztése a helyi lakosság életminőségét. A kutatás azokra a településekre koncentrált, ahol gyógyfürdő is működött, ezek a következők voltak 2006-ban: Balatonfüred, Barcs, Békéscsaba, Bük, Cegléd, Cserkeszőlő, Csokonyavisonta, Csongrád, Debrecen, Dombóvár, Dunaföldvár, Eger, Érd, Fehérgyarmat, Gárdony (Agárd), Győr, Gyula, Hajdúszoboszló, Harkány, Hévíz, Igal, Kalocsa, Kaposvár, Kiskunfélegyháza, Kiskunmajsa, Kisvárd, Komárom, Lenti, Makó, Mátraderecske, Mezőkövesd, Miskolc, Mórahalom, Mosonmagyaróvár, Nagyatád, Nyíregyháza, Orosháza, Parádfürdő, Pécs, Püspökladány, Sárvár, Sopron, Szarvas, Szeged, Szentes, Szentgotthárd, Szolnok, Tiszaújváros, Visegrád, Zalakaros (MICHALKÓ et al., 2009).

Az elemzés során megállapították, hogy habár a fejlesztés majdnem minden fürdővel rendelkező települést érintette, azonban a települések nagyrésze nem tudott előnyt szerezni belőle vendégforgalom tekintetében. Az egyszeri beruházások hatásaiban a felfutási időszak után csökkenés következett be, emiatt úgy gondolták, hogy az adott településnek nem elegendő egy nagyobb beruházás, hogy tartósan beinduljon a gazdasági fellendülés a térségben. Az igénybe vett támogatásoknak rövid távon mindenképpen pozitív hatásai figyelhetőek meg, azonban nem biztos, hogy minden esetben hosszú távon fenn tudják tartani a meglévő szolgáltatásokat, komplexumokat, amelyek igen költségesek (MICHALKÓ et al., 2009).

MÓDSZER

Kutatásom során elsődleges célom volt, hogy a már korábban elkészült és rendelkezésre álló szakirodalmi források, fürdő kutatások és adatközlések alapján egy olyan komplex összefoglalót készítsek, amelynek segítségével egyszerűen áttekinthetőek az ország régióinak fürdőlátogatási szokásai. Jelen tanulmány elkészítése során szekunder adatgyűjtést- és feldolgozást végeztem, releváns hazai statisztikai adatokat gyűjtöttem (KSH adatbázisokból), valamint különböző régiókban történt fürdőkkel kapcsolatos kutatásokat dolgoztam fel.

Az irodalomgyűjtés során hazai és nemzetközi online tudományos folyóirat adatbázisban (Matarka, Science Direct), a Debreceni Egyetem elektronikus Archívumában, Digitális Tankönyvtárban, valamint a Google Scholar segítségével végeztem keresést. A kutatás közel egy hónapig tartott. A tanulmány fürdő kutatás, fürdőlátogatók motivációi, fürdő választás szempontjai, fürdőfejlesztések, turisztikai régiók kulcsszavak alapján készült. Először a turizmus jelenlegi helyzetére és keresletére vonatkozóan gyűjtöttem adatokat és publikációkat, amelyek esetében csak a teljes szövegű cikkeket vettem figyelembe. Ezután fürdő látogatással és fürdőfejlesztésekkel kapcsolatban tekintetem át korábbi kutatásokat, amelyek Magyarország különböző városaiban, ezáltal más-más turisztikai

régióban kerültek felmérésre. Ezek alapján főként azok az eredmények kerültek felhasználásra, amelyek a fürdőlátogatók véleményét is tartalmazzák (2. táblázat).

2. táblázat: Korábbi fürdő kutatások összefoglalása

Megjelenés éve	Szerző	Cím	Vizsgálat tárgya	Minta nagysága
2005	Mundruczó Györgyné, Szennyessy Judit	Széchenyi Terv egészség turisztikai beruházásainak gazdasági hatásai	Egészségturisztikai beruházások hatásai, lakosság fürdő látogatási jellemzői	11 település, 1088 fő
2005	Müller Anetta, Könyves Erika, Szalay Ferenc, Szabó Róbert	Cserkeszőlő és Karcag egészség turizmusának összehasonlító elemzése	Látogatói elégedettség mérése Cserkeszőlőn és Karcagon	152 fő
2009	Michalkó Gábor, Rátz Tamara, Tóth Géza, Kincses Áron	A gyógyfürdővel rendelkező magyarországi települések életminőségének vizsgálata	Széchenyi fejlesztési terv hatásai fürdő városokban életminőség tekintetében	48 település
2009	Müller Anetta, Szabó Róbert, Kerényi Erika, Mosonyi Attila	Fürdő kutatás a közép-dunántúli régióban	Vendéglégedettség felmérése a Komáromi, Agárdi és Pápai fürdőben	375 fő
2010	Mező Ferenc, Kovács Tibor	Az egészség turizmus mint az Észak-alföldi régió lehetséges kiterjesztési pontja	Észak-alföldi régió egészség turizmus-potenciálját	58 fürdő
2012	Poreisz Veronika	Gyógy-és termálfürdőbe járási szokások a Nyugat-Dunántúlon	Fürdő helyválasztás okai, fürdőbejárás motivációi	80 fő
2014	Gönczi Kinga, Lukács Andrea	Egészségügyi szolgáltatások vendéglégedettségi vizsgálata a magyarországi gyógy- és termálfürdőkben	Vendéglégedettség felmérése a Tiszaújvárosi, Gyopárosi, Bogácsi, Sárvári fürdőben és Miskolctapolca Barlangfürdőben	254 fő
2016	Kalmárné Rimóczi Csilla	Életstílus szegmentáció a szabadidős turizmusban Jász-Nagykun-Szolnok megyei lakosok példáján keresztül	Fogyasztói magatartás felmérése szabadidős turizmusban a Jász-Nagykun-Szolnok megyei lakosok körében	302 fő
2019	Lövei-Kalmár Katalin, Jeles Tímea, Ráthonyi Gergely	Analysis of bathing habits among spa visitors	Fürdőzési szokások és fürdőválasztási motivációk az Észak-Alföldi régióban	262 fő

Forrás: Saját szerkesztés

EREDMÉNYEK

MAGYARORSZÁG RÉGIÓINAK JELLEMZŐI GYÓGYTÉNYEZŐK SZERINT

Magyarország termálvízkútjainak 16%-a (213 kút) az Észak-Alföldi régióban található, minősített gyógyvízzel rendelkező települések száma a régióban 34, ezek közül kettő (Debrecen és Hajdúszoboszló) gyógyhely minősítéssel rendelkezik az Országos Gyógyhelyi és Gyógyfürdőügyi Főigazgatóság országos törzskönyvi nyilvántartása alapján (MEZŐ-KOVÁCS, 2010). Egy későbbi kutatás a régióban található minősített gyógyvízkutak számát már 250-nek írja le, tehát az évek alatt növekedés tapasztalható. A régió a leggazdagabb minősített gyógytényezőkben elhelyezkedéséből adódóan is, itt található meg az hat gyógyiszap lelőhelyből kettő (a hajdúszoboszlói és a tiszasülyi) (LÖVEI-KALMÁR, 2017). A legfrissebb adatok szerint az Észak-Alföldi régióban 39 termál- és 31 gyógyfürdő várja vendégeit (KSH, 2019)

A Dél-Alföldi régió rendelkezik az ország hévízkészletének közel 40%-ával, valamint az ásványvíz készletének közel 15%-ával. A terület szintén rendelkezik minősített gyógyiszappal (Makón található a marosi gyógyiszap), valamint két minősített gyógyhellyel is (Gyula és Orosháza). A régió nem tartozik a legkeresettebb területek közé, leginkább a hazai turistákat szolgálja ki (ALBEL, 2010). Mivel a régió kimagaslik a rendelkezésre álló vízkészletével, így a térség vezető turisztikai terméke az egészségturizmus, 2011-ben a Dél-Alföldi régióban 43 fürdő működött (AUBERT-MARTON, 2011). Mára azonban 55-re nőtt a számuk, melyek közül 30 termálfürdő és 28 minősített gyógyfürdő (KSH, 2019).

A Nyugat-Dunántúli régió többségében nemzetközi jelentőségű fürdőkkel rendelkezik, megtalálhatóak a területen a hagyományos, régóta fennálló, történelmi múlttal rendelkező fürdők, de emellett az utóbbi időben fejlesztett fürdők is. A térségben a legrégebben Hévíz lett gyógyfürdővé nyilvánítva, már 1933 óta üzemel ebben a minősítésben, míg alig 6 éve vált gyógyfürdővé Kehidakustány 2014-ben (JUHÁSZ et al., 2018). A régióban a legfrissebb adatok szerint 34 termálfürdő és 18 gyógyfürdő üzemel (KSH, 2019).

A Dél-Dunántúli régióban a gyógy-és termálturizmus kiemelten fontos szerepet tölt be, ugyanis 2005-ben mindössze 6 gyógyfürdővel rendelkezett (AUBERT-SZABÓ, 2005). Ez a szám azóta emelkedett, ahogy már korábban láthattuk, a KSH legfrissebb adatai alapján már 14 gyógyfürdő és 20 termálfürdő működik a régióban (KSH, 2019). Hiába rendelkezik olyan adottságokkal és sokszínű kínálattal a terület, mégsem tudnak ezek a gyógy- és termál vizek vezető szerepet betölteni a régió turizmusában (AUBERT et al., 2017).

A Közép-Magyarországi régió a beutazó turizmus elsődleges célterülete, a régióon belül a turisták kedvelt célpontja Budapest, de népszerű desztináció még a Dunakanyar: Szentendre, Esztergom és Visegrád is. A régió nemzetközi vonzerejét fürdővárosi adottságainak és világörökségi helyszíneinek is köszönheti, amelyben még jelentős kihasználatlan lehetőség rejlik. Számos gyógy- és termálfürdő található meg a régióban, amelyek több évszázadra visszanyúló történelemmel, hagyományokkal és

fürdő kultúrával rendelkeznek (VERES, 2011). Budapesten található a régió fürdőinek nagyrésze, összesen 16 termálfürdő és 11 gyógyfürdő várja a vendégeit (KSH, 2019).

Az Észak-Magyarországi régió a termálvízzel közepes mértékben ellátott területek közé tartozik az országban a térségben megtalálható kutak és termálfürdők száma alapján (PÉTER, 2011). Emellett a régió rendelkezik két klimatikus gyógyhellyel is, a Bükkben Lillafüred, a Mátrában, pedig Parádsasvár. Azonban az Észak-Magyarországi régióban megtalálható kereskedelmi szálláshelyeken mind férőhely, mind vendégéjszakák számának tekintetében visszaesés volt megfigyelhető 2001 és 2009 között (NAGY-SZÉP, 2011). A Széchenyi Tervnek és a Nemzeti Fejlesztési Tervnek köszönhetően már a térség is rendelkezik európai színvonalú fürdőkkel (PÉTER, 2011). A termálfürdők száma 15, míg a gyógyfürdők száma 10 a régióban (KSH, 2019).

A Közép-Dunántúli régióban az egészségturizmus főként a wellness turizmusra koncentrálódik, ugyanis a természeti adottságok miatt –Dunántúli-középhegység– a gyógyvizek száma nem túl jelentős. A régióban gyógyfürdővel rendelkező települések közé tartozik Komárom, Agárd és Pápa, ahol nem csupán gyógyászati- és wellness kezeléseket vehetnek igénybe a fürdő látogatók, hanem gyerek és családbarát szolgáltatásokat is kínálnak. Az egészségturizmus nem jelent kitörési pontot a régió számára, ugyanis nem versenyezhet az ország más térségeivel, amelyek kedvezőbb természeti adottságokkal rendelkeznek (PRISZINGER, 2011). A régióban található meg a legkevesebb termál- és gyógyfürdő az országban, statisztikai adatok alapján 2019-ben 4 gyógy- és 8 termálfürdő működött a területen (KSH, 2019).

FÜRDŐK FELKERESÉSÉNEK MOTIVÁCIÓI

Az utazás motivációit vizsgálta az a kutatás, amelynek eredményeként megállapították, hogy a turista számtalan lehetőség közül választhat utazása előtt, így a szabadidős turizmus esetében az utazási döntést legjobban az élmények befolyásolják, amelyekre szert tehet az utazás során. Emellett fontos tényező, hogy mi az utazás fő célja, mennyi jövedelemmel rendelkezik a turista és annak mekkora a turizmusra fordítható aránya, azonban az utazás költségeit csak ezután említették a kutatásban részt vevők (KALMÁRNÉ, 2016).

A Széchenyi Terv fejlesztési programja kapcsán több kutatást is végeztek, az ország különböző régióiból több települést is bevontak a vizsgálatba, a következő településeket vizsgálták: Berekfürdő, Cegléd, Győr, Gyula, Hajdúszoboszló, Kehidakustány, Mórahalom, Pápa, Sárvár, Tótkomlós és Zalakaros. A fejlesztésekhez kapcsolódva felmérték a lakosság fürdőválasztási szokásait is, melynek során 1088 főt kérdeztek meg kérdőíves lekérdezés során. A pályázatban részt vevő fürdőket a megkérdezettek közel 63%-a kereste fel, a látogatás elsődleges motivációja a strandolás volt, de emellett a szórakozást, az úszást és a gyógykezelést is megemlítették a válaszadók. A fürdőket jellemzően, a kérdőívet kitöltők 80%-a, nem egyedül keresik fel, társas programként tekintenek a fürdőzésre, családjukkal, barátaikkal látogatnak el. A megkérdezettek több, mint 90%-a fontosnak

tartja a települése fejlesztését, valamint a népesség megtartó erejét és szeret az adott településen élni (MUNDRUCZÓ-SZENNYESSY, 2005).

2014 nyarán Sárváron, Bogácson, Miskolcon, Tiszaújvárosban és Orosházán végeztek vendéglégedettségi felmérést a gyógy- és termálfürdőkben. A kutatásban 254 fő vett részt, a válaszadók 53%-nak elsődleges motivációja az aktív szabadidő eltöltése volt, míg közel 45%-a egészségmegőrzés és rehabilitáció céljából kereste fel a fürdőt. A kutatásban résztvevők körében a legtöbben a gyógymedencéket vették igénybe, ezzel ellentétben alacsony volt a mintában azoknak az aránya, akik wellness és egyéb szolgáltatásokat választottak. A válaszadók számára a fürdő választás során a gyógyvíz minősége volt a legfontosabb tényező, míg legkevésbé a fürdő étel-ital kínálata játszott szerepet a döntésük során. A kérdőívet kitöltők főként családjukkal keresik fel a vizsgált fürdőket (GÖNCZI – LUKÁCS, 2014).

Az Észak-Alföldi régióban 262 fürdő látogató véleményét mérték fel a fürdőválasztás motivációi szerint. A válaszadók 45%-a a fürdőlátogatást egész napos programnak tekinti, 40%-a pedig 3-5 órát tölt el a fürdőkben. Elsősorban társasággal szeretik felkeresni a fürdőket, legtöbben családtagjaikkal érkeznek. Mivel főként családi program a fürdőzés, ezért leginkább az élményszerzés, a kikapcsolódás, a pihenés a legfontosabb motiváció, míg legkevésbé a sportolás a fürdőlátogatások célja. A kutatásban vizsgálták azt is, hogy mely tényezők a legfontosabbak a fürdő kiválasztása során. A kérdőívet kitöltők válaszai alapján a legfontosabb a gyógyfürdő állapota és tisztasága, ezt követi a személyzet segítőkészsége, majd a belépőjegy ára. Ezzel szemben a gyógyászati kezelések és a minősített gyógyhely megléte már kevésbé jelent fontos szempontot a fürdőlátogatók döntése során. A vendégek döntését vizsgálva más befolyásoló tényezőket is vizsgáltak, megállapították, hogy a választás során a legfontosabb a válaszadók számára a víz hőmérséklete és a gyógyfürdő szép környezete. Emellett szintén fontos tényező, hogy a fürdő ne legyen túl zsúfolt, valamint rendelkezzen a fürdő gyermekmedencével és gyerekbarát szolgáltatásokkal. Kevésbé játszanak szerepet a fürdőlátogatók döntése során a közeli látnivalók és programok, az úszás és a sport lehetőségei, azonban a szaunák számát egyáltalán nem tartják fontosnak. A termálfürdőkben igénybe vehető szolgáltatások közül a legvonzóbbak a családi és gyermek rendezvények, míg legkevésbé a sport programok (LÖVEI-KALMÁR et al., 2019).

Jász-Nagykun-Szolnok megyében 2004-ben végeztek fürdőkutatást, melynek során Karcagon és Cserkeszőlőn mérték fel a fürdőket felkereső vendégek elégedettségét. Jellemzően mind a két fürdőt családtagjaikkal keresik fel a kérdőívet kitöltők. A karcagi fürdőt a megkérdezettek többsége havonta egyszer vagy ritkábban keresi fel. A válaszadók 60%-a nem ismeri, hogy a gyógyvíz milyen betegségek kezelésére javallott. A fürdőzés során a zöld környezetet, a frissítő, relaxáló és az extrémebb, csúszdás elemek együttes meglétét tartják fontosnak. Cserkeszőlőn alacsonyabb a fürdő látogatási aránya a megkérdezett körében, ugyanis 60%-uk évente néhány alkalommal keresi csak fel a fürdőt. A belépőjegy árát mindkét fürdőben közepes árfekvésűnek minősítették. Kevésbé tartják fontosnak a zöld környezetet a cserkeszőlői fürdő esetében, mint a csúszdapark hiányát (MÜLLER et al., 2005).

A Nyugat-dunántúli régióban zajlott fürdő kutatás során kvalitatív és kvantitatív kutatásban 4 és 80 fő vett részt, az eredmények alapján elmondható, hogy a térségben megtalálható fürdőket ritkán keresik fel, és leginkább párjukkal látogatják a létesítményeket. Az interjúra adott válaszok alapján megfigyelhetőek voltak az életkorcsoportok közötti különbségek, ugyanis a fiatalabb korosztály esetében a fürdőhely választást elsődlegesen a szórakozás és pihenés befolyásolja, míg az idősebb korosztály számára a nyugalom és az egészségmegőrzés játszik fontos szerepet. A kérdőívet kitöltők leginkább pihenés miatt, míg egyharmaduk szórakozás miatt jár gyógyfürdőbe. A fürdőhely választását befolyásoló szempontokat vizsgálva elmondható, hogy a válaszadók preferenciái alapján első helyen a medence fajtái szerepelnek és csak ezután említik a belépőjegy árát. A fürdőzőket legkevésbé befolyásolja választásuk során az üdülési csekk elfogadása, illetve a víz gyógyhatása, így ezek a tényezők kerültek az utolsó helyre a rangsorban (POREISZ, 2012).

A Közép-dunántúli régióban vizsgálták a vendégek fürdőválasztási motivációit, a komáromi, az agárdi és a pápai fürdőben. A kutatás során megállapították, hogy a vendégek elsődlegesen pihenés és kikapcsolódás céljából érkeznek a fürdőbe. Nagyon alacsony volt azoknak az aránya a mintában, akik legfontosabb motivációként az akciós ajánlatokat, az ár/érték arányt vagy a helyiség hírnevét jelölték a kérdőív kitöltő közül (MÜLLER et al., 2009).

MEGBESZÉLÉS

Tanulmányomban az országban a megvalósuló fürdőfejlesztéseket, a régiókban fellelhető gyógytényezőket és a vendégek fürdő választási motivációt vizsgáltam. Az egészségturizmus az ország több régiójában is kiemelt fejlesztési terület, a fürdőfejlesztésekkel elsősorban a wellness turizmust támogatják. Magyarország rendkívüli adottságokkal rendelkezik, nem csupán Európában, hanem a világon is egyedülálló gyógytényezőkkel, mint gyógyvíz, gyógyiszap és gyógyhely. Kihasznlva a természeti adottságokat és az erre épülő szolgáltatói színvonalat, folyamatosan növelhető a fürdők vendégforgalma és fejleszthető a szolgáltatások köre, amelyek szintén hozzájárulhatnak a látogatószám emelkedéséhez (EGÉSZSÉGÜGYI STRATÉGIAI KUTATÓINTÉZET, 2010). A 2000-es évektől kezdődően megvalósuló fejlesztések az ország minden régióját érintették, a támogatásban részesülő településeken megfigyelhető volt némi fellendülés a beruházás után, azonban hosszabb távon nem tudott akkora vendégforgalmat generálni, amire a településnek adott esteben szüksége lett volna, hogy beinduljon a gazdasági fellendülés a térségben (MICHALKÓ et al., 2009). Magyarország régiói közül termálvízzel leginkább ellátott területek közé sorolható az Észak-Alföldi, a Dél-Alföldi és a Nyugat-Dunántúli régió. A Közép-Magyarországi régióban a főváros a beutazó turizmus elsődleges célpontja, Budapest már évtizedek óta jelentős fürdőváros, ami mind a belföldről, mind a külföldről érkezők számára vonzó (VERES, 2011). A fürdőválasztást befolyásoló tényezőket összehasonlítva a különböző régiókban és megyékben végzett kutatások alapján, azt az eredményt kaptam, hogy jelentős különbségek nem mutatkoznak az ország különböző pontjain. Több régióban is végeztek fürdő kutatást, melynek eredményeként elmondható, hogy a fürdőlátogatók elsődleges

motivációja a kikapcsolódás és pihenés, ezt támasztja alá az is, hogy a fürdő épületének rendezettsége is fontos szempont a vendégek döntése folyamán. A fürdőbe járás minden esetben a társas kapcsolatok ápolására is szolgált, ugyanis családdal vagy barátokkal/ismerősökkel keresik fel a gyógy- és termálfürdőket.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Albel A. (2010). „Alföld Spa” – Pusztán az egészség! 124-143. In: Albel A., Tokaji F. (szerk.) *Turizmus a Dél-Alföldön*. Dél-alföldi Gyógy- és Termálfürdők Közhasznú Egyesülete, Gyula, 175 p.
2. Aubert A., Horváth A., Jónás-Berki M., Szeidl K. (2017). A Dél-Dunántúli régió turizmusa 1990-2015 között: leszakadás és differenciálódás = Tourism of the region Southern Transdanubia between 1990-2015: breakaway and differentiation. *Közép-Európai Közlemények*, Vol. 10, No. 3, 73-90.
3. Aubert A., Marton G. (2011). Dél-Alföld In: Dávid L. (szerk.): *Magyarország turisztikai régiói*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.
4. Aubert A., Szabó G. (2005). *Pozíció és perspektívák Baranya turizmusában: Baranya Megye turizmusfejlesztési programjának aktualizálása*. Pécs: Temporg Nyomda Kft.
5. Egészségügyi Stratégia Kutatóintézet (2010). Az egészségügyi turizmus helyzete, jövőképe, szükséges fejlesztési irányai https://era.aeek.hu/zip_doc/gyogyturizmus/zip_doc_2010/ESKI%20egeszsegturizmus%2020100607.pdf
6. Gönczi K., Lukács A. (2014). Egészségügyi szolgáltatások vendéglégedettségi vizsgálata a magyarországi gyógy- és termálfürdőkben pp. 108-118. In: Karlovitz J. T. (szerk.): *Mozgás, környezet, egészség*. International Research Institute sro, Komárno, Slovakia.
7. Hradszki R. (2008). Termálvíz, gyógyvíz, hévíz <https://www.termalfurdo.hu/furdozes/termalviz-gyogyviz-heviz-158> (Letöltés dátuma: 2020. 02. 25.)
8. Juhász Sz., Kiss K., Kovács E., Michalkó G., Sziva I. (2018). „Nyugat-Dunántúl Termálút” –egészségturisztikai termékek termékfejlesztési vizsgálata. *Turizmus Bulletin*, Vol. XVIII, No. 3, 23-31.
9. Kalmárné Rimóczi Cs. (2016). Életstílus szegmentáció a szabadidős turizmusban Jász-Nagykun-Szolnok megyei lakosok példáján keresztül. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, Vol. I, No. II, 73-87.
10. KSH (2019): A fürdők főbb jellemzői, forgalma és a fürdők által nyújtott szolgáltatások (2010–) https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_fur001a.html
11. Lövei-Kalmár K. (2017). A fürdők jelentősége az Észak-alföldi régió egészségturizmusának fejlesztésében = The Importance of Baths in the Development of Northern Great plain's Health Tourism. *Köztes-Európa*, Vol. 9, No. 1-2, 205-2013.
12. Lövei-Kalmár K., Jeles T., Ráthonyi G. (2019). Analysis of bathing habits among spa visitors. *Applied Studies in Agribusiness and Commerce – APSTRACT*. Vol. 13, No. 1-2, 81-90.

13. Magyar Turisztikai Ügynökség (2020). 2019-ben ismét rekordot döntött a magyar turizmus <https://mtu.gov.hu/cikkek/2019-ben-ismet-rekordot-dontott-a-magyar-turizmus-1425> (Letöltés dátuma: 2020. 02. 26.)
14. Mező F., Kovács T. (2010). Az egészségturizmus mint az Észak-alföldi régió lehetséges kitörési pontja. *Turizmus Bulletin*, Vol. XIV, No. 4, 10-18.
15. Michalkó G., Rátz T., Tóth G., Kincses Á. (2009). A gyógyfürdővel rendelkező magyarországi települések életminőségének vizsgálata. *Területi Statisztika*, Vol. 12, No. 2, 170-185.
16. Mundruczó Gy., Szennyessy J. (2005). Széchenyi Terv egészségturisztikai beruházásainak gazdasági hatásai. *Turizmus Bulletin*, Vol. IX, No. 3, 30-41.
17. Müller A., Könyves E., Szalay F., Szabó R. (2005). Cserkeszőlő és Karcag egészségturizmusának összehasonlító elemzése. Szolnoki Tudományos Közlemények IX.
18. Müller A., Szabó R., Kerényi E., Mosonyi A. (2009). Fürdőkutatás a közép-dunántúli régióban. *Acta Academiae Agriensis*, Sectio Sport. Nova series tom. XXXVI. 77-87.
19. Nagy Z., Szép T. (2011). Az egészségturizmus szerepe az észak-magyarországi régió turisztikai kínálatában. 211-219. In: VIII. Kárpát-Medence Ásvány-és Gyógyvizei Konferencia (Termálvíz – Borvíz – Egészség). *A Miskolci Egyetem Közleménye, A sorozat, Bányászat*, 81. kötet. Miskolc, 2011. július 20.
20. Péter Zs. (2011). Termálfürdőink piaci pozíciói a hazai, és a nemzetközi versenyben különös tekintettel az Észak-Magyarországi régióra. 113-123. In: VIII. Kárpát-Medence Ásvány-és Gyógyvizei Konferencia (Termálvíz – Borvíz – Egészség). *A Miskolci Egyetem Közleménye, A sorozat, Bányászat*, 81. kötet. Miskolc, 2011. július 20.
21. Poreisz V. (2012). Gyógy-és termálfürdőbe járási szokások a Nyugat-Dunántúlon. *Kautz Kiadvány*, Széchenyi Egyetem, Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar <https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2012/marketing/poreisz.pdf>
22. Priszinger K. (2011). Közép-Dunántúl In: Dávid L. (szerk.): *Magyarország turisztikai régiói*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.
23. Veres L. (2011). Budapest-Közép-Dunavidék In: Dávid L. (szerk.): *Magyarország turisztikai régiói*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem.
24. INTERNET 01: Hazai milliárdos fürdőfejlesztések 2009-ben <http://www.uniospenz.hu/20091216/furdofejlesztes-magyarorszagon-milliardokbol>

ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ IMÁZS ELEMZÉS

NORTHERN LOWER REGION IMAGE ANALYSIS

**Hidvégi Péter, Lenténé Puskás Andrea, Pucsok József Márton,
Bárdos Ilona Kinga²**

¹Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen
²Eszterházy Károly Egyetem, Pszichológia Intézet, Eger

Összefoglalás

A régióban fontos szerepet tölt be a turizmus és az idegenforgalom. Az 1990-es évektől a régió folyamatosan több uniós fejlesztési támogatásban vett részt. Az Észak-alföldi a második legnépesebb térsége hazánkban, a teljes népesség 15%-ának ad otthont. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a vizsgálatban részt vevő személyek miként vélekednek az adott szállodákban lévő wellness kínálatokról. A felmérés 2018 utolsó negyedében történt, melyben az adatok felvétele saját fejlesztésű kérdőívvel történt. A régióval való elégedettség során megállapítható, hogy alapvetően elégedettek a régióval és az itt kapott wellness szolgáltatásokkal, amely elsősorban a pihenéshez szükséges igényeket elégíti ki, és a gyógy turizmuson alapul.

Kulcsszavak: Észak-Alföld, turizmus, kínálat

Abstract

Tourism and tourism play an important role in the region. Since the 1990s, the region has consistently benefited from a number of EU development aid. The Northern Great Plain is the second most populous region in Hungary, home to 15% of the total population. In our research, we sought the answer to how the participants in the study perceived the wellness offers in the given hotels. The survey was conducted in the last quarter of 2018, in which the data were recorded using a self-developed questionnaire. During the satisfaction with the region, it can be stated that they are basically satisfied with the region and the wellness services received here, which primarily satisfies the needs for relaxation and is based on medical tourism.

Keywords: Northern Great Plain, tourism, supply

ELMÉLETI HÁTTÉR

A turisztikai imázs kiemelt fontosságú. Magyarország régiói között kialakult turizmus verseny igen figyelemre méltó, hisz minden térség azon dolgozik, hogy a lehető legtöbb turistát csábítson a saját régiójába. Egy-egy régió népszerűségéhez nagyban hozzájárulnak a programok, rendezvények, szállás kínálatok, látnivalók, kirándulóhelyek (SPIEGLER, 2011). A turizmusban azok a régiók maradnak talpon, amelyek folyamatosan meg tudnak újulni és lépést tudnak tartani a turisták által felmerülő igényekkel (SPIEGLER, 2009; BÚJDOSÓ-GYURKÓ, 2018). Az Észak-alföldi régió turisztikai kínálata az utóbbi évtizedekben nagy változásokon és fejlesztéseken ment át. Ebben nagy szerepe volt az elnyert uniós pályázatoknak valamint az igen látványos kínálatbővülésnek. Legnagyobb előrelépés a régióban az egészségturizmus területén történt, hisz a régió

kiváló adottságokkal rendelkezik termálvíz terén, így számos kutatás elemezte ezt a területet (BÍRÓ et al., 2019 a,b,c HIDVÉGI et al., 2019; LENTÉNÉ et al., 2018, 2019 a,b). Az egészségturizmus fogalma az elmúlt években sokszor változott. A terület egyik legnépszerűbb célpontja Hajdúszoboszló, mely a belföldi turizmusban igen népszerű üdülőhely (ÁCS-LACZKÓ, 2008). A Hajdú-Bihar megyei város 2002-ben teljesen megújult (KATONA, 2010). A KSH 2017-es adatai szerint a belföldi vendégéjszakák arányát nézve Hajdúszoboszló a második, ha más országokból érkező szállóvendégeket vesszük górcső alá, akkor pedig a negyedik helyen áll. Egy 2009-es kutatásban, melyben ez a régió volt vizsgálat alatt, a vidéki turizmust kifejezetten vonzónak tartják a felmért személyek, a wellness és termálfürdő kínálatát pedig egyenesen kiugrónak minősítették (KÓRÓDI, 2010). A régióban a gyógyfürdők közül kiemelkedő még Berekfürdő, Cserkeszőlő, Sóstógyógyfürdő, melyek a márka részei lehetnek (BOROS., et al, 2012, LENGYEL, 2015). A Észak-alföldi régiónak számtalan múzeuma (Déri Múzeum 2005-ben az Év Múzeuma díjat vehette át), tájháza van, műemlékei nagy arányban lelhetők fel. A régió festői szépségű templomai között található többek között a Hajdú-Bihar megye, megyeszékhelyének temploma a debreceni Református Nagytemplom, de kiemelkedő szépséggel bír a Máriapócsón, Tákoson, Csengerben és Nyírbátorban található templomok is. A terület kiemelkedő helyszíne a Hortobágyi nemzeti Park, mely népi hagyományokat mutat be és 1999-ben felkerült a Világ Kulturális és Természeti Örökségének listájára. A régió kiemelkedő kulturális rendezvényei melyre az ország különböző pontjairól érkeznek turisták: a Hortobágyi Lovasnapok és a Debreceni Virágkarnevál.

CÉLKITŰZÉS

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a kutatásban részt vevő személyek miként vélekednek az adott szállodákban lévő wellness kínálatokról. A választott helyszínek vonzerejét növeli a szállások minél szélesebb aktív és passzív kikapcsolódási lehetőségei, valamint a régió kulturális programjai.

MÓDSZER

A felmérés 2018 utolsó negyedében történt, melyben az adatok felvétele saját fejlesztésű kérdőívvel történt meg, melyeket a szállodában lévő kontakt személyekkel egyeztetve küldtük ki a megadott címekre.

A mérőeszköz itemjei zárt, nyílt végű kérdéskört és Likert skálát tartalmazott. A kutatásban részvétel név nélküli, anonim módon történt, a személyes felismerhetőség jegyeinek titokban tartásával. Az adatok feldolgozását kizárólag a fenti kutatás keretében végeztük az etikai irányelvekkel összhangban. A kérdőíves vizsgálat során 166 db értékelhető kérdőívet kaptunk. A kapott végeredmények a kérdőív alacsony száma alapján nem tekinthető reprezentatívnak.

EREDMÉNYEK

A kutatásban azt vizsgáltuk, hogy milyen speciális elvárásokat és igényeket támasztanak az emberek a wellness szolgáltatásokkal szemben az Észak-alföldi régióban. Röviden az

általános statisztikai jellemzőkhöz kapcsolható eredményeket ismertetjük (1. táblázat). A kutatásban összesen 166 személy vett részt, ebből 72 férfi és 94 nő.

1. táblázat: A válaszadók nemenkénti aránya. N=166

Nemek	Férfi	Nő
Százalék (fő)	43% (72 fő)	57% (94 fő)

Forrás: Saját forrás

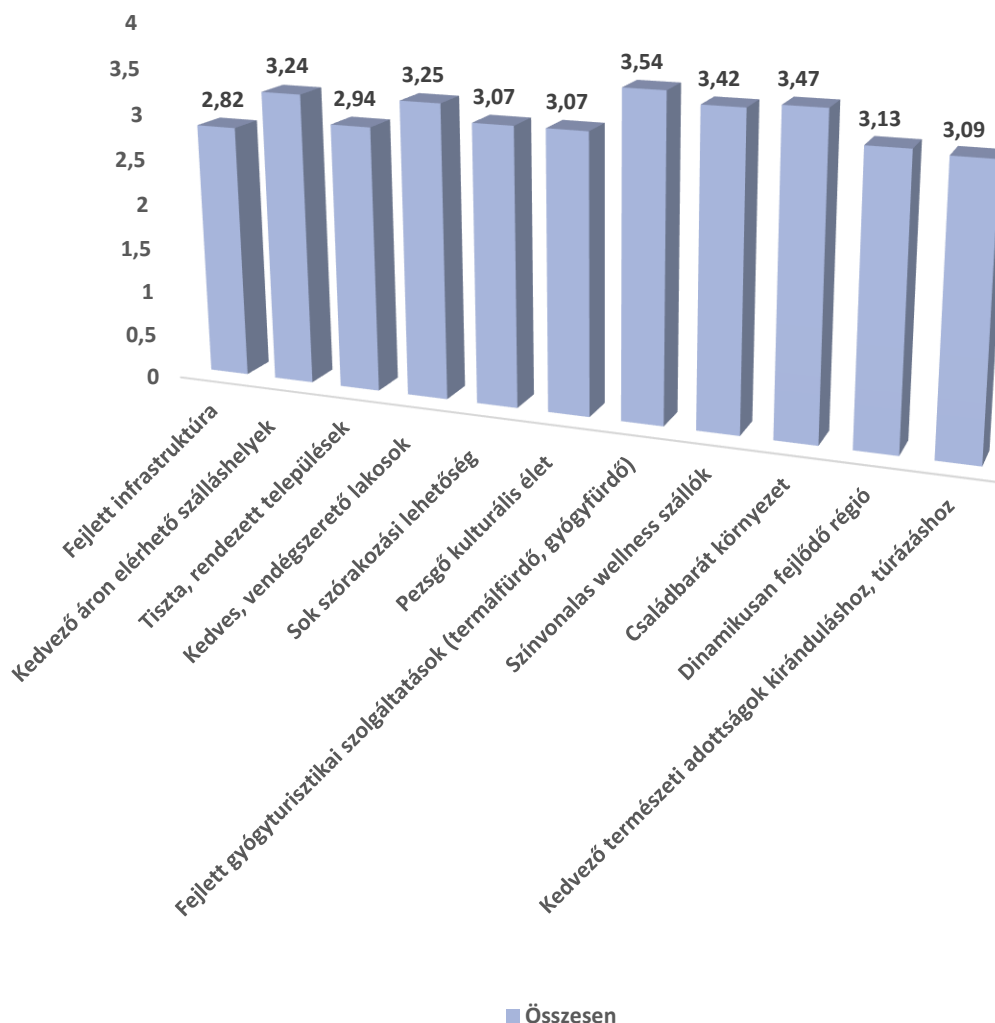
Először azt vizsgáltuk meg, hogy milyen kapcsolat található a vizsgált régióval és a wellness célú utazások kapcsán. Az adatokat elemezve (2. táblázat) a kutatásban részt vevő személyek, legmagasabbra értékelték a nyugodt környéket, a sportolási lehetőségeket és hogy a környéken legyen túrázásra, kirándulásra lehetőség. Az állítások közül a vizsgált személyek a legkevésbé fontosnak tartották a wellness hely, hogy külföldön valamint a lakhelyemhez közel legyen.

2. táblázat: A turisták elvárásai a wellness helyszínnel kapcsolatban. N=166

Állítás	Átlag	Szórás
Belföldön legyen	2,83	0,934
Túrázásra, kirándulásra alkalmas legyen	2,71	0,902
Külföldön legyen az üdülőhely	1,8	0,653
Kulturális programok legyenek az üdülőhelyen	2,79	0,823
Nyugodt legyen a környezet	3,49	0,728
A lakhelyemhez közel legyen	2,04	0,968
Legyen akadálymentesített a szálláshely	2,93	1,042
Üdülési csekkel lehessen fizetni	2,65	1,089
Sportolási lehetőségek legyenek a szálláson	3,14	1,099
Gyermekek megőrzés, gyermekprogramok legyenek	2,91	1,041

Forrás: Saját forrás

A következő kérdésünk arra irányult, hogy a vizsgált régióba érkező vendégek milyen elvárások alapján választanak szállodát. A válaszokat egy 1-4-ig terjedő skálán kellett megadniuk. A dobogó felső fokán a fejlett gyógyturisztikai szolgáltatások állnak, ezt követi a család barát környezet és a wellness szálló színvonala (1. ábra). Az ábráról leolvasható, hogy a legkevésbé fontos a fejlett infrastruktúra, a tiszta rendezett település és a pezsgő kulturális élet.



1. ábra: Az Észak-alföldi régióra vonatkozó állítások rangsora. N=166
Forrás: Saját forrás

A következő kérdésben arra kértük válaszadóinkat, hogy nevezzenek meg legalább három, általuk ismert Észak-alföldi wellness üdülőhelyet, települést. A legtöbben a debreceni Aquatikumot és Hajdúszoboszlót írták be, majd ezt követte Nyíregyháza-Sóstógyógyfürdő. Többen voltak, akik ebbe a régióba sorolták még Abádszalókot. Több olyan település is bekerült a válaszadók felsorolásába, ami nem is az Észak-alföldi régióban található, ezek a települések voltak többek közt: Abádszalók, Eger, Egerszalók, és Bükfürdő.

A következő kérdésünkben arra az állításunkra kerestük a választ, hogy a válaszadó, vett-e már igénybe wellness szolgáltatást, ha igen akkor mikor (3. táblázat). A kérdőívet kitöltő 166 főből csak 2 fő nem vett igénybe wellness szolgáltatást, ami valós lehet, ugyanis több olyan szálloda is van ahol külön kell fizetni a szolgáltatásokért (masszázs, kozmetikai kezelések).

3. táblázat: Vettek-e már igénybe wellness szolgáltatást? N=166

Állítás	Igen, igénybe vettem már	Nem, de szívesen igénybe vennék
Vettek-e már igénybe wellness szolgáltatást?	164	2
Összesen	166	

Forrás: Saját forrás

Ezt a kérdéskört tovább elemezve, a régióra vonatkozó kérdésekkel, azt néztük meg, hogy mikor vettek utoljára igénybe wellness szolgáltatást. Ezekre a kérdésekre azt kértük, hogy azok válaszoljanak, akik a 3. táblázatban szereplő kérdésre igennel válaszoltak, így ezt a részt összesen 164-en válaszolták meg.

A legtöbbször a megkérdezés évében (2018) vettek igénybe valamilyen wellnesshez köthető szolgáltatást (4. táblázat).

4. táblázat: Mikor vettek igénybe utoljára wellness szolgáltatást a régióban? N=164

Állítás	5 évnél régebben	2-5 évvel ezelőtt	Tavaly	Idén
Mikor vettek igénybe utoljára wellness szolgáltatást a régióban	11	38	46	69
Összesen	164			

Forrás: Saját forrás

Azt, hogy milyen szolgáltatásokat vesznek igénybe többszörös választási lehetőséget adtunk. A kérdőívet kitöltő 164 fő közül a legtöbbször, 142-en termálfürdőt, 116-an élményfürdőt 115-en szaunát, mint wellness szolgáltatást vettek igénybe (5. táblázat). Az első három helyen szereplő szolgáltatásnak nagy szerepe van a stresszoldásban, ami nagyon fontos a mindennapi életünk során (HIDVÉGI et al. 2018) A kérdőívben volt lehetőség saját válasz megadására is, 2 fő éttermet, 1-1 fő pedig fizioterápiát, akupunktúrát és a borozást írta be, a válaszokból láthatjuk, hogy minden olyan szolgáltatást ide értettek a vizsgált személyek, amely a teljes kikapcsolódást és az egyéni kiszolgálást jelenti.

5. táblázat: Az igénybe vett wellness szolgáltatások. N=164

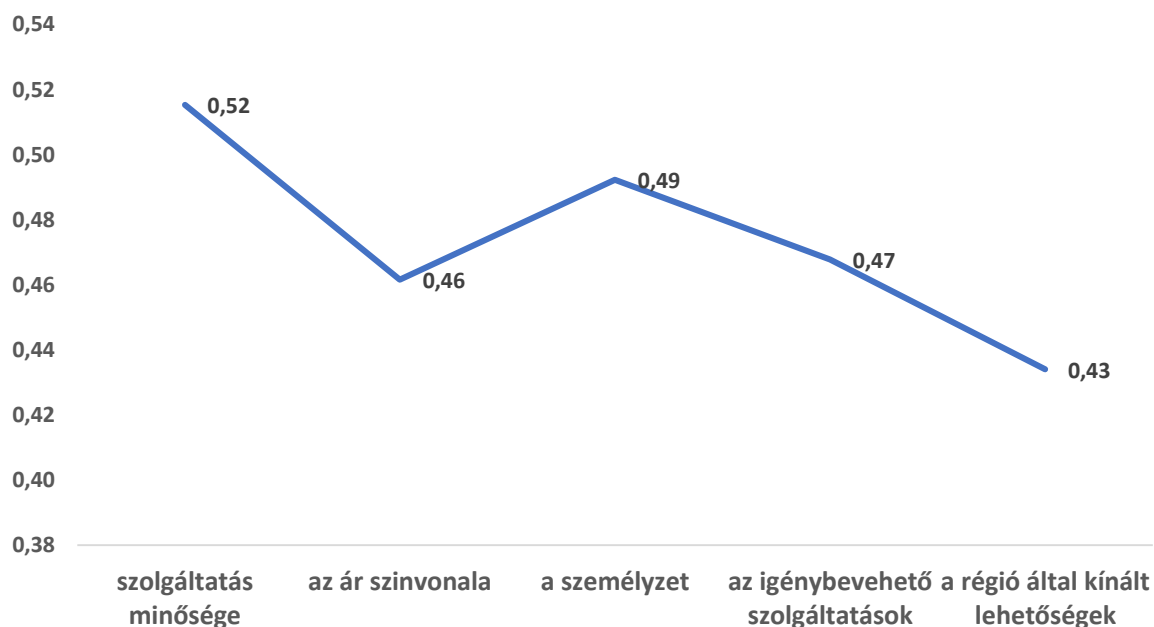
	Szauna	Masszázs	Élményfürdő	Termálfürdő	Kozmetikai kezelések	Egyéb
fő	115	74	116	142	16	5

Forrás: Saját forrás

Az utolsó régióra vonatkozó kérdéssor az, hogy mennyire tartották jellemzőnek a megadott állításokat az igénybe vett szolgáltatásokkal kapcsolatban. Egy 1-4 skálán jelölhették, hogy mennyire voltak elégedettek, illetve volt egy „nem tudom” választási lehetőségük is, hanem akartak vagy nem tudtak választ adni az állításra.

A 2. ábra súlyozott átlagokat mutat, hogy a vizsgált személyek mennyire tartják az egyes állításokat igaznak. Ahogy látjuk a diagramból, az átlagok között nincs nagy szórás. A legelégedettebbek a szállodák szolgáltatásainak minőségével, a legkevésbé voltak megelégedve az Észak-alföldi régió által kínált lehetőségekkel. A legmagasabbra a

szolgáltatás minőségével való elégedettséget értékelték, melyet az igénybe vehető szolgáltatások sokszínűsége követ.



2. ábra: Mennyire jellemzők az állítások az Észak-alföldi régióra?

Forrás: Saját forrás

Az Észak-alföldi régióra vonatkozó utolsó kérdésben arra kerestük a választ, hogy a 164 fő közül, hányan vennék igénybe újra wellness szolgáltatást. A válaszadók közül 73 fő az inkább igen és 82 fő a biztosan igen választ jelölték meg (6. táblázat). Ezzel ellentétes választ csak 9 esetben kaptunk, és csak két válaszadó volt teljes mértékben csalódott a kapott szolgáltatással.

6. táblázat: A férfiak és nők elégedettsége a wellness szolgáltatásokkal. N=164

Mennyire voltak elégedettek az igénybe vett wellness szolgáltatásokkal	Egyáltalán nem voltam elégedett	Inkább nem voltam elégedett	Inkább elégedett voltam	Teljes mértékben elégedett voltam	Összesen
fő	2	7	73	82	164

Forrás: Saját forrás

MEGBESZÉLÉS

A régió bővelkedik kulturális látnivalókban, számos lehetőséget kínál az aktív és passzív szabadidő eltöltésre valamint több termálvíz és gyógyfürdő is található a területen. (FENYVES et al., 2014; DARABOS, 2015). Ennek köszönhetően Magyarország ezen területe egyre népszerűbb a belföldi turizmusban. A megkérdezettek szerint a régióval való elégedettség során elmondható, hogy a megkérdezettek alapvetően elégedettek a régióval és a vizsgálatba bevont szállodák wellness szolgáltatásaival. A régióval és a szálloda kínálataival való elégedettség fontos tényező, mert nagyban befolyásolja a vendégek újbóli látogatását a térségbe (MAROSI-BITÓFALVI, 2014; NAGY, 2016). A

wellnesst kínáló szállodák elsősorban a pihenéshez szükséges igényeket elégíti ki és a gyógyturizmuson alapulnak. Véleményünk szerint, amiben még fejlődnie lehetne a régiónak, az az, hogy az ide látogató vendégek ne csak 3-5 helyet tudjanak megnevezni, hanem jobban megismerjék a régiót és természeti értékeit, melyek még vonzóbbá teszik Magyarországnak ezt a részét.

A publikáció elkészítését az EFOP -3.6.2. -16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Ács, P. & Laczkó, T. (2008): Területi különbségek a hazai egészségturizmus kínálatában. *Közlemények. Központi Statisztikai Hivatal*.
http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/terstat/2008/03/ts2008_03_09.pdf
2. Bíró M., Pucsok J. M., Hidvégi P., Molnár A., Mikhárdi S., & Lenténé, Puskás A. (2019a). A magyarországi és az Észak-alföldi fürdők jellemzőinek, forgalmának és a fürdők által nyújtott szolgáltatásoknak az elemzése. In: Balogh, L. (szerk.) *Sport és társadalom*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2019) pp. 18-28.
3. Bíró M., Tatár A., Pucsok J. M., Lenténé, Puskás A., Mikhárdi S., Hidvégi P., & Molnár A. (2019b). Az Észak-alföldi régió szállodáinak egészségturisztikai trendjei. In: Balogh, L. (szerk.) *Sokoldalú sporttudomány*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, (2019) pp. 9-20. 12 p.
4. Bíró, M.; Pucsok, J. M.; Hidvégi, P.; & Lenténé, P.A. (2019c): A relaxációs és közérzetjavító szolgáltatások az Észak-alföldi régió szállodáinak kínálatában. *Acta carolus robertus* 9 : 2 pp. 15-26., 12 p. (2019)
5. Boros, Sz., Mondok, A. & Várhelyi, T. (2012): *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje*. Szolnoki Főiskola.
6. Bujdosó, Z., & Gyurkó, Á. (2018): *A márkavárosok szerepe a turizmusban Magyarországon*. Tanulmánykötet. I. Nemzetközi Turizmusmarketing Konferencia, Pécs.
7. Darabos, É. & Könyves, E. (2015): Significance of tourism in economy of the EU's member states, particularly concerning the employment. *Annals Of The University Of Oradea Economic Science* 24:(1) pp. 689-696.
8. Fenyves, V., Dékán Tamásné Orbán I., Könyves, E., Nagy, A. & Sándor, F. (2014): Economical aspects of thermal and medical tourism. *Abstract -Applied Studies In Agribusiness And Commerce*. 2014/4: p. 77.
9. Hidvégi, P. Bíró, M. Lenténé, P.A., Pucsok, K. M. & Taár András (2018): *Stresszoldó technikák a wellnessben*. Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet. 1. kötet. 171. o.
10. Hidvégi, P., Bíró, M., Lenténé, P. A., Pucsok, J. M. & Tatár, A. (2019): *Észak-alföld, mint turisztikai régió, gyógy-és wellness turizmus, örökségturizmus*. Válogatott

- tanulmányok a sporttudomány köréből. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet. 2. kötet 21.o
11. Katona, I. (2010): Turisztikai innováció az Észak-alföldi régióban – A kínálati oldal tíz éve. *Turizmus Bulletin*, XIV. Évfolyam. 1-2. szám. 51.o
 12. Kóródi, M., László, É. & Dudás, P. (2010): *Turisztikai kutatások az Észak-alföldi régióban. 2001–2010.* Turizmus Bulletin XIV. Évfolyam. 1-2. szám.
 13. Lenténé, P. A., Hidvégi, P. Tatár, A., Pucsok, J. M. & Bíró, M. (2018): *A rekreációs turizmus lehetőségei Magyarországon az Észak-alföldi Régióban.* Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet. 1. kötet. 20.o.
 14. Lenténé, P. A., Hidvégi, P. Tatár, A., Bíró, M. & Pucsok, J. M. (2019a): *A rekreációs turizmus lehetőségei Magyarországon az Észak-alföldi Régióban.* Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet. 1. kötet. 20.o.
 15. Lenténé, P. A., Hidvégi, P. Tatár, A., Bíró, M. & Pucsok, J. M. (2019b): *A fürdős és medencés szolgáltatások megjelenése az Észak-alföldi régió szállodáiban.* Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet. 2. kötet. 54.o
 16. Marosi, T. & Bitófalvi, D. (2014): Vendéglégedettség mérés a Mórahalmi Thermál Panzióban. Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok. IX. évfolyam, 1-2. szám 102-110.o
 17. Nagy, Sz. (2016): A vendéglégedettség mérése a szállodaiparban. *Marketingkaleidoszkóp.* 80-87.o
 18. Spiegler, P. (2009): A turisztikai imázs és a területi identitás jelentősége a térségi marketingben.
https://epa.oszk.hu/01900/01951/00005/pdf/teruletfejlesztes_es_innovacio_EPA01951_2009_01_16-23.pdf
 19. Spiegler, P. (2011): *A turisztikai imázselemzés. Turisztikai „tér-képek” a Dél Dunántúlról.* PTE Földtudományok Doktori Iskola. Phd értekezés. Pécs.
 20. Helyzetkép a turizmus, vendéglátás ágazatról, 2017:
<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/jeltur/jeltur17.pdf>

A JÓGA MEGÍTÉLÉSE A FIATALOK KÖRÉBEN

OPINION OF YOUNG PEOPLE IN CONNECTION WITH YOGA

¹Ráthonyi Gergely- ¹Pálfalvi Gergő – ³Ráthonyi-Ódor Kinga

¹ Debreceni Egyetem, Alkalmazott Informatika és Logisztika Intézet

³ Debreceni Egyetem, Sportgazdaság és-menedzsment Intézet

Összefoglaló

A fizikai aktivitás és az egészség közötti kapcsolat megkérdőjelezhetetlen. A fizikai inaktivitás számos betegség kockázati tényezője, például mentálhigiénés problémák, cukorbetegség, szív-és érrendszeri betegségek, bizonyos daganatos, illetve krónikus légzőszervi megbetegedések. Az utóbbi években a nyugati civilizációkban, ahogy hazánkban is, egyre nagyobb szerepet kap a jóga az egészségmegőrzésben, szabadidős tevékenységként, illetve a test és a lélek összhangja kapcsán. A jóga egy olyan mozgásforma, amely kortól, nemtől és súlytól függetlenül is végezhető. Igénytől függően eltérő intenzitási szint érhető el jógázás közben, emellett nagyon sokféle pozitív egészségügyi hatás társulhat hozzá: felszabadít a stressz és a szorongás alól, jó az ízületi gyulladás ellen, javulhat a testtartás, a keringés, a test rugalmassága, feszesebbé válhatnak az izmok. Ez a mozgásforma nemcsak az egész testre, hanem a mentális állapotunkra is hatást gyakorol. Jelen kutatás célja, hogy fogyasztói oldalról, a fiatal generáció körében vizsgálja a jóga népszerűségét és a jógázási szokásokat.

Kulcsszavak: jóga, fizikai aktivitás, egészséges életmód

Abstract

The relationship between physical activity and health is unquestionable. Physical inactivity is a risk factor for several diseases such as mental health problems, diabetes, cardiovascular disease, and certain cancers and chronic respiratory diseases. In recent years, in Western civilizations, as in Hungary, yoga has become increasingly important in maintaining health, as a leisure activity, and in harmony of body and soul. Yoga is a form of movement that can be performed regardless of age, gender and weight. Depending on the need, different levels of intensity can be achieved during yoga, in addition to a wide range of positive health effects: it relieves stress and anxiety, is good against arthritis, improves posture, circulation, body flexibility, tightens muscles. This form of movement affects not only the whole body but also our mental state. The aim of the present research is to examine the popularity of yoga and yoga habits among the younger generation from the consumer's point of view.

Keywords: yoga, physical activity, healthy lifestyle

ELMÉLETI HÁTTÉR

A jóga (angolul yoga) szanszkrit eredetű szó, jelentése: összekötés, egyesülés. Egy több ezer éves indiai módszer, mely az ember testi, lelki, szellemi és spirituális kiteljesedését segíti. A jóga szemlélete és világlátása valószínűleg Indus-völgyi civilizációból ered, ezért mondhatjuk, hogy az emberi test és lélek tudatos fejlesztésének legősibb fennmaradt módszere. A modern jóga gyakran tartalmaz a hinduizmusból származó tradicionális elemeket: etikai alapelveket, testtartásokat (ászanákat), filozófiát, mantrákat (szent szótágok), légzéstechnikákat és meditációt. Más esetekben a jóga a tradicionális tibeti elemekre és gyakorlatokra épül (I01, I02). Jól látható, hogy a jóga nem csupán nyújtó gyakorlatok összessége, hanem olyan életfilozófia, amely megtanítja gyakorlóját arra, hogyan csendesítse elméjét, ezzel energiát szabadítva fel a testben. A jóga mindennapos gyakorlása önmagában is hasznos, javítja az egészséget, jó közérzetet teremt, mentális megtisztulást biztosít és az életminőség javulását eredményezheti (SELVA, 2006; KACZVINSZKY, 2006; BODOLAI et al, 2016).

A tudomány csak a közelmúltban kezdett el foglalkozni a jógával és pozitív hatásainak a vizsgálatával. Több tudományos munka is született a témában, melyek között olyanok is megtalálhatók, amik a jóga sejtszintű következményeit vizsgálják. A vizsgálat során arra az eredményre jutottak, hogy azoknál, akik jógáznak kevesebb citokin (általában magas stresszel járó helyzetekben termelődnek) van jelen a szervezetben. Mindezek után arra a következtetésre jutottak, hogy a jógát, vagy meditációs technikákat gyakorlók, sokkal jobban fel tudják venni a harcot a stressz sejtszintű következményeivel szemben (BURIC et al., 2017, BOWER et al., 2014).

Más kutatások is vizsgálták a jóga jótékony hatásait. Az egyik vizsgálat a jóga a terhesség során fellépő magasvérnyomásra és a szorongásra gyakorolt pozitív hatásait bizonyította, továbbá kimutatta, hogy a jóga gyakorlása terhesség alatt csökkentheti a stresszt, javítja a hangulatot, sőt csökkentheti a szülés utáni depressziós tüneteket is (BERSHADSKY, 2014, SHOHANI, 2018). Egy másik kutatás szintén a magasvérnyomásra gyakorolt kedvező hatásait vizsgálta (POSADZKI, 2014), míg egy további kutatás a krónikus derékbántalmak csökkentésében találta hatékonynak a jógát (TEKUR et al., 2012).

Volt olyan kutatás, ahol arra a következtetésre jutottak, hogy a jóga gyakorlása sokkal hatékonyabb, mint a fizikoterápia a fájdalom, szorongás és depresszió csökkentésében (SMITH, 2007, TEKUR et al., 2012, DUAN-PORTER et al., 2016), valamint a gerinc mobilitásának javításában, de olyan kutatással is találkozhatunk, mely a jóga agyi hullámokra gyakorolt hatásait vizsgálja (AZIMIAN – PILKINGTON, 2012, GRUNDMANN – YOON, 2013).

A jóga napjainkban egyre népszerűbb tevékenységgé válik. Ezt támasztja alá az is, hogy 2018-ban 300 millióra becsülték a jógát gyakorlók körét világszerte. A felmérés szerint az Egyesült Államokban 36 millió aktív jógázó van, akiknek a száma 2012 és 2016 között duplájára emelkedett. A nemek tekintetében megállapítható, hogy elsősorban a nők (72%) preferált mozgásformája, legtöbben 30 és 49 év közöttiek (43%), de jelentős számban vannak az 50 év feletti korosztály (38%) tagjai is. Jellemző rájuk a rendszeres gyakorolás, többségük (44%) heti 2-3 alkalommal jógázik, jellemzően a saját otthonukban (65%). A megkérdezettek elsődleges célként a feszültség csökkentését, a lelki és fizikai állapot erősítését jelölték meg (I03, I04, I05).

A felmérés rámutatott arra is, hogy a jóga nagy üzlet az Egyesült Államokban. Az átlagos jógázó élete során közel 63 ezer dollárt költ jóga órákra, workshopokra és egyéb jóga kiegészítőkre, vagyis átszámolva közel 90 dollárt havonta (I03).

Magyarországon az India Klub Alapítvány közel 600 fő bevonásával készült nem reprezentatív felmérése alapján elmondható, hogy a jógázók között jelentősen többen vannak a női nem képviselői (83%). A kérdőív kitöltők közül a többség a 40 év felettiak közül került ki, jelentősnek mondható az idősebb (65 felettiak) korosztályhoz tartozók aránya is. A legtöbb válaszadó heti rendszerességgel jógázik, mindegy negyedik válaszadó naponta. A megkérdezett válaszadók közel fele az elmúlt három évben kezdte el ezt a mozgásformát, de minden közel ötödik válaszadó, már több mint tíz éve végzi ezt a sportot. Elsődleges célként jelenik meg az egészségmegőrzés, a gyógyulás, a relaxáció és spiritualitás. Éves szinten a megkérdezettek közel fel 50 ezer forint felett költ a jógával kapcsolatban (I06).

Összességében megállapítható, hogy a jóga egy növekvő népszerűségnek örvendő mozgásforma, melynek bizonyíthatóan sok pozitív egészségügyi előnye van. A fizikai állapot erősítése mellett kiemelt jelentőségű hatása van a lelki egyensúly fenntartásában és fejlesztésében. Jelen kutatás célja, hogy fogyasztói oldalról, a fiatal generáció körében vizsgálja a jóga népszerűségét és a jógázási szokásokat.

MÓDSZER

A kérdőíves felmérés során arra voltunk kíváncsiak, hogy a jóga népszerűsége, hogyan alakul a fiatal generációnál (16-25 éves korosztály). A kérdőív elkészítéséhez a Google szolgáltatását a Google Űrlapot alkalmaztuk. Az online kérdőívet Facebook csoportokban osztottuk meg. Az adatgyűjtés 9 napig tartott, mely során 208 kérdőív került kitöltésre értékelhetően.

A kérdőívben összesen 39 kérdés szerepelt, melyek az következő területekre tértek ki: demográfiai kérdések; általános egészségi állapotra vonatkozó kérdések; sportolási szokások; jóga megítélése, népszerűsége; jógázási szokások; jóga hatásai.

A demográfiai kérdéseket, az általános egészségi állapotra, sportolási szokásokra és a jóga népszerűségével és megítélésével kapcsolatos kérdéseket minden válaszadónak ki kellett töltenie, majd a válaszoktól függően a jógázási szokásokra vonatkozó kérdések következtek. Más-más kérdéseket kaptak azok, (1) akik még nem próbálták a jógát, (2) akik próbálták már a jógát, de nem jógáznak rendszeresen, és (3) akik rendszeresen jógáznak. Így mindhárom nézőpontból adatokat, véleményeket tudtunk gyűjteni.

EREDMÉNYEK

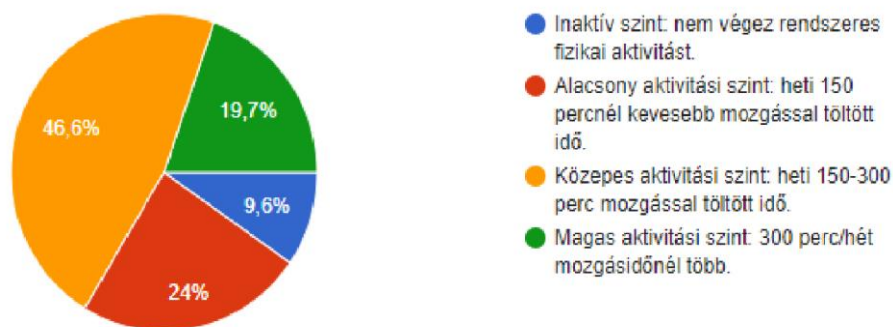
Demográfiai adatok

A kutatásban összesen 208 fő töltötte ki értékelhetően a kérdőívet. A válaszadók 68,8%-a nő (143 fő) és 31,3%-a férfi (65 fő) volt. A válaszadók többsége (102 fő) 21-25 év közötti volt, 81 fő a 18-20 éves kategóriába tartozott, 22 fő 18 év alatti, míg 3 fő 26-30 év közötti. A válaszadók elsősorban a Debreceni Egyetem hallgatói (80%) közül kerültek ki, de voltak középiskolás kitöltők is (20%).

Kíváncsiak voltunk arra, hogy a válaszadók hogyan ítélik meg jelenlegi életüket, egészségi állapotukat.

A válaszadók több mint fele 55,3%-a jónak, 16,8%-a kiválónak, 21,6%-a közepesnek ítélte meg egészségi állapotát. Mindössze 5,8% (12 fő) gondolja rossznak és 0,5% (1 fő) nagyon rossznak.

Fontosnak tartottuk, hogy információt gyűjtsünk a kitöltők fizikai aktivitásáról is. A hallgatók az inaktív, alacsony, közepes és magas aktivitási szintek közül választhattak. Az eredmények a 1. ábrán láthatóak.



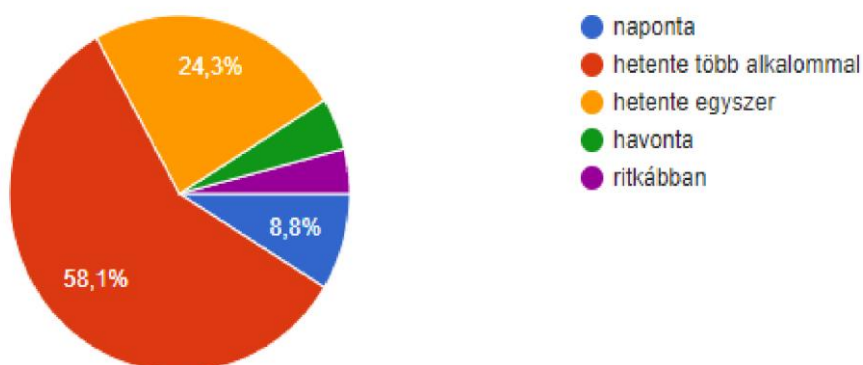
1. ábra: Aktivitási szint megítélése

Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók közel fele (46,6%) közepes aktivitási szintet jelölte meg, ami heti 150-300 perc mozgással töltött időt jelent. Továbbá 24%-uk gondolja úgy, hogy alacsony az aktivitási szintje, 19,7%-uk magas aktivitási szintbe sorolta magát és 9,6%-uk (20fő) az inaktív szintet jelölte meg, tehát nem végez rendszeres fizikai aktivitást (1. ábra).

A kitöltők 66,3%-nak közepes vagy magas az aktivitási szintje, mely arány alacsonynak mondható a vizsgált korosztálynál.

Érdekesnek tartottuk megvizsgálni, hogy a válaszadók sportolnak-e valamit rendszeresen, és amennyiben igen, mit és milyen rendszerességgel (2. ábra). A megkérdezettek mindössze 66,9%-a sportol, ebből 60,6%-uk hobbi szinten, 6,3%-uk versenyszerűen. A nem sportolók aránya 33,1%, ami igen nagy hasonlóságot mutat az egészségi állapot megítélésével, ahol 27,9% választotta a közepes, rossz vagy nagyon rossz válaszlehetőséget. Ez azt is bizonyíthatja, hogy a nem sportolás hatással van az egészségi állapotunkra. Azért nem megfelelő az egészségi állapotuk, mert nem sportolnak. A legtöbben (58,1%) hetente több alkalommal sportolnak és összességében a sportolók 91,2%-a legalább heti egyszer végzi ezt a tevékenységet.

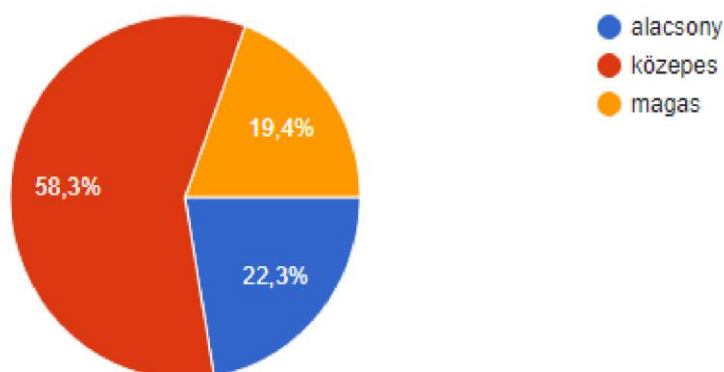


2 ábra: Sportolási szokások

Forrás: Saját szerkesztés

Azok a hallgatók, akik nemmel válaszoltak 67,1%-ban időhiány, 11,8 %-ban pedig anyagi okok miatt nem sportolnak.

A jógával kapcsolatban arra voltunk kíváncsiak, hogy a megkérdezettek hallottak-e a jógáról, valamint milyen intenzitású testmozgásnak ítélik meg (3. ábra).

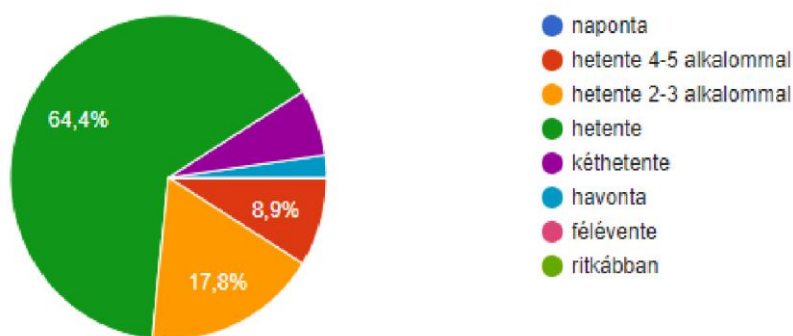


3. ábra: A jóga intenzitásának megítélése
Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók közül mindenki hallott már a jógáról. Közel 20%-uk szerint magas intenzitású, közel 60%-uk szerint közepes, és közel 20%-uk szerint alacsony intenzitású mozgásformáról van szó. A kutatások szerint a jógát az alacsony intenzitású fizikai aktivitások közé soroljuk.

A kitöltők 58%-a próbálta már a jógát, akik közül 37%-uk rendszeresen jógázik, tehát egy jól ismert mozgásformáról van szó, ami elterjedt a diákok körében. 42% azok aránya, akik nem próbálták még a jógát, de ha lenne rá lehetőségük, kipróbálnák. A hallgatók nyitottak a jóga kipróbálása felé és a jóga stúdiókat, a vezetett jóga órát preferálnák. A nemmel válaszolók indokai között a leggyakoribb válaszok a következők voltak: gátlásos vagyok, nem vagyok hajlékony, otthon sokkal kényelmesebb, nem igazán érdekel, elégedett vagyok a jelenlegi sportolási lehetőségeimmel, számomra értelmetlen mozgásforma, ha nyújtani akarok, akkor specifikus nyújtó gyakorlatokat végzek.

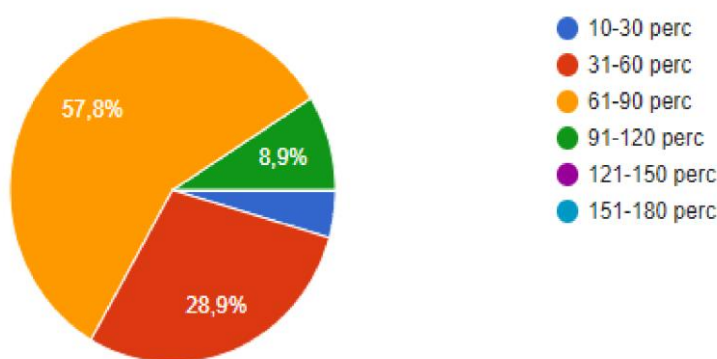
A rendszeresen jógázók esetén kíváncsiak voltunk arra, hogy milyen rendszerességgel jógáznak a válaszadók.



4. ábra: Jógázás rendszeressége
Forrás: Saját szerkesztés

A rendszeres jógázok 17,8%-a hetente 2-3 alkalommal, 64,4%-a hetente, 17,8%-a pedig ritkábban gyakorolja a jógát (4. ábra).

A válaszadók 40,9%-a jógastúdióban vagy testnevelés óra keretében jógázik, 27,3%-uk otthon, korábban megtanult gyakorlatsorok alapján, míg 22,7%-uk otthon videók alapján. Érdekesnek tartottuk megvizsgálni, hogy egy alkalommal mennyi időt fordítanak a jógára.

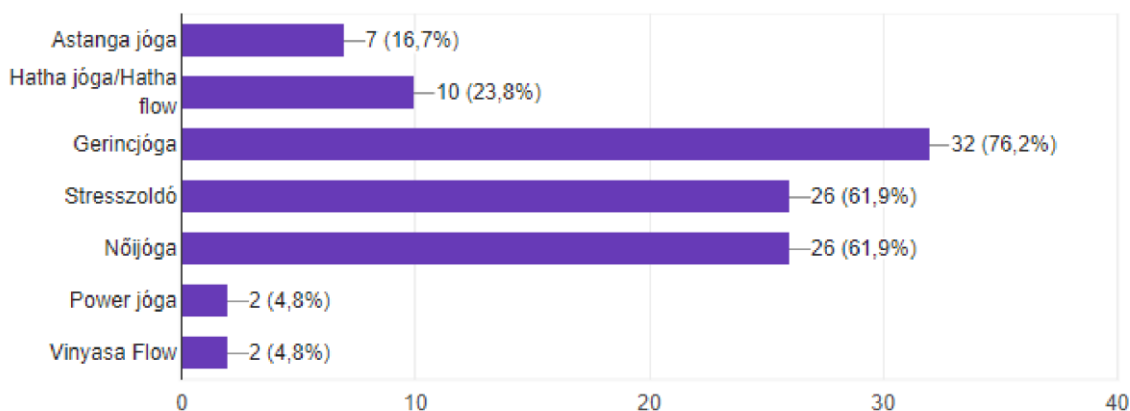


5. ábra: Mekkora egy alkalom időtartama

Forrás: Saját szerkesztés

A megkérdezettek 71,1%-a 60 percnél többet jógázik egy alkalommal, 28,9%-uk 31-60 percet (5. ábra).

Az 6. ábra azt ismerteti, hogy milyen típusú jógát választanak a megkérdezettek.



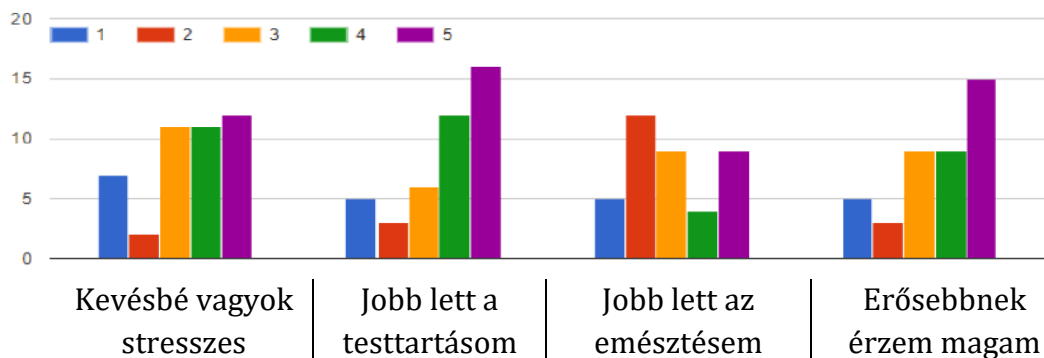
6. ábra: Milyen jógát végeznek a válaszadók

Forrás: Saját szerkesztés

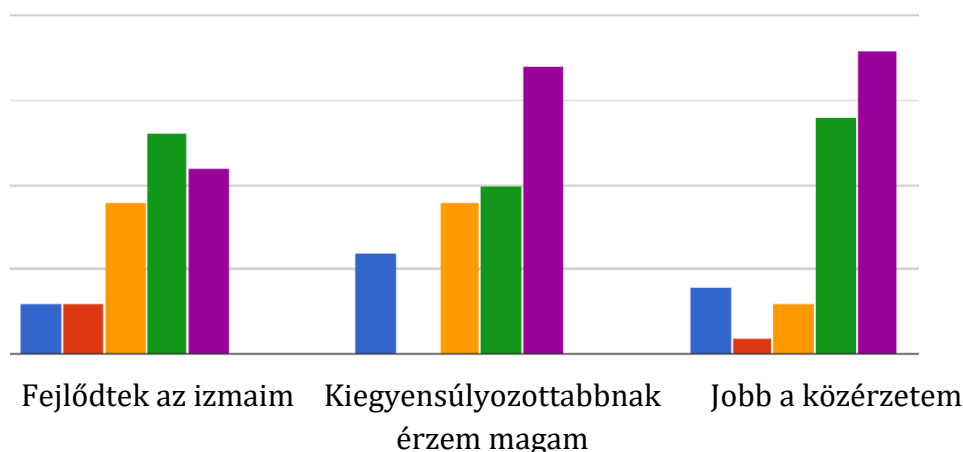
A kapott adatok alapján elmondhatjuk, hogy a jógázók között a legnépszerűbb jóga típus a gerincjoga (76,2%). Ez érthető, hiszen a gerincjoga az alapja mindennek, illetve szinte bárki számára nagy biztonsággal elvégezhető. A második legnépszerűbb típus a stresszoldó és a nőijoga. 23,8%-a a válaszadóknak a hatha jógát/hatha flowt választja, míg 16,7%-uk a már nehezebb astanga jógát. A válaszadók kevesebb, mint 5%-a választja a dinamikus jóga típusokat.

Megkérdeztük azt is, hogy miért jógáznak a hallgatók. A legtöbben kikapcsolódás céljából jógáznak. Vannak, akik az egészségük megőrzése érdekében gyakorolják a jógát, de

vannak olyanok, akik pusztán csak örömet lelik benne. A meditációs cél a negyedik leggyakoribb válasz volt, de voltak, akik a spiritualitást vagy a gyógyulási célt választották. Fontosnak tartottuk megkérdezni, hogy a válaszadók milyen hatásait tapasztalták a jógának? Milyen mértékűek szerintük ezek a változások? (1. nincs változás - 5. nagyon jelentős a változás) (6-7. ábra)



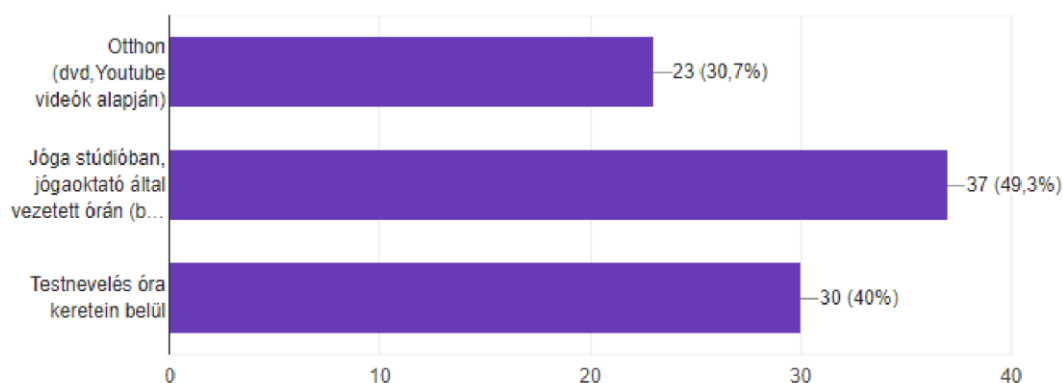
6. ábra: Tapasztalt hatások a jóga által 1
Forrás: Saját szerkesztés



7. ábra: Tapasztalt hatások a jóga által 2
Forrás: Saját szerkesztés

A jóga jótékony hatásai nagymértékben érvényesülnek a táblázat kitöltői között. A legjelentősebb hatások a testtartás javulása, jobb közérzet, valamint a jógázók kiegyensúlyozottabbnak és erősebbnek érzik magukat. A legkevésbé érezhető hatások a jobb emésztés és az izmok fejlődése.

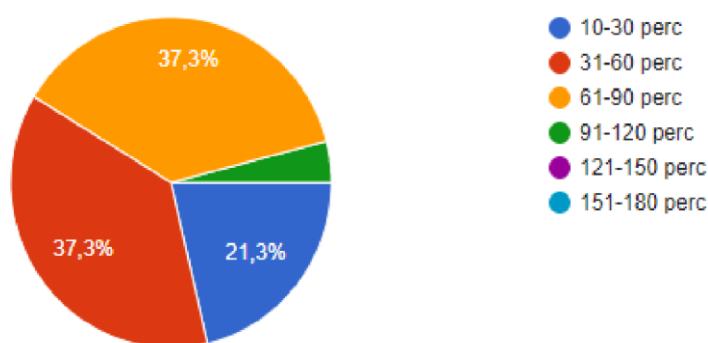
Megkérdeztük azt is, hogy a jóga mennyire elégíti ki a mozgásigényüket azoknak, akik rendszeresen gyakorolják (8. ábra). A rendszeresen jógázók 20%-nak teljes mértékben, 62,2%-nak részben, míg 17,8%-nak pedig nem igazán elégíti ki a jóga a mozgásigény. Azok esetében is kíváncsiak voltunk arra, hogy hol jógáznak, akik nem rendszeresen végzik ezt a mozgásformát. A válaszadók 49,3%-a jóga stúdióban vezetett jóga órán próbálta ki ezt a testmozgást. 40%-uk testnevelés óra keretein belül is jógázott már, 30,7%-uk pedig otthon dvd, youtube videók alapján.



8. ábra: Hol végezték a jógát

Forrás: Saját szerkesztés

A rendszeresen jógázóktól eltérően a válaszadók 62,7%-a jógázik alkalommal legalább 60 percet. Közel 40%-uk 31-60 percet szán erre a mozgásformára (9. ábra).



9. ábra: Egy alkalom időtartama

Forrás: Saját szerkesztés

Ennél a csoportnál is kíváncsiak voltunk arra, hogy milyen jógatípusokat részesítenek előnyben. A kipróbált jógatípusok közül ismét a gerincjóga lett a legnépszerűbb. A sztrezzoldó és a nőijógát szintén sokan próbálták. Voltak, akik az astanga jógát, hatha jógát, power jógát vagy a szauna jógát próbálták már ki.

Arra a kérdésre, hogy „milyen indíttatásból döntöttél úgy, hogy kipróbálsz a jógát?” saját válasz megadására volt lehetőség. A leggyakoribb a kíváncsiság volt: a jóga mennyire mozgat meg, milyen mozgásforma, relaxálhatsz-e jógával és egyáltalán milyen lehet jógázni. Nagyon sokan hallottak a pozitív hatásairól és ez ösztönözte őket arra, hogy kipróbálják. Gyakori válasz volt az ismerősi ajánlás, baráttól, rokontól hallottak róla. Sokan az iskolán keresztül találkoztak a jógával és kaptak esélyt a kipróbálásához (egyetemi és középiskolai testnevelés órák).

Kíváncsiak voltunk arra, hogy azok, akik nem jógáznak rendszeresen, tapasztaltak-e bármilyen pozitív hatást. A válaszadók 48,6%-a tapasztalt változást már egy/néhány jóga óra után (1. táblázat).

1. táblázat: Jóga okozta változások

Testre ható változások	Pszichés hatások
• Laza izmok • Kevésbé fáj a derekam. • Állóképesség növekedés • Hajlékonyabb lettem pár alkalom után is és nagyobb volt a tűréshatárom. • Átmozgatta a gerincemet. • Rugalmasság • Erősebb izmok • Sokkal jobb lett a tartásom már néhány alkalom után.	• Jobb közérzet • Nyugodtabb voltam • Kiegyensúlyozottabb lettem. Lelkileg megtisztultam. • Feszültség levezetés, öröm. • Nyugodtabb lettem, könnyebben tudtam kezelni a stresszt a jóga légzéseknek köszönhetően. • Úgy éreztem feltöltődtem • Motiváltság

Forrás: Saját szerkesztés

A kapott válaszok 2 nagy csoportba sorolhatóak: testre ható változások, illetve pszichés hatások. A testre gyakorolt hatások közül többen említették, például a hajlékonyságot, lazább izmokat, gerinc és a test átmozgatását. A pszichés hatások közül például a nyugalom, jobb közérzet, ellazulás, relaxáltság, stressz kezelés szerepelt a legtöbbször. Végül kíváncsiak voltunk arra, hogy a jóga kielégítette-e a nem rendszeresen jogázók mozgásigényét. A válaszadók többségének (62,7%) részben, 24%-nak teljes mértékben megfelelő volt ez a mozgásforma, míg 13,3%-nak egyáltalán nem.

MEGBESZÉLÉS

Az utóbbi években a nyugati civilizációkban és hazánkban is, egyre nagyobb szerepet kap a jóga az egészségmegőrzésben, szabadidős tevékenységben, illetve a test és a lélek összehangolásában.

A jóga egész testre és elmére kiterjedő pozitív egészségügyi hatásai azok, melyek különlegessé, népszerűvé, és sokak számára nélkülözhetetlenné teszik ezt a mozgásformát. Egyre több jóga stúdió nyílik országszerte és Debrecenbe is. Kérdőíves felmérésekből kiderült, hogy a fiatalok körében is népszerű mozgásforma. Sokan választják otthoni, vagy akár csoportos foglalkozásként a könnyebb változatait és az erősebb fizikumot igénylő dinamikus formáit is. Tekintettel arra, hogy nem csak a rendszeresen jogázók tapasztalták az ászanák pozitív hatásait, úgy gondoljuk a jóga, sokak számára megfelelő választás lehet. Ezt a testmozgást bárki végezheti – személyre szabottan, lehetőségeihez, képességeihez mérten – és olyan előnyöket biztosíthat, melyek együttes hatását más mozgásforma nem feltétlenül tud biztosítani.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Azimian N, Pilkington K. (2012) A detailed investigation into yoga interventions used in clinical trials, European Journal of Integrative Medicine, Volume 4, Issue 3, Pages e355-e356, ISSN 1876-3820, <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2012.06.010>.

2. Bershadsky S, Trumpfheller L, Kimble HB, Pipaloff D, Yim IS. (2014) The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Volume 20, Issue 2, Pages 106-113, ISSN 1744-3881, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.01.002>.
3. Bodolai Mónika, Lívják Emilia, Boda Eszter, Bíró Melinda (2016): A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. *ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT* 43: pp. 51-67. (2016)
4. Bower JE, Greendale G, Crosswell AD, Garet D, Sternlieb B, Ganz PA, et al. (2014) Yoga reduces inflammatory signaling in fatigued breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology* 43:20–9. doi:10.1016/j.psyneuen.2014.01.019
5. Buric I, Farias M, Jong J, Mee C and Brazil IA (2017) What Is the Molecular Signature of Mind–Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practices. *Front. Immunol.* 8:670. doi: 10.3389/fimmu.2017.00670
6. Duan-Porter W, Coeytaux RR, McDuffie JR, Goode AP, Sharma P, Mennella H, Nagi A, Williams JW (2016) Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of physical activity & health*, 13(3), 281–288. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0027>
7. Grundmann O, Yoon SL. (2013) Mind–body therapies for functional bowel disorders—A review of recent clinical trials, *European Journal of Integrative Medicine*, Volume 5, Issue 4, Pages 296-307, ISSN 1876-3820, <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2013.03.007>.
8. Posadzki P, Cramer H, Kuzdzal A, Lee MS, Ernst E. (2014) Yoga for hypertension: A systematic review of randomized clinical trials, *Complementary Therapies in Medicine*, Volume 22, Issue 3, Pages 511-522, ISSN 0965-2299, <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.03.009>.
9. Shohani M, Badfar G, Nasirkandy MP, Kaikhavani S, Rahmati S, Modmeli Y, Soleymani A, Azami M. (2018) The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women. *International journal of preventive medicine*, 9, 21. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16
10. Smith C, Hancock H, Blake-Mortimer J, Eckert K. (2007) A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety, *Complementary Therapies in Medicine*, Volume 15, Issue 2, Pages 77-83, ISSN 0965-2299, <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2006.05.001>.
11. Tekur P, Nagarathna R, Chametcha S, Hankey A, Nagendra HR. (2012) A comprehensive yoga programs improves pain, anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise: An RCT, *Complementary Therapies in Medicine*, Volume 20, Issue 3, pp. 107-118, ISSN 0965-2299, <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.12.009>.

Internetes hivatkozás:

- I01: <https://hu.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3ga> Letöltés ideje: 2020. április 07.
- I02: <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga> Letöltés ideje: 2020. április 08.
- I03: The Good Body: Yoga Statistics (2018) Staggering Growth Shows Ever-increasing Popularity, <https://www.thegoodbody.com/yoga-statistics/> Letöltés ideje: 2020. április 09.
- I04: Rachel Grate (2019) Yoga Statistics: Surprising Data on the Growth of Yoga <https://www.eventbrite.com/blog/yoga-statistics-demographics-market-growth-trends-ds00/> Letöltés ideje: 2020. április 09.
- I05: Sanela Puac (2020) 20 Fresh Yoga Statistics & Facts You Should Know in 2020, <https://loudcloudhealth.com/yoga-statistics/> Letöltés ideje: 2020. április 09.
- I06: <https://inboundjoga.hu/spiritualis/ezert-jogaznak-a-magyarok/> Letöltés ideje: 2020. április 07.

A SPORTÁGVÁLASZTÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK VIZSGÁLATA KÜLÖNBÖZŐ CSAPATSPORTÁGAK VONATKOZÁSÁBAN

EXAMINATION OF INFLUENTIAL FACTORS IN CHOOSING SPORTS CONSIDERING DIFFERENT TEAM SPORTS

Katona Péter Márk

*Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar,
Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen*

Összefoglaló

A vizsgálat célja a sportolói erények, a pszichés, szociális és motivációs (extrinsic-intrinsic) háttértényezők feltárása, amelyek jelentős hatást gyakorolnak az egyén sportágválasztására és mindennapi életére is. A vizsgálatomban központi kérdést foglал el továbbá a testnevelő tanárok és vezetőedzők didaktikai, módszertani és a személyiségjegyeik befolyása, a sportágválasztó rendezvények hatékonyságának és az egyén genetikai és antropometriai (sportantropometriai, sportantropológiai, sportgenomikai) tulajdonságainak befolyásoló hatásaira. Kiemelt figyelmet tulajdonítok továbbá a kiválasztás-tehetséggondozás-beválás hármas folyamatára, hogy milyen módszerekkel, milyen területeken fejleszthető a sportágban való megmaradás és kiteljesedés. Végezetül pedig központi kérdést foglал el a csapatsportágakban tevékenykedő, sportolókkal foglalkozó szakemberek, egyéni edzőmunkához való viszonyulása és annak sikeressége.

Kulcsszavak: sportágválasztás, csapatsportágak, motiváció, sport, befolyásoló tényezők

Abstract

The aim of the study is to explore the virtues, psychological, social and motivational (extrinsic-intrinsic) background factors of athletes, which have a significant impact on an individual's choice of sport as well as on their daily life. A central question of this study is the influence of the didactic, methodological and personality of physical education teachers and head coaches, and the effectiveness of the sports choice events on the genetic and sports anthropometric, sports anthropological and sports genomic characteristics of the individuals. I also pay special attention to the three-step process of 'selection-talent care-gain', in regards to with what kind of methods and, in which areas it is possible to improve the survival and fulfillment of the individual in the sport. Finally, a central issue is the attitude of professionals working in team sports towards the individual training and its successfulness.

Keywords: choosing sports, team sports, motivation, sport, considering factors

ELMÉLETI HÁTTÉR

A sportágválasztás megfelelő lezajlásának problematikája napjaink versenysportjának egyik legfontosabb kérdése. A rendkívül komplex probléma miatt azonban, a cikkben említett kutatások eredményei csupán kiindulópontként szolgálhatnak a szakemberek számára. A sportágban való hosszú távú beváláshoz és kiemelkedő teljesítményhez, az antropometria mérések és a pszichológiai tényezők ismerete és alkalmazása, a sportoló kiemelkedő technikai ismerete meghatározóak az élsport világában, emellett kiemelten fontos szerep hárul a szakemberi, edzői háttérre, az egyéni képzésre, edzőmunkára és az elegendő regenerációs időszakot követően, a tudatos teljesítményfokozására. A sportoló részéről pedig elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás és az intrinsic motiváció megléte, valamint a pszichés felkészültség, a kifogástalan egészségi és fittségi állapot, végezetül pedig a szerencsefaktor jelenléte.

MÓDSZER

A jelen vizsgálat célja, hogy elsősorban a hazai szakirodalomban megjelent tudományos eredményeket feldolgozva bemutassa azokat a sportolói erényeket, valamint genetikai, antropometriai, pszichés, szociális és motivációs háttértényezőket, amelyek jelentős

hatást gyakorolnak az egyén sportágválasztására. A vizsgálatban emellett központi helyet foglal el a testnevelő tanárok, vezetőedzők didaktikai és módszertani befolyása, valamint a sportágválasztó rendezvények hatékonysága. Mindemellett vizsgálom a kiválasztás-tehetséggondozás-beválás mechanizmusának hazai viszonyait.

Az adatgyűjtés a hazai kutatási eredmények összehasonlító elemzésével történt, valamint a vonatkozó szabályozások, rendelkezések dokumentumelemzésével egészült ki.

A SPORTÁGVÁLASZTÁSSAL FOGLALKOZÓ HAZAI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI, A PSZICHOLÓGIAI ÉS BIOLÓGIAI TÉNYEZŐK VIZSGÁLATA

A megfelelő sporttudományi háttér és szakemberi hozzájárulás mellett lezajlott sportágválasztás fontossága, az eredményes versenysport szempontjából megkérdőjelezhetetlen. A sportágválasztás sikere, a hatékony kiválasztási rendszer kidolgozása, valamint a tehetséggondozás és beválás kérdései kevés figyelmet kaptak a kutatók és a szakemberek részéről, ezt támasztja alá az a tény is, hogy nagyon kevés empirikus adat van jelen a témával kapcsolatosan (CSÁKI és mtsai, 2013). A már meglevő kutatások jelentős része (HARSÁNYI, 2004; PLUHÁR és mtsai, 2003) ugyanis csupán elméleti alapon közelítik meg a sportágválasztás külső és belső kiváltó okait és nem foglalkoznak a befolyásoló tényezők sportolóra gyakorolt hatásaival, aminek döntő kihatása van a sportoló pályafutására. Mindezen körülmények ellenére, a hazai tanulmányok segítségével kívánom feltérképezni és szakirodalmi forrásokkal alátámasztani, hogy melyek azok a területei a sportolói karriernek, amelyeket kiemelten kell kezelni és milyen tényezők vannak hatással a sportpályafutás alakulására.

A sportágválasztás folyamata során, a területi tényezőkhöz kívül figyelembe kell venni biológiai és pszichológiai szempontokat, melyek segítségével előre meghatározható, felvázolható a döntéshozatal eredményessége. Balogh 2015-ben végzett kutatásában rávilágított arra, hogy a pszichológiai tényezőket figyelembe véve léteznek külső és belső hajtóerők is. Belső tényezőként tekintünk a motivációra, mely különböző motívumokból épül fel és elköteleződést, késztetést jelent egy kitűzött feladat vagy egy adott cél iránt. A motiváció meghatározza a szervezet aktivitásának mértékét, a viselkedés szervezethez és hatékonyságát, emellett magába foglal minden cselekvésre, viselkedésre késztető belső tényezőt. Az egyénre hatással levő belső késztetés különböző eredetű lehet.

Szükségletnek nevezzük, amennyiben biológiai motívumok az inger forrásai (éhség, oxigénhiány stb.) azonban, ha a belső késztetés pszichológiai eredetű, drive-ról (Freud-nál „ösztön”) beszélünk, mely egyfajta pszichés hajtóerőként van jelen az egyén kitűzött céljának, vagy a szervezet belső állandóságának, egyensúlyi állapotának, az ún. „homeosztázis” elérése érdekében (CANNON, 1926).

Léteznek azonban olyan motivációs „csatornák”, melyek egyedül az emberi fajra jellemzőek. Két típust különböztethetünk meg, ezek az „intrinsic” (önjutalmazó) motiváció, melyben a cselekvés ingere maga a cselekvésben rejlő élvezet. Az emberi motiváció másik csoportja pedig az „extrinsic” (eszköz jellegű) teljesítménymotiváció, melyben a késztetés valamilyen cél elérése (például a szegénységből való kitörés), illetve külső tényező lehet (KATONA, 2019). A két típus közül a belső motiváción alapuló sportágválasztást tekinthetjük kedvezőnek, ugyanis ekkor a gyermek „szabad akaratából”

kezd sportolni. Ennek folyamán a sportág iránt elköteleződést, alázatot és szeretetet tanúsít, így könnyebben alkalmazkodik a különböző krízishelyzetekhez és dolgozza fel a teljesítményingadozás okozta hullámvölgyeket, vagy akár a „burnout” szindrómát. Ám az esetek jelentős többségében, a sportolás elkezdése és a sportág kiválasztása külső motiváción, szülői befolyásra történik. Ezt igazolják Földesiné (1999), Bicsérdy (2002), valamint Révész (2014) kutatási eredményei is. Ennek oka lehet például a szülők be nem teljesül vágyainak elérésére tett lépés (szülői presszió). A probléma akkor lép fel, amikor a választott sportág iránt nem alakul ki elköteleződés a gyermek részéről, vagy egyszerűen nincsenek meg a fiatal sportolóban a sportághoz szükséges alkati és képességbeli adottságok. Ennek következményeként az extrinsic motivációt nem lehet intrinsic motivációvá transzformálni, így az összeférhetetlenség eredménye Révész (2014) eredményei alapján, pályaelhagyás, kedvezőbb esetben, sportágváltás lesz. Befolyásoló tényezők lehetnek még a folyamatban az elsődleges szocializációs közegen kívül a gyermeket körülvevő kortárscsoportok, az iskola sportági profilja és a média is. Külön érdemes figyelmet fordítani a média jelentőségére, ugyanis a társadalmi folyamatokban, így a sportban is jelentős hatással bír. Számos pozitív funkciója mellett – ide sorolható többek között a tudás- és információközvetítés, szórakoztatás, a nemzeti értékek és a hátrányos helyzetben élők támogatása, segítése – számos árnyoldala is van a sportra nézve. A közvetítések során azok a sportolók, sportágak, események élveznek előnyt, melyet a média is kellőképpen érdekesnek, népszerűnek és izgalmasnak, látványosnak ítél. Ez akár a sport elbulvárosodásához vezethet (KOVÁCS, 2016). Ennek eredményeként olykor a sportteljesítmény és a sporteredmények háttérbe szorulásával, a sportoló(k) magánélete, deviáns viselkedésformái (pl: erőszakos, rasszista, polgárpukkasztó megnyilvánulások) kerülnek előtérbe. Az ilyen rendhagyó, elítélendő megnyilvánulások ugyanis a nézettség megsokszorozódásával járnak és imponálóan hatnak a pályafutása kezdetén járó sportolóra. A médiaközvetítés hatásaként a fiatal sportolóban egy követendő példakép formálódik, akinek a sportjában szeretne részt venni, és akinek a játéktílusát, jellegzetes megnyilvánulási sajátosságait szeretné képviselni.

A sportágválasztás folyamata szempontjából, jelentős szerepe van az emberi szervezet felépítő, különböző biológiai tényezőknek, melyekről úgy tartják, hogy eleve determináltak. Ennek értelmében kijelenthető lenne, hogy az adott sportágra „születni kell”, tehát az alkati előnyök garantálják a sportágban való sikerességet. Ez az állítás azonban megkérdőjelezhető, ugyanis emellett a pszichológiai és szociológiai tényezőket is figyelembe kell venni.

Az alkati tulajdonságok és az egyes sportágakkal összefüggő testi adottságok mérésével és elemzésével foglalkozik a sportantropológia, sportantropometria tudományága (MOLNÁR, 2015). Ezekhez a tudományterületekhez szorosan kapcsolódik az auxológia tudományága is, amely elsősorban a fiatakorúak növekedésének törvényszerűségeinek vizsgálatával foglalkozik. (MOLNÁR, 2015).

A sportágválasztás szempontjából a legfontosabb antropometriai jellemzőnek a testmagasság, a testösszetétel és a testalkat tekinthetőek. Rendkívül fontos ezeknek a paramétereknek az előzetes felmérése annak érdekében, hogy már gyermekkorban

előrevetíthető legyen egy adott sportágba való beválás lehetősége. Az emberi test legfontosabb paraméterei magasság-, szélességi-, mélységi-, kerület- és bőrredő vastagság méreteiben határozhatóak meg. Molnár a testmagasság mérése során a Mészáros és Mohácsi-féle termetbecslő eljárást vette alapul, mely során néhány testmért (testmagasság, testsúly, vállszélesség, alkarkerület, kézkerület) és az életkor alapján meg lehet állapítani nagyságrendileg, ± 3 cm pontossággal a gyermekek várható felnőttkori magasságát kb. 90%-os pontossággal. A mérés során kapott eredmény és az alany kronológiai életkorának ismeretében meghatározható az egyén morfológiai életkora, amely esetenként eltérést mutathat. A becslés során bekövetkezett eltérés nem módszerbeli hibán alapul, hanem a pubertás során megjelenő akceleráció folyamatán, mely a sportoló pubertáskorában megindult, előrehaladott fejlődését jelenti. Az akcelerált, azaz a fejlődésben előrehaladott fiatalra jellemző, hogy a testsúly-, az izomzat-, valamint a testhossz-növekedési folyamatai és a csontosodása is felgyorsul. Ennek következtében hirtelen teljesítménybeli fejlődés figyelhető meg náluk, saját sportágukban. A nagyobb testmagasság pedig több csapatsportágban (kosárlabdában, kézilabdában, röplabdában, labdarúgásban) előnyt jelenhet bizonyos posztokon, ezért fontos ezen paraméterek minél korábbi ismerete, hogy ehhez mérten lehessen sportágot és egyúttal posztot választani az egyén számára, a sportágban való eredményessége szempontjából (DIENES et al., 2020).

A sportágban való sikeresség szempontjából fontos a sportoló testösszetételének és a különböző szövetei arányának vizsgálata. A testösszetétel a testben található izom, csont és raktározott zsír mennyiségét jelenti. A sportolás szempontjából az alacsony zsír és magas izomtömeg arány a legoptimálisabb, ám egyes sportágakban a nagy izomtömeg mellett kifejezett előnyt jelent a nagyobb testzsír-százalék.

A szervezet lipidbázisát kétkomponensű rendszernek is nevezik, ugyanis felosztható sovány testtömegre és raktározott zsírra. A raktározott zsír (depózsír) a bőr alatt és zsigerek körül halmozódik fel. Mennyisége függ a táplálkozási szokásoktól, az életmódtól, a fizikai aktivitástól, az egészségi állapottól. A sovány testtömeg pedig, összetétele alapján tovább bontható izomtömegre, csonttömegre, illetve az egyéb szövetek reziduális (hátramaradt) tömegére. Ezek az arányok természetesen, az életkor előrehaladásával változnak. A kronológiai életkor növekedésével ugyanis serdülőkortól fokozódik a lányoknál a zsírraktározás, a fiúk esetében pedig az izomtömeg növekedés. A testösszetétel mérésére többféle műszeres eljárás létezik (DEXA, InBody, BIA), de Mészáros és Bodzsár szakkönyveiben fellelhetők a Drinkwater és Ross-féle módszer, amely során meg lehet becsülni a szervezet relatív összetételének arányát a szervezet zsír, izom, csont és egyéb alkotóelemeiből.

Molnár a sportágválasztásban és a sportágban való beválásban kulcsfontosságú szerepet tulajdonít a szomatotipizálásnak, azaz a testalkat meghatározásának. Megfigyelhető ugyanis, hogy a különböző sportágakban, az esetek többségében, eltérő testalkatú és/vagy súlycsoportú versenyzők dominálnak. A testalkat magában foglalja az egyén öröklött és szerzett szomatikus tulajdonságait. Genetikailag determinálnak mondható, azonban a szervrendszerek közötti dominanciaviszonyokra hatással lehet az egyén izom- és zsírszöveteinek aránya, életmódja és rendszeres fizikai aktivitása. A legelterjedtebb

szomatotipizáló módszer a Heath és Carter-féle, mely a szervrendszerek dominanciaviszonyai és a szervezet izom-, csont- és zsírszövetei alapján három testalkatkomponenst különböztet meg. Ezek a mezomorf, endomorf és ektomorf testalkatok. Az egytől hétig terjedő számszerű adatok felvételéhez az alábbi testméreteket kell megállapítani: testsúlyt, testmagasságot, bőr alatti zsírréteg vastagságát, könyök- és térdszélességet, illetve a felkar és alkarkerületet. A kapott eredményekből pedig következtetni lehet arra, hogy egy adott típusú sporttevékenységhez, milyen testalkat az ideális, ami így jelentősen megkönnyíti a sportágválasztás problémáját.

A TESTNEVELŐ TANÁROK ÉS EDZŐK SZEREPE A SPORTÁGVÁLASZTÁSBAN, A SPORTÉRTÉKEK KÖZVETÍTÉSÉBEN ÉS A TEHETSÉGMODELLEK OSZTÁLYOZÁSA

Arra a kérdésre, hogy „Kiből válhat sikeres sportoló?“, valósággal lehetetlen „jó választ” megfogalmazni, ugyanis maga a sportágválasztás egy rendkívül összetett folyamat, melynek ugyanakkor nagyon sok meghatározó elemét ismerjük. Az egyén sportoláshoz, valamint egy adott sportághoz való viszonyulása az elsődleges szocializációs közegéből eredeztethető. Így elengedhetetlenül fontos tényező a család, a szülők sportközpontú, facilitáló magatartása, valamint támogatásuk, mind erkölcsi, mind anyagi területeken (RÉVÉSZ et al, 2012; BERECS et al, 2015; DINYA et al 2016;). A sportágválasztás folyamata szempontjából a másodlagos szocializációs közeget az iskolai testnevelés órák és a délutáni foglalkozások, edzések jelentik. A két sportági forma között elsősorban célkitűzés, illetve értékközvetítés szempontjából van nagy különbség. Az iskolai testnevelés órák és a mindennapos testnevelés jelentősége és célja a tanuló szervrendszereinek és motoros képességeinek egyenletes, általános képzésében rejlik, egyúttal magában foglalja a mozgástanulás és mozgásfejlődés területeit is a fiatalabb életkorokra vonatkoztatva. Mindezen felül pedig segítséget nyújt olyan mozgásformát találni a gyermekek számára, amit majd a későbbiekben, felnőttkorukban is szívesen gyakorolnak. Egyszóval az iskola a sportági alapok tanulásának és tanításának színteréül szolgál. A sokoldalú és egyre komplexebb sportági mozgásformák tanulásakor és kivitelezésekor már érzékelhető, hogy mely tanulók sajátítják el könnyebben, „ráérzéssel” a mozdulatsorokat. Többek között ennek felismerésében, tehát a hatékony kiválasztásban játszik nagyon fontos szerepet a testnevelő tanár. A jó tanár-diák, valamint edző-sportoló kapcsolat elősegíti mind az optimális sportágválasztást, mind a kitartást egy adott sportág űzése mellett (BALÁZSINÉ, 2002; COAKLEY, 2004).

Az edzők szerepe már egészen más területen nyilvánul meg. Ők már egyfajta szelekciós átesett sportolókkal dolgoznak, így az ő képzésük már nem az általános, funkcionális mozgásformák fejlesztését szolgálja, hanem a sportágspecifikus mozgásformákét és az adott sportágra jellemző taktikai, technikai képzettség folyamatos fejlesztését. A versenysportban résztvevők célja a minél jobb eredmények elérése, mely egyéni, tervszerű pedagógiai felkészítéssel érhető el. Az egyén aktuális teljesítményét folyamatos nyomon követésével ellenőrzik. Ez az állandó ellenőrzés ugyanakkor teljesítménykényszerít válthat ki a sportolóból, ami feszültséget generál az egyénben és melynek hatásaként jelenhetnek meg a formahanyatlások burnout jelei és a deviáns viselkedésformák.

A testnevelő tanárok és az edzők értékközvetítő szerepe között nagy különbségeket fedeztek fel Freeman és munkatársai (2013), angol iskolások felmérésekor. Az okok között elsődlegesen az edzésekre jellemző, gyakorlatiasabb, pozitív értékközvetítés, változatosabb helyzetmegoldások és helyzetelemzések, valamint a formai és időbeli kötetlenség jelentettek különbséget, a testnevelésórák kötöttségével és kevésbé egyén specifikus képzési rendszerével szemben. Az edzők kiemelt értékközvetítő szerepének másik magyarázata, hogy az Eichberg-féle felosztás szerint a versenysport egyéni mozgatórugója az egyéni érdek, míg a testnevelés mindenekelőtt a másokkal töltött, szociális értékeket hangsúlyozza (RÉVÉSZ et al, 2015; PERÉNYI, 2016).

Williams és Franks 1998-ban alkották meg a labdarúgók tehetség-kiválasztás modelljét, melyben a kiválasztás és a tehetséggondozás meghatározó tényezőit 4 fő csoportra osztották. Ezek az alábbiak voltak: humánbiológiai jellemzők, fiziológiai jellemzők, pszichológiai kognitív tényezők és szociológiai tényezők. Ezek egyenként és együttesen is befolyásolják a folyamatok lezajlását a labdarúgók körében. Reilly és mtsai (2003) 3 meghatározó tényezőt különítettek el a labdarúgók tekintetében, melyek együttes jelenléte előre jelzi a labdarúgó tehetség meglétét. Ezek a fizikai (motoros képességek és antropometriai jegyek), a személyiségi (motiváció és stressz kezelés) és a kognitív (anticipáció, döntéshozatal) területeken tapasztalhatók.

MEGBESZÉLÉS

Az eddig megjelent tanulmányok és kutatások eredményeinek feltárása alapján megfogalmazható, hogy a sportolás egy többfunkciós célirányos tevékenység, melynek sikeres űzését, valamint egy adott sportágban való, hosszú távú beválás folyamatát, számos külső és belső tényező befolyásolhatja. Épp ezért rendkívül fontos, már a sportág kiválasztása előtt, nagy hangsúlyt helyezni a testi paraméterek felmérésére és a pszichológiai háttértényezők folytonos vizsgálatára, ezek ugyanis döntően befolyásolhatják a sportágban való, sikeres beválás folyamatát. Mindemellett kiemelten fontos szerep hárul a megfelelő szakmai háttérre, az edzőmunkák és regenerációs időszakok tudatos tervezésére, a fokozatosság elvére és egyéni foglalkoztatás megtervezésére. A garantált sikerhez azonban mindezek mellett elengedhetetlen a sportoló kiemelkedő technikai tudása és fittségi állapota, valamint végtelen belső motivációja, illetve kulcsfontosságú szerep hárul természetesen a szerencsére is, hogy a sportoló, akár nemzetközi szinten is sikeres karriert fusson be, sportolói pályafutása során.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Balogh L., Győri F. & Molnár A. (2015). A sportágválasztás tudományos szempontjai. *Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában*, 9, 1-5.
2. Balogh L., Molnár A., Jenei Z., Nábrády Zs., Ráthonyi G., Szilágyi R., Balogh P. (2015). *Bevezetés a sportdiagnosztikába*. Debrecen: Campus Kiadó.
3. Balogh L., Kiss M. (2016). Merre tovább testnevelőtanár-képzés? *Értéktanteremtő Testnevelés*, 1, 36-46.
4. Berecz B., Bíró M., Boda E. (2015): A sportágválasztás motívumai az atlétikában. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 42: pp. 17-26. (2015)
5. Bicsérdy G. (2002). Sportágválasztás különböző életkorokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3-4, 7-10.
6. Bodnár I., & Perényi Sz. (2016). Értékháló az iskolai testnevelés körül. *Értéktanteremtő Testnevelés*, 2, 101-111.
7. Bodzsár É., & Zsákai A. (2004). *Humánbiológia (Gyakorlati kézikönyv)*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
8. Bognár J. (2009). Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből. *Magyar Sporttudományi Társaság*, 13-28, 332-346.
9. Csáki, I., Bognár, J., Bicsérdy, G., Zalai, D., Mór, O., Révész, L., & Gécz G (2013). A sportágválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14. 3, (55), 9-16.
10. Dienes I.B., Bernáth A.G., Biró M. (2020): Examination on the choice of sport,selection and talent identification in the hungarian literature.STADIUM - HUNGARIAN JOURNAL OF SPORT SCIENCES 3 : 1 Paper: 5431 , 8 p. (2020)
11. Dinya A., Bíró M., Kopkáné Plachy J. (2016): A kiválasztás vizsgálata a kézilabda sportágban. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 43: pp. 3-12. (2016)
12. Drinkwater D.T., & Ross W. (1980). Anthropometric fractionation of body mass. In Ostyn M., Beunen G., & Simons J. (Eds): *Kinanthropometry II.*, (pp. 178-189.). Baltimore: University Park Press.
13. Katona P.M. (2019). „Egy rögzös út a csillagokig” A szegénység, mint motivációs tényező a sport világában. *Válogatott Tanulmányok a Sporttudomány Köréből*, 3, 59-70.
14. Kiss Z., Fózer-Selmeci B., Csáki I., & Bognár J. (2015). Bentlakó labdarúgó-korosztályok pszichés-mentális jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 16, (4), 331-347.
15. Kovács K. (2016). A média, mint az egyenlőtlenségek újratermelésének eszköze a sportban. *Sportszociológia*, 8.2.
16. Kyle U. G. et al. (2004). Bioelectrical impedance analysis-part I: review of principles and methods. *Composition of the ESPEN Working Group, Clinical Nutrition*, 23, 1226-1243.
17. Mészáros J., Farkas I., Frenkl R., & Mohácsi J. (1990). *A gyermeksport biológiai alapjai*. Budapest: Sport Kiadó.
18. Nádori L. (1984). *Sportképességek mérése*. Budapest: Sport Kiadó.

19. Paic R., Kajos A., Meszler B. & Prisztóka Gy. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73, (2/3), 159-182.
20. Révész L., Bognár J., Sós Cs., Bíró M., & Szájer P. (2012). A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 12 (1), 26-35.
21. Révész L., & Géczi G. (2005). Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 5 (4), 17-23.
22. Révész László, H Ekler Judit, Fügedi Balázs, Bíró Melinda, Karsai István, Polgár Tibor (2015): A tanár-diák kapcsolat vizsgálatának lehetősége az iskolai testnevelésben. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 42: pp. 3-15.
23. Rókusfalvy P. (1985). Tehetségkutatás, kiválasztás és gondozás. *Testnevelés és Sporttudomány*, (1), 16-21.

TELJESÍTMÉNY INDIKÁTOROK VIZSGÁLATA A LABDARÚGÁSBAN – A BAJNOKI CÍMÉRT ÉS KIESÉS ELLEN KÜZDŐ CSAPATOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA A TÁMADÓ TELJESÍTMÉNY INDIKÁTOROK MENTÉT AZ OLASZ LABDARÚGÓ BAJNOKSÁGBAN

EXAMINATION OF PERFORMANCE INDICATORS IN FOOTBALL – COMPARISON OF
ATTACKING PERFORMANCE INDICATORS AT SERIE A TEAMS BATTLE FOR
CHAMPIONSHIP AND AVOID RELEGATION

**Ráthonyi Gergely¹, Karikás Krisztián², Takács Viktor¹, Marton Szabolcs², Ráthonyi-
Ódor Kinga³**

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Alkalmazott Informatika és Logisztika Intézet, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sport- és rekreációs szervezés szak, BSc hallgató, Debrecen

³Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A világ töretlenül legnépszerűbb sportja a labdarúgás. A technológia fejlődése révén a labdarúgásban dolgozó szakemberek számára jelentős mennyiségű, változó formátumú adat vált elérhetővé, melynek feldolgozása és felhasználása kulcsfontosságú számukra. A labdarúgásban a sikerességet a tabellán elfoglalt minél előkelőbb helyezéssel szokták azonosítani. A közelmúltban a kutatások rámutattak arra, hogy a sikeres labdarúgó csapatok kulcsfontosságú teljesítménymutatói a labdabirtoklás, a kapura lövés és a rúgott gólok száma. Jelen tanulmány célja, hogy megvizsgálja azokat a támadó teljesítménymutatókat, amelyek megkülönböztethetik az olasz Serie A 2018/2019-es idényének első hat és utolsó hat helyezettjét, azaz a nemzetközi kupaszereplésért küzdő csapatokat és a kiesés ellen harcoló csapatokat. A kapott eredmények alátámasztják azt a megállapítást, hogy a sikeres csapatok nagyobb arányban birtokolják a labdát, többet passzolnak, és többet lőnek kapura. A sikeres csapatok többet birtokolják a labdát a támadó harmadban, jellemző rájuk a rövid passzos játék, míg a kiesés elkerüléséért küzdő csapatok jellemzően a védekező harmadban birtokolják többet a labdát és előre íveléssel próbálkoznak több alkalommal. A labdarúgó edzők számára fontos, hogy tisztában legyenek a csapatok közötti különbségekkel, hogy be tudják azonosítani a sikerességet meghatározó kulcsindikátorokat.

Kulcsszavak: labdarúgás, teljesítmény indikátor, labdabirtoklás, kapura lövés

Abstract

Football is the most popular sport in the world. Due to the development of technology, a significant amount of data in different forms have become available to football professionals and data processing and using are key for them. In football, successful football performance has been identified as finishing as high in the league as possible. In recent years researches have shown that ball possession, shots at goal and the number of goals scored are key performance indicators for successful football teams. The aim of the present study is to examine the offensive performance indicators that can differentiate between the first six and last six places of the Italian Serie A of the 2018/2019 season, namely the teams fighting for the International Cup and the teams fighting to avoid relegation. The results obtained support the finding that successful teams have a higher possession of the ball, more passes and more shots. Successful teams have more ball possession in the offensive third, characterized by a short pass play, while teams struggling to avoid relegation typically have more possession of the ball in the defensive third and play more long passes. It is important for coaches to be aware of the differences between teams so that they can identify key indicators of success.

Keywords: football, performance indicator, ball possession, shots at goal

BEVEZETÉS

A mérkőzések elemzése egyre fontosabb elemévé válik a labdarúgásnak napjainkban (CARLING, 2009). A korábbi adatvesztéssel járó, szubjektív, megbízhatatlan elemzési módszereket váltja fel az objektív pontos mérési adatokon nyugvó, megbízható elemzés.

A technológia gyors fejlődése, és az objektivitáson alapuló elemzési igény következtében a teljesítmény elemzés folyamatának egyes fázisaiban jelentős mértékben megjelentek a technológiai eszközök (GONZÁLEZ, 2013). A teljesítmény elemzése az egyik legfontosabb összetevője az edzői munkának (LYLE, 2002). A különböző videóelemző szoftverek mellett leggyakrabban GPS (Global Positioning System – Globális Helymeghatározó Rendszer) rendszert és egyéb szenzorokat használnak a labdarúgó klubok, melyek így rengeteg adattal gazdagodnak (CARROL, 2013). Ezen adatok feldolgozásával a szakemberek elemezhetik a játékosok élettani funkcióit, mozgását, dinamikáját, irányát, ki hány kilométert futott, vagy éppen a taktika kialakítását. A mérkőzések és edzések mellett a teljesítmény mérését szolgálják a laboratóriumi körülmények között végzett vizsgálatok (spiroergometria, tesztösszetétel stb.), melyek szintén rengeteg adatot generálnak egy-egy játékosról. A mérkőzéselemzésből, a GPS mérési és különböző élettani paraméterek adataiból következtethetünk a játékosok fizikai, mentális, taktikai és technikai állapotára (SARMENTO et al., 2018). Ezen adatok összességéből generálható egy olyan adatbázis, amelyek megfelelő értelmezése és felhasználása által hozzájárulhat a versenyelőny megteremtéséhez a rivális csapatokkal szemben (BACA, 2015; HUGHES et al., 2015). A teljesítmény elemzés és értékelés során fontos szerepet kapnak azok a szoftverek, melyek a különböző forrásból származó strukturálatlan adatokat feldolgozzák, és elemezhető formába rendszerezik, majd elemzést követően vizualizálják (DABNICHKI – BACA, 2008; BACA, 2015).

A videóelemzés alapvető eszköz a csapatsportok kutatásában, így az utóbbi években számos tanulmány jelent meg a labdarúgás teljesítmény megértésének elősegítése érdekében, lehetővé téve a tudomány fokozott alkalmazását a modern futballban (BRITO DE SOUZA et al. 2019).

A labdarúgásban a teljesítmény mérése látszólag egyszerű folyamatnak tűnhet, ugyanis a győzelmet az ellenfélnél lőtt több gól határozza meg. Ennek ellenére számos tanulmány született az elmúlt időszakban, mely különféle teljesítmény indikátorok – például a hazai pálya előnye, a labdabirtoklás fölény kialakítása, a kaput eltaláló lövések száma, a passzok száma stb. – mentén vizsgálta a sikerességet (LAGO-PENAS et al., 2016; Lepschy et al., 2018; SARMENTO et al., 2018).

Jelen tanulmányban az olasz labdarúgó bajnokság 2018/2019-es évadának adatai alapján keressük a különbségeket a bajnoki címért és kiesés ellen küzdő csapatok között (első 6, utolsó 6).

MÓDSZER

Az olasz első osztályú bajnokságban (Seria A) 20 csapat verseng, mindegyik csapat játszik egymás ellen két mérkőzést, egyiket az egyik, míg másikat a másik csapat hazai pályáján. Egy csapat 38 mérkőzést játszik, egy idényben pedig összességében 380 mérkőzés játszanak a bajnokságban a csapatok. Az olasz bajnokság 2018/2019-es idényének adatait (Opta által gyűjtött) egy nyilvánosan elérhető, szabadon hozzáférhető adatbázisban hozzáférhetők, melyet a whoscored.com weboldalán érhetők el. Jelen cikkben a támadáshoz kapcsolódó teljesítmény indikátorokat vizsgáltuk meg – labdabirtoklás, kapura lövés, passz és gól. A vizsgálatban az első hat helyezett (kupaindulást érő helyek) és az utolsó hat helyezett (kiesés ellen küzdő csapatok) csapatok teljesítménye közötti

különbségeket keressük. Az adatokat letöltést követően az SPSS 24-es verziójú statisztikai szoftverben került elemzésre, a normalitás vizsgálatok mellett leíró statisztikát és a különbségek tisztázására paraméteres (t-próba) és nem paraméteres (Mann-Whitney próba) tesztek is alkalmaztunk. A szignifikancia szint $p < 0,05$ érték került meghatározásra.

EREDMÉNYEK

A teljesítmény indikátorok vizsgálata során elsőként a labdabirtoklásra vonatkozó paraméterek kerültek elemzésre, melynek során szignifikáns különbséget tapasztaltunk a kupaindulásért valamint a kiesésért küzdő csapatok között (1. táblázat). Az első hat helyezett csapat összességében szignifikánsan többet birtokolta a labdát, a labdatartás helyét tekintve pedig megállapítható, hogy a bajnokság utolsó harmadában szereplő csapatok esetén a labdabirtoklás a saját térfélen magasabb az élcsapatokkal szemben. Az élcsapatok esetén a labdabirtoklás helyét tekintve éppen ellenkezőleg a támadó harmadban mutatkozott szignifikáns különbség az utolsó hat csapat átlagához képest.

1. táblázat: Labdabirtoklás alakulása a bajnoki címért és a kiesés ellen küzdő csapatok között

	Változó	1-6. helyezett csapat		15-20. helyezett csapat		P-érték
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	
Labdabirtoklás mennyisége	Labdabirtoklás %-os aránya	54,78	2,26	46,75	2,97	0,004*
Labdabirtoklás helye	Védekező harmad %	25,17	1,72	28,33	1,63	0,015*
	Középső harmad %	45,00	1,26	45,17	1,33	0,828
	Támadó harmad %	30,00	1,79	26,83	2,40	0,027*

Forrás: whosored.com adatai alapján, saját számítás

A támadáshoz kapcsolódó szintén fontos indikátor a lövések és a lövések pozíciója. A lövések számában, illetve a kaput eltaláló lövések számában szignifikáns különbségek mutatkoztak a két csoport között. A várakozásoknak megfelelően a lövések száma és a kaput eltaláló lövések száma a labdát többet birtokló, több támadást vezető csapatok esetén szignifikánsan nagyobb, mint a kiesés ellen küzdő együtteseké (2. táblázat). A lövések pozícióját tekintve a csapatok között jelentős különbség nem mutatkozott. Közel azonos arányban alakultak a lövési kísérletek a tizenhatoson kívülről, a tizenhatoson belülről, valamint az ötösön belülről.

2. táblázat: Lövések alakulása a bajnoki címért és a kiesés ellen küzdő csapatok között

	Változó	1-6. helyezett csapat		15-20. helyezett csapat		P-érték
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	
Lövés	Lövés/mérkőzés	16,67	1,09	12,53	1,84	0,001*
	Kaput eltaláló lövés/mérkőzés	5,57	0,40	3,75	0,62	0,004*
Lövések pozíciója	Ötösön belül	6,33	1,51	7,00	1,67	0,596
	Tizenhatoson belül	53,83	4,71	51,83	3,37	0,417
	Tizenhatoson kívül	40,00	5,80	41,167	4,22	0,698

Forrás: whosored.com adatai alapján, saját számítás

A gól, mint a legfontosabb teljesítmény indikátor, esetén szignifikánsan több gólt szereztek az élen álló egyesületek (3. táblázat). A gólszerzés körülményeit vizsgálva megállapítható, hogy az akcióból és a rögzített szituációból született gólok esetén volt szignifikáns eltérés a két csoport között, mindkét esetben az élcsapatok szereztek több gólt. A kontratámadásokból, a büntető rúgásból született gólok tekintetében nem mutatkozott szignifikáns különbség, ahogy az öngólok esetében sem.

3. táblázat: Szerzett gólok alakulása a bajnoki címért és a kiesés ellen küzdő csapatok között

	Változó	1-6. helyezett csapat		15-20. helyezett csapat		P-érték
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	
Szerzett gól	Akcióból	44,00	8,85	22,83	6,11	0,004*
	Kontratámadásból	3,17	1,17	2,33	2,07	0,410
	Rögzített szituációból	12,50	3,51	7,33	2,06	0,036*
	Büntetőből	4,83	2,48	3,83	1,00	0,381
	Öngól	2,00	1,67	1,50	1,05	0,549

Forrás: whosored.com adatai alapján, saját számítás

A passzokat tekintve jelentős eltéréseket találhatunk a két csoport között, a beadásokat leszámítva az összes indikátor esetén elmondható a szignifikáns különbség (4. táblázat). A sikeres passzok, az indítások és a rövid passzok nagyobb számban fordulnak elő az élcsapatoknál, míg az ívelések száma szignifikánsan nagyobb a kiesés elkerüléséért küzdő egyesületek esetében.

4. táblázat: Támadó indikátorok (passzok) alakulása a bajnoki címért és a kiesés ellen küzdő csapatok között

	Változó	1-6. helyezett csapat		15-20. helyezett csapat		P-érték
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	
Támadás	Sikeres passzok aránya %	85,30	1,79	78,23	2,24	0,004*
	Beadások/mérkőzés	22,83	3,25	19,83	1,83	0,077
	Indítások/mérkőzés	1,33	0,52	0,67	0,52	0,049*
	Ívelések/mérkőzés	56,33	2,94	62,00	3,74	0,015*
	Rövid passzok/mérkőzés	480,33	51,88	345,00	38,44	0,004*

Forrás: whosored.com adatai alapján, saját számítás

KÖVETKEZTETÉSEK

A támadó indikátorok esetén a labdabirtoklás alakulásakor szignifikáns különbség mutatkozott a sikerebb csapatok javára. Azonos eredményre jutott CASAL et al., (2017) akik szerint a sikeres, eredményes és sikertelen csapatok között a játéktílusban jelentős eltérések fedezhetők fel. A sikeres csapatok labdabirtoklási aránya nagyobb, illetve többet birtokolják a labdát a támadó harmadban. A labdabirtoklás alapja a pontos passzok, melyek a sikerebb csapatok esetén szignifikánsan több, mint az utolsó harmadban

szereplő csapatoknál. Ugyanerre az eredményre az eredményre jutott BEKRIS et al., (2013) kutatásban, ahol a görög bajnokság egy szezonját vizsgálta. Érdekessége a passzoknak, hogy az élcsapatokra inkább a rövid passzokra épülő labdabirtokláson alapuló játék a jellemző, míg a kiesés ellen harcoló csapatok több előre ívelt labdával próbálkoznak.

A lövések tekintetében látható, hogy a Serie A ezen szezonjában a kupaindulásért küzdő csapatok jelentősen több lövéssel végződő helyzetet alakítanak ki és többet is találják el a kaput, mint a kiesés ellen küzdő csapatok. CASAL et al., (2017) és CARLOS et al., (2017) megerősíti az eredményt, akik szerint a labdát többet birtokló csapatok több támadást hajtanak végre, melyek több alkalommal végződnek lövéssel, amelyek közül több a kaput eltaláló lövések száma is. Ebből következik, hogy az élen álló csapatok több gólt szereznek, mint a kiesés ellen küzdő csapatok (KAPIDŽIĆ, 2010; LAGO-BALLESTEROS – LAGO-PENAS, 2010).

A labdarúgást szinte teljesen átírtatta a technológiai forradalom és az elmúlt években egyre inkább adatorientált sportággá alakult. Ennek eredményeképpen egyre több sporttudományi szakembert (videóelemző adatelemző stb.) foglalkoztatnak a klubok, hogy folyamatosan növekvő mennyiségű adatot begyűjtsék, feldolgozzák, elemezzék és vizualizálják a szakmai stáb részére. A labdarúgó edzők számára fontos, hogy tisztában legyenek a csapatok közötti különbségekkel, hogy be tudják azonosítani a sikerességet meghatározó kulcsindikátorokat.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Kapidžić, A., Mejremić, E., Bilalić, J., Bečirović, E. (2010). Differences in some parameters of situation efficiency between winning and defeated teams at two levels of competition Sport SPA 7 (2), 21-28.
2. Bekris M, Sarakinos G. Gioldasis & Sotiropoulos (2013). Offense and defense statistical indicators that determine the Greek Superleague teams placement on the table 2011 - 12. JPES; 13(3): 338-47. DOI: 10.7752/jpes.2013.03055].
3. Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. (Eds.). (2009). Performance assessment for field sports. London: Routledge.
4. González D.E.L. (2013): Wrestler's performance analysis through notational techniques. International Journal of Wrestling Science. Vol. 3. Issue. 2. 68-89. DOI: 10.1080/21615667.2013.10878990
5. Lyle J. (2002). Sport Coaching Concepts: A framework for coaches' behaviour. London: Routledge, 343 p. ISBN: 0415261570
6. Carrol R. (2013): An experts guide for performance analysis E-book. Retrieved from <https://thevideoanalyst.com/wp-content/uploads/2013/07/Full-Ebook.pdf>
7. Baca A. (Edited) (2015): Computer science in sport: research and practice, Routledge, ISBN: 978-0-415-71545-4

8. Carlos, L.P., Joaquin, L.B., Ezequiel, R. (2011). Differences in performance indicators between winning and losing teams in the UEFA Champions League. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 27. Issue 1. Apryl, pp. 135-146. DOI: 10.2478/v10078-011-0011-3
9. Dabnichki P. & Baca A. (2008): *Computers in Sport*, WITpress, Southampton, ISBN: 978-1-84564-064-4
10. Hughes M. & Franks I.M. (2015): *Essentials of Performance Analysis in Sport*. London: Routledge, DOI: 10.4324/9781315776743
11. Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., and Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Science* 32, 1831–1843. doi: 10.1080/02640414.2014.898852
12. Sarmento, H., Figueiredo, A., Lago-Peñas, C., Milanovic, Z., Barbosa, A., Tadeu, P., et al. (2018). Influence of tactical and situational variables on offensive sequences during elite football matches. *J. Strength Cond. Res.* 32, 2331–2339. doi: 10.1519/JSC.0000000000002147
13. Brito de Souza, D., López-Del Campo, R., Blanco-Pita, H., Resta, R., Del Coso, J. (2019). An Extensive Comparative Analysis of Successful and Unsuccessful Football Teams in LaLiga. *Frontiers in Psychology*. Vol. 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02566>
14. Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M., Megías-Navarro, D., and Pollard, R. (2016). Home advantage in football: examining the effect of scoring first on match outcome in the five major European leagues. *Int. J. Perform. Anal. Sport* 16, 411–421. doi: 10.1080/24748668.2016.11868897
15. Lepschy, H., Wäsche, H., & Woll, A. (2018). How to be successful in football : a systematic review abstract. *Open Sports Sci. J.* 11, 3–23. doi: 10.2174/1875399X01811010003
16. Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Marí, F. J., & Losada, J. L. (2017). Possession zone as a performance indicator in football. The game of the best teams. *Frontiers in Psychology*, 8(JUL). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01176>
17. Lago-Ballesteros, J., Lago-Peñas, C. (2010). Performance in team sports: Identifying the keys to success in soccer. *Journal of Human Kinetics*; 25(-1)

AZ AKADÉMIAI KÉPZÉSI RENDSZER BEMUTATÁSA A DEBRECENI LABDARÚGÓ AKADÉMIA PÉLDÁJÁN KERESZTÜL

PRESENTATION OF THE ACADEMIC TRAINING SYSTEM THROUGH THE EXAMPLE OF THE DEBRECEN FOOTBALL ACADEMY

Kónya Bence

Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet,

Összefoglaló

A tanulmány célja a labdarúgók kiválasztásának és a tehetséggondozás rendszerének bemutatása a Debreceni Labdarúgó Akadémia példáján keresztül. Kutatásom során elemeztem a témával kapcsolatos nemzetközi és hazai szakirodalmi forrásokat, vizsgáltam az akadémia felépítését, működését és szerepét a fiatal labdarúgók képzésében. A labdarúgók tehetségének felismerése nem egyszerű feladat. A tehetséges sportolók kiválasztása egy több szempontot figyelembe vevő, komplex folyamat során történik, amelyben többek között a humánbiológiai jellemzők, fiziológiai és szociológiai tényezők, valamint a pszichológiai, kognitív tényezők döntő szerepet játszanak. Több tanulmány eredményei igazolják azt, hogy már fiatal korban meghatározható előre a felnőttkori sikeres teljesítmény.

Kulcsszavak: labdarúgó, kiválasztás, teljesítmény, képesség

Abstract

The aim of this study is to deal with the survey of the selection and the system of talent management through the example of the Debrecen Football Academy. In connection with this topic I analyzed national and hungarian articles, in addition I examined the structure, operation and role of the youth age footballers. It is not an easy task to recognise the talent of the footballers. The selection of talented sportsman is a very complex process during which you must consider many aspects such as human biological characteristics, physiological and sociological factors. Psychological and cognitive factors are also decisive. Several studies prove that being successful as an adult can be predicted at a young age.

Keywords: soccer, selection, performance, skill

ELMÉLETI HÁTTER

Egy gyermek sportágválasztását jelentősen befolyásolhatja az őt körülvevő környezet, ennek hatására kezd el érdeklődni bizonyos sportágak iránt, illetve a lehetőségeket kihasználva próbálja ki a számára legszimpatikusabbat. Kisgyermekkorban a család, a szülők, nagyszülők hatása érvényesül, ők azok, akiknek sportolási szokásai, sportágakhoz való viszonya példaként áll a gyerek előtt. Emellett azonban ki kell emelni az óvodák által kínált, külön foglalkozás keretében megtartott sportfoglalkozásokat is, amelyek szintén segíthetik a gyermekek sportágválasztását azáltal, hogy többféle mozgásformával is megismerkedhetnek. Magyarországon az óvodákban a Bozsik Intézményi program keretében van lehetősége a gyermekeknek szakemberek által tartott labdarúgó foglalkozásokon részt venni és megismerkedni a sportág alapjaival. Ez a program kiváló lehetőség arra, hogy megalapozza a későbbi, akár profi vagy amatőr egyesületi szintű sportolást. A programban résztvevő óvodások számára évente 4 alkalommal ovifesztivált rendeznek, amelyen az egyesületek utánpótlás korosztályokkal foglalkozó szakemberei is jelen vannak és figyelik az ügyes, tehetséges gyerekeket. Azok számára, akik kiválasztásra kerülnek lehetőség van arra, hogy bekerüljenek az akadémiai képzésbe, vagy a jelenlegi csapatuknál is folytathatják a labdarúgást amellet, hogy ezeken a tornákon figyelemmel kísérik fejlődésüket.

Az akadémiai képzésben résztvevő U7-U11-es korosztályú gyerekek a Bozsik Egyesületi Programban vesznek részt, amelynek célja, *„az egyesületi tömegbázis kialakítása, a sportághoz kötődés megszilárdítása, technikai alapok megteremtése, a játékkészség alapjainak lerakása, a kreativitás ösztönzése”* (I04). A program egyik legfontosabb eleme az 50%-os szabály, amely azt jelenti, hogy azonos játékidőt kell biztosítani minden gyerek számára. A cél a játék megszerettetése, éppen ezért nincs eredmény, nincsenek játékvezetők, ezáltal a sportág grund jellegét kívánják megtartani és alkalmazni.

A Bozsik Egyesületi Program keretében az egyes megyékben működő alközpontokhoz 3 csoport, a csoportokon belül pedig 4-6 egyesület tartozik. Az U6-7, az U8-9 és az U10-11-es korosztályhoz tartozó gyermekek számára a megyékben működő körzeti tornarendszer biztosít versenyzési lehetőséget. Fontos ebben a korban, hogy minél több játéklehetőséget kapjanak a fiatal labdarúgók, ezáltal megszokják a versenyzéssel járó körülményeket. Az U7-es korosztálynak évente 8 alkalommal, az U9-es korosztálynak évente 10 alkalommal szerveznek Bozsik fesztivált, amely kiváló alkalom arra, hogy az akadémiák képet kapjanak arról, hogy hol tartanak a fiatalok a képzésben. Az U11-es korosztály Bozsik „A” régiós bajnokságban szerepel, ahol félévente 6 alkalommal a régió 6 akadémiai csapata méri össze tudását.

Az U13-as korosztályban versenyző labdarúgók már NB1-es régiós bajnokságban versenyeznek. A bajnoki rendszerben a csapatok területi felosztás szerint rendszeresen játszanak mérkőzéseket, ugyanakkor nagy előnye a rendszernek, hogy nem kell messzire utazniuk. Mivel ez a korosztály két korosztályt is magában foglal (U12 és U13), ezért az életkori sajátosságoknak és a sportági képzésben való előrehaladásnak megfelelően a szabályok eltérőek. Az U12-es korosztály 8+1-es felállásban a nagypálya két tizenhatosa közötti területen játssza a mérkőzéseket, míg az U13 már nagypályán játszik.

U14-es korosztálytól a labdarúgó akadémiák csapatai már magasabb szinten, az országos bajnokság első osztályában versenyeznek. U14-15-ben a bajnokság 16 csapat részvételével zajlik, ezáltal sok csapat találkozik egymással, magasabb a mérkőzések száma, illetve a nagyobb távolságok miatt több az utazási idő is. A felsőbb korosztályokban (U16-U19) NB1-ben 8 akadémiai csapat versenyeztetése zajlik. Akadémiák másodosztályban nem indítanak csapatokat.

Ez a képzési forma segíti a labdarúgó akadémiákat annak megvalósításában, hogy olyan magas-szintű képzést biztosítsanak és olyan szintű tudást adjanak át a tehetséges labdarúgók számára, amely hozzásegíti őket ahhoz, hogy a képzési időszak végén magasabb szintre tudjanak lépni és felnőtt csapatokban folytassák pályafutásukat, esetlegesen a nemzeti válogatott csapatában játszhatnak. Az akadémiákon kiváló szakemberek segítik a sportolók felkészülését annak érdekében, hogy ne csak hazai, de nemzetközi szinten is megállják a helyüket. A magyar labdarúgás számára fontos az utánpótlásképzés, melyben a labdarúgó akadémiák szerepe kiemelt jelentőséggel bír. Ugyanakkor elgondolkodtató, hogy a Nemzeti Bajnokság élvonalában szereplő csapatokban alacsony az akadémista fiatalok száma.

MÓDSZER

Kutatásom során vizsgáltam az utánpótláskorú labdarúgó csapatok magyarországi versenyrendszerét, valamint a Debreceni Labdarúgó Akadémia felépítését, működését. Továbbá tanulmányoztam a tehetséggel, tehetséggondozással kapcsolatos hazai és nemzetközi szakirodalmakat. Dokumentumelemzéssel vizsgáltam meg a 2011. évi CLXXVIII. törvényt, amely a látvány-csapatsport támogatásával kapcsolatos egyes törvények módosításáról szól (5)

EREDMÉNYEK

UTÁNPÓTLÁS KÉPZÉS A DEBRECENI LABDARÚGÓ AKADEMIÁN

A Debreceni Labdarúgó Akadémián folyamatos a fiatalok beépítése az akadémia 2010-es megalakulása óta. Tanulmányozva az élvonalban szereplő csapatok játékosállományát megállapítható, hogy kevés, a DVSC-hez hasonlóan gondolkodó csapat van, azaz, ahol a költségesebb külföldi játékosok megvásárlása helyett elsősorban a labdarúgó akadémián nevelkedő saját nevelésű fiatalokra építenek. Jelenleg a debreceni csapat több, mint fele saját nevelésű játékos, akikre támaszkodva a klub jelentős sikereket ér el. Ez a fajta szemlélet ugyanakkor egy jelentős és stabil utánpótlás-bázist feltételez, amelynek felépítése hosszú évek munkájának köszönhető (SZALÁNCZI, 2019).

Napjainkban a látvány-csapatsportok támogatására szolgáló, 2011-ben bevezetett közvetett állami támogatás formájában működő finanszírozási rendszer (TAO) bevezetése biztosítja az utánpótlás neveléshez a stabil hátteret. A TAO nem csak a sportszervezetek, de az adózók számára is kedvező lehetőségeket biztosít azáltal, hogy a társasági adót ne az államnak, hanem a sportban meghatározott területek támogatására fizessék be, sportfejlesztési programokat finanszírozzanak, ezáltal adókedvezményben részesüljenek (FAZEKAS, 2011; LENTÉNÉ PUSKÁS, 2014).

A sport ilyen jellegű támogatásának köszönhetően a sportszervezetek működési feltételei javulnak, és lehetőség van arra is, hogy a klubok jelentős utánpótlás bázist építhessenek ki annak köszönhetően, hogy nem a sportszervezetet terhelik teljes egészében a versenyeztetési költségek. A TAO keretén belül lehetőség van az utánpótlás korosztályok fejlesztésére irányuló különböző szakmai programok megvalósítására, modern edzésszerek megvásárlására, infrastrukturális fejlesztésekre, mely által a tehetséges játékosok megfelelő körülmények között edzhetnek, versenyezhetnek és regenerálódhatnak. A források azt is lehetővé teszik, hogy a korosztályos edzők szakmai fejlődésük érdekében továbbképzéseken vegyenek részt. Ez biztosítja, hogy kiemelkedő szakmai tudással rendelkező edzők keze alatt fejlődjenek a fiatalok. (LENTÉNÉ PUSKÁS, 2014).

A Debrecenről 10 km- távolságra lévő Pallagon található az ország kiemelt akadémiai közé tartozó Debreceni Labdarúgó Akadémia, amely regionális utánpótlás-nevelési központként elsősorban Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg megye kiemelten tehetséges gyermekeinek képzésében és versenyeztetésében játszik fontos szerepet. A

Debreceni Labdarúgó Akadémia 13 hektáros területén egy főépület mellett 14 futballpálya található, melyet az alábbi képen láthatunk (1. ábra).

Konkurenciát jelentenek ugyanakkor a környékbeli akadémiák, hiszen a közelben található a Nyíregyházi Bozsik József Labdarúgó Akadémia illetve a manapság jelentős fejlődésen keresztül ment Kisvárdai Labdarúgó Akadémia.



6. ábra: Debreceni Labdarúgó Akadémia Pallagi létesítménye

Forrás: www.dvsc.hu/dla/akademia

Egy fiatal feltörekvő sportoló számára döntő fontosságú lehet az, hogy olyan szakemberekkel dolgozzon együtt, akik országsszerte elismertek, illetve több éves szakmai tapasztalattal rendelkeznek. Az akadémia erősségei közé sorolható a jó területi elhelyezkedés, a modern infrastruktúra mellett a szakképzett és nagy sportolói múlttal rendelkező szakember gárda. Az akadémia rendszerében az U6-os korosztálytól egészen U19-ig biztosított a fiatalok képzése (SZALÁNCZI, 2019).

A Debreceni Egyetem Balásházy János Gyakorló Középiskola és Kollégium az akadémia szomszédságában a DLA utánpótlás csapataiban versenyző labdarúgók számára biztosít ideális körülményeket. A fiatal tehetségek a sportiskolai gimnáziumi osztályaiban tanulhatnak, valamint a vidéki fiatalok részére a kollégiumi elhelyezés is biztosított.

Az anyaegyesület (DVSC) és a DLA szoros együttműködésének köszönhetően már a legkisebb korosztályoktól kezdve a fiatalok azt érezhetik, hogy nem csak egy egyesülethez, hanem egy piros-fehér családdhoz tartoznak. Az akadémiai felszerelésükön is megjelenik az egyesület logója, amire büszke lehet a játékos (SZALÁNCZI, 2019).

Az akadémián a sportági képzés mellett az oktatásban nagy hangsúlyt fektetnek a helyes értékrend kialakítására és az egészséges életre nevelésre. A játékosok fejlesztését tekintve a legkevesebb külső segítség igénybe vétele a cél, amit véleményem szerint sikerül is megvalósítani.

A 2015-2016-os szezon változást hozott az akadémiai struktúrában. A szabályok értelmében az akadémiákon kötelezővé vált már a legkisebb korosztálytól (U6) bevonni a legtehetségesebb gyerekeket a képzésbe szemben a korábbi gyakorlattal, amikor is csak az U14-es korosztálytól vettek részt a fiatal labdarúgók az akadémiai képzésben,

A Debreceni Labdarúgó Akadémia célja is az, hogy a legtehetségesebbek számára biztosítsa a megfelelő képzést. Ugyanakkor annak érdekében, hogy a későn érő játékosok, vagy esetlegesen a lemaradással küzdő, hátráltatott fejlődésű gyerekek ne kerüljenek ki a labdarúgás rendszeréből, a DLA mellett más egyesületekben is folyik a képzés. A labdarúgók fejlődését folyamatosan figyelemmel kísérik, így amikor a sportoló eléri a megfelelő szintet, a partner egyesületekből is van lehetőség az akadémiára kerülni.

A DLA, mint utánpótlás nevelési központ szorosan együttműködik a felnőtt Nb1-es csapatot versenyeztető céggel, így a tehetséges játékosok lehetőséget kaphatnak az első csapatban való bemutatkozásra. Nagy vonzerőt jelent ugyanakkor az is, hogy az akadémia képzés után, akik nem kerülnek be az első csapatba, azok a DVSC 2. csapatánál folytassák a pályafutásukat. A DLA lehetőséget nyújt, hogy a játékosok külföldi labdarúgó csapatokkal is megmérkőzzenek, nemzetközi tornákon vegyenek részt, vagy akár külföldi klubhoz igazoljanak.

A TEHETSÉGES SPORTOLÓ ISMÉRVEI A LABDARÚGÁSBAN

Egy adott sportág számára az egyik legfontosabb tényező a tehetséges sportolók feltérképezése. Ugyanakkor kérdésként merül fel, hogy mi alapján tartunk valakit tehetségesebbnek az átlagnál, melyek azok a tényezők, amelyekben jobbak kortársaiknál. Az ideális az lenne, ha minden fiatal megtalálná a számára legmegfelelőbb sportágat, ugyanis a rossz sportágválasztás korai lemorzsolódást eredményezhet. A labdarúgásban, más sportághoz hasonlóan nagyon fontos a kiválasztás. Ezt szem előtt tartva a Magyar Labdarúgó Szövetség 2011-ben OTP-MOL-Bozsik Program néven elindította azt az Utánpótlás-fejlesztési Programot, amelynek célja a labdarúgás számára egy tömegbázis kiépítése a tehetséges labdarúgók megfigyelésének és kiválasztásának megkönnyítése érdekében.

Az egyes sportágakban a tömegbázis kialakítása aktív toborzás útján történik, majd pedig ezt követően – figyelembe véve az egyes sportágak specifikációit – meghatározott tulajdonságok alapján, több szempontot figyelembe véve kerülnek kiválasztásra a tehetségesnek ítélt sportolók. A legtöbb sportágban a testalkati jegyek és motoros képességek mellett az egészségi állapot illetve az edzhetőség, terhelhetőség és a sérüléssel szembeni ellenálló képesség azok a paraméterek, amelyek vizsgálata alapján előrevételezhető az, hogy az adott fiatal jó teljesítményre lesz-e képes az adott sportágban. Emellett fontos tényező a motiváció, azaz hogy a sportoló megfelelően motivált legyen például egy akadémiai képzésben való részvételhez, mert ez döntően meghatározhatja az élsportolóvá válás folyamatát és végeredményét. Ehhez járulhatnak hozzá azok a lelki tényezők, amelyek szükségesek a mindennapi teljesítményhez, az élsporttal együtt járó magasabb edzés és versenyterhelés elviseléséhez (HARSÁNYI, 2000).

A gyors gondolkodásnak és a megfelelő döntés hozatalnak fontos szerepe van a csapatsportokban, hiszen nincs két azonos szituáció, állandóan változnak a kialakított helyzetek, amelyekre tudni kell reagálni egy tehetséges játékosnak. A tehetségek kiválasztása tehát egy olyan több tényezőt figyelembe vevő komplex folyamat, melynek

során különböző méréseken keresztül monitorozzák a sportolókat és az eredmények alapján választják ki a legtehetségesebbeket (BALOGH, 2011).

A szakirodalomban sok modell és fogalom található a tehetséggel kapcsolatban, amelyek egységesen a kiemelkedő teljesítményre, azaz átlag feletti képességre utalnak. Mönks (2004) kutatása során ugyanakkor arra a következtetésre jutott, hogy a tehetség kibontakoztatásában egyéb tényezők is fontos szerepet játszanak. A kivételes képességen, átlagon felüli tulajdonságokon kívül a család, iskola és a társak szerepe is elengedhetetlen.

A tehetséges labdarúgók kiválasztáshoz és bevéálásához szükséges tényezőket vizsgálták Csáki és mtsai 2013-ban. Kutatásuk során megállapították, hogy a szülőknek és a családi háttérnek van hatalmas szerepe abban, hogy egy fiatal játékosból élsportoló váljon és esetleg profi szintre jusson (CSÍKSZENTMIHÁLY et al., 2010; OROSZ, 2008; CZEIZEL, 2004). Több kutató – (CHUSION et al., 2012; KUN – TÓTH, 2010) – az edző szerepére hívja fel a figyelmet. Reilly és munkatársai (2003) nagyszerűen foglalják össze azokat a fizikai, pszichés és kognitív tényezőket, amelyek a tehetség kiválasztásának előrejelzői lehetnek a labdarúgók esetében is (1. ábra).



1. táblázat. A labdarúgó tehetség néhány lehetséges előrejelzője
Forrás: Reilly és mtsai: *Identifying talented players* alapján saját szerkesztés

2.

Mára már nem elsődleges szempont a kiválasztásnál a biológiai életkor és a testi fejlettség. Nem egyértelműen bizonyított, hogy a fizikálisan jobb felépítésű egyénből lesz a legjobb labdarúgó. Frenkl (2009) munkái azt bizonyítják, hogy a biológiai életkor félrevezető lehet a később érő és lassabban fejlődő gyermekek esetében, hiszen a kezdeti szakaszban nyújtott gyengébb teljesítmény következtében esetleg nem kerülnek kiválasztásra, mely néhány esetben a sportoló motivátlanságát eredményezi, így könnyen feladja élsportolói álmait. Figyelembe kell venni mindemellett, hogy az utánpótláskorú játékosok egyéni érési folyamata is változó és egyénenként különböző (LAWRENCE, 2008). A kiválasztást követően a játékosok folyamatos fejlődését figyelemmel kell kísérni és segíteni kell a bevéálásukat. A későn érő játékosokat sem szabad hagyni, hogy lemorzsolódjanak, mert a biológiai érés megfelelő időpontjában utolérhetik társaikat, sőt,

sok esetben jobban is teljesíthetnek így célszerű tovább megfigyelni őket. A fiatal korban kiemelkedő játékosok általában akceleráltak, akik jobb teljesítményük révén háttérbe szoríthatják társaikat, akik ezáltal az edző által felállított rangsorban hátrébb kerülhetnek (REILLY et al., 2000). A korai érés eredménye lehet, hogy a fejlettebb, fizikailag erősebb játékosokat választják ki a fizikai teszten való kiemelkedő teljesítményük miatt.

A biológiai érettség leginkább a kapusok és védők tekintetében lehet kiemelkedő fontosságú, hiszem ők általában magasabbak és nagyobb testtömegűek (REILLY et al., 2003), emellett a testalkati tulajdonságok is előnyt jelenthetnek ezen posztokra történő kiválasztáskor. Több kutatás foglalkozott a különböző hónapokban született játékosok közötti megfigyelésével leginkább nemzetközi kutatások, viszont ezekben biológiai szerep csekély számban található.

A kiválasztást végző szakemberek a motoros képességek monitorozása során több szempont alapján végzik az elemzést, legyen ez futó gyorsaság, távolugrás, rugalmasság, robbanékonyság stb. A motoros képességek velünk született öröklött tulajdonságokon alapszanak, ugyanakkor edzésmunkával fejleszthetőek. Futótesztek alkalmazása során érdemes figyelembe venni, hogy a tesztek különböző értékeket mutathatnak felkészülési időszakban, versenydíszakban, esetleg a bajnokság végén, amikor már vélhetőleg fáradtabbak a játékosok. Ennek kiküszöbölése érdekében érdemes több időpontban végezni a méréseket. A kiválasztás szempontjából olyan játékosra érdemes figyelni, aki folyamatos nagy mérkőzés illetve edzésszám mellett a bajnokság végén is kiemelkedő teljesítményt nyújt, vélhetően tehetségesebb ezekben a paraméterekben társainál.

A motoros képességek csoportosítását a következőképpen tehetjük meg:

- Kondicionális képességek;
- Koordinációs képességek;
- Ízületi mozgékonyaság, hajlékonyaság;
- Kognitív képességek;
- Személyiségjegyek;

A pszichés tényezők közül a motivációnak és szorongáskezelésnek kiemelkedően nagy szerepe van ebben a sportágban. Egy magabiztos, önbizalomtól duzzadó játékos sokkal sikeresebb lehet, bátrabban, felszabadultan játszik, így önmagából könnyen kihozhatja a maximumot. Bár a mérésre alkalmazott személyiség tesztek önmagukban nem feltétlen adnak valós képet, az adott sportágra kifejlesztett pszichológiai teszt eljárások más általános módszerekkel vegyítve azonban a valósághoz közeli információt szolgáltatnak. Sportág-specifikusan labdarúgó tehetséget előre meghatározni fizikai, pszichés és kognitív tényezők alapján lehet leginkább, viszont több kutatás igazolta (WILLIAMS, 2001; OROSZ, 2008), hogy a profi labdarúgók nem csak kiváló fizikai adottságokkal kell, hogy rendelkezzenek, hanem fontosak a pszichés jellemzők is. Williams és Krane (2001) arra a megállapításra jutottak, hogy a játékosok nagy nyomás és teher alatt történő csúcsteljesítménye a motivációval, szorongással és pszichés tényezőkkel összefüggésben vannak. Akadémista korú labdarúgók esetében az önbizalom, az önbecsülés, a koncentráció, illetve szorongás kezelés bizonyultak fő tényezőknek a kutatások

tanulmányozása alapján. Ezen tényezők együttesen történő megfigyelése segíti a tehetségek kiválasztását, és ezek együttes megfelelő alkalmazása segíti a játékosok bevalását és a lemorzsolódások csökkentését Pszichés támogatás alatt értjük még a család illetve az egyént körülvevő közeli emberek hatását, ezért is fontos, hogy egy sikeréhes sportoló megfelelő társakkal vegye magát körül Ha a család támogatását, illetve a barátoktól kapott támaszt megkapja a labdarúgó, az pozitív irányban befolyásolhatja őt. A család bizalma fontos tényező az önbizalom fejlesztésében és a megfelelő teljesítmény nyújtásában. A maximum teljesítmény eléréséhez megfelelő háttér szükséges. A játékosok képességeit vizsgálva több kutató is rájött, hogy a képzett játékosok a helyzetfelismerésben és egy adott játékhelyzet megfelelő befejezésében jobb eredményt mutatnak (WILLIAMS – DAVIS, 1995).

ÖSSZEFOGLALÁS

Jelen kutatásban a Debreceni Labdarúgó Akadémia példáján keresztül mutattam be a labdarúgók kiválasztásának és a tehetséggondozásnak, valamint a labdarúgó akadémiák utánpótlás korosztályú csapatainak versenyzési rendszerét, Magyarországon óvodás kortól a Bozsik Intézményi program keretében ismerkedhetnek meg a gyerekek a labdarúgással, majd pedig az akadémiára bekerült tehetséges labdarúgók a Bozsik Egyesületi program keretein belül kapnak felkészülési, versenyzési lehetőséget. A tehetséges sportolók kiválasztása egy több szempontot figyelembe vevő, komplex folyamat során történik, amelyben többek között a humánbiológiai jellemzők, fiziológiai és szociológiai tényezők, valamint a pszichológiai, kognitív tényezők is döntő szerepet játszanak. Korábbi kutatások alapján megállapítható, hogy a labdarúgó tehetségeket előre meghatározni fizikai, pszichés és kognitív tényezők alapján lehet elsősorban, azonban ezek mellett fontos szerepük van a pszichés tényezőknek is. A tehetséges labdarúgók kiválasztásánál ugyanakkor figyelembe kell venni azt a tényt, hogy a biológiai életkor és a testi fejlettség mára már nem elsődleges szempont a kiválasztásnál, hiszen nem bizonyított egyértelműen, hogy a fizikálisan legjobb felépítésű egyénből lesz a legjobb labdarúgó.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balogh L. (2011). A tehetség felismerése és fejlesztése (Kézikönyv a tehetséggondozás gyakorlatához). Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Pedagógiai-Pszichológiai Tanszék. <http://www.mateh.hu>
- Bognár J., Géczi G., Révész L., Trzaskoma-Bicsérdy G., Koltai M., & Vincze G. (2009): Magyarországi csapatsportok tehetség-kiválasztásának összehasonlítása. In.: Bognár József (szerk.): Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás témaköréből. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. 237-249.
- Chusion, C., Ford, P.L., & Williams, M.A. (2012): Coache behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sport Sciences*, 1: 1–11.
- Czeizel, E. (2004): *Sors és tehetség*. Urbis Könyvkiadó, Budapest.
- Csáki, I., Bognár, J., Révész, L., & Géczi, G. (2013): Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és beválásához. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 14: 53. 12–18.
- Csikszentmihályi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (2010): *Tehetőséges gyerekek. Flow az iskolában*. Budapest, Nyitott Könyvműhely.
- Frenkl R. (2009): Előszó. In.: Bognár József (szerk.): Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás témaköréből. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. 7-10.
- Géczi G., Bognár J., Oláh Zs., Révész L., & Tóth L. (2009): Beválás és tehetséggondozás az ifjúsági jégkorongozók motoros és pszichikai jellemzőinek vizsgálata alapján. In.: Bognár József (szerk.): Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás témaköréből. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 249-261.
- Harsányi L. (2000): Edzéstudomány. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Harsányi L. (2009): Versenyteljesítmény és kiválasztás. In.: Bognár, J. (szerk.): Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás témaköréből. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 30-41.
- Kun, I., - Tóth, L. (2010): Tehetség a labdarúgásban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 11: 41. 37–41.
- Lawrence, I. (2008): Talent identification in soccer: A critical analysis of contemporary psychological research. *Soccer Journal*, York St. John University, 9- 14.
- Lenténé Puskás A. (2014): A Debreceni Egyetem és a hozzá tartozó sportszervezetek kapcsolat-és működési rendszerének változásai 2000-2013 között. *AGRÁRTUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK/ACTA AGRARIA DEBRECENIENSIS* 58 pp. 133-139., 7 p. (2014)
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., & Hughes, M. (2010): Talent Identification in Soccer: The role of maturity Status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, 5: 4. 571-592.
- Mönks, F. J., & Knoers, A. M. P. (2004): Fejlődéslélektan – Mesterek mesterei. Urbis Könyvkiadó, Budapest. ISBN 9639291684
- Orosz R. (2008): A labdarúgó tehetség kibontakozását befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata, PhD értekezés, Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola.

Orosz R., & Bíró Zs. (2009): A siker kapujában. A labdarúgó tehetség pszichológiája. Vider-Plusz Bt., Debrecen.

Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., & Franks, A. (2000): A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18: 695- 702.

Reilly, T., Williams, A.M., & Richardson, D. (2003): Identifying talented players. In: Reilly, T., Williams, M. A. (eds.): *Science and soccer*. 2nd ed. Routledge, London

Szalánczi, Z. (2019). A Nonprofit jellegű sportvállalkozások bevételi struktúrájának és szervezeti felépítésének vizsgálata a Debreceni Labdarúgó Akadémia esettanulmánya alapján. In: *Válogatott Tanulmányok a Sporttudomány köréből. 2. kötet (2019)*. Szerk. Balogh L. DESKI, Debrecen. ISSN: 2631-0910, ISBN: 978-963-490-120-4

Williams, A. M., & Davis, K. (1995): Declarative knowledge in sport: A byproduct of experience or a characteristic of expertise? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 259-275.

Williams, J. M., - Krane, V. (2001): Psychological Characteristic of Peak Performance. In: Williams, J. M. (eds): *Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California. 162-178.

Internetes hivatkozás:

I01: <http://www.fifa.com/about-fifa/who-we-are/index.html>

I02: <https://www.sportorvosikozpont.hu/szolgaltatasaink/motoros-kepessegek-es-fejlesztések>

I03: <https://www.dvsc.hu/dla/akademia>

I04: <https://www.mlsz.hu/hir/otp-bank-bozsik-program>

I05: 2011. évi CLXXVIII. törvény a látvány-csapatsport támogatásával kapcsolatos egyes törvények módosításáról. <https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100178.TV>