



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

VI. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

**„SZABAD AZ IDŐ”
– FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS**

KONFERENCIA

ABSZTRAKT KÖTET

ELTE PPK ESI

2023

BUDAPEST



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

A KONFERENCIA RENDEZŐJE:

*EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET*

KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

*EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG (KERT)*

A KONFERENCIA IDŐPONTJA:

2023. november 29.

AZ ABSZTRAKT KÖTET SZERKESZTŐI:

*Magyar Márton
Gósi Zsuzsanna*

AZ ABSZTRAKT KÖTET LEKTORAI:

*Gósi Zsuzsanna
Magyar Márton
Patakiné BőszeJúlia*

Kiadó:

©Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Minden jog fenntartva.
1075 Budapest, Kazinczy u. 23-27.

Honlap: <https://esi.ppk.elte.hu/>

ISBN: 978-963-489-658-6

TARTALOMJEGYZÉK

A konferencia programja	6
Bevezető gondolatok Gósi Zsuzsanna	9
Plenáris előadások tartalmi kivonatai	
Mozogj többet a jól-létedért, avagy a fizikai aktivitás és a well-being összefüggései Patakiné Bősze Júlia	11
Legyen "ütős" a szabadidőd! - Hazánkban hódít a pickleball Baloghné Bakk Adrienn, Biróné Ilics Katalin, Nagyváradai Katalin	13
Nyíltvízi hosszútávúszók sportmotivációs vizsgálata - Miért szeretjük a Balaton-átúszást? Mayer Krisztina	15
Szinergiák a természeti rekreációban, avagy fizikai és szellemi leisure Magyar Márton	17
Magyar nyelvű absztraktok	
Perfekcionizmus és flow Bartos Adél	20
A határon túli sporttámogatások szerepe a nemzeti identitás erősítésében Bukta Zsuzsanna	22
Sport és dokumentumfilmek Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton	23
Küzdősportok a testnevelésben Győrik Győző, Béki Piroska	25
A strandkézilabda magyarországi piacépítő lehetőségei a sportvezetői vélemények tükrében Kassay Lili Andrea, Kovács István Attila	27

Vezetői kihívások a sportlétesítmények működtetése során	29
Kovács István Attila, Gósi Zsuzsanna	
Problematikus evési magatartások és evészavarok az élsportban	31
Kovács Réka Erika, Boros Szilvia	
Meséssel a női labdarúgás utánpótlásáért - a Disney Playmakers program első gyakorlati tapasztalatai	33
Móczik Alexandra Cintia, Gósi Zsuzsanna, Patakiné Bószé Júlia	
Fitt Alkony - Az aktív időskor és a rekreáció kapcsolódási pontjai	35
Szegvári Gréta Edit	
A torna sport napjainkban, avagy a sport fenntarthatósági dimenziói	37
Tamás-Szora Lóránd, Béki Piroška	
Sportorientált CSR és felelős vállalati kommunikáció	39
Zsembery Norbert, Gósi Zsuzsanna	

Angol nyelvű absztraktok

Lion Power: Health and Sport in Singapore	42
Ivan Aigner	
Prevalence of the Risk of Exercise Addiction Based on a New Classification: A Cross-Sectional Study in 15 Countries	44
Bhavya Chhabra	
The Effect of a Learning Climate in Developing Creativity in a University PE Course	45
Alexandra Mikó, Katalin Kovács	
Youth sport preferences in Soroksár – a cross-sectional survey	47
Sándor Szabó	

Tracking of sport documentaries by a Hungarian survey	49
Zsuzsanna Gósi, Márton Magyar	
Are Cyberchondria and Intolerance of Uncertainty Related to Smartphone Addiction?	51
Aleksandar Vujić*, Marija Volarov, Milan Latas, Zsolt Demetrovics, Orsolya Kiraly, Attila Szabo	
Multi-aspect overview of nature-based recreation	53
Márton Magyar	
Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének gondozásában megjelent tanulmánykötetek	55



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete (ESI)
tisztelettel meghívja Önt a

VI. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

„SZABAD AZ IDŐ” – FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS
című konferenciára

Időpont: 2023. november 29. (szerda) 14.00 – 18.00

Helyszín: 1075 Budapest, Kazinczy utca 23–27. AULA

PROGRAM:

14.00 Megnyitó, köszöntő

Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, intézetigazgató-helyettes, egyetemi docens

Plenáris előadások

14.10 A magyar lakosság aktivizálásának lehetőségei, a Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégia szakmai koncepciója

Dr. Lacza Gyöngyvér, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, tanszékvezető egyetemi docens

14.30 Mozogj többet a jól-létedért, avagy a fizikai aktivitás és a well-being összefüggései

Patakiné Dr. Bősze Júlia, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, adjunktus

14.45 Legyen "ütős" a szabadidőd! - Hazánkban hódít a pickleball

Baloghné dr. Bakk Adrien, ELTE PPK Sporttudományi Intézet – Szombathely, egyetemi docens
Társszerzők: Biróné Dr. Illics Katalin, Dr. Nagyváradi Katalin

15.00 Nyíltvízi hosszútávúszók sportmotivációs vizsgálata - Miért szeretjük a Balaton-átúszást?

Dr. habil. Mayer Krisztina Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, egyetemi docens

15.15 Szinergiák a természeti rekreációban, avagy fizikai és szellemi leisure

Dr. Magyar Márton, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, adjunktus

15.30 – 16.00 Kávészünet

Rövid előadások / Szekció 1. (Aula) – Szekcióelnök: Prof. em. Bárdos György

16.00 Bevezető gondolatok

Prof. em. Bárdos György

16.10 There are two sides to a coin, or what we (should) mean by athlete vulnerability in anti-doping

Prof. Dr. Petróczi Andrea, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, tudományos főmunkatárs

16.20 Lion Power: Health and Sport in Singapore

Aigner Iván, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató

16.30 Are Cyberchondria and Intolerance of Uncertainty Related to Smartphone Addiction?

*Aleksandar Vujić, PhD Student at the Doctoral School of Psychology, Eötvös Loránd University
Co-authors: Marija Volarov, Milan Latas, Zsolt Demetrovics, Orsolya Király, Attila Szabo*

16.40 Prevalence of the Risk of Exercise Addiction Based on a New Classification: A Cross-Sectional Study in 15 Countries

*Bhavya Chhabra, Doctoral Candidate at the Doctoral School of Education, Eötvös Loránd University
Co-authors: Umberto Granziol, Mark D. Griffiths, Thomas Zandonai, Emilio Landolfi, Marco Solmi, Liye Zou, Peiying Yang, Mia Beck Lichtenstein, Oliver Stoll, Takayuki Akimoto, Abril Cantù-Berrueto, Angelica Larios, Aleksei Y. Egorov, Ricardo de la Vega Marcos, Merve Alpay, Merve Denizci Nazlıgül, Mustafa Yildirim, Mike Trott, Robert M. Portman and Attila Szabo*

16.50 A torna sport napjainkban, avagy a sport fenntarthatósági dimenziói

Tamás-Szora Lóránd, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató

Társszerző: Dr. Béki Piroska, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, egyetemi adjunktus

17.00 A strandkézilabda magyarországi piacépítő lehetőségei a sportvezetői vélemények tükrében

Dr. Kassay Lili, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, egyetemi docens

Társszerző: Kovács István Attila, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató

17.10 A primitív reflexek gátlásának szerepe és jelentősége a rekreációban

Dr. Stephens-Sarlós Erzsébet, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, egyetemi adjunktus

17.20 Mesékkel a női labdarúgás utánpótlásáért – a Disney Playmakers program első gyakorlati tapasztalatai

Móczik Alexandra Cintia, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató

Társszerző: Patakiné Dr. Bősze Júlia, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, egyetemi adjunktus

17.30 Az aktív időskor és a rekreáció kapcsolódási pontjai

Szegvári Gréta, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató

Rövid előadások / Szekció 2. (fsz. 4.) – Szekcióelnök: Dr. Magyar Márton

16.00 Bevezető gondolatok

Dr. Magyar Márton

16.10 Problematikus evési magatartások és evészavarok az élsportban

*Kovács Réka Erika, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerző: Dr. habil. Boros Szilvia, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, habilitált egyetemi docens*

16.20 A határon túli sporttámogatások szerepe a nemzeti identitás erősítésében

Dr. Bukta Zsuzsanna, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, egyetemi adjunktus

16.30 Vezetői kihívások a sportlétesítmények működtetése során

*Kovács István Attila, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerző: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, intézetigazgató-helyettes, egyetemi docens*

16.40 A kreatív klíma vizsgálata egy zenés gimnasztika kurzuson

*Mikó Alexandra, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerző: Dr. Kovács Katalin, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, egyetemi docens*

16.50 Sports Preferences Among Upper-grade Students of Primary Schools in Soroksár

Sándor Szabó, PhD Student at the Doctoral School of Education, Eötvös Loránd University

17.00 Küzdősportok a testnevelésben

*Győrík Győző, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerző: Dr. Béki Piroska, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, egyetemi adjunktus*

17.10 Perfekcionizmus és flow

*Bartos Adél, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerzők: Prof. Dr. Bárdos György; Dr. habil. Karsai István, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet*

17.20 Sportorientált CSR és felelős vállalati kommunikáció

*Zsembery Norbert Ákos, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerző: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, intézetigazgató-helyettes, egyetemi docens*

17.30 Sport és dokumentumfilmek

*Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, intézetigazgató-helyettes, egyetemi docens
Társszerző: Dr. Magyar Márton, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, adjunktus*

Bevezető gondolatok

Dr. habil. Gósi Zsuzsanna

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete hatodik alkalommal rendezi meg a Sport-Tudomány-Egészség konferenciát. Az idei esemény fókuszába ismét a rekreáció, azon belül is az aktív szabadidőeltöltés került. Az első blokk plenáris előadásai egyértelműen ezen témakörhöz kapcsolódnak. Ebben a részben a saját oktatóink és elismert szakemberek mutatják be kutatási eredményeiket. A második blokkban megismerkedhetünk az Intézet oktatóinak és doktori hallgatóinak aktuális kutatási eredményeivel, két szekcióban. A szekciókban bemutatásra kerülő témák is ismét rávilágítanak a sporttudomány sokszínűségére, hiszen hallhatunk előadásokat sportgazdaságtani, sportpedagógiai, illetve rekreációs területről egyaránt.

VI. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

„SZABAD AZ IDŐ” – FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS
című konferencia

Plenáris előadások tartalmi kivonatai

Mozogj többet a jól-létedért, avagy a fizikai aktivitás és a well-being összefüggései

Patakiné Dr. Bősze Júlia

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu

Bevezetés

Már a felvilágosodás társadalmának életében is növekvő szerepet tölt be a kényelem keresése, a jól-lét, illetve annak vizsgálata, míg manapság szinte központi kérdés az egyének életében, hogy minél teljesebb életet tudjanak élni. Ebben a materiális javak biztosítása mellett az egyén szubjektív értékelése szerinti önkiteljesedése is megvalósulhat.

Számos kutatás bizonyította, hogy a szubjektív életminőség pozitívabb megítélése jó hatást gyakorol az egészségre is, illetve mások jelentős összefüggést írtak le a fizikai aktivitásra fordított idő és az életminőség között. Az életminőség vizsgálatával kapcsolatban ismerjük a skandináv modellt (amely erőforrás központú méréseket alkalmaz), az amerikai típusút (amely a szubjektív észlelésre alapoz) és a kevert modellt (amely objektív és szubjektív elemeket egyaránt tartalmaz).

Az előadás azt a témakört fogja körüljárni, hogy egy ajánlott fizikai aktivitási szint elérésével növelhető-e a szubjektíven megélt well-being.

Anyag és módszerek

A szakirodalomkutatás mellett három saját kutatásom eredményeit mutatom be (ELTE PPK KEB 20022/92., 2022/583, 2023/124). Ezekkel a felnőtt magyar lakosság különböző célcsoportjait értem el, így bepillantást kaphatunk a fitnesz és személyi edzők világába (N=97), a sport-, a reál- és a humán szakos egyetemisták életmódjába (N=187), illetve a 18-26 év közötti, különböző fizikai aktivitású fiatal nők (N=440) jól-létébe is. A különböző célcsoportok eredményeit összevetem a WHO jól-lét index validálásakor kapott magyar átlaggal is.

A bemutatott alapstatisztikai mutatók és az összehasonlító vizsgálatok JASP 0.17.3 programmal készültek.

Eredmények

A fitnesztermi edzők 97 kitöltője közül 86% volt nő és 14% férfi, átlagéletkoruk 36 év (szórás 8,96), 75%-uk egyetemi vagy főiskolai diplomával rendelkezett. A válaszadók 89%-a gondolta magáról, hogy jellemző rá, hogy egészséges életmódot él. A WHO rövidített öt tételes jól-léti indexének csoportátlaga 10,15.

Az egyetemisták kutatásánál a nemi arányok csoportonként változóak voltak. A sportszakosok mintájában a nők 52%-ot, a férfiak 48%-ot; a humán szakosoknál a nők 81%-ot, a férfiak 19%-ot; míg a reál szakosoknál a nők 62%-ot, a férfiak pedig 38%-ot képviseltek. A humán szakosok 32%-a, míg a reál szakosok 22%-a az, aki soha nem sportol. A WHO rövidített öt tételes jól-léti indexének csoportátlaga a sportszakosoknál 10,13; a humán szakosoknál 8,58; illetve a reál szakosoknál szintén 8,58 lett.

A 18-26 év közötti nők 14,6%-a még egyetemet végzett, míg 73,6%-uknál ez folyamatban van. A fizikai aktivitásban való érintettségük és annak típusa alapján 5 csoportba kerültek beosztásra. Ebből az egyik a szinte soha nem mozgók csoportja volt, akik a teljes minta 31%-át adták. A WHO rövidített öt tételű jól-léti indexének csoportátlaga a versenyszerűen esztétikai sportolóknál 7,78; a versenyszerűen, de nem esztétikai sportágat űzőknél 7,61; a szabadidejükben esztétikai mozgásformákat űzőknél 7,66; a szabadidejükben nem esztétikai célból mozgóknál 7,45; míg a szinte soha nem sportolóknál 6,5 lett.

Következtetés

Eredményeim is bizonyítják, hogy már a heti 2, de inkább 3 alkalom, a WHO ajánlása szerinti módon és intenzitással folytatott rendszeres fizikai aktivitás növeli a well-beingünket, de ez inkább az edzéssel eltöltött idővel korrelál. Ám figyelniük kell arra, hogy nem mindenkinek ugyanarra van szüksége.

Fontos hangsúlyt fektetni a célcsoport orientációra, hogy megfelelő motivációkra tudjunk építeni, vagy segíteni a motiváció kialakulását.

Végül ne feledjük, az egyéni szubjektív életminőség magasabb értékelése nem csupán önmagáért való, hiszen ez hozzájárul a társadalmi elégedettséghez is.

Kulcsszavak: WHO jól-lét index, fizikai aktivitási szintek, motiváció, fizikai aktivitási ajánlások

Legyen "ütős" a szabadidőd! - Hazánkban hódít a pickleball

Baloghné Dr. Bakk Adrienn, Biróné Dr. Ilics Katalin, Dr. Nagyváradai Katalin

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

E-mail: b.bakk.adrienn@ppk.elte.hu

Bevezetés

A pickleball a tenisz, a tollaslabda és az asztalitenisz egyes elemeinek keresztezéséből létrejött ütős sportág. A kisebb pályaméret, a könnyebb labda, a viszonylag nagy ütőfelület és a játékidő miatt mindenki számára könnyen elsajátítható, és szinte előképzettség nélkül is játszható. A játékot egyéni és páros formában is játsszák. További előnye, hogy az ízületek és az izmok fokozott terhelése nélkül űzhető, tehát igazi szabadidős játék. Versenyváltozata is népszerű, hiszen gyors, kihívásokkal teli labdameneteket ígér.

Az USA-ból indult játék az elmúlt években került a hazai közönség fókuszába. Az utánpótlás bázis is jelentős fejlődésnek indult.

A pickleball népszerűsége az egyszerű szabályoknak és a könnyű elsajátíthatóságának köszönhetően minden korosztály számára élvezetes sport.

Munkánkban a játék jellemzésén túl azt vizsgáljuk, hogy mely korosztály képviseli ma a pickleball sportágat hazánkban. Vizsgáljuk továbbá a felnőtt pickleball versenyzők testösszetételét. Az eredmények segítenek a sportági kiválasztás, utánpótlás-nevelés területén szerzett tapasztalatok bővítéséhez, illetve további kutatások alapjául szolgálnak.

Anyag és módszerek

Munkánkban a pickleball játék bemutatásán túl, 18 év feletti játékosok testösszetétel vizsgálatát is végeztük (N=73; férfi: 36 fő, nő: 37 fő) Inbody 270 testösszetétel analizáló eszközzel. A vizsgálatba az Országos Pickleball Szövetség budapesti versenyén résztvevőket vontuk be, teljes mintavételi eljárást alkalmaztunk. Rögzítettük a versenyzők nemét, életkorát, testmagasságát, a versenyen elért helyezésüket. A kapott adatokon alapstatisztikai számításokat végeztünk. Az adatok feldolgozása CogStatt elemző szoftverrel történt.

Eredmények

A női versenyzők átlag életkora 49 év, a férfi versenyzőké 53 év.

A testösszetétel vizsgálatok első eredményei és a sportban eltöltött idejük azt igazolja, hogy az országos versenyen résztvevők amatőr sportolók.

Későbbiekben a versenyen elért eredményeket (1-3. helyezés) hozzuk összefüggésbe a testösszetétel mutatókkal. Ezek az eredmények segítenek majd a sportági profil felállításában.

Következtetés

Jelenleg Pickleball sportágban több, mint 80 fő felnőtt versenyzőt regisztrálnak. A nem versenyző, szabadidős játékosok száma eléri a 400-500 főt. A nemek eloszlása mindkét csoportban szinte megegyező.

A vizsgált versenyzők átlag életkora alapján kijelenthetjük, hogy hazánkban jelenleg a sportágot az érettkorú felnőttek űzik.

Az általunk mért pickleball-játékosok testösszetétel mutatói (izom-zsír arány) pedig arra utalnak, hogy a játék segít javítani az általános fizikai kondíciót, mozgékonyt és koordinációt, miközben csökkentheti a sérülés kockázatát és javítja a mentális jólétet.

További vizsgálatainkkal a nemzetközi szinten való megmérettetéshez szükséges tényezőket kívánjuk meghatározni.

Kulcsszavak: pickleball, ütőssport, szabadidő, versenysport, testösszetétel vizsgálat

Nyíltvízi hosszútávúszók sportmotivációs vizsgálata - Miért szeretjük a Balaton-átúszást?

Dr. habil. Mayer Krisztina

**Miskolci Egyetem, Egészségtudomány Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete,
Testnevelési Intézeti Tanszék**

E-mail: krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

Bevezetés

Hobbysportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül. Hobbysportok közé tartozhatnak a városi futóversenyek vagy a Balaton-átúszás is. Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére. Az úszás Magyarországon nagyon népszerű sport, mind a passzív sportfogyasztás tekintetében (sport nézése), mind az aktív sportfogyasztás sportági rangsorában is a második legnépszerűbb sportág. A Balaton-átúszás Magyarország és a Balaton legnépszerűbb, ikonikus nyíltvízi sporteseménye.

Jelen kutatás arra irányul, hogy mi motiválja a Balaton-átúszáson résztvevőket az 5,2 km-es táv évről-évre történő teljesítésében. Miért vállalják a kihívást és milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy kitartóan és éveken át részt vesznek ezen a szabadidős sporteseményen?

Anyag és módszerek

Vizsgálati személyek:

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem. A vizsgálatba azok az úszók kerültek be, akik legalább 5 alkalommal vettek már részt sikeresen a Balaton-átúszás 5,2 km-es távján. A vizsgálati személyeket a „Tó, tenger, folyó (TTF)” és a „Balaton-átúszás” nevű közösségi média csoportokon keresztül kerestem fel.

A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt, amelyhez az úszók a kérdőív elején leírt beleegyező nyilatkozat bejelölésével járultak hozzá.

A vizsgálati minta 398 főből áll (151 férfi és 247 nő), átlagos életkoruk $41,35 \pm 11,78$ év. Az úszók eddig átlagosan $7,05 \pm 5,07$ alkalommal úszták át a Balatont. A legtöbbször úszó eddig 39-szer teljesítette az 5,2km-es távot.

Vizsgálati módszerek:

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, valamint beszámoltak arról, hogy eddig hány alkalommal vettek részt Balaton-átúszáson.

A kérdések fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, hogy évről évre visszatérnek.

A kérdőívek elemzésének módszere tartalomelemzés volt.

Eredmények

A Balaton-átúszás motivációra vonatkozó eredmények:

Az egyik leggyakoribb motivációs tényező a kihívás, a verseny és a sikerélmény átélésének lehetősége.

Például:

- „A táv és önmagam legyőzése motivál.” (50 éves nő)
- „Szeretem a hosszú távot, legyőzöm a határaitam.” (62 éves nő)

A másik nagyon gyakori motivációs tényező magának az élménynek az átélése, a kikapcsolódás, az öröm és flow érzés megtapasztalása.

Például:

- „Nagyon szeretek úszni.” (53 éves férfi)
- „Úszni csodálatos! Imádom a vizet, imádok úszni!” (48 éves nő)
- „Kikapcsol, feltölt.” (40 éves nő)

Szintén fontos motivációs tényező a barátokkal, úszótársakkal való találkozás öröme is.

Például:

- „Jó a sok ismerőssel találkozás.” (40 éves nő)
- „Élmény, egy közösen eltöltött nap a barátaimmal.” (45 éves nő)
- „Szeretem, hogy az úszóközösséget egy nagy csapatná fogja össze.” (56 éves férfi)

Következtetés

A tanulmány a Balaton-átúszáson rendszeresen részt vevő úszók sportmotivációját tárta fel. Miért vesznek részt évről évre a Balaton-átúszáson? Mit jelent számukra ez a rendezvény? Mi motiválja őket? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ.

Az úszók többsége számára ez a sporttevékenység kihívás, kaland, flow élményt biztosító tevékenység.

Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a Balaton-átúszáson rendszeresen részt vevő úszóknak belső (intrinsic) motivációik vannak, ideértve elsősorban a vízben való mozgás örömeinek az átélését, a kikapcsolódást és a flow élmény megtapasztalását. Mindezek mellett fontos még az egészségmegőrzés, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz való tartozás igénye is.

Kulcsszavak: Balaton-átúszás, nyíltvízi úszás öröme, flow, szabadság

Szinergiák a természeti rekreációban, avagy fizikai és szellemi leisure

Dr. Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Bevezetés

A természet kifejezése elterjedt a mindennapi szóhasználatunkban. Sokaknak a zöld környezet jut először eszébe, mások viszont inkább a kék környezetet preferálják. Akadnak olyanok is, akik a havas vagy jeges (fehér?) környezetet találják motiválónak kikapcsolódás és szabadidős tevékenységeik céljából.

A különböző természeti környezeti elemek segítségével kizárólag fizikai, azaz mozgásos tevékenységeket végezhetünk rekreációs céllal?

Milyen mentális és szociális többlethatások mutathatók ki rekreációs tevékenységek természetben végzésével kapcsolatban?

Magyarország számos egyedi adottsággal rendelkezik, amelyek ezt a rekreációs célt szolgálják.

Anyag és módszerek

Az előadás a bevezetésben megfogalmazott kérdéseket igyekszik körbejárni.

Kutatási módszerként a dokumentumelemzés, szakirodalomfeldolgozás került felhasználásra.

Eredmények

A természetben végzett tevékenységek fontos szerepet játszanak mind a rekreáció/sporttudomány, mind a turizmus területén.

Dobozy és Jakabházy (1992) megemlíti, hogy a rekreációs természeti sportok az üdülés színesítése mellett a települési rekreációs napok programjainak gazdagítására is alkalmasak.

Kovács (2004) rendszertanában az outdoor rekreációs irányzatban megjelennek a hegyi-erdei, kerek, téli, vízi és légi lehetőségek különböző nehézségi/aktivitási szinteken. A nem-sport típusú környezeti aktivitások is már fontosak a szerző szerint, mint például a bográcslás, a gomba- vagy gyógynövénygyűjtés.

Bősze és Fritz (2011) az outdoor sportok mellett a szabadban végezhető mozgásformákra is kitér, amelyek között nem csak a szezonális, hanem az olyan, egész évben üzhető tevékenységek is megtalálhatók, amelyek már inkább a játék, nem pedig a versenysportág rekreációsítása irányába koncentrálnak a figyelmet (például paintball, bumerángozás).

További hazai szerzők szintén a mozgás-dominanciájú természeti lehetőségeket vizsgálták.

A turizmus szaknyelvben a következő kifejezések jelennek meg a természetben végzett mozgásos tevékenységekre, kiegészítve az utazásból származó többletigények turisztikai célú kielégítésével: aktív turizmus (Michalkó, 2002); kalandturizmus (Buckley, 2006); illetve a fenntarthatósági szempontokra is már fókuszáló ökoturizmus (Sulyok, 2001).

A fő-hangsúlyosan szellemi természeti rekreációs tevékenységformák elsőként a magyar nyelvű szakirodalomban Fritz (2015) olvasatában a természet tanulmányozására, például madárles formájában, valamint a természeti érdekességek, például ásványok vagy a természet hangjainak gyűjtésére (Horotán, 2015) vonatkozóan jelentek meg. Ez utóbbiak akár az animátorok által bonyolított szálláshelyi kézműves foglalkozás keretében kreatív képekké, bábokká vagy más termékekké alakíthatóak (Magyar, 2023).

A természetben zajló kulturális programok, mint a szabadtéri színházi előadások megtekintése is megemlítendő, számos mentális, intellektuális többlethatást eredményezve (Magyar, 2016). A többségében mozgásos tevékenységként definiált természeti aktivitások bio-pszichoszociális többlethatásait kutatások igazolták. Ezek közül kiemelendő első helyen a szorongás, depresszió (Thompson Coon et al., 2011; Coventry et al., 2021), valamint a stressz csökkentésében (Mutz & Müller, 2016) játszott szerepük.

Következtetés

Természeti rekreációs tevékenységeink között mozgásos és nem-mozgás-dominanciájú rekreációs aktivitások (Magyar, 2019) is megtalálhatók. A mentális és fizikai jóllét megerősítését szolgálják, akár társas közegben, akár egyénileg végezve, amelyhez az Aktív Magyarország ajánlatai is jó lehetőséget kínálnak.

Éljünk ezzel a lehetőséggel a civilizációs ártalmak csökkentése érdekében!

Kulcsszavak: természet, outdoor, rekreáció, szellemi, mentális

Irodalomjegyzék:

- Bősze, J. & Fritz, P. (2011). Szabadban végezhető mozgásformák (outdoor sports). In Fritz, P. (szerk.). *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció* (192-194. o). Bába Kiadó.
- Buckley, R. (2006). *Adventure Tourism*. CAB International.
- Coventry, P. A., Brown, Jennifer V. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., & White, Piran C. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM - Population Health*, 16, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- Dobozy, L., & Jakabházy, L. (1992). *Sportrekreáció*. Magyar Testnevelési Egyetem.
- Fritz, P. (2015). Természet tanulmányozása. In Fritz, P. (szerk.). *Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció* (248-250. o). Dialóg Campus – Nordex Kiadó.
- Horotán, K. (2015). Természeti érdekességek gyűjtése. In Fritz, P. (szerk.). *Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció* (250-278. o). Dialóg Campus – Nordex Kiadó.
- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.
- Magyar, M. (2016). Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe. *RECREATION*, 6(2), 32–34.
- Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Gósi, Zs., Boros, Sz. & Patakiné Bősze, J. (szerk.). *Sokszínrű Rekreáció. Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 97–122.). ELTE PPK. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ES_I_SokszinuRekreacio201905.pdf
- Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban: Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Michalkó, G. (2002). Az aktív turizmus elméleti megközelítése. In Dávid, L. (szerk.) *Aktív turizmus* (5-16. o.). Didakt Kiadó.
- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49(1), 105–114. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009>
- Sulyok, J. (2001). Ökoturizmus. *Turizmus Bulletin*, 5(4), 17-20.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>

VI. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

„SZABAD AZ IDŐ” – FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS
című konferencia

Magyar nyelvű absztraktok

Perfekcionizmus és flow

Bartos Adél

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

E-mail: bartos.adel@ppk.elte.hu

Bevezetés

A perfekcionizmus egy olyan személyi jellemző, mely magában hordozza a lehető legjobb teljesítmény elérésének igényét, és az azzal kapcsolatos kritikus szemléletet (Frost et al., 1990). Régebben a perfekcionizmus negatív vonulatát hangsúlyozták, azt egykomponensű jelenségként azonosítva, azonban azóta már tisztázódott, hogy egy többdimenziós konstruktum, melynek tényezői alakítják az adaptív (pozitív) és a maladaptív (negatív) perfekcionizmus formákat. A perfekcionista törekvések az adaptív perfekcionizmus alapjai, ahol a személy mindent megtesz, azért, hogy kiválóan teljesítsen, mindeközben figyelmét a célra és a pozitív kimenetelre irányítja. Ellenpólusaként említhető a perfekcionista aggodalmak, tehát a maladaptív perfekcionizmus, melynek alapja a személy túlzott elvárásai önmagával szemben, ahol a hibázás elkerülése áll a figyelem középpontjában (Hamachek, 1978, idézi Reinhardt et al., 2019).

Olajos és munkatársai (2021) megfogalmazásában a flow és a perfekcionizmus összekapcsolódik. A gondolatot Csíkszentmihályinak tulajdonítják a fogalom körülírásával, miszerint a perfekcionista képesek a flow teljeskörű megélésére. Azt az állapotot, amikor teljes mértékben bevonódunk az aktuálisan végzett cselekvésbe, kizárólag arra fókuszálva, flownak nevezik. Az élmény oly jutalmazó számunkra, hogy önmagában már azért megéri a tevékenységet végezni. A testi, érzékszervi és egyéb készségeink, erőforrásaink arányosak a lehetőségekkel, a célként megtestesült kihívásokkal. Következtében az időérzékünk elvész, átadjuk magunkat a folyamatnak. Egy feladatsor tökéletesedésekor, például sportolás közben, gyakrabban átélhetjük a tökéletes élményt (Csíkszentmihályi, 1990).

Anyag és módszerek

A perfekcionizmus egy széles körben kutatott terület, így számos tanulmányban olvasható, hogy milyen attitűddel, viselkedési mintázattal, adottsággal, hozták összefüggésbe, továbbá a flow is egyre gyakrabban kutatott jelenség, viszont a kettőt együttesen egészen ritkán vizsgálták a sportban, főleg a versenysportra korlátozva. Ezen néhány alkalommal is inkább kvantitatív eljárást alkalmaztak, így mindössze egy-két olyan tudományos munka van, amiben a kvalitatív irányt képviselve problémafeltáró interjúelemzés történik.

Eredmények

Az eddig publikálásra került kisszámú tanulmány kutatási paraméterei egészen nagymértékben különböznek egymástól. Bár sportolókat vizsgáltak, a kutatásokban résztvevő alanyok mind sportágukban, mind a teljesítmény szintjében különbözőséget mutattak, emellett a kutatásban használt eszközök (kérdőívek) is teljes mértékben eltérnek egymástól. Az eredmények tekintetében is ellentmondásokkal kell szembesülnünk.

Egy szerb sportolókkal végzett kutatásban nem találtak összefüggést a sportolók által átélt flow élmény és a perfekcionizmus között, ellenben két másik kutatócsoport, hasonlóan kérdőíves felmérés során, már kimutatható összefüggést talált. Az egyikben török táncosok maladaptív perfekcionizmusa – a teljesítményük miatti aggodalmuk – korlátozhatta őket a táncolás közbeni flow megélésében. A másikban egy lengyel futóverseny résztvevőinél pedig azt találták, hogy a perfekcionista törekvések kedvezőek, a hibák miatti aggodalmak pedig károsak a flow megjelenése kapcsán.

Következtetés

A perfekcionizmus és a flow is egyaránt hatással van a sportolók teljesítményére, viszont az még nem teljesen ismert, hogy a tökéletes élmény átélésében milyen és mekkora nehézségeket gördít a perfekcionizmus, mint a tökéletességre törekvés folyamata.

Kulcsszavak: perfekcionizmus, flow, sport

A határon túli sporttámogatások szerepe a nemzeti identitás erősítésében

Dr. Bukta Zsuzsanna

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

A XXI. századi sportpolitikai tendenciák között a nyugati világban is egyre gyakoribb jelenség, hogy főként jobboldali kormányok a sportot a „kulturális populizmus” jegyében a nemzeti identitás erősítésére használják és tudatosan bátorítják a sportolókat és a szurkolókat az elfogadottnál szélsőségesebb nacionalista megnyilvánulásokra. Ezzel párhuzamosan a sport mindig is jó eszköze volt a kisebbségi politikának az integrációs törekvések megvalósítására. Magyarországon 2010-ben az Orbán-kormány a sportot stratégiai ágazattá nyilvánította, nem mentesen a populista törekvéseitől. De míg pl. a roma kisebbség integrációjára nincs sport témájú programjuk, a határon túli magyar diaszpórának juttatott jelentős sport célú támogatások 2014 óta jelentős mértéket öltöttek, és szerves részét képezik a kormány határon túli politikájának, egyben nemzetegyesítő törekvéseinek.

Anyag és módszerek

Az előadás azt vizsgálja, hogyan alakult ki a mára rendszerszintűnek mondható jelenség, mik a Fidesz céljai, illetve mennyire veszik figyelembe a magyar kisebbség integrációs szükségleteit, a helyi lakosság igényeit, vagy teljes mértékben a politikai haszonszerzés elérése-e a cél. A vizsgálat elkészítésekor elsősorban az Oknyomozó Újságírás Európáért (IJ4EU) szervezet által támogatott, az Átlátszó és az Átlátszó Erdély által feltárt dokumentumokat, illetve az azok alapján készített cikksorozatot vettem figyelembe más hazai sajtóban megjelent írások mellett, valamint interjút készítettem a csíkszeredai székely jégkorong akadémia ügyvezetőjével.

Eredmények

A vizsgálat eredményeként elmondhatjuk, hogy bár a határon túli akadémiák működése számos fontos – elsősorban pedagógiai, kulturális, identitás-erősítő, valamint munkahely-teremtő - értéket tartalmaz, elsődleges célja mégis az Orbán-kormány politikai haszonszerzése, amely szorosan összefonódik az általános diaszpórapolitikával.

Következtetés

A program ellentmondásai az eddigi eredményeit megkérdőjelezzik. Ennek elemei közé tartozik a beruházásokat körülvevő átláthatatlanság, a klientúra-építés, a pénzügyi és politikai korrupció gyanúja, valamint számos esetben a helyi lakosság véleményének, igényeinek figyelmen kívül hagyása, nem beszélve az anyaországban tapasztalható ellenérzésre a magyar adófizetők pénzének felhasználásával kapcsolatban.

Kulcsszavak: határon túli magyarok, sportpolitika, sporttámogatás, nemzetiségi politika, sportakadémiák, utánpótlás-nevelés

Sport és dokumentumfilmek

Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, Dr. Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

A filmnézés, a mozilátogatás (valós és virtuális keretek között) a szellemi rekreáció egyik részterülete. Ennek egyik különleges szegmense a sportról szóló filmek. A sportról szóló alkotások kedveltek az amatőr sportolók között is, hiszen egyszerre motiválóak és példamutatók. Kérdőíves kutatással vizsgáltuk, hogy mennyire ismertek egyes dokumentumfilmek, vagy sorozatok.

Anyag és módszerek

A primer kutatás keretében (ELTE KEB 2022/383) online kérdőíves felmérés történt a kerdoivem.hu felületen keresztül.

Közösségi média felületen jelentek meg kitöltésre buzdító kérések.

A kényelmi mintavétel eredményeképpen, az adattisztítás után 363 értékelhető válasz alapján végeztünk elemzéseket, leíró statisztikai módszerekkel.

Eredmények

A kérdőívet értékelhető módon 363 fő töltötte ki. A kitöltők közel kétharmada nő, míg a felsőfokú végzettségűek aránya meghaladta az 50%-ot.

A filmek közül a vígjátékokat kedveli a legtöbb válaszadó (n=293, 80,7%), megelőzve a bűnügyi és akció filmeket.

A kitöltők nagy többsége (81,5%) nézett már sportolóról, edzőről, csapatról, sporteseményről szóló dokumentumfilmet. Érdekes az, hogy a sport esetében a válaszadók jobban kedvelik dokumentumfilmeket, mint a játékfilmeket.

A kutatás során 12 különböző dokumentumfilmet, illetve dokumentumfilm-sorozatot vizsgáltunk meg. Ezek közül a legnagyobb ismertséggel a Netflixen több éve futó *'Formula 1: Hajsza a túlélésért'* rendelkezik. A sorozat következtében több tanulmány is elemezte, hogy mind szponzoráció, mind helyszíni nézők tekintetében pozitív folyamatok indultak el. A sorozat után már nemcsak az autóversenyzőket, hanem a segítőköt is körülvette a sztárság légköre. A magyar alkotások közül kiemelkedett a *'Puskás, The Legend of the Magical'* ismertsége.

A kutatásunkban szerepelt több kifejezetten hosszútávú futásról szóló film is: *'Ultra'*, *'Halálvölgy'*, *'iRunlady'*. Ezek esetében az volt észrevehető, hogy akik saját maguk a futást jelölték meg, mint szabadidőben végzett tevékenységet, ott magasabb volt ezen alkotások kedveltsége is.

Következtetés

A dokumentumfilmek közül nagyobb ismertsége van a streamingszolgáltatók kínálatában megjelenőknek. Az alkotások képesek mélyebben bemutatni a sport világot, a háttérben zajló történeteket, a sportolók életét és motivációit. Ezáltal több nézőt vonzanak be.

Egyrészt a fiatalok aránya növekszik a helyszíni nézők között is. Másrészt olyan nézők is megtekintik ezeket az alkotásokat, akik nem követik rendszeresen a sporteseményeket.

A dokumentumfilmek pozitívan hozzájárulhatnak a sport népszerűségének növeléséhez, mivel bemutatják a sportolás mögötti emberi történeteket, drámai pillanatokat.

Kulcsszavak: szabadidősport, sport, dokumentumfilm, nézettség

Küzdősportok a testnevelésben

Győrik Győző¹, Dr. Béki Piroska²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: gyozo.gyorik@gmail.com

Bevezetés

A témában korábban viszonylag kevés számú tudományos értekezés született, miközben a humánétológiai vizsgálatok alapján a küzdősportok kiemelkedő szerepet töltenek be az önszabályozás, az önkontroll, a szocializációs folyamatok, a küzdőképesség, valamint az önmegvalósítás, együttműködés területén is. A küzdősportok megnevezése már az első 1995-ös Nemzeti alaptantervben is szerepelt, így a tanulók iskolai keretek között is megismerkedhettek ezekkel a speciális mozgásformákkal.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a két legutóbbi, vagyis a 2012-es (110/2012. (VI.4.), valamint az aktuális, 2020-ban bevezetett (5/2020. (I.31.) NAT-ban, illetve az ezekre épülő kerettantervekben szereplő küzdősportokat vizsgáltuk, sportági megoszlás, illetve a megtanítandó tananyag és a rendelkezésre álló órakeret szempontjából.

Vizsgálatunk során összehasonlító dokumentumelemzést alkalmaztunk, ebből vontuk le a következtetéseinket.

Eredmények

A 2012-ben bevezetett NAT egyik nagyon fontos újítása volt, hogy kötelezővé vált a mindennapos testnevelés a közoktatási intézményekben. A kerettantervekben már konkrét óraszámokat rendeltek az egyes tematikai egységekhez, valamint kétéves ciklusokban részletesen meghatározták a megtanítandó tananyagot a fejlesztési követelmények mentén. Az általános iskola alsó tagozatán a „Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban” tematikai egységben 15, illetve 14 óra állt rendelkezésére a tanulóknak a különböző társtolások, -húzások, esések, szabadulások, birkózási formák, valamint a küzdőjátékok elsajátítására. A felső tagozaton az „Önvédelmi és küzdőfeladatok” tematikai egységben, 5-6. évfolyamon 38 órában önvédelmi fogásokat, a grundbirkózás alapjait, valamint a judo különböző eséstechnikáit tartalmazta a kerettanterv, így bevezetve a konkrét küzdősportok mozgásanyagát. A felső tagozat két utolsó évfolyamán, 48 órában önvédelmi szabadulások, judo földharctechnikák és zuhanások, grundbirkózás emelések, valamint alternatív lehetőségként a karate mozgásanyagával ismerkedhettek meg a diákok. A középiskolai évfolyamokon „Önvédelem és küzdősportok” megnevezéssel 30, illetve 20 órát biztosított a kerettanterv, alapvetően az általános iskolai tananyag kibővített és újabb elemkapcsolatok kialakítására törekvő tematikus tartalommal.

A NAT 2020-ban az alsó tagozaton „Küzdőfeladatok és játékok” témakörként 30+30 óra szerepel kétéves ciklusokra bontva, a fizikai kontaktus megismerésére és az alapvető, egyszerű húzásokra, tolásokra épülő technikák megtanulására helyezve a hangsúlyt. A felső tagozaton összesen 80 órában tanulhatják a diákok az „Önvédelmi és küzdősportok” témakör tananyagát. Ekkor a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzés figyelhető meg a judo, a birkózás és a karate sportágakban. A középiskolában 42, illetve 40 órában szerepel ez a témakör a kétéves ciklusok során, ekkor a sportági mozgásanyag elsajátítása mellett a szocializációs képességek, az asszertív és a konfliktuskerülő magatartás fejlesztése is hangsúlyosabbá válik.

Következtetés

Megállapítható, hogy a NAT első bevezetése óta egyre magasabb óraszámokban és kibővített tartalommal találkozhatunk az önvédelmi és küzdősportok területével az iskolai testnevelésben. A központi szabályozó dokumentumokban egyértelműen meghatározzák a tanítandó tananyag mennyiségét és tartalmát, így alapvetően a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagát tanulhatják meg a diákok az iskolai testnevelés keretein belül. Fontos szerep hárul a testnevelőkre, hogy a nevelési-oktatási folyamatban a biztonságos és hatékony körülményeket kialakítsák, ugyanakkor korábbi vizsgálataink alapján, az elmúlt időszakban kevés lehetőség nyílt a testnevelők számára a továbbképzés területén, ami kétségessé teszi a vizsgált mozgásformák valódi megjelenését az iskolákban.

Kulcsszavak: küzdősportok, iskolai testnevelés, Nemzeti alaptanterv

A strandkézilabda magyarországi piacépítő lehetőségei a sportvezetői vélemények tükrében

Dr. Kassay Lili Andrea¹, Kovács István Attila²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

E-mail: kassay.lili@ppk.elte.hu

Bevezetés

A nagyközönség Európában és Magyarországon a teremkézilabda hangos sikerein keresztül ismeri a sportágat. Az 1999 óta dinamikusan fejlődő, a Nyári Olimpiai Játékok hivatalos programjába kerülni akaró, a nemzetközi sportéletben egyre láthatóbb strandkézilabda is teret kíván magának. A szakág fejlesztési lehetőségei nem magától értetődőek, a hazai (n=5) és nemzetközi (n=5) sportági szakemberekkel készített félig strukturált mélyinterjúk az erőteljes nemzetköziesedésből fakadó kihívásokra mutattak rá. A szakág professzionalizálódása kihívást jelent az eddig kimagasló nemzetközi eredményeket elérő, de félprofesszionális-amatőr játékosokból verbuvált nemzeti válogatottak számára. A magyarországi finanszírozási rendszer lehetőséget teremthet egy közös, a klubok felől induló tudatos építkezésre. Ennek a szerves-támogatott fejlesztésnek a lehetőségét szándékozik megismerni az érintett klubvezetők körében végzett kérdőíves kutatás.

Anyag és módszerek

A 2023. augusztus-szeptember időszakban felvett félig strukturált mélyinterjúkra (n=10), a szakirodalomra, továbbá dokumentumelemzésre támaszkodva kialakított kérdőív segítségével öt hipotézist vizsgáltunk. Két hipotézis a legmagasabb osztály, illetve az amatőrök érdekeltségét, annak felismerését és a munkába való bekapcsolódás lehetőségét vetette fel. Három hipotézis az NB I B-s klubok piacépítő, közösségépítő szándékát, innovációs hajlandóságát, valamint egy, a szövetséggel közös márkáépítési együttműködés lehetőségét vizsgálta. A Qualtrics kérdőívkészítő szoftver segítségével összeállított, 10-12 perc kitöltési idejű, zárt végű kérdéseket, valamint 6-fokú Likert skálával megfogalmazott állításokat tartalmazó kérdőív linkjét a Magyar Kézilabda Szövetség küldte ki a TAO-rendszerén keresztül 360 aktív klubnak. A kérdőív 2023. október 29. – november 20. között volt elérhető. Az érvényes választ adók száma (n=76) azonban szükségessé tette az elérés meghosszabbítását.

Eredmények

A kapott elemszám nem teszi lehetővé a mélyebb, különböző összefüggés-eltérés vizsgálatok elvégzését, illetve a szándékozott alcsoportok szerinti elemzést. Ugyanakkor az első eredmények rámutatnak arra, hogy a válaszadók finanszírozási forrása meghatározó módon a TAO, illetve lényegesen alacsonyabb mértékben, de szükségesen az önkormányzati támogatás. A piaci források jelenléte (akár a fogyasztói, akár a helyi üzleti bevételek) csekély.

Következtetés

A válaszadók mégis piacérzékenynek látják magukat, miközben a döntéseik kiszámítható eredményeire törekednek, kockázatot kevésbé vállalnak, a marketing tevékenységükben viszont a kreativitást meghatározó szempontnak tekintik.

Az ellentmondások feloldásához szükséges elemzésekhez nagyobb elemszámú adatbázis teremti meg az alapot.

Kulcsszavak: termékfejlesztés, TAO, versenyképesség, innováció

Vezetői kihívások a sportlétesítmények működtetése során

Kovács István Attila¹, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: kovacs.istvan@ppk.elte.hu

Bevezetés

A sportszervezetek vezetőinek a pandémiát követően újabb kihívásokkal, az energiaválság okozta problémákkal kellett megküzdeni. A háború és a szankciók hatására az energiaárak jelentősen emelkedtek, bár a folyamat már korábban elkezdődött. Ennek hatására a hazai létesítményüzemeltetők, legyen az önkormányzat, vállalkozás vagy tankerület, sok esetben gyors és nem teljesen végiggondolt korlátozó döntéseket vezettek be. A kézilabda sportágat is nagymértékben érintett ez a probléma, melyre a kutatásunk fókuszál.

Anyag és módszerek

A kutatásunk első szakaszában 2022. év őszén a Magyar Kézilabda Szövetség NBI/B-s Liga (másodosztály) férfi és női csapatai részére került kiküldésre kérdőív, amelyben az energiaválság okán várható hatásokat vizsgáltuk.

A második részben (2022. tél) egy bejelentési platformot hoztunk létre az Magyar Kézilabda Szövetséggel közösen, ahol a teljes sportágra kiterjedően vártuk a tényleges negatív hatások regisztrációját a sportlétesítményekkel kapcsolatban.

Az utóvizsgálatnak szánt harmadik fázisban a hivatásos Ligák, valamint az Amatőr Tanácshoz kapcsolódó sportszervezeteit kértük meg válaszára.

Az adatokat leíró statisztikai módszerekkel vizsgáltuk.

Eredmények

Az első fázisban a válaszadók száma (N=53) a frissen alakult 60 csapatos Ligához viszonyítva 88%-os válaszadást jelent. A vizsgált sportszervezetek jelentős része bérleményt használ, a saját tulajdonnal szemben, így ki voltak szolgáltatva az piaci szolgáltatók áraival szemben. Az előzetesen közölt adatok alapján átlagosan 21-40% közé tették a költségnövekedés mértékét. A válaszadók 47%-a nem számolt a bezárásokra, míg 33%-a részben, 20%-a teljes bezárást tervezett.

A második fázisban érkezett válaszok, bejelentések magas száma (N=195) tükrözi az akkori helyzetben rejlő veszélyeket és a piaci bizonytalanságot. A következő bejelentéstípusokkal találkozhattunk az időszak folyamán: sportlétesítmény teljes bezárása, sportlétesítmény időszakonkénti bezárása, jelentős bérleti díj emelés, használatbeli korlátozás. Ez a szakasz rávilágított arra, hogy kézilabda sportágban a kicsit több mint 1000 regisztrált létesítményből 1,7% került bezárásra.

A harmadik fázis valójában egy utókövetés volt, mely a tapasztalatok összegzésére szolgált (N=89). Arra a kérdésre, hogy „Mi volt a hatással a sportlétesítményekre?”, a válaszadók a gáz- (29%) és áram- (34%) költségek emelkedését jelölték meg elsődlegesen, míg a pánik (14%) és a téves vezetői döntések (6%) csupán kis mértékben befolyásolta a működési körülmények kialakulását. A válaszadók 51%-a azt nyilatkozta, hogy ténylegesen nem is változtak a körülmények, szemben a negatív (49%) helyzetet mutatókkal. A jövőbeli kitekintésre vonatkozó kérdésre, mely szerint hatással lesz-e a 2023/24. évi bajnokságra az energiaválság, a válaszadók 73%-a igennel válaszolt, míg csupán 18%-uk mondott nemet, 9%-uk pedig részbeni hatást prognosztizált.

Következtetés

A bizonytalansági faktorból és a háború okozta ismeretlen gazdasági környezetből eredő félelmek az előzetesen „farkast kiálltunk” elvárásoktól jelentősen elmaradtak. Országosan minimális százalékban került bezárásra létesítmény, és összesen 12 valamilyen bajnoki mérkőzés maradt el a kézilabda sportágban 2022. év telén. Ennek ellenére a klubvezetők többsége inkább negatívnak értékelte az energiaválság hatásait és jövőbeli kilátásokat egyaránt.

Kulcsszavak: energiaválság, kézilabda, üzemeltetés, létesítmény, támogatás, gazdálkodás

Problematicus evési magatartások és evészavarok az élsportban

Kovács Réka Erika¹, Dr. habil. Boros Szilvia²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: rekaerika@student.elte.hu; boros.szilvia@ppk.elte.hu

Bevezetés

A versenyzés sportágtól függetlenül meglehetősen nagy elvárásokat támaszt a művelőjével szemben. A csúcsteljesítmény eléréséhez megfelelő edzésmunkára, tudatosan kialakított életvitelre, alvásra, pihenésre, táplálkozásra, folyadékpótlásra, valamint egyéb regenerációs módszer alkalmazására van szüksége.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) 2019-es jelentése szerint a problematikus evési magatartások és/vagy evészavarok aránya sportoló nők körében 6-45%, férfiaknál 0-19% között volt. Az arány folyamatosan nő, és gyakrabban jelenik meg, összehasonlítva a nem sportoló populációval. Hátterében pszichológiai és fizikai stresszorok állnak, melyhez hozzájárulhatnak a fiatalon megkezdett sportág-specifikus tréningek, az edzésterhelés hirtelen növekedése, a jobb teljesítmény elérésére való kényszeres törekvés, valamint a gyakori testsúlyingadozás, vagy az ideálistól markánsan eltérő testsúly és/vagy testzsír-arány iránti vágy.

Anyag és módszerek

Jelen összefoglaló tanulmány célja az evészavarok kialakulásában leggyakrabban érintett sportágak feltárása, a problémás evési magatartás és az evészavarok kontinuum spektrum szerinti értelmezhetősége, avagy egymásba áthajló entitásokként való megjelenése.

Eredmények

Sportágak csoportosítása, rizikócsoporthoz:

A zavarok bármely sportágban megjelenhetnek, de bizonyos sportolók kiemelt rizikócsoporthoz sorolhatók. A nemzetközi szakirodalom az alacsony testsúly hangsúlyossága szerint „lean sports” és „non-lean sports”, valamint „weight-sensitive” és „less weight-sensitive” csoportokat különít el. A rizikócsoporthoz a „lean-sports” és a „weight-sensitive” csoport tagjai alkotják, ahová az esztétikai (pl. tánc, torna, ritmikus gimnasztika, műugrás), állóképességi (atlétika futószámok, úszás, evezés), súlycsoportos (judo, karate, birkózás, ökölvívás) és néhány technikai (pl. atlétika ugrószámok) sportágak tartoznak. Fellelhetők azonban csapatsportok (pl. kézilabda, labdarúgás, kosárlabda) körében végzett evészavar-kutatások is.

Problematicus evési viselkedések és evészavarok kialakulása:

A problémás evési viselkedések kiindulópontja gyakran a diétázás, amikor a sportolók különböző okok (pl. teljesítményfokozás, fizikai megjelenés javítása, súlycsoport elérése stb.) miatt befolyásolni szeretnék súlyukat, testösszetételüket, melyek kivitelezéséhez szakember felügyelete nélküli, patológiás stratégiákat alkalmaznak.

Az evészavarok kialakulása pedig egy evési viselkedés spektrumon szemléltethető, ahol a kiindulópont az optimális táplálkozás, mely egyaránt biztosítja az egészségmegőrzéshez és sportteljesítményhez szükséges energiát. Ha az egyensúly valamilyen okból felborul, de a tünetek még nem teljesítik a klinikai evészavarok diagnózisát, problematikus evési magatartásokról beszélnek, melyek manifesztálódva elérnek a spektrum túlsó végéhez, az evészavarokhoz.

A mérési módszerek nagy diverzitást mutatnak, legtöbbször kérdőíveket alkalmaznak, melyek csak a rizikócsoportok szűréséhez megfelelők.

A diagnózis felállításához multidiszciplináris szemléletben (sportorvos, csapatorvos, sportpszichológus, sportdietetikus) együttműködésére van szükség.

Következtetés

Jelenleg kevés olyan longitudinális kutatás áll rendelkezésre, mely kifejezetten a problémás evési viselkedések és evészavarok kontinuitását vizsgálja. Legtöbbször vagy tüneteket, vagy a klinikai állapotba sorolhatók prevalenciáját mérték fel, utánkövetés ritkán történt.

Az elemzett tanulmányok heterogenitást mutattak módszerek és minta szerint is, így a kapott eredményeket nehéz összehasonlítani.

Jóllehet az eddigi kutatási eredmények felhívják a figyelmet a problémás evési magatartás kiszűrésére és az orvos-pszichológus-dietetikus együttműködésének szükségére már az evészavar kialakulása előtt. Hiánypótló lehet a folyamat feltérképezése minél több sportágban. Egyúttal fontosnak tartjuk a minél hamarabb megkezdett sportág-specifikus edukációt az adekvát táplálkozással, folyadékfogyasztással, regenerációs stratégiákkal stb. kapcsolatban.

Kulcsszavak: evészavar, evési viselkedések, sport

Mesékkel a női labdarúgás utánpótlásáért - a Disney Playmakers program első gyakorlati tapasztalatai

Móczik Alexandra Cintia¹, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna², Patakiné Dr. Bősze Júlia²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: moczik.alexandra@ppk.elte.hu

Bevezetés

A női labdarúgásban növekszik a nézőszám, az igazolt játékosok száma, szélesedik a lehetőségek tárháza. A labdarúgás szervezetei is egyre több figyelmet fordítanak a női labdarúgásra. Ezen szektor további növekedéshez azonban fontos a kompetitív szegmens mellett más területek fejlesztése is. A versenysport mellett szükség van a szabadidős női labdarúgó, illetve utánpótlás bázis megteremtésére. Ennek érdekében egyre több program, kampány kerül létrehozásra, melyek egy része a kifejezetten a női utánpótlás bázis kialakítására és fejlesztésére koncentrál. Az UEFA egyik legújabb programja, amely hazánkban is működik a Disney Playmakers program.

Anyag és módszerek

A Disney Playmakers program fókuszában az 5-8 éves lányok labdarúgásba való bevonása áll egy kifejezetten erre a célcsoportra kidolgozott program segítségével. Azonban a program ezen túlmutató célokat is megfogalmaz, mint a sport, a mozgás megszerettetése és a fiatal lányok önmagukban való megerősítése, ún. „life skillek” kialakítása.

Kutatásunkban a program hazai gyakorlati működését vizsgáljuk a programban dolgozó szakemberekkel készült félig strukturált interjúk alapján.

Eredmények

Magyarországon 2022-ben indult el a program.

Kutatásunk az első olyan vizsgálat, amely a program gyakorlati megvalósulásával foglalkozik. Előadásunkban a Disney Playmakers program gyakorlati megvalósulását, az edzők ezzel kapcsolatos tapasztalatait, visszajelzéseit, illetve a felmerülő problémákat kívánjuk részletesebben is bemutatni.

Következtetés

A Playmakersben dolgozó edzőkkel készült – félig strukturált – interjúk alapján elmondható, hogy a Playmakers programot pozitív kezdeményezésnek tartják, azonban a gyakorlati megvalósulás, illetve a program jövője számos kérdést, problémát felvet, amelyre a sikeres működés érdekében szükséges lenne figyelmet fordítani.

A női labdarúgás jövője szempontjából a legkisebb korosztály bevonása fontos lépés, amelyben a Disney PM központi szerepet tölthet be, sőt – a visszajelzések alapján – korosztály szempontjából még bővíthető is lenne.

A valóban hatékony működéshez azonban egyrészt szükség lenne több mesére épülő foglalkozás kidolgozására, illetve azt is látni kell, hogy maga a program sikeressége legnagyobb mértékben a benne dolgozó szakemberektől függ.

Szükség lenne továbbá a folyamatos monitorozásra, a fejlesztésre, valamint támogatásra a szövetség részéről is.

Kulcsszavak: női labdarúgás, utánpótlás, sportági bevonódás

Fitt Alkony - Az aktív időskor és a rekreáció kapcsolódási pontjai

Szegvári Gréta Edit

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

E-mail: szegvari.greta@ppk.elte.hu

Bevezetés

A mai modern világban az életminőség javulása által, a társadalmi változások és az orvostudomány fejlődése hatására egyre nagyobb az időskorúak száma, így demográfiaileg jellemzőek az őszülő társadalmak.

Az időskor problémaköreivel (biológiai változások, a korrallal megjelenő egészségügyi problémák és az ebből fakadó betegségek, pszichológiai nehézségek, a nemek arányának eltérése, a nyugdíjba lépéssel kapcsolatos problémák és a negatív szociológiai aspektusok, mint a társadalom előítélete, elszigetelődés) egyaránt fontos foglalkozni az aktív időskor rekreáció által történő egészséges életvitel kialakításánál.

Az időskorúak egészségmagatartása olyan döntések és viselkedések összessége, amelyek befolyásolják az egészségi állapotot. A rekreáció a szabadidőben aktív pihenés érdekében végzett kulturális, társas, játékos, mozgásos tevékenység, amelyek a fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség helyreállítása és fokozása érdekében végezhetők.

Anyag és módszerek

Kutatásom célja, hogy a hazai és nemzetközi szakirodalom és a témában megjelent szakmai dokumentumok feldolgozása által bemutassam, hogy az aktív időskor elérésében nagy szerepe van az aktív és a passzív rekreációnak, mivel az időskorúak egészségi állapota és életmódja jelentős hatással van az életminőségre.

A rekreáció egyes tevékenységei segíthetik a testi funkciók karbantartását és az egészséges életvitel kialakítását, valamint fitten tartják a kognitív képességeket, így az időskorúak aktív tagjai maradhatnak a családoknak és a társadalomnak.

Eredmények

Az időskorúakra jellemző egészségügyi problémákra, mint a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, ízületi betegségek, mint az arthritis és az osteoporosis, érzékszervek romlása, valamint a depresszió és szorongás megjelenése, nagy részükben tünet- vagy fájdalomcsökkentő az egyes rekreációs tevékenységek űzése.

A mozgásos rekreáció hatékony a cukorbetegségre, enyhíti az ízületi és mozgásszervi betegségek tüneteit és a csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorát.

A csontritkulásra hatékony a sétálás, a túrázás, ahol a természet közelsége mellett előtérbe kerül a hasonló érdeklődési körű csoportba tartozás.

A reuma kezelésére legalkalmasabb fájdalomcsökkentő módszer a gyógyfürdőkben nyújtott balneoterápia igénybevétele, a fürdőlátogatás.

Az időskorban fellépő elesés veszélyének megnövekedése és az izomtömegvesztés kiküszöbölésére a leghatékonyabb rekreációs tevékenység az úszás és a vízben végezhető mozgásprogramok, ahol a víz jótékony fizikai tulajdonságait kihasználva, biztonságos környezetben, az ízületek megterhelése nélkül végezhető a koordináció-, a kondíció- és izomfejlesztés. A vízben végzett mozgásprogramok által a csoportban, jó hangulatban végzett testmozgás jótékonyan hat a lelki betegségek, szorongás, depresszió elkerülésére és a szociális kapcsolatok kiépítésére.

Az aktív időskorúak szívesen fejlesztik a kognitív képességeiket olyan szellemi aktivitásokkal, mint a tanulás, olvasás, játékok és a kreatív hobbi, valamint gyakran ápolják a társas kapcsolatokat, ezért részt vesznek kulturális programokon, mint utazás, kirándulás, koncert- és színházlátogatás.

Az önkéntes tevékenységek, a segítségnyújtás másoknak pozitív hatással van az életükre, így csökkentve a magányosságot, a társadalmi kirekesztettséget.

Következtetés

Az aktív időskor jellemzői az egészséges életmód fenntartása, az érdeklődés és a tevékenységek iránti elkötelezettség és a társadalmi életben való aktív részvétel. Az egészséges életmód alappillére a rendszeres testmozgás, ami segít megőrizni az egészséges testsúlyt és javítja az általános egészségi állapotot.

Az aktív időskor életvitele magában foglalja a rendszeres testmozgást, a kiegyensúlyozott étkezést, az aktív szociális kapcsolatokat és a mentális frissességet.

Az aktív időskorúak az életkorukat nem akadálynak, hanem lehetőségnek tekintik, illetve függetlenek, életvidámak, optimisták. Örömmel vállalnak aktívan részt az élet minden területén.

Kulcsszavak: aktív időskor, sportrekreáció, szellemi rekreáció, egészséges életmód

A torna sport napjainkban, avagy a sport fenntarthatósági dimenziói

Tamás-Szora Lóránd¹, Dr. Béki Piroska²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: tamaslorand@student.elte.hu

Bevezetés

A fenntarthatóság kérdésköre manapság kiemelt feladatként jelenik meg, mégis környezetünk vonatkozásában tapasztalhatjuk leginkább. Számos dimenzió mentén beszélhetünk róla, így a sport területén is, mégis az a tendencia figyelhető meg, hogy ez az elv elveszik, a gyakorlatban keveset teszünk érte. Egy sportág akkor fenntartható, ha követi a tudományos eredményeket, növeli az utánpótlás bázisát és egészséges ifjúságot képes kinevelni. A fenntarthatóság elsősorban a megfogható és mérhető világ törvényein alapul, ezért számszerűsítve kell kezelni. Ehhez elsősorban egyrészt az iskolai testnevelés mérési mechanizmusai alkalmasak, másrészt a különböző sportklubok szerepvállalása szükséges. A sport egy olyan eszköz lehet a fenntarthatóság palettáján, amely társadalmi és gazdasági szinten is megjelenik.

Anyag és módszerek

A 2023. év elején jelentette be Dr. Schmidt Ádám, sportért felelős államtitkár az olimpiai sportágak kategorizálását, ezáltal a Nemzeti Versenysport-fejlesztési Programot. A kategóriák I-től V-ig terjednek, többek között az eredményesség határozza meg, melyik kategóriába kerül egy sportág.

Jelen tanulmányban az egyik alap sportot, a „sportok királyát”, a szertornát vizsgáltuk a fenntarthatóság jegyében.

Arra voltunk kíváncsiak, hogy a torna sport hogyan tud illeszkedni a jelen kor tudományos kutatási eredményeihez és a sportágak alapvető fejlődési trendjeihez.

Eredmények

2018-ban egy új versenyrendszer jött létre, ami 10 éves kortól egészen a serdülő kor végéig (14 éves korig) folyamatos fejlődési lehetőséget rejt magában mind a versenyzőknek, mind pedig az edzőknek. Emellett egy felmérő program szintén bevezetésre került 2018-ban, mely már az egyéni képességek és tudás mérésére szolgál. Napjainkban olyan neves volt sportolók és olimpiai bajnokok dolgoznak a Magyar Torna Szövetségben, mint Dr. Magyar Zoltán elnök, Berki Krisztián elnökségi tag, vagy épp Guczoghy György férfi torna szakágvezető. Azzal, hogy a sport közelében maradtak, olyan szociális és kapcsolati tőkével rendelkeznek a torna, ami korábban hiányzott.

Érdemes megemlíteni, hogy mindezek ellenére a torna sport népszerűsítésre érett. A sportágválasztókon megjelenik, az iskolai testnevelés szerves része, mégis a tornázni vágyók egyre kevesebben vannak, főleg a versenysportban.

Következtetés

A torna sport jó irányban indult el, megtörténtek az első lépések, de talán nem a legmegfelelőbb sorrendben. A sportágnak szüksége van a változásra, a változtatásra, tehát ha eddig nem is, most égető kérdés a fenntarthatóság. A kategóriaesés is azt jelzi, hogy valahol változtatni kell. Szükségesnek ítéljük a társadalmi és gazdasági intézkedések felülvizsgálatát, újragondolását. Nyitni kell a rekreáció felé, első és legfontosabb feladat a sportág népszerűsítése.

Kulcsszavak: fenntarthatóság, torna sport, utánpótlásnevelés, gazdasági és társadalmi aspektus

Sportorientált CSR és felelős vállalati kommunikáció

Zsembery Norbert Ákos¹, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: zsembery.norbert@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az elmúlt évtizedekben a vállalatok társadalmi felelősségvállalásban (CSR) betöltött szerepe minden tekintetben nagyobb figyelmet kapott. Minél nagyobb egy szervezet, annál nagyobb hatása van a környezetére, ráadásul a méret növekedésével a társadalmi elvárások is fokozatosan nőnek. Ezt a trendet a vállalatvezetők is felismerték. A menedzsment a profitmaximalizálás mellett, a CSR-ral kapcsolatos, kiegészítő célokat is a prioritási sorrend elejére emelték. Ezek közé tartoznak a fenntarthatósági törekvések, a nemi egyenlőség megteremtése, illetve a kollégák és fogyasztók egészségvédelme is.

A vállalatok (többségében) nem pusztán karitatív jelleggel támogatnak, szerveznek, vagy akár finanszíroznak egészében sporttal kapcsolatos akciókat, sportembereket. A sport, mint társadalmi jelenség ugyanis megkérdőjelezhetetlen erővel bír, hatása globális és lokális szinteken is érzékelhető. Így makro- és mikrogazdasági tényezőként is igen jelentős. Formálja az emberi gondolkodást, az egyén és csoportok szervezetekhez való viszonyulását. Egy vállalati menedzsmentnek pedig több szinten is érdeke lehet, hogy minél inkább kivegye a részét, ebből az országokon, kontinenseken átívelő jelenségből.

Anyag és módszerek

A kutatás során dokumentumelemzést végeztünk. Fontos szempont volt, hogy az elméleti keretezést követően, a valós vállalati működésekből hozhassunk példákat. Ennek keretében három vállalkozást vizsgáltunk meg. Forrásként jelentek meg a szervezetek nyilatkozatai, és az egyes CSR akciók dokumentumai.

Eredmények

Az elemzés során a következő három szervezet vizsgáltuk meg: Coca Cola, Spar, Telekom. A három szervezet mindegyike támogat vagy támogatott szabadidősport eseményeket, a versenysport területén azonban a Spar cégcsoport nem vállal szerepet.

Az online és offline kommunikációs csatornák és helyszíni megjelenés is megvalósul mindenhol.

A Spar esetében mobil applikáció is kifejlesztésre került az egészségmegőrzés érdekében.

A Telekom Magyarországon névadó szponzori szerepet is vállal mind a versenysport, mind szabadidősport területén.

A Coca-Cola és a sport kapcsolatában közel százéves múltra tekinthet vissza. A 1928-as amszterdami Olimpiai játékokon jelent meg először. Ráadásul szerződése van a 2032-es eseményig.

Következtetés

Vitathatatlan, hogy mára a jó CSR stratégia elengedhetetlen feltétele egy multinacionális vállalat életben maradásának.

Kulcsszavak: társadalmi felelősségvállalás, CSR, sport és gazdaság

VI. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

„SZABAD AZ IDŐ” – FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS
című konferencia

Angol nyelvű absztraktok

Lion Power: Health and Sport in Singapore

Ivan AIGNER

ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Doctoral School of Education

E-mail: aigner.ivan@ppk.elte.hu

Introduction

Due to its strategically important geolocation in Southeast Asia and complex nation-building efforts, the Republic of Singapore has become a vital commercial, financial, and digital hub within the web of global supply and value chains. With a strategic vision of sustainability in mind and facing climate change, the intensification of urbanization, and the rise of health epidemics/pandemics, the primary objective is to create a coordinated system of prosperity and well-being. In this regard, a high resilience is the prerequisite for developing innovative and knowledge-based societies (including comprehensive digital and health literacy) living in smart cities. Because of its laboratory, prototype, and benchmark character, Singapore is ideal for analyzing the symbiotic relationship between super-digitalization (networks, cybernetics, and artificial intelligence), preventive and protective healthcare, and education (pedagogy).

Material and methods

In the current phase of my complex and multidisciplinary research, a comprehensive preliminary literature review based on the guidelines of the PRISMA 2020 protocol, i.e., the deductive processing (data collection, analysis, and synthesis) of secondary sources, has revealed links that provide the basis for the continued in-depth exploration of the topic, using the succession of qualitative and quantitative methods.

Results

In the 21st century, the prosperity and wealth of nations lie in competitive knowledge. That is especially true for Singapore. Uneven distribution of digital and health literacy skills risks falling behind.

The integration and internalization of Global Universal Basic Skills can accelerate the transformation to knowledge-based societies. There is a need to explore the health impacts of digitalization, adapt existing education models, and develop leadership competencies in detail to mitigate medium and long-term risks. That could ensure a lasting elimination of inequalities and economic and environmental sustainability.

However, this highlights the need for an effective partnership-based collaboration between the academic, corporate, and public sectors. Since, in the era of super-digitalization, there is a strong correlation between the degree of smart-city functionality and the development level of a knowledge-based society, the Southeast Asian city-state is at a head start.

Conclusions

Sport has been an integral element of Singapore's nation-building effort and a cornerstone of identity, success, and privilege. Value-based training programs have shown positive results in the meritocratic city-state. Also, due to the coronavirus pandemic, physical activity and mental hygiene have increasingly become an added value to prosperity and well-being. In addition to its community-building potential, the balancing and recuperating role of conscious exercise (strength training, yoga, tai chi, etc.) and recreational activities (e.g., digital detox, meditation, walking) is indispensable in counteracting accumulated stress and pressure. In the era of super-digitalization, marked by faster-than-ever data transfer and the rapid propagation of artificial intelligence, there is a proliferation of health applications. At this point, it is essential to take maximum account of risk factors (e.g., stress and abuse) as far as conditions of use, and development/evolution trends are concerned.

Keywords: digitalization; health education; health literacy; risk analysis; Singapore; sport strategy; sustainability

Prevalence of the Risk of Exercise Addiction Based on a New Classification: A Cross-Sectional Study in 15 Countries

Bhavya CHHABRA

ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Doctoral School of Education

E-mail: bhavyac@student.elte.hu

Introduction

Exercise addiction is widely studied, but an official clinical diagnosis does not exist for this behavioral addiction. Earlier research using various screening instruments examined the absolute scale values while investigating the disorder.

Material and methods

The Exercise Addiction Inventory-3 (EAI-3) was recently developed with two subscales, one denoting health-relevant exercise and the other addictive tendencies. The latter has different cutoff values for leisure exercisers and elite athletes. Therefore, the present 15-country study (n = 3,760) used the EAI-3 to classify the risk of exercise addiction (REA), but only if the participant reported having had a negative exercise-related experience.

Results

Based on this classification, the prevalence of REA was 9.5% in the sample. No sex and minimal cross-national differences were found. However, collectivist countries reported greater REA in various exercise contexts than individualist countries. Moreover, the REA among athletes was (i) twice as high as leisure exercisers, (ii) higher in organized than self-planned exercises, and (iii) higher among those who exercised for skill/mastery reasons than for health and social reasons. Eating disorders were more than as frequent among REA-affected individuals than in the rest of the sample.

Conclusions

These results do not align with recent theoretical arguments claiming that exercise addiction is unlikely to be fostered in organized sports. The present study questions the current research framework for understanding exercise addiction and offers a new alternative to segregate self-harming exercise from passionate overindulgence in athletic life.

Keywords: athletes; collectivist; cross-cultural research; exercise addiction; Exercise Addiction Inventory; individualist

The Effect of a Learning Climate in Developing Creativity in a University PE Course

Alexandra MIKÓ¹, Katalin KOVÁCS, Ph.D.²

¹ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Doctoral School of Education

²ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Institute of Health Promotion and Sport Sciences

E-mail: miko.alexandra@ppk.elte.hu

Introduction

In the 21st century, creativity is considered necessary competency in the labor market (Varga et al., 2017), and most young adults acknowledge this before entering to job market. Higher education is the final opportunity for fostering creativity through institutional frameworks, consequently, it is critical to emphasize its importance. An environment that is open, challenging, supportive, and motivating plays a crucial role in unlocking creative potential. An excellent platform to achieve this is physical education at university. Our goal is to promote creativity in a student-centered musical movement course.

Material and methods

To the elective course, 45 students were enrolled (42 females and 3 males).

The investigation group (n=21) received instruction using learner-centered techniques, whereas the control group (n=24) was taught with teacher-centered methods.

The level of creativity was assessed using the "Tóth Creativity Rating Scale" (Tóth & Király, 2006) pre- and post-intervention.

Motor creativity changes were evaluated through a 32-beat choreography of, designed by student at the first and last classes.

Our scoring system (Mikó & Kovács, 2021) was used to assess the exercise sequences.

Participants had to fill out the "School Creative Climate Questionnaire" (Péter-Szarka et al., 2015) upon the course's completion.

JASP Statistical test were used-

Our hypotheses were the following:

H1 The creative climate questionnaire indicates higher scores at the end of the course compared to the control group.

H2 At the end of the intervention, there is a significant difference between the two groups in terms of creativity and exercise sequences.

Results

There was no significant difference between the two groups in terms of the evaluation of the creative climate questionnaire.

However, the Tóth questionnaire results displayed a positive trend in change at the end of the semester for the study group (p=0.054), and also a significant improvement observed in the cognitive domain, namely in the thinking sub-factor (p=0.016).

A correlation was found between the items of the Creative Climate Questionnaire and the Tóth Creativity Test, revealing a connection between the group (as an inclusive community) and the following sub-factors: complexity ($p < 0.001$); risk-taking ($p = 0.003$); self-actualization ($p = 0.004$); and originality ($p < 0.001$). At the end of the semester, the study group demonstrated, a more creative exercise sequence, on average ($p = 0.018$).

Conclusions

At the end of the course, both groups assessed the learning environment almost identically. However, student-centered instruction was successful in establishing an environment of trust, which emboldened pupils to explore their creative ideas and thoughts.

The study displays that learner-centered methods demonstrate a positive impact on thinking through a short 13-week course.

Teachers and sports professionals may find our results useful when reconsidering the content and methodology of physical education and sport courses at universities in the future.

Keywords: developing creativity, creative climate, University PE Class, learner-centered education

Youth sport preferences in Soroksár – a cross-sectional survey

Sándor SZABÓ

ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Doctoral School of Education

E-mail: aszabos@student.elte.hu

Introduction

Sport has three important effects on children's development: physical, psycho-social, and motor (Côté et al, 2007). Nowadays, most children replace their active early childhood lifestyle with a much more sedentary lifestyle later, due to information society effects.

Regular physical activity improves children's physical fitness, mental health, and academic performance. It can also help to reduce the risk of obesity, heart disease, and other chronic diseases (WHO, 2022). “The formation of health behavior for individuals and society can be most effectively based in young people. The foundation of regular and lifelong physical activity is an educational issue that can only become a part of personality along a carefully planned educational strategy.” (Csányi, 2010)

A cross-sectional survey was conducted using a questionnaire, in which the sports habits of children and young adolescents in Soroksár were examined and attempted to measure the quantitative indicators of training. I also wanted to test the response willingness, as it is crucial for my further research.

Material and methods

The research involved 70 children and adolescents from the 23rd district of Budapest, on the outskirts. They come from the lower middle class, so the role of the school is more important in the physical and intellectual development of them. Parental help is significant in a few cases. Soroksár is a district with limited sports facilities. Among the larger sports facilities a sports hall and a football pitch can be mentioned. The community of the district does not have access to these facilities. There is no swimming pool or athletics track, the only freely accessible sports facility is a single lane running track located in an isolated location on Molnár Island.

Schools significantly impact young people's physical development, with two large having clubs for handball and basketball that provide extracurricular activities for those who study locally; while others do not have clubs, so they offer only in-school sports courses.

The research involved individuals from eastern and northeastern districts, using an own created questionnaire, divided into three main question groups: favorite or cultivated sports, training amount, and sports career. Here I tried to identify the dropout data as well.

Results

Based on the questionnaires, it is believed that children are most interested in sports that could be played locally, so the sports and facilities, equipment, and extracurricular activities that were available at the time were the decisive factors in sports preferences. It is obvious that football came in first place, followed by basketball. These are the two best-cultivated and most accessible sports in this area. Moderately popular sports include volleyball, martial arts, dance, and swimming. Most sports were found with fewer hits. Team sports are the most popular due to their community involvement.

Regarding the amount of training, again the school was in a decisive role, because with few exceptions, the local conditions were authoritative. Where weekly multiple training is available at school, the children are happy to participate in these activities, but very few cases were found where children would practice sports three or more times a week in professional clubs.

About sports careers, most of the respondents said that the start of sports can be traced back to school, and some of them moved to professional clubs from there, but these were the minority. Most of them remained in school without going further. This fact can also probably be attributed to the lack of parental support.

Respondents are very young, so the dropout data are not significant and require further research. It can be said that the willingness to respond was different. The response rate for questionnaire surveys 90% when personal influence and encouragement were used, but electronic messages resulted hardly any responses, unfortunately.

Conclusions

The survey shows children enjoy sporting activities, preferring readily available options. Local decision-makers should ensure infrastructure development in Soroksár, with industrial facilities providing a suitable financial background for a healthy lifestyle and mass sports.

The study found that the availability of sports facilities and opportunities is a major factor in determining whether children participate in sports and how much they participate.

The study also found that parental support can play a role in encouraging children to participate in sports, but school is the most important factor in this particular case.

It can be suggested that the local government in Soroksár should invest in sports infrastructure and opportunities to encourage more children and adults to participate in sports.

Keywords: sport preference. amount of training, Soroksár, sports development

Bibliography:

- Côté, J., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2007). Participation, personal development, and performance through youth sport. In Holt, N.L. (Ed.) *Positive youth development through sport* (pp. 48-60). Routledge.
- Riffi-Acharki, E., Spaaij, R. & Nieuwelink, H. (2021). Social inclusion through sport? Pedagogical perspectives of Dutch youth sport coaches. *Sport, Education and Society*, 2(28), 144-158. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.2006174>
- Brenkus-Várnai, E., & Kattein-Pornói, R. (2023). Az új szakképzési rendszer motiváló ereje a hátrányos helyzetű diákok körében. *I. Imre Sándor Educational Science Conference 2023* Nov. 9-10, Budapest University of Technology, Department of Technical Pedagogy.
- World Health Organization. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#How%20Much%20of%20Physical%20Activity%20Is%20recommended?>
- Csányi, T. (2010). A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, 60(3-4), 115-128.

Tracking of sport documentaries by a Hungarian survey

Zsuzsanna GÖSI, Ph.D. habil.; Márton MAGYAR, Ph.D.

ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Institute of Health Promotion and Sport Sciences

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Introduction

Watching movies and going to the cinema is one of the meaningful areas of mental recreation, of which the virtual settings has risen in value in the past few years in Hungary as well, thanks to the COVID-19 pandemic (Magyar, 2021; Magyar & Reiner, 2021; Magyar & Reiner, 2022). A special segment of this is films about sports, the research of which is not really widespread in our country either (Gösi et al., 2022).

Works about sports are also popular among amateur athletes, as they are both motivating and exemplary. We used questionnaire research to investigate how well-known certain documentaries or series are.

Material and methods

As primary research (ELTE FEP Research Ethics Committee's Permission Nr. 2022/383), an online questionnaire survey was conducted via the kerdoivem.hu interface in Hungarian. Requests for completion appeared on social media platforms. After data cleaning of the result by convenience sampling, analyzes by descriptive statistical methods were performed (N=363).

Results

363 respondents completed the questionnaire in an evaluable manner. Almost two-thirds of them were women, while the proportion of those with higher education exceeded 50%.

Comedies were preferred by most respondents (n=293; 80.7%), ahead of crime and action films. The vast majority of respondents (81.5%) have already watched a documentary about an athlete, coach, team, or sports event. It is interesting that in the case of sports, the respondents prefer documentaries to feature films or fictions.

12 different documentaries and documentary film series were examined directly. Of these, *'Formula 1: Drive to Survive'*, which has been running on Netflix for several years, is the most well-known.

As a result of the series, several studies have analyzed that positive processes have started in terms of both sponsorship and on-site spectators. After watching the series, not only the car racers, but also the helpers were surrounded by stardom.

Notoriety of the film titled *'Puskás, The Legend of the Magical'* stood out among the Hungarian works.

Our research included several films specifically about long-distance running: *'Ultra'*, *'Valley of Death - Portrait film about Szilvia Lubics'* and *'iRunlady'*. In the case of these, it was noticeable that the popularity of these creations was also higher among those who marked running as a leisure activity in their life.

Conclusions

Among the documentaries, those appearing on streaming services are more well-known. The movies are capable of presenting the world of sports, the moments taking place in the background, the athletes' lives, and motivations in a deeper way. This will attract more movie watcher. On the one hand, the proportion of young people is also increasing among on-site spectators.

On the other hand, these works could be popular among movie watchers who do not regularly follow sports events either on the spot, from the sidelines, or sitting in front of the screen.

Documentaries can positively contribute to increasing the popularity of sports, as they present the human stories and dramatic moments behind sports and elite athletes.

Keywords: mental recreation, world of sports, documentaries, movie ratings

Bibliography:

Gósi, Zs., Erdélyi, É., Bukta, Zs., & Magyar, M. (2022). Sportfilmek nyomában, avagy fogyasztási preferenciák [In the train of sports movies, or consumption preferences]. *RECREATION*, 12(4), pp. 38-41. <https://doi.org/10.21486/recreation.2022.12.4.7>

Magyar, M. & Reiner, Zs. (2022). Mozi és társadalom – Kultúra fogyasztási szokások a pandémia árnyékában [Cinema and society - Culture consumption habits in the shadow of the pandemic]. In Gósi, Zs., Boros, Sz., Magyar, M. (Eds.). *Életmód - Sport - Covid: Tanulmányok az életmódról és a sportról a Covid árnyékában* (pp. 138-157.). Akadémiai Kiadó. https://mersz.hu/dokumentum/m979esc_1/

Magyar, M. (2021). Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában [Film and recreation 1. – In the Shadow of the Covid19 Pandemic]. *RECREATION*, 11(3), pp. 30-33. <http://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.3.5>

Magyar, M., & Reiner, Zs. (2021). Film és rekreáció 2. – A mozi jelene (és jövője?) [Film and recreation 2. – Present (and future?) of cinema]. *RECREATION*, 11(4), pp. 26-29. <https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.4.5>

Are Cyberchondria and Intolerance of Uncertainty Related to Smartphone Addiction?

Aleksandar VUJIĆ¹, Marija VOLAROV², Milan LATAS³, Zsolt DEMETROVICS⁴, Orsolya KIRÁLY⁴, Attila SZABO⁵

¹ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Doctoral School of Education

²Teaching Assistant and Counselor. Alma Faculty of Philosophy, University of Novi Sad. Novi Sad, Vojvodina, Serbia

³Faculty of Medicine, University of Belgrade, Belgrade, Serbia, Clinic for Psychiatry, University Clinical Center of Serbia, Belgrade, Serbia

⁴ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Institute of Psychology

⁵ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Institute of Health Promotion and Sport Sciences

E-mail: vujic.aleksandar@ppk.elte.hu

Introduction

Smartphones are a medium for performing online activities, and one such activity could be the compulsive online health information search accompanied by a negative psychological consequence — cyberchondria. This study aimed to test whether cyberchondria and intolerance of uncertainty (IU) positively predict smartphone addiction (SA), adjusted for age, gender, daily use duration, the reason for using smartphones, and symptoms of anxiety and depression. Intolerance of uncertainty (IU) is a transdiagnostic construct, defined as “an individual’s dispositional incapacity to endure the aversive response triggered by the perceived absence of the salient, key, or sufficient information, and sustained by the associated perception of uncertainty” (Carleton, 2016, p. 31). Based on the compensatory internet use theory, individuals with higher IU may experience anxious feelings more frequently, making them excessively use the smartphone to cope with the anxiety. We posit that the motivation to use smartphones in people with increased IU and cyberchondria is analogous but with one specific difference. That is, in the context of both elevated IU and cyberchondria, people might use smartphones as a means to reassure themselves, i.e., to decrease anxiety by resolving uncertainty.

Material and methods

The sample consisted of 471 adults (55.2% women) from the general population without chronic diseases ($M_{\text{age}} = 38.67 \pm 10.41$). The data were collected online. Smartphone addiction was measured with SABS, IU with IUS-11, and anxiety and depression were assessed using DASS-21 scales. Cyberchondria was measured using the SCS scale. The hypotheses were tested using hierarchical linear regression analysis.

Results

The sample consisted of 471 adults (55.2% women) from the general population without chronic diseases ($M_{\text{age}} = 38.67 \pm 10.41$). The data were collected online. Smartphone addiction was measured with SABS, IU with IUS-11, and anxiety and depression were assessed using DASS-21 scales. Cyberchondria was measured using the SCS scale. The hypotheses were tested using hierarchical linear regression analysis.

Conclusions

These results revealed cyberchondria as a unique predictor of SA. Individuals with higher IU, as well as cyberchondria, may be more likely to engage in PSU and potentially develop SA. However, concluding causal relationships would require a different longitudinal or experimental study design rather than a cross-sectional one. Bidirectional relationship between these constructs is not excluded as well. This is the first study on the Serbian population of this these phenomena together, which also had a goal of facilitating the research of the relationship between IU, cyberchondria and SA, as well as other problematic technology-related behaviors.

Keywords: Behavioral addiction, Cyberchondria, Intolerance of uncertainty, Problematic smartphone Use, Smartphone addiction

Multi-aspect overview of nature-based recreation

Márton MAGYAR, Ph.D.

ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Institute of Health Promotion and Sport Sciences

E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Introduction

The term '*nature*' is often associated with the green (forests, fields, etc.) or blue environment (e.g., rivers, lakes, seas). We can even talk about a '*white environment*', when the snowy (icy?) milieu is a motivating factor for someone to relax, to carry out leisure and recreational activities. With the help of various natural environmental elements, you can achieve positive motor, mental and social effects, too.

Hungary also offers unique properties ideal for nature recreation, making it a perfect destination for both recreational motor and mental health purposes.

Material and methods

The presentation tries to go around the questions formulated above. Document analysis and literature review were used as research methods to overlook the many aspects and examples of nature-based recreation.

Results

The activities carried out in nature are significant representatives of the recreation theory and methodology as well as the system of the tourism sector. Dobozy and Jakabházy (1992) mentioned recreational nature sports, that can enhance vacations, camping, and settlement recreation days by presenting suitable activities for nature-based recreation.

Kovács's (2004) system highlights outdoor recreation (recreation in a natural environment) trends in Hungary, including mountain-forest, bike, winter, water and air activities at different levels of difficulty/activity. He broke the sports focus and mentioned also '*non-sport-type nature activities*', such as cooking in a cauldron or BBQ-ing, or collecting mushrooms, fruits, rocks, insects and herbs.

In addition to "outdoor sports", Bősze and Fritz (2011) also discuss about forms of exercise that can be performed outdoors, such as paintball, laser tag, boomeranging, swing skittle or trunk throwing as year-round activities, but they can also be built in the program series of hotels or settlements' recreational days, focusing on games rather than competitive sports.

Other Hungarian authors have also investigated movement-dominant natural possibilities.

Hungarian literature includes '*active tourism*' (Michalkó, 2002); but in the national and international word usage '*adventure tourism*' (Jenkins, 2019), '*ecotourism*' (UNWTO, 2002) and nature-based tourism (Winter et al. 2019) is also used.

Fritz (2015) highlights spiritual nature recreation activities like bird watching and collecting natural curiosities, which can be transformed also into creative creations through handicraft sessions conducted by tourist animators (Magyar, 2023).

Cultural programs, or non-movement dominated recreational activities (by Magyar, 2019) taking place in nature, such as watching open-air theater performances, can also provide numerous mental and intellectual benefits (Magyar, 2016).

'Aktív Magyarország' ('Hungary is active') webpage offers hundreds of natural recreational opportunities also for families, including hiking, bicycle, water, and combined tours in six regions of the country. These tours are categorized based on difficulty, length, and duration (Aktív Magyarország, 2023).

Research shows that – mostly physical – nature activities reduce anxiety, depression and stress (Mutz & Müller, 2016; Wicks et al., 2022), and improve attention (Wicks et al., 2022), self-efficacy and coping skills (Tillmann et al., 2018). Either physical or mental programs enjoyed in a natural environment result in an additional effect with a complex, bio-psycho-social aspect.

Conclusions

Both types of nature recreation activities are unique forms of leisure that serve to strengthen mental and physical well-being, whether they are done in a social environment or individually. Let's take advantage of this opportunity to reduce civilizational harm!

Keywords: nature, outdoor, recreation, intellectual, mental, spiritual

Bibliography:

- Aktív Magyarország. (2023). *Túrák*. <https://aktivmagyarorszag.hu/turatipus/>
- Bősze, J. & Fritz, P. (2011). Szabadban végezhető mozgásformák (outdoor sports). In Fritz, P. (szerk.). *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció* (192-194. o). Bába Kiadó.
- Dobozy, L., & Jakabházy, L. (1992). *Sportrekreáció*. Magyar Testnevelési Egyetem.
- Fritz, P. (2015). A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In Fritz, P. (szerk.). *Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció* (17-20. o). Dialóg Campus – Nordex Kiadó.
- Jenkins, I. (2019). *Adventure Tourism and Outdoor Activities Management: A 21st Century Toolkit*. CABIs.
- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.
- Magyar, M. (2016). Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe. *RECREATION*, 6(2), 32–34.
- Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Gósi, Zs., Boros, Sz. & Patakiné Bősze, J. (szerk.). *Sokszínű Rekreáció. Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 97–122.). ELTE PPK. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf
- Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban: Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Michalkó, G. (2002). Az aktív turizmus elméleti megközelítése. In Dávid, L. (szerk.) *Aktív turizmus* (5-16. o.). Didakt Kiadó.
- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49(1), 105–114. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009>
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), 958–966. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436>
- UNWTO. (2002). *Ecotourism and Protected Areas*. <https://www.unwto.org/sustainable-development/ecotourism-and-protected-areas>
- Wicks, C., Barton, J., Orbell, S., & Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 1037–1061. <https://doi.org/10.1111/aphw.12353>
- Winter, P. L., Selin, S., Cerveny, L., & Bricker, K. (2019). Outdoor Recreation, Nature-Based Tourism, and Sustainability. *Sustainability*, 12(1), 81. <https://doi.org/10.3390/su12010081>

**Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének gondozásában
megjelent tanulmánykötetek**

Életmód, menedzsment és módszertani kérdések a sport és rekreáció világában

Szerkesztette: Magyar Márton és Gósi Zsuzsanna. Akadémia Kiadó, 2023.
(megjelenés alatt)



Tartalomjegyzék:

- Kovács Réka Erika, Téglásy György, Boros Szilvia: Testösszetétel és labor eredmények közötti összefüggések vizsgálata esztétikai sportolók körében
 - Béki Piroska, Faragó Beatrix: Élvonalbeli ökölvívók táplálkozási attitűdje
 - Mayer Krisztina: Nyíltvízi hosszútávúszók sportmotivációs vizsgálata
 - Kassay Lili: Különböző vezetői hozzájárulások, vagy azok hiánya az utánpótlás-képzés működéséhez
 - Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: Sportról szóló dokumentumfilmek
- Váló Flórián: Egy kistelepülés és a sport – sportfinanszírozási hatások Csömörön
 - Kovács István Attila, Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna: Sport és fenntarthatóság a létesítménymenedzsment szemszögéből
 - Mayer Krisztina: Minden kislány balerina szeretne lenni.... de van, akinek csak évtizedek múlva válik valóra
 - Szegvári Gréta Edit, Boros Szilvia, Magyar Márton: A gimnáziontól a szaunáig – történeti morzsák a wellness- és fürdővilágból

Képzési, nevelési és gazdasági kérdések a sportban, rekreációban

Szerkesztette: Magyar Márton és Gósi Zsuzsanna. Akadémia Kiadó, 2023.
(megjelenés alatt)



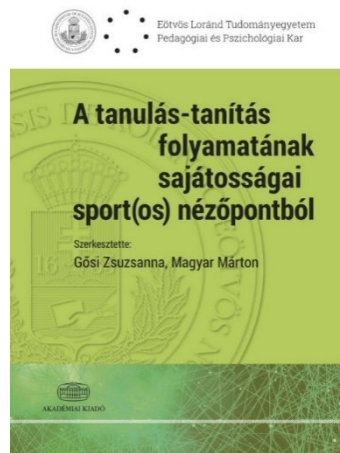
Tartalomjegyzék:

- Kovács Katalin, Erdősi Zoltán: Hazai testnevelő tanárok véleménye és gyakorlata a sportjátékok játékcentrikus oktatásáról
 - Major Bálint, Patakiné Bősze Júlia, Magyar Márton, Némethné Tóth Orsolya: A szakmai gyakorlat jelentősége a rekreációs szakemberképzésben az ELTÉ-n
 - Béki Piroska: Kinetika – tematika – havas sportok
 - Kassay Lili, Szalay Krisztina: Ahogy az edzők látják a klubokon belül az utánpótlásképzést
 - Bukta Zsuzsanna: Húsz év után – önkormányzati sportfeladatok és a sportfinanszírozás változásai
- Tóth Dávid Zoltán, Gósi Zsuzsanna: Szombathelyi sportszakos hallgatók közösségi mediaszocializációjának vizsgálata
 - Lili Kassay, Krisztina Szalay: Question marks of team sports youth development based on coaching experiences

A tanulás-tanítás folyamatának sajátosságai sport(os) nézőpontból

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2023.

https://mersz.hu/dokumentum/m1075atfssn_1/



Tartalomjegyzék:

- Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit, Koltai Miklós, Pachner Orsolya: A tanulók kreativitásának változása pályakezdő testnevelő tanárok módszertani mentorprogramjának (MIP-NPET) eredményeként
- Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya, Pachner Orsolya, H. Ekler Judit: A tanulók megküzdési stratégiáinak változása pályakezdő testnevelő tanárok módszertani mentorprogramjának (MIP-NPET) eredményeként
- Enikő Tóth, Judit H. Ekler, László Tóth: Career motivation research of physical education students
- Móczik Alexandra Cintia, Patakiné Bősze Júlia: Elméleti alapok a női labdarúgás lehetséges motivációs tényezőinek vizsgálatához
- Lukács Anikó, Gósi Zsuzsanna: Az MKOSZ által akkreditált kosárlabda-akadémiák és az államilag elismert sportakadémiák rendszere
- Laczkó Anna, Mayer Krisztina: Koordinációs képességek felmérése és a célzott mozgásterápia hatékonyságának vizsgálata alkoholbetegek körében
- Zsembery Norbert Ákos, Gósi Zsuzsanna: A pandémia hatása a Magyar Labdarúgó-szövetség szponzorációs bevételeire

Oktatás – Sport – Covid. Tanulmányok az oktatásról és a sportról a Covid árnyékában

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2022.

<https://mersz.hu/magyar-gosi-oktatas-sport-covid>



Tartalomjegyzék:

- Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit, Patakiné Bősze Júlia, Koltai Miklós: Sportszakos hallgatók az online (sport)oktatásról
- Gósi Zsuzsanna, Bukta Zsuzsanna: Sportszervezők a sportszektorban?
- Kovács Katalin, Novák Ágnes: A jelenléti oktatás mellett van-e igény az online testnevelésre? Az ELTE hallgatóinak motivációs vizsgálata
- Gósi Zsuzsanna, Kassay Lili: „Karanténoktatás” a sportszervező szakirányon
- Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna: „Karantén-gyakorlat” 1., avagy a Covid-19 járvány hatása a külső szakmai gyakorlatokra az ELTE budapesti rekreációs szervező szakirányán
- Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: „Karantén-gyakorlat” 2., avagy a Covid-befolyás a sportszervező szakirányos szakmai gyakorlatokra az ELTE budapesti képzésén
- Anti Zsuzsanna: A fogyatékos személyek iránti viszonyulás jelentősége az integrált testnevelés-oktatásban – Szociálpszichológiai nézőpont
- Magyar Márton: Covid-fitness, online edzés, avagy szolgáltatásmenedzsment-aspektusok és tapasztalatok egy kutatásból

Életmód – Sport – Covid. Tanulmányok az életmódról és a sportról a Covid árnyékában

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2022.

<https://mersz.hu/gosi-boros-magyar-eletmod-sport-covid>



Tartalomjegyzék:

- Patakiné Bősze Júlia, Lukács Dóra: Sportszakos ELTE-s hallgatók egyes életmódelemei, egészséghez kötődő médiatapasztalatai
- Novák Ágnes, Kovács Katalin: Az online egyetemi testnevelés szerepe a Z generáció fizikai aktivitásában
- Lukács Dóra, Patakiné Bősze Júlia: A közösségi média hatásai a fiatalokra, kiemelten az alkati elégedettség területén
- Petneházy Nóra, Kovács Réka Erika, Boros Szilvia: A szarkopénia és a Covid-19 kapcsolata
- Sáringerné Szilárd Zsuzsanna, Vingender István, Mayer Krisztina: A koronavírus okozta stressz hatása a neveléssel, oktatással és egészségüggyel foglalkozó szakmákban
- Boros Szilvia: Mozgásformák szerepe a csonterő megőrzésében és a törésprevencióban
- Magyar Márton, Reiner Zsófia: Mozi és társadalom – Kultúrafogyasztási szokások a pandémia árnyékában

Sport – Gazdaság – Covid. Tanulmányok sportról sportszervezői nézőpontból

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2022.

<https://mersz.hu/gosi-magyar-sport-gazdasag-covid>



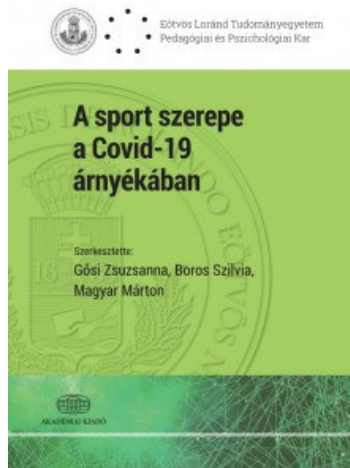
Tartalomjegyzék:

- Faragó Beatrix, Béki Piroska: Sportgazdasági tényezők a területi tőkében
- Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: Magyarországi sportvállalkozások gazdasági adatai a pandémia alatt
- Kassay Lili: A médiafogyasztás változása a Covid-19 járvány első hullámának hatására a statisztikák tükrében
- Faragó Beatrix, Béki Piroska, Gósi Zsuzsanna: Humán tőke a területfejlesztésben
- Mayer Krisztina: Futóversenyek nélkül maradtunk – Hogyan fussunk járvány idején?
- Kassay Lili, Gósi Zsuzsanna: Covid-hatás a labdarúgó Európai Szuperliga vajúdo születése körül
- Lukács Anikó, Rátgéber László: Kiemelt sportakadémia kollégiumának működtetése a Covid-járvány korlátozásai közepette – Esettanulmány
- Kovács István Attila – Gósi Zsuzsanna: A magyar kézilabda versenyrendszerének változása a pandémia hatására

Sport a Covid-19 pandémia árnyékában. Tanulmányok a sporttudomány témaköréből

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2021.

<https://mersz.hu/gosi-boros-magyar-a-sport-szerepe-a-covid-19-pandemia-arnyekaban>



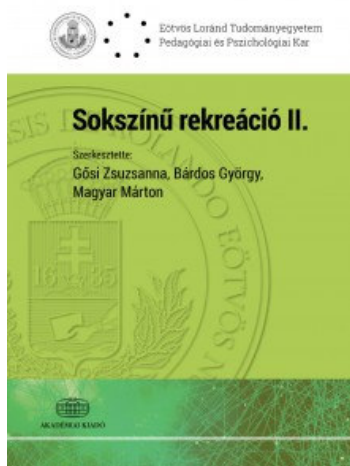
Tartalomjegyzék:

- Kovács Katalin, Novák Ágnes, Bárdos György: Kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatai utánpótlás korú csapatoknál a Covid-19-korlátozások alatt
- Novák Ágnes, Tarsoly-Huszár Ágnes, Kovács Katalin: Az ELTE testneveléskurzusainak oktatása a Covid-19 árnyékában
- Mayer Krisztina: A futási szokások és a futás szociális reprezentációjának megváltozása amatőr hosszútávfutóknál a koronavírus idején
- Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: Hogyan változtak szellemi és fizikai rekreációs szokásaink a 2020-as tavaszi korlátozások alatt?
- Mikó Alexandra, Kovács Katalin: A Lábán Rudolf mozgáselemző rendszer hatékonysága gimnasztikai gyakorlatsor összeállításánál (Pilot study)
- Tóth Dávid Zoltán, Szegerné Dancs Henriette: A koronavírus okozta változások lehetséges hatása a szponzorációs stratégiában
- Zimányi Róbert G.: Nemzeti és nemzetközi kézilabda-bajnokságok végeredmény-meghatározásainak igazságossága a Covid-19 következtében
- Kassay Lili: A Covid-kihívásra paradigmaváltások sora lesz a válasz?
- Szabella Olivér: A Covid-19 hatása az e-sport iparágára
- Gósi Zsuzsanna: Munkavégzés a sportszektorban a Covid-19 árnyékában
- Tóth Dávid: A társadalmi felelősségvállalás motivációi a sportszektorban

Sokszínű Rekreáció II.

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Bárdos György és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2020.

<https://mersz.hu/gosi-bardos-magyar-sokszinu-rekreacio-ii>



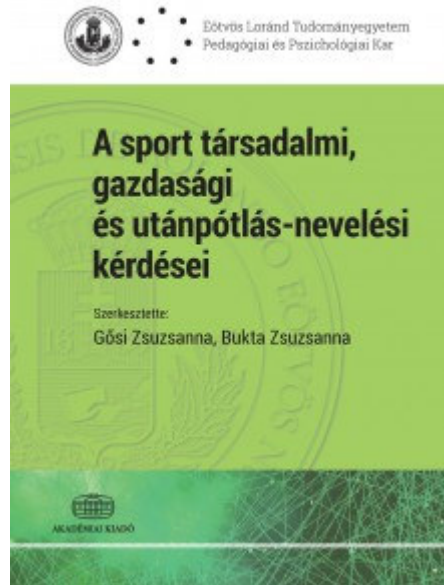
Tartalomjegyzék:

- Boros Szilvia: A jóga és nyújtás közös vonásai mozgásszervi egészségmegőrzés szempontjából, 65 éves kor felett
- Dömötör Zsuzsanna: A pillanatnyi ökológiai mérés (Ecological Momentary Assessment) módszertana, hasznosíthatósága a rekreáció területén
- Patakiné Bősze Júlia: Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században
- Mikó Alexandra, Ipacs Henriett, Patakiné Bősze Júlia: Az elektronikus eszközök hatásai a fiatal generációkra
- Rónaszéki Rómeó: Az időskori rekreáció és a walking football
- Borkovits Margit, Altmayer Anita: Serdülők rizikó magatartásának következményeként kialakuló bőrelváltozások, valamint prevenciók mozgásprogram ajánlat a coping mechanizmus tükrében
- Magyar Márton: Kezdetektől napjainkig – avagy a rekreációs felsőoktatás 30 éves története az ELTE-n

A sport társadalmi, gazdasági és utánpótlás-nevelési kérdései. Tanulmányok sportszervezés témaköréből

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna és Bukta Zsuzsanna. Akadémia Kiadó, 2020.

<https://mersz.hu/gosi-bukta-a-sport-tarsadalmi-gazdasagi-es-utanpotlas-nevelési-kerdesei>



Tartalomjegyzék:

- Bukta Zsuzsanna: Nők a magyar sport különböző alrendszeiben
- Kassay Lili: A tudatosan választott és működtetett üzleti modell kívánatos volta a hivatásos csapatsportban
- Tóth Dávid Zoltán: Szponzor vagy hirdető? A Falco-Trend Optika KC bemutatása sportmarketing szempontból
- Gósi Zsuzsanna: A szabadidősport finanszírozásának lehetséges módjai
- Lukács Anikó: A pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia mint „Államilag elismert Sportakadémia” felépítésének sajátosságai
- Lehmann László: Az új típusú sportiskolai rendszer Magyarországon

Sokszerű Rekreáció

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Patakiné Bősze Júlia

ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, 2019

https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/71/16/dd/1/Sokszinu_Rekreacio-2019.pdf



Tartalomjegyzék:

- Bárdos György: Életmód, homeosztázis, szabadidősport
- Berkes Tímea: Rekreáció, motiváció és flow
- Borkovits Margit: Vidéki fogyatékkal élő tanulók szabadidős sportolási szokásainak vizsgálata
- Boros Szilvia: Szabadidő-eltöltési szokások hatása a táplálkozásra és tápláltsági állapotra
- Gósi Zsuzsanna: A szabadidősport néhány gazdasági hatása
- Köteles Ferenc: Stressz, testmozgás, rekreáció
- Magyar Márton: Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben
- Patakiné Bősze Júlia: Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása kezdetektől napjainkig

SOKSZERŰ REKREÁCIÓ

TANULMÁNYOK A REKREÁCIÓ
TÉMAKÖRÉBŐL

2019
BUDAPEST
ELTE PPK



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR