

DOI: 10.21862/2024.SPRT.01

Hivatkozás: Herczeg, D., Gáspár, Z., Szűcs, A. L., & Patakiné Bősze, J. (2024). A tenisz, mint rekreációs sport. In Magyar, M., Patakiné Bősze, 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>

A tenisz, mint rekreációs sport (*Tennis as a Recreational Sport*)

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

¹Rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakember

²Budapesti Gazdasági SZC Vásárhelyi Pál Technikum

³ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

ABSZTRAKT

A tenisz sportág az egyéni labdajátékok közé tartozik. Hagyományai egészen a középkori "jeu de paume"-ig nyúlnak vissza. Az idők során számos szabálymódosításon ment keresztül, míg a modern forma Angliában alakult ki az All England Lawn Tennis Clubhoz köthetően.

A rekreációs tenisz népszerűségét támasztják alá a Nemzetközi Tenisz Szövetség adatai is, melyek szerint a rendszeresen teniszezők száma milliókban mérhető.

A tenisz nem csupán fizikai aktivitás, hanem rekreációs tevékenység is, amely segíti a testi és mentális egészség fenntartását, valamint hozzájárul a stressz csökkentéséhez és az életminőség javításához. Az alkalmi és rendszeres résztvevők számára egyaránt lehetőséget kínál az élmények megosztására és az egészségmegőrzésre, miközben fejleszti a testi állóképességet és a mentális koncentrációt. Tanulmányunkban konkrét fiziológiai és pszichés előnyöket mutatunk be, melyek már rekreációs szinten élvezve is megmutatkoznak.

KULCSSZAVAK: *tenisz, rekreáció, képességek, előnyök*

ABSTRACT

Tennis as a sport, belongs to the category of individual ball games, with its roots tracing back to the medieval "jeu de paume". Over time, it underwent numerous rule modifications until its modern form emerged in England, associated with the All England Lawn Tennis Club.

The popularity of recreational tennis is confirmed by data from the International Tennis Federation, which indicate that the number of regular tennis players is in millions.

Tennis is not only a physical activity but also a recreational pursuit that helps maintain both physical and mental health, contributing to stress reduction and improving quality of life. It offers opportunities for both casual and regular participants to share experiences and preserve health while enhancing physical endurance and mental focus. In our study, we present specific physiological and psychological benefits that manifest even at the recreational level of engagement.

KEYWORDS: *tennis, recreation, abilities, benefits*

1. Bevezetés

Tanulmányunk témája a teniszezés, mint rekreációs céllal üzhető fizikai aktivitás besorolása és értelmezése, valamint az ennek következtében kialakuló pozitív hatások bemutatása. A szakirodalomkutatás során elsősorban rekreációelméleti, élettani, pszichológiai eredményeket gyűjtöttünk össze. Ezt a mozgásformát most rekreációs szinten fogjuk vizsgálni.

A szerzők több tagja sok időt töltött a teniszpályák közegében, így részben tapasztalatainkat felhasználva, részben a szakirodalomból összegyűjtött forrásokból és kutatásokból szerzett új információkkal célunk, hogy bizonyítsuk a tenisz helyét a rekreációs sportok között, valamint annak pozitív hatásait, a sportág alkalmasságát minden korosztály számára rekreációs sportként.

Tanulmányunkban először röviden bemutatjuk a rekreáció felosztását, a rekreáció és a tenisz kapcsolatát, majd bemutatjuk a modern teniszt, annak a kialakulását és az utóbbi években történt fejlődését. Az egyik legnézettebb, legnépszerűbb sportok közé tartozó labdajáték. Nagyon sok játékosal rendelkezik versenyzői és rekreációs szinten egyaránt.

A tenisz jelenlegi hazai és nemzetközi helyzetét különböző kutatásokkal és statisztikákkal is szemléltetjük. Az adatok között szerepelnek a játékokban résztvevők száma, legyen az érintett profi vagy amatőr szinten teniszező, és az edzők száma. Emellett összegyűjtöttünk statisztikákat, hogy jelenleg körülbelül hány teniszpálya és teniszklub áll rendelkezésre a sportolni vágyóknak. Ezeket az adatokat 4 évente frissítik, így le lehet ellenőrizni, hogy mennyire fejlődött vagy népszerűsödött a tenisz az évek során. A következő szakaszban bemutatjuk, hogy milyen hatással van a tenisz a résztvevők számára, először fiziológiai, majd pszichés szempontból.

Tanulmányunk végén összegezzük a megszerzett információkat és adatokat, majd a következtetésben megvizsgáljuk, hogy a tenisz valóban egy egész élethosszon át űzhető sport, vagyis lifelong sport, bár lehetséges, hogy a különböző életszakaszainkban más a domináns oka a hozzá való kötődésnek.

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 rövid értelmezése

A rekreáció nem csak a modern kor terméke, hiszen a munkavégző képesség helyreállításához és megújításához, valamint a felüdülés, felfrissülés, szórakozás igényéhez kapcsolt gyakorlati tevékenységek az őskori időszaktól kezdődően a mai napig is meghatározó elemei az emberiség időtöltésének (Kovács, 2004; Ábrahám, 2010).

A szabadidő társadalmi méretűvé válásával, a nagyobb mennyiségű napi szabadidő megjelenésével párhuzamosan azonban a rekreáció értelmezése kibővült, így feladatként fogalmazódott meg a szabadidőkultúra terjesztése. A 20. század végétől tovább bővül a jelentéstartalma a minőségi életről való széleskörű gondolkodás gyakorlati szükségességével (Kovács, 2004; Ábrahám, 2010; Bánhidi, 2016).

3.2. A rekreáció és a tenisz kapcsolati lehetőségei

A rekreáció a 21. században napról-napra fontosabb szerepet kellene betöltsön. Az emberek egyre kevésbé fordítanak időt saját egészségükre, szabadidejüket többek nem tudják jól beosztani, vagy azt úgy felhasználni, hogy az valódi élvezeteket, felfrissülést eredményezhessen számukra. Jelenleg a társadalom számára egyre növekvő problémát jelent a fizikai aktivitás csökkenése, valamint az esetek nagy részében a munka- és teljesítménykényszer okozta hatalmas nyomás, a distressz (Kovács, 2004). Ezeket a jelenségeket civilizációs ártalmaknak nevezzük. Többek között ezeknek a problémáknak az ellensúlyozásával foglalkozik a rekreáció.

Ábrahám (2010) megfogalmazása szerint, a rekreáció olyan szabadidős tevékenységeket foglal magába, melyeknek célja a szabadidőnek az aktív és élménydús eltöltése, a testi-lelki feltöltődés, valamint feladata a munka- és teljesítőképesség helyreállítása.

A tenisz a rekreációnak a fizikai, mozgásos rekreáció csoportjába sorolható. Ennek a csoportnak jellemzője, hogy a tevékenységekben a mozgásos cselekvések és a fizikai aktivitás dominál (Kovács, 2004; Bősze és Fritz, 2011; Révész és mtsai, 2015), ellentétben a szellemi rekreációval, ahol a fizikai aktivitás kisebb arányban, vagy egyáltalán nem jelenik meg, viszont a kognitív/intellektuális képességek középpontba helyeződése jellemző (Magyar, 2019b).

A fizikai rekreáció azonban szoros kapcsolatban áll a szellemi rekreáció bizonyos területeivel, hiszen egy mozgás a szellemi tevékenységeket, képességeket is használatba veszi. Ez a teniszben is nagyon jellemző. A fizikai terhelés mellett a mentális oldal is igen megterhelő, mert szükséges a mozgásokat összehangolni, a labdák ívét számításba kell venni, és folyamatos fókuszálás szükséges ahhoz, hogy azok megfelelő magasságban, pozícióban és kellő technikával legyenek megütve. Ezeknek a feladatoknak az egyszerre történő végrehajtásához magas koncentrációs képesség szükséges.

A fizikai rekreáció több alcsoportra bontható, ezekből a sporttevékenységek fajtája szerint a labdajátékokhoz sorolhatjuk a teniszt, de hely és idő szerinti csoportosítás tekintetében lehet szabadban végezhető vagy akár zárt térben is végezhető mozgásforma (Bősze és Fritz, 2011). Rendszeresség tekintetében lehetséges a gyakori vagy az alkalmi jellegű részvétel is. A jelentős különbség az, hogy míg az alkalmi résztvevők célja általánosságban az új élmények keresése, egy új közösség megismerése, a mozgás, valamint a szórakozás és a kikapcsolódás, addig a rendszeresen mozgásos játékokat űzők céljai között az előbb is felsoroltak mellett megjelenik az egészségesebb élet iránti vágy, a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése és azoknak szinten tartása (Révész és mtsai, 2015).

A sportágak csoportosításának rengeteg típusa van, ennek oka, hogy a különböző sportágak szerepének megítélése sokszor teljesen eltérő. Emellett az is probléma, hogy milyen szempont alapján történjen a csoportosítás, ennek következtében csoportosíthatunk eszközhasználatától függően labdás vagy labda nélküli sportok, mozgásszerkezeti szempont alapján, ciklikus vagy aciklikus, vagy akár résztvevők száma alapján, egyéni vagy csapatsportág (Erdősi, 2008) bontásban is. De ezek mellett még számos további csoportosítási lehetőség létezik. A rekreáció szempontjából jelentős csoportot alkotnak az úgynevezett lifetime vagy lifelong sportok. Ezeknek a sportágnak a jellemzője, hogy szinte bármilyen életkorban el lehet őket kezdeni, és bármilyen életkorban gyakorolhatóak. Ezek közé tartozik például a kerékpározás, a gyaloglás, az úszás (Boros, 2013; Járomi, 2015), valamint a tenisz is (Collie, 1993; Wanninger, 2024).

Ha a fizikai rekreáció irányzati megközelítése alapján szeretnénk besorolni a teniszt, mint mozgásformát, azt találnánk, hogy több irányzatban is helyet kaphat (Kovács, 2004), mert mindig a résztvevők motivációja, beállítottsága, céljai a meghatározóak abban a tekintetben, hogy ő mit él meg az adott mozgásforma űzése közben. Így a tenisz tartozhat akár a fitsségi, a sportági, a teljesítményelvű, de akár az élménykereső irányzathoz is.

A fizikai rekreáció irányzatai a korábbi évszázadokban kezdődnek, de a 21. században mindegyikben újabb trendek figyelhetők meg (Patakiné Bősze, 2018). A technológiai fejlődés rányomta a bélyegét a teniszre is, így mind az eszközök fejlesztése, mind az applikációk használatának megjelenése, illetve alternatívabb formák létrehozása tetten érhető ebben a sportágban is.

3.3. A füves pályák világtól a rekreációs közösségekig, a tenisz sokoldalú megközelítése röviden

A tenisz a labdás sportjátékok csoportjába, ezen belül az egyéni sportágak közé tartozik. Legkorábbi ismert elődje a középkori labdajáték a „jeu de paume”. A játék rengeteg szabálymódosításon esett át. A modern tenisz Angliában alakult ki és az All England Lawn Tennis Clubhoz köthető (Gáldi és Balogh, 2015). Itt rendezték meg az első tenisztornát 1877-ben, a Wimbledonot. Ez a füves pályás verseny egyike a „Grand Slam”-nek, amely a minden évben megrendezett legrangosabb 4 teniszversenynek az összefoglaló neve. Ide tartozik még a Roland Garros, avagy a francia nyílt teniszbajnokság, amelyen salakos pályákon mérkőznek meg a résztvevők, az Australian Open Ausztráliában, valamint a US Open Amerikában. Utóbbi 2 versenyt kemény borítású pályán rendezik meg.

A tenisz napjaink egyik legnépszerűbb egyéni labdajátéka. Ezt bizonyítja a Sport for Business Ltd. (2017) kutatása, melyben különböző sportágak nézettségét vizsgálták a világban a televíziós nézettségi statisztikák összegyűjtésével és kielemezésével. Ezen a listán a tenisz a 4. helyet foglalja el az 1 milliárd fős nézőtáborával. Csak a gyeplabda (3.), a krikett (2.) és az első helyen álló labdarúgás előzte meg – ez utóbbi a maga 3,5 milliárdos nézettségével.

A rekreációs teniszezés nagy népszerűségét Szatmári és munkatársai (2013) által összegyűjtött adatok is bizonyítják. A Nemzetközi Tenisz Szövetségnek 2023-ban 213 nemzeti és regionális szövetség a tagja (ITF, 2023). A rendszeresen teniszezők száma Szatmári és munkatársai (2013) szerint elérte a 9-10 millió főt egy évtizeddel ezelőtt. Ennek a számnak a többszörösét is megkapjuk, ha azokat a játékosokat is beleszámítjuk, akik a sportot csak szórakozásból, vagy az egészség megőrzése szempontjából játszik. A Statista (2024) felmérése szerint csak Amerikában a teniszezők száma elérte a 23,84 millió főt a 2023. évben.

A játék megismerése, a kellő képességek és tudás elsajátítása után a sport szórakoztató és sokoldalú mozgástevékenységre ösztönzi a játékosokat, hiszen a fizikai aktivitás mellett magas szellemi erőfeszítést is igényel. A tenisszel kettős cél érhető el. Általános célként az egészség megőrzése, valamint a testi és a szellemi képességek fejlesztése, ám emellett speciális célként a saját játék folyamatos fejlesztése, új képességek elsajátítása is megjelenik (Szatmári és mtsai, 2013).

A rekreációs tenisz számos pozitív előnnyel rendelkezik. Edzés, majd a megfelelő technikai felkészülés után játéklehetőséget nyújt a legtöbb életkori szakaszban. Pozitív élettani hatásai mellett szociális szükségleteinket is kielégíti, hiszen új embereket ismerhetünk meg, ezáltal szélesítjük a társasági körünket.

Ez utóbbi célt a rekreációs célú üdülések során – elsősorban külföldön – az all-inclusive klubok, animációs szolgáltatást is biztosító szállodák programkínálatában szereplő teniszfoglalkozások is elősegíthetik, ám a wellness szállodák kínálatában is megjelenhet mint aktív rekreáció, gyermekektől egészen a szenior korosztályú vendégek számára (Magyar, 2023).

A versenytenisz hatalmas fizikai és mentális terhelést jelent, növeli az aerob edzettséget, valamint az anyagcserét is. De nem csak a versenyzéssel válthatjuk ki az egészségfejlesztő hatásokat. Reid és munkatársai (2015) több kísérlettel is bizonyították, hogy egy 6 hetes tenisztréning hatalmas pozitív irányú változást eredményezhet az amatőr játékosok körében, elsősorban a szív- és érrendszeri állapotukon, de a testtömegindexükön is. A rendszeres verseny-, és a szabadidős teniszéssel elért fiziológiás válaszok erőnlétet javító, élettani fejlődést és alkalmazkodást eredményeznek. Ezek a civilizációs megbetegedések és a sérülések ellen is védelmet biztosíthatnak.

3.4. A tenisz hazai és globális helyzete, kis mértékben rekreációs, nagyobb mértékben versenyzői szintű megközelítésben

A tenisz aktuális helyzetét, a teniszezők számát és így magának a sportnak a népszerűségét nehéz megbecsülni. Ennek oka, hogy a sportban résztvevők körébe beletartoznak a profi és félprofi játékosok, de emellett a hobbiteniszezők is, akik, mint minden egyéb sportban is, a sportág résztvevőinek nagyobb részét adják. Ezeknek a statisztikáknak a legfrissebb adatait a Nemzetközi Teniszszövetség (angol nevén az International Tennis Federation, rövidítve és a továbbiakban ITF) gyűjtötte össze és adta ki „Global Tennis Report” néven először 2019-ben. A jelentésben is megjelenik, hogy ezzel az ITF (2019c) hozta létre az eddigi legnagyobb felmérést a tenisz sportág részvételi arányával és egyéb mérőszámaival kapcsolatban. Három évvel később, 2022-ben kiadtak egy újabb jelentést (ITF Global Tennis Report 2021), még frissebb adatokkal. Ezek az adatok, kiegészítve a magyarországi statisztikákkal olvashatóak az 1. táblázatban.

1. táblázat: A tenisz hazai és nemzetközi helyzete mérőszámok alapján 2018-2021

	Parsons és Wancke (2018) által összegyűjtött magyarországi adatok	ITF (2019c) 195 nemzet részvételével készített jelentés	ITF (2022) 41 nemzet részvételével készített jelentés
aktív játékosok száma	5.400 fő	87 millió fő	87 millió fő
teniszklubok száma	214 klub	71.263 klub	115.584 klub
tenispályák száma	3.700 tenispálya	489.135 tenispálya	578.681 tenispálya
hivatásos edzők száma		163.548	149.110 fő

Forrás: saját szerkesztés (2024) a jelölt források alapján

Az ITF (2019c) 2019-es globális jelentése szerint a teniszt körülbelül 87 millióan űzik, amely alapján a teljes népesség 1,17%-a teniszezik akár kezdő, akár profi szinten. Ezt a felmérést 195 nemzet részvételével készítették el. A magyarországi arány ennél alacsonyabb szintet ér el. Parsons és Wancke (2018) kutatásai alapján, hazánkban körülbelül 5.400 aktív játékos van, minden szintet beleértve. Ez a magyar népességnek, amely 9,7 millió fő körüli, csak a 0,055%-át jelenti, vagyis a magyar teniszezők aránya alacsonyabb a nemzetközihez képest.

Az ITF (2022) másodszorra kiadott, új jelentése során az előző évben felmért országokból visszatért ahhoz a 41 nemzethez, akik a teniszjátékosok és tenispályák, valamint klubok 90%-át adják, és az ő fejlődésüket mérték fel újra. Az új jelentésből kiderült, hogy a vizsgált országok teniszezői száma már eléri a 87 milliót, ugyanazt az eredményt, amelyet 3 évvel korábban 195 nemzet produkált összesen.

A tenisz népszerűsítése miatt jelentősége van annak, hogy mennyire állnak rendelkezésre a megfelelő emberi és tárgyi erőforrások. Ez alatt értendő a helyszín, vagyis a tenispálya, valamint az edzők, akik segíteni tudják a kezdő és a haladó játékosok fejlődését is. Nemzetközi szinten az ITF (2019c) felmérése szerint 71.263 klub és 489.135 tenispálya áll rendelkezésre a sportolni vágyóknak. Ezeknek az adatoknak a globális átlaga alapján egy teniszklubra jut 41.006 ember vagy 771 teniszező és egy tenispályára 14.807 ember vagy 178 játékos jut. A tenisz fejlődését és népszerűsödését mutatja, hogy a két évvel későbbi helyzetre vonatkozó jelentés alapján, ahol bár 195 ország helyett csak 41 nemzetet vizsgáltak, de ennek ellenére is

a számok növekedését lehet tapasztalni. A növekedés a teniszklubok és a tenispályák számában is látható, előbbi 115.584-re nőtt, míg az utóbbi elérte az 578.681-t. Magyarországon körülbelül 214 klub és 3.700 pálya található (Parsons és Wancke, 2018).

Nemzetközi szinten a legnépszerűbb teniszborításnak a kemény borítású pályák számítanak. Ennek több oka is van. Profi versenyzői szinten a versenynaptárban lévő versenyek jelentős részét kemény borításon rendezik, ennek köszönhetően az országok próbálnak több ilyen pályát is felépíteni. Emellett ez a legkevésbé kényes borítás, és habár az előállítása drágább a salakos és füves borításhoz képest, de annyival egyszerűbb és gyorsabb, valamint a fenntartása és karbantartása is sokkal gazdaságosabb. Magyarországon mégis nagyon kevés helyen található kemény borítású pálya. A salakos borítású pályák karbantartásigényesebbek, folyamatos locsolás és gyakori salakozás, szintezés szükséges, hogy a pálya minél hosszabban megfelelő állapotban legyen (Sports Venue Calculator, é.n.). Mégis hazai szinten ezek a pályák a legelterjedtebbek, melynek háttérben gazdasági okok húzódnak meg. Ezek pedig a pályák építéséhez szükséges alapanyagoknak és a munkaerőnek a nemzetközi szinthez képest alacsonyabb költségei.

A teniszezés feltétele a megfelelő tudás és képességek megszerzése, elsajátítása. Ezek nélkülözhetetlenek, ha hosszan és sérülésmentesen szeretnénk teniszezni, hiszen a legtöbb sérülés kialakulásának háttérben a nem megfelelő technikai képzettség áll. Ennek érdekében a legoptimálisabb, ha a teniszt egy ahhoz értő teniszedzőnél vagy oktatónál kezdjük el. A következőkben nemzetközi szinten a teniszedzők számát mutatjuk be az ITF Tennis (2019c) jelentése alapján. Ebbe a kimutatásba csak azok az edzők tartoznak bele, akik rendelkeznek a nemzeti szövetségük által elismert edzői végzettséggel. A 2019-es jelentésben 163.548 aktívan dolgozó edzőt számoltak, ez globálisan azt jelenti, hogy egy edzőre 534 teniszező jut. A három évvel később megjelent jelentésben 149.110 főt számoltak, amely viszont az edzők számában csak kisebb növekedést jelent (ITF, 2022).

A tenisz a Sport for Business Ltd. (2017) statisztikája alapján hiába a legtöbb játékosal rendelkező egyéni sportág, ennek ellenére az emberek mégsem sorolják a legnépszerűbb sportágak közé. Ennek legfőbb oka a csapatsportok dominálása. A világ nagy részén sokkal nagyobb a tábora a csapatsportoknak, mint az egyéni sportoknak. Ennek háttérben az áll, hogy annak a lehetősége, hogy profi sportolóvá válhassunk a csapatsportokban valószínűbb, mivel egy csapatban több pozíció is van, valamint ezekre egy csapaton belül több játékos is szükséges (Simonsson, 2022). Emiatt sok fiatal sportoló, akiket vonz a profi sportolói karrier, ezt realizálva, inkább a csapatsportokat választják.

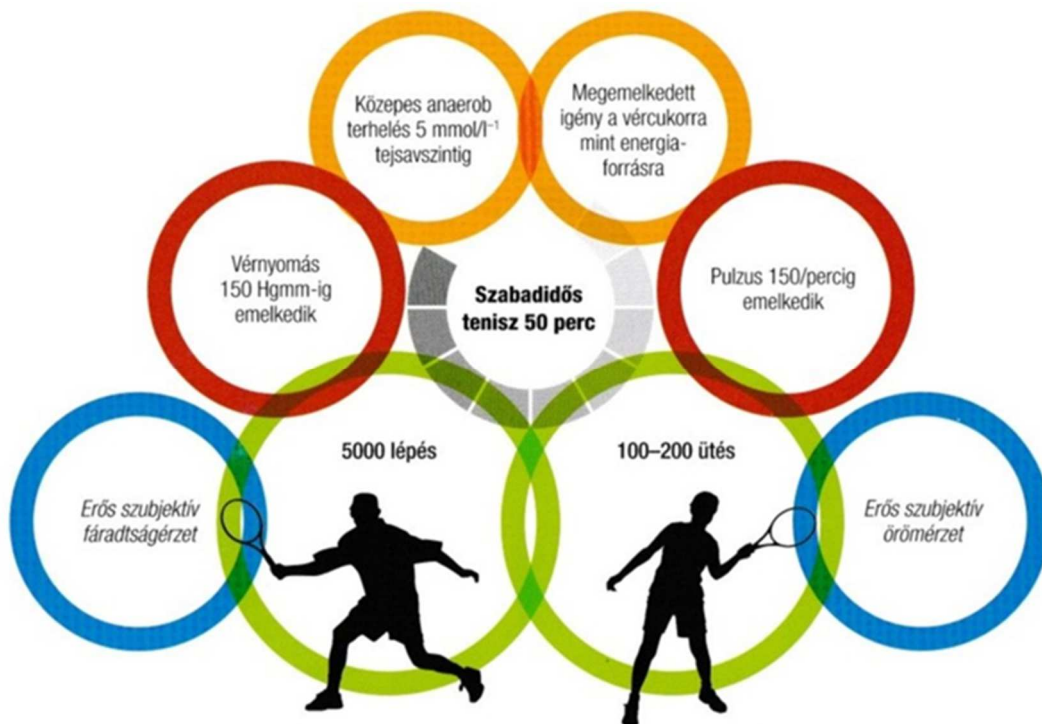
Emellett a nyomás, stressz is sokkal erőteljesebb az egyéni sportágakban, amelynek a helyes kezelését nehéz megtanulni. Még nagyobb problémát jelentenek a tenisz költségei. Hiába nem a legdrágább sport, de költségei a többi sportághoz képest magasak. A szükséges eszközök, mint a teniszütő és a labda ára kevésbé nagy probléma, de a tenispályák bérlése annál nagyobb összeget jelent (Simonsson, 2022). A nyári időszakban kevésbé drága, de a téli szezonban a bérlési árak a fűtés miatt többszörösére nőnek. Emiatt a rekreációs szinten teniszezők közül sokan jelentősen visszaesik a tenisszel eltöltött óráinak száma télen. A harmadik probléma az időjárásnak való kiszolgáltatottság. Míg a téli, fedett szezonban nincs nagy befolyása a játékokra az időjárásnak, addig a nyári, nyitott időszakban sokkal nagyobb szerepet játszik. Bár a tenisz aligha az egyetlen olyan sportág, amelyet túlnyomórészt a szabadban űznek, de ez az a sportág, amelyet szinte azonnal abba kell hagyni, amint bármilyen csapadék esik. Ennek oka a pálya csúszóssá, így sérülésveszélyessé válása. Kivételes esetet jelentenek a salakos pályák, amelyek képesek elnyelni egy kevés vizet, de nagyobb esőben ezeken is le kell állítani a játékot. A teniszezők számában jelentős növekedése történt a 2020-as év során a Covid19-pandémia kitörése miatt. A teniszt a járvány során biztonságos, távolságtartó sportként azonosították, és az USTA (é.n.) szerint emiatt 6,78 millió ember próbálta ki először, vagy kezdte el újra a teniszezést.

3.5. A tenisz élettani hatásai

A tenisz egyedülálló fizikai igénybevételt jelent a játékosok számára, hiszen egy edzés vagy mérkőzés tele van hirtelen indulásokkal és megállásokkal, futásokkal, fordulásokkal, ugrásokkal, csúszásokkal és persze ütésekkel, mindezt különböző irányokban és mozgási síkokban (ITF, 2019a). Egy mérkőzés tekintetében egy labdamenet gyakran gyorsabban véget ér, mint egy 100 méteres síkfutás, de egyes meccsek tovább tartanak, mint egy maratonfutás.

A következőkben Reid és munkatársai (2015) által megfogalmazott, a tenisz egészségre gyakorolt jótékony hatásai kerülnek bemutatásra életkortól, tudás- és játékszinttől függetlenül. A hosszan tartó mérkőzések elegendő szív- és érrendszeri megterhelést adnak ahhoz, hogy javuljon az aerob edzettség, de emellett nő az oxigénfelvétel, erősödik a szívműködés is. Ráadásul a hosszan tartó közepestől az erős intenzitású, változó teniszterhelés az anyagcsere egyensúlyát, gyorsítja a cukor- és triglicerid lebontást, ezzel elősegítve a cukoranyagcsere egyensúlyát. A tenisz által megkövetelt rengeteg mozgás, beleértve a felső és alsó végtagok rendszeres és villámgyors összehúzódását, szintén hozzájárul a vázizomzat tömegének növekedéséhez, valamint a felesleges zsírok elégetéséhez (Reid és mtsai, 2015).

Az USTA (2023) kutatása alapján, heti 3 óra teniszéssel 56%-kal csökkenthető a szív- és érrendszeri betegségek kockázata. Emellett egy longitudinális, 25 évet felölelő tanulmány (Schnohr és mtsai, 2018) kimutatta, hogy a rekreációs teniszezők várható életkora akár 9,7 évvel is hosszabb lehet azokhoz képest, akik mozgásszegény életmódot folytatnak.



1. ábra: 50 perces szabadidős teniszedzés főbb összetevői és hatásai

Forrás: Reid és munkatársai (2015), 114. o.

Az Amerikai Sportorvosok Egyesülete a tenisz sportágat ajánlja a szív- és érrendszer erősítésére, akár a fitnesszedzések helyett, mint hatékony tevékenységet (Reid és mtsai, 2015). A rendszeresen játszott verseny vagy szabadidős tenisz során létrejövő határozott fiziológias válaszok minden jel szerint olyan élettani alkalmazkodást eredményeznek, amelyek javítják az erőnlétet.

A szervezetre erősítő hatással van, amelyek a megbetegedések ellen is védelmet nyújtanak. Az 1. ábra a szabadidős teniszezők által végrehajtott 50 perces edzésre adott élettani és fiziológiai reakciókat mutatja be. A terhelés hatására jobb lesz a légzésfunkció, valamint a vitálkapacitás is megnövekedik. A kardiovaszkuláris terhelés javítja a szív- és érrendszer állapotát és a vérképre is jó hatással van, növeli az oxigéntároló kapacitást és felgyorsítja a glükózfelhasználást. A tenisznek szív- és érrendszeri előnyei is vannak, mivel aerob tevékenység. A teniszezés során felhasznált energia jelentős részét az aerob energiarendszer szolgáltatja. Ezenkívül a tenisz megfelel az American College of Sports Medicine által az aerob kondicionáláshoz ajánlott maximális pulzusszám kritériumainak (60%-90%), és fenntartja azokat (American College of Sports Medicine, é.n. idézi ITF, 2019b). Így kialakulhat a sportolói szív, mely során a szív növekedése, hipertrófia, és alacsonyabb nyugalmi pulzusszám jellemző.

Pluim és munkatársai (2007) kutatásai azt mutatják, hogy a tenisz mindkét nemnél és minden életkorban összefügg az egészségesebb csontozat kialakulásával. Az összefüggés a teniszben való részvétel időtartamától és az edzés gyakoriságától függött, a fiatal kezdőknél erősebb volt, mint az idősebbeknél, de a teniszben való részvétel csökkenése ellenére is fennmaradt. Ez az összefüggés a legegységesebbben a teherbíró csontok, például a domináns kar felkarcsontja, az ágyéki gerinc és a combnyak esetében volt jelen.

Ezek az eredmények alátámasztják az American College of Sports Medicine által készített edzési ajánlásokat, amely 20-40 perces terheléses állóképességi tevékenységet javasol, mint például a teniszt, legalább heti háromszor a csontok erősítése és azoknak ásványianyagtartalmának fokozása érdekében a gyermekeknek és serdülőknek, a felnőttek számára pedig 30-60 perc azonos tevékenységet hetente legalább háromszor a csontok egészségének megőrzése érdekében (ACSM, 2004, idézi Pluim és mtsai, 2007). Továbbá pozitív összefüggéseket mutattak ki a rendszeres teniszezés és annak az egészségre gyakorolt pozitív hatásairól. Jellemző a jobb aerob fitness, karcsúbb test, kedvezőbb lipidprofil, a csontok egészségének javulása és a szív- és érrendszeri megbetegedések csökkenése, és ezáltal a halálozási kockázat csökkenése.

A fizikai aktivitás segít a testsúly ellenőrzésében, csökkenti a stresszt, a szorongást és a depresszió érzését, a CVD kockázati tényezőit, növeli a HDL-koleszterinszintet, csökkenti a trigliceridszintet és a trombózisra való hajlamot. A mérsékelt aktivitás, mint például a heti háromszor egy óra teniszezés a szív- és érrendszeri betegségek előfordulásának jelentős csökkenésével jár. Teniszezők és nem sportolók összehasonlító vizsgálata kimutatta, hogy a rendszeres teniszezés növeli az érvédő HDL-koleszterin koncentrációját a vérben, és ezáltal csökkenti a káros lerakódásokat az artériás erekben. A teniszezés időtartamának növelése a zsírraktárakból történő energiatermelés fokozódását (20-40%) eredményezi. A hosszabb ideig tartó, alacsonyabb intenzitású teniszezéssel a zsírsanyagcsere fokozható. Évek alatt megnő a HDL-koleszterin koncentrációja a vérben, ami védő hatású az érlemezéssel szemben (ITF, 2019b).

A különböző borítású teniszpályák is eltérő hatással vannak a játékosokra. Magyarországon a salakos borítás az elterjedtebb, amely a kemény borításnál sokkal lassabb sebességet képvisel, mivel a salak puhább és lepattanás után a labda jelentősen lelassul. Ennek köszönhetően ízületekímélőbb hatása van. A teniszben jellegzetes mozgástípus a csúszás, amely a salakos borításon kevésbé terheli a térdet és a bokát, és emellett kevésbé sérülésveszélyes.

3.6. A tenisz pszichológiai előnyei

A testmozgás pszichológiai előnyeiről az ITF (2019d) írt, amelyben a testmozgás-fiziológiával és a sportpszichológiával kapcsolatos kutatással bebizonyították, hogy edzés közben az agyban endorfin termelődik, amely természetes módon enyhíti a stresszt és a fájdalmat, emellett pedig euforikus és élénkítő érzést ad az embernek. Több népszerű vélemény szerint a testmozgás eltereli a figyelmet a problémáktól és levezetési lehetőséget nyújt a mindennapi stresszforrásokkal szemben, így javítja a sportoló mentális állapotát. Emellett az edzések utáni izomfáradtság elősegíti az ellazulás és nyugalom érzését.

A tenisz két jelentős mentális kihívás elé állítja a játékosokat, amelyeket ha megtanulunk legyőzni, ezt a képességet a való életben is hasznosíthatjuk. Egyfelől meg kell küzdeniük az ellenfelükkel, másrészt harcolniuk kell önmagukkal és le kell győzniük önmagukat, vagyis „a bennük lakó démonokat” (Reid és mtsai, 2015). A legjobb játékosok és az edzők is egyetértenek abban, hogy a tenisz pszichológiai oldala rendkívül fontos. Mégis meglepő, hogy a mentális készségek erősítése háttérbe szorul a technikai, taktikai vagy fizikai képességek fejlesztése mögött. A pszichés készségekkel kapcsolatban nagyon fontos, hogy a fejlesztésük nagyon sok munkával érhető el, talán emiatt fordítanak erre kevesebb időt és energiát sok teniszezőnél.

A rendszeres teniszezés több pszichológiai hatással van a résztvevőkre, elsősorban a legjelentősebb civilizációs ártalom hatásának csökkenését képes előidézni, vagyis a distresszt. Ennek köszönhetően egy edzés vagy játék után sokkal energikusabbnak érezhetik önmagukat. Rendszeres teniszezés után hangulatjavulás jelenhet meg. Az ITF (2019d) bizonyítja, hogy az aktív játékosok pozitívabb életszemlélettel rendelkeznek és összességében boldogabbak, mint az inaktívak. Javul az önbizalom és a saját testkép megítélése. Az emberek jelentős része csak a mozgásnak köszönhetően kezdi el megtapasztalni a pozitív változásokat. Amikor az egyének kezdik látni ezeket az eredményeket, hajlamosak büszkének lenni a sikereikre, fejlődésükre és jól érzik magukat a saját bőrükben. Sokszor ez javítja a testkép érzékelését és az önbizalmat. A testkép, a fizikai megjelenés, a hangulat és a teljes egészségi állapot javulása mind hozzájárulhat az önbizalom növeléséhez és a siker érzésének kialakításához, ezáltal enyhítve a depresszió tüneteit. Függetlenül attól, hogy a szervezet pszichológiailag miért, vagy hogyan alkalmazkodik a testmozgáshoz, a lényeg az, hogy a testmozgás nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészséget is javítja. Ezek által pedig elősegíti az életminőség javulását (ITF, 2019d). Mindezen képességek gyakorlása hozzájárulhat többek között az olyan súlyos mentális betegségek elleni küzdelemhez, mint az Alzheimer kor. Abban az értelemben, hogy az új mozgások tanulása csak az agy folyamatos munkájával és a neuromusculáris kapcsolatok fejlesztésével valósulhat meg. Ilyen értelemben a tenisz az egyik legjobb sportág, hiszen a teljes életúton át üzhető sportról beszélünk. Ezzel, mármint az egész élet során végzett testmozgásról, és annak az emberi testre-lélekre kifejtett pozitív hatásairól már az 1970-es években is folytak kutatások, mint például Németországban a heidelbergi kísérlet (Dobozy és Jakabházy, 1992). Legyen szó egy mérkőzésről, edzésről vagy akár csak egy szparingolásról, a tenisz nagy koncentrációt igényel, amelynek hatására a külső világ teljesen megszűnik létezni. Elveszik az időérzék, tökéletessé válik az összpontosítási képesség, teljes kontroll van a test és elme között (Boda és Herpainé Lakó, 2015). A játék szinte teljesen automatizálttá válik és legfőképpen hatalmas élményt nyújt. Ezt a jelenséget nevezik a flow-élménynek. Ez a jelenséget a rekreációs sportolással is el lehet érni (Csíkszentmihályi, 1997). A flow hatására a játékosok, akik megtapasztalták a tökéletes játékélményt, újra át akarják élni azt, így ez a továbbiakban is motivációt ad nekik a sportolásra.

A Reid és munkatársai (2015) által megszerkesztett 2. táblázat bemutatja a legfőbb pszichológiai komponenseket, amelyek jelen vannak a teniszben és segítenek a sportolóknak abban, hogy a tudásuk maximumát nyújtsák.

2. táblázat: A teniszben jelentős pszichológiai komponensek

Motiváció	Koncentráció
<p>Összetett folyamat, amely meghatározza a játékos elkötelezettségét (miért a tenisz a sportok közül?) és munkaintenzitását (miért dolgozzak olyan keményen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Küzdés: képesség, hogy harcoljon a mérkőzés során • Erőfeszítés: a fizikai és szellemi erők teljes mozgósítása • Elszántság: magatartás a cél elérése érdekében • Öröm: szórakozás, a játék öröme • Célok: az adott cselekvés értelme 	<p>Az a képesség, amellyel hosszabb időn át lényeges információk gyűjtését végezzük.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fókusz: a figyelem középpontjában álló fogalom • Látás: a szem a koordinációt befolyásoló legfontosabb testrész • Állandóság: a figyelem tartóssága és folyamatossága • Jelek: a környezetben található jelzések, információk • Rugalmasság: alkalmazkodni a környezet változásaihoz
Érzelmek	Önbizalom
<p>Az érzések hatékony ellenőrzésének képessége olyan egyensúly fenntartásával, amelyre nagy szükség van mérkőzés közben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Önkontroll: az érzelmeink feletti uralom • Aktiváció: a fiziológias és pszichés folyamatok felgyorsulása az alvó állapottól az erős izgalomig • Elernyedés: stressz- és feszültségmentes állapot • Szokások: olyan rituálék, amelyek segítenek fenntartani valamilyen lelkiállapotot • Visszacsatolások: információ, amelyet valamilyen konkrét eseményből nyerünk 	<p>A bizonyosság, amelynek köszönhetően a játékos elhiszi, hogy képes sikeresen végrehajtani valamilyen feladatot, illetve azok sorozatát; és az egyik legbiztosabb előjele annak, hogy a versengésből sikeresen tud kikerülni.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hit: a játékos meggyőződése arról, hogy képes elérni a célt • Hatékonyosság: a kihívásokra adott válaszok hatékonyságának megítélése • Elképzelés: koncepció, amit valaki vizionál • Erősségek: a játékos pozitív tulajdonságai • Önmeggyőzés: a képesség, amellyel a játékos képes önmagával megbeszélni a teendőket

Forrás: Reid és munkatársai (2015), 76-77. o.

4. Megbeszélés és következtetés

Napjaink egyik legnagyobb problémája a mozgásszegény életmód. Ezt a helyzetet a szabadidő olyan minőségi eltöltésével lehet javítani, mely testileg és lelkileg feltölti a résztvevőket, és segít visszaállítani a munka- és teljesítőkéességüket (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 (Parsons és Wancke, 2018; ITF, 2019c; ITF Tennis, 2022).

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, 2019e). 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. Részben egyéni sportág révén nekünk kell egyedül új taktikákat kitalálni, esetlegesen megjelenő technikai problémákon javítani egy-egy játék közben (ITF, 2019d). A tenisz gyakorlása örömforrás lehet a játékosok számára, és elősegítheti a "flow" állapotot, amikor a játékos teljes figyelemmel és koncentrációval részt vesz a játékban, és minden más észrevétlen marad.

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 a depresszió vagy a stressz csökkentéséhez. Emellett számos pszichológiai komponensre fejlesztő hatással van. Ilyen a koncentrációs képesség, az önbizalom, a motiváció, a testkép, valamint az érzelmek kezelése (ITF, 2019d), ezáltal is hozzájárulhat az általános életminőség javításához.

A tenisz minden életkorban játszható és elkezdhető sportág, úgynevezett lifelong sport. Fontos azonban a különböző életkorok sajátosságainak az ismerete, hiszen a sportolók nem képesek ugyanazt a terhelést elviselni minden életszakaszban.

A tanulmány 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. Több kutatás is bizonyította, hogy többdimenziós egészségfejlesztő hatásai az összes korosztályban megjelenhetnek, így kijelenthető, hogy a civilizációs betegségek elkerülése érdekében, az aktivitásban gazdagabb életmód elemeként a tenisz, mint rekreációs tevékenység meghatározó lehet egészségi állapotunk alakításában is (Andó és mtsai, 2019). Nem csak a hétköznapiakban, hanem a turisztikai rekreációban is figyelemre méltó a szerepe; habár a turisztikai kínálatban, a szállodai sport- és wellnessprogramok körében egy közepesen elterjedt területet jelent (Magyar, 2019a).

A témakör további vizsgálatára, megfigyelésére szükség van, de az már meghaladja ezen tanulmány kereteit. A későbbiekben azzal kívánunk például részletesen foglalkozni, hogy a különböző életkori szakaszokban pontosan mely hatásai tudják az érintett csoportot a leginkább testi, lelki, szociális és szellemi szempontból fejleszteni, így biztosítva azt, hogy lifelong sportként mindig tudjon egészségfejlesztő hatást elérni valaki, aki kitart a tenisz, mint rekreációs sport mellett.

5. Felhasznált irodalom

- Ábrahám, J. (2010). *Rekreációs alapok*. Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárság. <https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2014/12/rekreacios-alapok.pdf>
- Andó, R., Fritz, P., & Patakiné Bősze, J. (2019). Életmód – szabadidő – rekreáció. In Fritz, P. (Szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció Mindenkinek III.* (10-29. o.). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Bánhidi, M. (2016). *Rekreológia*. Magyar Sporttudományi Társaság.
- Boda, E., & 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>
- Bősze, J., & Fritz, P. (2011). A rekreáció mozgásanyaga. In Fritz, P. (Szerk.), *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció* (2. javított, bővített kiadás, 189-232. o.). Bába Kiadó.
- Collie, S.-C. V. (1993). *Tennis: The lifetime sport*. Bristol Pub. Enterprises.
- Csíkszentmihályi, M. (1997). *Flow. Az áramlat*. Akadémiai Kiadó.
- Dobozy, L., & Jakabházy, L. (1992). *Sportrekreáció*. Magyar Testnevelési Egyetem.
- Erdősi, Z. (2008). *Sportági ismeretek*. Csanádi Árpád Általános Iskola Középiskola és Pedagógiai Intézet. https://www.gardonyi-eger.hu/user/browser/File/tantargyak_dokumentumai/Sport-testnevel%C3%A9s/sportagiismeretekerdosi.pdf
- Gáldi, G., & Balogh, L. (2015). *Tenisz – Elmélet és módszertan*. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar. http://www.jgyph.hu/tamop15e/tananyag_html/tenisz/index.html
- ITF. / International Tennis Federation. (2019a). *Conditioning – Overview*. International Tennis Federation. <https://www.itftennis.com/media/2297/conditioning-overview.pdf>
- ITF. / International Tennis Federation. (2019b). *Cardiovascular Health Issues*. International Tennis Federation. <https://www.itftennis.com/media/2143/health-cardiovascular-health-issues.pdf>
- ITF. / International Tennis Federation. (2019c). *ITF Global Tennis Report 2019*. International Tennis Federation. <http://itf.uberflip.com/i/1169625-itf-global-tennis-report-2019-overview/0>
- ITF. / International Tennis Federation. (2019d). *Psychological Benefits of Tennis*. International Tennis Federation. <https://www.itftennis.com/media/2301/health-psychological-benefits-of-tennis.pdf>
- ITF. / International Tennis Federation. (2019e). *Tennis & Children*. International Tennis Federation. <https://www.itftennis.com/media/2302/health-tennis-children.pdf>
- ITF. / International Tennis Federation. (2022). *ITF Global Report 2021*. International Tennis Federation. <http://itf.uberflip.com/i/1401406-itf-global-tennis-report-2021/0>
- ITF. / International Tennis Federation. (2023). *2023 ITF Membership and Share Register*. <https://www.itftennis.com/media/2385/2023-itf-membership-and-share-register.pdf>
- Járomi, M. (2015). A sportolás szerepe a megelőzésben. In Figler, M. (Szerk.), *A sporttáplálkozás alapjai* (39-44. o.). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/SporttáplálkozásAlapjaiJ.pdf>
- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.
- Magyar, M. (2019a). Az animáció és az animátor vetületei napjainkban: Az animáció és az animátor fogalma különböző területeken; Az animáció megjelenése különböző területeken. In Fritz, P. (Szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.* (101-124. o.). Miskolci Egyetemi Kiadó.

- Magyar, M. (2019b). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Gósi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bősze, J. (Szerk.), *SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (97-122.o.). ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69c9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf
- Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban: Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Parsons, J., & Wancke, H. (2018). *Teniszkönyv Képes Sportenciklopédia*. GABO Kiadó Kft.
- Patakiné Bősze, J. (2018). Rekreációs irányzatok és trendek alakulása a 21. században. In Gósi, Zs., & Köteles, F. (Szerk.), *Sport – Tudomány – Egészség, Fókuszban a rekreáció* (14-15. o.). ELTE PPK. [absztrakt] https://esi.ppk.elte.hu/media/d6/a1/cbfca8692e6e8942939183f628b39ab74dc557728c2a3313fcab3ef460f5/ESI_SportTudomanyEgeszsegAbsztraktk%C3%B6tet.pdf
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11). 760-768. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.034967>
- Reid, M., Elliot, B., & Crespo, M. (2015). *Tenisz Kézikönyv*. Corvina Kiadó Kft.
- Révész, L., Müller, A., Herpainé Lakó, J., Boda, E., & 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
- Schnohr, P., O'Keefe, J. H., Holtermann, A., Lavie, C. J., Lange, P., Jensen, G. B., & Marott, J. L. (2018). Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies: The Copenhagen City Heart Study. *Mayo Clinic proceedings*, 93(12), 1775–1785. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.06.025>
- Simonsson, F. (2022). *How Many Tennis Players In The World*. <https://tennispredict.com/how-many-tennis-players-in-the-world/>
- Sport for Business Ltd. (2017). *The World's Most Watched Sports*. <https://sportforbusiness.com/the-worlds-most-watched-sports/>
- Sports Venue Calculator. (é.n.). *How much does a tennis court cost to build for a school or sports club?* <https://sportsvenuecalculator.com/knowledge/tennis-court/how-much-does-tennis-court-cost-to-install/>
- Statista Research Department. (2024). *Tennis participation in the U.S. 2011-2023*. <https://www.statista.com/statistics/191966/participants-in-tennis-in-the-us-since-2006/>
- Szatmári, Z., Fritz, P., & Makszimtyuk, R. (2013). Amatőr teniszjátékosok vizsgálata a rekreáció tükrében. In Honfi, L. (Szerk.), *Acta Academiae Agriensis, Nova Series Tom. XL. Sectio Sport, Testkultúra, sporttudomány* (47-59. o.). EKF Líceum Kiadó. http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/756/1/47-59_Szatmari.pdf
- USTA. / United States Tennis Association Incorporated. (é.n.) *Parks & Recreation*. <https://www.usta.com/en/home/coach-organize/organization-facilities/parks-recreation.html>
- USTA. / United States Tennis Association Incorporated. (2023). *Physical benefits of tennis*. <https://www.usta.com/en/home/improve/tennis-health--fitness/national/benefits-of-playing-tennis.html>
- Wanninger, L. (2024). *Tennis is a Lifetime Sport that Keeps You Happy, Healthy, and Connected*. <https://www.ustasocal.com/news/tennis-is-a-lifetime-sport/>