

2024 NYÁR

# recreation

14. ÉVFOLYAM / 2. SZÁM

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



## SZELLEMI REKREÁCIÓ

Kognitív funkciók megjelenése, fejlesztési területe és mérésének alkalmazási lehetőségei

## SPORTÁPLÁLKOZÁS

Az egészséges és hosszú élethez minden nap egyszer meg kell éhezni és meg kell izzadni

## LELKI EGÉSZSÉG

„Ahol ÉG és FÖLD összeér...”  
- Spiritual Workout

## GERONTOLÓGIA

50 év feletti vasemberek tényleg vasból vannak?

## EGÉSZSÉGTURIZMUS

Turizmusban dolgozók rekreációs lehetőségei

## TEHETSÉGGONDOZÁS

Unveiling the Motivations and Challenges: an Introspection into Women's Football in Hungary

## MODERN EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Az alvás minőség fontossága a turizmusban  
- innovációk a szálláshelyeken

# SUPER FOODS

TÁVASSZAL IS A CSÚCSON A  
SUPERFOODS ÉTREND KIEGÉSZÍTŐIVEL:  
**SPORTOLJ, TELJESÍTS, ÉREZD JÓLMAGAD!**





## BEKÖSZÖNTŐ

Gőzerővel robbant be a nyár! Jött a megérdemelt vakáció. A nyári forróság, az elengedhetetlen hűsítő fagyi, sok új tapasztalat felnőttnek, gyermeknek egyaránt. Nagy beszélgetések, érzések, színek, hangulatok kavalkádja tört ránk, melyet igyekszünk elraktározni szükösebb időkre. Nehéz napjainkban ezekből az emlékekből töltekezünk, emlékezünk.

A mindennapok sűrűjében sokszor lemerülünk. Nem tudunk jól gazdálkodni idővel, érzésekkel. A szeretettel, az egymás iránti tisztelettel és megbecsüléssel is sokszor hadilábon állunk. Ilyenkor, ha ezt észrevesszük magunkon, jó visszaemlékezni a bársonyosan simogató melegre. A Balaton-parti naplementére és a lelkünk megnyugszik, türelmesebbek, elfogadóbbak leszünk. Rekreáció megy keresztül a lelkünk a szép emlékek felidézése kapcsán.

Mi segít még elviselni a nehéz napokat? Íme egy újság! Azért ajánlom szívesen Önöknek, mert rólunk szól. Nekünk szól, hiszen a mindennapok forgatagában tudatosan oda figyelünk magunkra. Nekünk szól, hiszen tudatosan figyelünk testi és lelki békénkre, a megújulásra. Nekünk szól, hiszen figyelünk embertársainkra. Olyan tudományos ismertető cikkeket olvashatunk sportról, táplálkozásról, egészséges életmódról, turizmusról, aminek alkalmazásával egészségesebbé, tartalmasabbá, ezáltal szebbé teszi a mindennapjainkat.

.... és, ..... ha mi egészséges, boldog emberek vagyunk, ez átragad embertársainkra is. Így lesz kerek a világ! Érezzük benne jól magunkat mindannyian!

Márton Mária  
a Dél-Alföldi Fürdők Egyesületének elnöke

Summer has kicked into high gear! A well-earned vacation has arrived. The summer heat, the necessary refreshing ice cream, lots of new experiences for adults and children both. A huge cavalcade of conversations, feelings, colors, moods, which we try to store away for a narrower time. In our busy days, we recharge ourselves with these memories, we remember.

In the hectic daily routine, we often get exhausted. We don't manage our time and emotions well. We are also often at war with love, respect and appreciation for each other. When we realize this, it's good to remember the silky warmth. The sunset on the Lake Balaton and our souls become calmer, more patient and more accepting. Our souls go through a recreation when we recall beautiful memories. What else helps you get through the difficult days? Here is a journal! I'm happy to recommend it to you because it's about us. It's about us, because in the stress of everyday life, we are consciously looking after ourselves. It is for us, because we are consciously attentive to our physical and spiritual peace, to renewal. It is for us, as we listen to our fellow human beings. You can read scientific articles on sport, nutrition, healthy lifestyle and tourism, which can be used to make your everyday life healthier, more satisfying and therefore more enjoyable.

.... and.... if we are healthy, happy people, this will spread to our fellow people as well. This is how the world going to become round! Let's enjoy ourselves in it!

Mária Márton  
President of the Southern Great Plain Baths Association

## TARTALOMJEGYZÉK

### 4. SPORTTÁPLÁLKOZÁS

**Az egészséges és hosszú élethez minden nap egyszer meg kell éhezni és meg kell izzadni**  
For a healthy and long life, you need to get hungry and break a sweat each and every day

Boday Adám, Fritz Péter

### 10. GERONTOLÓGIA

**50 év feletti vasemberek tényleg vasból vannak?**  
Are iron men over 50 really made of iron?

Mayer Krisztina

### 15. TEHETSÉGGONDOZÁS

**Motivációk és kihívások feltárása: betekintés a női labdarúgásba Magyarországon**

Unveiling the Motivations and Challenges:  
an Introspection into Women's Football in Hungary

Móczik Cintia Alexandra, Patakiné Bősze Júlia

### 22. SZELLEMI REKREÁCIÓ

**Kognitív funkciók megjelenése, fejlesztési területe és mérésének alkalmazási lehetőségei**

Appearance of cognitive functions, area of development and application possibilities of its measurement

Horváth József

### 29. LELKI EGÉSZSÉG

**„Ahol ÉG és FÖLD összeér...” – Spiritual Workout**

„Where Heaven and Earth meet...” – Spiritual Workout

Kiss-Geosits Beatrix

### 35. EGÉSZSÉGTURIZMUS

**Turizmusban dolgozók rekreációs lehetőségei**

Recreational opportunities for tourism workers

Beke Szilvia, Mihucz Dominika

### 39. MODERN EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

**Az alvás minőség fontossága a turizmusban – innovációk a szálláshelyeken**

The importance of sleep quality in tourism - innovations in accommodation

Papp Adrienn

## Recreation Tudományos Magazin | Journal of Recreation

### Felelős Kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

**Székhely/Seat:** 6723 Szeged, Csaba utca 48/A.

**Főszerkesztő/Editor in Chief:** Dr. habil. Fritz Péter

**Felelős szerkesztő/Editor in Chief:** Dr. Princz Adrienn

**Címlapfotó/Cover photo:** Depositphotos.com

**Szerkesztő/Editor:** Astone Media Kft.

Alapítva/Founded: 2010.

**Hivatalos e-mail cím/Official email address:**

Dr. Princz Adrienn, journal@recreationcentral.eu

**Megjelenik/Published:** Negyedévente, Quarterly

2014 óta/ Since 2014.

ISSN (online): 3003-9509 (első lapszám: 13. évfolyam 2. 2023)

ISSN (nyomtatott): 2064-4981 (utolsó lapszám: 13. évfolyam 1. 2023.)

# For a healthy and long life, you need to get hungry and break a sweat each and every day

Az egészséges és hosszú élethez minden nap egyszer meg kell éhezni és meg kell izzadni



Section editor / Rovatszerkesztő:  
**Réka Fritz**

PhD hallgató  
fül-orr-gégész és fej-nyaksebész szakorvos,  
SZTE Klinikai Orvostudományi Doktori Iskola  
fritz.reka@med.u-szeged.hu



<sup>1</sup> **Ádám Boday**  
Herbaferm Kft.  
aboday@gmail.com



<sup>2</sup> **Péter Fritz**  
Károli Gáspár Református Egyetem  
Gazdaságtudományi, Egészségtudományi  
és Szociális Kar, Ferencvárosi Torna Club  
fritz.peter@kre.hu

Authors / Szerzők: **Ádám Boday** <sup>1</sup>, **Péter Fritz** <sup>2</sup>

Received: 20 April 2024 | Revised: 30 June 2024 | Accepted: 30 June 2024 | Published: 30 August 2024

**Abstract:** This article explores the holistic approach to health preservation through the integration of regular physical activity, intermittent fasting, and the support of gut microbiome health, based on both ancient wisdom and modern scientific research. The principle “to live a healthy and long life, one has to starve and brake a sweat daily” serves as the foundation for a lifestyle that promotes physical and mental well-being, reduces the risk of chronic diseases, and contributes to a long and disease-free life. The scientific background of exercise underlines its significant benefits for cardiovascular health, insulin sensitivity, mental well-being, and the enhancement of muscle mass and bone density. Intermittent fasting is highlighted for its role in weight control, metabolic health improvement, inflammation reduction, and promotion of cellular repair processes. Moreover, the article depicts the psychological and physiological interactions between exercise and fasting, emphasizing their collective benefits on stress management, self-confidence, sleep quality, and conscious eating. Additionally, the article debated the gut microbiome’s crucial role in overall health, noting how physical activity, and fasting positively affect microbial diversity and function, thereby supporting metabolic and immune health. They advocate an integrated approach combining exercise, fasting, and gut health as a comprehensive strategy for improving physical and mental health, emphasizing the importance of lifestyle changes in preventing disease and improving quality of life. The article concludes with practical advice on incorporating daily exercise, a varied diet, intermittent fasting, and stress management into one’s routine to foster a balanced, healthy, and fulfilling life.

**Keywords:** Health preservation, physical activity, intermittent fasting, gut microbiome, lifestyle changes

**Absztrakt:** Ez a cikk az egészségmegőrzés holisztikus megközelítését vizsgálja a rendszeres testmozgás, az időszakos böjt és a bélmikrobiom egészségének támogatása összefonásával, az ősi bölcsességre és a modern tudományos kutatásokra támaszkodva. Az “egészséges és hosszú élethez naponta éhezni és izzadni kell” elv olyan életmód alapjául szolgál, amely elősegíti a fizikai és mentális jólétet, csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, és hozzájárul a hosszú és betegségmentes élethez. A testmozgás tudományos háttere hangsúlyozza annak jelentős előnyeit a szív- és érrendszeri egészség, az inzulinérzékenység, a mentális jólét, valamint az izomtömeg és a csontsűrűség fokozása szempontjából. Az időszakos böjt a testsúlyszabályozásban, az anyagcsere-egészség javításában, a gyulladáscsökkentésben és a sejtjavító folyamatok elősegítésében játszott szerepe miatt kerül kiemelésre. A cikk továbbá részletezi a testmozgás és a böjtölés közötti pszichológiai és fiziológiai szinergiákat, kiemelve a stresszkezelésre, az önbizalomra, az alvás minőségére és a tudatos táplálkozásra gyakorolt együttes előnyeit. A bélmikrobiomnak az általános egészségben betöltött döntő szerepét is tárgyalja, megjegyezve, hogy a fizikai aktivitás és a böjt hogyan befolyásolja pozitívan a mikrobiális sokféleséget és funkciót, ezáltal támogatva az anyagcsere és az immunrendszer egészségét. A testmozgást, a böjtöt és a bélrendszer egészségét ötvöző integrált megközelítést támogatják, mint átfogó stratégiát a testi és lelki egészség javítására, hangsúlyozva az életmódbeli változtatások fontosságát a betegségek megelőzésében és az életminőség javításában. A cikk gyakorlati tanácsokkal zárul a napi testmozgás, a változatos étrend, az időszakos böjtölés és a stresszkezelés beépítésével kapcsolatban, hogy elősegítsük a kiegyensúlyozott, egészséges és teljes életet.

**Kulcsszavak:** Egészségmegőrzés, testmozgás, időszakos böjt, bélmikrobiom, életmódváltás

## Bevezetés

A modern kor embere gyakran szembesül az egészségmegőrzés kihívásaival, amelyek között a krónikus betegségek, a stressz és az életmódhoz kapcsolódó rendellenességek szerepelnek. Az „egészséges és hosszú élethez minden nap egyszer meg kell éhezni és meg kell izzadni” bölcsesség egy időtlen elv, amely az egészségmeg-

őrzés holisztikus megközelítésére összpontosít. Ez a nézetrendszer nem új; az ősi kultúrák már régóta hirdetik a testmozgás és a mértéktartó táplálkozás fontosságát. A modern tudomány azonban új dimenziókat nyitott meg, megerősítve és kibővítve az ősi gyakorlatok mögött rejlő elveket. Kutatások széles körben támasztják alá a rendszeres fizikai aktivitás és az időszakos böjt előnyeit, kiemelve azok szerepét a krónikus be-

tegségek megelőzésében, a mentális egészség javításában, valamint a hosszú és betegségmentes élet elősegítésében (Lavin et al., 2022).

### **Testmozgás tudományos háttere**

A rendszeres testmozgás jelentősége az egészségre gyakorolt hatásai révén vitathatatlan. A fizikai aktivitás elősegíti a szív- és érrendszeri egészséget, javítja az inzulinérzékenységet, és hozzájárul a mentális jólét javításához. A testmozgás serkenti az endorfinok, a „jó közérzet” hormonok termelődését, amelyek javítják a hangulatot és csökkentik a depresszió és szorongás kockázatát. A rendszeres fizikai aktivitás emellett növeli az izomtömeget, javítja a csontsűrűséget, és segít fenntartani az egészséges testsúlyt. Általánosságban úgy vélik, hogy a csontsejtek „mechanoreceptív” azaz mozgásérzékelő tulajdonságokkal rendelkeznek, amelyek segítenek a csontoknak „érezni” a testmozgásból származó erőt, ami a csonttömeg növekedését eredményezi. Ez a hormonrendszer szintjén közvetlen tetten érhető, az anabolikus hatású parathormon (PTH) közvetíti a csontok szerkezetének átstrukturálását átalakítását az edzésre adott válaszként (O’Brian et al., 2009 2008).

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO), a fizikai aktivitás növelését sürgeti minden korosztály számára, mint a krónikus betegségek megelőzésének egyik alapvető eszközét. A WHO (2020) szerint a felnőtteknek hetente legalább 150-300 perc mérsékelt intenzitású, vagy 75-150 perc erőteljes intenzitású testmozgást kell végezniük, vagy a kettő tevékenység egyenértékű kombinációját egész héten, a jelentős egészségügyi előnyök elérése érdekében. Más, szakirodalmi ajánlás szerint a felnőtteknek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású, vagy 75 perc magas intenzitású aerob testmozgást kell végezniük, kiegészítve izomerősítő gyakorlatokkal Lavin et al (2022)

A testmozgás által generált izzadás nem csupán a test hűtésének eszköze, hanem segíthet a méregtelenítésben és a bőr egészségének fenntartásában is. A fizikai aktivitás fokozza az anyagcserét és elősegíti a szervezet számára káros anyagok eltávolítását a verejtékezés révén. Ryosuke et al., (2021) eredményeik kimutatták, hogy a megnövekedett aktivitás jelentősen magasabb hidratációhoz vezet, és minél magasabb az aktivitási szint, annál magasabb a hidratáció. A cikkben igazolták azt is, hogy a testmozgási szokások megakadályozzák a bőr szárazságot, illetve hasznosak lehetnek a száraz bőr megelőzésére és kezelésére, valamint a testmozgás előnyeinek népszerűsítésére. (Ryosuke et al., 2021). A bőr rugalmassága és feszsége tehát a rendszeres (túlzással mentes) fizikai mozgással és az azzal járó verejtékezéssel hatékonyabban biztosítható, mint például testápoló készítmények használatával.

### **Bőjt tudományos háttere**

A böjtölést már régóta gyakorolják, sokféle okból: vallási, etikai vagy egészségügyi okokból. A böjt protokolljai nagyjából háromféle módot követnek: egész napos böjt, időben korlátozott táplálkozás és váltakozó napos böjt, ismertebb nevén időszakos böjt. Másrészt a böjt a diéta legegyszerűbb formája, kényelmes a pénz és a mentális energia megtakarítása szempontjából, általában arra használják, hogy átgondolják, mit és mikor együnk (Visioli et al., 2022).

Az időszakos böjtölés, mint életmódbeli gyakorlat, az utóbbi években nyerte el a tudományos közösség figyelmét. Az időszakos böjt nemcsak a súlykontrollt segíti elő, hanem javítja

az anyagcsere egészségét, csökkenti a gyulladást okozó markereket és elősegíti a hosszú élettartamhoz kapcsolódó sejtszintű javítási folyamatokat. Az időszakos böjt során kialakuló kalóriakorlátozás serkenti az autofágiát, egy olyan sejtszintű takarítási folyamatot, amely elavult és káros sejtkomponensek eltávolításával javítja a sejtek funkcióját és ellenálló képességét (Min S. et al., 2022).

A böjtölés adaptív sejtválaszok sorozatát váltja ki, amelyek javítják a glükóz metabolizmust, csökkentik az inzulinrezisztenciát, és növelik a sejtek stresszellenállását. Ezek a változások hozzájárulnak az egészség javításához, és potenciálisan csökkentik a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát. A koplalásnak az onkológiában is jelentős megelőző és terápikus hatást tulajdonítanak mivel a sejtek anyagcsere-útvonalai a koplalási időszakok alatt a daganatsejten számára kedvezőtlen, az egészséges sejtek számára kedvező, vagy tolerálható irányba változnak (Deligiorgi M. V. et al., 2020; Visioli et al., 2022).

### **Pszichológiai és fiziológiai kapcsolat részletezése**

A testmozgás és a böjt kombinációja nem csak fiziológiailag, hanem pszichológiailag is előnyös. A rendszeres testmozgás javítja a stresszkezelési képességeket, növeli az önbizalmat, és javítja az alvás minőségét. Az időszakos böjt gyakorlása pedig ösztönzi a tudatos táplálkozást, ami segít abban, hogy jobban figyeljünk testünk jelzéseire, és növeli az életmóddunk feletti kontroll érzését.

A testmozgás és a böjt pszichológiai előnyei közvetlenül kapcsolódnak a fiziológiai hatásokhoz; a jobb stresszkezelés, az alvásmínőség javulása, és az egészségesebb táplálkozási szokások hozzájárulnak a test és az elme egészségének átfogó javulásához. Ezek a gyakorlatok segítenek a szervezet és az elme harmóniájának megteremtésében, ami elengedhetetlen az egészséges és hosszú élet eléréséhez. (Stec K. et al. 2023, Trajković N. et al. 2023.)

### **A bélmikrobiom szerepe az egészségben**

A bélmikrobiom, azaz a bélrendszerünkben élő mikroorganizmusok összessége, kulcsfontosságú szerepet játszik az egészségünkben. A rendszeres testmozgás és az időszakos böjt nemcsak közvetlenül befolyásolja a fizikai és mentális jólétünket, hanem a bélmikrobiomra gyakorolt hatásuk révén is hozzájárul az egészség javításához.

A fizikai aktivitás javítja a bélmikrobiom diverzitását, ami összefüggésben áll az egészségesebb bélflórával és alacsonyabb krónikus betegség kockázattal. Az edzés serkenti bizonyos jótékony baktériumok növekedését, amelyek elősegítik a rövid szénláncú zsírsavak (SCFA) termelését, ezáltal javítva a bélát funkcióit és csökkentve a gyulladást (J. Muralidharan et al., 2021).

Az időszakos böjt hatásai a bélmikrobiomra a táplálkozás és a koplalás ciklusainak változásait tükrözik. A böjt időszakai befolyásolhatják a mikrobiom összetételét, ösztönözve a bél egészségére kedvező hatású baktériumok növekedését. Ez javíthatja az anyagcsere egészségét, támogathatja az immunrendszer működését, és csökkentheti a bélrendszeri betegségek kockázatát. A krónikus betegségek és az anyagcsere zavarok közötti összefüggés közismert. Az anyagcsere zavarok okának jelentős részét a bélmikrobióta közvetíti. A bél mikrobiális szerkezete és működése érzékeny a táplálkozási szokásokra és a gazdaszervezet fizikai aktivitására. Az egészségtelen táplálkozási szokásokkal kísért mozgás-

szegény életmód káros anyagcseretermékek felszabadulását mozdítja elő, amelyek károsítják a bélgátat. Az időszakos böjt, rendszeres testmozgással párosulva számos metabolikus és gyulladásozó paramétert javíthatnak, ami jótékony hatást gyakorol az anyagcsere egészségére (Zhang et al., 2023).

A mikrobiom támogatásának is jelentős szerepe van a sport-teljesítményt közvetlenül befolyásoló testösszetételben, anyagcsere folyamatokban. A bélflórát erősítő étrendi szokások, kiegészítők használata (pobiotikus és prebiotikus kiegészítők rendszeres fogyasztása) támogatja a vázizomzatot, csontozatot, mikrotápanyag ellátottságot, javítja a testösszetételt és csökkenti az anyagcsere-zavarok esetében gyakori zsigeri zsír felhalmozását egyaránt (Fritz et al., 2023)

### **Integrált megközelítés az egészség javítására**

Az éhezés és izzadás alapján kialakított életmód integrált megközelítést kínál az egészség javítására. A testmozgás, az időszakos böjt, és a bélmikrobiom egészségének összehangolása lehetővé teszi, hogy szinergikus hatást érjünk el, amely több szinten támogatja a test és az elme egészségét. Az ilyen életmódbeli változások nem csak a fizikai betegségek kockázatát csökkenthetik, hanem javíthatják a mentális állapotot, a stresszkezelést, és összességében növelhetik az életminőséget.

Az integrált megközelítés fontosságát a modern tudományos kutatások is alátámasztják, amelyek egyre több bizonyítékot szolgáltatnak arra, hogy a testmozgás, az időszakos böjt, és a bélmikrobiom egészsége közötti összefüggések alapvetően befolyásolják egészségünket és hosszú életünket. Az éhség érzése, melyet a koplalás, böjtölés okoz, és a megizzadás, fizikai fáradtság, melyet a mozgás, aktivitás okoz, biztos jelei a helyes életmódnak és kulcs-ingerei a szervezet anyagcsere folyamatainak továbbá a regenerációnak. Mind az anyagcsere - táplálkozás, kiválasztás, mind az igénybevétel és regeneráció egyensúlya kritikus feltételei a testi egészség fenntartásának, megőrzésének és visszanyerésének. Mindkét egyensúlyi tényező kedvező változása hozzájárul a másik javulásához, miközben számtalan kedvező további fiziológiai folyamatot indít el testünkben.

A Szervezet regenerációjának optimalizálása a napi aktivitás révén

A szervezetünk képes az intenzív fizikai és szellemi tevékenységek utáni regenerációra és erősödéssre, ami a napi megterhelés és a nyugalmi fázisban termelődő növekedési hormon szintjének összhangjából fakad. Ez a folyamat kulcsfontosságú az egészség, a teljesítmény és a hosszú élet-tartam szempontjából.

### **A napi aktivitás és a regeneráció összefüggése**

A fizikai aktivitás során a szervezetünk megterhelődik, amely kihívást jelent és alkalmazkodásra készíteti. Az edzés során mikroszkopikus sérülések keletkeznek az izomszövetekben, amelyek a pihenési időszak alatt gyógyulnak, így az izmok erősebbé és ellenállóbbá válnak. A növekedési hormon, amely főként alvás közben termelődik, elengedhetetlen a regenerációs folyamatban, segítve az izomszövetek javítását és az új szövetek képződését. Az izomszövetek regenerációján túl a testmozgás jól ismert jótékony hatással van az egész szervezetre. A testmozgás elősegíti a szövetek regenerálódását és helyreállítását különböző szervekben is. A testmozgás szöveti regenerációra gyakorolt főbb hatása,

az őssejtek és a progenitor sejtek közvetítésével a vázizomzatban, az idegrendszerben és az érrendszerben való helyreállítási és alkalmazkodási folyamatokkal jellemezhető (Liu C. et al., 2023).

### **A mozgás intenzitásának hatása a regenerációra**

A fizikai aktivitás mennyisége és minősége közvetlenül befolyásolja a szervezetünk regenerációs képességét. Az edzés intenzitása határozza meg, mennyire lesz hatékony az izmok, ízületek és szövetek regenerálódása. Az optimális terhelés biztosítja, hogy a szervezet megfelelően alkalmazkodjon a stresszhez, növelve a glikogén-raktárakat és támogatva az izomtömeg növekedését, ami javítja a táplálékok hasznosulását és elősegíti az ideális testalkat kialakítását és megtartását. A mérsékelt edzés fokozza az izmok regenerálódását sérülést követően, mivel a vázizomzat tömegének helyreállítása kiterjedt sérülést követően javítható a kontraktilis aktivitással. Általánosságban elmondható, hogy az állóképességi edzés helyi adaptációi a vázizomzatban leginkább a mitokondriális biogenezis és a kapilláris sűrűség növekedésére összpontosítanak, ami segíti a szervezet azon képességét, hogy az oxigént és energia hordotót szállítson és felhasználja az energiatermeléshez, és ezzel késlelteti az izomfáradás kialakulását az izzadást kiváltó, hosszan tartó aerob mozgás során. Az állóképességi edzés elősegíti az izomtömeg fenntartását és a sérülés utáni regenerációt (Chen et al., 2022).

Az állóképességi edzés és a nagy intenzitású szakaszos edzés (HIIT) egyaránt nagymértékű javulást eredményez az egészséges, fiatal és középkorú felnőttek vitalitásában, amely VO<sub>2</sub>max-jában. A nagy intenzitású szakaszos edzések hatására a VO<sub>2</sub>max (VO<sub>2</sub>max: maximal oxygen consumption= maximális oxigénfogyasztás) növekedése pedig nagyobb, mint az állóképességi edzést követően (Milanović Z et al., 2015).

A nagy intenzitású intervallum edzés pozitív változásokat hozhat az állóképességben, az erőnlétben, az izomerőben, és a szív összehúzódó képességében. Ezeket túl, elősegítheti a sejtek energiatermeléséért felelős mitokondriumi citrát-szintáz nevű enzim munkáját, valamint csökkentheti a vér zsír- és cukorszintjét, különösen az idősebb korosztályban. Ezáltal hozzájárulhat a fittség megtartásához és lassíthatja az izomsorvadással járó öregedési folyamatot. (Wu Z.J. et al., 2021).

### **A rendszeres mozgás és a mentális egészség**

A fizikai aktivitás nem csupán a testi, hanem a mentális egészségre is kedvező hatással van. Az agyban a BDNF (agyból származó neurotrofikus faktor) termelődése növekszik, ami elősegíti az új neuronális kapcsolatok létrejöttét és javítja a kognitív funkciókat. A helyes cirkadián ritmus fenntartása és az alvásminőség javítása szintén hozzájárul a mentális egészség optimalizálásához, elősegítve a tudás megszerzését és a memória konszolidációját. (Mahindru et al., 2023)

A nem klinikai vizsgálatokban a testmozgás legjelentősebb hatásai az önképre és a testképre voltak. A rendszeres fizikai aktivitás javítja a hipotalamusz-hypophysis-mellékvese tengely működését. A depressziót és a szorongást szintén befolyásolja a testmozgás, kiemelten a klinikai esetekben. A fizi-

kai aktivitásról kimutatták, hogy segít az alvásban és javítja a különböző pszichiátriai rendellenességeket. A testmozgás általánosságban jobb hangulattal és jobb életminőséggel jár együtt. A testmozgás és a jóga segíthet a szerek iránti sóvárgás kezelésében, különösen azoknál az embereknél, akik esetleg nem férnek hozzá más terápiás formákhoz. Bizonyítékok utalnak arra, hogy a fokozott fizikai aktivitás segíthet egyes mentális zavarok tüneteinek enyhítésében és a mentális zavarokat kísérő orvosi társbetegségek kezelésében (Mahindru et al., 2023).

### A fizikai és szellemi ellenálló képesség fejlesztése

A rendszeres testmozgás és a megfelelő pihenés kombinációja fokozza a fizikai és szellemi ellenálló képesség. Ez a reziliencia segít szembenézni a mindennapi stresszhelyzetekkel, javítja a problémamegoldó képességeket és növeli az életminőséget. A kiegyensúlyozott életmód, amely magában foglalja a megfelelő aktivitást, táplálkozást és pihenést, elengedhetetlen a hosszú távú egészség és jólét szempontjából.

### Következtetés

A „minden nap egyszer meg kell éhezni és meg kell izzadni” elv nem csupán ősi bölcsesség, hanem tudományosan is megalapozott, holisztikus megközelítést kínál az egészségmegőrzésre. A napi aktivitás mennyiségének és minőségének tudatos szabályozása lehetővé teszi a szervezet számára, hogy maximálisan kiaknázza a regenerációs és alkalmazkodási képességeit. Ezáltal nem csak a fizikai állóképességünk növekszik, hanem mentális és érzelmi ellenálló képességünk is erősödik, hozzájárulva egy kiegyensúlyozottabb, egészségesebb élethez.

A rendszeres testmozgás és az időszakos böjt, valamint a bélmikrobiom egészségének támogatása integrált stratégiát jelent, amely elősegíti a fizikai és mentális jólétet, csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, és hozzájárul a hosszú és teljes élethez. Az életmódunk tudatos alakításával, az ősi bölcsességek és a modern tudomány eredményeinek ötvözésével megteremthetjük az egészséges élet alapjait.

### Tanácsok

#### 1. Napi testmozgás beépítése



Kezdj minden napot egy rövid, de energikus testmozgással, mint például gyors sétával, kocogással vagy otthon végezhető HIIT (High Intensity Interval Training) edzéssel. Tervezz heti szinten változatos mozgásformákat, hogy fenntartsd a motivációt és elkerüld a monotonitást.

#### 2. Szezonális, vegyes étrend követése



Fogyassz szezonális zöldségeket és gyümölcsöket, hogy biztosítsd a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat. A változatos étrend elősegíti a bélflóra sokféleségét, ami hozzájárul az általános egészséghoz. Keress recepteket, amelyek helyi, évszaknak megfelelő alapanyagokból készülnek.

#### 3. Kedvező élettani hatású élelmiszerek fogyasztása



- Részesítsd előnyben az olyan élelmiszereket, mint az omega-3 zsírsavakban gazdag halak, magas rosttartalmú teljes kiőrlésű gabonák, probiotikumokban gazdag fermentált élelmiszerek (pl. kefir, joghurt, kimchi) magas tápértékű hüvelyeseket (megfelelően előkészítve). Ezek az élelmiszerek elősegítik a szív- és érrendszeri egészséget, támogatják a bélflóra egyensúlyát és csökkentik a gyulladásos folyamatokat.

- Kerüld el a feldolgozott élelmiszereket, használd azokat a nyersanyagokat, melyeket dédszüleid is ételként ismertek. Kerüld el az extrém étkezési szokásokat – azok sok esetben hiánytüneteket alakítanak ki és csökkentik az emésztés rezilienciáját, és ne ess túlzásokba, sem bizonyos tápanyagok megvonása, sem a túlzott fogyasztása tekintetében

- A makrotápanyagok mennyiségét és minőségét egyaránt vedd figyelmedbe az étkezési szokások változtatása során.

- A szénhidrátok közül részesítsd előnyben az élő, teljes-értékű anyagokat (zöldségek, gyümölcsök gabonák, gumók és gyökereket, szemben a szárított, feldolgozott, tartósított cukrokkal, lisztekkel, izólátukokkal

- A fehérjeforrások közt vedd figyelembe, hogy az egészséges, minimális fizikai aktivitású felnőttek számára ajánlott fehérjebevitel jelenleg 0,8 g fehérje/testtömegkilogramm naponta.

- A funkcionális szükségletek - mint például a vázizomzat

fehérjefelhalmozódásának és a fizikai erőnek az elősegítése  
- kielégítése érdekében

- napi 1,0 g fehérje bevitele ajánlott a minimális,
- 1,3 g fehérje közepes és
- 1,6 g fehérje az intenzív fizikai aktivitású egyének számára testtömeg-kilogrammonként.

- A napi 2 g/ttkg fehérje hosszú távú fogyasztása egészséges felnőttek számára biztonságos, és a jól alkalmazkodott személyek esetében a tolerálható felső határérték 3,5 g/ttkg/ ttkg/nap.

- A krónikusan magas fehérjebevétel (> 2 g/ttkg testtömeg-kilogrammonként) emésztési, vese- és érrendszeri rendellenességeket okozhat, ezért kerülendő.

A fehérje táplálkozási értékét a fehérje mennyisége és minősége határozza meg. Ezért az állati termékekből (pl. sovány húsból és tejből) származó jó minőségű fehérjék megfelelő fogyasztása elengedhetetlen az ember optimális növekedéséhez, fejlődéséhez és egészségéhez (Wu, 2016).

Az élelmi zsírok közül, a fentiekhez hasonlóan kerülendő a magasan feldolgozott termékek, a transz-zsírsavat tartalmazó magolajok, növényolaj készítmények (Schwingshackl et al., 2021). A túlzott zsírbevétel az emésztőrendszer rendellenes működését okozhatja. A táplálékok közül jelentős és értékes zsírforrások az állati termékek, a hüvelyesek, melyek számottevő növényi olajtartalommal rendelkeznek, továbbá a teljes olajos magvak (nem a belőlük kivont finomított olajok).

#### 4. Rendszeres időszakos böjt



Vezess be heti rendszerességgel időszakos böjti napokat, például 16/8 módszerrel (16 óra böjt, 8 óra táplálkozási ablak). Ez segít fenntartani az optimális anyagcserét és támogatja a sejtszintű megújulási folyamatokat. Figyelj oda, hogy a táplálkozási ablak alatt is kiegyensúlyozottan és táplálóan étkezz.

#### 5. Cirkadián ritmus szinkronizálása



Alakíts ki egy következetes alvási rutint, mely lehetővé teszi, hogy minden nap ugyanabban az időpontban fekjüdj le és kelj fel. Kerüld a képernyők használatát lefekvés előtt legalább egy órával, hogy elősegítsd a melatonin termelődését, ami javítja az alvás minőségét és segít a cirkadián ritmus szinkronizálásában.

#### 6. Külső és belső hidratáció



Igyál naponta legalább 2-3 liter vizet, különösen testmozgás előtt és után, hogy megőrizd a hidratáltságodat. A bőr külső hidratálása is fontos; használj természetes alapanyagokból készült hidratálókat, különösen a testmozgás után, hogy segíts a bőr regenerálásában.

#### 7. Stresszkezelés és pihenés



Foglalkozz rendszeresen stresszkezelő tevékenységekkel, mint a jóga, meditáció vagy mélylégzés, amelyek segítenek fenntartani a mentális egyensúlyt és javítják a cirkadián ritmusodat. Szánj időt a pihenésre és a regenerálódásra, különösen intenzív testmozgás vagy böjti napok után, hogy támogasd a test és elme egészségét.

„A publikációban használt képek a DALL-E AI képképző rendszer segítségével készültek, melyeket a szerző az OpenAI platformon hozott létre. A képek felhasználása a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) licenc feltételei szerint történik. Ez a licenc lehetővé teszi a képek megosztását, átalakítását és bármilyen célra való felhasználását, feltéve, hogy a szerző és az eredeti forrás megfelelően hivatkozva van.”



**Irodalomjegyzék:**

- Lavin, K. M., Coen, P. M., Baptista, L. C., Bell, M. B., Drummer, D., Harper, S. A., Lixandrão, M. E., McAdam, J. S., O'Bryan, S. M., Ramos, S., Roberts, L. M., Vega, R. B., Goodpaster, B. H., Bamman, M. M., & Buford, T. W. (2022). State of Knowledge on Molecular Adaptations to Exercise in Humans: Historical Perspectives and Future Directions. *Comprehensive Physiology*, 12(2), 3193–3279. <https://doi.org/10.1002/cphy.c200033>
- O'Brien, C. A., Plotkin, L. I., Galli, C., Goellner, J. J., Gortazar, A. R., Allen, M. R., Robling, A. G., Bouxsein, M., Schipani, E., Turner, C. H., Jilka, R. L., Weinstein, R. S., Manolagas, S. C., & Bellido, T. (2008). Control of bone mass and remodeling by PTH receptor signaling in osteocytes. *PloS one*, 3(8), e2942. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0002942>
- World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Ryosuke, O., Yoshie, S., & Hiromi, A. (2021). The association between activity levels and skin moisturising function in adults. *Dermatology reports*, 13(1), 8811. <https://doi.org/10.4081/dr.2021.8811>
- Visioli, F., Mucignat-Caretta, C., Anile, F., & Panaite, S. A. (2022). Traditional and Medical Applications of Fasting. *Nutrients*, 14(3), 433. <https://doi.org/10.3390/nu14030433>
- Deligiorgi, M. V., Liapi, C., & Trafalis, D. T. (2020). How Far Are We from Prescribing Fasting as Anticancer Medicine?. *International journal of molecular sciences*, 21(23), 9175. <https://doi.org/10.3390/ijms21239175>
- Muralidharan J, Moreno-Indias I, Bulló M, Lopez JV, Corella D, Castañer O, Vidal J, Atzeni A, Fernandez-García JC, Torres-Collado L, Fernández-Carrión R, Fito M, Olbeyra R, Gomez-Perez AM, Galiè S, Bernal-López MR, Martínez-Gonzalez MA, Salas-Salvadó J, Tinahones FJ. Effect on gut microbiota of a 1-y lifestyle intervention with Mediterranean diet compared with energy-reduced Mediterranean diet and physical activity promotion: PREDIMED-Plus Study. *Am J Clin Nutr*. 2021 Sep 1;114(3):1148-1158. PMID: 34020445; PMCID: PMC8408861. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab150>
- Zhang L, Wang Y, Sun Y, Zhang X. Intermittent Fasting and Physical Exercise for Preventing Metabolic Disorders through Interaction with Gut Microbiota: A Review. *Nutrients*. 2023 May 11;15(10):2277. PMID: 37242160; PMCID: PMC10224556. <https://doi.org/10.3390/nu15102277>
- Fritz P, Fritz R, Bóday P, Bóday Á, Bató E, Kesserű P, Oláh C. Gut microbiome composition: link between sports performance and protein absorption? *J Int Soc Sports Nutr*. 2024 Dec;21(1):2297992. Epub 2023 Dec 27. PMID: 38151716; PMCID: PMC10763846. <https://doi.org/10.1080/15502783.2023.2297992>
- Liu, C., Wu, X., Vulugundam, G., Gokulnath, P., Li, G., & Xiao, J. (2023). Exercise Promotes Tissue Regeneration: Mechanisms Involved and Therapeutic Scope. *Sports medicine - open*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00573-9>
- Chen, J., Zhou, R., Feng, Y. et al. Molecular mechanisms of exercise contributing to tissue regeneration. *Sig Transduct Target Ther* 7, 383 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41392-022-01233-2>
- Milanović Z, Sporiš G, Weston M. Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO2max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Sports Med*. 2015 Oct;45(10):1469-81. PMID: 26243014. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0365-0>
- Wu ZJ, Wang ZY, Gao HE, Zhou XF, Li FH. Impact of high-intensity interval training on cardiorespiratory fitness, body composition, physical fitness, and metabolic parameters in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Exp Gerontol*. 2021 Jul 15;150:111345. Epub 2021 Apr 6. PMID: 33836261. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111345>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Wu G. Dietary protein intake and human health. *Food Funct*. 2016 Mar;7(3):1251-65. <https://doi.org/10.1039/C5FO01530H>. PMID: 26797090.
- Lukas Schwingshackl, Jasmin Zähringer, Jessica Beyerbach, Sarah W. Werner, Helmut Hesecker, Berthold Koletzko, Joerg J. Meerpohl; Total Dietary Fat Intake, Fat Quality, and Health Outcomes: A Scoping Review of Systematic Reviews of Prospective Studies. *Ann Nutr Metab* 3 June 2021; 77 (1): 4–15. <https://doi.org/10.1159/000515058>

# Are iron men over 50 really made of iron?

## 50 év feletti vasemberek tényleg vasból vannak?



Section editor / Rovatszerkesztő:

**Kata Kulcsár**

szociálpedagógus  
kulcsar.kata5@gmail.com



**<sup>1</sup> Krisztina Mayer**

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar  
m88krisz88@gmail.com

Authors / Szerzők: **Krisztina Mayer** <sup>1</sup>

Received: 4 June 2024 | Revised: 11 June 2024 | Accepted: 11 June 2024 | Published: 30 August 2024

**Abstract:** This study provides an insight into the sports activity of triathletes over 50 years of age completing the ironman distance (3.8km swim, 180km bike ride, 42.2km run) and its psychological background, with a special focus on motivation. The study sample consisted of 14 participants (12 men and 2 women) with an average age of 52.14 ±2. Aim: This research uses a qualitative method to explore the motivation behind completing ironman distance triathlon races. Results: The results suggest that triathletes who complete the ironman distance have intrinsic motivation. They are challenge seekers, attracted by the opportunity of pushing their own limits, by experiencing success, by the feeling of flow and the feeling of belonging to a group of people with similar interests.

**Keywords:** old age, triathlon, ironman distance, motivation, challenge, pushing boundaries

**Absztrakt:** Ez a tanulmány az 50 év feletti, ironman távot (3,8km úszás, 180km kerékpározás, 42,2km-es futás) teljesítő triatlonosok sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést különös tekintettel a motivációra. A vizsgálati mintát 14 fő (12 férfi és 2 nő) alkotta, átlagos életkoruk 52,14 ±2,21 volt.

Célkitűzés: A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel az ironman távú triatlon verseny teljesítés mögött húzódozó motívumokat az idősebb triatlonosok esetén.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az ironman távot teljesítő triatlonisták belső motivációval rendelkeznek. Vonzza őket a kihívás keresése, a saját teljesítőképesség határának a megismerésének lehetősége, a sikerélmény átélése, a flow élmény megtapasztalása és egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozás érzése.

**Kulcsszavak:** időskor, triatlon, ironman táv, motiváció, kihívás, határok megismerése



1. kép - Kovács Gyco Szilárd Ironman - saját archívum

### Bevezetés

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park – O'Connell – Thomson, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az

életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősök életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében (Carvalho et al., 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah - Sakr - Al-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019).

A rekreációs sporttevékenység az idősebb életkorban gyakran az állóképességi sporttevékenységekre összpontosul. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi probléma megelőzésében vesz részt (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az osteoporozis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar - Canlan - Demir, 2009; Dacey - Baltzell - Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást (Boros - Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagyrészt járul hozzá a társakkal, közösségekben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

A triatlon három részből épül fel, úszásból, kerékpározásból és futásból áll. Többféle távban teljesíthető. A sprint táv 0,75km úszásból, 20km kerékpározásból és 5km futásból épül fel. Az olimpiai táv 1,5km úszásból, 40km kerékpározásból és 10km futásból áll. A féltáv vagy 70.3 táv 1,9km úszást, 90km kerékpározást és 21,1km futást tartalmaz.

A hosszú táv, vagy ironman táv 3,8km úszásból, 180km kerékpározásból és egy maraton táv (42,2km) lefutásából áll. Rendeznek ultra távú triatlon versenyeket is, mint pl. a dupla ironman, vagy az ironman táv többszöröse (Gergelyfi, 2014).

A triatlon népszerű szabadterei sporttevékenység, amely fiatalokat és idősebbeket egyaránt vonz. A triatlon és azon belül az ironman távú triatlon versenyek népszerűsége az elmúlt évtizedekben folyamatosan nőtt, a résztvevők száma évről évre gyarapszik a nagyvárosi ironman távú extremeMan elnevezésű versenyen. Az 1990-es ironman távú triatlon versenyen Nagyatádon még csak 33 résztvevő ért célba, 10 évvel később már 170-en teljesítették a távot, 2010-re már közel 400 célba érkező volt, 2017-ben érték célba a legtöbben, 605-en. A koronavírus járványt követően kicsit visszaesett a teljesítők létszáma, az elmúlt 4 évben 260-400 között ingadozott a finisherek száma (ExtremeMan, 2024). A triatlonisták egy szűkebb csoportja minden évben, egy forró nyári napon Nagyatádon vág neki az ironman táv teljesítésének. Ez az év fénypontja számukra, egész évben erre készülnek, és ezért edzenek fáradhatatlanul. Ez a verseny és megmérettetés lebeg a szemük előtt, mikor januárban elkezdnek edzeni, hidegben, szélben, nem ritkán esőben, hóban vagy akár jégen.

Ők „átlagemberek”, nem élsportolók, nem profi sportolók,

abban az értelemben, hogy hétfőtől péntekig a munkahelyükön dolgoznak, és a szabadidejükben készülnek fel a versenyekre. „Átlagemberek”, de átlag feletti sportteljesítményt visznek véghez.

Mi motiválja őket? Mi viszi őket tovább a nehézségek ellenére? Mennyit és miért edzenek? Miért tűrik a fájdalmat? Miért indulnak el újra és újra? Mit akarnak bizonyítani? És kinek? Mit éreznek a célban? Mit éreznek, mikor „legyőzik önmagukat”? Miért van szükségük erre az érzésre? Ezekre a kérdésekre keresem a választ jelen kutatásomban, mely az ironman távot rendszeresen teljesítő szenior triatlonistákkal foglalkozik.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
A minta nagysága	14
Átlagos életkor (év)	52,14 ±2,21
férfi: nő arány (fő)	12:2
Triatlonozással eltöltött évek száma (év)	17,14 ±11,55
Hetente edzéssel töltött idő (óra)	9,86 ±2,85
Eddigi sikeres ironman távú triatlon versenyek száma (db)	12,07 ±10,35

1. Táblázat - A Szerző saját szerkesztése

## Módszerek

### Vizsgálati személyek

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2024 februárjában. A vizsgálati minta 14 főből állt (12 férfi és 2 nő); a vizsgálati személyek átlagos életkora 52,14 ±2,21 év volt. A vizsgálatba kerülés kriteriuma volt a legalább 50 éves életkor és a legalább 1 sikeres ironman távú triatlon verseny teljesítése. A résztvevőket tájékoztattam a vizsgálat céljáról, az anonimitásról és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért nem adtam ellenszolgáltatást. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

### A vizsgálati személyek bemutatása

#### Kutatási módszer

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta triatlonoznak, hetente hány órát töltenek edzéssel és eddig hány ironman távú triatlon versenyt teljesítettek. Kérdéseim fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket ebben a sok időt és nagy energia befektetést igénylő sportágban való részvételre. A beszámoló elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket, és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamán alakulnak ki (Mayer 2017).

### Eredmények

Az ironman távú triatlonozásban való részvétel motivációi: A kihívás keresése és a saját teljesítőképeség határainak megismerése szinte minden egyes vizsgálati személynél megjelent, mint motivációs tényező. A „Mi motiválja, miért csinálja?” kérdésre olyan konkrét válaszokat kaptam, mint például:

- „Ez a sport és az ironman táv nekem a saját határain megtalálását jelenti.” - 56 éves 10-szeres ironman teljesítő férfi



2. kép - Kovács Cyco Szilárd Ironman - saját archívum

- „A célom a határait feszegetése, és legyőzni önmagam.” - 55 éves 6-szoros ironman teljesítő férfi
- „Barátok, verseny, kihívás.” - 55 éves 32-szeres ironman teljesítő férfi

A kihívás keresés mellett hangsúlyos volt a sikerélmény átélésének a vágya is. Pl.:

- A legjobb érzés, átmenni a célvonalon, ezért dolgozom egész évben.” - 50 éves 18-szoros ironman teljesítő férfi

Sok triatlonista beszámolójában megjelent az „önmagával lét” élménye, a külvilág kizárása, a flow- vagy áramlat-élmény. Az áramlat-élményt (flow), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, amely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvérendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük. Az emberek ekkor olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy közben semmi másra nem tudnak gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen eltűnik az én-tudat, az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek. Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrálna, annak érdekében mozgósítja az erőforrásait. Az áramlat- vagy flow-élmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képességei és a feladat nehézsége között is egyensúly van. A flow-élményt tudatos fókusz jellemzi, az időérzék torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése (Csíkszentmihályi 2001).

- „Az út maga a cél és tényleg, legjobb, amikor úton vagyok, csak erre figyelek, minden más elhalványul.” - 51 éves 1-szeres ironman teljesítő nő

Szintén gyakran került említésre a társaság, a közösséghez tartozás élménye.

- „Szeretem az edzéseket, sok barátom van hasonló érdeklődési körrel.” - 51 éves 1-szeres ironman teljesítő nő

Többen említették, hogy ez a sport biztosítja számukra a testi-lelki egészségmegőrzést.

- „Ez a sport tart egyben szellemileg és fizikálisan.” - 51 éves 1-szeres ironman teljesítő nő
- „Szeretek versenyezni, szeretek mozogni, szeretem, hogy karban tart.” - 54 éves 14-szeres ironman teljesítő férfi

Érdekelt az is, hogy ki hogyan kezdte el ezt a sportágat. Volt, aki számára szinte elképzelhetetlen volt ennek a távnak a teljesítése és úgy gondolta, hogy erre csak egy élsportoló lehet képes.

- „Az első hatás az „ironman-nel” kapcsolatban még nagyon fiatal koromban ért, körülbelül a 1990-es évek közepe felé. Ekkor történt, hogy az egyik haver látta a tv-ben, hogy emberek úsztak valami nagyon sokat, kéreppároztak 180 km-t, és „levezetésnek” futottak egy maratont, azaz 42,2 km-t. Mi akkor ezt nem hittük el, neveltünk azon, hogy ilyen létezik, és úgy gondoltuk, hogy akik ezt teljesítik, valami szuper képességű emberek, teljesen nyilvánvaló módon örültek, és kizárólag élsportolók lehetnek. Ez az egész dolog így régen a fejemben volt, aztán közelebb került hozzám, amikor találkoztam egy igazi „ironman-nel!” - 50 éves 18-szoros ironman teljesítő férfi

Akad olyan triatlonos is, aki először a futás világába kóstolt bele és onnan lépett a triatlon felé.

- A Nike Félmarton hangulata és a teljesítés mámore elindított az úton. Először maratonokkal kezdtem, majd 2009-ben már ott topogtam a Gyékényesi tó partján, igaz még csak páros váltóban. Mondanom sem kell, a hangulat és az élmények egyértelművé tették számomra, hogy egy év múlva visszajöjsek egyéniben is meghódítani az atádi terepet. Tudtam, hogy valószínűleg ez lesz az én sportom, így a mai napig is inkább a triatlon versenyek élveznek prioritást, bár néhány futó versenyen is rajthoz állok felkészülési jelleggel. Az első nagyatádi egyéni teljesítemem óta egy év kivételével minden évben részt vettem rajta a mai napig, de van még mellette tíz másol behúzott ironman-em is. Emellett a legbüszkébb talán az atádi egyéni dobogómra vagyok, illetve hogy többször sikerül 10 óra alatt célba érni. - 50 éves 25-szörös ironman teljesítő férfi

- „A történetem 2014-ben kezdődött. Nem mintha addig nem sportoltam volna, gyerekkoromtól sokat mozogtam, ezt az életmódot örököltam a szüleimtől vagy helyett. A versenyzés csak középiskolás bajnokságok szintjén ment, felnőve pedig le is tettem róla, mert akkoriban a szabadidős sportolóknak még nem voltak ilyen lehetőségeik, mint most, és ami volt, én azzal sem találkoztam. Egy vasárnap délután a Keletiből a Nyugatiba mentem át éppen, amikor lezárásba ütköztem

– a Spar Budapest Maraton mezőnye haladt el előttem. Tisztán emlékszem, mit éreztem akkor: irigységet és sóvárgást azok iránt, akik ott küzdöttek a távval. Az volt a tervem, hogy jövőre lefutom a maratont. Ezzel a gondolattal jártam ki edzeni a barátságatlan téli napokon, és reménykedve vártam a 2015-ös évet. Beneveztem a Spar Budapest Maratonra, és 2015 őszén beálltam a 4 órás iramfutók mögé. Nagyon jó élmény volt az első maraton, 3:57 idővel értem be. Ez nyilván lendületet adott a folytatásra, így tovább edztem, és bekapcsolódtam a helyi versenyekbe is.” – 52 éves 5-szörös ironman teljesítő nő

- „Egy barátommal, akivel együtt futottam maratont, 2004 februárjában kitaláltuk, hogy jövőre elmegyünk a nagyatádi ironman-re. Akkor még internet nem nagyon volt, fogalmunk sem volt, mire vállalkozunk. Postán nevezünk, és csekken fizettük be a pénzt. Úszni eljártunk a főiskolára, 1500 métereket úsztunk, futás volt sok, de 14 km volt a legtöbb. Kerékpár max. 90 km. Ő közben lebetegedett, csak én mentem el a versenyre. Csak kapkodtam a fejem, milyen szálkás, áramvonalas emberek voltak ott, valószínűleg én voltam a legvállasabb jelentkező akkor a kb. 84 kilómmal. A verseny előtti előadásokon sok újdonságot hallottam. Az úszás és bringa jól ment, kb. 1:10 meg 5:45, de a futáson többször is meghaltam, az 6 óra körül volt. De büszke voltam, hogy meg tudtam csinálni oly tudatlanul és kevés edzéssel.” - 52 éves 4-szeres ironman teljesítő férfi

Több triatlonos már gyerekként is rendszeresen sportolt, de aztán hosszabb időre eltávolodott a rendszeres sporttevékenységtől, mielőtt újból az élete szerves részévé képzezte.

- „Én a sporttal az általános iskola negyedik osztályában ismerkedtem meg. Mivel a legjobb futók közé tartoztam, beavagottam az iskolai kosárcsapatba, ekkor kezdődött versenysportolói pályafutásom. Ettől nagyobb elismerést el sem lehetett képzelni egy ilyen, az országban a kosárlabda szentélyeként tisztelt intézmény falai között. Az itt dolgozó testnevelők és edzők egész életemre meghatározó jelentőséggel bírtak. Életre szóló tanítást kaptunk tőlük emberségből, ahol a sport és a tanulás kézen fogva, kötelező egységben zajlott. Ellenfeleink tisztelete, a sport tisztaságának megőrzése örökre belénk ivódott.” – 50 éves 1-szeres ironman teljesítő férfi

Akad olyan triatlonos is, aki teljesen a nulláról kezdte a felkészülést.

- „Öt évvel ezelőtt egy barátom első ironman teljesítésére készült. A nagy napot ámulva néztem végig és folyamatosan erről beszéltem. Erre a feleségem: „Miért csak nézed és beszélsz róla? Csináld te is!!!” És nekilendültem! 1 perc séta – 1 perc futás. Aztán jött ez első egyben 3 km-em. Majd elhántam magam a végére... Igen, innen kezdtem. Mindent a nulláról kellett kezdeni. Bárki is elgondolkodik azon, hogy meg tudja-e csinálni, akkor mondom, hogy tuti! Ha nekem sikerült, akkor Neked is. Igen, kell bele munka, de ha megvan a cél és a kitartás, akkor az csak az idő kérdése.” – 55 éves 1-szeres ironman teljesítő férfi

Van olyan sportoló, aki csak egyszer szerette volna teljesíte-

ni az ironman távot, de aztán évekig versenyzett.

- „Szóval Nagyatád, amiről sokáig csak annyit tudtam, hogy egy magyar városka valahol a horvát határ közelében, majd 2009-től - egy év kivételével - évről-évre visszajárok ide picit kínozni magam, rendszerint a nyár legforróbb napján. Első évben páros váltóban, majd '10-től már egyéniben. Valahol itt lenne vége a sztorinak, ha az első elképzeléseimet valósítom meg, hisz anno csak egy versenyt terveztem teljesíteni. De olyan ez, mint a sör: egy sosem elég. Így még egyszer visszamentem, de ott meg sikerült olyan jó időt mennem, hogy onnantól a teljesítés inkább átcsapott versenyzési formába. Ezzel sikerült is szintet lépnem az „önszopátásban”, hisz a sima teljesítés is rengeteg munkával, lemondással és küzdelemmel jár, de az időeredményért vagy a korosztályos helyezésekért meccsezni annyit jelent, hogy a reggeli Gyékényesi-tó partján lévő ágyú dörrenéstől számítva el is hagyom a komfortzónámat, és általában nem is térek vissza bele a célig, de sokszor inkább még a verseny utáni két napig.” - 50 éves 25-szörös ironman teljesítő férfi



3. kép Forrás - ironman foto.hu

### Összefoglalás

A tanulmány a rendszeresen triatlonozó, legalább 50 éves és legalább egy ironman távú versenyt teljesítő triatlonisták sportmotivációját tárta fel. Mi motiválja őket? Mi a céljuk? Mit szeretnek benne? Hogyan kezdték el ez a sportágat? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ.

Az ironman távú triatlont teljesítők egyedülálló közösséget alkotnak, amely olyan egyénekből áll, akik évente közel 500 órát töltenek edzéssel, futással, kerékpározással, úszással, erősítéssel, nyújtással. Többségük éveken, akár évtizedeken keresztül fenntartja ezt a teljesítményt. Fizikai teljesítményük elképesztő. Ez a tanulmány átfogó képet nyújt azokról a szenior triatlonistákról, akik már legalább egyszer felkészültek az ironman távra és sikeresen teljesítették azt.

Az ironman táv megtételének motivációjával kapcsolatban arra a következtetésre juthatunk, hogy a motívumok főként belső (intrinsic) eredetűek. A teljesítők a célban egy érmet és egy teljesítést igazolól, úgynevezett finisher pólót kapnak,

azonban ez nem olyan külső jutalom, amely motiválná őket, inkább élvezetből (személyes jutalomért) teszik. Lényegében a tevékenység, annak fizikai és mentális vonatkozásaival együtt, önmagában a jutalom. Az ironman-ek meg akarják élni a sikerélményt, a teljesítés örömét, meg akarják ismerni saját határaikat vagy akár túllépni azt. Túllépnek a komfortzónájukon, és mindezek segítik őket az önbecsülés, önértékelés fokozásában. Nem befolyásolja őket az időjárás, eszükbe sem jut kihagyni az edzéseket vagy magát a versenyt a rossz időjárás (eső, erős szél, hideg víz, stb.) miatt. Motivációs tényezőként az egészségvédelmet (testi és lelki szinten is) és a társas interakciókat is megemlítték, de leginkább a lelkesedés és az elzántság rajzolódott ki, és a teljesítés öröme, mint elsődleges motívum. Az ironman távot teljesítő triatlonosok motivációját vizsgálva azt láthatjuk, hogy többségük úgy érzi ez egy életforma számukra, ami egyensúlyt hoz az életükbe. Sokakat vonz a saját határainak átlépése és ezáltal önmaguk legyőzése. Fontos számukra a flow élmény, a kiüresedett fej érzése, amikor csak az adott tevékenységre koncentrálnak. Csíkszentmihályi elmélete (1990) alapján az egyének akár kitörő örömet is éreznek egy adott feladat megoldása közben. Nem törődnek magukkal; nem törődnek a problémáikkal. Ebben az esetben az öntudat átmenetileg eltűnik; az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy az emberek magáért a tevékenységért teszik, még ha ez nehéz vagy veszélyes is. Ez egy olyan állapot, amikor az egyének teljesen elmerülnek abban, amit csinálnak, nem foglalkoznak önmagukkal, és egyedül és kizárólag a tevékenységre összpontosítanak, erre mozgósítják erőforrásaikat és maximalizálják teljesítményüket. A hosszú távú triatlon növeli a frusztrációs toleranciát, segít a késleltetésben és türelemre és toleranciára tanít a fájdalmak, nehézségek elviselése által. Növeli az énhatékonyságot és az énerőt és ezáltal fokozza az önértékelést és az önbizalmat.

Az ironman-ek egy különleges közösséget alkotnak, akik számára teljesen természetes, hogy a kemény edzések a mindennapjaik részét képezik. Ezek a triatlonosok végtelemül elszántak, képesek szembeszállni az időjárás viszontagságaival, a táv nyújtotta nehézségekkel és képesek nap, mint nap legyőzni a saját gyengeségeiket. Az úton-levés öröme („Az út maga a cél”) és a célba-érés mámorító érzése mindenért kárpótolja őket. Tanulmányom az ő életvitelükbe és ennek pszichológia háttérébe enged betekintést.

Az egyik 18-szoros ironman teljesítő férfi egy triatlon indulóban foglalta össze érzéseit, melynek egyik versszaka ennek a tanulmánynak a zárógondolata is lehet:

*„Feltűnik a szalag, cél van ráírva  
Fáradt testedet már csak az akarat hajtja  
Ezt vártad egy éve, erre készültél  
Eljött a te idő, megdicsőültél”*



4. kép - Kovács Gyco Szilárd Ironman - saját archívum

## References

- Al-Mallah, M. H., Sakr, S., & Al-Qunaibet, A. (2018). Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Current Atherosclerosis Reports*, 20(1). <https://doi.org/10.1007/s11883-018-0711-4>
- Boros, Sz. - Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2-4. 118-128.
- Caglar, E., Canlan, Y., & Demir, M. (2009). Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults. *Journal of Human Kinetics*, 22(2009), 83-89. <https://doi.org/10.2478/v10078-009-0027-0>
- Carvalho, A., Rea, I.M., Parimon, T. & Cusack, B. (2014). Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clin Interv Aging*, 661. <https://doi.org/10.2147/CIA.S55520>
- Csíkszentmihályi, M. (2001): Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó. Budapest
- Csinády, A. (2019). Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*, 11(37-38). 53-64. <https://doi.org/10.47225/mg/11/37-38/7904>
- Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American journal of health behavior*, 32(6), 570-582. <https://doi.org/10.5555/ajhb.2008.32.6.570>
- ExtremeMan Az út maga a cél (2024): Finisherek évlístája. Nagyatád.
- From: <https://www.extremetour.hu/finisherekevlista> letöltés: 2024. febr. 6.
- Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged
- Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó. Miskolc 29. o.
- Gergelyfi, R. (2014): Triatlon. From: <https://mitsportoljak.hu/triatlon/> letöltés: 2024 febr. 6.
- Holló, B. - Fazekas, A. - Sztojev Angelov, I., - Szendrák M., - Plachy Judit (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban Recreation: A Közé-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja 10.1 42-44. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.1.5>
- Kaminsky, L. A., Arena, R., Ellingsen, Ø., Harber, M. P., Myers, J., Ozemek, C., & Ross, R. (2019). Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease - The past, present, and future. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62(2), 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.01.002>
- Mayer, A. (2017): A tartalomlemezés módszere From: <https://spssabc.hu/kutatasimodszerek/tartalomlemez-es-modszere/> letöltve: 2022. ápr. 17.
- Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M., & Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86(11), 1577-1581. <https://doi.org/10.2105/ajph.86.11.1577>
- Park, H. L., O'Connell, J. E., & Thomson, R. G. (2003). A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(12), 1121-1134. Portico. <https://doi.org/10.1002/gps.1023>
- Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia*. 13. Különszám. 7-8. <https://doi.org/10.47225/mg/13/Kulonszam/10568>

# Unveiling the Motivations and Challenges: an Introspection into Women's Football in Hungary

Motivációk és kihívások feltárása:  
betekintés a női labdarúgásba Magyarországon



Section editor / Rovatszerkesztő:  
**Zoltán Szatmári**

Károli Gáspár Református Egyetem  
thend.2011@gmail.com



**<sup>1</sup>Alexandra Cintia Móczik**

PhD hallgató  
ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem,  
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet /  
Neveléstudományi Doktori Iskola  
moczik.alexandra@ppk.elte.hu



**<sup>2</sup>Júlia Patakiné Bősze**

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem,  
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
bosze.julia@ppk.elte.hu

Author / Szerző: **Alexandra Cintia Móczik** <sup>1</sup>, **Júlia Patakiné Bősze** <sup>2</sup>

Received: 5 December 2023 | Revised: 24 February 2024 | Accepted: 4 March 2024 | Published: 30 August 2024

**Abstract:** The article evaluates the current state of Hungarian women's football. It recognizes progress in the women's game while addressing persistent challenges like social perceptions and financial disparities. The research aims to comprehend the motivation of Hungarian adult female football and futsal players, exploring aspects such as the supportive environment and reasons for sustained engagement (N=175).

Findings reveal the dual nature of women's football in Hungary, encompassing both competitive and recreational aspects. We delve into players' sentiments, thoughts of quitting, and future plans within the sport. The motivation analysis underscores the prevalence of intrinsic motivation rooted in genuine interest, with elite players exhibiting stronger extrinsic motivation.

The study emphasizes football's positive impact and advocates for promoting physical activity and lifelong engagement. In conclusion, we call for further development in women's football, addressing challenges and promoting recreational aspects. It advocates for strategies to reduce dropout rates and highlights football's potential for positive societal changes.

**Keywords:** women soccer, women futsal, motivation, post active career plans

**Absztrakt:** A cikk a magyar női labdarúgás helyzetét vizsgálja. Bemutatja a női labdarúgás fejlődését és a pozitív fejlemények ellenére kitér az olyan kihívásokra is, mint a társadalmi megítélés, a pénzügyi egyenlőtlenségek és a női labdarúgók különböző problémái. A kutatás elsődleges célja a magyar felnőtt női labdarúgó- és futsaljátékosok motivációjának megértése, melyben olyan szempontokat vizsgál, mint a támogató környezet, az abbahagyással kapcsolatos gondolatok és a sportág aktív pályafutás utáni folytatásának motivációi (N=175). Az eredmények azt mutatják, hogy a magyar női labdarúgás verseny- és rekreációs szempontokat egyaránt magában foglal. Kitérünk a játékosok futballal kapcsolatos érzelmekre, az abbahagyással kapcsolatos gondolataikra és a sportággal kapcsolatos jövőbeli terveikre. A motiváció elemzése azt mutatja, hogy az elit szintű játékosok általában erősebb extrinzi motivációt mutatnak. Összefoglalásként hangsúlyozzuk a női labdarúgás fejlesztésének fontosságát a szabadidős és amatőr versenysport terén. Stratégiákat sürgetünk a lemorzsolódási arányok csökkentésére, és kiemeljük a labdarúgás lehetséges szerepét a különböző társadalmi szempontok pozitív változásainak ösztönzésében.

**Kulcsszavak:** női labdarúgás, női futsal, motiváció, aktív pályafutás utáni tervek

## Introduction

The 2022/2023 season was an outstanding one for women's football, with the European Championship in the summer of 2022, postponed due to the coronavirus, and the World Cup a year later, both events showing that women's football has come on leaps and bounds in recent years (FIFA, 2023). Whereas ten years ago, if a girl chose football as her sport, she could often only play with boys and her environment was not necessarily supportive, today women's football is becoming more accepted, and the opportunities are widening. International and national football organisations are also increasingly involved in the development and promotion of women's football, with a growing number of development programmes and campaigns (Móczik & Patakiné

Bősze, 2023). The increase in volume has also brought an increase in the quality of the game, and the positive change is increasingly reflected in the number of spectators (Figure 1) (UEFA, 2022). Bukta & Gósi (2020) note that the increase in the number of certified female athletes is followed more slowly by the number of female coaches and other positions. (Figure 1 / 1. ábra)

However, beyond this, women's football continues to face several problems. Here, we would like to draw attention not only to general conflict situations in the field of sports, which were also discussed by Méhes & Német (2023). Social perceptions, financial appreciation that is far below that of men's football, atrocities aga-



Figure 1: Large crowd at Italian women's first division football matches  
 Forrás/Source: own footage (2023)

1. ábra: Nagyszámú néző olasz női elsőosztályú futballmérkőzéseken

inst women footballers - whether negative comments from the outside world or internal conflicts and excesses (CNN, 2023). It is also important to note that despite progress, women's football is still an untapped field from a scientific point of view, which is why it offers a lot of scope for research and study (Móczik & Patakiné Bószé, 2021).

Football is one of the world's most popular sports, accessible to virtually all ages, whatever their level. Football is as much about the fans, the amateur competitive athletes or the children kicking the ball around on the pitch, as it is about the international players in the professional leagues or the national teams. Football therefore plays an important role not only in competitive sport but also in recreational sport, and this dichotomy is not negligible for women's football (MLSZ, 2021). In the field of physical recreation, the number of people who play some kind of sport, including football, with more or less regularity in their free time cannot be neglected (Bószé & Fritz, 2011). This is also confirmed by the fact that football is still a constant, gender-independent element also of the sports programs offered in the areas of tourism animation, e.g. in wellness hotels (Magyar, 2017b) both in Hungary and abroad (Magyar, 2013; Magyar, 2017a; Magyar, 2023).

Motivation is one of the fundamental drivers of sport and physical activity and has been studied from many angles. Understanding what motivates someone to take up, continue or stop playing a particular sport, what drivers are at work in a particular athlete or sporting community, can play an important role not only in enhancing sport performance, but can also help to improve healthy lifestyles and quality of life through sport in leisure time.

While in a previous study we have discussed in more detail the theoretical basis for the investigation of possible motivational factors in women's football in general (Móczik & Patakiné Bószé, 2022a). In the present study, based on the theory of Ryan and Deci (2000) and Pelletier (1995), we distinguish three types of motivation: intrinsic, extrinsic and amotivation. Intrinsic motivation means that a person engages an activity because enjoys it or get personal satisfaction. Extrinsic motivation on the other hand is driven by external factors like reward something or avoid punish-

ment. Amotivation can be defined as the lack of motivation (Ryan & Deci, 2000).

The aim of this research is to investigate and understand the motivation of Hungarian adult female football and futsal players related to their own sport. Although there have been several domestic studies on football, most of them are related to men's football, and only a few have investigated the motivation of footballers, despite its important role in both competitive and recreational sports (Móczik & Patakiné Bószé, 2021). To better understand the results, we briefly discuss the domestic situation of women's football.

### Questions, hypotheses

One of the central hypotheses of the research, the distribution of intrinsic and extrinsic motivation, was defined considering the domestic situation of women's football. The fact that in our country the majority of women's football is considered recreational and that the competitive part of the sport is still far behind men's football in terms of external support and recognition may have an influence on the motivation of the players.

In this light, I assume that:

*H1: Adult Hungarian female football and futsal players are more intrinsically motivated than extrinsically motivated.*

*H2: Players who play football at a competitive level are more likely to be extrinsically motivated than players who play recreationally.*

*We also sought answers to a few other questions that have an impact on motivation and, through this, on retention in sport and lifelong physical activity attitudes.*

*Our main questions were:*

*Q1: To what extent does the environment in which they play support the player?*

*Q2: How common is the idea of quitting among Hungarian women footballers?*

*Q3: How motivated are the players to stay in the sport after their active careers?*

### Methods

The domestic situation in women's football

For a brief overview of the domestic situation of women's football, we have used the strategy of the Hungarian Football Association and articles on women's football published



on its official website, as well as the online match database of the association, which contains all official matches organised by the national board or a sub-organisation of the association from the 2003/2004 season onwards. From 2003, when the site was launched, to the most recently completed league season, the 2022/2023 season, it has been used to compile an excel sheet of all the women's championships, both at junior and senior level, broken down by county and the number of teams involved.

Motivation of adult Hungarian female football and futsal players related to their own sport

The target group of the research consisted of adult female Hungarian football and futsal players who play in a national or regional high-court or reduced-court football, or futsal tournament organised by the Hungarian Football Association (MLSZ) or its organisation. The minimum age was set at 18 years of age, with no upper age limit. Participants were recruited partly through clubs and coaches and partly online, mainly via social networking sites. The target population of the research was convenience sampling. Two hypotheses were formulated in relation to motivation and tested using the SPSS program and the confidence interval was set at 95%.

### **Questionnaires used**

The questionnaires to be filled in by the participants (N=175), approved by the Ethics Committee of Eötvös Loránd University with the licence numbers KEB 2022/45 and KEB 2022/456 respectively, consisted of two large thematic units, a self-questionnaire, and a sports motivation questionnaire. The first thematic unit consisted of a small part of questions on the participants' basic characteristics and sporting background, and a larger part of questions on their feelings and thoughts about their sport and their post. The questionnaire consisted of three smaller sub-sections, the first of which included questions on demographic data and background information. This was followed by two sport and post-specific sections, the first half of which asked respondents to answer short-answer questions, and the second half of which asked two questions specifically related to their own post, where they could respond in their own words at greater length. The questionnaire was available on a separate interface for goalkeepers and field players and was merged when the answers were analysed.

The other thematic unit of the questionnaire was the so-called H-SMS questionnaire, i.e., the Sports Motivation Scale, developed and validated in 2017 by Paic and colleagues, which examines different types of motivation. In this questionnaire, participants had to indicate on a scale of 1 to 7 how true the statements listed were for them (Paic et al., 2018).

### **Limitations of research**

As the research used convenience sampling, partly based on acquaintance and partly through online social networking, the members of the target group were contacted, so the research cannot be considered representative, and the results of the questionnaire cannot be used to draw general conclusions for the whole Hungarian women's football society. The results and conclusions presented in this paper can only be applied to the group of those who filled in the questionnaire. However, taking into account the results of the

questionnaire, the suggestions and future plans developed on the basis of the results can be widely used and can be of general validity for the expansion of opportunities for women's footballers and possible development programmes, even for women's football as a whole. Another limitation of the research is the categorisation of the free responses.

### **Results and discussion**

The current state of Hungarian women's football

Women's football is unique in our country in terms of the relationship between competitive sport and recreational sport, as both segments are very strongly present. Competitive or performance sport aims at achieving the best possible performance, surpassing the achievements of others, and operates in a system that allows for the comparison of the performance of different athletes. In many cases, sport is a career and a way of life for the elite athlete. It also includes the time spent training and preparing, the contribution of professionals, coaches and, where appropriate, spectators and sponsors. In contrast, the basic function of recreational sport is to provide pleasure, to spend leisure time in a useful way or even to maintain health (Balogh, 2015, cited in Kiss, 2018). In addition to the concept of recreational sport, recreational sport is also a typical term. The latter is a multifaceted concept and does not only include the sport activity itself. In practice, recreation is a way of spending leisure time that leads to physical and mental replenishment, develops physical and mental abilities, and also improves well-being and quality of life (Révész et al., 2015).

Hungarian women's football has undergone a lot of development, one of the main indicators of which, apart from the number of certified players, is the quantitative and qualitative development of the championships – as illustrated in Figures 2 and 3. However, it is also worth looking at the competition system in the light of recreational and elite sport. It can be said that there are national championships at both adult and junior level which can be classified as competitive, and which are intended to serve women's football as a top sport. At the post-school level, this includes the three age groups that meet international standards, U15, U17 and U19, whose Hungarian national teams also participate in international competitions (MLSZ, 2022a). The picture is also somewhat more nuanced at the adult level, and the two disciplines are not uniform in their position in the field of football and futsal.

The Simple Women's League NB I, i.e. the national first division for women's soccer, should definitely be considered as a top-level sport, since winning the league means qualification for the Champions League, the adult women's national team is made up mainly of players from the teams competing in this competition, and the teams receive considerable support and the players are paid, so in their case it is a question of a career in sport. In addition to the teams in the first division, some teams in the second division, i.e., Women's National League II, can also be included in this category. This statement is supported by the decision of the federation to extend the first division league to 12 teams from the 2022/2023 season, allowing second division teams that have been consistently excelling for years to be promoted to the top (MLSZ, 2022b). (MLSZ Adatbank, 2023).

In practice, it can be said that, with a few exceptions, the adult women's football leagues from the national second division upwards are below the level of competitive sport,

even though they all have a competitive system. However, apart from the first division and the outstanding second division teams, women’s football in Hungary is typically more of a leisure and recreational sport. The players in these leagues are basically interested in spending their leisure time in an active and enjoyable way, sharing experiences with their team-mates, enjoying physical exercise, or even maintaining physical and mental fitness. For these players, football is not a career or a source of income, and in many cases, they prepare for weekend matches with one training session a week. However, the competitive system allows them to compete and weekend matches add a new aspect to football as a leisure sport. And futsal can be seen as even more recreational, as there are a number of clubs where teams competing in the high level or reduced pitch league also play in Nb2 or lower-level futsal leagues, often without any specific futsal training.

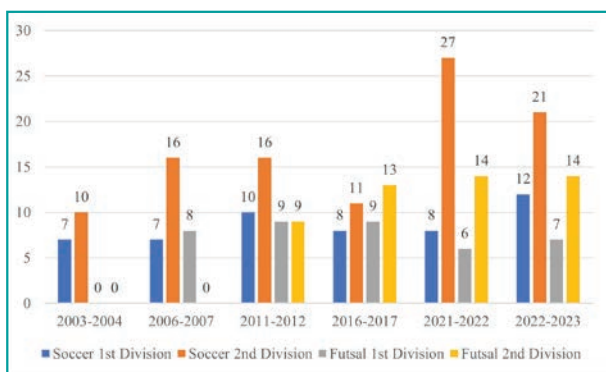


Figure 2: Number of adult teams participating in women's national championships from 2003 to 2023  
 2. ábra: Nemzeti bajnokságban résztvevő felnőtt női csapatok száma 2003 és 2023 között  
 Forrás/source: own edit (2023)

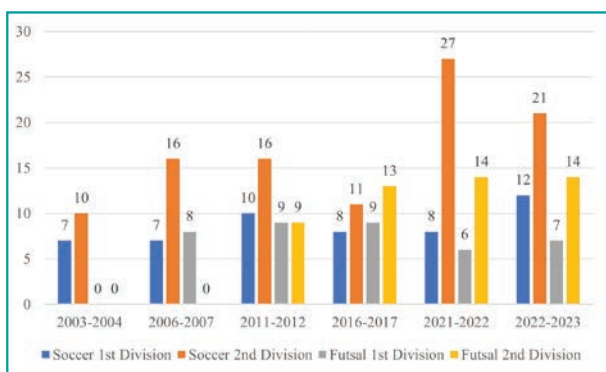


Figure 3: Number of adult teams participating in women's regional championships from 2003 to 2023  
 3. ábra: Regionális bajnokságban résztvevő felnőtt női csapatok száma 2003 és 2023 között  
 Forrás/source: own edit (2023)

In addition to the official competitions, there are also an increasing number of women’s football tournaments and cups, in which many teams from friendly associations take part alongside the clubs. In the case of football, it is also important to point out that, as it is a team sport, which in principle requires some facilities, it is easier to play in an association setting, where the conditions are right and coaching supervision is available. In men’s football, it is common for groups of friends to rent a pitch and play football together on a weekly basis, and there are several small-sided football leagues with a regular weekly fixture (Újbuda League, etc.), but this is not yet widespread at the women’s level. All in all, it can be concluded that a higher percentage of Hungarian women’s football can be described as a recreational sport

than as a competitive sport. This type of sport is known within football as Grassroots. Grassroots is also one of the principles of youth training, which seeks to embody the former so called ‘grundfoci’ in an organised setting and aims to give all children the opportunity to play football. This principle is also present in adult football; in practice, recreational football is Grassroots itself, which is as important a part of football as competitive football in terms of preserving quality of life, the enjoyment of physical activity and the experience of community life (UEFA, 2014).

Motivation of adult Hungarian female football and futsal players related to their own sport

A total of 216 players filled in the questionnaire on the motivation of adult Hungarian women’s football and futsal players related to their own sport until 31.10.2023, of which 41 were under the age of 18, making the final sample 175. Nearly 70% (69.7%) of respondents are aged 18-26, nearly 25% (24.6%) are aged 27-35, and about 6% are over 35. Overall, 95% of respondents are aged between 18 and 35, which roughly covers the active career period. Older age groups are mostly playing as goalkeepers or possibly defenders - goalkeepers may have a more extended career (Móczik & Patakiné, 2022b).

The majority of respondents, 45.7%, have a school leaving certificate and 25.7% have a tertiary education. Another explanation for this could be age, as most of the respondents are between 18 and 26 years old, so a good proportion of them are presumably still in higher education.

Looking at the distribution by sport, the largest percentage of respondents, 59.4%, play football, almost a third (27.4%) play both, while the percentage who play only futsal is 13.1%. These figures virtually mirror the situation of Hungarian women’s adult football in Hungary, with high level football enjoying far greater support and popularity than futsal, which for many is seen as a complementary sport. The high proportion of football may also be explained by MLSZ’s regulations on the relationship between high-football and futsal, which prohibit futsal at all levels for Nb1 players in high-football, while futsal players in the first division are allowed to play football from high-football second division downwards (MLSZ, 2018). This regulation by the federation, in force since 2018, goes some way towards professionalising high-level football and making elite women’s football a more competitive recreational sport in the country, while reducing the confusion between categories. However, it should also be noted that futsal is completely absent from this professionalisation drive, as the development of women’s futsal is neither included in the MLSZ development strategy nor as a separate strategy (Móczik & Patakiné, 2022a, Móczik & Patakiné, 2022b).

In terms of league division, 44.2% of respondents play in the first division, while the proportion of respondents playing in the second division or in the county or regional championship is roughly the same, 27.3% and 28.5% respectively. It could therefore be said that most respondents fall into the competitive category, but it is important to bear in mind that this includes players who play futsal, which is also the sport that is most likely to be classified as recreational in terms of the highest league division. This fact is confirmed by the high disparity in match results (13-0, 16-0, 18-0) in

this year’s championship (MLSZ Adatbank, 2023)

In terms of position, the distribution is roughly equal, with 30.3% playing in attack, 33.7% in defence and 36% in goalkeeping, so from this point of view we have a relatively representative picture.

For 44% of the respondents, football is a source of some kind of financial support, but 26.3% of them also work in addition to football, with only 17.7% of players considering it as their only source of income. However, for the majority of respondents, 56%, football does not provide any financial income (Figure 4). It can therefore be said that most of them do this form of sport in their free time, on a voluntary basis.

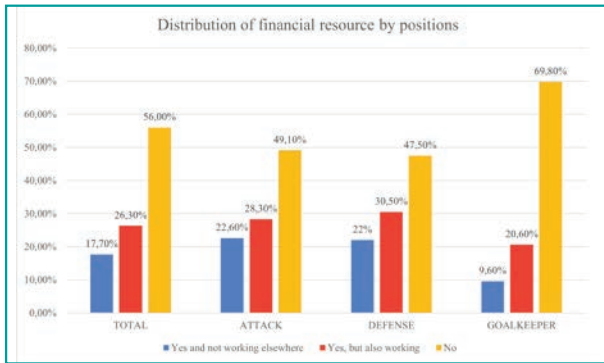


Figure 4: Distribution of financial resource by position 4. ábra: A labdarúgás mint bevételi forrás posztonkénti megoszlása Forrás/source: own edit (2023)

Asked how they would feel without football, 64% of respondents said they could not imagine their life without football, 20.6% would feel worse off, while 15.4% would feel no big change, neither better nor worse off.

91.4% of the respondents feel that they play sport in a supportive environment, while 8.6% do not feel supportive at all. 40% feel absolutely supportive, 32.6% supportive, 18.9% average, 5.7% unsupportive and 2.9% absolutely unsupportive of the environment in which they play sport. Regarding how well respondents felt at first about football, the average score was 4.41 on a scale of 1 to 5, with 82.5% feeling good or very good, 13.1% average and 3.5% feeling bad. In contrast, when asked how they currently felt about football, on a scale of 1 to 5, we obtained a slightly lower average of 4.23. Nearly 80% of respondents still feel very good or good, although slightly lower than at the start, with 17.7% feeling average and 4.6% feeling bad or very bad.

57.1% (attack) of respondents have thought about quitting football or futsal during their active career.

55.4% of the players surveyed (52.8% - attack; 55.9% - defense; 55.9% goalkeeper) would like to stay in football as a coach or professional after their active career, while 28.6% (35.8% - attack; 20.3% - defense; 30.2% - goalkeeper) would like to play the sport as a leisure activity. A small proportion (6.3%) would like to play some other sport as a leisure activity, while nearly 10% have no further plans for the sport (Figure 5). The latter figure is important to pay attention to, as physical activity and sport are an essential part of a healthy lifestyle.

**Motivation**

Intrinsic motivation mean 4.93 (SD 1.48). Effective intrinsic mean 4.74 (SD 1.51). Cognitive intrinsic mean 5.12 (SD 1.59).

Extrinsic motivation mean 4.32 (SD 1.07). Extrinsic mean

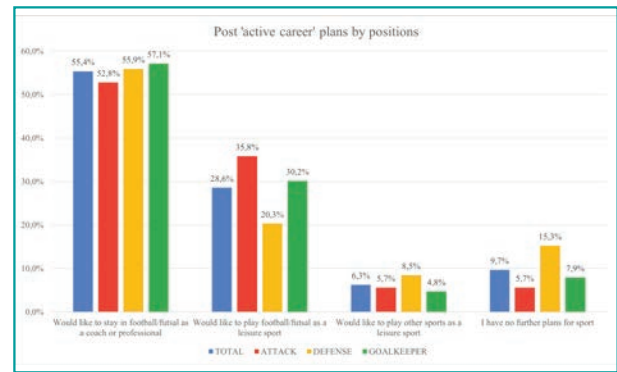


Figure 5: Post 'active career' plans of the players by positions 5. ábra: A játékosok aktív pályafutást követő megoszlása posztok szerint Forrás/source: own edit (2023)

2.02 (1.14). Introjection mean 5.13 (SD 1.49). Identification mean 5.11 (1.51). Integration mean 5.00 (1.56). Amotivation mean 2.19 (SD 1.36).

The mean of motivation types per post was as follows:

Offensive post players:

- Intrinsic motivation 4.5 (SD 1.51)
- Extrinsic motivation 4.1 (SD 1.19)
- Amotivation 2.1 (SD 1.31)

Defensive post players:

- Intrinsic motivation 5.2 (SD 1.47)
- Extrinsic motivation 4.4 (SD 1.13)
- Amotivation 2.2 (1.23)

Goalkeepers:

- Intrinsic motivation 5.2 (SD 1.38)
- Extrinsic motivation 4.5 (SD 0.89)
- Amotivation 2.2 (SD 1.53)

Offensive players have slightly lower averages than defensive or goalkeeping players for each of the motivational types, while the averages for the latter two positions are almost identical. The most striking difference is for the intrinsic motivation type, where the average for defenders and goalkeepers is 0.7 points higher than for forwards (Figure 6).

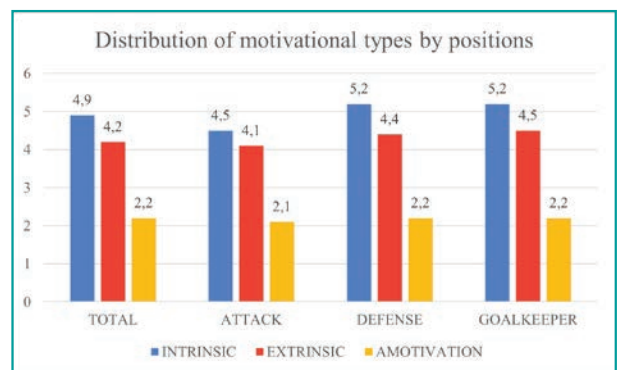


Figure 6: Distribution of motivational types by position / 6. ábra: A motivációs típusok posztonkénti megoszlása Forrás/source: own edit (2023)

Taking into account the current state of women’s football, our first hypothesis assumes the dominance of intrinsic, i.e. intrinsic motivation in the sample studied. Since normality testing revealed that we are talking about a sample with a non-normal distribution, we used the Wilcoxon test, a non-parametric pair of the matched sample T-test, to test this hypothesis. A p < .001 was obtained for the sample of 175 individuals, i.e. the mean of intrinsic motivation was significantly higher than that of extrinsic motivation.

Our second hypothesis is that the presence of extrinsic motivation is stronger for those who play football at the elite level than for those who play recreationally. In this case, too, we used a non-parametric test because normality is violated. The results of the Mann-Whitney test showed a significant difference in the two groups in favour of competitive sport in terms of extrinsic motivation. Thus, it can be concluded that extrinsic motivation is stronger at the level of competitive sports than at the level of recreational sports. Overall, therefore, intrinsic motivation is predominant in the sample studied, while the mean for amotivation is very low. The latter is also in line with the fact that players find the environment basically supportive and feel comfortable in the world of football. However, on the question of extrinsic and intrinsic motivation, we should also note that, when broken down into sub-categories, the average for the extrinsic motivation categories is high, with one exception. In the case of extrinsic motivation, extrinsic motivation is considered to be the most admissible form, i.e., it is the one that is most attributable to external regulation (Pelletier, 1995). Introjection is still strongly externally regulated, but in the case of introjection the individual begins to project the external regulator inwards, while identification is more strongly oriented towards intrinsic motivation and integration, in which the external factor is integrated into the personality and is almost an intrinsic factor, is on the borderline between extrinsic and intrinsic motivation (Ryan & Deci, 2000). These findings show that we found high averages for two sub-types of extrinsic motivation, which are already moving towards intrinsic motivation, which also supports the hypothesis that domestic adult female football and futsal players are typically intrinsically motivated. In relation to extrinsic motivation, it has also been shown to be stronger for those who play football at the elite level, i.e. in the first division, than for those who play at the second division or lower, i.e. amateur or recreational level. This finding is confirmed by the growing trend of support for women's football in the country and by the Football Association's ambition to move the top league towards professionalism.

### ***Conclusion and suggestions***

The results of the research show that the majority among our footballer respondents at the adult female level play recreational football. This fact is supported by the fact that more than half of the respondents play in the second division or lower and that for most of them football does not provide any or only supplementary income. However, even though a large percentage of women's football is related to recreational sports, in 5 of the 19 counties there is no possibility at all to participate in amateur competitions because the county association does not organise a women's league. As mentioned earlier, women's football is still far behind men's football, not only in terms of acceptance and support, but also in terms of infrastructure and organisation. Women's teams often lack access to suitable pitches, and training dates and facilities are often problematic. However, such difficulties can be offset by a supportive environment, a sense of community and intrinsic motivation. 90% of respondents consider that they play sport in a supportive environment and for many, experiencing a sense of community is a particularly important aspect of playing football. The data on post-active career plans is also positive, with a large proportion of players planning to stay in

the sport for the long term, whether as coaches, professionals or recreational athletes. This aspect reflects the attitude of lifelong physical activity, which is not only relevant for the sport itself but also for society. However, it is also important to pay attention to the data that show a less positive picture. One is also linked to post-active career plans. 10% of respondents have no plans to continue playing sport after an active career, either in football or in any other sport. It would be worth developing some kind of strategy to reduce this proportion. A key role in this can be played by promoting physical activity from an early age (ifj. Tóth et al., 2012). The other data relates to drop-out from sport. Nearly 60% of respondents have seriously considered quitting football in their career. The reasons are very varied, but a good number of them could be reduced or eliminated with the right attention. In the future, it would be worth looking into these reasons in more detail and suggesting some solutions to help people stay in the sport.

As mentioned earlier, football, as one of the world's most popular sports, can have an impact in many other areas and can be a catalyst for positive change. Among other things, it can play an important role in promoting regular physical activity and developing attitudes towards lifelong physical activity. One of the cornerstones of this is the development and strengthening of intrinsic motivation. In addition, the development of recreational and amateur competitive women's football is also essential for regular physical activity. Women's football is in constant development in terms of competitive sport, but the recreational segment still has many problems, and its development would be important in the future.

Supported by the ÚNKP-23-3 New National Excellence Program of the Ministry for Culture and Innovation from the source of the National Research, Development and Innovation Fund.

**Biography:**

Bősze, J. & Fritz, P. (2011). A rekreáció mozgásanyaga. In Fritz, P. (szerk.) Rekreáció Mindenkinél I. Mozgásos rekreáció. 189-232. Bába Kiadó  
Bukta, Zs. & Gósi, Zs. (2020).

A nemek szerinti megoszlás és a versenyrendszer fejlődése közötti összefüggések az olimpiai sportágakban. Magyar Sporttudományi Szemle, 85(3), 41-42.

CNN (2023). Rubiales' unwanted kiss on Jennifer Hermoso 'derailed' joy of Spain's Women's World Cup success, says FIFA Secretary General.

<https://edition.cnn.com/2023/10/27/sport/fatma-samoura-luis-rubiales-case-spt-intl/index.html>

FIFA (2023) FIFA Women's World Cup. <https://www.fifa.com/fifaplus/en/tournaments/womens/womensworldcup/australia-new-zealand2023>

Kiss, B. (2018). Sporttudományi és edzéselméleti alapismeretek. In Münnich, Á. (szerk.) Fejezetek a Sport-pszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköréből. Debreceni Egyetem Bölcsész tudományi Kar Pszichológia Intézet. [https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/kb\\_sporttudomanyi/\\_book/index.html](https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/kb_sporttudomanyi/_book/index.html)

Magyar, M. (2013). A survey on tourism experiences by Hungarian travellers: towards guest satisfaction. APSTRACT, 7(1), 73-76.

Magyar, M. (2017a). A szállodai animáció transzformációs viszonyai a XXI. században Magyarországon. In Régi, T., Rätz, T. & Michalkó, G. (szerk.) Turizmus és transzformáció. KJF, Magyar Földrajzi Társaság, MTA CSFK Földrajztudományi Intézet, 251-266.

Magyar, M. (2017b). Animation-Entertainment Service Value in the Hungarian Wellness Hotels. In Szabó, Z. (szerk.) The values of spa towns. Magyar Fürdővárosok Szövetsége, 90-113.  
Magyar, M. (2023). Animáció a turizmusban: elmélet és módszertan. ELTE Eötvös Kiadó.

Méhes, N. & Németh, Zs. (2023). A konfliktusok és a stressz jelenléte a sportban. Magyar Sporttudományi Szemle, 102(2), 81-82.

MLSZ (2018). NB I. osztályú Női Felnőtt nagypályás labdarúgó bajnokság

versenykiírása 2019-2020. [http://dokumentumtar.mlsz.hu/02\\_Szabalyzatok/02\\_Labdarugas\\_uzemeltetesi\\_szabalyzatok/02\\_Versenykiirasok/N%C5%91i/N%C5%91i%20Fel%C5%91tt/N%C5%91i%20Fel%C5%91tt/NFN-NBI/2019-2020.%20%C3%A9vi%20NB%20I.%20N%C5%91i%20fel%C5%91tt%20nagyp%C3%A1ly%C3%A1s%20versenyki%C3%ADr%C3%A1sa.pdf](http://dokumentumtar.mlsz.hu/02_Szabalyzatok/02_Labdarugas_uzemeltetesi_szabalyzatok/02_Versenykiirasok/N%C5%91i/N%C5%91i%20Fel%C5%91tt/N%C5%91i%20Fel%C5%91tt/NFN-NBI/2019-2020.%20%C3%A9vi%20NB%20I.%20N%C5%91i%20fel%C5%91tt%20nagyp%C3%A1ly%C3%A1s%20versenyki%C3%ADr%C3%A1sa.pdf)

MLSZ (2021). A magyar labdarúgás stratégiája 2020-2025. [https://szovetseg.mlsz.hu/adat/dokumentum/6908/dokumentumok/mlsz\\_strategiai\\_kiadvany\\_2021\\_web.pdf](https://szovetseg.mlsz.hu/adat/dokumentum/6908/dokumentumok/mlsz_strategiai_kiadvany_2021_web.pdf)

MLSZ (2022a). A csapatok száma mellett a támogatás összege is nő a Simple Női Ligában. <https://noifutball.mlsz.hu/hir/a-csapatok-szama-mellett-a-tamogatas-osszege-is-no-a-simple-noi-ligaban>

MLSZ (2022b). Versenykiírások, versenynaptár. <https://dokumentumtar.mlsz.hu/doc/versenykiirasok-3115/202223>

MLSZ Adatbank (2023). Meccscenter. <https://adatbank.mlsz.hu/>

Móczik, A. C. & Patakiné Bősze, J. (2021). Női labdarúgókapusok motivációjának megjelenése hazai sportfolyóiratokban (104. o.). In Molnár, G., & Tóth, E. (2021). A neveléstudomány válaszai a jövő kihívásaira: XXI. Országos Neveléstudományi Konferencia Szeged, 2021. november 18-20.: program, előadás-összefoglalók.

Móczik, A. C. & Patakiné Bősze, J. (2022a). Magyar női labdarúgó- és futsalkapusok saját sportághoz kapcsolódó motivációja. Magyar Sporttudományi Szemle, 96(2), 69.

Móczik, A. C. & Patakiné Bősze, J. (2022b). Magyar női labdarúgó- és futsalkapusok sportágban maradása és jövőképe. Magyar Sporttudományi Szemle, 99(5), 30-31.

Móczik, A. C. & Patakiné Bősze, J. (2023). Elméleti alapok a magyar női labdarúgás lehetséges motivációs tényezőinek vizsgálatához. In Gósi, Zs. & Magyar, M. (szerk.) A tanulás-tanítás folyamatának sajátosságai sport(os) nézőpontból. (Paper: m1075tanul\_31). Akadémiai Kiadó

Paic, R., Kajos, A., Meszler, B. & Prisztóka, Gy. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. Magyar Pszichológiai Szemle, 73(2/3), 159-182.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M. & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport and Exercise Psychology, 1995 (17) 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>

Révész, L., Müller, A. & Bíró, M. (2015). Bevezetés, fogalmi alapok. In Révész, L., Müller, A., Herpainé, L. J., Boda, E. & Bíró, M. (szerk.) A rekreáció elmélete és módszertana 1. A rekreáció kialakulása, története, a rekreáció felosztása (6-20. o.). EKF Líceum Kiadó

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 2000 (1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Tóth, J. ifj., Tóth, J. & Hamar, P. (2012) Iskolai testnevelésben és tanórán kívüli labdarúgó foglalkozásokon részt vevő 9-10 éves tanulók teljesítményének elemzése. Magyar Sporttudományi Szemle, 13 (49), 30-31.

UEFA (2014). Grassroots. <https://it.uefa.com/insideuefa/football-development/news/0252-0ce2a55cc047-7525ced3e59f-1000--grassroots/>

UEFA (2022). A record-breaking final for a record-breaking tournament. <https://www.uefa.com/womenseuro/news/0277-15bb-88da6685-12ddcd11e281-1000--a-record-breaking-final-for-a-record-breaking-tournament/>

Újbuda Liga (é.n.) Újbuda Liga. <https://www.facebook.com/ujbuda.liga>

# Appearance of cognitive functions, area of development and application possibilities of its measurement

Kognitív funkciók megjelenése, fejlesztési területe és mérésének alkalmazási lehetőségei



Section editor / Rovatszerkesztő:  
**Márton Magyar**

ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
magyar.marton@ppk.elte.hu



**<sup>1</sup> József Horváth**  
PhD hallgató

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem  
Doktori Iskola  
hjozsi@bdeg.hu

Authors / Szerzők: **József Horváth** <sup>1</sup>

Received: 10 June 2024 | Revised: 19 June 2024 | Accepted: 3 July 2024 | Published: 30 August 2024

**Abstract:** Development of cognitive abilities is a prominent topic in psychological, educational and sports science research, as it has a direct impact on an individual's performance and quality of life. The study focuses on investigating opportunities for developing these abilities in the fields of education, recreation and competitive sports, aiming to provide an overview of the development possibilities and areas of application of cognitive abilities in these areas. Using a review method, previous research and literature was analysed on development of cognitive abilities. As a result, we highlighted the role of cognitive abilities in different stages of life, emphasizing the importance of prevention in avoiding cognitive decline in old age. The development possibilities of cognitive abilities were detailed in the field of education, recreation and elite sports, showing the necessary strategies and methods. Also, the possibility of measuring cognitive abilities in competitive sports was presented with primary research. We emphasize the importance of developing cognitive abilities to improve quality of life and promote healthy aging in education, recreation and elite sports.

**Keywords:** cognitive abilities, prevention, mental activities, recreation, competitive sport

**Absztrakt:** A kognitív képességek fejlesztése kiemelt téma a pszichológiai, oktatási és sporttudományi kutatásokban, mivel közvetlen hatással van az egyén teljesítményére és életminőségére. A tanulmány ezen képességek fejlesztési lehetőségeinek vizsgálatára összpontosít az oktatás, a rekreáció és a versenysport területén. A tanulmány célja áttekintést nyújtani a kognitív képességek fejlesztési lehetőségeiről és alkalmazási területeiről e területeken. Áttekintő módszert alkalmazva elemeztük a korábbi kutatásokat és szakirodalmat a kognitív képességek fejlesztésének témakörében. Eredményként kiemeltük a kognitív képességek szerepét az élet különböző szakaszaiban, hangsúlyozva a prevenció fontosságát az időskori kognitív hanyatlás megelőzésében. Részleteztük a kognitív képességek fejlesztési lehetőségeit az oktatás, rekreáció és versenysport területén, kiemelve a szükséges stratégiákat és módszereket. Valamint egy primer kutatással bemutatásra került a kognitív képességek mérési lehetősége is a versenysportban. Hangsúlyozzuk a kognitív képességek fejlesztésének fontosságát az életminőség javítása és az egészséges öregedés elősegítése érdekében az oktatás, rekreáció és versenysport területén.

**Kulcsszavak:** kognitív képességek, prevenció, szellemi tevékenységek, rekreáció, versenysport

## 1. BEVEZETÉS

A kognitív képességekről széles körben beszélhetünk, egyrészt a korai gyermekkor fejlesztésénél, az egyes elmaradott fejlettségű gyerekeknél, később a tanulási képességeknél, majd a fenntartás és a rekreáció területén megjelenő kognitív képességek prevenció területéről, és a reziliencia által létrejött folyamatos alkalmazkodásnál. Elmondható, hogy az életkorok előrehaladtával változó szerepben, de folyamatosan jelen van ezen képességek használata (Stöckert-Kozák, 2014).

A jelen korban a változások egyre gyorsabban kerülnek elő, és a reakcióidőnknek is egyre gyorsabbnak kell benne lennie. A globális társadalmi-gazdasági kihívások arra ösztönöznék minket, hogy folyamatosan tanulnunk kell, reziliensen kell kezelnünk a megjelenő új élethelyzeteket. Ezeket általában új tanulási folyamattal

tudjuk megvalósítani. Legyen az a digitalizáció, a mesterséges intelligencia, a gyors vállalkozási formák létrehozása, mint a startupok. Az élethosszig tartó tanulás ezáltal elkerülhetetlen, amennyiben lépést akarunk tartani a felgyorsult életritmusban. A kognitív képességek ezekhez a változásokhoz adnak reziliens megoldást. Aki nem követi ezen folyamatosan és egyre nagyobb ütemben megjelenő változásokat, azok erőteljes társadalmi és akár gazdasági hátrányba kerülhetnek. Az elvárások mindig megújulnak, követik a nemzetközi elvárásokat a versenyképesség fenntartása érdekében. Tudás alapú társadalomban élünk, amelyben az élethosszig tartó tanulás érvényesül a személyekre, szervezetekre, vállalatokra egyaránt. A munkaerőpiacon is előtérbe kerültek a puha képességek, amelyek a jelentések, összefüggések felismerése, kifejezése, a szociális intelligencia, az adaptív gondolkodás készsége, kul-



Figure 1. A system of skills required in the labor market / 1. ábra: Munkaerőpiacon szükséges képességek rendszere. Forrás / Source: based on Davies et al. (2011), own editing

túrák közötti alkalmazkodás képessége, adatfeldolgozási képesség, médiaműveltség, transzdiszciplinaritás, design alapú gondolkodásmód, kognitív terhelhetőség-menedzsment, virtuális térben történő munkavégzés (Fülöp, 2020) (Figure 1. / 1. ábra)

A kombinatív terhelhetőség ebben az új struktúrában is megjelenik, amely a szellemi terhelhetőséget jelzi, az eszközök és technikák alapján történő legjobb alkalmazási képességben mutatkozik meg. A globalizálódó világban való megfeleléshez a készségek egyre szélesebb területét szükséges használni, hogy a munka világában teljesíteni tudjunk. Ennek támogatására az Európai Unió létrehozott egy stratégiai programot Oktatás és Képzés 2020 néven (EC DG EAC, 2021). A tanulás, tanítás lényegi szempontjai, hogy a tanulás kognitív folyamataiban a tanulók motivációja erősödjön, a már megszerzett kompetenciák érvényesüljenek. Ez jellemző a szemléletformálásra, kompetenciafejlesztésre, a személyiség alakítására, a szellemi rekreációra, az identitás alakítására, a társadalmi tőke gyarapítására (Fülöp, 2020). A kognitív képességek és a sport kapcsolatában a társadalmi-gazdasági hatások is érvényesülnek, hiszen a sport az életminőség befolyásoló tényezője, amelyben akár a városi politika (Farágó, 2024), akár a sportszervezetek is jelentős szerepet kapnak.

Ezen képességek jelentősége egész életen át végig kíséri, építi a társadalmi és gazdasági szerepünket. A sportolók életében is folyamatosan szerepet kap a sportolói kettős karrier részeként. (Farágó et al., 2018)

## 2. MÓDSZEREK

E tanulmány célja, hogy rávilágítson a kognitív képességek használatára, fejlesztésére, fókuszálva a sportban és rekreációban megjelenő alkalmazására. A mentális képességek jelentősége először a tanulás folyamataiban kerülnek be-

mutatásra, majd a szellemi rekreációban, a kulturális területeken, végül a versenysportban való alkalmazására egy kutatás bemutatásával kerül ismertetésre az alkalmazási lehetősége.

A tanulmány szekunder, szakirodalmi elemzésen keresztül mutatja be a tudományos elméleteket az értelmi képességek területén.

A primer kutatás a sportteljesítmény és a kognitív képességek kapcsolatára irányul, az összehasonlításához egy nem sportoló kontrollcsoportot (gimnáziumi tanulók) alkalmaztunk. A felmérésben fiú és leány sportakadémiai kosárlabdázók, illetve gimnáziumi tanulók vettek részt. Az akadémiai sportolói közül korosztályonként az első számú csapatban szereplő játékosok vettek részt, míg a kontrollcsoportként résztvevő iskolai diákok önkéntes jelentkezés alapján szerepeltek a kutatásban, náluk a feltétel az volt, hogy ne folytassanak versenyszerű sporttevékenységet. A kognitív funkciókat vizsgáló tesztek felvétele az utánpótlás korosztályban, a sportakadémia sportolói körében az U14, U16 és az U18-as csapatainál történt.

Pieron-féle koncentrációt vizsgáló teszt és Raven progresszív matricák alapján kerültek vizsgálatra a sportolók ilyen irányú képességei.

A pszichológiai tesztek megválasztásánál döntő szempont volt, hogy a feladatok minél inkább hasonlítsanak a kosárlabda játék speciális döntési feladataira. Elsődleges az emberi viselkedés tervezésében az észlelés pontossága, a percepció, ami a figyelem alapjelenségére épül. A figyelem koncentráció - mint intellektuális faktor - igen variabilis, emiatt fontos jellemzője a labdajátékosnak. Az események követése, érzékelése, értékelése erre épül.

A Pieron-féle figyelem koncentrációs teszt 5 perces időperiódust vizsgál, bizonyos munkamemória feladatot is tartalmaz, jól szimulálva a kosárlabda sportág követelményeit. Két paraméter szerint rangsoroljuk a mutatott tel-

jesítményt: az összteljesítmény és a teljesítményszázalék szerint. A vizsgálati személyt úgy instruáljuk, hogy minél nagyobb teljesítményt nyújtson, pontosan dolgozzon, sorról sorra haladjon.

A John Raven által kidolgozott „Progresszív Matrixok” teszt (1954) az összetett ingeregüttesen belüli szabályok megtalálását, erre épülő következtetés helyességét méri, azaz, hogy a személy mennyire képes átlátni a helyzeteket és megtalálni közöttük az összefüggéseket. Ez a perceptív intelligencia, amely független a nyelvi készségektől és az iskolai végzettségtől. A mérőeszköz kidolgozója a “megfigyelőképesség és a világos gondolkodás” tesztjeként írta le. A mérőeszköz elnevezésében szereplő matrixok szó a feladatok jellegére utal, mivel a gondolkodási képesség és az okfejtés különböző matrixok törvényszerűségeinek felismerésével történik. A progresszív szó pedig arra utal, hogy a feladatok egyre nehezedő sorrendben következnek, elősegítve ezzel a problémák megoldásához szükséges rávezetést és tréninget. A tesztben minden feladatnál nyolc bemutatott elem után kell megtalálni a megfelelő kilencediket. A Raven teszttel a helyzetértékelő perceptív intelligencia színvonalát, illetve az alternatív megoldás módok közötti gyors döntés képességét mértük. Vizuális ingeregüttes összefüggéseinek a felismerése volt a feladat, és következtetéseket kellett időkénszerben meghoznia a válaszadónak.

Az eredmények rávilágítanak arra, hogy a kognitív képességek fejlesztésének és mérésének milyen lehetőségei vannak, amelyek adaptálhatóak más területeken is, akár a rekreációs céllal űzött sporttevékenységek során is.

### 3. EREDMÉNYEK

#### 3.1. Kognitív képességek fejlesztése a tanulásban

A képességek fejlesztésének egyik legjellemzőbb helyszíne az iskolai oktatás, amely értelmezése a tanulás eszközében folyamatosan megújul. Legjellemzőbb az iskolai képességfejlesztésre, hogy már nem a tárgyi tudással azonosítják, hanem azokkal az eszközökkel, amellyel a tudás megszerzhető. Megjelenik a komplex képességekre irányuló képességfejlesztés, a reális élethelyzetbe való beágyazás. A képességfejlesztés ma már nem korfüggő, az élethosszig tartó tanulás módszereként egész életen át alkalmazható. A tudás minőségi jellemzői kaptak nagyobb szerepet. Ez a minőségi megítélés más országokban eltérő. Hazánkra jellemző a jó teljesítmény a szaktudományi területen, de az alkalmazás területén alacsonyabb szintet érnek el (Báthory, 1999).

A megértés és az alkalmazás területe a legnagyobb minőségi kategória. A lexikális tudás önmagában kevés, annak alkalmazása lényegesebb. Az alkalmazható tudás irányzata teljesebb, amely az OECD, 2000 felmérésében is található, valamint a neve is jelzi, Life Skill Survey. Ez a fajta tudás a hazai oktatásban korábban hiányzott. Erre a problémára a megértés képességének fejlesztését tűzték ki célul, amely alapján a tudás minőségét kívánják javítani. A megértés alapja, a kognitív szemlélet alapján, a tanultak megfelelő bemutatása, az új ismeretek beépítése a meglévő tudásba (Dobi, 2002).

A kognitív tudományok pedagógiai szempontú analógiáival és azok összekapcsolásával egyre nagyobb számban jelentek meg szakirodalmak hazánkban már húsz évvel ezelőtt is. (Zsigmond & Csíkos, 2000; Nagy Lászlóné, 1999) A fejlesztés nem csak a kognitív képességeket jelenti, hanem azok sajátosságainak fejlesztését egyaránt, amelyek befo-

lyással bírnak az észlelő képességekre. Ezen programokat kiterjesztik az idősebb korosztályra is, habár főként a fiatal felnőttek számára alakítottak ki értelmi képességeket fejlesztő programokat már több mint harminc éve (Schwebel et al., 1990).

A pedagógiában az érzelmi, intellektuális készségek, képességek fejlesztése kiemelt témakör. Fejlesztésében a Piaget-iskola (Helder & Piaget, 1967) kutatásai által jobban megismerhetők ezen fejlesztési lehetőségek.

A kognitív kompetencia nyílt rendszer, ahogy az emberi tudás is, amely folyamatosan változik. A komplex kognitív képességek nyílt rendszerek, mint a gondolkodás, kommunikáció, tudásszerzés, tanulás, míg az egyszerű kognitív készségek zártak. A zárt rendszereknek fejlesztési kritériumok adhatóak meg, van végcélja. Lényeges a tanulási folyamatban az egyénekre szabott kritériumorientált fejlesztés. Nagy (1999) a kognitív fejlesztés problematikájában az alábbi főbb pontokat elemezte:

- a „vagy kész válasz, vagy gondolkodtatás” problémája,
- a fejlesztéshez szükséges idő problémája,
- a taníthatóság problémája,
- az eszközök és a módszerek problémája, valamint
- a motiváció problémája

A zárt kognitív készségek fejlesztéséhez szükséges kritériumokat megadni a szabályozási szintekre (Karmiloff-Smith, 1996). Ezáltal megjelenik a kritikus kognitív készségek fejlesztése, amely feltétele az egyéni fejlődési mutató.

A mentális képességek iskolai fejlesztéséről készült kutatások alapján látható, hogy ezen fejlesztés időigényes, megfelelő eszközrendszer szükséges hozzá, szervezeti keret, motiváció és megfelelő módszerek. Ezek kognitív kompetenciát fejlesztő feladatrendszerek, tantárgyi tartalmak. A fejlesztéshez szükséges megfelelő információ a tanulók kombinatív gondolkodás képességeinek aktuális fejlettségéről. A direkt fejlesztés módszereihez tartozik az önálló feladatmegoldás lehetőségeinek megteremtése, de szükséges felmérni a csoport észlelő, megismerő képességeit és differenciált feladatok kiadása javasolt. A fejlesztés komplex stratégiája az indirekt és a direkt fejlesztések összehangolásában rejlik. Az oktatás területen egyre jobban előtérbe kerül az értelmi képességek fejlesztése, amelyre példákat inkább a nemzetközi oktatási rendszerben láthatunk. Hazai terjedése lassan valósul meg, de az irányok, a tananyagok fejlesztése ezt az irányt követi.

#### 3.2. Kognitív képességek fejlesztése a szellemi rekreáció által

A szellemi teljesítőképesség, az észlelő működés aktivizálódik a fizikai (aktív mozgásos) rekreáció és a szellemi (passzív) rekreáció végzése által is. Ezt elősegíti a természetes környezet, a pihenés, a meditáció (Ohly et al., 2016).

Magyar (2019) megfogalmazásában a nem mozgásos jellegű rekreációt értelmezhetjük ennek a területnek az elméleti alapjának. Ezek lehetnek otthoni tevékenységek, például otthoni programok, olvasás, zenehallgatás, kertészkedés, játékok (Tribe, 2020), de lehet aktív rekreáció is, függően az aktivitás mértékétől, sporttevékenységek (Cruz, 2008), de a passzív rekreációban is megjelenik (Bánhid, 2016), például mozi, horgászás, zenélés, tévézés. A kognitív aktivitások közé tartozik főként idős korban, az olvasás (könyv, Korán, Biblia stb.), szellemi játékok (kártyázás, sakk, mahjong stb.), számítógépezés és böngészés az interneten, zenélés hangszereken, kedvtelésből írás vagy rajzolás, tanfolyam, tévézés, rádió-hallgatás, kiállítások, kulturális látványosságok, előadások megtekintése (Magyar, 2016).



A nem-mozgás dominanciájú rekreáció eszközzrendszerét Kovács (2004) az alábbi szempontok szerint osztotta fel: 1.) részben passzív szellemi rekreációs tevékenységek; 2.) zömében aktív szellemi rekreációs tevékenységek; illetve 3.) hobby jellegű szellemi rekreációs tevékenységek.

Alterületként megjelenik Fritz (2015) olvasatában: 1.) kulturális jellegű szellemi rekreációs tevékenységek; 2.) társasági és egyéni jellegű szellemi rekreációs tevékenységek; 3.) természeti szellemi rekreációs tevékenységek; illetve 4.) kiegészítő és relaxációs eljárások.

A passzív rekreáció eszközzrendszerére jellemző Bánhidi (2016) szerint a magán-szférában megjelenő eszközök, valamint a kulturális, szellemi rekreáció.

Kulturális turizmus alapján a rendszerezés Mathieson és Wall (1982) munkájában tartalmazza az építészeti és művészeti alkotásokat; a megelevenített eseményeket, fesztiválokat és egyéb hagyományörző rendezvényeket; egy adott desztináció lakosainak kultúráját; a művelődés iránti igény kielégítést szolgáló vonzerőket; a hitet, mint motiváció generálta vonzerőt; továbbá a szórakozási motiváció generálta vonzerőket.

Ezen tevékenységek befolyással bírnak az egyén érzelmi, értelmi és viselkedési folyamataira. A társas szórakozási területek aktívan mozgósítják a mentális funkciókat. Ezek egyik alterülete a színházi rekreáció, amely vizuális, auditív, illetve a kettő kombinációjából eredő élményeket és bizonyos mértékű, indirekt képességfejlesztést biztosító kikapcsolódási lehetőség (Magyar, 2015), amelyek online változatára is megoldást hozott a Covid19-pandémiás időszak, habár ezek eltérő élménytartalmat kínáltak a fogyasztók számára (Gósi & Magyar, 2021). A színházi rekreációs és edukációs hatások között Magyar és Gósi (2023) kiemelt olyan mentális elemeket is, mint például a nyelvi sémák gyakorlása a feliratok által, vagy éppen a rövid- és hosszútávú memória alkalmazására irányuló befolyás.

A várható élettartam megnövekedésével a kognitív zavarok problematikája is előtérbe kerül. Az egyik erőteljes probléma a 65 év felettiéknél ezen funkciók gyengülése, amely demenciába, memóriavesztéshez vezethet. Az időskori mentális zavarokra jellemző az öregedéssel járó emlékezetkárosodás, az enyhe kognitív zavar, valamint a demencia. Az egészséges agyi működés fenntartására számos preventív módszer ismert. Ezek: a stresszcsökkentés, a szellemi tevékenység, az agyi tevékenységet megőrző diéta, a mozgás, a dohányzás, az alkoholfogyasztás kerülése, valamint az érdeklődést felkeltő tevékenységek végzése. A szellemi aktivitás az egyik legjelentősebb szempont az időskori értelmi zavarok megelőzésében. Segítséget nyújt a kognitív célú szocio-pszichoterápia is, mint a memóriatréning, a stimulusorientált megközelítések, az olyan rekreációs jellegű tevékenységek, mint a művészeti, táncterápiás játékok is. Az idős korban a szellemi rekreációs tevékenységek még nagyobb hangsúlyt kapnak a szellemi egészség fenntartásában (Small & Vorgan, 2021).

### 3.3. Kognitív képességek a sportban

A figyelem, a koncentráció a sportolói teljesítmény egyik meghatározója. A változó környezethez való alkalmazkodás a sportjátékokban nagy szerep jut, amelyben a kognitív képességek megmutatkoznak. A sportolói csúcsteljesítmény meghatározója a mentális, a fizikai és a technikai faktor, ezen belül a fókuszált figyelem és a teljesítménykontroll. (Csáki et al., 2016)

A figyelem egy hatékonyan fejleszthető képesség, a fizikai aktivitás pozitív hatással van a figyelmi teljesítményben, a fizikai aktivitás hatására az idegsejtek szerteágazóbbá válnak, több kapcsolatot alakítanak ki. Ez hatással van a tanulási képességekre, a memóriára, gondolkodási, észlelő folyamatokra. A versenysportnak az egyik nagy ilyen jellegű területe a sportolói döntéshozatalban mutatkozik meg, jellemző ez a nyílt mozgáskészségű sportágakra, mint a labdajátékok, küzdősportok (Laki et al., 2020).

Az értelmi képességek mérése és annak mintaválasztása meghatározó az eredmények tekintetében. A sportedzések módszere, terjedelme és intenzitása nagyban befolyásolja a mentális teljesítést. Ezáltal sok buktatója van ezen mérésnek. A teljesítmény befolyásoló tényezői a koordinációs, kondicionális, emocionális és észlelő, megismerő képességek, s közülük általában a legkevésbé a kognitív képességekkel foglalkoznak. A sportolói teljesítményben, versenyképességben a magas szintű sportág-specifikus képességek a döntőek. Ebben megjelenik a környezeti változásra való reagálási képesség, a gyors gondolkodás, a megfelelő döntési képesség, a kreativitás, az intelligencia az értelmi képességek tekintetében. A sportolók csúcsteljesítményét a pszichés és mentális képességeik nagyban befolyásolják. A kutatások egyre nagyobb számban világítanak rá a fizikai teljesítőképesség mellett a kognitív képességek fejlesztésének jelentőségére, amely az élsportban a csúcsteljesítmény elérését segíti. Fejlesztési lehetőségei sportágspecifikusak, amely feladatok a sportági környezethez, terheléshez kötöttek. (Williams & Krane, 2001)

### 3.4. Kognitív képességek mérése a sportban – gyakorlat, primer kutatás

Ebben a részben a kognitív képességek mérésének egy esettanulmánya kerül bemutatásra a versenysportban (kosárlabda), amely bemutatja annak egyik mérési lehetőségét, módszertanát.

A vizsgálatban részt vevő játékosok száma korosztályonként a következő volt: a Sportiskola fiú játékosainál az U18-as korosztály 10 fő, az U16-os korosztály 11 fő, míg az U14-es korosztály 13 fővel vett részt a kutatásban, összesen 44 játékost vizsgáltunk (N=44). A pszichológiai felmérések a fiúk esetében a 2019-es bajnoki szezonban kezdődtek, a felmérés időpontja 2019. augusztusa volt. A női játékosok vizsgálatára 2023. márciusában került sor, U18-as korosztályból 13 fő, U16-os korosztályból 17 fő vett részt (N=30). A sportolók kosárlabda pozíciójának meghatározásánál a hármas tagolásra került sor. A korosztályos csapatok vezetőedzőjének javaslata alapján kerültek beazonosításra a játékosok a három variáció közül (irányító, mezőny, center). Kontroll csoportként a városban működő elit gimnázium (országos szinten folyamatosan a legjobb 100 középiskola között szerepel) nem sportoló tanulói vettek részt önkéntesen, 18 éves korosztályból 18 lány és 15 fiú, a 16 éves korosztályból 7 lány és 7 fiú vett részt a vizsgálaton, összesen 47 tanuló (N=47). A tesztfelvételre 2022. decemberében került sor.

A fiatal korú sportolóknál minden esetben szülői beleegyező nyilatkozat került kitöltésre, melyben hozzájárultak a kutatás elvégzéséhez. A vizsgálat körülményei mindhárom esetben egyformák voltak, pihent állapotban töltötték ki a teszteket a résztvevők, akik egyénileg dolgoztak. A tesztek kitöltésére maximálisan 45 perc állt rendelkezésre.

A két alkalmazott teszt, amelyek ismertek, használtak a ki-

választási gyakorlatban (validáltak, sztandardizáltak, numerizáltak) tudományosan értékelhetők: 1.) Pieron-féle koncentrációt vizsgáló teszt, amely 5 perces periódust mér, bizonyos munkamemória feladatot is tartalmaz; valamint 2.) Raven progresszív matricák (60 perceptív, vizuális ingeregyüttes összefüggéseinek a felismerése a feladat, következtetést kell sorozat időnyomásban meghoznia a válaszadónak).

Női kosárlabdázók és a nem sportoló kortársaik kognitív teszteredményeinek összevetésénél a perceptív intelligencia tesztben a gimnáziumi tanulók lettek szignifikánsan jobbak. Nem teljesült a normál eloszlás feltétele, emiatt a Mann-Whitney próba került alkalmazásra,  $p=0,007$ ). A gimnazisták rangátlagos magassága magasabb volt, mint a kosárlabdázóké. A Pieron tesztben nyújtott összteljesítményben nem mutatkozott szignifikáns eltérés a két csoport között. Normál eloszlású mintán a független mintás t-próbát alkalmaztuk ( $p=0,108$ ). A Pieron teszt teljesítményszázalékban sincs szignifikáns eltérés, Mann-Whitney próbával ( $p=0,104$  egyoldalú).

Férfi kosárlabdázó és a nem sportoló kortársaik kognitív teszteredményei egyik kognitív tesztben sem mutattak jelentős eltérést. A Raven pontszámokat Mann-Whitney próbával értékeltük, a rangátlagok között nincs szignifikáns különbség ( $p=0,0712$ ).

A Pieron tesztben nyújtott teljesítményt ugyancsak Mann-Whitney próbával értékeltük, nem volt szignifikáns különbség ott sem ( $p=0,324$ ). A teljesítményszázalékban sem volt jelentős az eltérés ( $p=0,086$ ).

Arra a kérdésre, hogy a 18 éves korú férfi kosárlabdázók figyelmi teljesítményét és a helyzetelemző készségüket (Raven) vajon fejlesztik-e az edzések a 16 évesekhez viszonyítva, a statisztikai eredmények nem igazoltak jelentős fejlődést, nem is szelektálódtak sikerességük eredményeként. A Raven pontszámok független mintás t-próbával kerültek értékelésre – mert teljesült a normál eloszlás feltétele –, ám nem volt különbség a férfi kosárlabdázók és az azonos életkorú gimnazisták között ( $p=0,205$ ).

A Pieron teljesítmény számai Mann-Whitney próbával kerültek összevetésre, de nem található szignifikáns különbség a két csoport eredményei között ( $p=0,369$ ). A teljesítményszázalékokat összehasonlítva sem volt jelentős különbség ( $p=0,118$ ).

A női 16 és 18 éves kosárlabdázók teljesítményét összehasonlítva sem a Raven-teszt eredményeiben, sem a Pieron-teljesítményben nem mutatkozott szignifikáns különbség. A Raven pontszámok esetén nem teljesül a normál eloszlás, emiatt Mann-Whitney próbával számoltunk, a rangátlagok között nem volt szignifikáns különbség ( $p=0,993$ ). A Pieron teljesítmény eredmények a normál eloszlás feltételét teljesítették, független mintás t-próbával értékeltük, ám nem volt szignifikáns különbség a két korosztály között ( $p=0,066$ ). A teljesítményszázalékban sem volt jelentős különbség Mann-Whitney próbával ( $p=0,610$ ).

Vizsgáltuk még a posztok közötti különbséget. A játékosok között három posztot különböztettünk meg: az irányító, a mezőny, illetve a center pozíciót. A fiúk esetében mind a Raven, mind a Pieron teszt esetében elmondhatjuk, hogy a normális eloszlás feltétele nem teljesül minden posztban, ezért Kruskal-Wallis próbát használtunk, és nem találtunk szignifikáns különbséget a posztok között.

A női sportolók esetében teljesült a normál eloszlás minden posztban szereplő játékosnál, valamint a szórás-homogenitás is, ezért ANOVA próbával vizsgáltuk a csoportot. A versenyzők eredményeiben nem volt szignifikáns különbség a különböző pozícióban szereplő kosárlabdázóknál.

#### 4. KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány szakirodalmi elemzésében a kognitív képességek fejlesztési lehetőségei, elméleti háttere került bemutatásra az oktatás, a versenysport és a rekreáció területén. A kombinatív gondolkodás képességek megjelennek az életünk több szakaszában, a gyermekkor érzékeny időszakban, illetve az időskor prevenciójában egyaránt. Az erre irányuló figyelemnek hangsúlyosabbnak szükséges lennie, hiszen az életminőséget befolyásolja. A tanulmány a kognitív képességek főbb alkalmazási területét vizsgálta.

Egy primer kutatás módszertani ismertetésével szemléltettük, hogy milyen módon lehet a kognitív képességeket a versenysportban felmérni, az alábbiakban ismertetve a kutatás korlátjait, módosítási lehetőségeit is.

Ezen mérések nem mutattak különbséget, a szakirodalomban a jelenségre az a magyarázat található, hogy ezek a magas figyelmi teljesítményre képes személyek valószínűsíthetően olyan rendszeres szabadidős tevékenységet folytatnak, ami megkívánja ezen készség magas fokú meglétét. Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy bár felnőtt sportolóknál a korábbi kutatások pozitív eltérést mutatnak a labdajátékosok, ezen belül a kosárlabdázók kognitív funkcióiban, ezt a saját kutatásunkban nem tudtuk bizonyítani. Természetesen ennek egyik magyarázata lehet, hogy a vizsgált sportolók nem egy többszörösen kiválasztott csoport, hanem olyan játékosok is alkotják, akik nem minden esetben válogatott szintű sportolók. Az eredményekhez az is hozzájárulhat, hogy a nem sportolói csoportot egy „elit gimnázium” jó kognitív eredménnyel rendelkező diákjai alkották. Másik ok lehet a sportolóknál a pozíciók nem megfelelő kiválasztása.

A további kutatás során szükséges lesz egy háttér kérdőív beiktatása, amivel ki lehetne szűrni azokat a fizikailag inaktív személyeket, akik valamilyen más, olyan rendszeres tevékenységet folytatnak, ami hatással lehet a figyelmi képességeikre. A vizsgálat arra szolgált, hogy a kognitív tesztek alkalmazása a megadott feltételek mellett milyen eredményeket hoznak.

Pilot-study jelleggel érdemes lehet a rekreációs sportolói tevékenységek mérésére során is alkalmazni a versenysportban bevált teszteket, s a kutatás eredményei alapján megállapítani az esetlegesen felismerhető különbségeket a kétféle, eltérő motivációs háttérű aktivitások között.

**Felhasznált irodalom:**

- Bánhidi, M. (2016). *Rekreológia*. Magyar Sporttudományi Társaság.
- Báthory, Z. (1999). Természettudományos nevelésünk – változó magyarzatok. *Iskolakultúra*, 9(10), 46–54. [https://real.mtak.hu/61553/1/EPA00011\\_iskolakultura\\_1999\\_10\\_046-054.pdf](https://real.mtak.hu/61553/1/EPA00011_iskolakultura_1999_10_046-054.pdf)
- Cruz, A. (2008). Experience of Implementing Sport Education Model. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 14(1), 18–31. <https://doi.org/10.24112/ajper.141711>
- Csáki, I., Főzer-Selmeci, B., Bognár, J., Szájer, P., Zalai, D., Gécsi, G., Révész, L., & Tóth, L. (2016). Új mérési módszer: Pszichés tényezők vizsgálata a Vienna Test System segítségével labdarúgók körében. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1(1), 8–20. <https://doi.org/10.21846/tst.2016.1.1>
- Davies, A., Fidler, D., & Gorbis, M. (2011). *Future Work Skills 2020*. Institute for the Future for University of Phoenix Research Institute. [https://legacy.iftf.org/uploads/media/SR-1382A\\_UPRI\\_future\\_work\\_skills\\_sm.pdf](https://legacy.iftf.org/uploads/media/SR-1382A_UPRI_future_work_skills_sm.pdf)
- Dobi, J. (2002). Megtanult és megértett matematikatudás. In B. Csapó (Szerk.), *Az iskolai tudás (2., javított kiadás)*, pp. 177–199. Osiris Kiadó. [https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/11931/1/CsBeno\\_Iskolai\\_tudas\\_2002.pdf](https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/11931/1/CsBeno_Iskolai_tudas_2002.pdf)
- EC DG EAC. / European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2021). *Education and training 2020 : highlights from the ET 2020 Working Groups 2018-2020*. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/960>
- Faragó, B. (2024). Competitiveness indicators of sports cities in Central-Eastern Europe. *Theoretical and Empirical Researches in Urban Management*, 19(1), 30–53. <https://um.ase.ro/v19i1/2.pdf>
- Faragó, B., Béki, P., & Konczosné Szombathelyi, M. (2018). Athlete and Successful Career in the Competence Matrix. In J. T. Karlovitz (szerk.), *Some Recent Research from Economics and Business Studies* (pp. 73–80). International Research Institute. <https://doi.org/10.18427/IRI-2018-0059>
- Fritz, P. (2015). A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In P. Fritz (Szerk.), *Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció* (pp. 17–20). Dialóg Campus.
- Fülöp, T. (2020). Online kulturális tartalmak a tudásalapú társadalom és az élethosszig tartó tanulás szolgálatában. *Gradus*, 7(2), 316–323. <https://doi.org/10.47833/2020.2.art.002>
- Gósi, Zs., & Magyar, M. (2021). Színházi élmények 2020-ban?: „Vírus színház” Magyarországon. *Recreation*, 11(1), 24–26. <https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.1.4>
- Helder, B., & Piaget, J. (1967). *A gyermek logikájától az ifjú logikájáig*. Akadémiai Kiadó.
- Karmiloff-Smith, A. (1996). Túl a modularitáson: A kognitív tudomány fejlődéseméleti megközelítése. In Cs. Pléh (szerk.), *Kognitív tudomány* (pp. 254–281). Osiris Kiadó – Láthatatlan Kollégium.
- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft.
- Laki, Á., Kósa, L., Kéri, P., Ihász, F., & Szabó, A. (2020). Kognitív képességek vizsgálata fizikai aktivitás során, sportolók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21(4), 39–46.
- Magyar, M. (2015). Színházi élmények: Győri Balett: Ne bánts! *Recreation*, 5(4), 32–33.
- Magyar, M. (2016). Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe. *Recreation*, 6(2), 32–34. <https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.2.4>
- Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Zs. Gósi, Sz. Boros, & J. Patakiné Bősze (Szerk.), *Sokszínű Rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 97–122). ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Magyar, M., & Gósi, Zs. (2023). Zene, színház és élmények – avagy zenés színházi leisure. *Recreation*, 13(2), 10–15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.2.2>
- Mathieson, A., & Wall, G. (1982). *Tourism: Economic, Physical and Social Impacts*. Longman.
- Nagy Lászlóné (1999). Biológiai alapfogalmak fejlődése 6-16 éves korban. *Magyar Pedagógia*, 99(3), 263–288. <https://www.magyarpedagogia.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/598/581>
- Nagy, J. (1999). A kognitív készségek és képességek fejlesztése. *Iskolakultúra*, 9(1), 14–26. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/18982/18772>
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B, Critical Reviews*, 19(7), 305–343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Schwebel, M., Maher, Ch. A., & Fagley, N. S. (1990, Eds.). *Promoting Cognitive Growth Over the Life Span*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Small, G., & Vorgan, G. (2021). *The Memory Bible: An Innovative Strategy for Keeping Your Brain Young* (2nd Edition). Hachette Go.
- Stöckert-Kozák, A. (2014). Élethosszig tartó tanulás. Nem csupán tudásátadásról van szó. Beszélgetés Imre Annával. *Új Köznevelés*, 70(1-2), 14–15. [https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/journals/uj\\_kozneveles\\_2014\\_01\\_02\\_teljes.pdf](https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/journals/uj_kozneveles_2014_01_02_teljes.pdf)
- Tribe, J. (2020). *The Economics of Recreation, Leisure, and Tourism* (6th Edition). Routledge.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th ed., pp. 162–178). Mayfield.
- Zsigmond, I., & Csíkos, Cs. (2000). Az analógiás gondolkodásról: Újabb eredmények és tendenciák. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 55(1), 63–80. <https://doi.org/10.1556/mpszle.55.2000.1.4>

# FRADI MEMÓRIAJÁTÉK



FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU

# „Where Heaven and Earth meet...” – Spiritual Workout

„Ahol ÉG és FÖLD összeér...” – Spiritual Workout

Authors / Szerzők: **Beatrix Kiss-Geosits** <sup>1</sup> 

Received: 2 June 2024 | Revised: 12 August 2024 | Accepted: 29 August 2024 | Published: 30 August 2024



Section editor / Rovatszerkesztő:

**László Lajos Lippai**

SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet  
Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék  
lippai.laszlo.lajos@szte.hu



<sup>1</sup> **Beatrix Kiss-Geosits**

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológia Kar Sporttudományi  
Intézet – Szombathely  
geosits.beatrix@gmail.com

**Abstract** The idea of religious practice is that it takes place in the soul, in the mind, in a transcendental space open to the sky. We associate the concept of spiritual practice with sitting postures, reading holy books, conversation, contemplation and prayer. Very few of us, and very few times, get to the point where religious practice is also fleshed out and deepened by physical activity. We associate movement with Eastern religions and philosophies. Christianity is treated as separate from exercise, movement and sport. This article seeks to present the historical roots of the Christian religion that link it to movement and sport. The reader can read about spiritual practices that provide mental and physical and transcendental recreation for the 21st century man. In which meditation, prayer with monks and physical work on the body with the help of fitness instructors play a central role. All this can be done within the ancient walls of the Abbey in Pannonhalma. The Benedictine monks welcome all believers, seekers, women, men, young and old to their year-round programmes with the apt motto: Pannonhalma Abbey – contemporary for a thousand years.

**Keys: spiritual practice, move, religion, mental health**

**Absztrakt** A vallásgyakorlásról az elképzelésünk, hogy a lélekben, az elmében az ég felé nyitott transzcendentális térben történik. A lelkigyakorlat fogalmához ülő testhelyzetet, szent könyvek olvasását, beszélgetést, elmélkedést és imádságot társítunk. Nagyon kevesen, és nagyon kevés alkalommal jutunk el odáig, hogy a vallásgyakorlás az a fizikai aktivitás által is kiteljesedik, elmélyül. A mozgást a keleti vallásokhoz, filozófiákhoz kötjük. A kereszténységet elválasztva kezeljük a testgyakorlástól, a mozgástól és a sporttól. Jelen cikk igyekszik bemutatni a keresztény vallás történeti gyökereit, melyek a mozgással, sporttal kötik össze. Olvashat az érdeklődő olyan lelki gyakorlatról, mely a XXI. századi ember számára a mentális- és fizikális- és transzcendentális rekreálódást biztosítja. Amelyben központi szerepet kap a meditáció, szerzetesekkel való imádság és a testen végzett fizikai munka fitness instruktorok segítségével. Mindezt Pannonhalmán az Apátság ódon falai között tehetjük meg. Találó jelmonddal várnak a bencés szerzetesek minden hívőt, keresőt, nőt, férfit, fiatalot és időset is egész évben a programjaikra: Pannonhalmi Főapátság – ami ezer éve kortárs.

**Kulcsszavak: lelkigyakorlat, mozgás, vallás, mentális egészség**



1. kép Pannonhalma <https://pannonhalmifoapatsag.hu>

## Bevezetés

A vallásgyakorlásról az elképzelésünk, hogy a lélekben, az elmében az ég felé nyitott transzcendentális térben történik. A lelkigyakorlat fogalmához ülő testhelyzetet, szent könyvek olvasását, beszélgetést, elmélkedést és imádságot társítunk. Nagyon kevesen, és nagyon kevés alkalommal jutunk el odáig, hogy a vallásgyakorlás az a fizikai aktivitás által is kiteljesedik, elmélyül. A mozgást a keleti vallásokhoz, filozófiákhoz kötjük. A kereszténységet elválasztva kezeljük a testgya-

korlástól, a mozgástól és a sporttól. Több próbálkozás ellenére is ez a kép van bennünk a keresztény hitre gondolva. A sporttörténetírás uralkodó irányvonalát figyelve az olvasható ki, hogy a keresztények negatívan viszonyultak a testhez, különösen erősen a középkori vagy középkor előtt keletkezett keresztényekről tartják ezt. A tudományos bizonyítékok viszont ezt cáfolva értelmezik, mi szerint a keresztények meggyőződése volt, hogy az anyagi világ – ahogyan Isten megteremtette – jó, a test pedig hozzátartozik az ember személy voltához.

Ha megfelelően értelmezzük az akkori kereszténység viszonyulását az anyagi világhoz és a testhez, részben máris magyarázatot kapunk arra, miként válhatott a játék és a sport olyan könnyen a vallásos kultúra részévé. A katolikus hagyomány egyedi abból a szempontból, hogy elfogadja a játékot/sportot, hajlik arra, hogy intellektuális értelemben komolyan vegye, sőt a spirituális élettel összefüggésben értelmezze. Fontos kiindulópont ez a sportról való elmélkedéshez a ma kontextusában.

Jelen írásban arra vállalkozom, hogy bemutassam a vallásosság, a katolikus hit mozgásról alkotott megállapításait, reguláit, téziseit, és azok változásait a történelmi idők folyamán. Konkrét példákat is hozzak az olvasó elé, továbbá jógyakorlatot is mutassak be a cikkben. Célom, hogy változást indukáljak a sztereotípiák elmozdításához, hangot adjak a test és lélek egységének fogalmára, a sportetikai-, sportfilozófiai megközelítésben is.

### Test, mozgás és sport a kereszténység történetében

A korai keresztény gyülekezetekre a görög, római és a zsidó kultúra is jelentős mértékben hatást gyakoroltak, de mindhárom eltérő módon. A görög hagyományok alapját képező versenyszellem, az agón, mely eredetileg a rituális, tiszta versengést és győzni akarást jelentette, a görög gondolkodást, a kultúrát, az egész társadalmat is meghatározta, s egyben az egész görög civilizáció fejlődésének irányát kijelölte. Platón és Arisztotelész filozófiai gondolkodása az emberi testről meghatározó lett a történelem során. A görögök mellett a rómaiaknak is szenvedélyük volt a sport. Míg a görögök számára az olimpián való részvétel, a győzelem volt a fontos, addig a rómaiakat inkább a passzív, nézőként való részvétel dominálta a sportrendezvényeken. (Lásd a gladiátorok egymás, vagy vadállatok elleni véres küzdelmének élvezetes szurkolása.) A kereszténységről beszélve, nem kerülhető meg a zsidó hagyomány sem. A zsidó kultúra távolságtartással kezelte a nevezett két ókori kultúrát, kritikával illetve a görögök testkultuszát, meztelenségét. Hiszen az embert csak Isten láthatja meztelenül. De a rómaiak kedvtelése, a rabszolgák és állatok szervezett formában történő legyilkolása a gladiátor játékokon, is viszolygással töltötte el őket. (Svoboda, 2015)

A keresztény egyház megszületésekor az egyik központi gondolkodó az általam vizsgált szempontból Pál apostol volt, hiszen az ő személye egyesítette az ókori három kultúrát - a test, a mozgás és a sport témájában - az írásaiban: „Nem tudjátok, hogy a pályán küzdők mind futnak ugyan, de a díjat csak egy nyeri el? Úgy fussatok, hogy elnyerjétek! A versenyzők valamennyien megtartóztató életet élnek, minden tekintetben. Ők hervadó koszorúért, mi pedig hervadhatatlanért. Én is futok, de nem céltalanul, az ökölvívásban nem a levegőt csapkodom, hanem megzabolázom és rabságba vetem testemet, hogy míg másokat tanítok, magam

méltatlanná ne váljak”- olvasható a Korintusiaknak írt első levelében. (1Kor 9,24–27)

A szerzetesség kialakulásának folyamatában több ízben is egy-egy alapító szent említi a testi teljesítményt, a sport teljesítmény elismerését, a hitükért kiálló, megkínzott, üldözött keresztények teljesítményével kapcsolatban. A II. században Antiochiai Ignác püspök levelében is használja a következő mondatokat: „tökéletes atlétaként viseld mindenki gyöngeségét”... Ez a görög atléta szimbolikája, aki minden tekintetben felkészült, hogy győzelmet arasson az arénában, és inspirációs forrása lehetett az üldözött és elnyomott keresztények számára. (Svoboda, 2015)

A középkor egyik legnagyobb tanító szentje, Aquinói Szent Tamás a XIII. században nem csak az emberi test kérdésével foglalkozott, hanem kitért a testi aktivitásra, a játékokra is – pozitívan viszonyult a testkultúrához. A Summa Theologica című művében leírja, hogy a játék szükséges felüdülés az elgyötört test és lélek számára. A Summa contra gentiles című művében utal rá, hogy a testgyakorlás gyógyír a léleknek, és segít felüdíteni a megfáradt elmét. (Kelly, 2015)

Ugyanakkor a sporttörténetírásban gyakran visszatér az a gondolatmenet, hogy a keresztények a reformáció előtt, a középkorban kizárólag negatívan tekintettek a testre, a bűn fogalmát társítva hozzá. E megfogalmazás szerint a keresztények – a testtel szemben megnyilvánuló negatív hozzáállásuk miatt – nem tartották fontosnak és nem is szorgalmazták a fizikai kikapcsolódást és a sportot. Ahogy Eitzen és Sage fogalmaznak: „A korai kereszténység fokozatosan kiépített egy aszketizmusra támaszkodó alapot, amely olyan hiedelem, miszerint a bűn a testben lakik, ezért a testet alá kell rendelni a tiszta szellemnek. Semmi sem árthatott volna ennél jobban az aktív kikapcsolódás és a sport előmozdításának.” (Eitzen & Sage, 1993. 84.)

E kettősségnek egyik fő oka lehetett az, hogy az egyházi szerzők, történetírók, mind szerzetesek voltak, akik a kolostorokban élve, a szigorú regulákat tartva, önként vállalt távolságot tartottak a testi örömtől.

A XVII. század elején, René Descartes tanításai nyomán ismét hangsúlyt kapott az emberi test és lélek közötti ellentét. Az ő értelmezésében a test res extensa, szellemi komponens nélküli anyag. Ezzel szemben a lélek, a res cogitans anyagtalan, ám értelemmel bíró, s mint ilyen, előbbre való. Ennélfogva a két komponens egymással szemben állóként jelenik meg. Az addigi keresztény felfogás a test és lélek egységéről a tudományelmélet új dogmaival felborulni látszott az újkor küszöbén. (Svoboda, 2015)

A pápák a XIX. és XX. században is egyöntetűen pozitívan vélekedtek a sportról. Majd a második Vatikáni Zsinatban ez modern felfogás deklarálva is lett.

X. Piusz pápa fogadta Pierre de Coubertin bárót, - az Újkori olimpia eszméjének életre hívóját, - aki rendkívül pozitívan nyilatkozott a találkozásról: „Semmiféle előítéletet nem mutatott a sporttal szemben a legtöbb vallási előjáróval ellentétben.” (Lixey, 2012) XI. Piusz pápa hegymászóként egykor maga is megmászta a Monte Rosát. Sporteredményeinek tiszteletére az ő nevét viseli egy angol hegymászó-egyesület, az Achille Ratti Climbing Club. (Lixey, 2012) XI. Piusz öt pápai levelet írt a sport témakörében. Mégis XII. Piusz pápa kapta a „sportolók pápája” becenevet, mint aki leginkább a sport ügyét szívében viselte. Több elődjével együtt sokszor hangoztatta a sport pozitív hatásait. II. János Pál pápa az „atléta pápa” jelzőt kapta. A test teológiája című gyűjteményes

könyvében fejtette ki a nézőpontját az emberi testtel kapcsolatban. II. János Pál meglátásai a sporttal kapcsolatban nem a sportoló egyénre korlátozódnak. Rámutatott arra, hogy a modern sportnak interperszonális s azon túlmutatóan nemzetek közti vonatkozásai is vannak. Amikor egy sporteseményre emberek milliói gyűlnek össze, az nagyszerű alkalom a keresztény üzenet terjesztésére. Egy ilyen nemzetközi szintű esemény alkalmas arra, mondta a pápa, hogy falakat döntsen, érteve ezen a faji, kulturális, politikai és vallási különbségeket, és megerősítse az emberiség családjának egységét. „Ezekben az erőszakkal terhelt időkben a sport segíthet megteremteni a békés egységet” – mondta a 33. Európai, Afrikai és Földközi-tengeri Vízisísbajnokság alkalmából tartott beszédében 1979-ben. Ezért nevezte a sportot több ízben is „a legnagyobb missziós terepnek”. (Svoboda, 2015)

A sporttörténetírás uralkodó narratívájának ellentmondóan a reformáció előtti keresztények nem viszonyultak negatívan a testhez. Éppen ellenkezőleg: meggyőződésük volt, hogy az anyagi világ – ahogyan Isten megteremtette – jó, a test pedig hozzátartozik az ember személy voltához. Hangsúlyozták továbbá az emberi test és lélek – vagy a test, lélek és szellem – egységét. Ezek a meggyőzések hozzátartoztak ahhoz a vallási kultúrához, amelyben a test is szerves része volt a vallásgyakorlásnak – például a szentségeknek és a szentképek tiszteletének. Ha megfelelően értelmezzük az akkori kereszténység főáramának viszonyulását az anyagi világhoz és a testhez, részben máris magyarázatot kapunk arra, miként válhatott a játék és a sport olyan könnyen a vallásos kultúra részévé.

Egy másik oka annak, hogy az akkori keresztények hajlottak a játék és a sport elfogadására, azzal függött össze, ahogyan felfogták a hit és a kultúra kapcsolatát. Ebben fontos szerepet játszott a korai keresztények nyitása a görögök felé. A keresztény szerzők – Szent Pál nyomán – az atlétika képeit a keresztény élet, a vértanúság és különösképpen a szerzetesi élet analógiájaként vagy metaforájaként használták. Az egyház nyitása a görögök felé precedenst teremtett a nem keresztény kultúrák szokásainak és egyéb vonatkozásainak befogadására a hívő közösség életébe.

Ez az örökség fontos a mai keresztény teológusok és filozófusok számára is. Nem csupán azért indokolt figyelmet fordítaniuk a sportra, mert ez lényeges egy olyan világban, amelyben a sport igen népszerű, hanem a keresztények sajátos világlátása miatt is. Keresztény nézőpontból ugyanis az anyagi világ jó, és a test lényegi alkotóeleme az emberi teljességnek.

Napjainkban a sport leginkább az ember testi szintjére vonatkozó fogalom. Jótékonyan hat az egészségre, javítja az állóképességet, fejleszti az ügyességet. Ha testbe vagyunk teremtve, akkor kötelességünk gondját viselni ennek az ajándéknak. Ha semmibe vesszük testünk jelzéseit, azzal semmibe vesszük a kinyilatkoztatást, miszerint Isten a saját képére és hasonlatosságára teremtett minket. (Svoboda, 2015)

Ha a személy a test, a lélek és a szellem egysége, akkor ez azt jelenti, hogy amikor olyan fizikai tevékenységeket végzünk, mint amilyen a sport, akkor ez hat az értelmünkre (önmagunk és az élet értelmének megértésére stb.) és a szellemünkre (a Szentlélekkel való kapcsolat kialakításának

képességére) is. A sport valóban – ahogy II. János Pál pápa mondta – „a test és a lélek tornájának egy formája”. (Kelly, 2015)

### Mozgás és spiritualitás

Egyik maratoni futó ismerősöm mondta, amikor az olimpián futott, csak az volt a fontos, hogy élvezze, és csak a futásra figyeljen. Úgy fogalmazta meg, olyan érzés volt, mintha lila ködburok vette volna körül, és csak ő volt egyedül, a külvilág teljesen homályos, távoli volt a számára a futása alatt. Ismert, olyan népcsoport a világon, amelyik fut nap mint nap, futással közlekedik, és ez a számukra természetes létforma. Nagyobb teljesítményt nyújtanak, mint az ultrafutók, mindezt mezítláb, erdei és hegyi ösvényeken. Ezek az emberek a mexikói tarahumara indiánok. (Gotaas, 2016, és McDougall, 2013)

Van olyan japán buddhista szerzetes rend, a Hiei-szerzetesek, akik a megvilágosodást nem csak elmélkedéssel, mantrázással, böjtöléssel érik el, hanem az úgynevezett Sennichi Kaihogyo-val, „gyakorlat a hegyeken való körbejárásra” – 1000 napos feladatot 7 év alatt kell teljesíteniük, de meghatározott, 100-200 napos ciklusokban, napi 30-82 km távolság megtételével. Ezek a szerzetesek 3820-4620 km-t gyalognak, vagy futnak a kolostoruk körüli hegyeken ezen időszak alatt. Amennyiben nem sikerül napról napra teljesíteni, véget kell vetniük életüknek. 1885 óta, amióta a szerzetes rend fennáll a Sennichi Kaihogyo-t 46-an csinálták végig, Yusai Sakai, akit a maratonszerzetes becenévvél is illetnek, kétszer teljesítette. Összesen 3 szerzetesnek sikerült ez. (Stevens, 2015)

Ez a speciális transzállapot, ami képessé teszi az embert a fantasztikus teljesítményének elérésére, amelyben nem csak a test, hanem a szellem és a lélek is aktívan részt vesz. „Az igazi futó tisztábban látja Istent, mikor fut.” – mondta R. D. Joslin, a Spiritualitás ösvényein futva című 2003-as írásában. (Tornai, 2015. 203)



2. kép Apátsági arborétum/ Abbey arboretum <https://pannonhalmifopatsag.hu>

Szinte minden ember vágyik az említettekhez hasonló élményre, transzállapotra, ekstázisra... Különösen napjaink emberének van rá szüksége. A szürke hétköznapiokból kilépve, önmagát és a transzcendenciát keresve...

„Valóban a test, és egyedül a test képes láthatóvá tenni azt, ami láthatatlan: a szellemit és az istenit. Azért lett megteremtve, hogy átadja a világ látható valóságának azt a misztériumot, amely Istenben öröktől el volt rejtve, és így ennek jelévé váljon.” (II. János Pál, 2009. 105)

## A lelkigyakorlat és a sport

A spirituális hagyomány gyakran szétválasztotta a testet és a lelket, megadva egyiknek és másiknak is a külön-külön rá jellemző tartományokat és belső logikát. Pedig a test alapvető jelentősége már a sivatagi atyák, majd a szerzetesek között is széles körben ismert és gyakorolt spirituális valóság volt. Az edzés, a küzdelem, a lazítás, a test sanyargatása és legfinomabb reakcióinak ismerete nélkülözhetetlen ahhoz, hogy Isten akaratának befogadására és megvalósítására a lehető legengedelmessebbé tehesük. Ezért a testgyakorlás megélhető úgy, mint lelkigyakorlat, mint annak eszköze, hogy előbbre jussunk a lelki életben és Isten keresésében, és nem pusztán mint a hit által szült dinamika metaforája. (Guillemot, 2015)

A Loyolai Szent Ignác által írott alapvető mű, a Lelkigyakorlatok első sorai egy párhuzamot bontanak ki a testedzés és a lelkigyakorlat között. Már az első mondat meghatározza, mi értendő „lelkigyakorlaton”: „Lelkigyakorlaton értjük a lelkiismeret-vizsgálás, elmélkedés, szemlélődés, szóbeli és elmélkedő ima és egyéb lelki tevékenység minden módját...” Ezután Ignác meglepő összehasonlítást fogalmaz meg: „Mert amiként a sétálás, gyaloglás és futás testgyakorlat, ugyanúgy lelkigyakorlatnak mondható minden tevékenység, amely a lelket előkészíti és alkalmassá teszi arra, hogy eltávolítson magától minden rendetlen hajlamot, és miután azokat eltávolította, keresse és megtalálja az isteni akaratot, hogy életét aszerint rendezze és a lélek üdvösségét elnyerje.” (Loyolai Szent Ignác, 1986. 37)

Ignác a filozófiáját a XVI. század elején vetette papírra, és adta ki a szellemi és testi útravalóként a lelkigyakorlatos elmélyülést segítő, és a gyakorlati életre való felkészülést előkészítve. (Guillemot, 2015)

Hiába volt Ignác korában a lélek és a test szétválasztva, hite és tapasztalata szerint a lélek előkészítésére és alkalmassá tételére Isten felé vezető úton, szükségessé tette egy olyan éltevitel, kialakítását, mely a mai kor emberének is imponáló, követendő lehet. A test Ignác lelkigyakorlatos útmutatásában kiemelt helyet és szerepet tölt be. TESTGYAKORLÁS NÉLKÜL NINCS LELKI ÉLET – írta Loyolai Szent Ignác.

A lelkigyakorlatok vezetésének kapcsán Ignác a testgyakorlatokat idézi fel, mert mindkettő a szabadságot szólítja meg, és benne válnak eggyé. A szabadság bennük lakozik a maga erejével és sajátos formálódásával, közben pedig általuk növekszik, már amennyiben továbbra is mindenben az éltető Lélekre figyelünk. Önmagában sem az aszkézis, sem a mégoly munkaigényes fizikai technika, de még a legkeményebb szellemi erőfeszítés révén sem jutunk el a Lélekhez és a teljes szabadsághoz. Mindkettő szükséges, nem azért, hogy valamiféle teljesítményt érjünk el, hanem hogy alkalmassá váljunk az Úrral való találkozásra, aki ingyen kínálja fel magát. Mind a lelkigyakorlat mind a testedzés ennek a találkozásnak rendelődik alá, amelyet annyira remélünk, amelyre annyira készülünk, és amely mégis mindig csodálatosan új és váratlan. E találkozás hozza létre és mozgósítja a választott szabadságot. (Guillemot, 2015)

## Fitness edzők – a misztérium érintése

A fitnesszedző olyan szakember, aki segít tanítványának összehangolni spirituális szándékait testi valóságával, amennyiben e szándékok megvalósítása testi alkalmazkodást kíván. Az edző segít felkészíteni a testet a lélek mozgására. E dinamika megvalósulásának egy konkrét formája lehet a zárándoklat, például a spanyolországi El Camino: a spiritu-

ális szándék itt is testi formában, sok száz kilométeres gyaloglásban fejeződik ki. A testi fitness mögött mindig áll egy szándék. Az ember mindig valamire edz: alkalmassá akar válni a táncra, a sportra, a szolgálatra, a Santiagóba való eljutásra. Mihelyt az akarat lelki, spirituális megmozdulása a test fizikai megmozdulásával párosul, valami történik. Ebben az értelemben a fitness az ember leglényegét érinti. Habár e földi életben sohasem valósíthatjuk meg test és lélek tökéletes harmóniáját, természetes, hogy törekszünk lényünk mindkét oldalának tökéletesítésére. A fitnesszedző segítőtársul szegődik ezen az úton: nevel, inspirál, segít felbreszteni az emberi test szunnyadó lehetőségeit. (Burgis, 2015) Az ember azért akar fitt lenni, hogy olyan dolgokat tehessen, amelyek mélyen megérintik az ember szívet.

Az edzők testükben hordozzák a misztériumot, és megosztják másokkal. E misztérium fényében az edző és tanítványa minden találkozásuk során megajándékozzák egymást. A jól képzett edzőnek adni kell magából, de nyitott arra is, hogy ő kapjon. Az edzés sosem egyirányú utca. A fitnesszedzés intenzíven személyes (innen a „személyi edző” kifejezés), amelynek során mély barátság alakulhat ki, ha mindkét partner megérti, hogy kapcsolatuk emberi, spirituális, mentális és érzelmi interakció is egyben. (Burgis, 2015)

Ez emlékeztet arra az aszkézisre, amelyre a Lelkigyakorlatok teljes menetét alapozta Loyolai Ignác az ember nagyobb szabadsága érdekében. Ugyanis a Lelkigyakorlatok könyvének elején a lelkigyakorlatokat a testi gyakorlással hasonlítja össze; egyiknek és másiknak is az a célja, hogy a szív és a test engedelmességében „készen álljon” a haladásra. A „magunk legyőzésére” irányuló akarat a megfelelő gyakorlatok kitartó elvégzésével utat nyit egyfajta beteljesülés felé.

## Spiritual Workout Pannonhalmán

Mert mi történik általában lelkigyakorlatainkon? Csak a szellem és a lélek számára állítunk össze gyakorlatokat, pedig az ember mint pszichoszomatikus egység fontos, hogy lássa: testi kondíciója nagymértékben befolyásolja a szellemi-lelki gyakorlatok hatását, minőségét is. Nem véletlen, hogy számos ember lelkigyakorlatok alkalmával sokat sétál, fut, kocog, böjtöl. Aki így végzi lelkigyakorlatát, sokkal erőteljesebb és mélyebb hatást ér el az imában; abban a négy, nyolc, tíz napban, mikor is lelkigyakorlatait végzi. (Hofner, 2015)

Szent Benedek regulája is egyértelműen megfogalmazza, hogy a „mindennapi testi munka nagyon fontos, a tétlenség a lélek ellensége. Ezért a testvérek a megállapított időben foglalkozzanak testi munkával, más órákban pedig szent olvasmányokkal.” (Szent Benedek Regulája 48. 35.) Nursiai Szent Benedeket a szerzetesség atyjának tartják, reguláját a VI. században írta le.

Az eddig olvasottakból jól láthatóan bizonyítást nyert, hogy a sport és a spiritualitás, a fitness és az imádság nem egymást kizáró fogalmak.

A bencés szerzetesek, fitness instruktorokkal közösen olyan lelki gyakorlatot tartanak évek óta Pannonhalmán, melyek a testet és a lelket egyszerre érintik meg, egyszerre tréningezik, és a lelkigyakorlaton, egy-egy nap folyamán a résztvevőnek egymást kiegészítve van lehetősége a fizikai- és lelki gyakorlásban részt venni. (lásd, a videó: <https://www.youtube.com/watch?v=ACUxTW25bZI>)

Délelőttöt a Pannonhalmi Bencés Gimnázium fitnesstermében és tornacsarnokában vezetett edzéssel töltik, a délutánt pedig egyéni elcsendesedéssel, közösségi reflexióval, cso-



portbeszélgetésekkel, az imádság és a Szentírás olvasásának tanulásával foglalatostkodnak a monostorban. A résztvevőknek egyéni beszélgetésre is lehetőségük van a lelkigyakorlat vezetőivel és más szerzetesekkel. Mindehhez háttérként szolgál a bencés szerzetesközösség zoltár-imádsága, a bencés liturgia, ami reggel 6 órakor Vigiliával és Laudessel kezdődik. A napközi imaóra 13 órakor van. Ez az egyetlen mindennap, bárki számára nyilvános szerzetesi imaidő. Ezt Szent Benedek regulája szerint, 996-ban Szent Istvánnak tett bencés fogadalom alapján végzik. Szent István király szándékára a pannonhalmi bencés közösség máig imádkozik „az ország fennmaradásáért” (pro stabilitate regni). (Ezen cikk megjelenésekor több mint 375 500 napja történő folyamatos, minden délben elhangzó imádságot jelent.) Este 6 órakor van Vesperás, konvent mise, mely fontos, hiszen a bencés szerzetesek hitéletének forrása, Krisztus misztériumainak közös ünneplése, katolikus egyház liturgiájának méltó végzése. Nagy hangsúlyt fektetnek a szerzetesek a zoltár-imádság, illetve a magyar és latin gregorián ének szerzetesi hagyományának ápolására. (Ebben is jelen lehetnek a lelkigyakorlaton résztvevők.)



3. kép Szerzetesek/Monks  
<https://pannonhalmifoapatsag.hu/bences-szerzetesseg-es-szerzeteselet-pannonhalman/>

A lelkigyakorlat reggel 6 órakor kezdődik. Az első kötött, közös program a meditáció, szemlélődő imádság a szerzetesek reggeli áhítata után. Este 8 órától pedig szilencium van, elmélkedés, virrasztás, vagy éppen pihenés. De mindenképpen elcsendesülve, a saját lélekre, és a saját testre figyelve. Az egyéni és csoportbeszélgetéseken, a közös reflexiókon a lelkigyakorlat témáját dolgozzák fel a résztvevők több oldalról is. A 2023-as téma az úton levéssel, az útkereséssel foglalkozott.



4. kép Labirintus/Labyrinth <https://pannonhalmifoapatsag.hu/lelkiyakorlatok-talalkozok-2023/>

A 2024-es év kiemelt témája az imádság volt. Ennek a legfőbb indoka a Bazilika 800 éves évfordulója, melyet egész évben ünnepel a szerzetes közösség programjaival, kiállításaival vendégeivel együtt.



5. kép Bazilika éjjel/Basilica at night saját fotó

### XXI. századi ember törekvései az egészlegességért

Szükség lenne még több, a mai ember számára fontos, egészség eszményt meghatározó programokra rekreációs elfoglaltságokra, lehetőségekre. A XXI. századi holisztikus, komplex egészségdimenziós látásmódnak megfelelően, ahol az egészség fizikai, mentális, szociális és transzcendentális egységét jelenti, rekreálódni, az egészséget fenntartani, -visszaállítani komplex folyamatot igényel...

Remélem, jelen írásommal adtam mélységet, és alapokat a lelki élet megélésének lehetőségére. Bízom abban is, hogy felkeltettem az olvasó kíváncsiságát, és nyári kimozdulási lehetőség felé indítottam el többeket, mely a spiritualitás keresésére irányulhat. Bátorítok mindenkit, hogy a kikapcsolódás, és a rekreálódás egy, vagy akár több napon keresztül is olyan élményeket tartogat Szent Márton hegyén, amely rendkívüli és emlékezetes. A szerzetesi lelki mélységek évszázadokon átívelve is aktuális és modern: Pannonhalmi Főapátság – ezer éve kortárs.



6. kép Pannonhalma titkai/Secrets of Pannonhalma, <https://pannonhalmifoapatsag.hu>

**Irodalomjegyzék**

II. János Pál (1994) Levél a családokhoz <http://www.history-today.com/gemma-betros/french-revolution-and-catholic-church> és <https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=81>

II. János Pál (2009) A férfi és a nő eredeti egysége. A test teológiája Kairosz, Budapest pp 105.

Biblia, Újszövetség, Korintusiaknak írt 1. levél 9,24–27  
<https://szentiras.hu/KNB/1Kor9>

Burgis, L. (2015) Fitneszedzők: a misztérium érintése In: Embertárs Ökumenikus lelkipálosok és mentálhigiénés folyóirat; Testestől-lelkestől: sport és spiritualitás XIII/4.

Eitzen, D. S. –Sage G. H. (1993) Religion and Sport, in: Prebish CH. S. (szerk.) Religion and Sport. The Meeting of Sacred and Profane, Greenwood Press, Westport pp 84.

Gotaas, T. (2016) A futás kultúrtörténete Typotex Elektronika Kiadó Kft. Budapest

Guillemot, J.-J. SJ. (2015) Lelki gyakorlat és sport In: Embertárs Ökumenikus lelkipálosok és mentálhigiénés folyóirat; Testestől-lelkestől: sport és spiritualitás XIII/4.

Hofner, J. (2015) Gyaloglás Jézussal – test és lélek imája – Egy mozgásban elsajátított imamód In: Embertárs Ökumenikus lelkipálosok és mentálhigiénés folyóirat; Testestől-lelkestől: sport és spiritualitás XIII/4.

Kelly, P. SJ (2015) A katolikusok és a sport – Történelmi és teológiai áttekintés, mai következtetések In: Embertárs Ökumenikus lelkipálosok és mentálhigiénés folyóirat; Testestől-lelkestől: sport és spiritualitás XIII/4.

Lixey, K. LC (2012) A kiválóság célkitűzése és a dopping veszélye – A sportetika mint társadalmi paradigma In: Embertárs Ökumenikus lelkipálosok és mentálhigiénés folyóirat; Testestől-lelkestől: sport és spiritualitás XIII/4.

Loyolai Szent Ignác Lelki gyakorlatos könyve (1986) in: Ákos G. – Csanád B. (szerk.) A lelki élet mesterei Szent István Társulat az Apostoli Szentszék Könyvkiadója, Budapest

McDougall, C. (2013) Futni születünk Park Kiadó Budapest  
Nursiai Szent Benedek Regulái regula (2004) [https://panonhalmifoapatsag.hu/wp-content/uploads/2019/01/regula\\_magyar.pdf](https://panonhalmifoapatsag.hu/wp-content/uploads/2019/01/regula_magyar.pdf)

Stevens, J. (2015) The Marathon Monks of Mount Hiei Echo Point Books and Media

Svoboda, V. (2015) A sport teológiája a történelemben p307. In: Embertárs Ökumenikus lelkipálosok és mentálhigiénés folyóirat; Testestől-lelkestől: sport és spiritualitás XIII/4.

Tornai, Sz. (2015) Eksztázis Futás és önmegvalósítás Athenaeum, Budapest pp 208.

# Recreational opportunities for tourism workers

## Turizmusban dolgozók rekreációs lehetőségei



Section editor / Rovatszerkesztő:

**Szilvia Beke**

GFE, Egészség- és Szociális Tudományi Kar,  
Egészségturizmus tanszék  
beke.szilvia@gfe.hu



<sup>1</sup> Szilvia Beke

GFE, Egészség- és Szociális Tudományi Kar,  
Egészségturizmus tanszék  
beke.szilvia@gfe.hu



<sup>2</sup> Dominika Mihuca

Gál Ferenc Egyetem Egészség- és Szociális  
Tudományi Kar, egészségügyi szervező  
mihuca.dominika.00@gmail.com

Authors / Szerzők: **Szilvia Beke** <sup>1</sup>, **Dominika Mihuca** <sup>2</sup>

Received: 18 June 2024 | Revised: 16 July 2024 | Accepted: 13 August 2024 | Published: 30 August 2024

**Abstract** Currently, balancing quality leisure time with maintaining work productivity has become increasingly crucial. There are many forms of recreation, both physical and mental.

In relation to quality leisure time and travel, numerous studies have examined guest expectations upon arriving at a destination and the prevailing preferences in different areas. However, much less attention is given to whether the employees, who work during the week to ensure guests have a pleasant experience, have opportunities to recharge properly. Additionally, it is seldom discussed whether employers prioritize preventing burnout among their staff.

This study addresses this issue through a quantitative survey conducted among tourism professionals in a city known for its health tourism. The survey was carried out from September 29 to October 10, 2023, and received a total of 131 responses. The data were processed and analyzed using Microsoft Excel.

The results indicate that workers in the tourism sector also seek opportunities to recharge, often preferring active pursuits such as cycling, hiking, and training. Moreover, employers generally have a positive attitude towards this need. However, employer-provided programs are typically focused on team-building activities, which employees do not always find desirable.

**Keywords:** recreation, tourism, workers in tourism, leisure time

**Absztrakt** A minőségi szabadidő eltöltés és ezzel együtt a munkaképesség megőrzése egyre meghatározóbb tényezővé vált. A rekreációnak rendkívül sok formája közismert, legyen az akár fizikai vagy szellemi.

Hasonlóképpen a minőségi szabadidő-eltöltés és az utazás kapcsán számtalan vizsgálat történt már arról, hogy milyen elvárásokkal érkezik egy vendég az adott desztinációba, illetve, hogy mely területeken milyen preferenciák érvényesülnek. Ezzel szemben jóval kevesebb szó esik arról, hogy azon személyek, akik a hétköznapiakban azért dolgoznak, hogy a desztinációba érkező vendégek jól érezzék magukat, vajon kapnak-e lehetőséget a megfelelő feltöltődésre, illetve fontosnak tartja-e maga a munkáltató is azt, hogy a szervezetében dolgozó kollégák ne éjjenek ki a mindennapok „mókuskerekében”.

A szerzők ezt a kérdést igyekeznek körbejárni, alapvetően az egészségturizmus egy meghatározó városának, turisztikai ágazatában dolgozó szakemberei körében végzett kvantitatív vizsgálat, melyre 2023.09.29-10.10. közötti időszakban került sor. Összesen 131 kitöltés érkezett, az adatok feldolgozása és elemzése a Microsoft Excel program segítségével valósult meg.

Az eredmények alapján arra lehet következtetni, hogy a szektorban dolgozók is igyekeznek lehetőséget találni a megfelelő feltöltődésre, mely során elsősorban az aktív lehetőségeket részesítik előnyben, mint a kerékpározás, kirándulás. Sőt legtöbb esetben a munkáltatók részéről is pozitív a hozzáállás, utóbbi területen elsősorban csapatépítési célzatú programok jelennek meg, mellyel nem feltétlen akarnak élni a dolgozók.

**Kulcsszavak:** rekreáció, turizmus, turizmusban dolgozók, minőségi szabadidő

### Bevezetés

Hazánk lakosságának egészségi állapota és halmozási mutatói jól prezentálják, hogy a népesség életmódja korántsem nevezhető ideálisnak (Beke, 2017). A táplálkozás, és a mindennapi mozgás mellett kulcsfontosságú az is, hogy a rekreáció nyújtotta lehetőségekkel mennyire tudunk élni. Ha a rekreáció fogalmát nézzük, akkor a megfogalmazások közös pontjaként lehet kiemelni azt, hogy a szabadidő minőségi eltöltése mellett a teljesítőképesség „újra alkotása” a legfőbb cél. Alábbiakban Fritz Péter megfogalmazása kerül kiemelésre, mely valamennyi területre kitér:

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, fe-

szültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.” (Fritz, 2011, old.: 28.)

A minőségi szabadidő eltöltése történhet fizikai vagy szellemi tevékenységek végzésével, bár e kettőnek az éles szétválása sok esetben nem lehetséges (Ábrahám, 2010). Tény azonban, hogy az elmúlt időszak változásainak köszönhetően az életmódunkban is olyan kedvezőtlen tendenciák léptek fel, melyek a mozgásos rekreációt háttérbe szorították (Révész, Müller, Herpainé, Boda, & Bíró, 2015).

A minőségi szabadidő-eltöltés gyakran kapcsolódik a hosszabb vagy rövidebb időtartamú utazásokhoz, vagy egy-egy kellemes este eltöltéséhez vendéglátóhelyeken (Beke & Tömő, 2023). Ezek a területeken tavasztól késő nyárig, kora őszig fokozott terhelés lép fel, mely így joggal

veti fel a kérdést, hogy azok, akik ezen a területen dolgoznak, megfelelő mennyiségű szabadidővel rendelkeznek-e, illetve munkáltatójuk fontosnak tartja-e a minőségi szabadidős lehetőségek támogatását. Az elmúlt évszázadok fejlődésének köszönhetően az ipari forradalom idején jellemző 12-16 órás napi munkaidő mára napi 8 órára csökkent, ugyanakkor több más szektorhoz hasonlóan a turizmus is az a terület, ahol a napi terhelés 12 órára is kinyúlhat és a szabadnapok is kevésbé tervezhető programok megvalósítását teszik lehetővé. Mindezen megállapításokat figyelembe véve a szerzők úgy gondolták, hogy ezt a kérdéskört érdemes lenne megvizsgálni Magyarország egyik kiemelt egészségturisztikai területén.

### Módszer

A kérdéskört a szerzők saját készítésű kérdőív segítségével igyekeztek körbejárni, mely kiterjedt a város turisztikai szektorában foglalkoztatottak valamennyi szintjére, így a kitöltők körében az alábbi pozíciójú szakemberek vettek részt: - tulajdonos, - középvezető, - alkalmazott

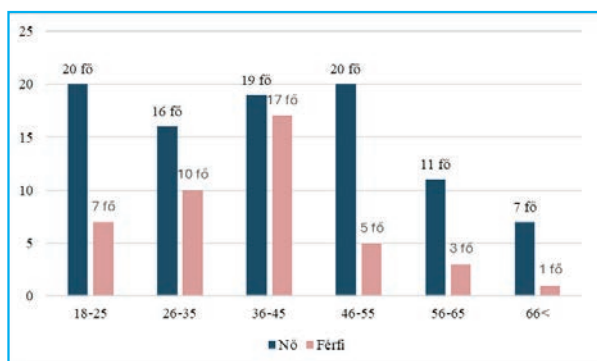
A vizsgálat helyszínét tekintve kiterjedt a kiállítóhelyekre, cukrászdákra, éttermekre, a fürdő szolgáltatói körében dolgozókra. A kérdőív összesen 30 kérdést tartalmazott, melyek az alábbi területeket érintették:

- demográfiai adatok, - munkahellyel kapcsolatos kérdések, - szabadidő eltöltésének módja
- végül a WHO egészség és jó-lét validált kérdőívnek kérdéseire válaszolhattak a megkérdezettek (WBI-5).

A kérdőív kitöltésére papíralapon és online is lehetőség nyílt. Összesen 131 fő adott választ, valamennyi értékelhető volt, mely jelen kutatási eredmények bemutatásának alapját adta. A kapott eredmények a Microsoft Excel programmal kerültek feldolgozásra és alapvetően leíró-statisztikai módszerek kerültek alkalmazásra. Az eredmények nem nevezhetőek reprezentatívnak, ugyanakkor igen informatívak és érdekes gondolatokat vetnek fel.

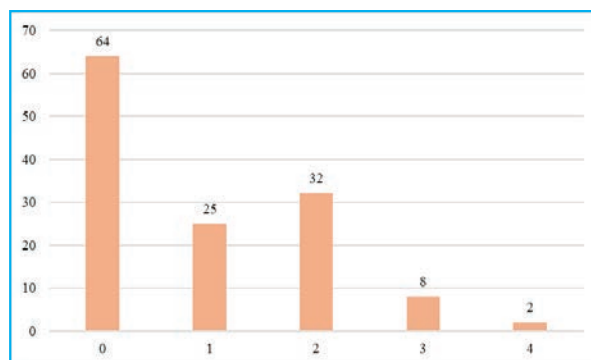
### Eredmények

A válaszadók nemi megoszlását tekintve 67%-ban (88 fő) képviseltették magukat a nők, míg 33%-ban a férfiak. A válaszadók behatárolt korcsoportok közül választhattak. Az életkor megoszlása elég változatos volt, hiszen minden kategóriára érkezett válasz. A legtöbb kitöltő, 27 %-ban (36 fő) a 36-45 év közötti korú volt (1. ábra), míg az 56-65 év közötti korcsoportból, illetve az 65 éven felül érkezett a legkevesebb válasz.



1. ábra: Nemek életkoronként való megoszlása (n=131) Forrás: Saját kutatás

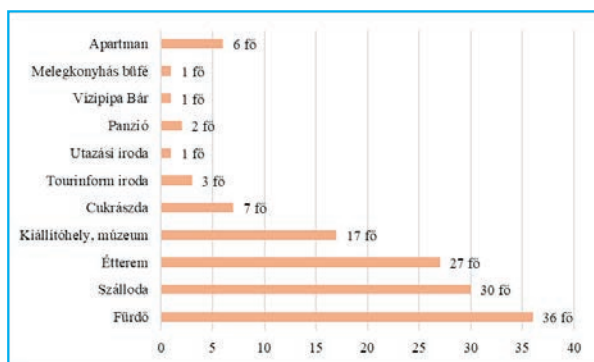
A válaszadók családi állapotát tekintve 34%-a él házasságban, míg majdnem ugyanilyen arányban 31%-ban vannak jelen az egyedülállók, 27%-uk párkapcsolatban él. Ennek megfelelően megállapítható, hogy a mintában résztvevők több mint a fele rendelkezik olyan követlen szociális kapcsolattal, mely a mindennapi mentális egészség megóvása szempontjából kiemelkedő jelentőségű. Megvizsgálva a családi állapotot, a nemeket, és a gyermekek számát a következőket állapíthatjuk meg: a férfi kitöltők (43 fő) esetében a párkapcsolatban élők közül 8 főnek nincs gyermeke, egy egyedülálló apuka van, akinek 3 gyermeke van, míg a többi egyedülálló (11 fő összesen) férfinak nincs gyermeke. A házasságban (16 fő) esetében a gyermekek számát illetően elég vegyes válaszok érkeztek, hiszen 5 fő gyermektelen, egy gyermekes 1 fő, két gyermekes 9 fő és három gyermekes 1 fő. A családost választ jelölő férfiak (7 fő) körében 4 főnek van egy gyermeke, 1 főnek van két gyermeke, és 2 főnek van négy gyermeke. Női kitöltők (88 fő) esetében megfigyelhető, hogy nincsen négy gyermekes anyuka, a családost lehetőséget jelölőknél (9 fő) 1 gyermekes 5 fő, 2 gyermekes 2 fő és 3 gyermekes 2 fő válaszok érkeztek, egyedülálló választ jelölő nők (29 fő) esetében a legtöbbször nincs gyermeke (19 fő). Az eredmények alapján vannak egy gyermekes 4 fő, két gyermekes 6 fő, egyedülállók is, viszont a házasságban (28 fő) esetében is vegyes a gyermekek száma, hiszen 7 nő jelölt nulla gyermeket, 6 házasságban élőknek van egy gyermeke, 10 főnek van két gyermeke, csupán 4 házasságban élőknek van három gyermeke, a mindössze 3 fő özvegy kitöltő nőnek vannak gyermekeik, 1 főnek kettő, 2 főnek pedig egy gyermeke, a párkapcsolatban élő nők (19 fő) közül 13 főnek nincs gyermeke, 3 főnek van egy gyermeke és 3 főnek van két gyermeke (2. ábra).



2. ábra: Gyermekek számának alakulása a válaszadók között Forrás: Saját kutatás

Iskolai végzettség tekintetében a válaszadók két legnagyobb csoportja 42-42 fő válaszolt a szakközépiskola és főiskola, egyetem lehetőséggel, ami a minta 32-32%-a, ezt követte 26 fővel a szakiskola, szakmunkásképző választ jelölők (20 százalék) és a gimnáziumban végzettek száma pedig 21 fő volt, ez mindössze 16 százalékot jelent, ugyanakkor legfeljebb 8 általánossal rendelkező kitöltő nem volt. Az iskolai végzettség és az átlagkereset meghatározza azt a diszkrécionális jövedelmet, melyet a résztvevők a minőségi szabadidő eltöltésére fordíthatnak.

A válaszok alapján elmondható, hogy szakmunkásképzővel rendelkező munkavállalók nettó átlagkeresete 150 ezer forinttal kezdődik, míg középvezetői szinten 200-400 ezer között mozog. Legtöbbször 250-300 ezer forint közötti keresetet jelöltek, míg 8,3% 400 ezer feletti bérrel rendelkezik. A válaszadók munkahely megoszlását a 3. ábra szemlélteti, A vizsgálat során 4 kategória közül jelölhettek a kitöltők: alkalmazott, vezető, középvezető és tulajdonos.

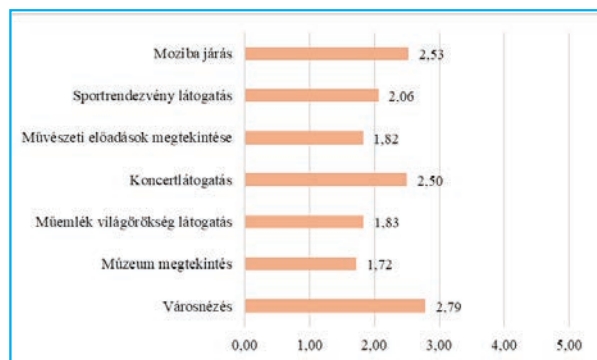


3. ábra: Válaszadók munkahelye (n=131) Forrás: Saját kutatás

Minden kategóriából érkeztek kitöltések, 100 fő az alkalmazotti pozíciót (76 százalék), 6 fő a vezetői pozíciót (4 százalék), 15 fő a középvezetői pozíciót (12 százalék) és 10 fő a tulajdonosi pozíciót jelölte be (8 százalék). A legtöbben egy műszakban dolgoznak, ezt a kategóriát 112 fő jelölte (85 százalék), 2 műszakos munkarendet 15 fő jelölt (12 százalék) és 3 műszakot mindössze 4 fő választott (3 százalék). A munkaidő megoszlásának alakulására is kíváncsi voltam, a kitöltők közül a legtöbben, 87 fő 8 órában dolgozik (66 százalék), 12 órában 35 személy dolgozik (27 százalék), 7 fő jelölte be a 6 órás munkaidőt (5 százalék), és a kitöltők csupán 2 százaléka (2 fő) jelölte a 4 órás munkaidőt, 117 fő áll kapcsolatban a vendégekkel, 14 fő nem.

A dolgozók rendelkezésre álló szabadidejének mennyisége megadott kategóriák alapján: 59 fő (45 százalék) jelölte a heti 1-2 nap választ, 33 fő (25 százalék) a napi 1-2 óra lehetőséget, 21 fő (16 százalék) jelölte a hétvégeket és 18 fő (14 százalék) a havi 10-15 nap lehetőséget választotta.

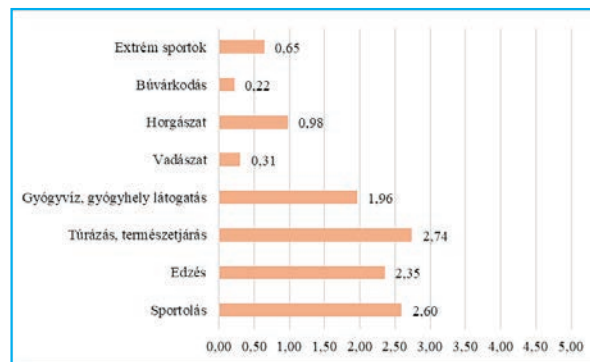
A rekreációs tevékenységek esetében Likert skálán értékelhették a különböző tevékenységeket, ezek alapján az alábbi eredmények születtek (4. ábra).



4. ábra: A szellemi rekreációs tevékenységének átlagos értékelése (n=131)

Forrás: saját kutatás

A válaszok jól tükrözik, hogy elsősorban a városnézést, a mozit és a koncertlátogatást emelték ki a megkérdezettek. Miután a munkavégzés típusánál elsősorban a szellemi, vagy a szellemi és fizikai munka egyaránt végzése került megjelölésre, hasonlóképpen érdekesnek bizonyult, hogy miként értékelik a válaszadók a fizikai rekreációs lehetőségeket. Az előzőekhez hasonlóan 6 fokú (0-5-ig) Likert skála adta ennek is az alapját (5. ábra).



5. ábra: A fizikai rekreációs tevékenységek értékelésének átlagértékei (n=131)

Forrás: Saját kutatás

A legtöbb jelölést a túrás, természetjárás kapta, így ennek átlagos értéke 2.74 lett, nem sokkal ezután következett a sportolás 2.60 átlagponttal. Az edzés válaszlehetőség 2.35-ös, míg a gyógyvíz, gyógyhely látogatás pedig 1.96-os átlagos értékelést kapott. Jóval hátrább került a sorban a horgászat 0.98, az extrém sportok 0.65, vadászat 0.31 és a sorban az utolsó a búvárkodás 0.22 átlagértékelést kapott. A megadott lehetőségeken túl szeretnénk volna saját válaszokat is kapni arra, hogy a terület dolgozói miként töltik a mindennapjaikban a szabadidejüket, ezért mérőeszközként öt leggyakoribb tevékenységet az alábbiakban határoztuk meg:

1. kerékpározás
2. sportolás
3. kirándulás
4. edzés
5. horgászat.

A fenti tevékenységeken túl azonban megjelent a kertészkedés, motorozás, tánc, éneklés, kutyázás, utazás és a maszszázs is.

A szabadidő eltöltésének módján túl az arra fordítható jövedelem kérdése is fontos, ezen kérdés esetében a megkérdezettek közül 73 fő jelölte, hogy költ ezekre a lehetőségekre, ugyanakkor 58 fő nem, mely a megkérdezettek 44%-a. Amennyiben mindezt összevetjük az iskolai végzettséggel illetve jövedelemmel, elsősorban az alapfokú, illetve szakmunkás végzettséggel rendelkezők az érintettek, ezek közül is azok, akik nem szakirányú végzettséggel rendelkeznek, ezáltal csak kiegészítő munkát végeznek az adott létesítményben.

A nyaralás kérdéskörét érintve kisebb százalékban (42%) jelölték a külföldi úticélt, míg 58%-ban a belföldi lehetőségeket használják ki. Vezetők esetében fontosnak tartottuk megvizsgálni, hogy van-e elérési kötelezettsége. A megkérdezettek közül 30 fő volt, aki vezetőként dolgozott, ebből 18 főnek volt ilyen kötelezettsége.

A munkáltatói oldalról való odafigyelés szempontjára a vezetőknek arra is választ kellett adniuk, hogy mennyiben figyelnek oda a dolgozóik rekreációjára. 50-50 százalékban jelölték az igen vagy nem választ. Azok, akik igennel válaszoltak, elsősorban csapatépítő rendezvényeket szerveznek, míg 5 fő kedvezményes lehetőségeket is kínál a dolgozóinak. A „nem” választ adók elsősorban úgy vélik, hogy ezt mindenkinek magának kell megoldania. Hasonlóan érdekes kérdés a szabadnapok kiosztásakor figyelembe vett szempontok, melyre lehetősége volt minden magasabb pozíciójú kitöltőnek saját választ beírnia. A válaszok között azonos nem szerepelt, viszont voltak hasonló válaszok, amelyekben a közös az, hogy mindig egyforma legyen a szabadnapok/pihenők kiosztása és mindenkinek jó legyen, családnak és egyéb programokhoz igazodjon és pótolható legyen a kollé-

ga a szabadideje alatt. Voltak egyedi válaszok is, de ez elsősorban a szezonális eltérésekre hívta fel a figyelmet, melyben nagyobb szabadság mutatkozik a szabadnapok kiadása során.

### Következtetés

A tanulmány elsődleges célja volt, hogy bemutassa azon szektor szereplőinek a rekreációs szokásait, akik a mindennapokban más emberek gondtalan pihenéséért dolgoznak. Az eredmények jól mutatják, hogy mind életkor, mind végzettség tekintetében egy nagyon heterogén csoportról beszélünk, ennek megfelelően a szabadidő eltöltésének módja is igen heterogén. A fizikai és szellemi rekreációs formák jellemzői nagy eltérést nem mutatnak az átlag populációhoz képest, mely az életmódunkra is nagy kihatással bír (Bárdos, 2019).

Pozitívumként kell kiemelni, hogy a megkérdezettek többsége igyekszik megteremteni annak lehetőségét, hogy valamilyen formában rekreálódjon, még akkor is, ha jövedelmi lehetőségei ezt erőteljesen bekorlátozzák. A szellemi és fizikai rekreációs formák közel azonos formában népszerűek, ugyanakkor az egyéni válaszok jól mutatják, hogy a kapcsolódási formák közül kiemelt helyet foglalnak el a nagyobb anyagi ráfordítást nem igénylő tevékenységek, mint a kerékpározás, kertészkedés stb. A vezető beosztásban dolgozók több, mint 50%-ának a szabadság ideje alatt is van elérési kötelezettsége, mely a nyugodt pihenést jelentősen akadályozza, ugyanakkor a vezetők többsége fontosnak tartja a beosztottak szabadnapjainak megfelelő ütemezését még akkor is, ha egyéb támogatást annak minőségi eltöltésére nem tud biztosítani.

Összefoglalóan, ha más csoportok rekreációs tevékenységét vizsgáljuk, szignifikáns eltérés ugyan nem tapasztalható, mégis a turizmus minőségi fenntartása érdekében kiemelten fontos lenne, hogy a munkáltatói oldal részéről is érzékeljék azt, hogy a munkavállaló fizikai és mentális állapotának megőrzése közös érdek, hiszen a kimerült és ingerlékeny alkalmazott tönkre teheti a vendég pihenését, mely hosszútávon senki érdekeit nem szolgálja.

### Irodalomjegyzék

- Beke, S. (2017.). Békés megye népessége az egészségi állapot tükrében. Egészségtudomány, LXI.(3.), 57-74.
- Fritz, P. (2011). Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. Szeged: Bába kiadó.
- Bárdos, G. (2019). Életmód, homeosztázis, szabadidősport. In Z. Gósi, S. Boros, & B. Patakiné, Soksziú rekreáció (old.: 6-21). Budapest: ELTE PPK.
- Beke, S., & Tömő, Z. (2023). Az utazás és lelki egészség kapcsolata, életminőséget befolyásoló aspektusai. Recreation, 16-21. <https://10.21486/recreation.2023.13.1.3>
- Ábrahám, J. (2010). Rekreációs alapok. Budapest: Nemzeti Erőforrás Minisztérium, Sportért felelős Államtitkárság.
- Révész, L., Müller, A., Herpainé, L., Boda, E., & Bíró, M. (2015). A rekreáció elmélete és módszertana 1. Eger: EFK Líceum.

# The importance of sleep quality in tourism - innovations in accommodation

Az alvás minőség fontossága a turizmusban – innovációk a szálláshelyeken



Section editor / Rovatszerkesztő:  
**Annamária Juhász**

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar  
annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu



**1 Adrienn Papp**

Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar  
adrienn.papp1@uni-miskolc.hu

Authors / Szerzők: **Adrienn Papp** <sup>1</sup>

Received: 9 June 2024 | Revised: 10 August 2024 | Accepted: 16 August 2024 | Published: 30 August 2024

**Abstract** Tourism is permeated by the trend of health awareness. Changes in consumer needs and COVID demand more and more changes from the sector. Today we can talk about an innovation portfolio era. The present study presents a specific innovation that can improve sleep quality, and thus hotels can realize a competitive advantage by adapting to the growing trend of health awareness. In the study, the SBT-MED iMirror application and the sleep aid drops service are presented with medical support..

**Keys: sleep quality, sleep disorder, melatonin, frequency, innovation**

**Absztrakt** A turizmust áthatja az egészségtudatosság trendje. A fogyasztói igények megváltozása és a COVID újabb és újabb változtatásokat kívánnak meg a szektortól. Ma már innovációportfóliós korszakról beszélhetünk. Jelen tanulmány bemutat egy konkrét innovációt, amely az alvás minőséget tudja fokozni, és ezáltal a szálláshelyek versenyelőnyt tudnak realizálni belesimulva az egészségtudatosság egyre erősödő trendjébe. A tanulmányban orvosi alátámasztással kerül bemutatásra az SBT-MED iMirror applikáció és az alvászsegítő cseppek szolgáltatás.

**Kulcsszavak: alvásminőség, alvászavar, melatonin, frekvencia, innováció**

## 1. Bevezetés

### *Alvás fontossága*

Az alvás, mint alapvető biológiai és fiziológiai mechanizmus, az emberekben a környezettől való érzékelési elvonatkoztatás és a környezetre való reagálóképesség aktív, ismétlődő és reverzibilis állapotaként definiálható (Carskadon & Dement, 2005). Bár az alvás működésével és mechanizmusaival kapcsolatban továbbra is kérdések merülnek fel, az alvás döntő szerepet játszik az egyén mindennapi funkcióiban, beleértve a viselkedést, az érzelmeket és a figyelmet, valamint olyan hosszú távú szempontokat, mint az egészség és a biológiai folyamatok (Medic, Wille, & Hemels, 2017).

Az alvás a rekuperáció egy formája, amely magában foglalja az idegi aktivitás újrászerveződését és a szervezet funkcióinak helyreállítását (Hobson, 2005). Amikor az emberek egészséges alvást élveznek, a testük és az agyuk kipiheni magát és regenerálódik, ami fokozott fizikai, kognitív és pszichológiai jóléthez vezet (Hamilton, Nelson, Stevens, & Kitzman, 2007; Pallesen, Larsen, & Bjorvatn, 2016). Ezzel szemben az optimálistól eltérő alvás affektív, kognitív és pszichológiai károsodást, rossz fizikai egészséget, mozgásszegény viselkedést és inaktivitást, valamint nagyobb betegségkockázatot eredményezhet (Brand & Kirov, 2011; Yoo, Gujar, Hu, Jolesz, & Walker, 2007), ami mind-mind az életminősé-

get veszélyeztetheti.

Nem ritka, hogy a turisták ismeretlen alvási környezettel találkoznak, és utazás közben potenciálisan álmatlanságban vagy más alvászavarokban szenvednek (Pallesen et al., 2016). A jó alvás sok utazó számára elengedhetetlen, az utazás teljes élményéhez nagy mértékben hozzájárul (Valtonen & Moisander, 2012). Az alvás minősége a szállodai vendégek elégedettségének és általános élményének egyik döntő jellemzője.

Míg a jó alvás elősegítheti a turisták élményszerű élvezetét, az alváshiány akadályozhatja az utazási tevékenységeket, és olyan negatív érzéseket válthat ki, mint a frusztráció és a fáradtság, ami végül általánosságban kedvezőtlen utazási élményhez vezet (Crompton, 1979). Az alvás minősége létfontosságú tényezőnek tűnik az egyének általános utazási élményei szempontjából.

Tekintettel az alvás fontosságára az utazók számára, valamint a szálláshelyek szerepére, meglepően kevés kutatás található az alvásról és az alvás minőségéről a turizmus szakirodalmában, különösen a turisták szemszögéből. Az eddigi kutatások csak a turisták alvásminőségének előzményeit tárták fel (Mao, Yang, & Wang, 2018). Kevés tanulmány foglalkozik az alvásminőségnek az utazókra és a turisták élményeire gyakorolt következményeivel. (Szálláshely hogyan értékeli az alvás minőségét?) **2. Szakirodalom**

### Utazási élmény

Clawson és Knetsch (1966) szerint a turisztikai élmények olyan hatásokat és személyes eredményeket foglalnak magukban, amelyek az utazás előtt kezdődnek, és még azután is fennmaradnak, hogy a turista visszatér a célállomásra. Otto és Ritchie (1996) a turisztikai élményt úgy fogalmazta meg, mint a turisták szubjektív állapotát a szolgáltatással való találkozás során. Tung és Ritchie (2011) úgy határozta meg a fogalmat, mint az egyén szubjektív értékelését és tapasztalatait a turisztikai tevékenységekkel kapcsolatos eseményekről, amelyek az utazás előtt, alatt és után kezdődnek. Lényegében a turisztikai élmény magában foglalja a tevékenységet, a megismerést, az érzelmeket, az észlelést és a viselkedést (Oh, Fiore, & Jeoung, 2007). A tudósok számos olyan tényezőt azonosítottak, amelyek befolyásolják a turisztikai élményt. Általánosságban elmondható, hogy a turisták élményeit az egyéni jellemzők (pl. egészségi állapot, kultúra, korábbi látogatások és demográfiai jellemzők), a célállomáson érzékelt emberi interakciók (pl. a fogadó közösség hozzáállása, barátságos interperszonális kapcsolatok és a szolgáltatás minősége), a fizikai környezet (pl. tájképi szépség és táj, időjárás, szálláshelyek és közlekedés), valamint a szituációs tényezők (pl. az utazás célja és az útitársak) alakítják (Walls, Okumus, Wang, & Kwun, 2011). Az alvás hatása a turisták élményeire egyszerűen kontextualizálható az egyéni jellemzők és a fizikai környezet kölcsönhatásaként, bár ezt a kölcsönhatást empirikusan nem vizsgálták.

### Alvásmínőség a turizmusban

Több turisztikai tanulmány vizsgálja az alvás fontosságát az utazás során (pl. Fung & Hon, 2019; Mao et al., 2018; Valtonen & Veijola, 2011). Az utazással és mobilitással kapcsolatos kutatások kimutatták, hogy a jet lag és az utazás távolsága ronthatja az utazók alvásmínőségét, mivel a fáradtság, valamint a tér- és időzónák változása miatt (Silva, Pascoal, Silva, & Paiva, 2016; Stone & Turner, 1997). A közelmúltban a tudósok szisztematikusabban, kvalitatív és kvantitatív megközelítésekkel vizsgálták az alvás jelentőségét a turizmusban.

Mao és munkatársai (2018) szállodai alvásmínőséggel kapcsolatos alapvető munkája központi szerepet játszik a jelenlegi tanulmányunkban. Ők egy elméleti modellt állítottak fel alvásmínőséget meghatározó tényezőkről az utazók számára, hangsúlyozva a személyes különbségek jelentőségét és kiemelve a fontosságát az alvási környezet változásainak jelentőségét, ami alapjául szolgálhat az ismeretlen alvási környezetben végzett alváskutatásoknak.

Az utazással és a szállodával kapcsolatos tényezők hogyan befolyásolják a szállodai alvásmínőséget, hozzájárulva az utazók szállodai alvásmínőségét alakító tényezők szisztematikus megértéséhez.

Az alvás minősége és a turisztikai élmény kölcsönösen befolyásolják egymást; általában a jó alvás kielégítő turisztikai élményhez vezet. Ahogy Oh és munkatársai (2007) is jelezték, az aktivitás, az affektusok és a kogníció az utazási élmény lényeges összetevői. Az idegtudományi kutatások szerint a prefrontális kéregben található neokortikális struktúrák egy létfontosságú készlete agyi hálózat részei, amelyek képesek az érzelmek szabályozására, a megismerés akadályozására és a viselkedés gátlására (Miller, 2000). Az alváskorlátozás a glükózyangcsera csökkentésével károsít-

ja a prefrontális kéreg működését (Dahl & Lewin, 2002), és ezáltal zavarja az ezt követő viselkedést, az érzelmeket és a megismerést. Emellett a rossz alvás akadályozza a szervezet stresszrendszerét és a stresszhormonok felszabadulását, ami negatív funkcionális következményekkel járhat a mindennapi kihívások kezelésében (Meerlo Sgoifo, & Suchecki, 2008).

A jobb alvásmínőség hozzájárul a fizikai aktivitás iránti nagyobb motivációhoz, mivel a jobb minőségű alváshoz általában magasabb energiaszint társul (Holfeld & Ruthig, 2014). Számos turisztikai tevékenység bizonyos fokú fizikai intenzitással jár, és alapszintű energiaszint nélkül a gyenge fizikai teljesítmény veszélyeztetheti a turisták élményeit. Az alvás minősége befolyásolja az egyének másnapi affektusait és kognícióját is. Széles körű bizonyítékok bizonyítják, hogy a jó alvás elengedhetetlen az adaptív affektusreaktivitás, például a lelkesedés, az energia és az öröm megőrzéséhez, valamint az érzelmi megküzdés fokozásához; összehasonlításképpen a rossz alvás súlyosbíthatja a negatív affektusokat, például a feszültséget, a depressziót, a szorongást, a dühöt, az elégedetlenséget, a fáradtságot és a letargiát (Kahn, Sheppes, & Sadeh, 2013). Ezek az érzelmek a turisztikai események kimeneteleként (Oh et al., 2007) befolyásolják a turisták észlelését és az utazási élményeikről való emlékezetét (Trauer & Ryan, 2005).

Hasonlóképpen, tanulmányok kimutatták, hogy az alvás jelentősen befolyásolja a kognitív működést, beleértve a motivációt, a figyelmet, az ítélnőképességet és a memóriát (Brand, Holsboer-Trachsler, & Pühse, 2010; Yoo et al., 2007), amelyeknek a az utazási élmények feldolgozásához használnak. A rossz alvásból eredő negatív kogníció, beleértve a koncentráció, az éberség, az éberség, a reakció és a viszszaemlékezés hiányosságait (Colten & Altevogt, 2006), veszélyeztetheti a pozitív gondolkodást és meggyőződéseket, és ezt követően ronthatja a turisták élményértékelését (del Bosque & San Martín, 2008). Összefoglalva, az alváshiány csökkentheti az agy végrehajtó funkcióit, a fáradtság várható növekedését eredményezi, és veszélyezteti a figyelmet, az aktivitást, az érzelmeket és a kognitív funkciókat. hatékonyságát (Acheson et al., 2007). Ha a viselkedés, a hangulat és a megismerés méréseit kombináljuk, a bizonyítékok azt mutatják, hogy az átlagos alváshiányos egyének működési szintje eléri a nem alváshiányos egyének 90%-át (Pilcher & Huffcutt, 1996).

### 3. Módszertan

A téma vizsgálata során az alábbi kutatási kérdésekre kerestük a választ.

*K1: Az alvás, az alvásmínőség hogyan befolyásolja életünket?*

*K2: Milyen hatással van az alvásmínőség utazásunkra?*

*K3: A szálláshelyek hogyan kezelik az alvásmínőség kérdését? Milyen termék és szolgáltatás kínálatuk van?*

A kutatási kérdéseink megválaszolására először is szekunder kutatást végeztünk. A bemutatott szakirodalmi összefoglaló alátámasztja, hogy nemzetközi viszonylatban milyen fontos az alvás, az alvás minőség kérdése az utazások során is, hiszen a minőségi szabadidő eltöltését nagy mértékben befolyásolja. Primer kutatásunkban egy szakértői mélyinterjú készítettünk Prof. Dr. Sebestény Tamással, annak érdekében, hogy megértsük az alvás jelentőségét az emberi testben, az alvásmínőség hatását a jó közérzetre.





Kép 1. Prof. Dr. Sebestény Tamással Forrás: SBT-MED Biomedical Clinic

### Az alvási ciklusról sokat hallottunk már. Mit kell tudnunk holisztikusan erről?

Az emberi élet biológiai ritmusát, a bennünk zajló élettani és biokémiai folyamatok és reakciók pontos időzítését és szigorú egymásutánosságát a TERMÉSZET és végső soron az UNIVERSUM ritmusa határozza meg. Az örök körforgás a nyugati modern medicinában a cirkadián szabályozással, míg a keleti tradicionális orvoslásban és gyógyító filozófiákban az elemek: TŰZ, FÖLD, FÉM, VÍZ, FA teremtő és tisztító ciklusával jellemezhető.

Ez az ütemezés az egészségünk záloga, ami a molekuláris és biokémiai folyamatok időzítésében döntő fontosságú szerepet játszik, ami az alvási folyamatok kulcsfontosságú indikátora. A kortizol szint normalizálása a kulcskérdés, mert a stresszogen faktorok mindig a mellékvese agytengegyen keresztül hatnak. A fényváltozás hullámtermészetének vonatkozásában, ahogyan egyre inkább közeledik az este és a fényviszonyok átváltak narancsba és vörösbe, ez a frekvenciamoduláció hatni fog az adenozin receptorra és ez fogja kiváltani a génexpresszió révén epifízisben a tobozmirigyben a melatonin szintézisben

### Tehát az életvitelünkben a természet ignorálása alvászavarban fog megjelenni?

Igen. Egészen egyszerűen alvás nélkül nem tudjuk megoldani az életünket! Az energia regenerációtól az energia nyereség, de szinte minden biokémiai folyamattal kapcsolatban van a tobozmirigy működése. Alvászavar hátterében húzóó problémák a tobozmirigyben láthatóak, amikor az asszinkronitást mutat. Ha a nyugati és a keleti orvoslás szóhasználatait összemetszük, akkor a tobozmirigy a legfelső csakra, egy olyan interface, amely melatonint termel. A tobozmirigy problematikája a melatonin szintézisben érhető tetten. A melatonin receptor marker minden egyes szervünkben van, ahol a melatonin ténylegesen hat. A melatonin szint 35 éves kortól elkezdi csökkenni, amire rá lehet segíteni azzal, ha nem jól alszunk, ha nem megfelelő mennyiséget alszunk, ha nem megfelelő helyen vagy módon alszunk, ha nem megfelelő ütemben alszunk. Ezzel felborítjuk az egész cirkadiál ritmust és alváshátralékot halmozunk fel. Így kőkeményen

az emberi testre krónikus, nagyon hosszan tartó, nagyon nehezen befolyásolható és gyakran irreverzibilis hatásokat fejtünk ki, amelyek mindenképpen számos civilizációs betegségnek az előszobáját képezik.

### Mi állhat az alvászavar hátterében? Vannak erre vonatkozóan holisztikus megközelítések?

Az alvászavarok hátterében a főbb problémák emocionálisan, vagy szubkortikálisan kezelhetők, melyről akár a paciens sem tud. Hátterben lehet egy élményfeldolgozási zavar, (ha az élményfeldolgozás működik, elvileg minden betegségre, vagy betegségre hajlamosítható faktor visszafordítható), tehát bennünk van az önregenerálódás kulcsa, mivel öntökéletesülő rend(szer) vagyunk. Ha tudjuk a probléma gyökerét, az sokat segíthet.

- elektromágneses mezők problematikája
- dehidratáció
- táplálkozási stresszorok, táplálkozási reziliencia
- probiotikus ellátottság
- emocionális stresszorok:
  - pl feldolgozatlan düh, harag érzet
- hormonális stresszor, enzimek, mikrobiom elváltozásai
- gyulladásos folyamatok disszinharmóniát okozhatnak
- tüdő detoxikációja
- metabolikus szindróma
- ösztrogén, triptofán probléma

### Az elektromágneses mező problematika

Az alvászavarok hátterében mindenhol elektromágneses háztartási zavar van. Mivel az agy maga egy kvantumbiológiai számítógép, az elektroszmog nagy problémát okoz az alvás minőségének befolyásolásában.

A természeti állandóság (napfény, víz, elektromágnesesség) adja a környezeti keretrendszert, amihez az élőlények alkalmazkodnak.

A napfény/fény beállítja a biológiai ritmust, az emberi testben a fizikális paraméterek alapján. Beállítja az egyén saját idejét. Ennek a biológiai organizációnak az egyik agytörzs feletti terület, a hipotalamusz a felelőse, ahonnan a tobozmirigy termeli a melatonint. Kellene a frekvenciák ahhoz, hogy a retinában a megfelelő speciális sejtek, melyek ezeket a szignálokat közvetítik a központi idegrendszerbe, a feldolgozás eredményeképpen el tudjon indulni a melatonin szekréció. Amennyiben ez nem indul el időben, akkor genetikailag blokkolódik a véragyát, a leptin számára. Az alvási folyamat tehát egyfajta rekonstrukció, hormonálisan fontos a fény hullámhossza és a hőmérséklete.

A fény nemcsak a fotoreceptorokon keresztül a hipotalamuszt és a tobozmirigyet aktiválja, hanem a fénynek egyéb felharmonikus is (infravörös kék fény) nagyon erősen struktúrállják vizeztereinket. A struktúrállás folyamata nagyon érdekes, mert éjszaka sokkal több a strukturális vizünk, sokkal redukáltabb állapotban vagyunk, mint napközben, tehát éjszakára le kell redukálnunk magunkat. Reduktív állapotba kell hoznunk a testünket, így tele leszünk elektronokkal. Ha az elektronok hemzsegnek a testünkben, az az egészséggel egyenértékű. Ha elektron hiány van, ami gyakorlatilag oxidált állapotot jelent, akkor ez mindig gyulladást jelent kvantumbiológiai értelemben. A gyulladás pedig minden egyes betegségnek, amit ma civilizációs betegségként tartunk számon, az előzménye. Tumor= gyulladás van, automimmun= gyulladás van, cukorbetegség= gyul-

adás van, ez egyértelműen elektron hiányt jelent. Ahhoz, hogy az elektron metabolizmusunkat rendbe tegyük, ahhoz a fénynek és más elektromágneses hullámoknak a testre való hatása döntő jelentőségű.

Minél redukáltabb valami, annál elektrodúsabb és minél oxidáltabb, annál inkább elektronszegényebb, annál inkább pozitívan van töltve, és ezért az antioxidánsok redukáló hatásúak. Az elektron redukált állapotba hoz minket, a földdel egyenlővé tesz minket, és ekkor jön létre az alvás. Az eszenciális olajok alkalmazása egy redukáló potenciált biztosít számunkra, hasonlóan a schuman rezonanciához, ami szintén ezt adja. Leföldel minket.

Az alvás azért a legfontosabb a szervezet számára, mert ez határozza meg az agy oxigén ellátásának minőségét. Így az, hogy milyen minőségű a levegő, az ózonkoncentráció, és hogy a terület csira és pormentes e, nagyon fontos kérdés. Az elektromágnes, amit a modern civilizáció gerjeszt, tönkre vágja a víztereinket, és a szervezetet, a sejteket hipoxiába taszítja.

Gyakori probléma az alvási apnoé, aminek a hátterében alapvetően egy beidegződési zavar áll. Konkrétan a légző izmok, valamint a felső légutak működési zavara ez, amikor is impulzus hiány lép fel a vegetatív idegrendszerrel. Egészen egyszerűen a vegetatív idegrendszer nem megfelelő időben és ütemben küldi az impulzust.

**Látható, hogy a természettel való harmonikus együttélés milyen egészségmegőrző tulajdonságokkal bír. És azt is látjuk, hogy a modern világunk által generált elektroszmog milyen egészségkárosító mechanizmussal működik. Felmerül a kérdés, hogy wellness szállodákban, hogyan van lehetőségünk balanszírozni a természet és a modern világunk között? Hogyan tudjuk az alvásunkkor a saját testünk regenerációját kimaxolni?**

#### 4. Gyakorlati alkalmazhatóság, jelentőség

A jelenlegi magyarországi gyakorlat azt mutatja, hogy a szállodákban az alvás minőségét csupán néhány paraméter vizsgálata teszi ki, úgymint az ágymatrac minősége, az ágy mérete és a szoba sötétítési lehetősége. A fent interjúból is látszik, hogy ezek csupán egy részét adják a jó alvást biztosító faktoroknak. A minősítésben nem jelenik meg sem a levegő minősége, sem a szoba hőmérséklete, ami igazán fontos aspektus a nyári hónapokban a pollenkoncentráció és a magas hőmérséklet okán.

Ezen aspektusok beemelése a szállodák alvásélmény növeléséhez elengedhetetlenek, és számos szálloda a légkondicionálók beépítésével biztosítja is a szobák hőmérsékletének ideális, egészséget támogató mértékét. Ugyanakkor a légtisztítás jellemzően kimaradt a szállodamenedzserek gondolkodásából.

Az egészségtudatosság trendje továbbra is erősödő, és a fogyasztói igények elmozdultak az egyénre szabott megoldások irányába, amely termék- és marketing innovációt kíván meg a turizmusban, és nem csak az egészségturizmus szegmensben.

Személyre szabott terápia az alvászavar ellen meg tud valósulni bárhol a világban az online gyógyításnak köszönhetően. Ilyen esetben a személyes találkozások le vannak redukálva, egy mérőműszer és egy szoftver segítségével a személy holisztikus egésze vizsgálható, és kimutatható, hogy a saját szervezetének egyensúlyi állapotához képest milyen kibillenések, milyen diszharmóniák, hibák, vannak jelen. Az elektromágneses és elektrokémiai vizsgálattal

pontosan meg tudjuk individuálisan állapítani a visszaverődő echókból az aktuális státuszt, amely szervrendszer specifikusan megmondja és lokalizálja a problémát. Ez egy olyan vizsgálat, egy olyan bioscanner, amellyel letapogatható a tényleges probléma. Egy ilyen surface használatkor teljesen más érzékelési spektrumban képes kommunikálni a vizsgálat a vizsgálandó személlyel. A report analizálható, mint egy röntgenkép, amely számos attribútumot jelenít meg, és az anamnézis folyamán egy holisztikus diagnosztikai segítséget ad.

Ha innovációról beszélünk, mindenki a termék innovációkra gondol, az innovációs célok prioritási sorrendje az új-termékkorientált szemléletet tükrözi. Az innovációs tevékenységek elsősorban a termék innovációk jelzésére koncentráltak, ugyanakkor láthatóan a termék innovációk önmagukban már nem elégségesek, megfelelő folyamat-, gyártási innováció, belső megvalósítást garantáló szervezeti rugalmasság, célszerűség, piaci elismertetést garantáló marketing innovációk nélkül. Napjaink innovációs kihívásainak éppen az a korábbi évtizedek gyakorlatával szembeni újdonsága, hogy időben egyre inkább egybecsúsznak a különböző típusú versenyképességi, s az azt biztosítani hivatott innovációs elvárások. (Piskóti et al., 2013)

A nemzetközi és hazai tapasztalatok, kutatások alapján feltárássra kerültek a vállalkozások versenyelőnyei, piaci sikerüket meghatározó innovációs tevékenységük sikertényezői, a marketingképességek és az innovációs versenyelőnyök közvetlen kapcsolata. Mára sokoldalúan igazolható az innovációs tevékenység marketingorientáltságának szükségessége, amit már Peter Drucker régebben megfogalmazott, a két vállalkozási alapfunkció, a marketing és az innováció összhangjának, összekapcsolásának szükségességét.

A kutatások fókuszai illetve eredményei azt a megállapítást erősítik, hogy a nagy versenyintenzitású és globalizálódó piacokon a tudás-intenzív termékek, a kreatív piaci megoldások és a rugalmasan működő vállalati szervezetek tudják a vállalkozások sikerét biztosítani (Cooper és Edgett, 2009, Loock és Steppeler, 2010).

Az innovációs versenyelőnyök (CIA) építése és realizálása képezik a sikeres piaci pozíciók megszerzésének és megőrzésének alapját. Napjainkban nem elegendő a termékfejlesztés terén innovációkat elérni, hanem egy innovációs portfólióban kell gondolkodni (Piskóti, 2016). Ezt erősíti a Noé (2013) által megfogalmazott innováció 2.0 elmélet, amely a négy innováció típus mellett (termék, folyamat, szervezeti, marketing) a társadalmi innovációkat is integráló innovációportfóliós korszakról beszél. Az innovációs tevékenység a piaci lehetőségekre és veszélyekre, vagyis innovációs igényekre és kényszerekre adott válaszként értelmezhető. Így az innovációs tevékenység nem egy egyszeri, eseti plusz a vállalatoknál, hanem a mindenkor versenyképességet biztosító komplex, folyamatos és interaktív folyamat (Piskóti, 2016b).

A hálózati együttműködések, kooperációk – egyéb tényezőkkel együttesen – hatással vannak az innovációs portfólió összetételére, s realizálására.

Az innovációk eredményességét, a sikerét a vállalkozások stratégiai, valamint a folyamat és a termék-tényezőinek összhangja, kombinációja határozza meg. Az innováció sikere egyre inkább azáltal határozódik meg, hogy az adott vállalkozás miként tudja menedzselni kapcsolatait, együttműködéseit ebben a folyamatban.

## Marketing innováció – termék csomagok szállodák számára

Az innovációmarketing fogalmát megvizsgálva azt mondhatjuk, hogy az innovációmarketinget a marketing-rendszer olyan megjelenésének tekintjük, amely az innovációs folyamat piacorientált, komplex megközelítését kínálja. Ennek keretében a legsikeresebb esetekben "integrálja a piacot, a vevőket, célcsoportokat az innovációs folyamatba" (Piskóti, 2007). Az innovációmarketing – a különböző szervezeti egységekkel együttműködő, innovációs tevékenység integrálását végző – értékteremtő tevékenység, mely önmaga is innovációt generál (marketinginnováció), és végig kíséri a teljes értékteremtő folyamatot.

A marketing a vállalkozások üzleti sikerét és céljait támogató feladatkörének akkor tud hosszú távon megfelelni, ha az innovációs tevékenységre összpontosít, és innovációmarketingként működik, azaz segít kialakítani az innovációs versenyelőnyt és támogatni a piaci megvalósítást. Tulajdonképpen az innovációmarketing lényege a jelenlegi és jövőbeni piacokra irányuló teljesítménykínálat és potenciál kialakítása, értékesítése (Trommsdorf és Steinhoff, 2007). De ezen gondolatok hogyan használhatóak a szállodák, szálláshely szolgáltatók számára?

A piacon fellelhető termék, folyamat innovációkat úgy használjuk, hogy azok komplex megoldást nyújtsanak, s a vendégek számára a lehető leghízeltebb alvást nyújtsák.

A turizmust az egészségben élhető hosszú élet titkának szinonimájaként aposztrofálják. Ezzel az innovatív megoldással célunk tökéletes regenerációs és rekreációs stratégiákat ajánlani és nyújtani az utazóknak, vándoroknak, újra, szépre vágyó zárándokoknak.

Rohanó világunk csak stresszek inkubátora, placebo örömforrása. EGY SZÉP NAP MÁSHOL, eltávolodva az otthoni mindennapok rutinjainak fészkeiből frissítő és üdítő lesz, rendez az életerőket, új perspektívákat nyit és bölcsébb tesz! A reggeli újjászületés és a bölcs ébrenlét záloga pedig a békés alvás, a nyugodt éjszakai feltöltődés, mely rekonstruálja az életerőket! A létezés minden szféráját áthangszereljük: táplálkozás, mentális egészség, fizikai állapot, antiaging, rejuvenáció, prejuvenáció. A kalendáriumi életkor felülírható a biológiai életkorunkkal! A hosszú EGÉSZség egyik fontos pillére a nyugodt alvás, mely legfőbb célunk.

Az SBT-MED Biomedical Clinic sokrétű megoldást kínál a fentiek jegyében a wellness, wellbeing és a prevenció területén, megteremtve a selfness kvalitást. A rendszer lelke egy magyar gyökerű, de Svájcban érlelt, a természet ritmusára szinkronizált koncepció. A folyamatokat egységes szemlélettel gondolkodó, felkészült orvosok, konzulensek, természetgyógyászok, terapeuták, számos civil képviselő közös munkája.

Ez a folyamat az első kapcsolatfelvétellel a vendég és a szolgáltató között a foglalás visszaigazolásakor kezdődik. A vendég saját okos készülékének segítségével, a világon elérhető leginnovatívabb technológiával kaphat magáról bioinformációkat. Ezáltal egyszerű, gyorsan megvalósítható, természetes megoldási javaslatokat kap, amivel harmonizálható szervezetének működése, valamint ami támogatja az élettani funkcióit.

További lehetőségek: az éjjeliszekrényen elhelyezett és a fürdőszobában található iMirror információs kártya.



2. Kép: SBT-MED iMirror

Forrás: SBT-MED Biomedical Clinic

A kártyán található QR-kód használata elvezet egy szakmai videóhoz, mely az alvásról, mint az egyik legfontosabb élettani tényezőről szól, így segíti a további tájékozódásban. A vendég alvási élménye növeli a szálloda szolgáltatási értékét, mely a vendég számára személyre szabottan tovább fokozható az applikációban szereplő úgynevezett balance-rek által.

A szálloda rendelkezésére álló készletéből vehetők igénybe, melyet B2B partneri együttműködés keretében valósul meg, ezzel is emelve az vendégelégedettséget.

Az edukációs háttérrel a klinika biztosítja a szállodai sze-



3. Kép: Alvássegítő cseppek Forrás: SBT-MED Biomedical Clinic

mélyzetnek, mely által egy rövid tájékoztató után a recepción, vendéglátó egységekben, vagy akár a wellness részlegben dolgozó kollégák segítséget tudnak nyújtani a vendégeknek, a programok és a javasolt személyre szabott megoldások vonatkozásában.

Az SBT-MED Biomedical Clinic biztosítja a háttérrel a folytatáshoz, további lehetőség egy a szállodában is működtethető ún. hand cradle eszköz, amely a világ leginnovatívabb biokommunikációs kézibölcsője. Ennek segítségével a klinika nemzetközi tanácsadó hálózata prevenció és medikális céllal is elérhetővé válik. Lehetőség nyílik különböző szintű állapotfelmérésre, a vendéggel előre egyeztetett megfelelő időpontban.

## References

- Acheson, A., Richards, J. B., & de Wit, H. (2007). Effects of sleep deprivation on impulsive behaviors in men and women. *Physiology & behavior*, 91(5), 579–587. <https://doi.org/10.1016/j.phys-beh.2007.03.020>
- Brand, S., & Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *International Journal of General Medicine*, 425. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s11557>
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2005). Normal Human Sleep: An Overview. *Principles and Practice of Sleep Medicine*, 13–23. <https://doi.org/10.1016/b0-72-160797-7/50009-4>
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). *Economics of Outdoor Recreation*. RFF Press. <https://doi.org/10.4324/9781315064215>
- Cooper R. G., Edgett S. (2009) *Successful Product Innovation: A Collection of Our Best*. Product Development Institute Inc., www.stage-gate.com
- Crompton, J. L. (1979). Motivations for pleasure vacation. *Ann. Tour. Res.*, 6(4), 408–424.
- Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 175–184. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00506-2](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00506-2)
- del Bosque, I. R., & Martín, H. S. (2008). Tourist satisfaction a cognitive-affective model. *Annals of Tourism Research*, 35(2), 551–573. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2008.02.006>
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2006). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147–163. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9030-1>
- Hobson, J. A. (2005). Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*, 437(7063), 1254–1256. <https://doi.org/10.1038/nature04283>
- Holfeld, B., & Ruthig, J. C. (2012). A Longitudinal Examination of Sleep Quality and Physical Activity in Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 33(7), 791–807. <https://doi.org/10.1177/0733464812455097>
- Kahn, M., Sheppes, G., & Sadeh, A. (2013). Sleep and emotions: Bidirectional links and underlying mechanisms. *International Journal of Psychophysiology*, 89(2), 218–228. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.05.010>
- Kryger, M. H., Roth, T., & Dement, W. C. (2005). Preface to the Fourth Edition. *Principles and Practice of Sleep Medicine*, xxiii. <https://doi.org/10.1016/b0-72-160797-7/50004-5>
- Loock, H., & Steppeler, H. (Eds.). (2010). *Marktorientierte Problemlösungen im Innovationsmarketing*. Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-8349-8973-4>
- Mao, Z., Yang, Y., & Wang, M. (2018). Sleepless nights in hotels? Understanding factors that influence hotel sleep quality. *International Journal of Hospitality Management*, 74, 189–201. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.05.002>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, Volume 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/nss.s134864>
- Meerlo, P., Sgoifo, A., & Suchecki, D. (2008). Restricted and disrupted sleep: Effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Medicine Reviews*, 12(3), 197–210. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.007>
- Miller, E. K. (2000). The prefrontal cortex and cognitive control. *Nature Reviews Neuroscience*, 1(1), 59–65. <https://doi.org/10.1038/35036228>
- Noé, M. (2013). *Innovation 2.0. Unternehmenserfolg durch intelligentes und effizientes Innovieren* Springer Gabler Verlag, Wiesbaden
- Oh, H., Fiore, A. M., & Jeoung, M. (2007). Measuring Experience Economy Concepts: Tourism Applications. *Journal of Travel Research*, 46(2), 119–132. <https://doi.org/10.1177/0047287507304039>
- Otto, J. E., & Ritchie, J. R. B. (1996). The service experience in tourism. *Tourism Management*, 17(3), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0261-5177\(96\)00003-9](https://doi.org/10.1016/0261-5177(96)00003-9)
- Pallesen, S., Larsen, S., & Bjorvatn, B. (2015). “I Wish I’d Slept Better in That Hotel” – Guests’ Self-reported Sleep Patterns in Hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 16(3), 243–253. <https://doi.org/10.1080/15022250.2015.1074938>
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of Sleep Deprivation on Performance: A Meta-Analysis. *Sleep*, 19(4), 318–326. <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>
- Piskóti, I. (2016). A business marketing identitása - elméleti, kutatási trendek, az innovációvezérelt modell. *Vezetéstudomány / Budapest Management Review*, 35–44. <https://doi.org/10.14267/veztud.2016.04.07>
- Piskóti I. (2016b): Marketing-driven Innovation Model and its Success Factors in. Piskóti, I.; Molnár, L.; (szerk): *Effektive innovation and marketing solutions: Theoretical and empirical aspects of innovation marketing* Saarbrücken, GlobeEdit pp.11-37. 275 p.
- Piskóti, I. (2007): A vevőorientáció mítosza és marketingvalósága. *Harvard Business Manager*, N. 9, pp. 32–44.
- Piskóti, I.–Nagy, Sz.– Molnár, L. (2013): Innováció piaci sikere – A hazai gyakorlat empirikus modellje TÉR-GAZDASÁG-EMBER (ISSN: 2064-1176) 1: (1) pp. 85-102.
- Silva, M.-R. G., Pascoal, A., Silva, H.-H., & Paiva, T. (2016). Assessing sleep, travelling habits and jet lag in kite surfers according to competition level. *Biological Rhythm Research*, 47(5), 677–689. <https://doi.org/10.1080/09291016.2016.1181233>
- Stone, B. M., & Turner, C. (1997). Promoting Sleep in Shiftworkers and Inter Continental Travelers. *Chronobiology International*, 14(2), 133–143. <https://doi.org/10.3109/07420529709001151>
- Trommsdorff, V., Steinhoff, F. (2007): *Innovationsmarketing*, Vahlen München
- Tung, V. W. S., & Ritchie, J. R. B. (2011). Exploring the essence of memorable tourism experiences. *Annals of Tourism Research*, 38(4), 1367–1386. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.03.009>
- Valtonen, A., & Veijola, S. (2011). Sleep in tourism. *Annals of Tourism Research*, 38(1), 175–192. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2010.07.016>
- Xiang, Z., Du, Q., Ma, Y., & Fan, W. (2017). Assessing Reliability of Social Media Data: Lessons from Mining TripAdvisor Hotel Reviews. *Information and Communication Technologies in Tourism 2017*, 625–638. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-51168-9\\_45](https://doi.org/10.1007/978-3-319-51168-9_45)
- Yang, Y., Wu, L., & Yang, W. (2018). Does time dull the pain? The impact of temporal contiguity on review extremity in the hotel context. *International Journal of Hospitality Management*, 75, 119–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.02.015>
- Yoo, S.-S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17(20), R877–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007>

flow  
ACADEMY

SUPER  
FOODS



A professzionális táplálkozás  
és ami mögötte van

- ✓ Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- ✓ Szakorvosi vér- és laboreredmény elemzés
- ✓ Személyre szabott étrend
- ✓ Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás

[www.superfoodsteam.hu](http://www.superfoodsteam.hu)

+3620 77 26 613 [f /superfoodsteam](https://www.facebook.com/superfoodsteam) [ig /superfoodshop](https://www.instagram.com/superfoodshop)



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság  
Central-Eastern-European Recreation Association  
[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

Szakmai partnerek / Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók  
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók / Media supporters



Ezüst fokozatú támogató  
Silver grade supporter





# Ahol minden más feledésbe vész

24/7 Recepció

Úszómedence

Fitness Center

Konferencia termek

Tárgyalók

Spa & Wellness

Kulináris kalandok

