

Hivatkozás: Herczeg, D., Gáspár, Z., Szűcs, A. L., & Patakiné Bösze, J. (2025). A rekreációs tenisz a különböző életkorokban. In Magyar, M., Patakiné Bösze, J. & Gósi, Zs. (Szerk.) *Aktív életmódtól az igazságos versenysportig* (pp. 11–27). ELTE PPK Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport. <https://doi.org/10.21862/2025.SPRT.02>

A rekreációs tenisz a különböző életkorokban **(Recreational tennis at different ages)**

Herczeg Domonkos¹, Gáspár Zoltán², Szűcs Attila László³, Patakiné Bösze Júlia³

¹Rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakember

²Budapesti Gazdasági SZC Vásárhelyi Pál Technikum

³ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

ABSZTRAKT

A civilizációs ártalmak közül a fizikai aktivitás csökkenése a 21. században továbbra is jelentősen rontja az egyének fizikai és mentális egészségét, valamint az életminőségét. Tanulmányunkban ennek ellensúlyozásaként foglalkozunk a tenisz és a rekreáció kapcsolatával, majd áttérünk tanulmányunk fő területére, az egyes életkorokban betöltött lehetséges szerepére. Munkánk végén megvizsgáljuk és megállapítjuk, hogy a rekreációs célú és szabadidős formában üzött teniszezéssel teljesíteni lehet a WHO fizikai aktivitásról szóló 2020-as ajánlásait.

KULCSSZAVAK: *tenisz, rekreáció, életkorok*

ABSTRACT

Among the harms of civilization, the decrease in physical activity in the 21st century continues to significantly worsen the physical and mental health and quality of life of individuals. In our study, as a counterbalance to this, we deal with the relationship between tennis and recreation, and then move on to the main area of our study, its possible role in each age group. At the end of our work, we will examine and establish that the 2020 recommendations of the WHO on physical activity can be met with recreational tennis.

KEYWORDS: *tennis, recreation, ages*

1. Bevezetés

Tanulmányunk témája a teniszezés és az ennek következtében kialakuló hatások bemutatása, külön vizsgálva a különböző életkorokat. A szakirodalomkutatás során élettani, pszichológia, fejlődéstani eredményeket gyűjtöttünk össze, felnőtt és időskorban pedig dominánsan a prevenció lehetőségei kerülnek bemutatásra. Elsősorban a rekreációs szinten sportolást fogjuk vizsgálni, de röviden a hazai versenyzési lehetőségeket is bemutatjuk.

A szerzők több tagja sok időt töltött a tenispályák közegében, így részben tapasztalataikat felhasználva, részben a szakirodalomból, összegyűjtött forrásokból és kutatásokból szerzett új információkkal céljuknak érezték, hogy bizonyítsák a tenisz pozitív hatásait, a sportág alkalmasságát minden korosztály számára rekreációs sportként.

A gyerekeknek az alapvető mozgásoktól egészen az összetett mozgások elsajátításáig alkalmas, de emellett a tenisz nagyon nagy mentális fejlődést is tud eredményezni. Így nemcsak egy sportra készíti fel a gyerekeket az általános és speciális motoros képességek fejlesztésével, hanem hozzájárul a life skillek fejlesztéséhez is, amely a gyermekkori sportolás általános célja (Lőkös, 2018; Neulinger, 2008). A rendszeres sportolás számos kompetenciát fejleszt, melyek a későbbiekben a munka világában is értéket jelentenek (Gósi és Faragó, 2020). A felnőttkor és az időskor a másik két korosztály, akikre a tenisz hatásait szintén bemutatjuk, hiszen ennek segítségével a sportolást sokkal tovább folytathatják, így részben hosszabb és egészségesebb,

másrészt jobb minőségű életet élhetnek a teniszt választók, ami a célja is a rekreációnak (Kovács, 2004; Patakiné Bösze, 2020).

Tanulmányunkban először röviden bemutatjuk a rekreáció és a tenisz kapcsolatát, majd áttérünk tanulmányunk fő területére, az egyes életkorokban betöltött lehetséges szerepére.

A három nagy életkori szakaszbontás alapján gyermek-, felnőtt- és időskorra bontva egy táblázattal és annak elemzésével mutatjuk be a teniszt, a különböző életkorok teniszezéssel kapcsolatos céljait, hiszen a fejlődés során más igények és szükségletek jelennek meg a sportolással. Korszpecifikus ajánlások és képességfejlesztések összegyűjtése után ezek segítségével bemutatjuk, hogy mire érdemes figyelni az eltérő korszakaszoknál. A korosztályos alfejezetek végén kitérünk rá, hogy teniszezéssel lehet-e teljesíteni a WHO fizikai aktivitásról szóló 2020-as ajánlásait, de érintjük a hazai versenyrendszer lehetőségeit is.

Tanulmányunk végén összegezzük a megszerzett információkat és adatokat, majd a következtetésben megvizsgáljuk, hogy a tenisz valóban egy egész élethosszon át üzhető sport, vagyis lifetime sport.

2. Anyag és módszerek

A tanulmány elkészítéséhez a szakirodalom- és dokumentumelemzés technikája nyújtott segítséget. A felhasznált források között említhetők a témával kapcsolatban a médiában megjelent cikkek, szakmailag releváns szervezetek weboldalain megjelent tartalmak, szakmai folyóiratok, szakkönyvek, valamint kutatási eredmények.

3. Eredmények

3.1. A rekreáció és a tenisz

Az emberek növekvő aránya egyre kevesebb időt fordít saját egészségére és jólétére a 21. században, mozgásos szempontból mindenképp, így egyre fontosabbá válik a rekreáció szerepe a társadalmakban (Kovács, 2004).

Az Európai Unióban teljes területén, valamint a Magyarországon végzett felmérések közel azonos eredményeket mutattak a sportolási szokásokkal és a fizikai aktivitással kapcsolatban. A kutatáshoz az Unióban 26580 személyt, míg Magyarországon 1025-t sikerült meginterjúvolni személyesen vagy online formában (Special Eurobarometer, 2022). A Special Eurobarometer (2022) felmérése alapján a „Milyen gyakran edz vagy sportol?” kérdésre az Európai Unióban 45% soha, 17% ritkán, 32% kis rendszerességgel, 6% a rendszeresen válasszal felelt. Ugyan ez Magyarországon a következőképpen alakult: 59% soha, 15% ritkán, 22% kis rendszerességgel, 4% rendszeresen. A következő kérdés az egyéb fizikai tevékenységekben való részvételre tért ki, mint például a kerékpározás egyik helyről a másikra, tánc, kertészkedés. Az Unió válaszadók 31%-a soha, 19%-a ritkán, 36%-a kis rendszerességgel és 14%-a rendszeresen üz egyéb tevékenységeket. Ezek az adatok magyarországi viszonylatban is hasonlóan alakultak: 34% soha, 16% ritkán, 34% kis rendszerességgel, 16% rendszeresen.

Az Európai átlag mindössze 7%-a tölt két óránál többet élénk fizikai aktivitással, 24% 1-2 között, 48% 1 órát vagy kevesebb és 21% soha. Magyarországon 10% 2 óránál több időt fordít élénk sportolásra, 22% 1 és 2 óra között, 51% 1 órát vagy kevesebb és 17% soha. Ezzel szemben a mérsékelt fizikai testmozgás az Unióban így alakult: 7% több, mint 2 órát mozog, 24% 1 és 2 óra között, 59% 1 órát vagy kevesebb 10% soha. Magyarországon a mérsékelt aktivitást a következő jellemezte: 9% több, mint 2 órát sportol, 26% 1 és 2 óra között, 59% 1 órát vagy kevesebbet és 6% soha nem sportol. A statisztikai elemzés ezen része, valamilyen sportos tevékenységet üző személyek válaszaire épült (Special Eurobarometer, 2022).

Az inaktivitás szempontjából a Special Eurobarometer (2022) statisztikai felmérése egészen hasonlóan alakult az Európai Unió és a magyarországi mérés során. Unió szinten az emberek 16%-a 2,5 órát vagy kevesebbet tölt ülással egy nap, 43% 2,5 és 5,5 óra között, 28% 5,5 és 8,5 óra között, 11% 8,5-nél több órát és 2% nem tudta megmondani. Magyarországon 24% 2,5 órát vagy kevesebbet tölt ülással egy nap, 40% 2,5 és 5,5 óra között, 27% 5,5 és 8,5 óra között, 7% 8,5-nél több órát és 2% szintén nem tudott válaszolni. Az egészségügyi Világszervezet kutatásai szerint az elégtelen fizikai aktivitás jelenleg a 4. halálozási kockázati tényező a világon (WHO, 2024).

A szabadidőt sokan nem tudják hatékonyan beosztani vagy nem találják meg benne a valódi élvezeteket és a felfrissülést. A fizikai aktivitás csökkenése és a munka-, valamint a teljesítménykényszer által okozott nyomás a társadalom számára egyre növekvő problémát jelent, ezáltal pedig növekszik a civilizációs ártalmaknak érintettek aránya (Kovács, 2004). Ezen életmódproblémák ellensúlyozásával foglalkozik a rekreáció.

Ábrahám (2010) szerint a rekreáció olyan szabadidős tevékenységeket foglal magába, melyek célja a szabadidő aktív és élménydús eltöltése, valamint a testi-lelki feltöltődés. Emellett feladata a munka- és teljesítményképesség helyreállítása.

A tenisz a fizikai, mozgásos rekreáció csoportjába sorolható. A mozgásos cselekvések és a fizikai aktivitás dominál ebben a tevékenységben (Kovács, 2004; Bösze és Fritz, 2011; Révész és mtsai, 2015). A tenisz esetében a fizikai rekreáció szorosan összekapcsolódik a szellemi aktivitáshoz is, mivel a teniszben a testmozgás mellett megjelenik a szellemi kihívás. Magas szintű koncentrációt igényel a mozgások összehangolása, a labdák precíz megütése.

A fizikai rekreáció több alcsoportra bontható, például a tenisz sorolható a labdajátékok közé, és lehet szabadban vagy akár zárt térben is végezhető (Bösze és Fritz, 2011). A részvétel szempontjából lehet gyakori vagy alkalmi jellegű, és a céljai között szerepelhet az új élmények keresése, a szórakozás és a kikapcsolódás, valamint az egészséges életmód iránti vágy és a kondíció fejlesztése (Révész és mtsai, 2015), tehát a résztvevők motivációi és céljai változatosak lehetnek.

A rekreáció szempontjából fontos csoportot alkotnak az ún. "lifetime" vagy "lifelong" sportok, melyeket bármely életkorban lehet gyakorolni, mint például a kerékpározás, gyaloglás, úszás és tenisz (Boros, 2013). Bakonyi és munkatársai (2020) kiemelik a lifelong aktivitások közül az ütős labdasportokat, közöttük is példaként a teniszt, mint olyan sportot, amely szignifikánsan javítja az élettartam hosszát, de említésre méltó, hogy ennek a mozgásformának a társas, közösségi végzése az életminőség javítását is szolgálja.

A tenisz, mint mozgásforma, több irányzatban is helyet kaphat a fizikai rekreációs megközelítésben, attól függően, hogy a résztvevők milyen célokkal üzik (Kovács, 2004), tehát lehet eszköze a fitsségi, a sportági, a teljesítményelvű, de akár az élménykereső irányzatnak is. A 21. században a rekreáció irányzatain belül is új trendek figyelhetők meg, például érzékelhető a technológiai fejlődés hatása a teniszre is, ahol az eszközfejlesztés és az applikációk megjelenése például új lehetőségeket kínál a sportolóknak, mely újdonságokra korosztálytól is függően reagálnak a benne résztvevők (Patakiné Bösze, 2018).

3.2. Tenisz a különböző életkorokban

Az egészség megőrzése céljából a rendszeres fizikai aktivitásnak kiemelt jelentősége van. Minden életkorban megjelennek a rekreációs igények, amelyeknek szerepe és célja változik az évek múlásával. Emellett minden életszakaszhoz más társadalmi szerepek kapcsolódnak, amelyek befolyással vannak az egyének szabadidejére és lehetőségeikre. Így nagyon fontos a különböző életkorok sajátosságainak ismerete, mert egy rekreációs program szervezéséhez azért, hogy a résztvevők jól érezzék magukat és képességeikhez megfelelő tevékenységeket

végeznek, elengedhetetlen az életkor-specifikus tervezés. A módszerek, az intenzitás, a gyakorlatok típusai nem lehetnek egyformák a különböző szakaszokban.

Boda és Herpainé (2015) szerint a mozgásos rekreáció során a mozgásfejlődés a legfontosabb, melyet figyelembe kell venni, ennek jellemzésül és pontosabb értelmezéséhez a naptári, kronológiai életkort alkalmazzák. Ez a születési dátum szerinti számszerű életkort jelenti. A biológiai életkor a szervezet biológiai fejlettségével mérhető. Ez a két életkor eltérő is lehet. Ha valaki biológiailag fejlettebb, érettebb, mint azonos korú társai, őt akceleráltnak nevezzük. Ezzel ellentétben megjelenhet a biológiai fejlődésben lemaradás is, melyet retardációnak neveznek. Nagyon fontos, hogy a terhelés meghatározása szempontjából a biológiai életkort kell figyelembe venni (Farmosi, 2005).

A tenisz kétségkívül jót tesz a testnek és a léleknek. A rendszeres teniszezés számos fizikai, pszichológiai és egészségügyi előnnyel jár (Herczeg és mtsai, 2024). Ezek az egészségügyi előnyök különösen fontosak a gyermek fizikai, érzelmi és mentális fejlődéséhez. Az emberi rendszer azonban az élet bármely szakaszában edzhető és fejleszthető, így ezek az egészségügyi előnyök a felnőttekre és az idősebbekre is érvényesek. Vannak korszakok, amikor egyes képességek sokkal könnyebben és hatékonyabban fejleszthetők.

Az 1-2. táblázat a három nagy életkori szakaszra bontás alapján a gyermek-, felnőtt- és időskort kapcsolja össze a rekreációs teniszezéssel. Az első oszlopban a különböző életkorok céljai, valamint a rendszeres játék egészségfejlesztő hatásai láthatók, illetve itt is lesznek kifejtve a tenisznek az adott korcsoportra gyakorolt legjelentősebb hatásai is. A versenyzés a szabadidős szinten teniszezők között is nagyon népszerűnek számít. Minden korosztályban más-más lehetőségek vannak, figyelembe véve a résztvevők képességeit, amatőr vagy hivatalos versenyeket, vagy az életkort, mint a korosztályos versenyek rendező elvét, melyeket a második oszlopban gyűjtöttünk össze. A harmadik oszlopban a WHO fizikai aktivitásról szóló 2020-as útmutatójának ajánlásai szerepelnek, amelyet heti rendszerességgű teniszezéssel teljesíteni lehet minden életkorban.

1. táblázat: Tenisz gyermekkorban

	Rekreációs tenisz célja	Versenyzési lehetőségek	Ajánlott játékidő a WHO (2020) útmutatója alapján
Gyermekkor	kisebb korban a játék nagyobb szerepet kap; egészséges életmódra nevelés; motoros képességek fejlesztése; szociális képességek fejlesztése; mentális és érzelmi fejlődés, szervrendszerekre pozitív hatás	play & stay program (red, orange, green)	- napi 60 perc közepes-erős intenzitású, nagyrészt aerob mozgás - heti 3 alkalommal erős intenzitású és izomerősítő mozgás
kisgyermekkor			
iskoláskor		versenyszámok a korcsoportok alapján vannak: 12, 14, 16, 18) Decathlon teniszetélkedő	
serdülőkor		diákolimpia	
ifjúkor		egyetemi tenisz	

2. táblázat: Tenisz felnőtt- és időskorban

	Rekreációs tenisz célja	Versenyzési lehetőségek	Ajánlott játékidő a WHO (2020) útmutatója alapján
Felnőttkor		amatőr, illetve hivatalos felnőtt versenyek	• rendszeres testmozgás • heti 150-300 perc közepes intenzitású vagy 75-150 perc erős intenzitású mozgás vagy ezek kombinációja • heti 2 alkalommal közepes vagy erős izomerősítés
Időskor		szenior tenisz versenyek (versenyszámok egészen 30 éves kortól vannak, a korcsoportok 5 évenként növekednek)	• ugyanaz, mint a felnőttek számára • heti 3 alkalommal funkcionális egyensúly fejlesztő testmozgás

Forrás: saját szerkesztés (2024) a jelölt források alapján

3.3.1. Gyermekkor

Boda és Herpainé (2015) Kovácshoz hasonlóan (2004) a gyermekkor több elkülöníthető fejlődési szakaszból álló egységként kezeli, melyek a sportolásban részvétel szempontjából az alábbi tagolás alapján szerepelnek: kisgyermekkor (3/4-6/7 év), iskoláskor (6/7-11/13 év), serdülőkor (11/13-15/16 év) és ifjúkor (15/16-20/22 év).

A kisgyermekkorban az alapvető mozgásformák megtanulása, begyakorlása és tökéletesítése a cél. 4 éves korban jelenhet meg a sportágválasztás és az ezzel járó különböző előkészületek. Gyakori hiba a túl korai választás, és az egy sportra történő specializálódás. Jellemző erre az időszakra a folyamatos mozgékonyság, fáradhatatlanság és játékosság. A sportolásnak, képességfejlesztésnek játékos formában kell megjelennie, csak így lehet a gyermeket a sportolás világában tartani. Iskoláskorban a játékok mellett egyre nagyobb szerepet kaphatnak a kihívások, de a túl magas elvárásokat és teljesítménykényszert kerülni kell, ezek tipikus hibaként jelennek meg ebben a korban. A teniszezés alapjait, mint más funkcionális mozgásformákat is az 5-7 éves korosztály könnyedén tanulja meg (Király és Szakály, 2011). Az iskolába járás és a kapcsolódó kötelezettségek okán megjelenhet az egyre ülővé váló életmód, ami miatt megnőhet a szükséglet a szabadidős elfoglaltságokra, amelyek mind a játékidőt, mind a mozgásigényt kielégítik (Ábrahám, 2010). Ebben az időszakban a koordinációs képességek fejlődése a jellemző.

A 11/13 éves kortól körülbelül 15/16 éves korig tartó serdülőkor a legnagyobb változások időszaka, pszichésen, szomatikusan és szociálisan is. Növekszik a függetlenség iránti vágy és fokozódik a fiatalok kapcsolatokra való igénye. Tipikus hibaként jelenik meg a sportolás

befejezése, majd a káros szenvedélyek megjelenése. A sportolással ebben a szakaszban sok pozitív, az életben hasznos képességre tehetnek szert (Boda és Herpainé, 2015, Kovács, 2004). Az ifjúkor 15/16 éves kortól nagyjából 20/22 éves korig egy speciális életszakasz. Itt már nem gyermekekről beszélünk, de még nem is felnőttek. Ez a szakasz a stabilitás, megnyugvás és beilleszkedés időszaka (Boda és Herpainé, 2015, Kovács, 2004). A sportolásban az erőfejlesztésre kerülhet itt nagyobb szerep.

Az ITF Tennis (2019a) összegyűjtött számos fizikai és pszichés előnyt, melyeket a rendszeres teniszezés bizonyítottan javít a gyermeknél. Egyértelműen javítja a motoros képességeket, így a koordinációs- és a kondicionális képességek fejlődése ebben az időszakban a legjelentősebb. Fontos, hogy ezekre kellő figyelmet fordítsanak az edzők. Az ITF Tennis (2019a) gyerekek edzésajánlásai alapján az erő képességeket fejlesztő gyakorlatokat körülbelül tizennégy éves korukig a fiúk és a lányok együtt végezhetik el. Tizennégy éves kor után az edzéscsoportokat szét kell választani, vagy a feladatokat egyénre kell szabni a pubertás okozta fiziológiai különbségek miatt. A tenisz fejleszti a gyorsulási, robbanékonyági és a mozgási képességet, a hirtelen oldalirányba, vagy előre- és hátrafelé megindulásoknak, sprinteknek és ugrásoknak köszönhetően. Mivel a labda a térfélen belül bárhol pattanhat, sőt akár a lepattanás során kiszámíthatatlanul irányt vagy sebességet válthat, így elősegíti a gyors reakcióidőt. A sportágra a legjellemzőbb mozgásokat a dinamikus és gyorsuló képesség csoportjába tartozó mozgások alkotják, de a hosszú labdamenetek, mérkőzések és edzések miatt szükség van a megfelelő állóképességre (Gáldi és Balogh, 2015). Ezt gyermekkorban lehet a legjobban fejleszteni, ennek legcélszerűbb módszere a sok mozgás a szabadidőben és az ülő életmód elkerülése.

Teniszezés közben egy-egy ütés begyakorlása, vagy az alapvonalról való ütögetés, másnéven szparing során közepes erő kifejtéssel végzünk egy monoton aktivitást, vagyis egy aerob edzést folytatunk. Ez fejleszti az aerob és a szív- és érrendszeri fittséget, miközben magasabb energiaszintet tart fenn. De emellett az anaerob fittséget is fejleszti, a rövid, intenzív pontok közötti aktivitásnak köszönhetően. Ezek a mozgások megszakításokkal, pihenőkkel történnek egy meccsen vagy edzésen egyaránt, így segíti az izmokat az oxigén hatékony felhasználásához. Az anaerob rendszer kevésbé fejlett a gyermekeknél a felnőttekhez képest. A gyerekek nem képesek olyan magas vér- és izomlaktát koncentrációs szintet elérni és fenntartani, mint a felnőttek a nagy intenzitású gyakorlatok során. Ezt figyelembe kell venni, amikor a fiatal teniszezőknek nagy teljesítményt kell nyújtaniuk egy magas intenzitású, az anaerob küszöbértéket meghaladó edzés során. Így az anaerob edzések időtartamának rövidebbnek kell lennie a gyermekeknél, mint a felnőtteknél, és a pihenőidőszakoknak is hosszabb pihenőt kell nekik biztosítani (ITF Tennis, 2019a).

A gyermekkor egészen hatéves kortól a serdülőkorig egy fontos időszak a koordinációs és az összetett technikai készségek elsajátítása szempontjából. A tenisz számos koordinációs képesség fejlődését segíti elő. Javítja az általános test- és mozgáskoordinációt, mivel pozícióba kell mozogni, majd fel kell venni a megfelelő állást a labda sikeres eltalálásához. Fejlődik a finommotoros irányítás, hiszen a különböző ütéstípusok sokszor csak kissé, de mégis eltérő mozdulatok végrehajtását szükségeltetik. A szem-kéz koordinációs képesség is fejlődik, mert az érkező labda ívét pontosan meg kell becsülni és a pontos találati pont elérése érdekében megfelelően kell időzíteni. Emellett fejlődik az egyensúlyérzék és a dinamikus egyensúly a több száz indulás, majd megállás, irányváltoztatás okán, valamint a futás közbeni ütések miatt (ITF Tennis, 2019a).

A rendszeres teniszezés hozzájárul a csontok erősödéséhez és a megfelelő csontsűrűséghez és emellett megerősíti az immunrendszert, amely elősegíti az általános egészséget, fittséget, így a betegségekkel szembeni ellenállóképességet. Továbbá segíti a gyermekek körében az egészséges táplálkozási szokások megismerését és a későbbi ezen szokások megerősítését, ha a játékok előtti megfelelő étkezéssel fokozzák az energiaszintjüket, majd utána gyorsabban regenerálódhassanak (ITF Tennis, 2019a).

A gyermekek egyre nagyobb kockázatnak vannak kitéve, például a dohányzás (aktív és passzív), a túlsúly, az elhízás és a testmozgás hiánya miatt. Világszerte a szív- és érrendszeri betegségek a fiatal- és középkorú felnőttek körében ugyanannyi halálesetet okoznak, mint a HIV vagy az AIDS (ITF Tennis, 2019b). A gyermekek számára a teniszezés a szervrendszerekre pozitív hatással van. Reid és munkatársai (2015) kutatásai alapján a rendszeres sportolás miatt megnövekedik a respirációs terhelés, javul a vitálkapacitás, ezáltal javulnak a légzésfunkciók. A megnövekedett kardiovaszkuláris terhelés javítja a szív- és érrendszer állapotát. A terhelésnövekedés a vérképre is pozitív hatással van, hiszen növeli az oxigéntároló kapacitást és a felgyorsult anyagcsere javítja a glükózfelhasználást. Az anyagcsere felgyorsulása pedig csökkenti a zsírszövetek mennyiségét.

A rendszeres teniszezés pszichológiai előnyei segíthetnek a gyermekeknek abban, hogy megtanulják és fejlesszék a pozitív személyiségjegyeket, amelyek hasznosak a tenispályán, de ami ennél is fontosabb, alapvető fontosságúak számos mindennapi élethelyzetben. Az ITF Tennis (2019a) szerint a rendszeres teniszezés a következő személyiségi területeket fejleszti bizonyítottan:

- Munkaerkölcs, mert az edzéseken keresztül történő fejlődés megerősíti a kemény munka értékét.
- Fegyelem, mivel az edzéseken megtanulja, hogyan dolgozzon a képességein és hogy alkalmazza azokat különböző megmérettetéseken.
- Hibakezelés azáltal, hogy megtanul a tudása alapján játszani, nem túlvállalni önmagát és felismerni, hogy a hibák minimalizálása a teniszben vagy az életben döntő fontosságú.
- Egy az egy elleni verseny, mivel a versenyzés és a küzdelem felkészít a későbbiekben a világban zajló folyamatos versenyzésre.
- Felelősségvállalás, mert a gyerekeknek felelősséget kell vállalniuk a pályán a viselkedésükért és rossz magaviselet esetén el kell fogadniuk a büntetésüket, valamint a felszerelésük ellenőrzése is az ő feladatuk.
- A viszontagságok kezelése azáltal, hogy megtanul alkalmazkodni az elemekhez, mint például erős szél vagy napsütés, és ezek ellenére is képes a részvételre.
- A stressz hatékony elviselése, mivel a fizikai, mentális és érzelmi stressz a teniszben arra kényszerít, hogy a stresszkezelési képesség növekedjen.
- A stratégiák megtervezése és végrehajtása, mivel megtanulják, hogyan kell előre látni az ellenfél lépéseit és megtervezni az ellenlépéseket.
- A problémamegoldás és gyors gondolkodás képességének fejlődése, mivel a tenisz egy szögeken, geometrián és fizikán alapuló sportág.
- Saját rituálék kialakítása az adogatások vagy a szerva fogadások előtt, amelyek segítenek a játékritmus szabályozásában és a nyomás kezelésében. Ezek a készségek átvihetők a későbbi egyetemista évekre a vizsgák letételéhez, vagy a felnőtt években egy megbeszélés levezetésére, vagy egy fontos prezentáció megtartására.
- A sportszerűség elsajátítása, mivel a tenisz megtanít a tisztességes versenyzésre, a méltóságteljes győzelemre vagy becsületes vereségre. Kárörvendés a győzelem után vagy kifogások keresése vereség után nem működik sem a teniszben, sem az életben.
- A csapatmunka elsajátítása, mivel a sikeres páros játék a saját és a partner képességeitől is függ. Folyamatos kommunikáció szükséges és összetartó egységként kell játszani.
- A szociális készségek fejlesztődnek a mérkőzés előtti, közbeni és utáni kommunikációs helyzetek miatt. Az ellenféllel tiszteletteljesen kell viselkedni és a sporthoz méltóan kell beszélni.

A gyermekek azért kezdik el, és a későbbiekben amiatt folytatják a teniszezést, mert az szórakoztató és élvezetes. Sokan elveszítik a szenvedélyt és motivációt, amikor az élvezet elmúlik. A játék, a szórakozás, a tanulás szeretetének és a pozitivitásnak a megteremtése és ápolása segít a gyermekeknek abban, hogy ha már elkezdte, a továbbiakban is teniszezni akarjon. Foltz-Emmons (2022) bizonyítja, hogy a negativitás rövid és hosszú távú hatásai károsítják a gyermek önbecsülését, önbizalmát és azt a képességét, hogy maximalizálja a benne rejlő lehetőségeket. Továbbá a negativitás nagyobb kockázatnak teszi ki a gyermeket mind a mentális, mind a fizikai egészség terén kialakuló problémák szempontjából. Nagyon fontos a gyermekek felé irányuló verbális és a nonverbális kommunikáció. A pozitív megerősítés elengedhetetlen ahhoz, hogy jól érezze magát és élvezze azt, amit csinál. Foltz-Emmons (2022) szerint jó módszer erre például, hogy minden mérkőzés után a gyermeket biztosítjuk arról, hogy büszkéek vagyunk az erőfeszítéseire, függetlenül attól, hogy nyert vagy veszített. Ez segíthet a motivációjuk növelésében. Fontos szem előtt tartani a mentális egészséget, amely a szenvedély és a motiváció szükséges előfeltétele. A mentális és a fizikai egészség az általános jólét összetevői, és nem választhatók el egymástól. Ha a gyermek megfelelő támogatást kap az általa kedvelt és végzett tevékenységekben, miközben pozitív megerősítést nyújtunk az erőfeszítéseikért, akkor a gyermek önbecsülése és önbizalma fejlődhet. Emellett ez az erős szülő-gyerek kapcsolatot is erősíti.

Reid és munkatársai (2015) tudományos kutatással egyértelműen bizonyítják, hogy a gyermekeknek életkortól, származástól és háttértől függetlenül a felnőttekkel való biztonságos, megbízható, következetes és támogató kapcsolat a fejlődésük elengedhetetlen összetevője. Ezt a feladatot láthatják el sokszor a szülők mellett az edzők is. Ők egy plusz pozitív példát tudnak állítani a gyerekek számára és segítenek, hogy a teljes potenciáljukat elérhessék, vagyis a legtöbbet tudják kihozni magukból.

Walker (2021) kutatásai alapján a teniszhez szükséges teljes agyi neurális kapcsolatok olyan igényeket támasztanak az integrált mentális, fizikai, érzelmi és célorientált szellemi erőforrások felé, amelyeket a "zárt készségű" sportok, mint például az úszás vagy a futás, amelyek statikus és kiszámítható környezetben zajlanak, egyszerűen nem követelnek meg. Ez azért fontos, mert az agy fejlődését tekintve minden sport különleges - de a nyílt készségű sportok még különlegesebbek - és a tenisz talán a legkülönlegesebb mind közül. Az egészséges, alkalmazkodó, rugalmas és hatékony agy, amely a gyermekkori fejlődési szakasz egyik célja, az élet bármely területén hasznosítható, többek között a tanuláshoz teremti meg a megfelelő feltételeket.

Továbbá Walker (2021) szerint az idegtudomány is azt bizonyítja, hogy a tenisz, köszönhetően annak, hogy a tevékenység végzése céljából az agy sok területét használja fel, így sok új idegi kapcsolódást tud létrehozni. Bár ennek teljes bizonyításához még több kutatásra van szükség, ez a teniszt, mint rendkívüli fejlődési eszközt a maga nemében egyedülállóvá teszi. Nemcsak az agyat fejleszti olyan módon, amely jót ígér a gyermekek jövője szempontjából, hanem olyan játékot is nyújt, amelyet egy életen át lehet játszani. A sportban való részvétel a fiatal agyat többmódon fejleszti, attól függően, hogy éppen mi szükséges a játékhoz. Amikor a tanulásról van szó, az agy nem tesz különbséget a pályán és az osztályteremben elsajátított készségek és gondolkodásmódok között, egyszerűen csak átveszi az egyik környezetben tanultakat és máshol alkalmazza azokat. A sportolóként való tanulás folyamatorientáltsága kombinálva a 100 éves kutatással, amely szerint a legfontosabb életcélok nagyjából háromnegyede a jellemben és az érzelmi intelligenciában gyökerező, úgynevezett soft skillekből ered. Ezek olyan személyes szociális készségeket jelentenek, melyek magukban foglalják a csapatorientációt, a kommunikációs készséget, a szervezőképességet, a flexibilitást, a mobilitást, az érzelmi intelligenciát, a motiválhatóságot és a kreativitást. A sport által nyújtott holisztikus fejlődési lehetőségek tagadhatatlanul egyértelművé válnak (Walker, 2021).

A tenisz több mint egy játék, a tenisz egy olyan egészség- és képességfejlesztő, elme-test neurológiai edzéstervet kínál, amely képes megtartani gyermekeinket a metaforikus játékok csúcán - a pályán és azon kívül is - azáltal, hogy többszintű erőforrásokkal látja el őket a boldoguláshoz. A szűken vett rövid távú célok, mint például a győzelem mindenáron, csökkenthetik vagy kisiklathatják a befektetés nagy megtérülését, vagyis a teljes emberi potenciáljának beteljesedését, amelyet a sportolóvá válás útja katalizál és táplál, egy olyan cél felé haladva, amely természeténél fogva mindig változóban van (Walker, 2021).

Az ITF 2007-ben indította el a Play and Stay programot, annak érdekében, hogy a fiatalabb gyerekek is megismertessék és megkedveltessék a teniszt (Gáldi és Balogh, 2015). A neve is a program lényegére utal, vagyis hogy a résztvevők játszhassanak és a játék élvezete miatt a teniszt válasszák, vagyis a sportágon belül maradjanak. Ez a kezdeményezés már nemzetközileg egységesé és elismerté nőtte ki magát, és lehetőséget ad a gyerekeknek, hogy kipróbálhassák magukat versenyeken. A Play and Stay három kategóriára van felosztva, megkülönböztetünk piros, narancssárga és zöld csoportokat. A csoportok az elnevezésüket a hozzájuk tartozó labda színétől kapták, amelyek jellemzője, hogy a rendes teniszlabdához képest puhábbak, alacsonyabb a nyomás a labdában (Gáldi és Balogh, 2015). Ennek köszönhetően lesz lassabb a játék, így élvezetesebbé válik a gyerekek és a kezdők számára. A különböző kategóriákban eltérőek a szabályok, felszerelések és a pályaméret. A piros szakaszban a cél az, hogy a teniszhez szükséges készségeket és képességet elsajátítsák a gyerekek. A játék célja a szórakozás és a játékosság. A pálya hossza 11 méter, a szélessége pedig 5 méter, a két térfelet pedig egy 75-80 cm magas háló választja el. A piros labda 75%-kal puhább, nagyobb és könnyebb is a rendes teniszlabdához képest, abból a célból, hogy a kezdők számára kezelhetőbbé váljon. A piros kategóriájú Play and Stay versenyeken a 8 éves kor jelenti a felső korhatárt. A következő kategória a narancssárga, amelynél a labda már csak 50%-kal kisebb nyomású a rendes teniszlabdához képest, a pályaméret pedig 18 méter hosszúra és 8,23 méter szélessé nőnek egy 80 cm magas hálós felszereléssel. A játék célja itt továbbra is a játékosság és szórakozás. Ebbe a kategóriába a 8 és 9 éves gyerekek tartoznak. A zöld kategória a harmadik szakasz, amelyet egy zöld 25%-kal puhább labdával játszanak, már a rendes tenispályán, vagyis 23,77 méter hosszú és 8,23 méter széles méretűn. Ennek a célja a nagypályás teniszezésre felkészítés játékosan. Ebben az utolsó Play and Stay kategóriában a 10 és 11 évesek vesznek részt (Magyar Tenisz Szövetség, 2023).

A korosztályos versenyekre a versenyteniszező gyerekek részvétele jellemzőbb, mint a szabadidős sportolóké, de olyan gyerekek is indulnak ezeken a versenyeken, akik nem versenyzők szeretnének lenni, csak szórakozásból, saját képességük felmérése céljából indulnak el. A fiúk és a lányok már külön indulhatnak csak el összesen 4-4 kategóriában. A korosztályokban a szám előtt „L” rövidítés a lány, az „F” rövidítés a fiút jelenti. A szám pedig azt takarja, hogy az adott kategóriában azok a játékosok indulhatnak el, akik az adott naptári évben töltik be a számmal megegyező életkorukat. A korosztályok így a következők szerint vannak: L12 és F12, L14 és F14, L16 és F16, L18 és F18.

Az iskolások számára a Magyar Tenisz Szövetség minden évben Diákolimpiát hirdet meg, amelyben minden nevező iskola indíthat játékosokat a fentebbi korosztálybontás és a Play and Stay kategóriák alapján. Ebben részt vehetnek versenyzők is, de akár a szabadidős gyerek játékosok is.

A Decathlon teniszvetélkedő egy kifejezetten hobbi teniszező, 18 éven aluli gyermekek számára megszervezett versenysorozat. Ezeken a versenyeken azok a játékosok vesznek részt, akik nem szeretnének versenyzői közegben játszani, valamint inkább a barátságos játék a céljuk, mintsem a győzelem. A versenyszámok hasonlóak a Play and Stay típusú versenyekhez, itt is a három labdatípus, piros, narancssárga és zöld, alapján vannak felosztva (Teniszkereső, é.n.).

A gyermekkor utolsó szakaszában lévő, ifjúkorúak számára az egyetemi teniszversenyek adhatnak lehetőséget a versenyzésre. Ez számos országban jelenleg is hatalmas népszerűségnek örvend. A Magyar Tenisz Szövetség és a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség négyéves programot hozott létre, melynek végcélja a magyarországi egyetemi teniszt népszerűsítése és fejlesztése. Ennek céljai között szerepelnek a háziversenyek, évenként megrendezendő országos bajnokságok és csapatbajnokságok megrendezése (Magyar Tenisz Szövetség, 2021). Gyermekek és serdülők esetében a fizikai aktivitás tehát számos előnnyel jár. Jobb általános erőnlét, az általános és mentális egészség javulása, csontok erősödése, kognitív képességek fejlődése és az elhízás megelőzése is elérhető a rendszeres teniszezéssel. A WHO (2020) útmutatót készített ennek a korosztálynak a fizikai aktivitásról és az ülő életmódról. Ebben az ajánlásban szerepel, hogy a gyermekek és serdülők számára napi 60 perc közepes, erős intenzitású, nagyrészt aerob mozgást, továbbá heti 3 alkalommal erős intenzitású és izomerősítő mozgást javallott végezniük. Emellett felhívják a figyelmet napjaink ezt a korosztályt veszélyeztető problémára, az ülő életmódra. Az ajánlás alapján csökkenteni kell az ülő tevékenységeket és limitálni a képernyők eltöltött idő számát. A teniszezéssel ezeket az ajánlásokat teljesíteni lehet. Egy edzés vagy játék tartalmaz aerob, anaerob, valamint izomerősítő gyakorlatokat is, így a sportágban való részvétellel a gyermekek és serdülők számos egészségügyi mutatójukat javíthatják.

3.3.2. Felnőttkor

A gyermekkorhoz hasonlóan a felnőttkor korosztályait is három további csoportra lehet felosztani a rekreáció szempontjából (Ábrahám, 2010; Kovács, 2004). Az életkori határok mutathatnak az egyes speciális esetekben az átlagostól való eltérést, de ez nagyban függ a pszichológiai és szociális fejlődéstől, amelyeket nem lehet pontosan naptári életkorhoz rendelni (Boda és Herpainé, 2015).

- Fiatal felnőttkor (22-35 év)
- Középkorú felnőttkor (36-50 év)
- Érett felnőttkor (51-65 év)

A felnőtt korosztály számára a megfelelő rekreáció kiemelt jelentőségű, de a valóság azt mutatja, hogy ez az időszak az, amelyben a szabadidő mennyisége a legalacsonyabb (Boda és Herpainé, 2015). Mindegyik kategóriában azonban egyre nagyobb szerepet kapnak a fitességi kérdések, valamint az orvosi vizsgálatok az esetleges egészségügyi problémák megelőzése érdekében.

A fiatal felnőtt korosztályába tartozókra jellemző a tanulás folytatása, a munkavállalás kezdete vagy a családalapítás (Kovács, 2004). Egy család fenntartásához szükséges a megfelelő háttér, így a karrier is fontos szerephez jut. Ezeknek következtében sokszor jelenik meg a kevés szabadidő, így a megfelelő rekreációs tevékenységek hiánya. A mozgásos és sporttevékenységek űzése ebben a korban kiemelt szerepet kap, hiszen a szervezet fizikai állapota, erőnléte és terhelhetősége ilyenkor a legjobb (Ábrahám, 2010). Egy új sportág, itt gondolva a teniszre, elkezdéséhez és még a gyors fejlődés eléréséhez ez az utolsó életkor, amely opcionális. Az ezt követő szakaszokban is lehetséges egy új mozgás tanulása, bár ez nagyban fog függeni a még gyermekkorban elsajátított képességektől.

A következő szakasz a középkorú felnőttkor, legnagyobb jellemzője a kiegyensúlyozottság és stabilitás a családi és dolgozói életben. 40 éves kortól kezdődik el a biológiai jellegű leépítő folyamatok túlsúlyba kerülése a felépítőkkal szemben, így a fizikai rekreációnak nő a szerepe, hiszen ezzel könnyen megelőzhetőek az életkorra jellemző betegségek, problémák. Az érett felnőttkortól a szervezet alkalmazkodóképessége a korral párhuzamosan csökken, így a fejlődés lassabbá válik, az eredmények kevésbé lesznek látványosak, még akkor is, ha az egyén sportos előképzettséggel rendelkezik (Boda és Herpainé, 2015).

Ez az időszak a változás kora. Ez a szervezeten és életszemléleten kívül a családi struktúrában is megjelenhet. A szülők számára nagyobb mennyiségű szabadidő áll rendelkezésre, hiszen gyermekeik ekkorra valószínűleg elérik azt az életkort, amikor elköltöznek, vagy legalább nagyobb mértékben önállósodnak, elkezdik saját életüket.

A felnőttkor összes korosztályát veszélyeztető probléma a distressz, vagyis az a negatív hatású stressz, amely a munka- és teljesítménykényszer, vagy a nap folyamán megjelenő időhiány miatt alakul ki (Boda és Herpainé, 2015). Ezeknek a következményeként jelennek meg a szenvedélybetegségek, amelyek megelőzésében az aktív, sportos életmód lehet a megoldás egyik fontos tényezője (Bakonyi és mtsai., 2020; Patakiné Bösze, 2020).

Pozitív lehet a korábban a pszichológiai előnyöknél kifejtett a fizikai aktivitás hatására elkezdődő endorfin termelés (Arany és mtsai, 2020), amely boldogságérzetet ad a sportban résztvevőknek. A másik felnőttkorban megjelenő probléma a munkamánia, amely Boda és Herpainé (2015) szerint, napjaink komolyabb betegségei közé sorolható. Jellemzője, hogy az egyén csak a munkájában talál örömet, és a társas kapcsolatait, magánéletét részben vagy akár teljesen elhanyagolja. Ennek megoldása lehet, ha egy új fizikai tevékenységet vezet be az egyén az életébe, amely új kihívásokat jelent. Erre alkalmas lehet új sportágak kipróbálása, vagy akár egy régebben üzött sportág újbóli elkezdése.

A korábbiakban említésre kerültek a tenisz élettani hatásai, ezek mind jótékony hatást nyújtanak a felnőtt sportolók számára. A teniszezés során felhasznált energia jelentős részét az aerob energiarendszer folyamatai szolgáltatják, így a szív- és érrendszert erősítő előnyei vannak. A középkorú felnőttek körében jelentős, minden harmadik halálesetért felelősek a szívbetegségek, amelyeknek az előfordulását csökkenteni lehet (ITF Tennis, 2019b). Reid és munkatársai (2015) kísérletekkel bizonyították, hogy már egy hathetes tenisz tréning is sokat tud javítani a középkorú amatőr játékosok szív- és érrendszeri állapotán, de emellett a testtömegindexükön is. A csontozatra is pozitív hatással van, ezt Pluim és munkatársai (2007) kutatással bizonyították. Azt az eredményt kapták, hogy nem csak az egész életen át teniszezőknél állapítható meg jobb csontegészség, hanem azoknál is, akik a felnőttkor közepén kezdik el a sportot.

Tiberiu és Iacob (2019) kutatást végzett ülő életmódot folytató felnőttek között a tenisz hatásairól. A kutatásban egy cég dolgozói, összesen 43 fő vett részt, ahol fontos kikötés volt, hogy a napi teendőik mellett egyéb fizikai aktivitást ne végezzenek, csak ami a kutatás részeként éri őket. A kutatás 4,5 hónapig tartott, ezidő alatt minden héten két alkalommal kellett egy-egy 90 perces teniszedzésen részt venniük a célcsoport tagjainak. Eredményként a résztvevőknél jobb csontegészséget állapítottak meg, ezt nemcsak azoknál a teniszezőknél, akik életük során tenisztevékenységet folytattak, hanem azoknál is, akik felnőttkorukban kezdtek el teniszezni. Emellett alacsonyabb testzsírszázalékot és jobb aerob kapacitást mértek, ami hozzájárul a kardiovaszkuláris megbetegedések általánosan kisebb kockázatához. Ezekkel az eredményekkel megerősítést nyert az a hipotézis, hogy a munkahelyükön ülő tevékenységet végző egyének teniszedzésen való részvétele javíthatja a fizikai fittségi mutatóikat.

A felnőtt korosztály számára is több lehetőség van a versenyzésre. A Magyar Tenisz Szövetség havi rendszerességgel szervez férfi és női egyéni versenyeket, de ezek magasabb, versenyzői színvonalat képviselnek. Az szabadidős sportolók számára az amatőr versenyek az optimálisabbak. Ilyen versenyek országszerte megtalálhatók, ezeket általában a teniszkлубok szervezik és a hivatalos versenyekhez képest sokkal több játéklehetőséget biztosítanak a résztvevőknek. Az amatőr versenyeken sokkal több kategória van és ennek köszönhetően jobban eloszlának az erőviszonyok. Ez a hivatalos versenyeken kevésbé jelenik meg, ott első-, másod- és harmadosztályú versenyek vannak (Magyar Tenisz Szövetség, 2022).

A WHO (2020) kiadott útmutatójában megtalálhatóak fizikai aktivitási ajánlások a felnőtt korosztályra, valamint az aktív sportos élet pozitív hatásai is. Pozitívan hat az általános és mentális egészségre, a kognitív képességekre és megelőzi az elhízást.

Csökkennek a betegségek, ami hozzájárul a halálozási arány csökkenéséhez. Az ajánlás szerint heti átlagosan 150-300 percet szükséges közepes intenzitású vagy 75-150 percet erős intenzitású testmozgással tölteni. Ennek a két lehetőségnek a kombinációja is megfelelő lehet, azonban emellett előír heti két alkalommal izomerősítő edzést, amelyek közepes vagy intenzív erősségűek. A fent említett időkeret nem maximális limit, az ezt meghaladó mozgás további egészségfejlesztő hatást eredményez. Az egészség megőrzése szempontjából az ülő munkát szükséges a lehetőség szerint minél inkább minimalizálni. A tenisz ezeket az ajánlásokat tökéletesen teljesíti. A sportra jellemző szinte folyamatos tempó- és intenzitásváltozás a közepes és erős intenzitás kombinációjaként értékelhető. Így a sportág mind a gyermekek, mind a felnőttek számára is tökéletesen megfelel az WHO által létrehozott útmutatónak.

Az U.S. Department of Health and Human Services (2008) által kiadott útmutató is azonos heti rendszerességű edzőmennyiséget és erősséget ajánl, sőt ez az útmutató kiemeli a teniszt, mint az ajánlásoknak megfelelő tevékenység. Közepes intenzitású lehetőségként a páros, erős intenzitású játékformaként pedig az egyéni játékot javasolja.

3.3.3. Időskor

Az időskor szakaszolása a tenisz rekreációs vizsgálatában és magában a rekreációban is korosztály alapján nem szükséges. Eltérő egészségi állapotok jelennek meg, de az ajánlásokat figyelembe véve az egész időskorra ugyanazok vonatkoznak.

Az öregedés egy természetes folyamat, amely szomatikus, pszichés és biokémiai változásokat eredményez (Mile és mtsai, 2020). Ezek gyakran csökkentik a képességeket, amelyek a mindennapos feladatok elvégzéséhez szükségesek. Ezért van nagy jelentősége az időskori rekreációnak, aminek célja a minél hosszabb egészséges és teljes élet. A fizikai rekreáció, a rendszeres testmozgás jó hatással van az idős szervezetre és sok problémát képes csökkenteni. Pozitívan hat a fizikai erőnlétre, kognitív képességekre, alvással kapcsolatos problémákra, a vércukorszintre és a vérnyomásra. Az életkorral gyakran együtt járnak a megbetegedések is, legjellemzőbbek a szellemi leépüléssel járó betegségek, mint az Alzheimer-kór és az egyéb típusú demenciák. Mile és munkatársai (2020) bizonyították, hogy a fitességi szint és a kognitív teljesítmény szorosan összekapcsolódik, vagyis a sportolás képes lassítani vagy akár megállítani ezeket a folyamatokat. Szerintük számos kognitív képességet érint a fiziológiás hanyatlás, a legjelentősebbek az auditív és a vizuális percepció, a memória és a fluid intelligencia, mely azt mutatja meg, hogy mennyire vagyunk képesek megérteni és hasznosítani új információkat, így az újszerű feladathelyzetekben milyen teljesítményt tudunk nyújtani.

Rauh és Talyigás (2021) szerint azt is fontos szem előtt tartanunk, hogy az idősödés folyamatát két, általában egymást követő ciklus aktuális szintjével írhatjuk le. „Társadalmi” öregségnek azt aposztrofálják, amikor az egyén gazdasági aktivitása megszűnik ugyan, de nagyrészt birtokában van még az egyén a testi és szellemi erejének, tud(na) akár új célok megvalósítása érdekében is energiákat megmozgatni. A „biológiai” öregség már a tevékenységek korlátozottságával, valamint a testi és szellemi hanyatlással jár. Am hogy ez milyen életkorban következik be, fizikai és szociális paraméterek is befolyásolják.

A testmozgás nagyszerű módja a stressz enyhítésének és az energiaszint növelésének, így fokozza a szellemi éberséget és javítja az általános mentális egészséget. Emellett a rendszeres testmozgás erősíti az agy azon területeit, amelyek a memóriáért felelősek (ITF Tennis, 2019d). Az aktív, sportos élettel megakadályozható az érlelmeszesedés. Az érlelmeszesedés az artériákban fokozatosan felhalmozódó zsírlerekódások, amelyek az artériák megkeményedéséhez és szűküléséhez vezetnek. A zsíros felhalmozódás vagy plakk felszakadhat, ami így vérrög kialakulásához vezethet. A zsíros felhalmozódás, a plakk felszakadása és a vérrögekpződés az artériák szűkülését okozza, csökkentve a véráramlást (ITF Tennis, 2019b).

A kardiovaszkuláris, valamint a metabolikus kockázati tényezők jelentős szerepet töltenek be a mentális egészségben és a demencia kockázatában a kor előrehaladtával. Mile és munkatársai (2020) bizonyítják, hogy a fizikai aktivitás növelése, a szív- és érrendszerre kifejtett hatásai miatt hozzájárulnak az egészséges kognitív működéshez.

A tenisz élettani előnyökkel is rendelkezik az idős sportolni vágyók számára. A teniszben sokféle mozgás szerepel, vagyis a teljes testet igénybe veszi, ennek köszönhetően fejleszti, szinten tartja a motoros képességeket. Időskorban a játék sebessége csökken, a hirtelen irány és sebességváltásokkal együtt. Így a mozgás ciklikusabbá válik, vagyis részben aerob tevékenységgé. Ennek hatására pedig javul a szív- és a keringésszisztéma, és erősödik a légzőrendszer. A tenisz továbbá az ütésekhez való mozgások, megállások miatt az egyensúlyérzék megmaradását vagy akár fejlődését eredményezi, ami ezáltal segíthet az időskori egyensúlyvesztések és esések ellen (U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

Az időskori sportolás sok lélektani hatást nyújt a résztvevők számára. Segít a stresszkezelésben, a megküzdési módok lehetősége növekszik, valamint a sporttársakkal való kapcsolat egy támogató közeget képes teremteni (Pataki, 2022). A társas kapcsolatok is hozzájárulhatnak a kognitív képességek romlásának gátlásához. Időskorban gyakran jelenik meg a társ elvesztése, így a magány megjelenése. Ilyenkor az esetleges elszigetelődés és bezárkózás elkerülése végett érdemes új hobbit keresni vagy egy régi sportágat újrakezdeni.

A teniszezés legnépszerűbb játékformája idősebb korban a páros. Itt kevesebb mozgás szükséges és a központba inkább a technikai képességek kerülnek. Számos egyéb lehetőség is van a résztvevők számára a játék megkönnyítése érdekében. A Play and Stay játékban használt puhább labdákkal tovább lehet lassítani a játékot. Emellett a szenior teniszben megjelennek néha bizonyos szabályváltoztatások annak érdekében, hogy a labdamenetek hosszabbak és élvezetesebbek legyenek. Szabály szerint, pattanás nélkül vagy egy pattanás után kell a labdát visszaütni az ellenfél térfelére, de ezt a számot fel lehet emelni két pattanásra az idősek körében, hogy több idejük legyen az ütésekhez való megfelelő helyezkedésre.

Pataki (2022) szerint, a szenior sportolás elősegíti az egészség fejlesztését és annak megőrzését, valamint csökkenti az egészségkárosító hatásokat. Az egészségfejlesztő hatások mellett sokan azzal a céllal kezdenek el mozogni, teniszezni, hogy a szabadidejüket hasznosan és aktívan tölthessék el, vagy akár új kihívásokat keressenek. A tenisz minden korosztály számára nyújt megmérettetési lehetőségeket és ez az idős korosztálynál is teljesül. A Nemzetközi Teniszszövetség és a Szenior Tenisz Szövetség korosztályra bontása alapján rendszeresen szervez hazai, vagy nemzetközi versenyeket. A korosztályok 30 éves kortól kezdődnek egészen 90 éves korig. A korcsoportok 5 évenként növekednek, mindenki csak a saját versenyszámában nevezhet (Szenior Tenisz Szövetség, 2021).

A WHO (2020) útmutatója alapján időskorban a felnőttekével megegyezően az ajánlások, kiegészítve azzal, hogy heti három alkalommal összetett, funkcionális egyensúlyt fejlesztő és izomerősítő mozgásformát szükséges végezni az elesés megelőzése érdekében. A korábbiakban megjelent a tenisz egyensúlyi képességekre bizonyított fejlesztő hatása. Emellett az időskorban megjelenő játéktempó csökkenése hozzájárul a hosszabb labdamenetekhez, amellyel teljesíteni lehet a megadott edzésre fordítandó minimális időtartamot. Az U.S. Department of Health and Human Services (2008) még korábban kiadott egy hasonló útmutatót, melyben felhívja az idősebb generáció figyelmét arra, hogy a fizikai aktivitás minden mértékben pozitív hatású és ha egy krónikus betegség miatt nem tudnak heti 150 perc közepes erősségű aerob tevékenységet végezni az állapotuk miatt, akkor is végezzenek annyi testmozgást, amennyit csak a képességeik és állapotuk megenged.

4. Megbeszélés és következtetés

Napjaink egyik legnagyobb problémája a mozgásszegény életmód kialakulása. Ezt a szabadidő olyan minőségi eltöltésével lehet javítani, mely testileg és lelkileg feltölti a résztvevőket és segít visszaállítani a munka- és teljesítőképességüket (Ábrahám, 2010). Napjaink egyik legnépszerűbb egyéni labdajátékát, a teniszt, világszerte űzik nemtől, kortól, játéktudástól függetlenül. Az utóbbi években a sportág folyamatos fejlődésen megy át, a játékosok, teniszpályák, edzők és klubok száma is növekszik. Ez teljesül hazai és nemzetközi szinten is (ITF Tennis, 2019c; ITF Tennis, 2021; Parsons és Wancke, 2018).

A tenisz a legtöbb sportággal ellentétben szélesebb körű kihívást jelent. Jellemzője a dinamikus változás, vagyis nincsen két ugyanolyan pont, a labda íve még a lepattanás pillanatában is megváltozhat, így a játékosoknak szinte mindenre fel kell készülniük, a folyamatos koncentráció elengedhetetlen. A sokrétű mozgásigénye mellett ennek köszönhetően nemcsak a testnek, de az elmének is jelentős terhelést képes kínálni. A tenisz megköveteli a játékostól, hogy egyszerre cselekedjen, gondolkodjon és reagáljon. A sportban résztvevőnek így rengeteg stratégiai, mentális és fizikális számítást kell elvégeznie, hogy az adott pillanatban a lehető legjobb döntést hozza meg (ITF Tennis, 2019a). Ezeknek az összessége jelentősen igénybe veszik az agyi működést és így fejlesztik a kognitív képességeket. A pszichés oldaláról pedig sokszor nem az ellenfelünk okozza a legnagyobb akadályt, hanem önmagunk. Egyéni sportág révén nekünk kell egyedül új taktikákat kitalálni, esetlegesen megjelenő technikai problémákon javítani egy-egy játék közben (ITF Tennis, 2019d). Sokszínűségének köszönhetően számos jótékony hatással van a rendszeresen teniszezőkre. Javítja a szív működést, az oxigénfelvételt, a keringési rendszer állapotát, ezáltal csökkenti a megbetegedések kockázatát (Reid és mtsai, 2015). A teniszezés, sportolás hatására termelődő endorfin hozzájárul a pszichés problémák, így depresszió vagy stressz csökkentéséhez. Emellett számos pszichológiai komponensre fejlesztő hatással van. Ilyen a koncentrációs képesség, az önbizalom, a motiváció, valamint az érzelmek kezelése (ITF Tennis, 2019d).

A tenisz minden életkorban játszható és elkezdhető sportág, úgynevezett lifetime sport. Fontos azonban a különböző életkorok sajátosságainak az ismerete, hiszen a sportolók nem képesek ugyanazt a terhelést elviselni minden életszakaszban. Gyermekkorban a szórakozás és a sportolás megszeretése áll a középpontban (Foltz-Emmons, 2022). Így minden gyermekkorai szakaszban a játékoságot szükséges beletenni az teniszezésbe.

A kondicionális képességekre, erőre, gyorsaságra és állóképességre fejlesztő hatással van. Emellett hozzájárul a pszichológiai fejlesztéshez is. Rengeteg az élethez szükséges személyiségegyet fejleszt. A teniszezés egyik alappillére a versenyzés, a szabadidős játékosok is gyakran vesznek részt megmérettetéseken, életkortól függetlenül. Gyermekkorban a Play and Stay a legelterjedtebb versenysorozat, de más játéklehetőségek is várják az idősebb gyerekeket is. Felnőttkorban és időskorban a rekreáció kiemelt jelentőségű. Prevenciós hatása van, számos megbetegedés kialakulását megelőzheti, vagy a már kialakult betegségek hatásait csökkentheti. A munka- és teljesítménykényszer hatására ezeknek a korosztályoknak a legnagyobb problémát okozó stressz szintjét csökkenti, így hozzájárul a hosszabb és egészségben megélt, teljes élethez. A WHO 2020-ban kiadta az ajánlásait a fizikai aktivitásról és az ülő életmód elkerüléséről. A testmozgásra vonatkozó ajánlások minden korosztályban teljesen megvalósíthatók az aktív, rendszeres teniszezéssel.

Tanulmányunk céljaként a tenisz sportág több szempontú vizsgálatát tűztük ki. Azokra a kérdésekre kerestük a választ, hogy a tenisz valóban pozitív hatással van-e a résztvevőkre testi, lelki, szellemi és szociális szempontból, és hogy tényleg az összes életszakaszban játszható-e. Tehát, hogy ténylegesen egy lifetime sport.

Több kutatást is találtunk, melyek bizonyították, hogy a teniszezés többdimenziós egészségfejlesztő hatásai az összes korosztályban megjelennek. Így eredményként a tenisz sokszínűsége miatt bármilyen korban játszható, bármely életkorban lehetséges ebbe a sportba történő bekapcsolódás. Az is elmondható, hogy ha rendszeres a sportban való részvétel, akkor az az élet minden szakaszában számtalan fiziológiai, pszichológiai hatással bír és fejlődési lehetőséget biztosít a játékosok számára.

A téma kidolgozása során több korcsoportot is vizsgáltam, valamint az adott korcsoportra jellemző és az általános élettani és pszichológiai hatásokat is összegyűjtöttem. A nagy területet lefedő gyűjtőmunka során a tenisz gyermekekre gyakorolt hatásairól volt elérhető a legtöbb forrás, így ezt a témát volt lehetőségünk a legalaposabban vizsgálni. A felnőtt és időskornál a fejlesztő hatások helyett inkább a prevencióra tértünk ki részletesebben, ugyanis ezekben a szakaszokban jelenik meg a leépítő folyamatok túlsúlya, és az évek során majd ezeknek az aránya növekszik a felépítő folyamatokéhoz képest.

A téma további kidolgozására, kutatására több opció is van. Ki lehet térni részletesebben az élettani vagy a pszichológiai hatásokra, majd ezeket további kutatásokkal alátámasztani. Emellett a különböző korcsoportokat is be lehet mutatni alaposabban, ráfókuszálni egy adott életszakaszra és a sportág arra gyakorolt hatásait összegyűjteni. További lehetséges, már jóval inkább módszertani lehetőség a korspecifikus képességfejlesztési ajánlások megfogalmazása, útmutatóként egy tenisszel kapcsolatos edzésterv összeállítása, tenispályán és azon kívüli sportágspecifikus gyakorlatokkal és egyéb javaslatokkal.

5. Felhasznált irodalom

- Ábrahám, J. (2010). *Rekreációs alapok*. Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárság. <https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2014/12/rekreacios-alapok.pdf>
- Arany, A. Cs., Jámbor, I. és Papp G. (2020). A fizikai aktivitás és a testedzés hatása az immunrendszer működésére. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 1(3), 1-10. <https://doi.org/10.36439/SJSC/2020/1/5426>
- Bakonyi, T., Csenkey, A., Tóth, M., Földesiné Szabó, Gy., Radék, Zs., Martos, É., Szabó, T., Jászberényi, J., Halasi, T., Kende, T., Fejes-Bakonyi, Á. és Mocsai, L. (2020). Élethosszig tartó aktivitás – Egy lehetséges új kutatás-fejlesztés útján. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 88(6), 71-81.
- Boda, E. és Herpainé, Lakó, J. (2015). A rekreáció elmélete és módszertana 2. EKF Líceum Kiadó. <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/8a4ec11b041209cc7608748991e8b199b74ec2a5>
- Boros, Sz. (2013). A sportágak felosztása. <http://www.preventissimo.hu/tudastar/cikk/156>
- Bösze, J. és Fritz, P. (2011). A rekreáció mozgásanyaga. In Fritz, P. (szerk.) *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció*. (2. javított, bővített kiadás) (189-232. o.) Bába Kiadó.
- Farmosi, I. (2005). *Mozgásfejlődés*. Dialog Campus Kiadó
- Foltz-Emmons, S. (2022). How to nurture a child's passion and motivation for tennis. <https://www.usta.com/en/home/improve/tennis-health---fitness/national/how-to-nurture-a-child-s-passion-and-motivation-for-tennis.html>
- Gáldi, G. és Balogh, L. (2015). *Tenisz – Elmélet és módszertan*. Szegedi Tudományegyetem. http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/tenisz/index.html
- Gösi, Zs. és Faragó, B. (2020). Kompetencia, sport, tanulás a sporttudományi képzésben résztvevők nézőpontjából. *Képzés és gyakorlat*. 2020 (1-2) (pp. 23-31) <https://doi.org/10.17165/TP.2020.1-2.2>
- Herczeg, D., Gáspár, Z., Szűcs, A. L., & Patakiné Bösze, J. (2024). A tenisz, mint rekreációs sport. In Magyar, M., Patakiné Bösze, J. & Gösi, Zs. (Szerk.). *A sport határvonalai: A teljesítménytől a társadalmi hatásokig*. (pp. 4–16.). ELTE PPK Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport. <https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.01>

- ITF Tennis (2019a). Tennis & Children. <https://www.itftennis.com/media/2302/health-tennis-children.pdf>
- ITF Tennis (2019b). Cardiovascular Health Issues. <https://www.itftennis.com/media/2143/health-cardiovascular-health-issues.pdf>
- ITF Tennis (2019c). ITF Global Tennis Report 2019. <http://itf.uberflip.com/i/1169625-itf-global-tennis-report-2019-overview/0?>
- ITF Tennis (2019d). Psychological Benefits of Tennis. <https://www.itftennis.com/media/2301/health-psychological-benefits-of-tennis.pdf>
- ITF Tennis (2021). ITF Global Report 2021. <http://itf.uberflip.com/i/1401406-itf-global-tennis-report-2021/0?>
- Kovács, T. A. (2004). A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia.
- Király, T. és Szakály, Zs. (2011). Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialog Campus Kiadó.
- Lőkös, D. (2018). A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. Egészségfejlesztés, (59)3, 17-23. <https://doi.org/10.24365/ef.v59i3.264>
- Mile, M., Tatai, Cs., Fábán, B. és Csiki, Z. (2020). A fizikai aktivitás hatásai az időskori kognitív működésre. Orvosi Hetilap, 161(5) 163-168. https://akjournals.com/view/journals/650/161/5/article-pl163.xml?fbclid=IwAR0ylwd7ft5OkkH-FEXB-kMBkFCK-tmwP4Mlp5Oz_sGVrkcwBRbZLMkFLTI ; <https://doi.org/10.1556/650.2020.31643>
- Magyar Tenisz Szövetség (2021). MEFS – MTSZ Egyetemi tenisz szakmai koncepció. https://huntennis.hu/dokumentum/letoltes/egyetemi_tenisz_szakmai_koncepcio_mefs_mtsz_6266713b3eb9c
- Magyar Tenisz Szövetség (2022). A Magyar Tenisz Szövetség Hivatalos Szabálykönyve. https://huntennis.hu/dokumentum/letoltes/az_mtsz_szabalykonyve_627100c64475a
- Magyar Tenisz Szövetség (2023). Az MTSZ 2023. január 1-től érvényes Play + Stay versenyszabályzata. https://huntennis.hu/dokumentum/letoltes/mtsz_playstay_versenyszabalyzat_2023_63c67930c47c7
- Neulinger, Á. (2008). Társas kapcsolatok és interakció a szabadidősportban. Vezetéstudomány-Budapest Management Review, 39(10), 23-33. <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2008.10.03>
- Parsons, J. és Wancke, H. (2018). Teniszkönyv Képes Sportenciklopédia. GABO Kiadó Kft.
- Pataki, N. (2022). Szenior sport és versenyzés lélektani háttere. Eltérő élethelyzetek a sportpályafutás során című konferencia. Budapest, Magyar Sport Háza, 2022. október 26.
- Patakiné Bősze, J. (2018). Rekreációs irányzatok és trendek alakulása a 21. században. In Gösi, Zs. és Köteles, F. (szerk.). SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG. Fókuszban a rekreáció Konferencia. Absztrakt kötet. (14-15. o.) Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Patakiné Bősze, J. (2020). Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században. In Gösi, Zs., Bárdos, Gy. és Magyar, M. (szerk.). (41-61. o.) Sokszínű rekreáció II. Egészségmegőrzés - Életkorok - Képzés. Akadémiai Kiadó.
- Pluim, B., M., Staal, J., B., Marks, B., L., Miller, S. és Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. British Journal of Sports Medicine, 41(11) 760-768. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.034967>
- Rauh, E. és Talyigás, K. (2021). Javaslat egy új szemléletű időspolitikára és időügyi törvényre. Esély, 32(2) 72-89. <https://doi.org/10.48007/esely.2021.2.5>
- Reid, M., Elliot, B. és Crespo, M. (2015). Tenisz Kézikönyv. Corvina Kiadó Kft.

- Révész, L., Müller, A., Herpainé, Lakó, J., Boda, E. és Bíró, M. (2015). A rekreáció elmélete és módszertana 1. EKF Líceum Kiadó. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/77/25/dd/1/rekreacio-tortenet-2_56e82d8d89c68.pdf
- Special Eurobarometer (2022). Sport and physical activity. European Union. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- Szenior Tenisz Szövetség (2021). Versenyszabályzat 2021. <https://szeniortenisz.hu/attachments/article/244/SZTSZ%20VERSENYSZAB%C3%81LYZAT2021.pdf>
- Teniszkereső (é.n.). Versenyszabályzat. A Decathlon Teniszvetélkedők szabályzata a Teniszport.hu Sportegyesület által szervezett gyermek teniszversenyek szabályzata. <https://teniszkereso.hu/versenyszabalyzat/>
- Tiberiu, S., R. és Iacob, H. (2019). Tennis as a recreational physical activity for adults: the effect on physical fitness. STUDIA UBB EDUCATIO ARTIS GYM., LXIV (2) 47 – 56. [https://doi.org/10.24193/subbeag.64\(2\).14](https://doi.org/10.24193/subbeag.64(2).14)
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>
- Walker, S. H. (2021). What parents should know about tennis and child development. <https://www.usta.com/en/home/improve/tennis-health---fitness/national/what-parents-should-know-about-tennis-and-child-development.html>
- WHO (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO (2024). Physical inactivity. <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>