



23. évfolyam
1-2. szám

MAGYAR REFORMÁTUS NEVELÉS

2026. ÁPRILIS | MEGJELENIK ÉVENTE 4 SZÁM | LETÖLTHETŐ: REFNEVELES.HU



*„...úgy futok, mint aki előtt
nem bizonytalan a cél”*

(1Kor 9,26)

Szerkesztői előszó

Szontagh Pál ■ Üdvözet az Olvasónak! 3

Tanulmány

Paic Róbert ■ Hit, spiritualitás és vallás a sportban:
nemzetközi és magyar áttekintés 6

Skribanek Dóra – Patakiné Bősze Júlia – Harsányi Gergő Szabolcs ■
Motivációs és mentális folyamatok az élsportban olimpikon sportolók
tapasztalatai alapján 14

Móczik Alexandra Cintia – Patakiné Bősze Júlia ■ „Több, mint játék”
– A labdarúgás szubjektív jelentéstartalmai és a nehézségekkel való
megküzdés női labdarúgóknál 28

Patakiné Bősze Júlia – Bariska Panna Zsanett – Csütörtöki Botond
– **Koncz Ádám** ■ Mozgás két keréken – a hobbikerékpározás szerepe
a mentális jóllét alakulásában 42

Műhely

König-Görögh Dóra – Gyimóthy Gergely – Lőkös Dániel – Braun Ákos
– **Ókrös Csaba** ■ A sporttevékenységek közösségformáló jelentősége
fiatal sportolók médiafogyasztásának tükrében 58

Szűcs Attila László – Lőkös Dániel – Patakiné Bősze Júlia ■
Vízitúrázás élményre hangolva – javaslatok túrázóknak és szervezőknek 70

Dihenné Rucz Erika ■ Mesébe ágyazott mozgás az óvodai mindennapokban
– egy Pompás Napok módszerére épülő esettanulmány 85

Tarsoly-Huszár Ágnes – Hunyadi Anna – Patakiné Bősze Júlia ■
A görkorcsolyázás lehetőségei az iskolai testnevelésben és a rekreációban 88

Lőkös Dániel ■ Minőség, közösség – lépések egy sportos,
egészségtudatos társadalomért a Károlin 98

Tolnai Ágnes ■ A szakmai gyakorlat mint pályaszocializáció 105

Pintérné Lázok Orsolya – Kuthy-Megyesi Judit – Nagyné Szűcs Andrea
– **Pontyos Tamás** ■ Bevezető gondolatok a méltányos oktatás kialakításához 113

Beszámoló

Rózsahegyi-Nagy Márta ■ Atipikus gyerekek a közösségben
– beszámoló a *Segítők és segítették 2026* konferenciáról 118

Nagyító

Pálinkó Gábor ■ A RIDISZ szerepe iskoláink diáksportjának szervezésében 123

Dokumentum

Szerzői és lektori útmutató és szabályzat a mesterséges intelligencia használatáról 127

Számunk szerzői 130

Üdvözet az Olvasónak!

„...úgy futok, mint aki előtt nem bizonytalan a cél” (1Kor 9,26)

Mindannyian ismerjük (ismerni véljük) az ókori mondást: „Ép testben ép lélek”. Kevesebben tudják, hogy a Iuvenalistól származó idézet eredetiben így hangzik: „...orandum est ut sit mens sana in corpore sano...”, vagyis „azért kell imádkozni, hogy egészséges legyen a lelkünk az egészséges testben”. Egyes történészek szerint a mondat értelme éppen ellentétes azzal, amire a legtöbben gondolnak: Iuvenalis szerint az ép test nem garantálja az ép lelket, ritka adomány ez, amiért érdemes imádkozni az istenekhez, sőt, egészséges lélek nélkül az egészséges test semmit sem ér.

Akárhogy is van, a mozgás és a szellemi fejlődés, a sport és a nevelés-oktatás évezredek óta elválaszthatatlanok egymástól. Ezt a kölcsönösen egymásra ható kapcsolódást igyekszik görcső alá venni jelen lapszámunk, melyben egyaránt találhatók elméleti igényű és gyakorlatiasabb megközelítésű írások. A hit, spiritualitás, vallás, motiváció és mentális folyamatok vizsgálata és elemzése éppúgy helyet kap hasábjainkon, mint a női labdarúgás, a hobbikerékpározás vagy a görkorcsolyázás nevelésméleti aspektusai. Érdekes és időszerű kérdést vetnek fel szerzőink a sporttevékenységek közösségformáló jelentősége és a közösségi médiafogyasztás összefüggéseit illetően. Általános és középiskolai pedagógusok közvetlen gyakorlati haszonnal forgathatják a vízitúrázásról szóló írást, óvodapedagógusok számára pedig különösen érdekes lehet a Pompás Napok módszerére építő esettanulmány. Kifejezetten a református köznevelés pedagógusainak érdeklődésére tart számot a Református Diákport Szövetség (RIDISZ) bemutatkozása.

Tematikus számunk iránt olyan nagy volt a szerzői érdeklődés, hogy a megszokott terjedelmi kereteket átlépve, dupla számban közöljük az arra érdemesnek ítélt írásokat. A közvetlen sportpedagógiai vonatkozású írásokon túl továbbra is figyelemmel vagyunk „házunk tájára”: a református köznevelés és pedagógusképzés aktualitásaira. Így kapott helyet lapszámunkban a pedagógusképzéssel mint pályaszocializációval foglalkozó, vagy a méltányos oktatás kialakítását érintő rövid műhelytanulmány, illetve az atipikus gyermekek nevelésével foglalkozó konferenciánkról tudósító beszámoló.

Mint azt rendszeres olvasóink észrevehették, 23. évfolyamába lépő folyóiratunk több szempontból is megújult. Nemcsak új, felelős kiadónk, a Református Pedagógiai Intézet arculatához vizuálisan is illeszkedő logót kapott Zimányi Noémi katechetikai szakértő jóvoltából, hanem honlapja is átalakult. A <https://www.refneveles.hu/> oldalon ezentúl minden eddiginél gazdagabb tartalmat találnak az érdeklődők magyar és angol nyelven is. A megújulás részeként pontosítottuk publikációs etikai szabályainkat, illetve elfogadtuk a jelen lapszámunkban is közölt *Szerzői és lektori útmutatót és szabályzatot a mesterséges intelligencia használatáról*. Jelen lapszámunkkal indítjuk

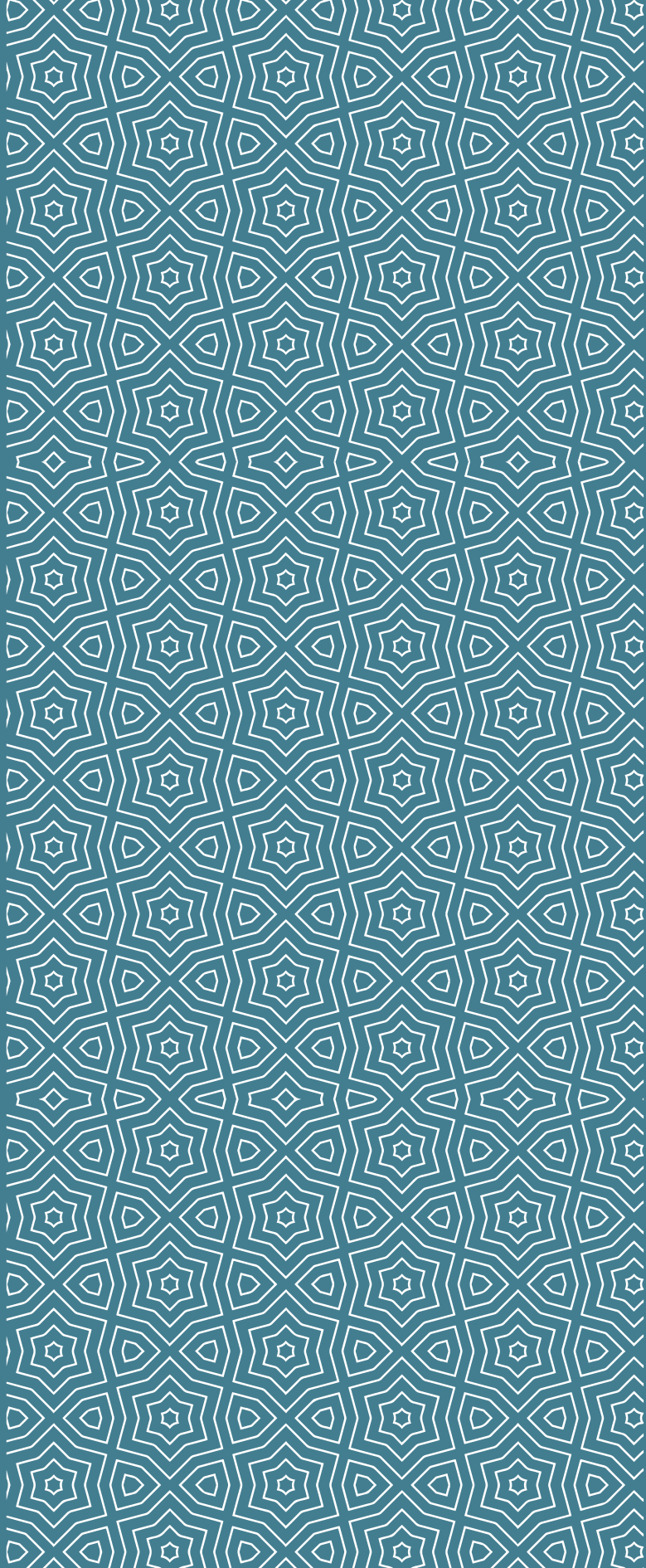
útjára a református intézményeket, szakmai műhelyeket bemutató *Nagyító* rovatunkat, és az esztendő folyamán további új rovatok indítását is tervezzük.

Tematikus címünkhöz illeszkedően úgy is fogalmazhatnánk tehát: **mozgásban vagyunk**. A *Magyar Református Nevelés* 26 évvel ezelőtti alapítása óta vállalt küldetése a magyar református nevelés ügyének szolgálata. Sok a változás, ugyanakkor tudatosan törekszünk az állandóságra is, hiszen a protestantizmus egyik legfontosabb tradíciója a hagyomány megújítása mellett a megújulás hagyománya.

DR. HABIL. SZONTAGH PÁL
főszerkesztő



A KRE PK oktatói csapata a Károli Egyetem sportnapján. A csapat tagjai között Dr. Szontagh Pál főszerkesztő, és a Szerkesztőbizottság két tagja: Dr. Pompor Zoltán és Dr. Bárdi Árpád.



Tanulmány



PAIC RÓBERT

Hit, spiritualitás és vallás a sportban: nemzetközi és magyar áttekintés

ABSZTRAKT

A tanulmány áttekinti a hit/spiritualitás/vallás és a sport/testmozgás kapcsolatát, kiemelt hangsúllyal a magyarországi relevanciára. A hazai szakirodalomban a sport–spiritualitás metszetében az empirikus vizsgálatok száma jelenleg korlátozott, ugyanakkor az intézményi-közösségi érdeklődés (konferenciák, sportpasztoráció) erősödik. A nemzetközi eredmények alapján a vallásos/spirituális erőforrások a sportolói működés több területén (megküzdés, szorongáscsökkenés, motiváció, mentális jóllét, csúcstémények/flow) támogatást nyújthatnak; a bizonyítékalap nagyjából heterogén, de további longitudinális, illetve intervenciós kutatások szükségesek. Magyar viszonylatban a Hungarostudy adatai, a sportolói populációk jó elérhetősége és a sportpasztorációs gyakorlat lehetősége alkalmas táptalajt teremthet nagyobb mintás, módszertanilag szigorú vizsgálatokhoz.

Kulcsszavak: hit, vallás, spiritualitás, sportpszichológia, megküzdés, flow, jóllét

DOI: 10.5281/ZENODO.19584845

Bevezetés

A modern sport intézményes keretei jellemzően szekulárisak, ugyanakkor a sportéletben – verseny- és edzőkörnyezetben, csapatdinamikában, közvetítésekben és szurkolói rituálékban – rendszeresen megjelennek vallásos és egyéb rituális elemek (ima, rítusok, babonák), valamint az „implicit” vagy nem vallásos spiritualitás (jelentésadás, hivatástudat, értékek) különböző formái (Jirásek, 2015, 2018). Ezek a jelenségek a sportpszichológia nyelvén a motiváció, megküzdés, fókusz és csúcstémények (flow) kontextusában értelmezhetők (Ronkainen & Nesti, 2019).

Az elmúlt évtizedben több szisztematikus áttekintés foglalta össze a vallás/spiritualitás (R/S) és a sport kapcsolódási pontjait. Ezek konvergáló eredménye szerint az R/S szerepet játszhat a bizonytalanságok kezelésében, a csapatkohézió erősítésében és a szorongás mérséklésében, bár az okozati hatások igazolásához a módszertani standardok emelése (pl. standardizált mérőeszközök, RCT-k, hosszú távú követés) szükséges (Noh & Shahdan, 2020; Roychowdhury, 2019).

Magyarországon mindez egy olyan tágabb társadalmi-kulturális háttérbe ágyazódik, ahol a vallásosság és a spiritualitás az egészség- és életminőség-kutatásokban is megjelenik. A sport–spiritualitás metszetben ugyan még kevés a célzott hazai empirikus vizsgálat, de a témát fókuszba emelő kezdeményezések (pl. „Sport, spiritualitás és etika” konferencia) és a sportolói lelki kísérés (sportpasztoráció) gyakorlatának bemutatása alátámasztja a további tudományos feldolgozás igényét (PPHF, 2024).

Elméleti háttér: vallás, spiritualitás és sportpszichológiai mechanizmusok

A sportpszichológiában a vallás (religion) és a spiritualitás (spirituality) fogalmi megkülönböztetése alapvető: előbbi inkább intézményes-rituális, utóbbi személyes jelentésadésként és transzcendenciára irányuló törekvésként ragadható meg; e különbségtétel nélkülözhetetlen a sportolói élményvilág és a teljesítménypsichológiai folyamatok értelmezéséhez (Jirásek, 2015). Az elméleti irodalom az R/S hatását több pszichológiai tényezőn keresztül magyarázza. Az első a jelentés- és értékadás: a hit/spiritualitás koherens narratívát és célirányultságot adhat a sportolói identitásnak, amely a reziliencia és a mentális jóllét felsőbb rendű mediátorain (remény, optimizmus, koherenciaérzés) keresztül hat a sportolói működésre (Roychowdhury, 2019; Noh & Shahdan, 2020). A második a szükségletkielégülés–motiváció tengelye: a spirituális jóllét (pl. SIWB) elméleti-empirikus modellek szerint összekapcsolható az alapvető pszichológiai szükségletek kielégülésével, és mediálhatja a belső motiváció erősödését, ami összhangban áll az önmeghatározás-elmélet motivációs logikájával (Eryücel et al., 2024). A harmadik a fókusz–flow csatorna: az ima/meditáció típusú spirituális gyakorlatok a figyelmi stabilitás, az érzelmszabályozás és a „csúcserő” fenomenológiáján át integrálhatók a teljesítményelméletekbe, jóllehet a kauzális igazolás még korlátozott (Jirásek, 2015; Noh & Shahdan, 2020). Negyedsorban a megküzdés: a vallásos/spirituális coping az ágensi kontroll és a „szentként” értelmezett célok összekapcsolásával írható le; sérülési, rehabilitációs és egzisztenciális krízishelyzetekben ez különösen releváns, ugyanakkor a célzott, R/S-alapú beavatkozások elméleti modelljei még fejlesztésre szorulnak (Liu et al., 2025; Wiese-Bjornstal et al., 2020).

Az integratív elméleti keretek között kiemelkedik a modell, amely négy csomópontban kapcsolja az R/S-t a sportpszichológiai gyakorlat klasszikus fogalmaihoz: a sportolóközpontú megközelítésbe illesztett spiritualitás; a mentális készségfejlesztés (MST) és a vallásos/spirituális rítusok viszonya; a spiritualitás és a pozitív élményállapotok (flow, csúcserő) kapcsolata; valamint a tanácsadásban megjelenő R/S dimenziók (Watson & Nesti, 2005). A közelmúltban egy megalapozott elméletű modell kifejezetten a „vallás–sportteljesítmény” relációra javasolt magyarázó sémát: három alapfaktor (vallási gyakorlatok, hiedelemerősség, vallási kultúra) és hat járulékos tényező (megküzdés, vallási támogatás, pszichológiai hatások, teljesítménykimenetek, vallási diéta/előírások, mentális egészség/helyreállítás) dinamikus konfigurációja írja le, hogy miként fut

át az R/S a teljesítményreleváns folyamatokon (Noh & Shahdan, 2022). Fontos elméleti kontrollpont, hogy a terület kritikája a fogalmak határainak elmosódását és az empirikus oksági bizonyítás hiányosságait hangsúlyozza; ez a kifogás a mérőeszköz-standardizálás és a módszertani sokszoros trianguláció (longitudinális, kísérleti, kvalitatív) igényét erősíti (Noh & Shahdan, 2020).

Nemzetközi áttekintés – a legfontosabb tanulságok

A legutóbbi évek nemzetközi irodalma alapján egyre világosabbá vált, hogy a vallás és/vagy spiritualitás (R/S) több, egymásra épülő pszichológiai csatornán kapcsolódik a sportolói működéshez, ugyanakkor az okozati hatásokról még óvatosan szabad csak nyilatkozni. A PRISMA-alapú szisztematikus áttekintés, amely 56 tanulmányt fogott át, azt mutatta, hogy az R/S támogatja a bizonytalanságokkal való megküzdést, erősítheti a csapatkohéziót és mérsékelheti a szorongást; a mérőeszközök heterogenitása és a keresztmetszeti designok túlsúlya miatt azonban a teljesítményre gyakorolt közvetlen, oksági hatás csak korlátozottan igazolható (Noh & Shahdan, 2020). Ezzel összhangban egy tematikus áttekintő tanulmány a „spirituális jóllétet” a sportpszichológiai reziliencia egyik lehetséges pilléréként azonosítja, amely a teljesítmény „lágymediátorain – mint a jelentésadás, remény, optimizmus és belső motiváció – keresztül fejthet ki pozitív hatást (Roychowdhury, 2019). Ugyanakkor a „spirituális dimenzió” integrálása a sportpszichológiai koncepciókba több értelmezési szinten jelenik meg: a fenomenológiai és történeti példáktól (pl. „religio athletae”) a modern sportban megfigyelhető, nem feltétlenül vallásos, mégis transzcendenciára irányuló élményvilágig (Jirásek, 2015).

Az empirikus adatok oldaláról fontos irány az, hogy a sportolók pszichológiai szükségleteinek kielégülése és a motiváció miképpen függ össze a spirituális jólléttel. Egy 422 fős mintán végzett vizsgálat nyomán kimutatható, hogy a Spirituality Index of Well-Being (SIWB) pozitív kapcsolatban áll a szükségletkielégülés mutatóival, és mediátorszerepet tölthet be a szükségletek és a sportmotiváció között, ami a gyakorlati munka szempontjából a belső motivációt támogató, jelentésközpontú intervenciók felé mutat (Eryücel et al., 2024). A „nagyító” tágításakor a lakossági mozgásmintázatokra vonatkozó, 2017–2023 között publikált vizsgálatok szintézise azt jelzi, hogy az R/S-elköteleződés többnyire magasabb fizikai aktivitással és/vagy alacsonyabb szedentaritással jár együtt (13 közleményből 11 pozitív irány), bár a kulturális és felekezeti környezet markáns moderáló szerepet játszhat (Kruk & Aboul-Enein, 2024). Ez összecseng a tudományterkép-jellegű scientometriai elemzésekkel, amelyek azt mutatják, hogy a „sport-vallás” témában a terminológia és a vizsgálati fókusz világszerte sokszínű, azaz a mérések és fogalmi készletek standardizálása kulcs lépés lenne az összehasonlíthatóság javításához (Osiobe et al., 2023).

A teljesítményhez közeli kimenetekben a kép árnyalt. A kvalitatív és konceptuális munkák következetesen leírják, hogy az ima, a meditáció vagy a személyes hit gyakorlatai a fókusz stabilizálásán, a kognitív interferencia csökkentésén és a „flow” előfordulásán

keresztül hozzájárulhatnak a versenyszituációkban tapasztalt optimális élményekhez, ám az ok-okozati viszony megállapításához kevés a nagy mintás, kontrollált vizsgálat (Noh & Shahdan, 2020; Roychowdhury, 2019). A közelmúlt egyik nagyléptékű, sportpszichológiára fókuszáló szisztematikus áttekintése szintén arra a következtetésre jut, hogy az R/S és a sportteljesítmény kapcsolata komplex és kulturálisan érzékeny, a kauzalitás pedig sok területen nyitott kérdés marad; ugyanakkor a publikációs aktivitás az utóbbi évtizedben megkétszereződött, ami módszertani fejlődést is valószínűsít (Shirvani et al., 2025).

Sajátos, de a sportolói gyakorlat számára kiemelten fontos részterület a sérülésmegelőzés, -kezelés és rehabilitáció. A 14 vizsgálatot összegző szisztematikus review négy fő csomópontban azonosította az R/S szerepét: a preventív hatások; a spirituális szükségletek a kezelés/rehabilitáció során; a vallásos/spirituális megküzdés a sérülés utáni adaptációban; valamint specifikus vallási gyakorlatok (pl. böjt) potenciális következményei. A konklúzió, hogy az R/S a sérülés teljes ideje alatt releváns pszichológiai támasz lehet, de célzott, R/S-alapú intervenciók hatásosságáról még kevés a magas minőségű evidencia (Liu et al., 2025). Egy elfogadott, vegyes módszertanú közlemény – már kifejezetten sérült sportolók/aktív felnőttek körében – arra utal, hogy a vallásos elköteleződés előre jelzi az ún. „God health locus of control” és a pozitív vallásos megküzdés magasabb szintjeit, ami magyarázhatja a depresszív és szorongásos reakciók enyhülését, illetve a rehabilitációs együttműködés javulását (Wiese-Bjornstal et al., 2020).

Összességében a nemzetközi irodalom fő üzenete, hogy az R/S sok sportpszichológiai tényezőt keresztül hathat: a megküzdés, a belső motiváció és a mentális jóllét erősítésén át közvetetten támogatja a teljesítménykézségeket; a csúcseredményeknél és a fókuszáltságnál hozzájárulhat a „zóna-élmény” gyakoribb előfordulásához; a sérülések teljes folyamatában pedig pszichológiai támaszt adhat. E kedvező összefüggések mellett a kauzális bizonyítás és a kulturális-vallási sokféleség kezelése továbbra is módszertani kihívás; a terület jelenlegi konszenzusa a standardizált mérőeszközök, a longitudinális és intervenció vizsgálatok, valamint a sportági bontás szerinti elemzés felé mutat (Noh & Shahdan, 2020; Kruk & Aboul-Enein, 2024; Liu et al., 2025).

Magyarországi nézőpontok és előzmények

A sport és a spiritualitás kapcsolata Magyarországon az utóbbi években egyre nagyobb figyelmet kapott, különösen a sportpszichológia és az etika területén, bár a tudományos publikációk területén még nagy a lemaradás a nyugati kutatásokhoz viszonyítva. A vallás és a sport közötti párhuzamokat már korábban is hangsúlyozták: mindkettő rítusokat, szimbólumokat és közösségi élményt kínál, amelyek identitásformáló erővel bírnak (Cipriani, 2012; Lewis, 2013).

A Magyar Sporttudományi Társaság által szervezett „Hit/Vallás – Sport” konferenciákon (2021, 2024) több előadó – köztük Pál Ferenc mentálhigiénés szakember és volt magasgóró bajnok – hangsúlyozta, hogy a hit nem csupán motivációs tényező, hanem a sportolói

életútban védőfaktoroként is megjelenik. Pál szerint a spirituális dimenzió segíti a sportolókat a teljesítmény és az eredmény közötti különbség megértésében, valamint a belső elégedettség megőrzésében, ami a fair play szellemiségével is összefügg.

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara és a Pécsi Püspöki Hittudományi Főiskola közös konferenciáján (2024), melyen több előadás is hallható volt, Piotr Morciniec kiemelte, hogy a hit és a sport integrációja nemcsak az egyéni teljesítményt, hanem a közösségi élményt és az etikai normák betartását is erősíti. Magyar sportolók – például Pisont István és Zubor Attila – személyes beszámolóik szerint a vallásos meggyőződés stabil támaszt jelentett számukra a versenysport kihívásai közepette, különösen a stressz és a kudarc kezelésében.

Egy magyarországi tanulmány célja volt, hogy feltárják, milyen kapcsolat áll fenn a vallásos attitűdök és a sportolói pszichés jellemzők között, különös tekintettel a motivációra, a megküzdésre és az érett személyiség dimenzióira. A tanulmány abból indult ki, hogy a vallásosság nem pusztán hitbéli gyakorlat, hanem pszichológiai erőforrás, amely támogatja a sportolót a stressz kezelésében és a teljesítmény fenntartásában. A pozitív pszichológia fogalmi – remény, optimizmus, reziliencia – szoros kapcsolatban állnak a vallási meggyőződésekkel. A kutatás kvantitatív kérdőíves módszert alkalmazott, sportolói mintán. A vizsgálat több dimenziót érintett: vallási attitűdök (gyakorlás, hit mélysége), sporthoz való viszony (belső/külső motiváció), pozitív pszichológiai jellemzők (flow, kitartás), valamint személyiségfejltség. Bár a minta részletei és a statisztikai eljárások nem kerülnek mély bemutatásra, a szerzők hangsúlyozzák az összefüggések feltáró jellegét. A vallásos sportolók magasabb értékeket mutattak a pozitív pszichológiai skálákon, különösen a remény és kitartás terén. Emellett az érett személyiség jegyei – önreflexió, értékalapúság – szorosabban kapcsolódtak a vallási attitűdökhöz. A sporthoz való viszonyulásban a vallásos sportolók gyakrabban említettek belső motivációt és transzcendens célokat, ami arra utal, hogy a vallásos háttér nem csupán coping mechanizmus, hanem a sporttevékenység értelmezését is mélyíti. A szerzők szerint a vallásos attitűdök integrálása a sportpszichológiai gyakorlatba új lehetőségeket kínál a mentális felkészítésben. A vallásos meggyőződés nem dogmatikus elemként jelenik meg, hanem olyan értékrendként, amely segíti a sportolót a célok kitűzésében és a kudarcok feldolgozásában. Ez különösen releváns a reziliencia és a hosszú távú motiváció fenntartása szempontjából (Olasz & Balogh, 2018).

A magyarországi R/S kutatások egyik nagyon fontos lehetősége a SHALOM kérdőív, amely magyar adaptációja megbízható, holisztikus eszközt kínál a spirituális jóllét mérésére vallásos és nem vallásos populációkban. A feltáró és megerősítő faktorelemzések bifaktoros szerkezetet igazoltak: négy elsődleges dimenzió szerepel (Személyes, Társas, Környezeti, Transzcendens) egy általános faktor alatt, mind a „fontosság”, mind a „megvalósultság” értékelésben. Az illeszkedési mutatók jók (CFI=0,99/0,97; RMSEA=0,057/0,068), a magyarított variancia 66,6% és 64,9%. A belső konzisztencia megfelelő (Cronbach- α =0,69–0,97), az időbeli stabilitás elfogadható–magas (főskála r =0,78–0,85; alskálák 0,54–0,92). A konstruktumvaliditást a WHO-5 és az SWLS pozitív korrelációi támasztják alá, erősebb kapcsolatokkal a „megva-

lósultság” skálákon. Ugyanakkor néhány tétel gyengén illeszkedik az elsődleges faktorokhoz, és több alszála hierarchikus ω -ja 0,5 alatt marad, ezért a főskála használata javasolt, az alszála értelmzése óvatosságot igényel. A szerzők korlátként a hozzáférhetőségi, egyetemi mintát jelölik meg; további vizsgálatok szükségesek sportolói és populációs mintákon is. A sportpszichológiai kutatások számára a SHALOM magyar verziója külön érték, mert képes elválasztani az ideálok (fontosság) és a megélt gyakorlat (megvalósultság) szintjét, így alkalmas longitudinális és intervenciós vizsgálatok kimenő változójaként is.

Egy friss, magyar egyetemisták körében végzett vizsgálat pozitív összefüggést talált a fizikai aktivitás és a mentális állapot releváns indikátorai között; ez összhangban áll a nemzetközi eredményekkel, és jelzi, hogy a „jelentésadó” erőforrások – köztük a spiritualitás – integrálása a jól-léti programokba ígéretes (Széplaki & Révész, 2023).

A magyar mintán végzett kísérleti munka rámutat, hogy a spirituális küzdelmek (pl. ambivalencia a transzcendenssel kapcsolatban) fokozott stresszreakciókkal társulhatnak; ennek sporthelyzetekre való lefordítása – ahol a stressz észlelése és szabályozása teljesítménykritikus – gyakorlati implikációkkal bír a prevenció és tanácsadás számára (Kéri, 2024).

Összegzés és kutatási irányok definiálása

A nemzetközi irodalom ma már viszonylag egybehangozóan azt jelzi, hogy a vallás/spiritualitás a sportpszichológiai működésre többszintű, közvetett mechanizmusokon – jelentés- és értékadás, szükségletkielégülés–motiváció, fókusz–flow, valamint megküzdés – keresztül hathat, miközben az ok-okozati bizonyíték továbbra is korlátozott a heterogén mérőeszközök és a keresztmetszeti vizsgálatok túlsúlya miatt (Noh & Shahdan, 2020; Jirásek, 2015). Magyar kutatási lehetőségként ennek megfelelően olyan programokra lenne szükség, amelyek a hazai mérés- és modellépítés megerősítésére, a sportági és kulturális sajátosságok feltárására, valamint a populációs adatokhoz való illesztésre építenek.

Ennek első pillére a mérőeszköz-standardizálás és kulturális adaptáció: szükség van a spirituális jóllét és vallásos megküzdés bevett skáláinak (pl. SIWB, SCSORF, Brief RCOPE) magyar nyelvű, sportkörnyezetben történő validálására (pl. SHALOM kérdőív magyar adaptálása, Tornóczky et al., 2020), hogy a motivációs és jólléti mediációk oksági tesztelése megbízhatóan elvégezhető legyen (Eryücel et al., 2024; Noh & Shahdan, 2020).

Második pilléerként longitudinális és intervenciós vizsgálatokra van szükség a magyar mintákon: prospektív követés a jelentésadás–motiváció–teljesítmény, illetve a megküzdés–jóllét–visszatérés láncban, továbbá R/S-érzékeny beavatkozások (pl. imára/meditációra épülő fókusz-programok) randomizált értékelése, különös tekintettel a sérülésciklus pszichológiájára (Liu et al., 2025).

Harmadik pilléerként elengedhetetlen a sportág- és szint-specifikus elemzés (egyéni vs. csapatsport, utánpótlás vs. élsport), mert a rítusokhoz, kohézióhoz és az optimális élményhez kötődő folyamatok kontextusfüggők; ez a nemzetközi elméleti keretek magyar viszonyokra szabását teszi lehetővé (Jirásek, 2015; Noh & Shahdan, 2020).

Negyedik pilléreként a kultúra- és közösségvezérelt moderátorok (felekezeti mintázatok, közösségi normák) rendszerszintű vizsgálata indokolt: a rendelkezésre álló szintézisek szerint az R/S-elköteleződés és a fizikai aktivitás kapcsolata többnyire pozitív, de a hatás erősen kultúrafüggő, ezért a magyar környezetben panel- és kevert módszerű vizsgálatokra van szükség (Kruk & Aboul-Enein, 2024).

Végül, a hazai elméletépítés szempontjából ígéretes a vallásos attitűd–belső motiváció–reziliencia összefüggések nagymintás, sportági bontású megerősítése és strukturális egyenletmodellezése, amely magyar kontextusú R/S-teljesítmény-modellekhez vezethet, és hidat verhet a nemzetközi és a hazai tudásbázis között (Olasz & Balogh, 2018; Noh & Shahdan, 2020). Az így felépített, standardizált mérésre és oksági tesztelésre támaszkodó kutatási program nemcsak a magyar sajátosságok pontos leírását teszi lehetővé, hanem olyan összehasonlító pozíciót is biztosít, amely a közép-európai együttműködésekben és a nemzetközi publikációs térben is versenyképessé teszi a hazai R/S–sport kutatásokat.

ABSTRACT

The study reviews the relationship between faith/spirituality/religion and sport/physical activity, with particular emphasis on its relevance in Hungary. In the Hungarian academic literature, the number of empirical studies at the sport–spirituality intersection is currently limited; however, institutional and community interest (conferences, sports chaplaincy) is growing. International findings indicate that religious/spiritual resources may support several domains of athletic functioning (coping, anxiety reduction, motivation, mental well-being, peak experiences/flow); the evidence base is partly heterogeneous, and further longitudinal and intervention studies are needed. In the Hungarian context, Hungarostudy data, the good accessibility of athlete populations, and the opportunity for the practice of sports chaplaincy can provide fertile ground for large-scale, methodologically rigorous studies.

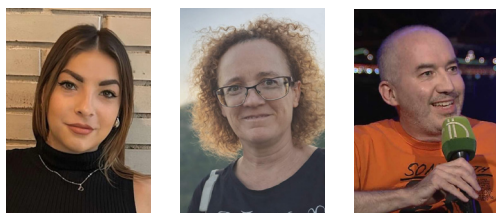
Keywords: faith, religion, spirituality, sport psychology, coping, flow, well-being

Irodalom

- Eryücel, M. E., Ceyhun, S., Eryücel, S., Şahan, H., Turna, B., Yıldırım, S. & Erdoğan, İ. H. (2024). Psychological needs in sports, spirituality index of well-being, and motivation in sports. *Religions*, 15(8), 989. <https://doi.org/10.3390/rel15080989>
- Jirásek, I. (2015). Religion, spirituality, and sport: From religio athletae toward spiritus athletae. *Quest*, 67(3), 290–299. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1048373>
- Jirásek, I. (2018). Religion and spirituality in sport. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/g780190236557.013.149>
- Kéri, Sz. (2024). Stress responses among individuals with spiritual struggles in Hungary: An experimental study. *Journal of Religion & Health*, 63(1), 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01819-2>
- Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért. (2022). *A magyarok testi és lelki egészségét leíró főbb mutatók a Hungarostudy felmérések adatai alapján (2006, 2013, 2021)*. https://www.koppmariaintezet.hu/docs/HS_adatok_testi_lelki_ege%CC%81szsegrol_20220123.pdf
- Kruk, J. & Aboul-Enein, B. H. (2024). Religion- and spirituality-based effects on health-related components with special reference to physical activity: A systematic review. *Religions*, 15(7), 835. <https://doi.org/10.3390/rel15070835>
- Liu, S., Noh, Y.-E., Mahfooz, M. & Hassan, M. F. (2025). Spirituality, religion, and sports injury: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 64, 3592–3612. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02323-5>

- Noh, Y.-E. & Shahdan, S. (2020). A systematic review of religion/spirituality and sport: A psychological perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101603. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101603>
- Noh, Y.-E. & Shahdan, S. (2022). A model for formulating the relationship between religion and sport performance: A grounded theory approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 661–676. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891123>
- Olasz, C. & Balogh, L. (2018). Sportolók vallási attitűd vizsgálata a sporttevékenységhez való viszonyulás, a pozitív pszichológia és az érett személyiség vonatkozásában. In *Sporttudományi absztraktok* (pp. 104–106). Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány.
- Osiobe, E. U., Vigh, L., Abdullah, K. H., Indrayogi, I., Rusdiyanto, R., Gazali, N. & Samodra, Y. T. J. (2023). Sport and religion: A mapping analytical research. *International Journal of Public Health Science*, 12(3), 1302–1310. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i3.22728>
- PpHF – Pécsi Püspöki Hittudományi Főiskola. (2024. október 28.). *Sport és spiritualitás – konferenciabeszámoló*, <https://pphf.hu/sport-es-spiritualitast/>
- Ronkainen, N. J. & Nesti, M. S. (2019). *Meaning and spirituality in sport and exercise: Psychological perspectives*. Routledge
- Roychowdhury, D. (2019). Spiritual well-being in sport and exercise psychology. *SAGE Open*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.1177/2158244019837460>
- Shirvani, H., Asadzandi, M. & Amini, A. (2025). The relationship between spirituality and sports: A systematic review of research over two decades. *Journal of Religion and Health*, 64, 3613–3645. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02204-3>
- Széplaki, I. & Révész, L. (2023). A fizikai aktivitás és a mentális állapot összefüggése az egyetemisták esetében. *Acta Academiae Agriensis*, 50(1), 63–80
- Tornóczky, G. J., Bánhidi, M., Karsai, I., Nagy, H. & Rózsa, S. (2022). A Spirituális Egészség és Életorientáció Kérdőív (SHALOM) magyar nyelvű adaptációja és pszichometriai elemzése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(4), 433–463. <https://doi.org/10.1556/0406.23.2022.015>
- Watson, N. J. & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 228–239. <https://doi.org/10.1080/10413200591010102>
- Wiese-Bjornstal, D. M., Wood, K. N., Wambach, A. J., White, A. C. & Rubio, V. J. (2020). Exploring Religiosity and Spirituality in Coping With Sport Injuries. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 68–87. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0009>





SKRIBANEK DÓRA – PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA – HARSÁNYI GERGŐ SZABOLCS

Motivációs és mentális folyamatok az élsportban olimpikon sportolók tapasztalatai alapján

ABSZTRAKT

A tanulmány célja a magyar olimpikonok érzelmi és motivációs tapasztalatainak feltárása az olimpiai felkészülés, a versenydőszak és az azt követő átmeneti szakasz során, neveléstudományi megközelítésben. A vizsgálat fókuszában a siker és a kudarc megélésének tanulási folyamatai, a motiváció alakulása, valamint azok a mentális stratégiák és támogató rendszerek állnak, amelyek hozzájárulnak a sportolók pszichés egyensúlyának és hosszú távú fejlődésének fenntartásához.

A kutatás kvalitatív interjúkra és kérdőíves adatfelvételre épült: 26, az elmúlt három nyári olimpiai játék valamelyikén részt vevő magyar olimpikon bevonásával készült elemzés, kiegészítve a H-SMS sportmotivációs kérdőív alkalmazásával.

Az eredmények szerint a kudarcok rövid távon gyakran motivációcsökkenéssel járnak, ugyanakkor tudatos feldolgozás és reflektív tanulás mellett hosszabb távon fejlődési lehetőséggé alakulhatnak. A sportolók a sikereket és kudarcokat egyaránt a sportolói pálya tanulási tapasztalataiként értelmezik. A tanulmány rámutat arra, hogy az olimpikonok motivációjának fenntartása komplex, pedagógiai szempontból is értelmezhető folyamat, amelyben kiemelt szerepet játszik a támogató nevelési környezet és a mentális támogatás integrálása.

Kulcsszavak: élsport, motiváció, tanulás és fejlődés, támogató környezet, sportpszichológia

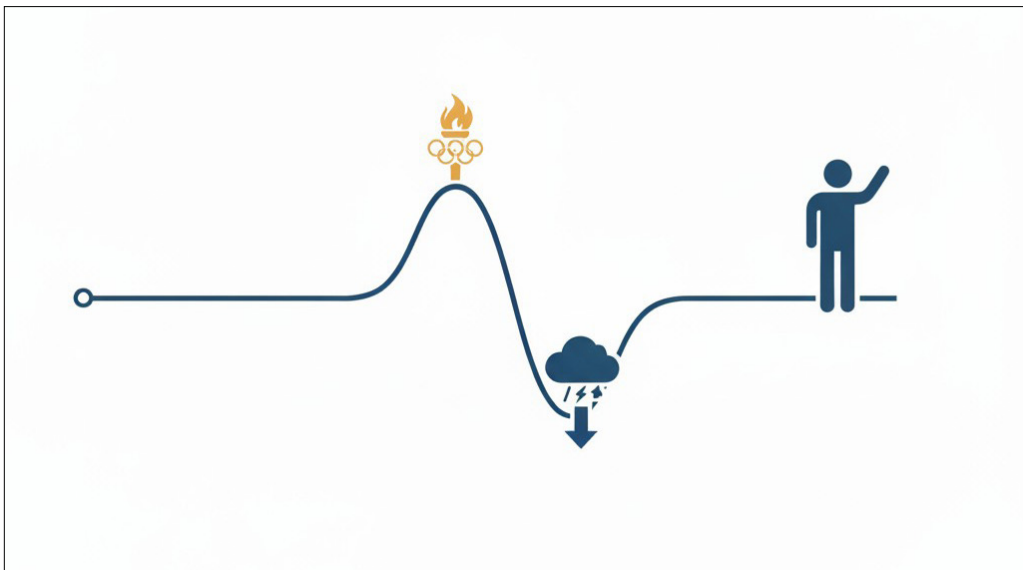
DOI: 10.5281/ZENODO.19587678

Bevezetés

Az élsport világa rendkívüli fizikai és pszichés megterhelést ró a sportolókra, különösen azokra, akik olimpiai részvételig jutnak el (Reardon et al., 2019). Az olimpiai szereplés nem csupán egy kiemelt versenyhelyzet, hanem egy hosszú, komplex fejlődési és tanulási folyamat eredménye, amelyben a folyamatos teljesítménykényszer, valamint a siker és a kudarc megélése egyaránt meghatározó szerepet játszik (Gould & Maynard, 2009). A mentális és érzelmi tényezők alapvetően befolyásolják a felkészülés minőségét, a versenyhelyzetekhez való alkalmazkodást, valamint a sportolók hosszú távú motivációját és pszichés jóllétét (Gould et al., 2002; Weinberg & Gould, 2019).

Neveléstudományi szempontból az élsport sajátos tanulási és szocializációs közegként értelmezhető, amelyben a sportolók intenzív önszabályozási, megküzdési és reflektív folyamatokon keresztül fejlődnek. Az olimpiai ciklus érzelmi dinamikája – különösen a versenyt követő időszak – fokozott nyomással, motivációs ingadozásokkal és identitást érintő kérdésekkel járhat (Gyömbér & Kovács, 2012; Nassi & Millet, 2024). Az olimpiai szereplést követő átmeneti szakasz gyakran célvesztéssel, motivációcsökkenéssel és pszichés nehézségekkel társul, amelyet a szakirodalom „post-Olympic blues” jelenségként ír le (Howells & Lucassen, 2018; Thompson et al., 2022) (1. ábra).

1. ábra. A csúcspont utáni hullámvölgy krízise



A mentális felkészítés napjainkra az élsport szerves részévé vált. A sportpszichológiai támogatás célja a stressz- és kudarckezelési készségek fejlesztése, az önreflexió erősítése és a hosszú távú motiváció fenntartása, holisztikus megközelítésben (Lénárt, 2002; Gardner & Moore, 2006; Nuetzel, 2023). A motiváció – különösen a belső motiváció – a sportolói teljesítmény és fejlődés egyik kulcstényezője (Deci & Ryan, 1985), amely megfelelő támogatás mellett a siker és a kudarc feldolgozásán keresztül tovább erősíthető (Galli & Vealey, 2008).

Jelen tanulmány célja a magyar olimpiikonok érzelmi és motivációs tapasztalatainak feltárása az olimpiai felkészülés, a versenydőszak és az azt követő átmeneti szakasz során. A vizsgálat a siker- és kudarcfeldolgozás tanulási folyamataira, a motiváció alakulására, valamint azokra a mentális stratégiákra és támogató rendszerekre fókuszál, amelyek hozzájárulhatnak a sportolók pszichés egyensúlyának és hosszú távú fejlődésének fenntartásához, neveléstudományi szempontból is releváns következtetéseket kínálva.

Szakirodalom áttekintése

Az olimpiai felkészülés érzelmi dinamikája

Az olimpiai felkészülés időszaka az élsportolók számára kiemelten intenzív érzelmi és pszichés terheléssel jár. A nemzetközi sportpszichológiai szakirodalom egybehangzóan hangsúlyozza, hogy az olimpiai ciklus során a sportolók érzelmi állapotát fokozott változékonyság, ambivalencia és tartós stressz jellemzi (Gould & Maynard, 2009; Fletcher & Sarkar, 2012). A kvalifikációs időszakban és az olimpia előtti közvetlen felkészülés során egyszerre vannak jelen a szorongással, félelemmel és megfelelési kényszerrel járó negatív érzelmek, valamint a fokozott motiváció, izgatottság és a részvételhez kapcsolódó pozitív várakozások (Deci & Ryan, 2000; Serpa, 2025).

Az érzelmi ambivalencia pedagógiai szempontból különösen jelentős, mivel a sportoló fejlődési folyamatának része az érzelmek tudatosítása, szabályozása és a tanulási helyzetbe való integrálása. Az olimpiai felkészülés nem pusztán fizikai és technikai tanulási folyamat, hanem komplex pszichoszociális tanulási környezet is, amelyben az edzői kommunikáció, az elvárások közvetítése és a támogató kapcsolatok meghatározó szerepet játszanak (Fletcher & Sarkar, 2012).

A jelen kutatás empirikus interjúi (nem szakirodalmi forrásként, hanem az elemzés kontextusának érzékeltetésére) jól illusztrálják ezt a kettősséget. Egy húszas éveiben járó egyéni sportoló nő például így fogalmazott: *„Féltem, hogy elrontom életem nagy lehetőségét, ugyanakkor sokszor izgatottan és kíváncsian vártam a versenyt.”* Az ilyen beszámolók összhangban állnak a szakirodalom azon megállapításával, miszerint az olimpiai felkészülés során a teljesítményoptimalizálás és az érzelmi szabályozás egyidejű fejlesztése kulcsfontosságú az elit sportolók mentális kapacitásainak fenntartásához (Reardon et al., 2019).

A versenyt követő érzelmi reakciók és a „post-Olympic blues”

Az olimpiai szereplést követően a sportolók érzelmi állapota gyakran jelentősen átalakul. A szakirodalomban jól dokumentált jelenség a cél elérését követő érzelmi visszaesés, amely megkönnyebbüléssel, örömmel, ugyanakkor ürességérzéssel, motivációcsökkenéssel és identitásbizonytalansággal is társulhat (Brewer et al., 1993; Howells & Lucassen, 2018). Ezt az állapotot gyakran „post-Olympic blues”-ként írják le (Reardon et al., 2019).

Pedagógiai nézőpontból ez az időszak átmeneti tanulási és szocializációs kihívásként értelmezhető, amely során a sportolónak újra kell strukturálnia céljait, szerepeit és mindennapi rutinját. A hosszú távú cél lezárulása után a korábbi motivációs keretek gyakran elveszítik irányító funkciójukat, ami fokozott pszichés sérülékenységet eredményezhet (Wylleman et al., 2004; Stambulova et al., 2009).

A jelen kutatás interjúalanyai közül többen számoltak be kifejezett ürességérzésről és érzelmi instabilitásról, ami jól illeszkedik a nemzetközi eredményekhez. A szakirodalom hangsúlyozza, hogy ebben az időszakban kiemelten fontos a tudatos átmenetmenedzsment, amely magában foglalja az új célok kijelölését, a reflektív feldolgozást és a folyamatos pszichológiai támogatást (Schinke et al., 2018).

A kutatások rámutatnak arra is, hogy az olimpiai ciklus lezárulását követően a sportolók gyakran hirtelen strukturálatlanná váló élethelyzettel szembesülnek. A több éven át fennálló, teljesítményorientált rutin megszűnése, a folyamatos külső visszajelzések és impulzusok elhalványulása, valamint a következő célok bizonytalansága az érzelmi kiüresedés és identitáskrízis kockázatát is magában hordozza. Az olimpiai játékok idején tapasztalt fokozott figyelem, adrenalin és „kivételes státusz” gyors eltűnése után a hétköznapi életbe való visszatérés sok sportoló számára pszichésen megterhelő, különösen akkor, ha a sportkarrier folytatásáról vagy lezárásáról kell dönteni. A sportolói identitás erős dominanciája miatt a pályafutás befejezése esetén az énkép újrászervezése jelentős belső küzdelemmel járhat (Blassard et al., 2022; Brockett et al., 2024).

Mentális egészség, sport és pedagógiai támogatás

A mentális egészség a jóllét biológiai, pszichológiai és társadalmi dimenzióit egyaránt magában foglaló állapot, amelyhez a hatékony megküzdés és az önszabályozás képessége is hozzátartozik (Vargha et al., 2020; WHO, 2025). Bár a rendszeres testmozgás általában pozitív hatással van a mentális egészségre, az élsport sajátos stresszorai – mint a folyamatos teljesítménykényszer és a magas elvárások – fokozott pszichés kockázatot is jelenthetnek (Jewett et al., 2014; White et al., 2017).

Pedagógiai szempontból az élsport olyan komplex nevelési közegeként értelmezhető, amelyben a mentális egészség megőrzése nem kizárólag egyéni felelősség, hanem a sportolót körülvevő támogató rendszer feladata is. Kiemelt szerepet játszik ebben az edző–sportoló kapcsolat, valamint az autonómiát támogató, reflektív edzői szemlélet, amely elősegíti, hogy a sportolók a stresszhelyzeteket és kihívásokat tanulási tapasztalatként értelmezzék, és hosszú távon is fenntartsák pszichés egyensúlyukat (Wylleman et al., 2004; Stambulova et al., 2009; Gyömbér & Kovács, 2012).

A mentális támogatás hatékonysága különösen akkor érvényesül, ha nem kríziskezelésként, hanem a sportolói nevelés integrált, preventív és fejlesztő elemeként jelenik meg. Az edzők, sportpszichológusok és egyéb segítő szakemberek együttműködése hozzájárulhat ahhoz, hogy a sportolók képesek legyenek a sikereket és kudarcokat saját fejlődési útjuk részeként értelmezni, valamint eredményesen alkalmazkodni az olyan kritikus átmeneti időszakokhoz, mint az olimpiai ciklus lezárása vagy a sportkarrier befejezése (Gardner & Moore, 2006; Schinke et al., 2018; Diment et al., 2023).

Motiváció, siker- és kudarcfeldolgozás a sportban

A sportmotiváció az egyik legfontosabb pszichológiai tényező az élsportban. A motivációs folyamatok meghatározzák a viselkedés irányát, intenzitását és fennmaradását (Gyömbér & Kovács, 2012). A sportpszichológiai kutatások kiemelik az intrinzik és extrinzik motiváció közötti különbségtétel jelentőségét (Deci & Ryan, 1985; Tóth, 2010).

A siker és kudarc feldolgozása szorosan összefügg a motiváció alakulásával. A jól feldolgozott kudarc tanulási lehetőséget jelenthet, míg a feldolgozatlan siker vagy túlzott külső

elvárás hosszú távon motivációvesztéshez vezethet (Gyömbér, 2018a, 2018b; Goschi & Pálvölgyi, 2022). A sportmotiváció empirikus vizsgálatára széles körben alkalmazzák a Sportmotivációs Skálát (SMS), illetve annak magyar adaptációját (H-SMS), amely számos hazai és nemzetközi kutatásban bizonyult megbízható mérőeszköznek (Vallerand & Loiser, 1989; Paic et al., 2018).

Összességében a szakirodalom arra világít rá, hogy az olimpiai felkészülés és az azt követő időszak nem csupán pszichológiai, hanem pedagógiai értelemben is kritikus fejlődési szakasz, amely tudatos támogatást, reflektív feldolgozást és komplex motivációs kereteket igényel.

Ryan és Deci (2000) előzetes kutatása szerint a kudarcok hatásának vizsgálatában kulcsfontosságú lehet, hogy a sportoló mennyire képes autonómiát, kompetenciát és kapcsolódást megélni a sportban. A kudarcok szembesíthetik a sportolót saját korlátaival, ami csökkentheti az önálló motivációt, de ha a sportoló képes tanulni belőlük, hosszútávon erősítheti a belső motivációt.

Módszertan

Kutatási design

A kutatás kevert módszertanú (mixed-methods) megközelítésben valósult meg, amely kvalitatív és kvantitatív adatgyűjtési eljárásokat egyaránt alkalmazott. A módszertani trianguláció célja az volt, hogy az olimpiai résztvevőket követő siker- és kudarcfeldolgozási folyamatokat, valamint a sportolói motiváció alakulását több nézőpontból, egymást kiegészítve lehessen feltárni.

A kvalitatív adatgyűjtés félig strukturált interjúk formájában történt, míg a kvantitatív vizsgálatot egy standardizált sportmotivációs kérdőív, a H-SMS (Hungarian Sport Motivation Scale) alkalmazása egészítette ki.

Minta és adatfelvétel

A vizsgálatban 26 magyar olimpikon vett részt, akik az utolsó három nyári olimpiai játék valamelyikén (Rió de Janeiro, Tokió, Párizs) képviselték Magyarországot. Az adatfelvétel 2024 novembere és 2025 januárja között zajlott, az adatok feldolgozása 2025. január–februárban történt. A kezdetben tervezett mintanagyságot néhány lemondott interjú csökkentette.

A mintavétel célzott, kényelmi jellegű volt, az olimpikonok elérése személyes és szakmai kapcsolatok (sporttársak, egyetemi oktatók, sportpszichológusok) közvetítésével történt. A résztvevők közül 13 fő nő és 13 fő férfi volt. A minta egyéni, csapat- és vegyes sportágakat egyaránt képviselt (pl. úszás, atlétika, küzdősportok, torna, kajak-kenu, sportlövészet, vízilabda, vívás).

Az interjúk elemzése során a sportolókat életkor alapján négy csoportba soroltuk (21–24, 25–27, 28–29, 30–34 év), amely bontás az idézetek és típuspéldák értelmezését segítette.

Kutatási eszközök

Félig strukturált interjú

A kvalitatív adatgyűjtés során saját összeállítású, félig strukturált interjúvázlatot alkalmaztunk. Az interjúk az olimpiai felkészülés és versenyidőszak megélésére, a siker- és kudarc-tapasztalatokra, a kudarcfeldolgozás egyéni stratégiáira, a motiváció alakulására, valamint a mentális támogatás és megküzdési stratégiák szerepére fókuszáltak. A félig strukturált forma lehetővé tette az előre meghatározott kérdések rugalmas kiegészítését, támogatva az egyéni narratívák kibontását és a feldolgozási folyamatok mélyebb megértését.

H-SMS kérdőív

A kvantitatív adatgyűjtéshez a Sport Motivation Scale – Hungarian version (H-SMS) kérdőívet alkalmaztuk. Az eredeti Sport Motivation Scale-t angol és francia nyelven validálták (Brière et al., 1995; Pelletier et al., 1995), magyar adaptációját Paic és munkatársai készítették el (2018).

A H-SMS 19 itemből áll, amelyekre a válaszadók 1–7-ig terjedő Likert-skálán jelzik, mennyire tartják igaznak magukra az egyes állításokat. A kérdőív a sportolói motiváció különböző dimenzióit méri, és a validációs vizsgálatok alapján alkalmas a sportolói motiváció megbízható felmérésére, valamint az eredmények nemzetközi összehasonlítására is. A szerzők javaslata szerint a mérőeszköz több sportágban történő alkalmazása további kutatási lehetőségeket hordoz magában (Paic et al., 2018).

Kutatásetikai szempontok

A kutatás lefolytatásához szükséges kutatásetikai engedélyt 2024. november 11-én kaptuk meg (iktatási szám: BTK-PI/8406-1/2024). A résztvevők önkéntesen vettek részt a vizsgálatban, és tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról, menetéről, valamint az anonimitás és az adatkezelés biztosításáról. A kérdőív címe: Az olimpikonok siker- és kudarcfeldolgozása, valamint motivációjuk vizsgálata.

Adatfeldolgozás és elemzési eljárások

A kvantitatív adatok feldolgozása során alapstatisztikai mutatókat (átlag, szórás, gyakoriság) alkalmaztunk, amelyeket táblázatok és ábrák segítségével szemléltettünk. Az adatok előzetes rendezése és leíró elemzése Excel program használatával történt. Az összehasonlító statisztikai elemzéseket és a hipotézisek vizsgálatát a JASP statisztikai szoftver segítségével végeztük el.

A kvalitatív adatok elemzése során a válaszokat tematikus szempontok alapján rendszereztük. A szöveges adatokat kulcstémák mentén csoportosítottuk, és az egyes kategóriákhoz jellemző, illusztratív példákat rendeltünk, amelyek segítették az eredmények értelmezését és kontextusba helyezését.

Eredmények

Kvantitatív eredmények és a motivációs mintázatok

A kvantitatív elemzések célja az olimpikonok motivációs jellemzőinek feltárása, valamint a siker és kudarc szubjektív értelmezése és a motiváció közötti összefüggések vizsgálata volt. A H-SMS kérdőív alskáláinak belső megbízhatósága megfelelőnek bizonyult (Cronbach- α = 0,617–0,913), ami összhangban áll a korábbi hazai és nemzetközi validációs eredményekkel (Pelletier et al., 1995; Paic et al., 2018).

Az eredmények alapján a minta egészére jellemző volt a *belső motiváció dominanciája*, különösen a kognitív intrinzik motiváció magas átlagértékei emelkedtek ki (1. táblázat). A külső motiváció alskálái közül az integrált szabályozás mutatott magasabb értékeket, míg az amotiváció alacsony szintje az élsportolók erős elköteleződésére és önszabályozására utal. Ez a motivációs profil összhangban áll a hosszú távon fenntartható sportolói karrierrel kapcsolatos szakirodalmi megállapításokkal (Deci & Ryan, 1985; Weinberg & Gould, 2019).

1. táblázat. H-SMS kérdőív átlaga és szórása

| KATEGÓRIA | ÁTLAG | SZÓRÁS |
|--------------------------------------|-------|--------|
| intrinzik motiváció | 4,865 | 1,138 |
| effektív – intrinzik | 4,666 | 1,323 |
| kognitív – intrinzik | 5,064 | 1,287 |
| extrinzik motiváció | 4,032 | 0,814 |
| integrált szabályozás – extrinzik | 5,192 | 1,470 |
| identifikált szabályozás – extrinzik | 4,796 | 1,680 |
| introjektált szabályozás – extrinzik | 4,653 | 1,707 |
| külső szabályozás – extrinzik | 1,512 | 0,571 |
| amotiváció | 1,576 | 1,010 |

A siker szubjektív megélése és a belső motiváció közötti kapcsolat vizsgálata nem mutatott szignifikáns összefüggést, ami arra utal, hogy az olimpiai siker értelmezése önmagában nem magyarázza a belső motiváció szintjét. Hasonlóképpen, a kudarc motivációs hatása és a belső motiváció között sem volt kimutatható statisztikai kapcsolat. Ezzel szemben a kudarc rövid és hosszú távú motivációs hatásai között szignifikáns, közepesen erős pozitív összefüggés jelent meg, ami azt jelzi, hogy a kudarc feldolgozásának módja időben viszonylag stabil mintázatot mutat.

A nemek közötti összehasonlítások nem tártak fel szignifikáns különbségeket sem a belső, sem a külső motiváció tekintetében, ugyanakkor a női sportolók esetében mindkét motivációtípus átlagértékei enyhén magasabbnak bizonyultak.

Az olimpiai felkészülés és részvétel érzelmi dimenziói

Az interjúk kvalitatív elemzése alapján az olimpiai felkészülés és részvétel érzelmileg rendkívül intenzív, gyakran ambivalens élményként jelent meg. A sportolók beszámolóiban egyszerűen volt jelen az izgatottság, a motiváció és a büszkeség, valamint a szorongás, a félelem és a teljesítménykényszer. Egy harmincas éveielejáró női sportoló így fogalmazott: *„Izgatott voltam, büszkeség töltött el, hogy Magyarországot képviselhetem a legmagasabb szinten.”*

Ugyanakkor több válaszadó hangsúlyozta a nyomás és a bizonytalanság jelenlétét is: *„Féltem, hogy elrontom életem nagy lehetőségét. Féltem, hogy megsérülök, féltem, hogy csalódást okozok. De ezek ellenére sokszor pozitívan vártam az egészet.”* (húszas éveielejáró, női sportoló)

Az izgatottság és a nyomás egyidejű megjelenése különösen jellemző volt a fiatalabb sportolók narratíváira, ami összhangban áll az olimpiai részvételhez kapcsolódó fokozott érzelmi terheléssel (Gould & Maynard, 2009).

A siker értelmezése: belső kontroll és fejlődésorientáció

A siker fogalma az interjúk alapján elsősorban *belső referenciák mentén* szerveződött. Az olimpiákon többsége nem kizárólag az eredményt vagy a helyezést tekintette sikernek, hanem a maximális teljesítmény nyújtását, a befektetett munka megtérülését és az önmagukhoz viszonyított fejlődést hangsúlyozta. Egy harmincas éveielejáró egyéni sportoló nő így fogalmazott: *„Számomra siker minden nap a maximumot nyújtani, és a lehető legtöbbet kihozni magamból. Én csak a saját teljesítményemet tudom kontrollálni.”*

Többen kiemelték az „odavezető út” jelentőségét is: *„Nem feltétlenül az okozza a sikerélményt, hanem az odavezető út és a munka.”* (húszas éveielejáró férfi sportoló)

Ez a szemlélet erősen rezonál az önhatékonyság és az autonóm motiváció elméleti kereteivel (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 1985).

A kudarc megélése és adaptív feldolgozása

A kudarc kezdeti megélése szinte minden sportolónál negatív érzelmekkel járt, különösen a csalódottság, szomorúság és önkritika jelent meg. Ugyanakkor a narratívák döntő többségében a kudarc *tanulási és fejlődési lehetőségként* jelent meg hosszabb távon. Egy fiatal női sportoló így fogalmazott: *„Most már a kudarcra úgy tekintek, mint egy lehetőségre, hogy tanuljak belőle.”*

Többen hangsúlyozták a tudatos visszacsatolás szerepét: *„A kudarc egy visszacsatolás, hogy min kell változtatni.”* (harmincas éveielejáró férfi sportoló)

A kvantitatív eredményekkel összhangban a sportolók jelentős része számolt be arról, hogy a kudarc hosszú távon növelte motivációját, és hozzájárult mentális megerősödésükhöz (Galli & Vealey, 2008).

Az olimpia utáni időszak: üresség, megkönnyebbülés és motivációvesztés

Az olimpiai részvételt követő időszak különösen kritikusnak bizonyult. Számos sportoló számolt be ürességérzésről, hiányérzetről és érzelmi kimerültségről: *„Amikor vége lett az*

olimpiának, volt bennem egy rossz érzés, hiányérzet, egy üresség.” (húszas évei elején járó férfi sportoló)

Egyes esetekben ez átmeneti motivációvesztéssel vagy súlyosabb pszichés nehézségekkel is társult, ami összhangban áll a „post-Olympic blues” jelenségével (Howells & Lucasen, 2018). Ugyanakkor több sportoló a megkönnyebbülés élményét is kiemelte, amely a hosszú évek feszített felkészülésének lezárásával függött össze.

Mentális stratégiák és támogató rendszerek

A sportolók beszámolóai alapján a mentális megküzdési stratégiák széles repertoárja volt jelen, beleértve a tudatos reflexiót, a mentalitás fejlesztését és a szakemberekkel való együttműködést. A támogató hálózat jelentősége szinte minden interjúban megjelent: *„Az edzőm, a sportpszichológusom, a családom – mindig ott voltak.”*

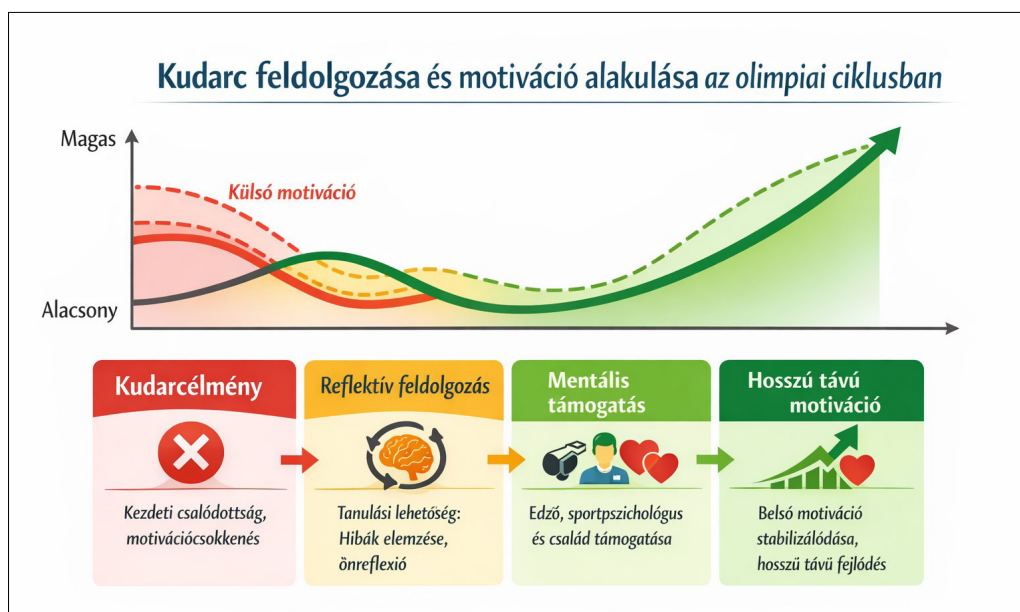
A sportpszichológus szerepét különösen hangsúlyosnak ítélték meg a kudarcok feldolgozásában és a motiváció fenntartásában, ami alátámasztja a mentális felkészítés integrált szemléletének fontosságát az élsportban (Lénárt, 2002; Reardon et al., 2019).

Megvitatás

A kutatás eredményei azt mutatják, hogy az olimpikonok siker- és kudarcfeldolgozása komplex, többretegű folyamat, amely nem csupán az objektív eredményekhez, hanem azok szubjektív értelmezéséhez, érzelmi megéléséhez és hosszú távú tanulási tapasztalataikhoz kapcsolódik. Az olimpiai szintű sportolók esetében a teljesítmény nem önmagában értelmezhető, hanem egy fejlődési és nevelési folyamat részeként. A 2. ábra ezt a folyamatot szemlélteti: bemutatja, hogyan alakul a sportolók motivációja egy kudarcélményt követően, a kezdeti érzelmi reakcióktól a reflektív feldolgozáson és a támogató környezet bevonásán keresztül a hosszú távú, stabil belső motiváció kialakulásáig. Az ábra tehát a kutatás eredményei alapján kirajzolódó tanulási és alkalmazkodási folyamat modelljeként értelmezhető.

A sportolók többsége a sikert nem kizárólag helyezésekhez vagy érmekhez köti, hanem ahhoz, hogy „a lehető legtöbbet hozza ki magából”, ami összhangban van a fejlődésorientált szemlélettel. Az érzelmi reakciók – izgatottság, büszkeség, szorongás, félelem, csalódottság, üresség – azt jelzik, hogy az olimpiai felkészülés és versenyzés érzelmileg rendkívül megterhelő. A sportolók megtanulták integrálni érzelmeiket a teljesítménybe, így a motiváció és a nyomás egyszerre jelenhet meg. Az érzelemszabályozás tanulási folyamatát a kutatás is alátámasztja.

2. ábra. Kudarc feldolgozása és a motiváció alakulása



A belső motiváció viszonylag stabil, internalizált rendszer, amely hosszú távú szocializációs és nevelési folyamat eredménye, ahol az edzők, családtagok és szakemberek támogatása kulcsfontosságú (2. ábra). A kudarcot a sportolók tanulási lehetőségként értelmezik, az önreflexió és a változtatási szándék szinte minden narratívában megjelenik, összhangban a reflektív tanulás pedagógiai elméleteivel. A sportpszichológusok és támogató szakemberek szerepe meghatározó, a mentális felkészülés kompetenciája tudatos, strukturált nevelési folyamat része.

A család és a támogató környezet motiváló és stabilizáló tényező, miközben a túlzott elvárások hosszú távon negatívan befolyásolhatják a sport iránti elköteleződést. Az olimpia utáni üresség és bizonytalanság érzése („post-Olympic blues”) számos sportolónál megjelenik, ami fokozott pedagógiai és pszichológiai támogatást igényel, különösen az átmeneti időszakokban, amikor a korábbi célok lezárulnak és új struktúrákat kell kialakítani.

A kutatás feltáró jellegű: a magyar minta nem reprezentatív, így az eredmények nem általánosíthatók a teljes magyar vagy nemzetközi olimpikon populációra. Az önbevalláson alapuló interjúk és kérdőívek torzíthatják az eredményeket, és a saját szerkesztésű kérdések nem fedhettek le minden releváns dimenziót. A sportolók motivációját és kudarcfeldolgozását befolyásolhatja az aktuális sportági ciklus, a fizikai és mentális állapot, valamint a versenyzési időszak. Az interjúk időkerete szintén korlátozhatta a válaszok részletességét.

A jövőbeni kutatásokban indokolt lehet nagyobb, nemzetközi minta bevonása, validált mérőeszközök, valamint longitudinális és több módszert ötvöző design alkalmazása az olimpikonok motivációjának és kudarcfeldolgozásának mélyebb megértéséhez.

Következtetés

Jelen tanulmány célja a magyar olimpikonok érzelmi és motivációs tapasztalatainak feltárása volt az olimpiai felkészülés, a versenyzidőszak, valamint az azt követő átmeneti szakasz során. A vizsgálat középpontjában a siker és a kudarc megélése, a motiváció alakulása, valamint azok a mentális stratégiák és támogató rendszerek álltak, amelyek hozzájárulhatnak a sportolók pszichés egyensúlyának, tanulási folyamataiknak és hosszú távú teljesítményüknek a fenntartásához. Az interjúk és kérdőíves adatfelvétel eredményei összességében azt mutatják, hogy az olimpikonok motivációs és érzelmi működése komplex, időben változó folyamatként értelmezhető, amely szorosan összefügg a kudarcfeldolgozás módjával és a rendelkezésre álló támogató környezettel.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az olimpikonok esetében a kudarc nem minden esetben jár együtt azonnali motivációnövekedéssel. A sportolók jelentős része a kudarcot elsősorban tanulási lehetőségként, fejlődési pontként értelmezi, és nem feltétlenül tekinti azt közvetlen motiváló tényezőnek. Hosszú távon ugyanakkor azok a sportolók, akik képesek voltak a kudarcokat újraértelmezni, céljaikat rugalmasan módosítani, valamint mentális megküzdési stratégiákat alkalmazni, motivációjuk helyreállítását, sőt egyes esetekben megerősödését is megélték. Mindez arra utal, hogy az olimpiai szintű sportolók esetében a belső motiváció alapvetően stabil, és kevésbé érzékeny az egyes kudarcélményekre, ugyanakkor szoros kapcsolatban áll a tanulási folyamatokkal és az önreflexióval.

A vizsgálat eredményei azt is jelzik, hogy az olimpikonok motivációs rendszerében a belső és külső motiváció nem egymást kizáró tényezőként jelenik meg. Az elit sportban a folyamatos teljesítménykényszer, a versenyhelyzetek és a külső elvárások a belső motivációval párhuzamosan vannak jelen. A nemek közötti különbségek a külső motiváció tekintetében ebben a mintában nem mutattak markáns eltérést, ami arra utal, hogy olimpiai szinten a strukturális és anyagi feltételek kiegyenlítődése csökkentheti a motivációs különbségeket. Ezzel párhuzamosan a belső motiváció fenntartása továbbra is meghatározó szerepet játszik a hosszú távú sportolói fejlődésben.

Neveléstudományi szempontból kiemelten fontos eredmény, hogy a kudarcok feldolgozása az olimpikonok esetében nem csupán pszichológiai megküzdési folyamat, hanem tanulási és fejlődési mechanizmus is. A sportolók narratíváiban a kudarc gyakran olyan tapasztalatként jelenik meg, amely hozzájárul az önismeret mélyüléséhez, a célok újragondolásához és a személyes felelősségvállalás erősödéséhez. Ez a megközelítés összhangban áll a neveléstudomány azon alapvetésével, miszerint a fejlődés nem lineáris, hanem reflektív és tapasztalati tanulási folyamatok mentén valósul meg.

A kutatás eredményei rámutatnak továbbá a támogató rendszerek jelentőségére. A sportpszichológusokkal való együttműködés, valamint az edzői, családi és szakmai környezet szerepe meghatározó a sportolók mentális stabilitásának fenntartásában. A mentális technikák alkalmazása – mint a vizualizáció, légzőgyakorlatok, rutinok vagy reflexív gyakorlatok – gyakran szervezett szakmai támogatás keretében jelenik meg, ami pedagó-

giai értelemben strukturált tanulási környezetként értelmezhető. Különösen hangsúlyos a családi háttér szerepe: a támogató, de nem túlzottan kontrolláló szülői jelenlét hozzájárulhat a sport iránti belső motiváció és az egészséges sportolói identitás kialakulásához, míg a túlzott elvárások hosszú távon negatív hatással lehetnek a motivációra és a pszichés jóllétre. Mindez indokoltá teszi a sportszülői edukáció neveléstudományi jelentőségét.

Összességében a kutatás eredményei azt erősítik meg, hogy az olimpikonok teljesítménye nem kizárólag fizikai felkészültség kérdése, hanem szorosan összefügg a mentális stabilitással, a konstruktív kudarcfeldolgozással és a támogató tanulási környezettel. A mentális felkészülés az élsport elengedhetetlen része, amely nem egy-egy versenyidőszakhoz kötődik, hanem folyamatos fejlesztést és támogatást igényel. A segítségkérés és a mentális támogatás igénybevétele nem gyengeségként, hanem tudatos fejlődési stratégiaként értelmezhető.

Jelen tanulmány hozzájárulhat ahhoz, hogy az élsport mentális és pedagógiai dimenziói nagyobb hangsúlyt kapjanak, és támogassa olyan komplex rendszerek kialakítását, amelyek nemcsak a rövid távú teljesítményt, hanem a sportolók hosszú távú fejlődését, jóllétét és fenntartható sportolói életpályáját is szolgálják.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnénk kifejezni köszönetünket minden olimpikon sportolónak, akik bizalmukkal és őszinte válaszaikkal hozzájárultak a kutatáshoz. Tapasztalataik és gondolataik nemcsak a tanulmány tudományos értékét növelték, hanem mélyebb betekintést nyújtottak az élsportolói lét mentális és érzelmi kihívásaiba. Köszönettel tartozunk továbbá minden szakmai partnernek és támogató szakembernek a kutatás során nyújtott iránymutatásért és szakmai segítségért, akik hozzájárultak a tanulmány sikeres megvalósításához.

ABSTRACT

The aim of this study is to explore the emotional and motivational experiences of Hungarian Olympic athletes during the period of Olympic preparation, competition, and the subsequent transitional phase, from an educational science perspective. The focus of the research is on the learning processes related to the experience of success and failure, the development of motivation, and the mental strategies and support systems that contribute to maintaining athletes' psychological balance and long-term development.

The study is based on qualitative interviews and questionnaire-based data collection involving 26 Hungarian Olympic athletes who participated in one of the last three Summer Olympic Games. Data collection was complemented by the use of the H-SMS sports motivation questionnaire.

The results indicate that while failures are often associated with short-term decreases in motivation, conscious processing and reflective learning can transform these experiences into opportunities for long-term development. Athletes tend to interpret both success and failure as integral learning experiences within their sporting careers. The findings highlight that the maintenance of Olympic athletes' motivation is a complex process that can also be interpreted from a pedagogical perspective, in which a supportive educational environment and the integration of mental support play a key role.

Keywords: elite sport; motivation; learning and development; supportive environment; sport psychology

Irodalom

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bradshaw, H., Howells, K. & Lucassen, M. (2021). Abandoned to manage the post-Olympic blues: Olympians reflect on their experiences and the need for a change. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(5), 706–723. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1993974>
- Brassard, S., Dionne, P. & Bourdon, S. (2024). Elite athletes' environment and their capability to plan and prepare a career transition out of sport. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 24(2), 413–433. <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09564-w>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Brière, N., Vallerand, R. J., Blais, M. & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque et extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Echelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 465–489.
- Brockett, C. L., Stansen, C., Bourke, M., Pascoe, M., Clements, M. & Parker, A. G. (2024). Factors that influence mental health and well-being of high-performance athletes from Olympic or Paralympic sport who have transitioned out of national-level or international-level sport: a mixed methods approach. *BMJ Open Sport @ Exercise Medicine*, 10(2), e001991. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001991>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). „Bouncing back” from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Human Kinetics.
- Goschi, G. & Pálvölgyi, Á. (2022). *Dobbantó. A sportpszichológia tankönyve I*. Danvantara Kiadó.
- Gould, D. & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gyömbér, N. (2018a). *A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában*. [Doktori értekezés tézisei, Testnevelési Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola]. <https://real-phd.mtak.hu/690/2/gyombernoemi.m.pdf>
- Gyömbér, N. (2018b). *Sportpszichológia*. Akadémiai Kiadó.
- Gyömbér, N. & Kovács, K. (2012). *Fejben dől el*. Noran Libro Kiadó.
- Howells, K. & Lucassen, M. (2018). 'Post-Olympic blues' — The diminution of celebrity in Olympic athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.008>
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T. & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of adolescent health*, 55(5), 640–644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>
- Lénárt, Á. (2002). *Sportpszichológia*. Dialóg Campus Kiadó.
- Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Raedeke, T. D., Ha, A. S. & Sum, R. K. (2009). Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Preventive medicine*, 48(1), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.09.013>
- Nassis, G. P. & Millet, G. P. (2024). Key factors to prioritize when preparing for the Olympic Games. *Journal of sport and health science*, 13(6), 719–721. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.05.010>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1265783. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Paic, R., Kajos, A., Meszler, B. & Prisztóka, G. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73(2/3), 159–182. <https://doi.org/10.1556/0016.2018.002>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, 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*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>

- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G. & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Serpa, S. (2025). Psychological Sustainability in Elite Sport: Implications for Olympic Preparation. *Psychology International*, 7(4), 82. <https://doi.org/10.3390/psychoint7040082>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Thompson, K. G., Carter, G., Lee, E. S., Alshamrani, T. & Billings, A. C. (2022). „We're Human Too”: Media Coverage of Simone Biles's Mental Health Disclosure during the 2020 Tokyo Olympics. *Electronic News*, 16(3), 187–201. <https://doi.org/10.1177/19312431221095207>
- Tóth, L. (2010). *Motiváció a sportban*. Semmelweis Kiadó.
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142–169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vargha, A., Zábó, V., Török, R. & Oláh, A. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(3), 281–322. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.014>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T. & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- World Health Organization. (2025). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Utolsó letöltés: 2026.04.25.)
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 7–20. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)





MÓCZIK ALEXANDRA CINTIA – PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA

„Több, mint játék”

– A labdarúgás szubjektív jelentéstartalmai
és a nehézségekkel való megküzdés női labdarúgóknál

ABSZTRAKT

A tanulmány célja annak feltárása, hogy a felnőtt magyar női labdarúgó- és futsaljátékosok milyen jelentést tulajdonítanak sporttevékenységüknek, valamint milyen erőforrásokra támaszkodnak a sporthoz köthető nehezebb időszakokban. A kvantitatív kutatásban 175 játékos vett részt, akik online kérdőív keretében válaszoltak demográfiai és sportélményekre vonatkozó kérdésekre. A tanulmány a „Mit jelent számodra...?” és a „Nehéz sportbeli periódusokban miből merítesz erőt?” kérdések szabad szöveges válaszainak kategorizált elemzésére épül, elkülönítve a mezőnyjátékosok és a kapusok válaszait.

Az eredmények szerint a mezőnyjátékosok számára a labdarúgás elsősorban egzisztenciális, érzelmi és kapcsolati jelentéssel bír, míg a kapusok esetében hangsúlyosabb az identitás, az önmeghatározás és a felelősség szerepe. A nehéz időszakokban mindkét csoport elsősorban kapcsolati (csapat, család) és intraperszonális erőforrásokra támaszkodik. Az eredmények rámutatnak a szerepspecifikus pszichológiai különbségek jelentőségére a női labdarúgásban.

Kulcsszavak: női labdarúgás, női futsal, sportmotiváció, identitás, megküzdés

DOI: 10.5281/ZENODO.19657981

Bevezetés

A labdarúgás a világ legnépszerűbb sportága, amely mind aktív, mind passzív fogyasztói szinten hatalmas tömegbázissal rendelkezik (Magyar Labdarúgó Szövetség [MLSZ], 2021). Népszerűségét számos tényező együttesének köszönheti: világos szabályrendszere és könnyen átlátható céljai mellett minimális eszközigénye révén gyakorlatilag bármilyen körülmények között űzhető. A sportágnak napjainkban számos változata ismert, amelyek közül néhány – mint például az olimpiai programba aspiráló, magyar fejlesztésű teqball – már nemzetközi versenyszinten is jelentős elismertségre tett szert (Timm-Garcia, 2022). Ugyanakkor a labdarúgás fundamentumát továbbra is a széles körű rekreációs bázis adja (1. ábra).

1. ábra. A labdarúgás, mint a fizikai aktivitás és a társadalmi hatás eszköze (stratégiai piramis)
(Forrás: Saját szerkesztés az MLSZ (2021) és Timm-Garcia (2022) alapján)



A labdarúgás globális elterjedtsége társadalmi felelősséggel is párosul. A sportág messze túlmutat a pályán zajló játékon, fontos katalizátora lehet olyan folyamatoknak, mint a nemek közötti egyenlőség erősítése, a fair play alapú nevelés, a személyiségfejlődés támogatása vagy a fizikai aktivitásra való ösztönzés (Culvin et al., 2022). Ez utóbbi napjainkban kritikus kérdéssé vált, mivel a mozgásszegény és stresszes életmód negatív hatásai súlyos népegészségügyi problémát jelentenek (Oldridge, 2008; Duijvestijn et al., 2023). Könnyű hozzáférhetősége révén a labdarúgás hatékony eszköz lehet a rendszeres testmozgás előmozdítására, különösen azokban a társadalmi csoportokban, ahol a fizikai aktivitás szintje jelenleg elmarad az optimálistól – ilyenek például a nők és a fiatal lányok (Telford et al., 2016).

Jelen tanulmány a felnőtt magyar női labdarúgó- és futsaljátékosok saját sportághoz kapcsolódó motivációit és szubjektív megéléseit helyezi a középpontba. A kutatás kiemelten fókuszál arra a jelentéstartalomra, amelyet a játékosok tulajdonítanak a sportágnak. Az adatgyűjtés online kérdőíves módszerrel történt, amely a demográfiai adatok és a sportági háttér mellett a Sportmotivációs Skála magyar változatát (H-SMS) is alkalmazta.

A kutatás geneziséét tekintve fontos megjegyezni, hogy az első fázisban a vizsgálat fókuszában – a témavezető és az első szerző szakmai érintettsége okán – kizárólag a kapusok álltak. A kapusposzt speciális, „csapaton belüli egyéni sportág” jellege, valamint a mérőnyjátékosokétól eltérő mentális és technikai felkészülési útja (Móczik, 2022) hívta életre az alapkérdéseket, amelyeket jelen kutatásban kiterjesztettünk a teljes női labdarúgó- és futsaltársadalomra. A tanulmányban a labdarúgás mentális aspektusaira vonatkozó válaszokat elemezzük, érintve a hazai női szakág aktuális helyzetét is. Az eredmények megismerése nem csupán a sportágfejlesztéshez járulhat hozzá, hanem támpontot adhat a nők sportolási hajlandóságának növeléséhez és a mozgásszegény életmód ellensúlyozásához is.

A női labdarúgás és magyarországi helyzete

Noha a női labdarúgás elfogadottsága és népszerűsége globálisan és hazánkban is folyamatosan nő, rekreációs célú üzése pedig egyre szélesebb körben terjed (Buchholz, 2023), a szakág történeti és társadalmi beágyazottsága még ma is kihívásokkal küzd. Bár Magyarországon már az 1970-es évektől léteztek úttörő női klubok – mint a Femina vagy a László Kórház SC –, ezek évtizedekig szigetszerű kivételnek számítottak a sportág maszkulin közegében. Egy focizni vágyó kislánynak a közelmúltig gyakran csak fiúcsapatokban volt lehetősége sportolni, és a környezete sem feltétlenül támogatta törekvéseit (Móczik & Patakiné Bösze, 2024). A szervezett, rendszerszintű keretek csak az utóbbi években bővültek ki olyan mértékben, hogy a tömegbázis növekedése fenntarthatóvá váljon. Ez a fejlődés kritikus fontosságú, mivel a nőket nagyobb arányban érinti a mozgásszegény életmód negatív hatása. Az Európai Bizottság (European Commission, 2022) adatai szerint a magyar lakosság fizikai aktivitása elmarad az uniós átlagtól: a 15 év alattiaknak csupán 26%-a sportol rendszeresen. Egy 2024-es felmérés rávilágított, hogy a felnőtt magyar lakosság közel negyede (24,4%) legfeljebb havi háromszor végez maximum 30 perces testmozgást, további 15,1% pedig hetente legfeljebb 60 percet mozog (Tátrai et al., 2025).

A nők alacsonyabb aktivitási mutatóiban jelentős szerepet játszik a sportot a maszkulinitással társító kulturális berögződés, amely a lányok számára kevésbé „kívánatos” tevékenységgé teheti a mozgást, így minden korosztályban kevesebbet sportolnak, mint a férfiak (UEFA, 2019). A labdarúgás esetében ezt erősíti a sportág hagyományosan „férfias” megítélése, ami történelmileg is hátráltatta a szakág professzionalizációját.

A női labdarúgás bölcsője – a férfi szakághoz hasonlóan – Anglia, ahol az 1890-es években indult útjára, az I. világháború alatt pedig tömegeket vonzott (Chaverst, 2026). Ezt azonban egy évtizedekig tartó kényszerszünet követte, miután az angol, majd később a német

szövetség is alkalmatlannak minősítette a nők számára ezt a sportágat (Wrack, 2022). A tilalmak feloldása után a fejlődés újraindult, de a kiesett időszak hatása ma is érezhető a szakág infrastrukturális és anyagi hátterében. Hazánkban – noha már az 1970-es években alakultak úttörő klubok, mint a Femina vagy a László Kórház SC – az első hivatalos bajnokság 1971-ben indult, a női válogatott pedig 1985-ben alakult meg (Déri, 2016).

A magyar labdarúgás finanszírozási szerkezetét vizsgálva Lőkös és Kiss (2018) rávilágítottak, hogy a hazai klubok és utánpótlás-műhelyek működése nagymértékben a központi támogatásokon és a TAO-forrásokon nyugszik, ami elengedhetetlen a piaci szempontból még kevésbé jövedelmező szegmensek fenntartásához. Azóta a hazai női szakág nagy utat járt be, a szövetség (MLSZ) pedig kiemelt fókuszpontként kezeli a fejlesztését. A mennyiségi növekedést jól mutatják az adatok: míg a 2009/2010-es szezonban 33 csapat versenyzett az országos felnőtt bajnokságokban, 2020-ra ez a szám 193-ra emelkedett (MLSZ, 2021). A minőségi előrelépést jelzi a női NB I. létszámának bővítése 8-ról 12 csapatra a 2022/2023-as szezontól (MLSZ, 2022), amit a másodosztályú csapatok stabil teljesítménye indokolt. Az utánpótlásban akadémiák és kiemelt központok jöttek létre, a versenyrendszer pedig a teljes vertikumot lefedi (MLSZ, 2022; MLSZ, 2025).

A nagypályás fejlődés mellett fontos szegmens a női futsal is. Magyarországon a szakág a 2018/2019-es szezonig dinamikusan fejlődött, azonban a kettős játékgengedélyek (nagy-pálya és futsal egyidejű játszása) korlátozása megtörte ezt a lendületet (MLSZ, 2025). Noha a futsal technikás és gyors játék, amelyből a nagypályás labdarúgás is profitálhatna, hazai támogatottsága és motivációs bázisa jelenleg speciális figyelmet igényel (Móczik, 2022).

Végezetül elengedhetetlen a versenysport és a rekreációs sport fogalmi elkülönítése, bár a határok napjainkban egyre inkább elmosódnak. A klasszikus értelmezés szerint a versenysport a teljesítményre és a külső győzelemre fókuszál (Kiss, 2021), míg a rekreáció az egészségmegőrzést és az örömszerzést célozza (Révész et al., 2015). Modern megközelítésben azonban a rekreációs sport olyan szabadidős fizikai tevékenység, ahol a teljesítmény elsődleges viszonyítási pontja az egyén saját képességeinek fejlesztése. Ebben az értelemben a részvétel motivációja a kompetenciaélmény, az önmegvalósítás és a pszichés jóllét, nem pedig kizárólag a külső versengés (Stebbins, 2007). Ez az „optimális kihívás” (Csikszentmihályi, 1991) és a belső öndetermináció (Deci & Ryan, 1985) képezi a hidat az amatőr bajnokságokban szereplő játékosok számára, ahol a versengés és a rekreációs célok egyidejűleg vannak jelen.

Módszerek

Kutatási paradigma

A kutatás kvantitatív jellegű, elméleti kereteit a posztpozitivistá paradigmá jelöli ki. E fel-fogás szerint létezik egy objektív és mérhető valóság, amely számszerűsíthető paraméterek mentén tudományosan megközelíthető (Creswell & Plano Clark, 2018). A megközelítés célja a mögöttes összefüggések feltárása strukturált adatfelvétel és statisztikai elemzés révén (Babbie, 2013). Az adatgyűjtés eszköze egy részben zárt kérdőív volt, amely a demográfiai

és sportági jellemzők mellett a poszt-specifikus sajátosságokat is vizsgálta, kiegészülve a standardizált, validált magyar nyelvű Sport Motivációs Skálával (H-SMS). Bár a kérdéssor kiegészítő jelleggel nyílt kérdéseket is tartalmazott, a válaszok kvantifikálása (számszerűsítése) révén a kutatás megőrizte alapadat-vezérelt, statisztikai fókuszát.

Kutatási minta

A kutatás célcsoportját a Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ) által kiírt országos vagy regionális nagypályás, csökkentett pályaméretű, illetve futsalbajnokságokban szereplő felnőtt női labdarúgók alkották (N=175). A részvétel feltétele a betöltött 18. életév volt. A minta két szakaszban állt össze: az első etapban a vizsgálat – a kapusposzt speciális mentális és technikai felkészítése, valamint „csapaton belüli egyéni sportág” jellege miatt – kizárólag a kapusokra fókuszált. A második szakaszban a mezőnyjátékosok bevonásával bővült a vizsgálati kör, lehetővé téve a posztok közötti összehasonlítást. Az adatgyűjtés az ELTE PPK kutatásetikai bizottságának jóváhagyásával készült (engedélyszámok: 2022/45 és 2022/456).

Kérdőívek

Az adatgyűjtés saját szerkesztésű kérdésekkel és nemzetközi, validált mérőeszközökből álló kérdőívcsomaggal történt. A háttérkérdőív a demográfiai adatokon túl a sportbeli tapasztalatokat és a poszt-specifikus jellemzőket (háttérinformációk, sportághoz fűződő attitűdök) vizsgálta. A kérdések többsége zárt végű (feleletválasztós), melyet kvalitatív, kifejtős kérdések egészítettek ki. A harmadik egységet a Pelletier és munkatársai (1995), valamint Ryan és Deci (2000) elméletére épülő Sport Motivációs Skála (H-SMS) magyar változata alkotta.

Jelen tanulmányban a saját sportággal kapcsolatos érzésekre vonatkozó, kvalitatívabb jellegű kérdések eredményeit mutatjuk be részletesen. Ezek a következők voltak:

- Mit jelent számodra kapusnak lenni?
- A sporthoz, kapuskodáshoz köthető nehezebb periódusokban miből merítesz erőt?

Mezőnyjátékosok esetén:

- Mit jelent számodra labdarúgónak/futsaljátékosnak lenni?
- A sporthoz, labdarúgáshoz/futsalhoz köthető nehezebb periódusokban miből merítesz erőt?

Adatfeldolgozás és statisztikai analízis

A nyílt kérdésekre adott kvalitatív válaszokat a statisztikai feldolgozhatóság érdekében tartalomelemzésnek vetettük alá, és kategóriarendszerbe rendeztük. A kategóriák előzetes struktúrájának kialakításához generatív mesterséges intelligenciát (GPT-4o) alkalmaztunk, amely a szöveges válaszok gyors klaszterezésével segítette a kutatói munkát. Az MI által javasolt keretrendszert a szerzők deduktív és induktív módon felülbírálták, majd a szakmai szempontok szerint véglegesítették.

Az adatok elemzése során leíró statisztikai mutatókat (gyakoriság, százalékos megoszlás) számítottunk az SPSS szoftver segítségével. A standardizált kérdőívek

(H-SMS) megbízhatóságát belső konzisztencia-ellenőrzéssel (Cronbach-alfa) vizsgáltuk, amely minden skála esetében megfelelő értéket mutatott ($\alpha > 0,70$). A nyílt kérdések kvantifikálása során – a válaszadók többes említései miatt – a gyakoriságokat a kitöltők számához viszonyítottuk, így biztosítva a posztok közötti százalékos arányok összehasonlíthatóságát és a mintán belüli tendenciák feltárását.

Eredmények

A minta demográfiai és sportági jellemzői

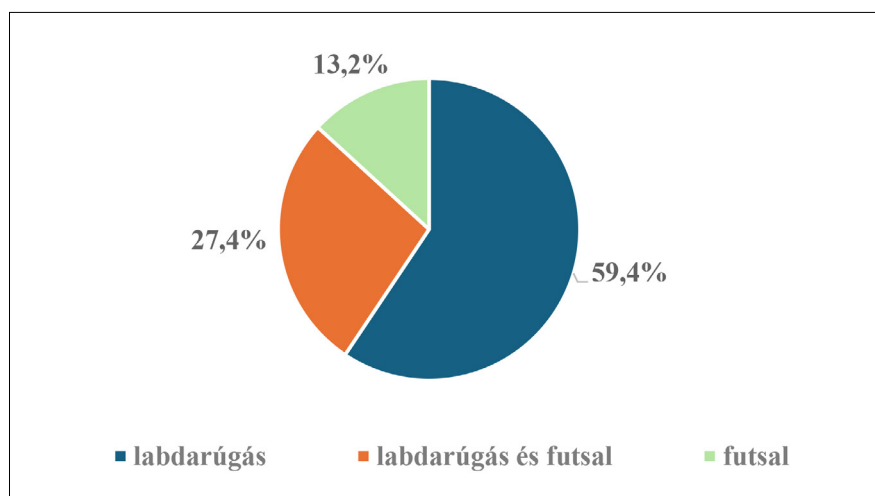
A kérdőívet összesen 216 személy töltötte ki, azonban a kutatási tervben rögzített szűrőfeltételek (betöltött 18. életév) alapján 41 fő adatai nem kerültek be a végleges elemzésbe. Az elemzett minta így 175 fős végleges elemszámmal alakult ki, amely a kapusok és mezőnyjátékosok válaszainak összesítéséből állt össze.

A válaszadók életkori megoszlása alapján a minta fiatalnak tekinthető: a kitöltők 69,7%-a a 18–26 éves, 24,6%-a a 27–35 éves korosztályba tartozik, míg a 35 év felettiek aránya 5,7%. Összességében a minta több mint 90%-át a 18 és 35 év közötti aktív korosztály alkotja. Az iskolai végzettség tekintetében a válaszadók közel fele (45,7%) érettségivel rendelkezik, 25,7%-uk felsőfokú végzettséget szerzett, 16% pedig szakirányú (korábban OKJ) képzéssel bír.

A sportági háttérrel vizsgálva a válaszadók 44,2%-a az NB I-ben, 27,3%-a az NB II-ben, míg 28,5%-a regionális szintű bajnokságban szerepel. A posztok szerinti megoszlás reprezentatív és kiegyenlített: a minta 30,3%-a támadó, 33,7%-a védekező poszton játszik, míg a kapusok aránya 36%.

A vizsgált szakágakat tekintve a nagypályás labdarúgás dominanciája (60%) mellett jelentős a futsal jelenléte is: a játékosok 27,4%-a párhuzamosan mindkét szakágban versenyez, míg 13,2% kizárólag a futsalt űzi (2. ábra).

2. ábra. A válaszadók megoszlása az általuk űzött szakágak szerint (%) (Forrás: Saját szerkesztés)



A labdarúgás gazdasági szerepét tekintve a kitöltők több mint felének (56%) a sportág nem jelent anyagi bevételt, így náluk a rekreációs és amatőr motivációk dominálnak. A válaszadók 26,3%-a rendelkezik jövedelemmel a sportból, de emellett munkát is vállal, míg a profi státuszú, kizárólag a labdarúgásból élő játékosok aránya 17,7%. A családi szocializáció meghatározó szerepét jelzi, hogy a válaszadók többségének családjában volt már példa labdarúgói múltira, ami megerősíti a sportág generációs hagyományait.

A labdarúgás, a futsal és a kapus tevékenység jelentősége a játékosok számára

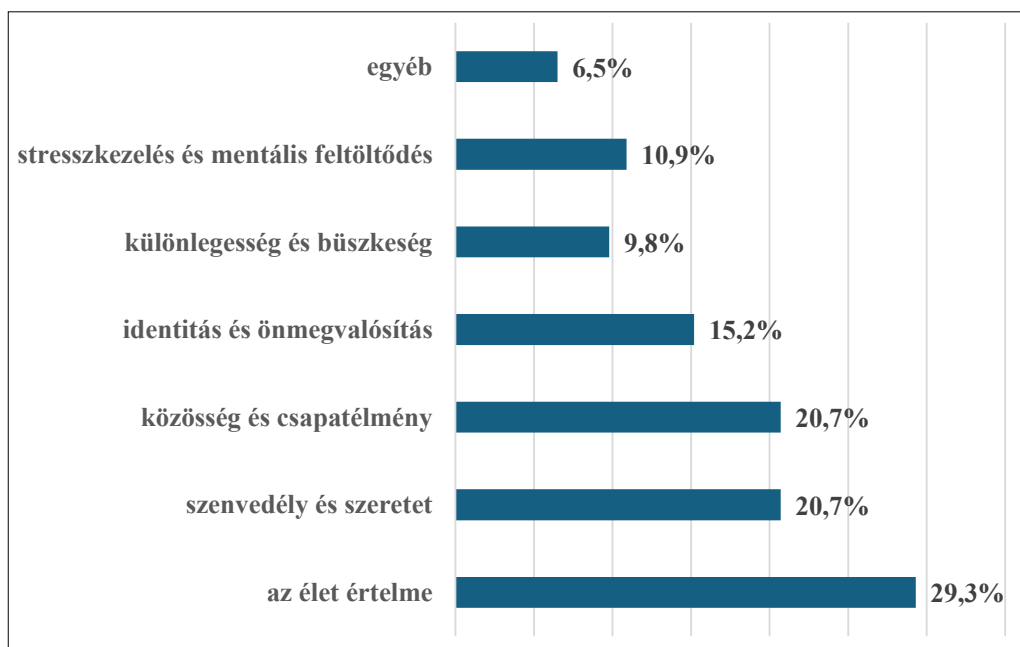
A sportághoz fűződő viszony mélyebb megismerése érdekében két nyitott kérdést elemeztünk. Az első, „Mit jelent számodra...?” kérdés esetében a mezőnyjátékosok és a kapusok válaszait egymástól elkülönítve mutatjuk be. Ennek indoka, hogy a kapus posztja alapvetően eltér a mezőnyjátékosokétól: bár a kapus a csapat szerves része, tevékenysége speciális feladatköre és mentális terhelése miatt egyfajta „egyéni sportolói” létként is értelmezhető a csapatsporton belül. Ezen felül a két kérdőívben a kérdés megfogalmazása is némileg különbözik. A mezőnyjátékosok esetén a kérdés a következő volt: *Mit jelent számodra labdarúgónak/futsaljátékosnak lenni?* Míg a kapusok esetében kifejezetten posztspecifikusan került megfogalmazásra a kérdés: *Mit jelent számodra kapusnak lenni?*

Mivel a válaszadók több jelentéstartalmat is megfogalmazhattak, az egyes kategóriák százalékos arányait a válaszadók számához ($n_{\text{mez}}=90$; $n_{\text{kaups}}=63$) viszonyítottuk, így az összesített értékek meghaladhatják a 100%-ot. Az elemzés során vizsgáltuk az első helyen említett (elsődleges) válaszokat, valamint az összesített említések gyakoriságát is (3. ábra).

A mezőnyjátékosok körében a válaszok nyolc kategóriába voltak sorolhatók. Az elsődleges (első helyen említett) jelentéstartalmakat tekintve a legmeghatározóbb az „élet értelme” (29,3%), amelyet a „sz szenvedély és szeretet” (17,4%), majd a „közösség és csapatélmény” (16,3%) követett. Az „identitás és önmegvalósítás” a játékosok 12%-ánál jelent meg elsődleges motivációként, a „különlegesség és büszkeség” 9,8%-nál, míg a stresszkezelés és mentális feltöltődés 5,4%-nál.

Az összesített említéseket vizsgálva (ahol minden megnevezett kategóriát figyelembe vettünk, 3. ábra) az „élet értelme” (29,3%) megőrizte vezető szerepét, azonban a „sz szenvedély” és a „közösség” (20,7-20,7%) illetve az „identitás és önmegvalósítás” (15,2%) súlya tovább növekedett. Érdeemes kiemelni a „stresszkezelés és mentális feltöltődés” kategóriáját, amely az összesített említések 10,9%-ában jelent meg, alátámasztva a labdarúgás rekreációs és mentálhigiénés funkcióját. Az „egyéb” kategóriába (6,5%) olyan válaszok tartoztak, mint a sportág hivatásként való megélése vagy a női futsal speciális, esetenként hátrányos helyzetére való reflexió.

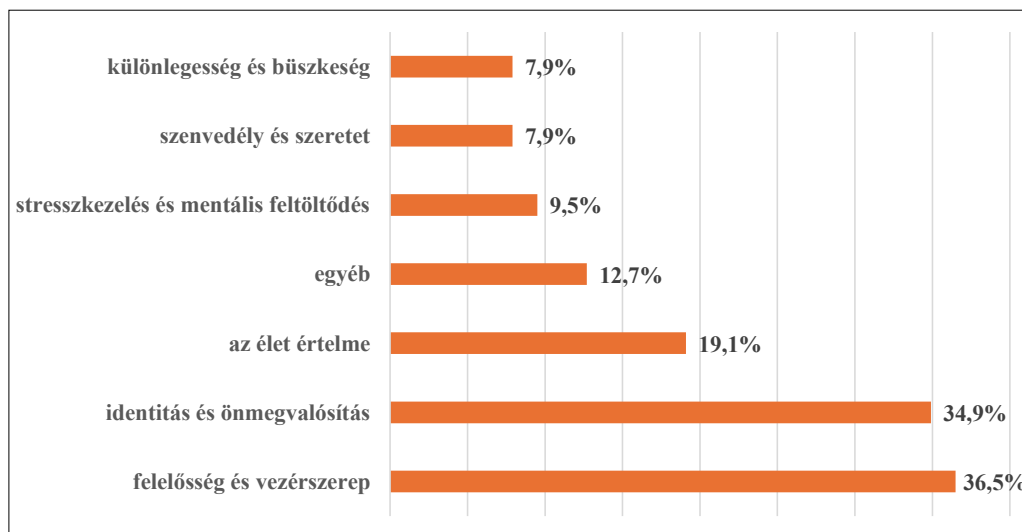
3. ábra. Jelentéstudajdonítás a labdarúgásban a mezőnyjátékosok között: Mit jelent számodra játékosnak lenni? (Forrás: Saját szerkesztés; Megjegyzés: Az adatok a kategóriák összesített említési gyakoriságát mutatják.)



A kapusok esetében – ahol minden résztvevő adott választ – hét kategóriát különítettünk el. Náluk az elsődleges jelentéstartalom jelentősen eltért a mezőnyjátékosokétól: a vezető kategória az „identitás és önmegvalósítás” lett (31,7%), míg az „élet értelme” a második helyre szorult (19,1%). Harmadik helyre az „egyéb” kategória került 12,7%-al.

Az összesített említések tükrében (4. ábra) még markánsabbá vált a poszt speciális jellege: a leggyakoribb válaszelem a „felelősség és vezérszerep” (36,5%) lett, szorosán követve az „identitás” kategóriáját (34,9%). A kapusok önképe erősen kötődik a poszt egyedi, meghatározó jellegéhez. Összesítésben az „élet értelme” kategória (19,1%) a harmadik helyre szorult. Az „egyéb” válaszok (12,7%) között megjelent a kihívás keresése, a győzni akarás és a közösséghez tartozás is, bár ez utóbbi náluk kevésbé volt domináns, mint a mezőnyjátékosoknál. A „stresszkezelés és mentális feltöltődés” az összesített említések 9,5%-ánál, míg a „szenvedély és szeretet” és a „különlegesség és büszkeség” 7,9-7,9%-ánál jelent meg.

4. ábra. Jelentéstulajdonítás a labdarúgásban: Mit jelent számodra kapusnak lenni? (Forrás: Saját szerkesztés; Megjegyzés: Az adatok a kategóriák összesített említési gyakoriságát mutatják.)



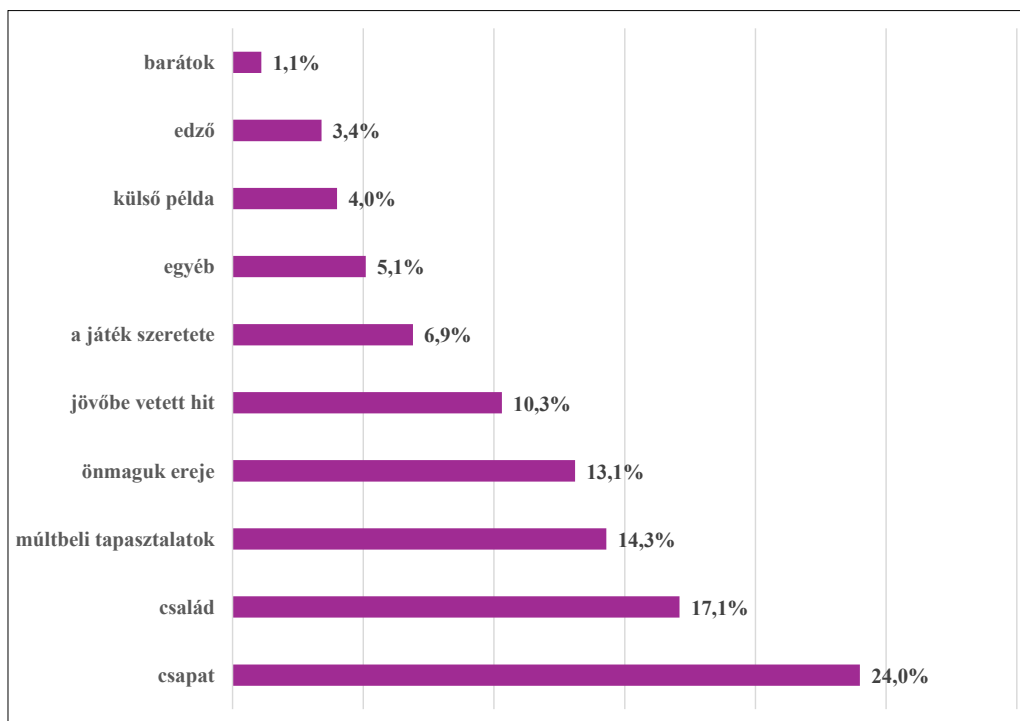
Erőforrások a nehéz periódusok leküzdéséhez

A sportpályafutás során jelentkező nehézségek és hullámvölgyek kezelése kritikus a sportágban maradás szempontjából. Arra a kérdésre, hogy miből merítenek erőt a nehezebb időszakokban, a játékosok rendkívül heterogén válaszokat adtak. Mivel a kitöltők többsége több erőforrást is megjelölt, az összesített említések aránya itt is meghaladja a 100%-ot. A válaszadók közül mindössze egy fő (0,6%) nem kívánt felelni erre a kérdésre.

Az első helyen megjelölt kategóriákat vizsgálva elmondható (5. ábra), hogy a játékosok 24%-a csapatot jelölt meg, mint legfőbb erőt adó forrás. Magas százalékkal van jelen továbbá a család (17,1%), a múltbeli tapasztalatok felhasználása (14,3%) és önmaguk ereje (13,1%) is. 10,3% a jövőbe vetett hitből, 6,9% a játék szeretetéből merít erőt. Kisebb százalékban megjelentek különböző személyek is, mint például a külső példa (4%), az edző (3,4%), vagy a barátok (1,1%). 5,1%-uk az egyéb választ adta, ahol többek között a zenehallgatás, a kapus videók nézése, a szurkolók visszajelzése, vagy akár a válogatott meghívó szerepelt, mint motivációs forrás.

5. ábra. Az elsődleges erőforrások megoszlása a nehéz periódusok leküzdéséhez

(Forrás: Saját szerkesztés; n=175)



A válaszok bármelyik helyen megjelölt százalékos megoszlása a következőképpen alakult. A csapatot a válaszadók közel egyharmada (29,7%) megnevezte, mint erőt adó forrás, míg a család a kitöltők 20%-ánál szerepelt válaszként. A múltbeli tapasztalat aránya 17,7%, az önmagukba vetett hit 17,1%, míg a jövőbe vetett hit 12,5% volt. Az erőt adó személyek között a külső példa 5,1%-al, a barátok 6,3%-al, míg az edző 6,1%-al volt jelen. A sportág szeretetét a kitöltők 7,4%-a nevezte meg, míg az egyéb választ a válaszadók 9,1%-a választotta. Egy fő nem válaszolt, ez 0,6%-os arányt jelent.

Megvitatás

Szocio-ökonómiai háttér és szakági sajátosságok

A minta korfája (18–35 év) hűen tükrözi az aktív sportolói életutat. A kapusok esetenként magasabb életkora a poszt speciális kognitív követelményeivel és a hosszabb karrierlehetőséggel magyarázható. A bajnoki osztályok és a professzionalizmus mértéke közötti szakadék rávilágít a hazai női labdarúgás strukturális kettősségére: bár a kitöltők jelentős része az élvonalban (NB I.) szerepel, csupán töredékük él meg kizárólag a sportból. Ez a nemzetközi trendekkel összhangban lévő anyagi háttér (Deutscher Fußball-Bund, 2022) a kettős karrier támogatásának és a rekreációs szemléletnek a fontosságát hangsúlyozza,

hiszen a játékosok többsége számára a labdarúgás nem megélhetés, hanem önmegvalósítási forma.

A szakágak közötti megoszlás a nagypályás labdarúgás dominanciáját mutatja, ami a futsal jelenlegi kiegészítő szerepére és alacsonyabb támogatottságára vezethető vissza. Ugyanakkor a 2025–2030-as stratégiai célkitűzések a futsal szakág jövőbeni felértékelődését vetítik előre.

A labdarúgás szubjektív jelentéstartalmai

A feltárt kategóriák az öndeterminációs elmélet (Deci & Ryan, 1985) keretrendszerében értelmezhetők. A mezőnyjátékosok számára a labdarúgás egzisztenciális (élet értelme) és érzelmi (szenvedély) alapvetés. A közösség és a valahová tartozás iránti igény náluk kiemelt szerepet kap, ami a kapcsolati motiváció elméletével (Relationship Motivation Theory) mutat párhuzamot.

Ezzel szemben a kapusok esetében a közösségi élmény némileg háttérbe szorul a felelősség és a vezérszerep mellett. Eredményeink empirikusan árnyalják a „magányos kapus” narratíváját: a poszt izoláltsága és a hibák súlya miatt identitásuk központi eleme az egyéni felelősségvállalás. A kapus tevékenysége egyfajta „egyéni sportolói” létként értelmezhető a csapatsporton belül, ahol az önmeghatározás alapja a posztból fakadó egyedi hatókör és kompetenciaélmény.

Erőforrások és megküzdési stratégiák nehéz periódusokban

A nehézségekkel való megküzdésben a társas támogatás (csapat és család) elsődlegessége igazolja, hogy a női labdarúgók számára a sportág megtartó ereje a kapcsolatok minőségében rejlik (Zarrett et al., 2020).

1. *Csapat és család:* A család nemcsak érzelmi, hanem logisztikai háttérrel is biztosít, ami az amatőr és rekreációs szinten a pályán maradás záloga.
2. *Intrapersonális erőforrások:* A válaszadók jelentős része saját kompetenciaérzetéből és múltbeli sikereiből merít erőt. Ez a reziliencia szoros összefüggésben áll az egészséges önértékeléssel, amelyet a sporttevékenység során megélt „optimális kihívások” (Csíkszentmihályi, 1991) táplálnak.
3. *Az edző szerepének ambivalenciája:* Figyelemre méltó, hogy az edzőt ritkán említik pozitív erőforrásként. Ez arra utalhat, hogy a játékosok a szakvezetőre inkább a teljesítmény elvárásának forrásaként, semmint érzelmi támaszként tekintenek, ami a lemorzsolódás kockázatát is magában hordozhatja.

A kutatás korlátai

Az eredmények értelmezésekor figyelembe kell venni néhány módszertani korlátot. Egyfelől a kényelmi mintavétel nem teszi lehetővé a teljes magyar női labdarúgó-társadalomra vonatkozó reprezentatív általánosítást. Másfelől a mintában tapasztalható kapus-túl-súly az adatfelvétel szakaszos jellegével, valamint az első szerző szakmai érintettségével

magyarázható – ugyanakkor ez a sajátosság tette lehetővé a poszt-specifikus különbségek mélyebb, összehasonlító elemzését.

A szabad szöveges válaszok kategorizálása során alkalmazott generatív mesterséges intelligencia (GPT-4o) támogatása módszertani innovációként értelmezhető, amely segítette a nagy mennyiségű szöveges adat rendszerezését. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a végleges kategóriarendszer és a jelentéstartalmak interpretálása a szerzők kritikai felülvizsgálata és szubjektív szakmai döntései alapján történt, így az MI csupán asszisztencia-szerepet töltött be a folyamatban.

Összegzés

Jelen tanulmány eredményei átfogó képet nyújtanak arról, hogy a női labdarúgó- és futsaljátékosok milyen jelentést tulajdonítanak sporttevékenységüknek, és milyen erőforrásokra támaszkodnak a hullámvölgyek idején. Az adatok egyértelműen rámutatnak arra, hogy a labdarúgás mindkét vizsgált csoport (mezőnyjátékosok és kapusok) esetében meghatározó identitásformáló szereppel bír, azonban a hangsúlyok a csapaton belüli szerepek függvényében eltérnek.

A mezőnyjátékosoknál a kapcsolati dimenziók és a közösséghez tartozás dominálnak, míg a kapusoknál az individuális felelősség és a vezérszerep kerül előtérbe. Utóbbiak számára a kapuslét nem csupán poszt, hanem egy strukturált énpozíció, amely magas fokú önszabályozást igényel. Az eredmények azt sugallják, hogy a sportágban maradás nem csupán motivációs kérdés, hanem szorosan összefügg az identitásfejlődéssel és a kapcsolati háló megtartó erejével. A feltárt különbségek rávilágítanak arra, hogy a csapaton belüli szerepek eltérő pszichológiai jelentésszerkezetekkel járnak együtt, amelyeket a jövőben a sportpszichológiai felkészítés és a szakágfejlesztési stratégiák tervezése során is érdemes figyelembe venni.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the meanings that adult Hungarian female football and futsal players attribute to their sport participation and the resources they rely on during challenging sport-related periods. The quantitative study involved 175 players who completed an online questionnaire addressing demographic and sport-related experiences. This paper focuses on the categorized analysis of open-ended responses to the questions “What does it mean to you to be a football/futsal player or goalkeeper?” and “What gives you strength during difficult periods in your sporting career?”, with separate analyses for field players and goalkeepers.

The findings indicate that for field players, football is primarily associated with existential, emotional, and relational meanings, whereas goalkeepers emphasize identity, self-definition, and responsibility. In difficult periods, both groups mainly rely on relational (team and family) and intrapersonal resources. The results highlight the importance of role-specific psychological differences within women’s football.

Keywords: women’s football, women’s futsal, sports motivation, identity, coping

Irodalom

- Babbie, E. R. (2013). *The practice of social research* (13th ed.). Cengage Learning.
- Buchholz, K. (2023. 08. 15). Has Women's Soccer Made It to the Mainstream?. *Statista*. <https://www.statista.com/chart/30619/womens-soccer-survey/>
- Chaverst, G. (2026, February 10). Five Key Moments That Tell the History of Women's Soccer. *Girls Soccer Network*. <https://girlsoccernetwork.com/history-of-womens-soccer/> (Utolsó letöltés: 2026.04.25.)
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Culvin, A., Bowes, A., Carrick, S. & Pope, S. (2022). The price of success: Equal Pay and the US Women's National Soccer Team. *Soccer @ Society*, 23(8), 920–931. <https://doi.org/10.1080/14660970.2021.1977280>
- Csikszentmihályi, M. (1991). *Flow – Az áramlat: A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Déri, D. (2016): A női labdarúgás története: Európa, mint a sportág bölcsője. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1(1). 70–79. <http://dx.doi.org/10.21846/TST.2016.1.7>
- Deutscher Fußball-Bund. (2022). *Frauen im Fußball: Fast Forward* (Strategy Brochure FF27). https://www.dfb.de/ePaper/DFB22-Frauen_im_Fussball_EN/epaper/FRAUEN_IM_FUSSBALL.pdf
- Duijvestijn, M., de Wit, G. A., van Gils, P.F. & Wendel-Vos W.G.C. (2023). Impact of physical activity on healthcare costs: a systematic review. *BMC Health Service Research*, 23(1), 572. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09556-8>
- European Commission. (2022). *Special Eurobarometer 525: Sport és fizikai aktivitás* (Survey No. 525). <https://europa.eu/eurobarometer/api/deliverable/download/file?deliverableId=83755>
- Kiss, B. (2021). Sporttudományi és edzéselméleti alapismeretek. In Á. Münnich & I. Hidegkuti (Eds.), *Fejezetek a sportpszichodiagnosztika és tanácsadás témaköreiből*. Debreceni Egyetemi Kiadó. http://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/kb_sporttudomanyi/_book/
- Lőkös, D. & Kiss, D. (2018). A magyar labdarúgás fejlődése a TAO rendszer tükrében. *Multidiszciplináris Tudományok*, 8(2), 82–93. <https://real.mtak.hu/88284/>
- Magyar Labdarúgó Szövetség. (2021). *A magyar labdarúgás stratégiája 2020–2025*. https://szovetseg.mlsz.hu/adat/dokumentum/6908/dokumentumok/mlsz_strategiai_kiad_vany_2021_web.pdf
- Magyar Labdarúgó Szövetség. (2022). *A csapatok száma mellett a támogatás összege is nő a Simple Női Ligában*. <https://noifutball.mlsz.hu/hir/a-csapatok-szama-mellett-atamogatas-osszege-is-no-a-simple-noi-ligaban>
- Magyar Labdarúgó Szövetség. (2025). *NB I. osztályú Női Felnőtt nagypályás labdarúgó bajnokság versenykiírása 2025/26*. <https://dokumentumtar.mlsz.hu/file/dokumentumtar/4490/file/2025-26--evi-simple-liga-noi-nb-i--bajnoksag-versenykiirasa-vegleges.pdf>
- Móczik, A. (2022). *Magyar női labdarúgó- és futsalkapusok saját sportághoz kapcsolódó motivációja* [Diplomadolgozat, Eötvös Loránd Tudományegyetem].
- Móczik, A. C., & Patakiné Bősze, J. (2024). Unveiling the Motivations and Challenges: an Introspection into Women's Football in Hungary. *Recreation*, 14(2), 15–21. <https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.2.3>
- Oldridge, N. B. (2008). Economic burden of physical inactivity: Healthcare costs associated with cardiovascular disease. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 15(2), 130–139. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e3282f19d42>
- 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*, 17(1), 35–53.
- Révész, L., Müller, A. & Bíró, M. (2015). Bevezetés, fogalmi alapok. In L. Révész, A. Müller, L. J. Herpainé, E. Boda & M. Bíró (Eds.), *A rekreáció elmélete és módszertana: 1. A rekreáció kialakulása, története, a rekreáció felosztása* (pp. 6–20). 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*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers.
- Tátrai, A., Németh, R. & Dóczi, T. (2025). Sportol-e a sportnemzet? A sportolás és a fizikai aktivitás gyakorisága, trendjei, egyenlőtlenségeinek meghatározói Magyarországon 2024-ben. In I. Gy. Tóth, A. Gábor & M. Medgyesi (Eds.), *Társadalmi Riport 2024* (pp. 437–454). TÁRKI Társadalomkutatási Intézet.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T. & Davey, R. (2016). Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK Longitudinal Study. *PLOS ONE*, 11(3), Article e0150041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150041>

Timm-Garcia, J. (2022. 01. 10). Teqball World Championships highlight the path to Olympic inclusion. *CNN*.

<https://edition.cnn.com/2022/01/10/football/teqball-world-championship-women-olympic-future-spt-intl-cmd>

UEFA (2019). *UEFA Playmakers Project – Literature Review – Executive Summary*. UEFA by the Carnegie School of Sport at Leeds Beckett University (UK).

Wrack, S. (2022. 06. 13). How the FA banned women's football in 1921 and tried to justify it. *Support the Guardian*.

<https://www.theguardian.com/football/2022/jun/13/how-the-fa-banned-womens-football-in-1921-and-tried-to-justify-it>

Zarrett, N., Veliz, P. T. & Sabo, D. (2020). *Keeping Girls in the Game: Factors that Influence Sport Participation*. Women's Sports Foundation. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20188.33920>



PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA –BARISKA PANNA ZSANETT – CSÜTÖRTÖKI BOTOND –
KONCZ ÁDÁM

Mozgás két keréken

– a hobbikerékpározás szerepe a mentális jóllét alakulásában

ABSZTRAKT

A fizikai inaktivitás és a pszichés terhelés növekedése felértékeli a rekreációs sport szerepét. Tanulmányunk célja a hobbikerékpározás és a mentális jóllét összefüggéseinek vizsgálata a fiatal felnőttek körében. A kvantitatív kutatás során validált skálákkal mértük a sportolási szokásokat, a szubjektív jóllétet, az önértékelést és az étellel való elégedettséget. Eredményeink a sportolással töltött idő és a jóllét között gyenge, de szignifikáns pozitív kapcsolatot igazoltak, míg az önértékelés és az elégedettség terén nem mutatkozott összefüggés. A kerékpározási szokásokban a településtípus és a végzettség nem okozott különbséget. Megállapítható, hogy a hobbikerékpározás elsősorban az általános pszichés jóllétet támogatja, de a mentális egészség alakulását a fizikai aktivitáson túl számos egyéb egyéni és társas tényező is befolyásolja.

Kulcsszavak: hobbikerékpározás, rekreációs sport, mentális jóllét, fiatal felnőtt, étellel való elégedettség

DOI: 10.5281/zenodo.19657584

Bevezetés

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization [WHO], 2024) meghatározása szerint az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota. E szemlélet ellenére a mozgásszegény életmód jelentős népegészségügyi kockázat, így a szabadidős sport nemcsak prevenciós eszköz, hanem a mentális egyensúly záloga is.

A kerékpározás egyszerűsége és hozzáférhetősége révén világszerte kiemelkedő rekreációs forma. A mindennapi stresszből való kiszakadás lehetősége indokoltá teszi a sporttevékenységek – köztük a kerékpározás – pszichológiai hatásainak vizsgálatát. Tanulmányunk célja annak feltárása, hogy a hobbikerékpározás, mint a szabadidős fizikai aktivitás egyik formája, milyen szerepet tölthet be a lelki egyensúly fenntartásában a modern társadalmi környezetben.

Kutatásunk a rendszeres fizikai aktivitás és a pszichológiai jóllét összefüggéseit elemzi fiatal felnőttek körében. A kvantitatív, keresztmetszeti kérdőíves vizsgálat során nemzetközileg validált mérőeszközöket – Rosenberg Önértékelés Skála (RSES), Étellel Való Elégedettség Skála (SWLS) és WHO Jóllét Kérdőív (WHO-5) – alkalmaztunk a mentális állapot különböző dimenzióinak vizsgálatára.

A tanulmány célja annak vizsgálata, hogy a rendszeres fizikai aktivitás – különös tekintettel a hobbikerékpározásra – milyen összefüggésben áll a pszichológiai jóllét különböző dimenzióival. A vizsgálat nem kizárólag a kerékpározás önálló hatásának igazolására

törekszik, hanem annak bemutatására, hogy a fizikai aktivitás milyen szerepet tölthet be a mentális egészség és a pszichés egyensúly fenntartásában egy komplex, többtényezős életmódkörnyezetben.

Elméleti háttér és szakirodalmi áttekintés

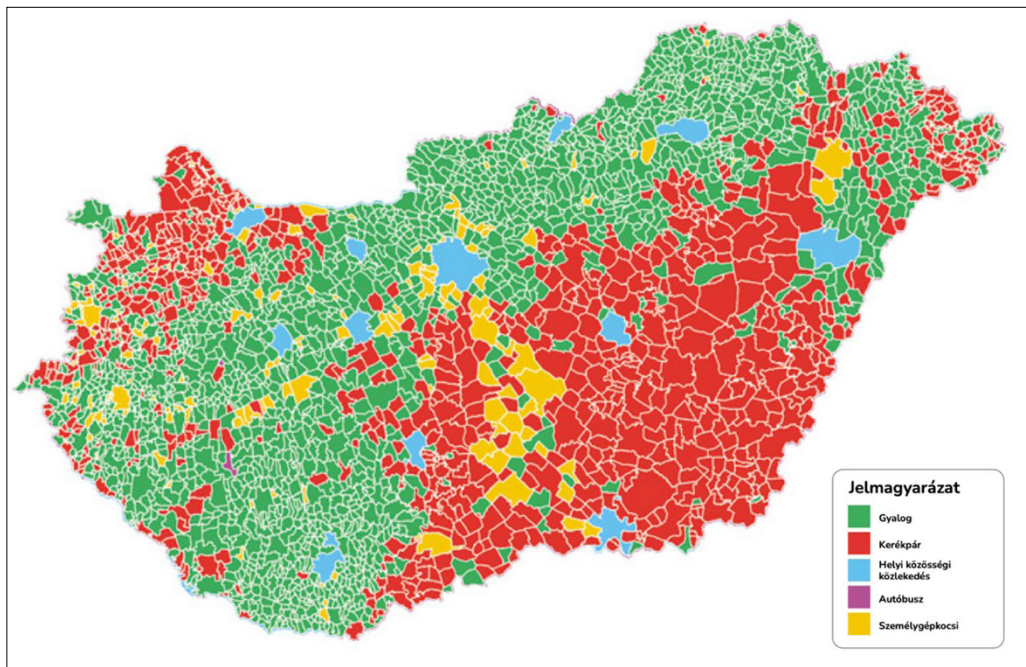
Fizikai inaktivitás és civilizációs ártalmak

A fizikai inaktivitás napjaink egyik legjelentősebb civilizációs kockázata, amely a testi egészség mellett a mentális jóllétet is rontja. Az Eurobarometer felmérése szerint az európai felnőttek közel fele nem sportol rendszeresen, és csak kevesen teljesítik a WHO ajánlásait (European Commission, 2022). Magyarországon az adatok ennél is kedvezőtlenebbek: a lakosság többsége egyáltalán nem vagy csak ritkán végez testmozgást. Az inaktivitás következményei a szív- és érrendszeri panaszok mellett a mentális egészségben is megmutatkoznak. A WHO jelentései szerint a mozgásszegény életmód növeli a depresszív tünetek, a szorongás és az alacsony pszichológiai jóllét kockázatát (WHO, 2020). Hazai kutatások is hangsúlyozzák, hogy ez a jelenség a mentális egészség romlásán keresztül jelentős társadalmi és gazdasági terhet ró az országra (Gabnai et al., 2019). Ezen ártalmak ellensúlyozásában kiemelt szerepet kapnak a mindennapokba könnyen beilleszthető és hosszú távon fenntartható mozgásformák.

A kerékpározás, mint hozzáférhető fizikai aktivitás Magyarországon

A kerékpározás egyszerre szabadidős sport és fenntartható közlekedési eszköz, melynek hazai térnyerését a Nemzeti Kerékpáros Stratégia infrastrukturális fejlesztései és a városi kerékpárút-hálózat bővítése ösztönzi. Magyarország célja, hogy 2030-ra a régió meghatározó kerékpárosbarát országa legyen, amit a vidéki területek jelentős forgalma mellett a fővárosi csomópontok tervezett, 20 000 férőhelyes tárolókapacitás-bővítése is támogat (Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ, 2023; 1. ábra).

1. ábra. Magyarország térképe a kerékpárhasználati szokások alapján
(Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ, 2023)



A Magyar Kerékpárosklub (2025) adatai alapján a biztonság és a közlekedési kultúra javítása további másfél millió embert ösztönözne biciklizésre, melyet a bővülő szervizpontok és az olyan népszerű túraútvonalak is segítenek, mint a BuBa vagy a Balatoni Bringakörút (Aktív Kalandor, n. d.; BalatonBike, n.d; Magyar Kerékpárosklub, n. d.).

A fizikai aktivitás és a mentális egészség kapcsolata kérdőíves kutatások alapján

Számos empirikus kutatás igazolta, hogy a rendszeres fizikai aktivitás pozitív összefüggésben áll a pszichológiai jóllét különböző mutatóival. A fizikai aktivitás neurobiológiai mechanizmusok révén is bizonyítottan antidepresszív hatású és védelmet nyújt a krónikus stresszel szemben (Bjørnebeek et al., 2005; Hamer et al., 2012; Lu et al., 2021).

Nemzetközi kutatások alátámasztják, hogy a fizikai aktivitás gyakorisága erősebb kapcsolatot mutat a pszichológiai jólléttel, mint az aktivitás intenzitása, ami különösen releváns a hobbisportok vizsgálata szempontjából (Hamer et al., 2012). A szabadban végzett aerob testmozgás, így a kerékpározás is, igazoltan csökkenti a stresszt, a szorongást, és segít a pánikrohamok megelőzésében (Broman-Fulks et al., 2004; Synek & Koenigstorfer, 2019).

Önértékelés, étellel való elégedettség és jóllét

A fizikai aktivitás és a pszichológiai jóllét kapcsolata következetesen pozitív. Az RSES eredményei alapján a rendszeresen sportolók önértékelése szignifikánsan magasabb az inaktívakénál (Collins et al., 2018). Nemček (2017) egyetemisták körében igazolta, hogy a sportolók mentális mutatói felülmúlják az inaktívakét. Bár hazai mintán az RSES-pontszámokban nem mindig mérhető szignifikáns különbség, a trend az aktívak javára dől el (Csicsely & Melczer, 2020). Ryu és munkatársai (2020) kimutatták, hogy a csoportos szabadtéri kerékpározás még súlyos mentális zavarok esetén is javítja az önértékelést.

Az étellel való elégedettség (SWLS) terén az aerob mozgás, így a kerékpározás kulcsszerepű (Diener et al., 1985; Avila-Palencia et al., 2017). A sportolási gyakoriság növelése emeli az ételégedettséget (Szabó et al., 2020), különösen belső motiváció esetén (Jetzke et al., 2020). A kerékpározás a legnépszerűbb rekreáció a fiataloknál (66,46%), ciklikus-sága pedig segíti a flow-élményt (Hőnyi et al., 2021). A kardiorespiratorikus fitness fejlesztése az élettani mutatók optimalizálásán keresztül javítja a közérzetet (Szabó et al., 2020). Az adaptív kerékpározás a fogyatékosággal élők önállóságát és jóllétét is növeli (Yazicioglu et al., 2012; Mosser et al., 2025).

A rendszeresen biciklizők több mint 15%-a elégedettebb az életével a nem kerékpározóknál (Avila-Palencia et al., 2017). Ez a forma nagy rugalmasságot kínál: a munkába járásba is beépíthető, a közös tekerések során átélt flow pedig hatékony lelki feltöltődést nyújt (SpeedBike Kerékpár Blog, 2018).

Általános pszichológiai jóllét és mentális stabilitás

A WHO-5 Jóllét Kérdőív hazai validálása (Susánszky et al., 2006) óta számos kutatás igazolta a fizikai aktivitás protektív szerepét a depresszióval és szorongással szemben (McMahon et al., 2017). Az aerob mozgásformák – mint a kerékpározás – gyakorisága és a pszichés egyensúly között szoros, pozitív összefüggés van (Sági et al., 2012). A pandémia alatti vizsgálatok megerősítették, hogy az aktivitás fenntartása kritikus volt a jóllét megőrzésében az inaktívakkal szemben (Tomruk et al., 2021).

Ugyanakkor a fizikai igénybevétel mentális hatásai nem lineárisak. Merglen és munkatársai (2014), valamint McMahon és munkatársai (2017) egy „fordított U alakú” összefüggést tártak fel. A jólléti mutatók egy optimális szintig (heti 10–14 óra) emelkednek, ezen felül azonban a pszichés jóllét csökkenni kezd. Ez a kerékpározásnál is hangsúlyos: a rekreációs terhelés maximalizálja a mentális nyereséget, míg a túlzott volumen már negatívan hathat. A kognitív előnyök idősebbeknél is megmutatkoznak: egy nyolchetes program során a hagyományos és az e-bike-ot használók mentális feldolgozási sebessége is javult (Leyland et al., 2019).

Kritikai összegzés

Az áttekintett szakirodalom alapján megállapítható, hogy a fizikai aktivitás – beleértve a hobbikerékpározást – számos fizikai és pszichológiai előnnyel jár. Ugyanakkor a legtöbb

vizsgálat mintájában a kerékpározás más sporttevékenységekkel együtt jelenik meg, ami megnehezíti a kerékpározás specifikus hatásainak elkülönítését. A pozitív jólléti hatások így elsősorban az általános sporthatások keretében értelmezhetők. A jövőbeni kutatások számára indokolt lenne olyan minták bevonása, amelyekben a kerékpározás elsődleges vagy kizárólagos fizikai aktivitásként jelenik meg.

Kutatási célok és hipotézisek

A kutatás elsődleges célja annak vizsgálata, miként függ össze a rendszeres fizikai aktivitás – különösen a hobbikerékpározás – a fiatal felnőttek pszichológiai jóllétével. A szakirodalom alapján feltételezhető, hogy a sport pozitív hatásai a testi egészségen túl a pszichés működés, az érzelmi stabilitás és a szubjektív életminőség szintjén is érvényesülnek.

Célunk továbbá feltárni, hogy a kerékpározás miként illeszkedik a célcsoport sportolási szokásai közé. Mivel a mintában a biciklizés gyakran más mozgásformákkal együtt jelenik meg, a kutatás nemcsak a kerékpározás specifikus hatásait különíti el, hanem a rendszeres fizikai aktivitás általános jólléti összefüggéseit elemzi, kiemelve ezen belül a hobbikerékpározás szerepét.

- (H1) Feltételeztük, hogy azok érzik jobban magukat a WHO jól-léti indexe alapján, azoknak magasabb az önértékelése, illetve azok elégedettebbek az életükkel, akik több időt töltenek heti szinten sportolással.
- (H2) Feltételeztük, hogy a fővárosi kitöltők kevesebb időt fordítanak kerékpározásra, illetve kevesebb távolságot tesznek meg alkalmanként, mint a más településtípust jelölők.
- (H3) Feltételeztük, hogy a felsőfokú végzettséggel rendelkezőknél nagyobb arányban jelenik meg a kerékpározás közlekedési eszközként, mint az ennél alacsonyabb végzettségűek között.

Módszertan

A kutatás kvantitatív módszertanra épülő, keresztmetszeti kérdőíves vizsgálat keretében valósult meg. A vizsgálat célja a fizikai aktivitás – különös tekintettel a hobbikerékpározásra – és a pszichológiai jóllét közötti összefüggések feltárása fiatal felnőttek körében. Az adatfelvétel önkitöltős, anonim kérdőív segítségével történt, amely lehetővé tette a sportolási szokások, valamint a pszichológiai jóllét többdimenziós vizsgálatát. A kutatásunkat az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága 2024/65-ös engedélyszámmal jóváhagyta.

A kutatási terv illeszkedik a korábbi nemzetközi és hazai kérdőíves vizsgálatok módszertani gyakorlatához, amelyek a fizikai aktivitás és a mentális jóllét kapcsolatát önbeszámoló mérőeszközök segítségével elemzik (Diener et al., 1985; Synek & Koenigstorfer, 2019).

Minta és adatfelvétel

A kutatás fiatal felnőttek körében zajlott, online kérdőíves adatfelvétel formájában. Az adatgyűjtés időtartama: 2024. február – 2025. március. A végső, statisztikai elemzésbe bevont minta elemszáma: $N=168$ fő. A legfiatalabb kitöltő 15 éves, míg a legidősebb 64 éves volt, így az átlagéletkoruk az adatfelvételkor 26,7 év volt (szórás=11,06). A minta részletes demográfiai és sportolási jellemzőinek bemutatása az Eredmények fejezetben történik. A vizsgálat során a kitöltők jelentős része a kerékpározás mellett más sporttevékenységet is végzett, amely a minta sajátosságaként értelmezhető.

Mérőeszközök

Sportolási és kerékpározási szokások kérdőív

A sportolási szokások feltérképezésére egy saját szerkesztésű kérdésblokk szolgált, amely átfogó módon vizsgálta a válaszadók fizikai aktivitással kapcsolatos jellemzőit. A kérdőív ezen része összesen 17 kérdést tartalmazott, amelyből 12 zárt és 5 nyílt kérdés volt. A zárt kérdések elsősorban a fizikai aktivitás rendszerességére, a végzett sporttevékenységek típusaira, valamint a kerékpározás gyakoriságára irányultak, míg a nyílt kérdések lehetőséget biztosítottak a válaszadók egyéni szokásainak részletesebb kifejtésére.

A kérdésblokk kialakítása a releváns szakirodalmi háttér, valamint a szerzők gyakorlati tapasztalatai alapján történt, kifejezetten a vizsgálat céljaihoz illeszkedően. A kérdések külön hangsúlyt fektettek a kerékpárhasználat funkcionális szerepének feltárására is, vagyis annak vizsgálatára, hogy a résztvevők elsősorban szabadidős sporttevékenységként, rekreációs céllal vagy a mindennapi közlekedés részeként alkalmazzák a kerékpározást. Ez a kérdésblokk nem standardizált mérőeszköz, így annak pszichometriai mutatóinak (pl. reliabilitás, validitás) vizsgálatára nem került sor, ugyanakkor a kérdések egyértelműsége és relevanciája a kutatás céljaihoz igazodva került kialakításra.

Élettel való elégedettség – Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Az élettel való elégedettség mérésére a SWLS kérdőívet alkalmaztuk (Diener et al., 1985). A skála öt tételből áll, amelyek az egyén globális élettel való elégedettségét mérik. A válaszadás hétfokú Likert-skálán történik, ahol a magasabb pontszám magasabb szintű szubjektív jóllétet jelez. A skála az „egyáltalán nem értek egyet”-től a „teljes mértékben egyetértek”-ig terjed, ezzel fejezi ki a kitöltő, hogy mennyire ért egyet az állítással. Mind-egyik pontnak van egy értéke, ezeket összeadva a küszöbérték segítségével kiértékeljük a kérdőívet (Martos et al., 2014). A kérdőív széles körben alkalmazott a fizikai aktivitás és pszichológiai jóllét kapcsolatát vizsgáló kutatásokban, és megfelelő pszichometriai mutatókkal rendelkezik (Diener et al., 1985).

Önértékelés – Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Az önértékelés mérésére a RSES került felhasználásra (Rosenberg, 1965; Sallay et al., 2014). A skála tíz állítást tartalmaz, amelyek az egyén globális önértékelését mérik. A válaszadás

négyfokú Likert-skálán történik. A skála egyik vége az egyáltalán nem ért egyet, a másik pedig a teljesen egyetért vele. A válaszokhoz pontok társulnak és ezeknek összeadásával egy összeget kapunk, amit a Rosenberg féle értékelő táblázattal összevetve hamar látható az eredmény. A kérdőív megbízhatósága és érvényessége számos nemzetközi és hazai kutatásban igazolt, különösen a sportolás pszichológiai hatásainak vizsgálata során.

Pszichológiai jóllét

A pszichológiai jóllét mérésére a WHO-5 Jól-lét kérdőívét alkalmaztuk. A kérdőív magyar változata az eredetihez képest csupán öt tételt tartalmaz, amelyek az elmúlt két hétben tapasztalt általános közérzetre, vagyis a jól-létre fókuszálnak. A válaszadás egy négyfokú skálán történik, ahol az első pont az „egyáltalán nem jellemző”, az utolsó pedig a „teljesen jellemző”. A kitöltő ezen a skálán jelöli meg azt az opciót, amely a leginkább ráillik. Az értékelés során a válaszokhoz rendelt pontértékeket összegzik. A maximálisan elérhető 15 pont kiváló közérzetet jelez, míg az ennél alacsonyabb pontszámok a jól-lét alacsonyabb szintjeit mutatják (Susánszky et al., 2006).

Statisztikai elemzés

Az adatok statisztikai feldolgozása során leíró és összehasonlító statisztikai eljárásokat alkalmaztunk. A leíró statisztikák segítségével bemutattuk a minta demográfiai jellemzőit, sportolási és kerékpározási szokásait, valamint a mentális egészséget mérő kérdőívek pontszámainak eloszlását. Az eredmények közlésekor minden esetben feltüntetésre kerülnek az alkalmazott statisztikai próbák, a vizsgálatokban szereplő pontos mintanagyságok, valamint a szignifikanciaszintek.

A statisztikai elemzések elvégzéséhez a JASP 0.18.3 statisztikai szoftvert használtuk. A változók eloszlását Shapiro–Wilk-próbával ellenőriztük, amely több esetben a normalitás feltételének sérülését jelezte, ezért a hipotézisek tesztelése során elsősorban nem paraméteres statisztikai eljárásokat alkalmaztunk.

A sportolással töltött idő és a mentális egészséget mérő mutatók – a WHO-5, az SWLS, valamint a RSES – közötti összefüggések vizsgálatára Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztunk. A csoportok közötti különbségek elemzésére – például a nem vagy alig sportolók és a rendszeresen sportolók, illetve a fővárosi és nem fővárosi válaszadók összehasonlítása során – Mann–Whitney U-tesztet használtunk. Az iskolai végzettség és a kerékpározás közlekedési eszközként való használata közötti kapcsolat vizsgálatára khi-négyzet próbát alkalmaztunk. A statisztikai szignifikanciaszintet minden elemzés esetében $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

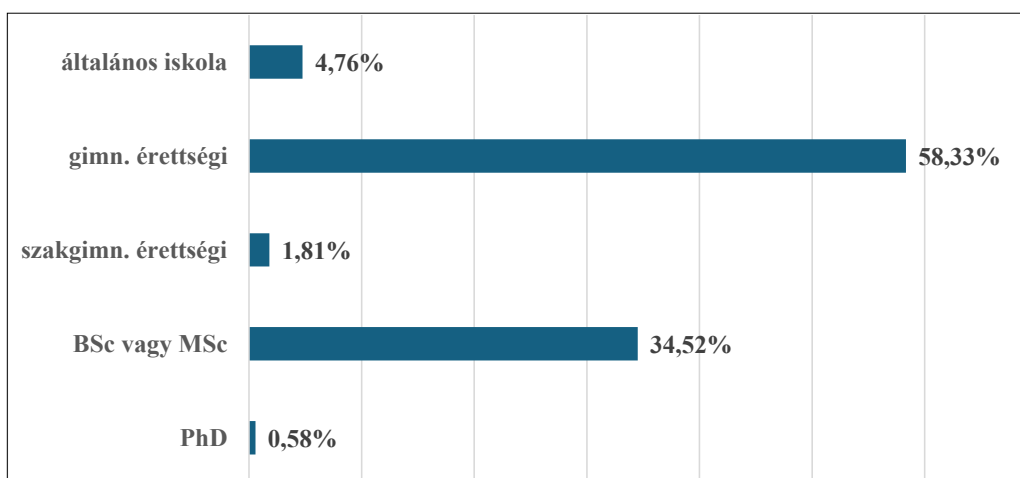
Eredmények

Demográfiai adatok

A vizsgálatban részt vevő válaszadók lakóhely szerinti megoszlása alapján a minta több mint fele a fővárosban él. A kitöltők közül 93 fő (55,36%) budapesti lakosnak vallotta magát, 37 fő (22%) városban, 25 fő (14,88%) megyeszékhelyen, 10 fő (5,95%) községben, míg 3 fő (1,81%) faluban él.

A legmagasabb iskolai végzettség tekintetében a minta többsége érettséggel rendelkezett (98 fő, 58,33%). Felsőfokú végzettséget – BSc/BA vagy MSc/MA diplomát – 58 fő (34,52%) jelölt meg. Általános iskolai végzettséggel 8 fő (4,76%), szakgimnáziumi végzettséggel 3 fő (1,81%), doktori fokozattal pedig 1 fő (0,58%) rendelkezett.

2. ábra. A kutatásban résztvevők végzettség szerinti eloszlása (Saját szerkesztés)



A foglalkozási státusz alapján a válaszadók többsége tanulói jogviszonyban állt (101 fő, 60,12%). Ülőmunkát 40 fő (23,81%), vegyes munkavégzést 19 fő (11,31%), míg fizikai munkát 8 fő (4,76%) jelölt meg.

A minta nemi megoszlása kiegyenlített volt: 84 nő és 84 férfi vett részt a vizsgálatban.

Sportolási szokások

A válaszadók többsége saját bevallása szerint sportol: 141 fő (84%) jelölte, hogy végez valamilyen rendszeres fizikai aktivitást, míg 27 fő (16%) nem sportol. Nemek szerint a férfiak 88,1%-a, a nők 79,8%-a sportol rendszeresen.

A nem sportolók körében a sportolás elmaradásának leggyakrabban megjelölt okai az időhiány (17 fő) és a motiváció hiánya (20 fő) voltak, több esetben ezek együttesen is megjelentek.

A sportolás motivációs hátterét vizsgálva a leggyakrabban megjelölt tényező a feltöltődés és kikapcsolódás volt (70,2%), ezt szorosan követte az egészség megőrzése vagy

helyreállítása (69%). A további motivációk között szerepelt a stresszoldás (56%) és a testösszetétel javítása (47%). A társas élmény (29,1%) és az orvosi javaslat (2%) kisebb arányban jelent meg.

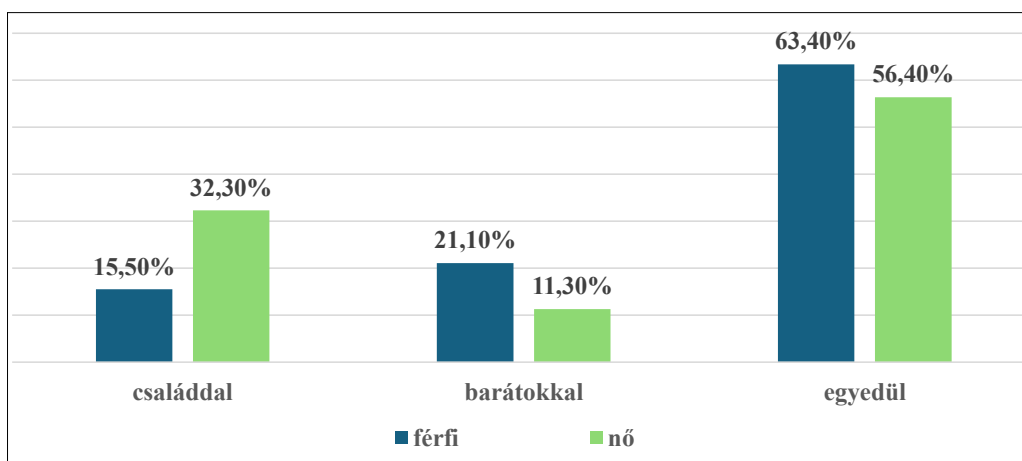
A sportolás gyakorisága alapján a válaszadók többsége heti több alkalommal végez testmozgást (53,6%). Ezt követte a heti egyszeri sportolás (13,1%), a havi többszöri (10,1%) és a mindennapos aktivitás (9%). A ritkábban sportolók aránya alacsonyabb volt.

A sportoló válaszadók átlagosan heti 5,43 órát töltenek fizikai aktivitással (szórás 6,22). Az adatfelvételt megelőző hónapban a leggyakrabban végzett sporttevékenységek a futás (49%) és a kerékpározás (43%) voltak, ezeket követte a konditermi edzés (30%) és a csapatsportok (18%). Emellett aerobik, úszás, küzdősportok, téli sportok és tánc is megjelent a válaszok között.

A hobbikerékpározással kapcsolatos jellemzők

A hobbikerékpározással kapcsolatos kérdésekre adott válaszok alapján a kerékpározás átlagosan a teljes fizikai aktivitás 21,7%-át teszi ki (szórás 25,28). A válaszadók többsége egyedül kerékpározik (54%), míg 24% családdal, 17% barátokkal végzi ezt a tevékenységet. Nemek szerinti bontásban megfigyelhető, hogy a nők nagyobb arányban kerékpároznak családdal, míg a férfiak inkább egyedül vagy barátokkal (3. ábra).

3. ábra. Kivel kerékpároznak a különböző nemű válaszadók (Saját szerkesztés)



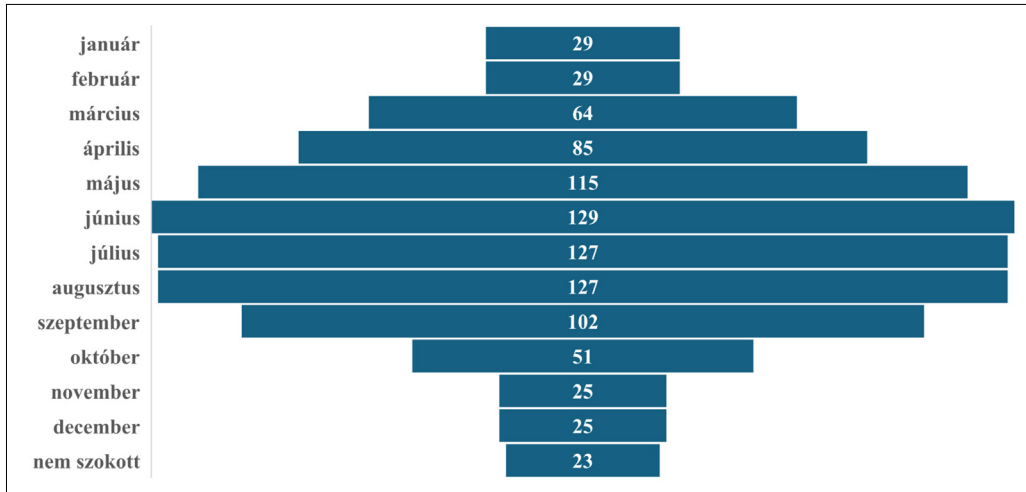
Az egy alkalommal kerékpározással töltött idő nulla és 256 perc között mozgott, az átlagos időtartam 57,5 perc volt (szórás 51,5). Az alkalmanként megtett távolság átlagosan 14,5 km volt (szórás 15,1).

A kerékpárt használók döntő többsége szabadterén végzi ezt a tevékenységet (95,2%), míg edzőtermi környezetet csupán 4,8%-uk jelölt meg.

A kerékpározás szezonális megoszlását vizsgálva – a kerékpározó válaszadók körében

(N=127) – a legnagyobb aktivitás a nyári hónapokban volt megfigyelhető (június: 95,3%, július: 93,7%, augusztus: 92,9%). A tavaszi hónapokban közepes arányú kerékpározás volt jellemző, míg az őszi és téli időszakban az aktivitás számottevően csökkent a nyárihoz képest (4. ábra).

4. ábra. A kerékpárhasználat havi gyakorisága a válaszadói jelölések alapján (Saját szerkesztés)



Mentális egészség kérdőívek

A Rosenberg Önértékelés Skálán elért pontszámok átlaga 23,1 pont volt (szórás 5,6), a minimumérték nulla, a maximumérték 30.

Az Élettel való Elégedettség Skálán (SWLS) az átlagpontszám 25,1 volt (szórás 5,89), a pontszámok kilenc és 35 között mozogtak.

A WHO-5 Jól-lét Kérdőív esetében az átlagos pontszám 9,53 volt (szórás 3,13), a minimumérték kettő, a maximumérték 15.

Hipotézisek tesztelése

H₁ – A sportolással töltött idő és a mentális jóllét kapcsolata

A WHO-5 jól-léti index és a heti sportolással töltött idő közötti kapcsolat vizsgálatára Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztunk, mivel a változók eloszlása a Shapiro–Wilk-próba alapján nem volt normális ($p < 0,05$). Az elemzés eredménye alapján szignifikáns, de gyenge pozitív kapcsolat volt kimutatható ($r = 0,195$, $p = 0,011$).

A nem sportoló (vagy alig sportoló) és a heti egy alkalomnál többször sportoló csoportok összehasonlítására Mann–Whitney U-tesztet végeztünk. Az eredmények szerint nem mutatható ki szignifikáns különbség a jól-léti index alapján ($U = 2722,5$, $p = 0,54$).

Az önértékelés és a sportolással töltött idő közötti kapcsolat Spearman-féle rangkorrelációval történt. Az elemzés nem mutatott szignifikáns összefüggést ($r = 0,025$, $p = 0,75$).

A csoportok közötti összehasonlítás szintén nem eredményezett szignifikáns különbséget ($U=3026,5$, $p=0,354$).

Az étellel való elégedettség és a heti sportolási idő közötti kapcsolat vizsgálata szintén nem mutatott szignifikáns összefüggést ($r=-0,003$, $p=0,973$), és a csoportok közötti különbség sem volt statisztikailag jelentős ($U=3123,5$, $p=0,547$).

H₂ – Településtípus és kerékpározási jellemzők

A fővárosi és nem fővárosi válaszadók összehasonlítása az alkalmankénti kerékpározásra fordított idő alapján Mann–Whitney U-teszttel történt. Az eredmények szerint nem mutatható ki szignifikáns különbség a két csoport között ($U=3233,5$, $p=0,217$).

Hasonló eredmény született az alkalmanként megtett távolságok összehasonlítása során is ($U=2848,5$, $p=0,943$).

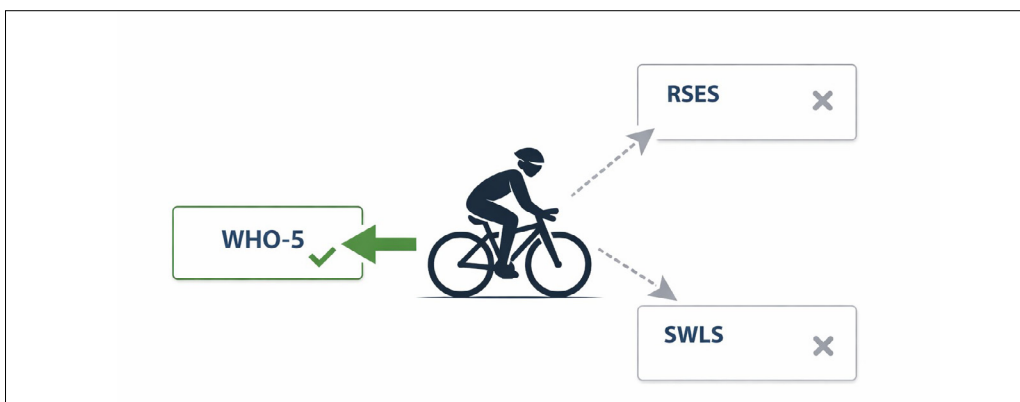
H₃ – Iskolai végzettség és a kerékpározás közlekedési funkciója

Az iskolai végzettség és a kerékpározás közlekedési eszközként való használata közötti kapcsolat vizsgálatára khi-négyzet próbát alkalmaztunk. Az elemzés nem mutatott statisztikailag szignifikáns kapcsolatot a két változó között ($\chi^2=1,369$, $p=0,242$), ezért a H₃ hipotézis elutasításra került.

Megvitatás

Az eredmények alapján a három hipotézis közül az első részleges igazolást nyert (5. ábra), míg a második és harmadik esetében nem volt szignifikáns összefüggés.

5. ábra. A hobbikerékpározás szerepe a mentális jóllét alakulásában az eredményeink tükrében



Az első hipotézis kapcsán a sportolással töltött idő és a WHO-5 jólléti index között gyenge, de szignifikáns pozitív kapcsolat mutatkozott. Ez arra utal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás összességében hozzájárulhat az általános pszichés közérzet javításához.

Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy a vizsgálatban részt vevők többsége a kerékpározás mellett egyéb sporttevékenységeket is végzett, így a kedvező hatás nem értelmezhető kizárólag a hobbikerékpározás önálló következményeként. Ezzel szemben az önértékelés (RSES) és az étellel való elégedettség (SWLS) nem mutatott összefüggést a sportolással. Ez összhangban áll azon megközelítésekkel, amelyek szerint ezek stabilabb, többtényezős pszichológiai konstrukciók, amelyeket olyan tényezők is befolyásolnak, mint a társas kapcsolatok vagy az egzisztenciális biztonság. A fizikai aktivitás ebben az értelmezésben inkább a rövid távú pszichés állapotokra hathat kedvezően.

A második hipotézis elvetése arra utal, hogy a lakóhely típusa önmagában nem meghatározó tényező a kerékpározási szokások alakulásában. Bár a különböző települési környezetek eltérő lehetőségeket kínálnak, az eredmények alapján feltételezhető, hogy az egyéni életmódbeli és környezeti tényezők (pl. időbeosztás, közlekedési igények) nagyobb szerepet játszanak a kerékpárhasználat gyakoriságában.

A harmadik hipotézis szintén nem nyert igazolást, mivel az iskolai végzettség és a közlekedési célú kerékpározás között nem mutatkozott szignifikáns kapcsolat. Ez arra utal, hogy a kerékpárhasználat társadalmi szempontból széles körben elérhető és alkalmazott gyakorlat, amely nem köthető egyértelműen meghatározott iskolázottsági csoportokhoz.

Az eredmények értelmezésekor kiemelten fontos figyelembe venni a kutatás korlátait. A minta összetétele nem tette lehetővé az aktív és inaktív populáció kiegyensúlyozott összehasonlítását, mivel a válaszadók többsége rendszeresen végzett valamilyen sporttevékenységet. Emellett a kerékpározás specifikus hatásainak elkülönítése is korlátozott volt, tekintettel arra, hogy a résztvevők jelentős része többféle mozgásformát is végzett.

Mindezek alapján az eredmények elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás általános pszichés hatásaira világítanak rá, és csak korlátozott mértékben teszik lehetővé a hobbikerékpározás önálló szerepének értelmezését.

Összességében megállapítható, hogy a fizikai aktivitás hozzájárulhat a pszichés jóllét fenntartásához, ugyanakkor annak alakulása komplex, többtényezős folyamat. A jövőbeni kutatásokban indokolt lehet homogénebb minták alkalmazása, valamint a különböző sporttevékenységek hatásainak elkülönítése. A jelen eredmények ugyanakkor arra is felhívják a figyelmet, hogy a kerékpározás – rekreációs és közlekedési funkcióján túl – potenciálisan szerepet játszhat az aktív életmód támogatásában és ezen keresztül a mentális jóllét erősítésében.

Következtetések és kitekintés

A jelen tanulmány célja az volt, hogy átfogó képet nyújtson a hobbikerékpározás jelenőségéről, valamint feltárja annak mentális jólléttel és rekreációs szerepével kapcsolatos összefüggéseit. Az empirikus eredmények alapján megállapítható, hogy a fizikai aktivitás – beleértve a kerékpározást is – kapcsolatban áll a pszichés jóllét egyes dimenzióival, különösen az általános közérzet szintjén. Ugyanakkor az önértékelés és az étellel való

elégedettség esetében nem volt kimutatható szignifikáns összefüggés, ami megerősíti e pszichológiai mutatók komplex, többtényezős meghatározottságát.

Fontos hangsúlyozni, hogy a vizsgálatban részt vevők többsége nem kizárólag kerékpározott, hanem egyéb sporttevékenységeket is végzett, így az eredmények elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás általános hatásaira vonatkoztathatók, és csak korlátozott mértékben értelmezhetők a hobbikerékpározás önálló hatásaként.

A településtípus és az iskolai végzettség mentén nem mutatkozott szignifikáns különbség a kerékpárhasználat tekintetében, ami arra utal, hogy a kerékpározás társadalmilag széles körben elérhető és alkalmazott mozgásforma. Ez a megállapítás gyakorlati szempontból azt is jelzi, hogy a kerékpározás ösztönzésére irányuló rekreációs és egészségfejlesztési beavatkozások különböző társadalmi csoportok esetében egyaránt relevánsak lehetnek.

A gyakorlati implikációk tekintetében a kerékpározás olyan rekreációs lehetőségként értelmezhető, amely viszonylag alacsony belépési küszöb mellett járulhat hozzá az aktív életmód kialakításához. Városi környezetben különösen fontos szerepe lehet az aktív közlekedési formák támogatásában, amelyek integrálhatók a mindennapi életbe, ezáltal elősegítve a fizikai aktivitás növelését.

Rekreációs szakmai szempontból kiemelhető a közösségi dimenzió jelentősége. A szervezett kerékpáros programok, tematikus túrák vagy közösségi események nemcsak a fizikai aktivitás növeléséhez járulhatnak hozzá, hanem a társas kapcsolatok erősítésén keresztül közvetetten a pszichés jóllét támogatásában is szerepet játszhatnak.

A jövőbeni kutatások számára indokolt lehet olyan minták vizsgálata, ahol a kerékpározás az elsődleges fizikai aktivitási forma, ezáltal pontosabban elkülöníthetővé válna annak specifikus hatása. Emellett longitudinális és kontrollcsoportos vizsgálatok alkalmazása segíthetné az ok-okozati összefüggések mélyebb feltárását.

Összességében a kerékpározás olyan sokoldalú rekreációs tevékenységként értelmezhető, amely hozzájárulhat az aktív életmód kialakításához, és ezen keresztül – más tényezőkkel együtt – szerepet játszhat a mentális jóllét támogatásában. A jelen eredmények elsősorban ezt az összetett, közvetett szerepet támasztják alá.

ABSTRACT

Physical inactivity and increasing of psychological distress highlight the importance of recreational sports. This study investigates the relationship between recreational cycling and mental well-being among young adults. Using quantitative methods, we assessed sporting habits alongside subjective well-being, self-esteem, and life satisfaction through validated scales. Results indicate a weak but significant positive correlation between time spent on physical activity and well-being, while no clear association was found regarding self-esteem and satisfaction. Cycling habits did not differ by settlement type or educational level. Our findings suggest that while recreational cycling supports general psychological well-being, mental health is a complex, multi-factorial concept, influenced by various individual and social factors beyond physical activity.

Keywords: recreational cycling; recreational sport; mental well-being; young adults; life satisfaction

Irodalom

- Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ. (2023). *Nemzeti Kerékpáros Stratégia 2030*. <https://cdn.kormany.hu/uploads/document/d/d5/d56/d56d7d2oced654ca5bc98ad589e9a3c4abb7bf4e.pdf> (2025.01.10.)
- Aktív Kalandor. (n. d.). *Budapest–Balaton kerékpárút*. <https://aktivkalandor.hu/turatipp/budapest-balaton-buba-kerekparut-terkep-gpx-fajl/> (2025.01.13.)
- Avila-Palencia, I., De Nazelle, A., Cole-Hunter, T., Donaire-Gonzalez, D., Jerrett, M., Rodriguez, D. A. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). The relationship between bicycle commuting and perceived stress: a cross-sectional study. *BMJ open*, 7(6), e013542. <https://bmjopen.bmj.com/content/7/6/e013542>
- BalatonBike. (n. d.). *Balaton kör 204 km*. <https://www.balatonbike.hu/hu/utvonal-reszletek/balaton-kor-204-km> (2025.01.13.)
- Bjørnebeek, A., Mathé, A. A., & Brené, S. (2005). The antidepressant effect of running is associated with increased hippocampal cell proliferation. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 8(3), 357–368. <https://doi.org/10.1017/S1461145705005122>
- Broman-Fulks, J. J., Berman, M. E., Rabian, B. A. & Webster, M. J. (2004). Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour research and therapy*, 42(2), 125–136. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00103-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00103-7)
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S. & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20(1), 1–20.
- Csicsely, F. & Melczer, Cs. (2020). A mozgásos rekreáció mentális hatásai. *Sport- és Egészségtudományi Füzetek*, 4(2), 56–71. https://etk.pte.hu/public/upload/files/Sport_es_egtudomanyi_fuzetek/SETF_0402.pdf
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- European Commission. (2022). *Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668> (2024.10.13.)
- Gabnai, Z., Müller, A., Bács, Z. & Bácsné Bába, É. (2019). A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei. *Egészségfejlesztés*, 60(1), 20–30. <https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.308>
- Hamer, M., Endrighi, R. & Poole, L. (2012). Physical activity, stress reduction, and mood: Insight into immunological mechanisms. In: Yan, Q. (Ed.): *Psychoneuroimmunology: Methods and protocols* (pp. 89–102). Humana Press.
- Hőnyi, D., Kinczel, A., Vácz, P. & Müller, A. (2021). Fiatalok rekreációs tevékenységeinek vizsgálata. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 7(2), 105–110. <https://doi.org/10.18458/KB.2021.2.105>
- Jetzke, M. & Mutz, M. (2020). Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5), 1519–1534. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>
- Leyland, L. A., Spencer, B., Beale, N., Jones, T. & Van Reekum, C. M. (2019). The effect of cycling on cognitive function and well-being in older adults. *PLoS one*, 14(2), e0211779. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211779>
- Lu, S., Wei, F. & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress*, 5(6), 76. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Magyar Kerékpárosklub. (2025). *Így bringázik Magyarország 2025 - Országos reprezentatív kutatás*. <https://kerekparosklub.hu/kerekparoskutatas-2025> (2025.10.10.)
- Magyar Kerékpárosklub. (n. d.). *Ezen dolgozunk: kerékpárosklub eredménytérkép*. <https://kerekparosklub.hu/ezen-dolgozunk-kerekparosklub-eredmenyterkep> (2025.01.10.)
- Martos, T., Sallay, V., Judit, D., Szabó, T. & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289–303. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balázs, J., Bálint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., Nemes, B., Podlogar, T., Poštuvan, V., Sáiz, P., Sisask, M., Tubiana, A., Várník, P., Hoven, C. W. & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://hdl.handle.net/10779/rcsi.10795766>
- Merglen, A., Flatz, A., Bélanger, R. E., Michaud, P. A., & Suris, J. C. (2014). Weekly sport practice and adolescent well-being. *Archives of disease in childhood*, 99(3), 208–210. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2013-303729>
- Mosser, N., Norcliffe, G. & Kruse, A. (2025). The impact of cycling on the physical and mental health, and quality of life of people with disabilities: A scoping review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1487117. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1487117>

- Nemček, D., Kraček, S. & Peráčková, J. (2017). Rosenberg Self-Esteem Scale analyses among elite and competitive athletes, recreational athletes and inactive individuals. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(Supp.5), 2305–2310. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s5249>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryu, J., Jung, J. H., Kim, J., Kim, C. H., Lee, H. B., Kim, D. H., Lee, S. H., Shin, J. H. & Roh, D. (2020). Outdoor cycling improves clinical symptoms, cognition and objectively measured physical activity in patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of psychiatric research*, 120, 144–153. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.10.015>
- Sági, A., Szekeres, Z. & Köteles, F. (2012). Az aerobik pszichológiai jólléttel, önértékeléssel, valamint testi tudatosság-gal való kapcsolatának empirikus vizsgálata női mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13(3), 273–295. <https://doi.org/10.1556/Mental.13.2012.3.2>
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, Z. & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259–275. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.7>
- SpeedBike Kerékpár Blog, (2018). *A kerékpározás 15 kedvező hatása*. https://kereparblog.blog.hu/2018/11/09/a_kereparozas_kedvezo_elettani_hatasai (2025.01.10.)
- Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A. & Kopp, M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247–255. <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.8>
- Synek, S. & Koenigstorfer, J. (2019). Health effects from bicycle commuting to work: Insights from participants of the German company-bicycle leasing program. *Journal of Transport @ Health*, 15, 100619. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2019.100619>
- Szabo, A., Böhm, T. & Köteles, F. (2020). Relationship between aerobic fitness, blood pressure and life satisfaction. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(2), 1–11. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.2.01>
- Tomruk, M., Tomruk, M. S. & Çalik, İ. (2021). Physical activity level during COVID-19 global pandemic and its relation to well-being. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 27–35. <https://doi.org/10.24998/maeusabed.876017>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. <https://iris.who.int/handle/10665/337001> (2025.01.13.)
- World Health Organization. (2024). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution> (2025.01.13.)
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S. & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249–253. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2012.05.003>



Műhely

KÖNIG-GÖRÖGH DÓRA – GYIMÓTHY GERGELY – LÖKÖS DÁNIEL – BRAUN ÁKOS –
ÖKRÖS CSABA

A sporttevékenységek közösségformáló jelentősége fiatal sportolók médiafogyasztásának tükrében

Bevezetés

Jelen társadalmak civilizációs folyamataiból következik az automatizáció, a digitalizáció erőteljes térnyerése, a jelenség mélyen hatást gyakorol a családok életére, komoly kihívást és nagymértékű körültekintést jelentve a gyermekek, fiatalok napirend és szabadidőszervezésében. A virtuális világ megfelelő használata vitathatatlanul felelősségteljeséget, átgondoltságot, tudatoságot igényel.

A digitális fejlődéssel párhuzamosan kimutathatóvá vált az ülő életmód növekedése, vagyis a mai gyermekek nem mozognak eleget, mindez az egészségi állapotuk romlásához vezethet (WHO, 2020; Guthold et al., 2020; HBSC, 2024), befolyásolva ezzel a későbbi életszakaszokban kialakult egészség attitűdjüket (Currie et al., 2012).

Tényszerűen tudomásul vehető, hogy jelenkori ifjabb generáció ritkábban keresi a kapcsolódás lehetőségét az online világon kívül (Heitner, 2018), azonban a szülők és a pedagógusok részéről elvárható a nevelési szándék, a motivációkeltés, mellyel perspektívát nyújthatnak az offline közösségekben való részvételre. Egy alternatívaként nevez-

hetjük meg a sportolást, a sportoló közösségek képernyőidő-csökkentő szerepét.

Z és Alfa generációk jellemzői

A generációkutatás kiindulópontja, hogy születési év (adott kohorszhoz való tartozás) alapján alkotnak egy csoportot az adott generációk (Törőcsik et al., 2014), az alapokat Strauss és Howe fektették le 1991-ben. A kutatók szerint a generációdefiníció nem csupán a kronológiai egyidejűséget jelenti, hanem feltétele a közös történelmi, társadalmi térhez és időhöz tartozás (Strauss & Howe, 1991), ezért a nemzedék tagjai az adott kor eseményeit azonosan érzékelik, vagyis ugyanabban a történelmi-társadalmi térben születtek és nőttek fel (Mannheim, 1928 idézi Bereczki, 2022). Azonos életkorban, azonos hatások érik őket, így egymásra tudnak hangolódni a nemzedékek tagjai, s elkülönülnek a megelőző nemzedékektől (Törőcsik et al., 2014; Bereczki, 2022). Strauss és Howe (2000) archetipusokat kategorizáltak, ahol a történelmi események a generációkkal szimbolikus kapcsolatban állnak. Ahhoz, hogy valós képet kapjunk

egy adott nemzedék karakterisztikát meghatározó ifjúkori tapasztalásairól, magát a korszellemet kell megfigyelnünk (Bereczki, 2022). McCrindle és Wolfinger (Bereczki, 2022) szerint nagyobb hatással van ránk a gyermekkorunk kultúrája, a társadalmi markerek és a felnőtté válás meghatározó eseményei, mint az életkor (amely a viselkedést és a magatartásmódot határozza meg), vagyis az emberek jobban hasonlítanak a korukhoz, mint amennyire szüleikhez. Minden generációra igaz, hogy *„saját időszakának szülötte, egyúttal pedig az őt megelőző generációra adott reakcióként is felfogható”* (Bereczki, 2022, p. 27).

A születési évek alapján több felosztást is alkalmaznak a szakemberek a generációk felosztására (Tapscott, 1998; Zemke et al., 2000; Howe & Strauss, 2000; Martin & Tulgan, 2002; Oblinger & Oblinger, 2005; Reeves & Oh, 2008). Jelen tanulmányban Robinson (2017) tanulmányában található felosztását használjuk: veteránok (1925–1945 között születtek), bébi-boom (1946–1964) X generáció (1965–1979), Y generáció (1980–1995), Z generáció (1995–2010) és Alfa generáció (2011–2025). A kutatásunkban kiemelten foglalkozunk a Z és Alfa generációkkal, hiszen ezekben az években születettek életét már teljesen áthatja a digitalizáció. A Z generáció, az internet generációja, hiszen ez az első generáció, amelynek tagjai egy globálisan összekapcsolt világba születtek, ismerik a technológiát és az azonnali tájékoztatást (Robinson, 2017). A „Z” az angol zapper (jelentése: katingató) szó első betűje (arra utal, hogy nem tud végig nézni anélkül egy filmet, hogy a kezével közben valamilyen más alkalmazáson matatna) (Bereczki,

2022). Az Alfa generáció pedig már kötődik a technológiához, s ezért a legképzettebb generációnak tartják a különféle technológiai kommunikációs eszközök mindennapi használatában, hiszen az életük szerves részét képezi ezen eszközök használata (Manuel & Sutanto, 2021). McCrindle és Wolfinger (2010) szerint fontos az azonos technológiai háttérrel figyelni a közös múlt vizsgálatakor. Ezen gyermekek számára lassan a virtuális világ lesz a természetes, a digitális bennszülöttek kifejezést használják rájuk a szakirodalom, hiszen életükben folyamatosan jelen van és lesz a számítógép, az okoseszközök, s idejük 80%-át a digitális eszközökkel töltik (Berényi, 2015). Egyik részről mobilnak látjuk őket, hiszen mobil eszközöket használnak (Berényi, 2015), másfelől viszont erőteljesen megjelenik náluk az ülő életmód (Szomdis, 2019). A Z generációs nemzedék egy részénél már nem különül el egymástól úgy az online és az offline világ, mint az idősebb korosztálynál (Bereczki, 2022). Az internetfüggőség nagyobb eséllyel bekövetkezik, ha a háttérben ADHD, depresszió, ellenséges érzélem vagy szociális fóbia áll fenn (Berényi, 2015). Aiken (idézi Bereczki, 2022) szerint minden online tevékenységnek megvan a maga vonzereje, az extra jutalma, amely által a felhasználó vissza akar térni hozzá, neurológiai szempontból hasonló mintázatot mutat, mint a drog vagy az alkohol iránti vágy. 2019 óta megjelent a WHO listáján a videojáték-függőség mint létező betegség. Ezen negatív hatások ellensúlyozására egyik legjobb tevékenység a rendszeres sportolás, amelynek pozitív hatásait későbbi fejezetben mutatjuk be.

A sportolás és a digitális eszközhasználat összefüggései

Maia és munkatársai (2025) huszonhat tanulmányt elemző áttekintésében összefoglalták az állóképesség, az ülő életmód, a táplálkozási szokások, az alvásminőség, a mentális egészség és a testtömegindex eredményeket, majd korcsoportfüggően meghatározták a trendeket. Áttekintő közleményük kiemelhető eredményeként felhívják a figyelmet arra, hogy a szülői egészségmagatartás, beleértve az étkezési szokásokat, a mozgásgazdag életmódot, az alvásminőséget és a stresszkezelést, mintául szolgál a gyermekek viselkedéséhez, valamint a szülői egészségattitűdből származó eredmények értékei egyenes arányosságot mutatnak a gyermekek testtömegindex értékével, ami közvetlenül jelzi a gyermekkori obezitás kockázatát.

A gyermekek fizikai aktivitásával együtt járó motoros képességek összefüggnek a kognitív és szocio-emocionális fejlődéssel is. Ghanamah (2025) óvodás korú gyermekeknél folytatott vizsgálatai során szoros összefüggéseket tárt fel a motoros képességek és a képernyőidő között. Megállapítja, hogy a különféle fizikai tevékenységek ösztönzik a kreatív mozgásokat, ennek egyenes következménye a kreatív gondolkodásra való képesség javulása is. Ezzel szemben a túlzott digitális eszközhasználat negatívan korrelál a fizikai állóképességgel.

Wu és munkatársai (2025) a képernyőhasználat látószervre gyakorolt negatív hatásairól értekeztek, munkájukban kijelentik, hogy a napi három órát meghaladó eszközhasználat növeli a rövidlátás kockázatát. Prevenációs jelleggel függőségellenes rendszerek

szerepét sürgetik, köztük a rendszeresített testmozgást, mellyel csökkenhet a gyermekek képernyőidejének napi időtartama.

Parkoso és munkatársai (2024) vizsgálati eredményeik nyomán arra a következtetésre jutottak, hogy a képernyőidő nem befolyásolja közvetlenül a fizikai fittséget, de csökkentheti a fizikai aktivitást. Kolle és munkatársai (2025) vizsgálatai szerint a túlzott képernyőidő hozzájárul a megfigyelt gyerekek fizikai aktivitásának csökkenéséhez, mivel az aktív játékot passzív időre váltják. Véleményük szerint a tendencia az egyéni egészségügyi kockázatokon túl közegészségügyi problémát prognosztizál a jövőre nézve. Szorgalmazza, hogy a döntéshozók, az iskolák és a szülők szabályozzák a gyermekek felelős digitális fogyasztását, ezzel párhuzamosan szükségét látják a mindennapi mozgás lehetőségeinek megteremtését.

Pfeiffer és munkatársai (2025) tanulmányukban megállapítják, hogy kisgyermekkorban a fizikai aktivitással kapcsolatos narratívákat meghatározott szociológiai és környezeti keretrendszeren belül szükséges kialakítani, s ennek megfelelően különbséget kell tenni a strukturált és strukturálatlan játékkal, a természetközeli közegben folytatott, valamint a baleseti kockázatokat rejtő játékok általi mozgások között.

De Lima és munkatársai (2025) rávilágítottak, hogy a képernyő előtt töltött idő növeli a szorongás, a depresszió előfordulásának esélyét, továbbá strukturális egyenletmodellek elemzése mentén jutottak arra az eredményre, hogy a legalább napi négy óra képernyőidő romló mentális állapottal társult ADHD gyakoriságával kapcsolható össze.

Egy Amerikai Egyesült Államokban végzett felmérés szerint Yu és munkatársai

(2022) azt találták, hogy a vizsgált gyermekek 70,5%-a túlzott időt tölt elektronikus eszköz előtt, ők különböző fokú viselkedési problémákkal, társas kapcsolatok hiányával küzdenek. Tanulmányuk következtetéseként sürgetik a digitális eszközök használatával kapcsolatos széleskörű tájékoztatást, útmutatást.

Kína rohamosan feltörekvő társadalmá súlyos problémaként kezeli a gyermekek és serdülők többségénél mérhető mozgásszegény életmódot. Meng és munkatársai (2025) áttekintő tanulmányukban mutatnak rá, hogy a testmozgás erősen kapcsolódik a szülői támogatáshoz, a családi struktúrához és a lakókörnyezet biztonságához. Következtetésük szerint a jövőbeli intézkedéseknek a családi háttér tényezőket kell javítaniuk, továbbá a családok és az iskolák közötti együttműködést szükséges eredményessé tenni.

Ausztrál tizenévesek felmérését célzó vizsgálatban résztvevő 400 fő 76%-a szabadidős sporttevékenységet folytatott. A többség a hétköznapi és hétvégi napokon egyaránt túllépte a legfeljebb napi kétórás képernyőidő ajánlást. Az eredmények alapján igazolták, hogy a sportolás iránti belső motiváció kevesebb képernyőidővel mutatott szoros összefüggést. Emellett hangsúlyozták a sportlétesítményekhez való hozzáférés jelentőségét, mely nagyban befolyásolta a hétköznapi és hétvégi képernyőidő közötti különbséget (Parker et al., 2023).

Magyar fiatalok fizikai aktivitásának jellemzői

A HBS (Health Behaviour in School-age Children, magyarul: Iskoláskorú gyermekek egészségvizsgálata) 2008-as eredmé-

nyei kimutatták, hogy a gyermekek csupán 2/3-a éri el az életkorának megfelelő fizikai aktivitási szintet, a 11–18 évesek 17,3%-a mozog eleget. A WHO (World Health Organization, magyarul: Egészségügyi Világszervezet) megállapítása alapján elegendő fizikai aktivitás alatt azt értjük, hogy mindennap legalább 60 perc mérsékelt intenzitású mozgást végez az illető (Keresztes, 2015). A 2008-as felmérés alapján a magyar fiatalok 20%-a mozog eleget, amely nemzetközi viszonylatban is közepes eredmény (Keresztes, 2015), míg a HBSC 2018-as reprezentatív eredményei alapján ez az érték 17,9% volt (Németh & Várnai, 2019). Kovács és munkatársai (2021) a Covid19 alatt vizsgálta a fizikai aktivitást, amely alapján a magyar fiatalok 19,9%-a mozgott napi 60 percet, mérsékelt intenzitáson.

Szmodis (2019) éveken keresztül vizsgálta a magyar iskoláskorú (7–19 éves) gyermekek alkati, testösszetételbeli, testarányokat érintő jellemzőit, a csontsűrűségét, a kardiiovaszkuláris mutatóit és életmódját. Eredményeiből kiderül (n=3400), hogy a vizsgált lányok 24,28%-a túlsúlyos, 7,26%-a elhízott, míg a fiúk 20,15%-a volt túlsúlyos és 6,70%-a elhízott (Szmodis et al., 2014). Saját bevallásuk szerint a lányok 65%-a, a fiúk 75%-a sportolt rendszeresen, és míg a lányok 64%-a jelölte be, hogy jó vagy kiváló az egészsége, addig a fiúk 90%-a állította ezt (Szmodis, 2019).

Hasonló eredményekre jutottak Kovács és munkatársai (2010) egy általános iskola tanulóinak tápláltsági állapotának és életmódjának vizsgálatakor. 3302 tanulóból 14,5%-a volt túlsúlyos és 4,6%-a elhízott. Fontos eredménye volt, hogy a fiúknál 9, a lányoknál 10 éves kortól folyamatosan

emelkedett a nem sportolók aránya, s ez a szám 15 éves korra a fiúknál megduplázódott (15,3%-ról 31,0%-ra), a lányoknál pedig 53,8%-ra emelkedett, s ezzel párhuzamosan a képernyő előtt töltött órák száma is magas volt (Kovács et al., 2010).

Az utánpótlássport pszichológiája

A rendszeres mozgásnak nem csak testileg vannak pozitív hatásai, hanem a sportolás már gyermekkorban is személyiség és készségfejlesztő hatású (Slutzky & Simpkins, 2008), csak meg kell találni a gyermek igényei és fizikai, szellemi, lelki egészsége közötti egyensúlyt (Kovács & Gyömbér, 2024). A fiatal korban űzött sporttal megteremtjük az egészséges életmód alapjait, az önfegyelmet, a tiszteletadást, az egészséges versenyszellemet, az együttműködést, a magabiztosság képességét, a gyerekek elsajátíthatják a hatékony célállítást és kommunikációt, képessé válnak a problémák megoldására, a konfliktusok és az érzelmek kezelésére. A sportolás jótékonyan hat az önértékelésre, a stressz és az idő hatékony kezelésére (Hilt & Knight, 2015 idézi Kovács & Gyömbér, 2024). Tóth (2006) kutatásai alapján az emocionális folyamatok tudatosításával a serdülő sportoló képes lesz jellemezni a személyiségét, számot tud adni annak fejlettségi szintjéről, s reális képet alakíthat ki önmagáról is.

Fontos kiemelni, hogy a fiatalkori sport olyan társas tevékenységet jelent, amelyek keretein belül új barátokra, ismerősökre tehetnek szert a fiatalok, így megtapasztalják, milyen részévé válni egy folyamatosan bővülő szociális hálónak (Ream & Rumberger,

idézi Kovács & Gyömbér, 2024). Hansen (2006) egyéni és csapatsportolókat hasonlított össze tanulmányában, s kutatása alapján a serdülő korú csapatsportot űző játékosok több pozitív tapasztalatot éltek meg, mint az egyéni sportolók, jobb a kezdeményezőképeségük és elégedettebbek az életükkel.

A fiataloknál az elsődleges cél a sportban megélt öröm kell, hogy legyen, főként annak tudatában, hogy a sportból való kilépés első számú oka legtöbbször az, hogy már nem okoz örömet a sportolás a gyermek számára (Kovács & Gyömbér, 2024). Az edzőknek és a szülőknek is figyelni kell arra, hogy ne csak sportolóként, hanem emberként is törődjenek a sportolóval. A látvány-csapatsportágak utánpótlásában résztvevő gyerekek száma – és általában a teljes korosztályon belüli aránya – a TAO¹ megjelenése óta jelentős mértékben megemelkedett, ezért hangsúlyosabb hatással van a gyermekek testi-lelki fejlődésére az egyesületekben folyó munka (Lőkös & Kiss, 2018). A gyerekeket az edzésen érő pedagógiai-pszichológiai hatások tekintetében is egyre nagyobb mértékben jelentkezik a velük foglalkozó edzők felelőssége, ezért még inkább fontossá válik a felkészültségük.

Célkitűzés

Magyarországon az élsport kifejezésnek sokszor negatív töltete van. Érdekes paradoxon, hogy Magyarország a nemzetközi sportsikereket tekintve jó helyen áll, míg népesség sportolási tevékenysége az utolsók között van az Európai Unióban (Perényi, 2011). Jelen tanulmány célja bemutatni, hogy ebben a világban, ahol már központi helyet foglal el a virtuális tér az emberek éle-

tében, milyen fontos szerepe lehet a sportnak és az élsportnak. Elismert szakemberek segítségével szeretnénk megmutatni a szülőknek és a pedagógusoknak, hogy a sport melletti elkötelezettség milyen pozitív tulajdonságokkal ruházza fel a gyermekeket, milyen jó hatása lehet a gyermek életére. Még ma is érdemes sportoltatni a gyermekeket, akkor is, ha ez számos áldozattal jár. A tanulmány a sport közösségépítő erejét helyezi a középpontba.

Anyag és módszer

Vizsgálati minta

A kutatás során célzott mintavételi eljárást alkalmaztunk, amely lehetővé tette, hogy a vizsgálatba olyan szakembereket vonjunk be, akik releváns tapasztalattal rendelkeznek a vizsgált területen. A minta kiválasztásakor fontos szempont volt, hogy az edzők aktívan részt vegyenek az utánpótlás-nevelésben, és megfelelő szakmai háttérrel rendelkezzenek ezen a területen. A kutatásban összesen 16 különböző sportág képviselői vettek részt. A mintavétel egyik alapvető kritériumaként legalább 5 éves utánpótlás-edzői tapasztalatot határoztak meg. Ez a feltétel biztosította, hogy a válaszadók elegendő gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek az utánpótlás-edzés sajátosságairól, valamint képesek megalapozott véleményt formálni a kutatás témájával kapcsolatban. A különböző sportágak bevonása lehetővé tette, hogy a kutatás során többféle edzői tapasztalat és nézőpont jelenjen meg, ezáltal a vizsgálat átfogóbb képet adjon az utánpótlás-nevelésben dolgozó edzők gyakorlatáról és tapasztalatairól. A mintaválasztás során törekedtünk arra, hogy a résztvevők

különböző sportági háttérrel rendelkezzenek, ami hozzájárult a kutatás eredményeinek sokoldalúbb értelmezéséhez.

A vizsgálatban részt vevő edzők sportág szerinti megoszlása: atlétika, úszás, torna, judo, ökölvívás, birkózás, kajak, szinkronúszás, tenisz, kézilabdázás, kosárlabdázás, röplabdázás, labdarúgás, jégkorong, floorball, ultimate frizbi. A nemek arányát tekintve 6 nő és 10 férfi nyilatkozott. Életkori eloszlás alapján, a legfiatalabb edző 32, a legidősebb pedig 66 éves volt, átlagéletkor: 42,93±24,04, 56%-uk utánpótlás válogatottnál is tevékenykedik vagy tevékenykedett.

Vizsgálati módszer

Húsz kérdésből álló kvalitatív interjút alkalmaztunk, ahol demográfiai kérdések után 16 nyitott kérdést tettünk fel, amellyel próbáltuk az interjúalanyok érzéseit és gondolatait megérteni (Szokolszky, 2006). A kérdéseket úgy állítottuk össze, hogy választ kapjunk arra, hogy milyen munkamorál jellemzi a mai fiatalokat, hogyan viszonyulnak az edzéshez, a versenysporthoz, hogyan viszonyulnak egymáshoz a sportolók (csapat és egyéni sportoknál egyaránt), mit tehet egy edző, hogy jó közösség alakuljon ki. Az interjúk 35–50 percet vettek igénybe, online vagy személyes találkozások alkalmával.

Adatfeldolgozás módszere

A demográfiai adatok feldolgozásához leíró statisztikát használtunk fel. A kvalitatív kutatás eredményeinek feldolgozásához megfigyelést, rendszerezést, csoportosítást alkalmaztunk. Az elemzés leíró, bemutató jellegű.

Eredmények

A rendszeres sportolás hatásai a fiatalok mindennapjaira

Az interjúalanyok egyértelműen kiemelték (100%), hogy a rendszeres mozgás jól strukturálja a mindennapjaikat, megtanulnak rendszerben gondolkodni, hiszen ott kell lenniük edzésen. Ezen felül a válaszok 100%-ában megjelent az egészséges életmódra nevelés, illetve a motoros képességek fejlődése (56%). Az edzők 75%-a fontos hatásnak tartja, hogy a sport céltudatosságra, kitartásra, emberségességre, fegyelmre, tiszteletre nevel. Ezen felül megjelent még egy-egy gondolat erejéig, hogy segíti a munkamorált, a monotonia tűrést, növelheti az önbizalmat, a kreativitást, illetve a gyermekek hozzászoknak az elvárásokhoz. Ezeket a képességeket a véleményük alapján az élet más területein is hasznosítani tudják. A sportoló fiatalok később *„sokkal jobban kezelik a munkahelyi kudarcokat, kihívásokat, illetve a projektvezetőtől való negatív kritikákat is építő jellegűen tudják majd kezelni”*. *„Edzésről edzésre megméretetés alatt vannak, ami azt jelenti, hogy lehetetlen helyzeteket kell megoldaniuk, ami az érettségi vizsgán és a felvételiben is mindmind jelentkezik. Erős karriereket futnak be a tanítványaim. A gyerekek mondják, hogy a sport által és miattam.”*

Kiemelten jelenik meg a válaszoknál (68%), hogy mivel a sportolás által egy új közegbe kerülnek a gyermekek, így új kapcsolatokat tudnak kialakítani, jó társaságban töltik a szabadidejüket, megtanulnak csapatban gondolkodni, problémákat megoldani, kommunikálni egymással, s az edzések ideje alatt kiszakadnak az online térből. *„Fontos, hogy mit és hogyan alkalm-*

zunk, mi az a tisztelet, elfogadás, támogatás. Ezt sportnál jobban semmiben nem tanulja meg. Ezt nem lehet a tankönyvekből, itt fogja megtanulni ezeket a szociális kapcsolatokat.” Meg kell tanulniuk a gyermekeknek, hogy nem egyformák, fogadják el egymást, tiszteljük a másikat. A sportolás által kialakulhat az empátia, a tolerancia, a megértés, az alkalmazkodás képessége. A csapatsportoknál *„el kell azt fogadni, hogy én jobb vagyok, ő rosszabb, de mégis neki is játszani kell. Tehát azt kell elfogadni, hogy én nem bírom végig játszani. Hosszú távon, ha ő jobb lesz, az nekem is jó. Közösség vagyunk, akkor érezzük magunkat jól együtt. Tehát, ha kimegyünk az öltözőbe, akkor ne kezdjük el szekálni egymást, együtt sírunk, együtt nevetünk. Ezt kell megtanulni.”*

Közösség ereje a csapatsportoknál

Az edzők 50%-a szerint a csapatsportoknál fontos, hogy a sportoló szociális legyen, személyisége illeszkedjen a csapatéhoz, *„az ego és az önzés nem nagyon fér bele”*. Csapatsportoknál muszáj megbízni a másokban, tisztelnem kell a másikat, *„itt nincs az, hogy csak saját magamat okolhatom azzal, hogy nyerek vagy kikapok, hanem itt mögöttem is, vagy mögöttük is van olyan, aki tehet arról, hogy egy mérkőzés milyen irányba billen”*. Egy jó közösségben tud fejlődni a sportoló, hiszen húzzák egymást, kell az egészséges rivalizálás a pozitív fejlődéshez. *„A csapatsportágak sok-sok jó egyéni teljesítményből adódó összeget adnak ki. Addig, amíg alá tudja rendelni az egyéni eredményességét a csapat eredményességének, addig mindig eredményes lesz csapatként. Ezzel együtt én a csapatsportágakban sem törném le az egyéni törekvéseket.”* A csapatsportágakban

dolgozó edzők 100%-a kiemeli, hogy sok közös programot szerveznek a sportolóknak edzésen kívül is. A röplabda edző kiemelte, hogy hiába nem egy iskolába járnak a csapattagok, mégis megvárják egymást, együtt mennek edzésre, s amiben tudnak, segítenek a másoknak. Ezen felül az összes edző kiemelte, hogy a csapattagoknak meg kell tanulniuk konfrontálódniuk, hiszen nem minden esetben húz mindenki ugyanabba az irányba, de „*lökődik egymást, hogy közösen elérjék a kitűzött célt*”. Továbbá az edzők 44%-a megjegyzi, hogy a lányok és a fiúk között nagy különbség van a csapatkohézió kialakításánál, könnyebb a fiúknál az összetartozást elérni, mert teljesen máshogy kezelik a konfliktusokat. Érdemes kiemelni az ultimate frizbi edző észrevételét, hiszen ez a sportág koedukált, a lányok és fiúk egyszerre vannak jelen a pályán, s adódik olyan helyzet, amikor a csapatkapitány lány lesz, s ő fog irányítani, közvetíteni a csapat és az edző között, amelyet a csapat minden tagjának el kell fogadnia.

Összességében elmondható a csapatban sportolókról, hogy szívesen járnak edzésre a fiatalok, mert olyan társakkal lehetnek együtt, akikkel amúgy a hétköznapi életben nem találkoznának, itt viszont megjelenik egy olyan színtér, ahol hasonló érdeklődésű gyerekek vannak, akiknek ugyanaz a céljuk, mint nekem.

Egyéni sportolók és a csapatban gondolkodás

Az egyéni sportágaknál is megjelenik a közösség, a csapat, a csapatszellem, viszont kicsit másként kell elgondolni, mint a csapatsportoknál. A sportolók egyedül versenyeznek – egyedül dobnak, futnak, ugranak,

úsznak, birkóznak, dzsúdóznak, bokszolnak, tornáznak, kajakoznak – mégis a csapat és váltóversenyeknél együttesen nézik az eredményeket. Ezeknél a versenyeknél, mikor egy csapattag versenyez, a többiek szurkolnak neki, buzdítják, motiválják őket: „*egy szív, egy dobbanás és együtt úszunk*”. A csapattársak lesznek azok, akik a partvonalon kívülről buzdítanak, ők segítik átlendíteni az éppen versenyző társukat a holtpontra. Az összes edző kiemelte, hogy igaz, hogy egyéni sportágokról beszélünk, de egyedül nem lehet fejlődni, kellenek a társak hozzá (úszásnál próbálkoztak azzal, hogy egy edzőnél egy sportoló edz az adott időszámban, de hamar rájöttek, hogy a motivációt sokkal nehezebb fenntartani). „*Az úszásnál annyira nehéz, hogy hajnalban ki tudt magadból hozni a maximumot, ahhoz kell az, hogy ússzunk együtt, hogy edzésen is biztassuk egymást.*” Érdekes kettősség jellemzi az egyéni sportolókat, mikor csapatban versenyeznek, hiszen az egyik nap rivalizálnak, egymás ellen versenyeznek, míg a másik nap egy közös cél elérése érdekében szállnak ringbe, ugranak a medencébe. A tornász edző kiemelte, hogy az ő sportágukban még több energiát kellene fektetni a csapatversenyekbe (jelenleg nincs annyira előtérben), mert a tapasztalatok alapján olyan erőket tudnak mozgósítani a lányokban, amelyet az egyéni versenyzéssel nem tudtak előhozni.

Illetve az a véleményük az interjúalanyoknak (100%), hogy a gyermekeket is könnyebb megtartani a sportágnál, ha jó közösséget alakítanak ki köréjük. Ezért az egyéni sportágakban is megjelennek a közös feladatok, közös programok, az együtt edzések. Atlétikában például az edző külön

kérése volt, hogy a gyermekek együtt melegszenek be, majd a levezetést is együtt végezzék el.

Az edző szerepe a csapatkohézió kialakulásában

A válaszok alapján elmondhatjuk, hogy az edzőnek nagyon nagy szerepe van abban, hogy milyen közösség alakul ki az edzéseken, mindegy melyik sportágról beszélünk. Fontosnak tartják, hogy az edző át tudja adni a számára fontos értékeket a gyermekeknek. *„Nagy hatással van egy edző arra, hogy a játékosai mit képviselnek. Ha van egy értékrendje az edzőnek, akkor azt megpróbálhatja, és meg kell próbálnia átadni a játékosainak. Át kell ültetni a szenvedélyt, hogy szeressen a sportoló edzésre járni. A mi feladatunk, hogy egy rendszert adjunk a játékosok életének, hogy elfogadtassuk azt, hogy a sportban nagyon sok lemondás érheti őket, viszont arra is törekednünk kell, hogy ez a lemondás olyan irányba menjen, hogy megérje nekik. Nekünk minden nap arra kell törekednünk, hogy ők igenis azt érezzék, hogy foglalkozunk velük, és hogy az, amit ők beáldoznak – időt, energiát – az valahol megtérül.”* Az edző pozitív, segítő hozzáállása a csapat tagjait is támogatja, motiválja. A jégkorong edző szerint színésznek is kell egy kicsit lennie az edzőnek, mert el kell érnie, hogy a sportolók szívesen dolgozzanak, hajtsák végre azokat a feladatokat, amelyeket kevésbé szeretnek. *„Az edzésen nem csak a fizikai képességeket, hanem mindent is edzünk a cél elérése érdekében. Úgy gondolom, a kályha az egészben az edző kell legyen. Az irányadó, a katalizátor, aki ezt az egészet fűti és kézben tartja.”* A beszámolókból az is kiderül, hogy meg

kell tanítani a mai fiatalokat arra, hogy egy közösség, illetve a közösségi programok mitől működnek jól. Az összes edző egyöntetűen azt válaszolta, hogy a közösségépítés egyik legjobb színtere az edzőtábor, ahol a fizikális, technikai és taktikai fejlesztésen kívül muszáj időt szakítani a csapatkohézió kialakítására is.

Fontos továbbá kiemelnünk, hogy ahol egy közösség működik, előbb vagy utóbb megjelennek a konfliktusok, amelyekre reagálni kell. Abban is egyetértettek a válaszadók, hogy egy csoporton belül nincs két egyforma konfliktus, mindegyikre másként kell reagálni, de kiemelték, hogy a konfliktusokat minél hamarabb kezelni kell, hogy ne okozzanak nagyobb kárt az addigi csapatépítő munkában. Mindenki a megfelelő kommunikációban hisz, az már viszont a konfliktustól függ, hogy ebben csak az érintett sportolók vesznek részt, vagy az egész csapat, az egész közösség. Továbbá a csapatsportoknál megjelent, hogy az edzőnek nem kell az összes apró konfliktusról tudniuk, de a csapatkapitányoknak jelezniük kell, ha egy komolyabb konfliktus alakult ki az öltözőben, mert megoldást kell találni a kezelésére.

Közösségi média sportolókra gyakorolt hatása

A közösségi média a XXI. században szinte kikerülhetetlen, muszáj az edzőknek ezekkel a felületekkel foglalkozniuk. Arra a kérdésünkre, hogy a közösségi média nehezítő vagy könnyítő hatású a sportolói közösség életére, már megoszlanak a vélemények. Az edzők abban egyetértettek, hogy az információáramlást nagyban megkönnyíti, viszont meg kell tanítani jól és tudatosan

használni ezeket a felületeket. Olyan információmennyiséget kaphatnak a gyermekek, amelyeket nem biztos, hogy fel tudnak dolgozni, illetve torz kép is kialakulhat a valóságról, a látottak alapján. *„Természetesen a közösségi médián lehet példaképeket is követni, hogy esznek, hogy úsznak, mit technikáznak, mit edzenek az ismert sportolók, de ezek mind-mind olyan plusz információk, amelyek mondjuk az edzőnek a hitelességét rombolhatják, ha ő esetleg nem így csinálja, s akkor ezt állandóan meg kell magyarázni.”* Több edző is kiemelte (63%), hogy ezeken a felületeken olyan emberek is hangot kapnak, akik mögött nincs teljesítmény, csak ők hangosabban, jobban menedzselik ezeket a felületeket, s több fiatalhoz elér a mondandójuk, amely a versenysportolók szempontjából nem biztos, hogy előnyös. Az edzőknek az előnyeiket kell kihasználniuk ezeknek a felületeknek, például olyan videókat mutatni, amelyek motiválóak lehetnek a fiatal sportolók számára.

Fontos megjegyezni, hogy a megkérdezett edzők 63%-a ennél a kérdésnél kiemeli a szülői felelősséget is, hiszen meg kell tanítani a gyermekeknek, hogyan használják ezeket a felületeket. Egyik válaszadónk például felhívja a figyelmet arra a jelenségre, hogy egyre több a rosszindulatú ember, akik nem megfelelően viselkednek a közösségi média felületeken, sokszor megbélyegeznek egy-egy játékost, s ennek feldolgozása nagyon nehéz feladat.

Összegzés

Az interjúalanyok egybehangzó véleménye szerint a rendszeres sporttevékenység jelentős szerepet játszik a gyermekek és fia-

talok személyiségfejlődésében. A testedzés rendszerezetté teszi a mindennapokat, elősegíti az előrelátó gondolkodást, nagyban hozzájárul a motoros képességek megfelelő fejlődéséhez, összességében egy egészséges életmód kialakulásához vezet. A sportolás növeli az egyén céltudatosságát, kitartását, fegyelmét, az embertársak iránti tiszteletre tanít. Az aktív életmód mentén javul a munkamorál, a monotoniatűrés, de bizonyosan fejlődik az önbizalom és a kreativitás. A sporttevékenység során megélt alkalmazkodóképesség jól hasznosul a szociális kapcsolódásokban. A sportoló fiatalok kapcsolatépítő képességük eredményeként elsajátíthatják a csapatmunkához szükséges készségeket, így a megfelelő kommunikációt, a problémamegoldást és az együttműködést. Az edzések kiváló lehetőséget biztosítanak az online tér nélkülözésére. Az edzők a közösségen kívüli közös programok jelentőségét hangsúlyozták, továbbá a kölcsönös támogatás és összetartás szerepét emelték ki, az iskolai háttértől függetlenül. A sportolók javuló konfliktuskezelése, konfrontációkerülése a közös célok elérését szolgálja.

A beszámolóik alapján a mai fiatalok esetében tudatosan fejlesztendő kompetencia a közösségi együttműködés és a programok hatékony megélésének élményszerűsége. A közösségépítés egyik legmeghatározóbb színtere az edzőtábor, amely nemcsak a fizikai, technikai és taktikai fejlesztést szolgálja, hanem kiemelt szerepet játszik a csapatösszetartás tudatos alakításában. A válaszadók hangsúlyozták, hogy a csoporton belüli konfliktusok eseti előfordulása megoldást igényel, ugyanakkor abban egyetértettek, hogy a problémákat a lehető

leghamarabb kezelni szükséges a csapatdinamika és az elért eredményeik megőrzésének érdekében.

Az edzők a csapatban képződött konfliktus jellegétől függően teszik szükségessé az érintett sportolók, avagy az egész közösség konfliktuskezelésbe történő bevonását.

A média megkerülhetetlen tényezőként jelen van a sportolói közösségek életében. Vitathatatlanul megkönnyíti a csapattagok közötti kommunikációt, ám a fiatalok médiahasználatának kultúrája a sportolók részéről

önfegyelmet és kritikus használatot követel, hiszen a megnövekedett képernyőidő foglyul ejti a felhasználót, s a napi rendszerben – markánsan érintve a sporttevékenységet – fókusz vesztetté válnak. Az edzők szerepe a tekintélyelvűségből és mintaadásból adódóan meghatározó a sportolók médiatudatosságának, képernyőidejének alakításában, ugyanis a megfelelő minőségű és mennyiségű motiváló tartalmak bemutatása mellett a kritikus és mérsékelt médiahasználatra szükséges készíteniük a fiatalokat.

Irodalom

- Bereczki, E. (2022). *A rejtélyes Z generáció: Együttműködés a mai tizen- és huszonevesekkel*. HVG Könyvek.
- Berényi, A. (2015). *Ami kimarad a család gondozásból: A túlzott internethasználat mint új kihívás*. 2015. évi gyermekjóléti tanácskozás a jelzőrendszeri tagok részvételével, Debrecen.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F., & Barnekow, V. (Eds.). (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). WHO Regional Office for Europe.
- De Lima, M. N. M., Oliveira, G. T. A., Araujo, A. D. O., Pereira, L. C., Cevada, T., e Silva, N. S. S., Oliveira, R. S., Silva, R. R. V., Cureau, F. V., & Elsangedy, H. M. (2025). The relationship between physical inactivity, excessive screen time, and health indicators among teachers working from home during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Work*, 80(3), 1110–1121. <https://doi.org/10.1177/10519815241289661>
- European Commission. (2014). *Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity*. <https://doi.org/10.2766/73002>
- Ghanamah, R. (2025). The impact of physical activity and screen time on motor creativity in kindergarteners. *Children*, 12(2), 116. <https://doi.org/10.3390/children12020116>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Heitner, D. (2018). *Képernyőtudatos család: Hogyan neveljünk digitális benszülötteinkből digitális írástudókat?* HVG Könyvek.
- Hansen, D. (2006, április). *Conceptual categories of organized youth activities: Refining categories* [Konferencia-előadás]. Biennial Meeting of the Society for Research in Adolescence, San Francisco, CA, USA.
- Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. (2024). *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Retrieved December 4, 2025, from <https://www.hbsc.org/publications> (2025.12.04.)
- Keresztes, N. (2015). Iskoláskorú fiatalok életmódja és egészségfejlesztésének lehetőségei. In L. Révész & T. Csányi (Eds.), *Tudományos alapok a testnevelés tanításához* (pp. 137–176). Magyar Diáksport Szövetség.
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., & Anderssen, S. A. (2025). The impact of screen time and social media use on physical activity. *Nordic Journal of Digital Literacy*, 20(1), 40–44. <https://doi.org/10.18261/njdl.20.1.7>
- Kovács, K. & Gyömbér, N. (2024). *Sportpszichológia: Útmutató a kiemelkedő teljesítményhez*. HVG Könyvek.
- Lőkös, D. & Kiss, D. (2018). A magyar labdarúgás fejlődése a TAO-rendszer tükrében. *Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok*, 2, 82–93.

- Maia, C., Braz, D., Fernandes, H. M., Sarmento, H., & Machado-Rodrigues, A. M. (2025). The impact of parental behaviors on children's lifestyle, dietary habits, screen time, sleep patterns, mental health, and BMI: A scoping review. *Children*, 12(2), 203. <https://doi.org/10.3390/children12020203>
- Martin, C. A. & Tulgan, B. (2003). *Managing the Generation Mix™: From collision to collaboration*. HRD Press.
- McCrandle, M. & Wolfinger, E. (2010). Az XYZ ábécéje: A nemzedékek meghatározása. *Korunk. Fórum, Kultúra, Tudomány*, 21(11), 13–18.
- Meng, L., Saad, H. A., Geok, S. K., Chuan, Y. & Guangtao, R. (2025). Recent trends in physical activity correlates among children and adolescents in China: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 20(2), 547–561. <https://doi.org/10.55860/vxgmd576>
- Németh, Á. (2023). *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása 2022: A WHO-val együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás. Nemzeti jelentés – legújabb adatok és trendek az elmúlt húsz évben*. ELTE, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Oblinger, D. & Oblinger, J. (Eds.). (2005). *Educating the Net Generation*. EDUCAUSE.
- Parker, K., Brown, H. L. & Salmon, J. (2023). Are there common correlates of adolescents' sport participation and screen time? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(2), 374–382. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1998305>
- Perényi, S. (2011). Sportolási esélyek és változástrendek. In B. Bauer & A. Szabó (Eds.), *Arctalan (?) Nemzedék* (pp. 159–184). Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Pfeiffer, K. A. & Clevenger, K. A. (2025). Importance, unique aspects and guidelines, and building blocks of early childhood physical activity from a socioecological perspective. *Sports Medicine and Health Science*, 7(5), 308–316. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2025.01.004>
- Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A. & Wardani, N. K. (2024). Correlation between screen time and physical activity and students' physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 164–174. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.76265>
- Reeves, T. C. & Oh, E. (2008). Generational differences. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. van Merriënboer, & M. P. Driscoll (Eds.), *Handbook of research on educational communications and technology*. Routledge.
- Slutzky, C. B. & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Strauss, W. & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. William Morrow.
- Strauss, W. & Howe, N. (2000). *Millennials rising: The next generation*. Vintage.
- Szmodis, M., Bosnyák, E., Cselik, B., Protzner, A., Trájer, E., Ács, P., Tóth, M. & Szóts, G. (2014). *Iffjúság – egészség – sport: A sportolás hatásának átfogó háttérvizsgálata általános és középiskolások, illetve egyetemisták körében*. Magyar Sporttudományi Füzetek, XI. Magyar Sporttudományi Társaság.
- Szokolszky, Á. (2020). *A pszichológiai kutatás módszertana*. Osiris Kiadó.
- Tapscott, D. (1998). *Growing up digital: The rise of the Net Generation*. McGraw-Hill.
- Tóth, L. (2006). Az én és az énkép kialakulása, fejlődése és jelentősége. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 7, 6–10.
- Töröcsik M., Szűcs K. és Kehl D. (2014): Generációs gondolkodás – A Z és az Y generáció életstílus csoportjai. *Marketing & Menedzsment*, II. Különszám, 3-15.
- Töröcsik, M., Szűcs, K. & Kehl, D. (2014). Generációs gondolkodás: A Z és az Y generáció életstílus-csoportjai. *Marketing & Menedzsment*, II (különszám), 3–15.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (2025.12.04.)
- Wu, F., Tham, Y. C., Sabanayagam, C. & Saw, S. M. (2025). From evidence to action: Public health approaches to reducing screen time and mitigating myopia risk. *Asia-Pacific Journal of Ophthalmology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.apjo.2025.100177>
- Yu, H., Xu, C., Lu, J., Li, Q., Li, Q., Zhou, K., ... & Yang, W. (2025). Associations between screen time and emotional and behavioral problems among children and adolescents in the U.S.: National Health Interview Survey (NHIS), 2022. *Journal of Affective Disorders*, 379, 159–167. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.030>
- Zemke, R., Raines, C., & Filipczak, B. (2000). *Generations at work: Managing the clash of veterans, boomers, Xers and Nexters in your workplace*. AMACOM.

¹ Társasági adókedvezmény



SZÚCS ATTILA LÁSZLÓ – LŐKÖS DÁNIEL – PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA

Vízitúrázás élményre hangolva

– javaslatok túrázóknak és szervezőknek

Bevezetés

Bár Széchenyi István már a 19. század első felében felismerte és népszerűsítette az evezés nevelési és közösségformáló jelentőségét (Flier, 2021), a magyar vízi élet jellegzetes és szélesebb társadalmi bázisra épülő hagyományai a 20. század első felében formálódtak ki igazán. Különösen a budapesti Római-part vált a Duna menti rekreációs és evezős kultúra egyik centrális helyszínévé (1. ábra): a csónakházak és a vízi élet pezsgése az 1920-as évektől kezdődően figyelhető meg. A híradások és korabeli beszámolók szerint ekkorra a Római-part hosszú partszakaszán több mint húsz csónakház épült fel, amelyek egyszerre szolgálták a rekreációt, a sportot és a közösségi életet (Ajpek & Molnár, 2021). E létesítmények – közöttük ismert nevek, mint Magasházy, Fojt vagy Podoletz csónakházai – nemcsak csónakok tárolására és evezős műhelyek számára adtak helyet, hanem kis vendéglőket, pihenőhelyeket és szórakozási lehetőségeket is magukban foglaltak, így a dunai vízi élet a budapestiek hétközi és ünnepi életének fontos eleme volt.

1. ábra. Evezősök a Római-partnál 1932-ben (Fotó: Fortepan / Magyar Bálint)



A Római-part első aranykora a második világháborúig tartott, majd a háború és az azt követő politikai átalakulások következtében sok csónakház elveszítette eredeti funkcióját vagy megszűnt. A szocialista időszakban ugyanakkor újabb, más jellegű vízi infrastruktúra jött létre, amely részben átvette és módosította a korábbi vízi élet hagyományait. Ez a történeti törésvonal – a csónakházak korai pezsgő életétől a szocialista centralizált vízi szerveződésekig – jól érzékelteti, miért kellett az 1990-es évek után a vízitúrázás hagyományait és feltételeit újratervezni egy új társadalmi és intézményi környezetben.

A vízitúrázás Magyarországon hosszú történeti múltra visszatekintő, ugyanakkor folyamatosan megújuló szabadidős és turisztikai tevékenység. A hazai vízisportok gyökerei a 19. század közepére vezethetők vissza, amikor az evezés és a vitorlázás elsősorban az arisztokrácia kiváltsága volt, majd a 20. század folyamán fokozatosan szélesebb társadalmi rétegek számára is elérhető lett (Donka, 2016). A két világháború közötti időszakban a vízitúrázás már nem csupán sportként, hanem sajátos életformaként is értelmezhetővé vált, amely a természetközeli rekreáció és a közösségi élmények iránti igényt egyaránt kielégítette.

A vízitúrázás napjainkban az aktív turizmus egyik meghatározó hazai ágazata, amely egyszerre hordoz rekreációs, egészségmegőrző, nevelési és turisztikai funkciókat (Donka, 2017; Györi & Horváth, 2018). Alacsony belépési küszöbének és viszonylagos költséghatékonyságának köszönhetően a társadalmi esélyegyenlőség szempontjából is jelentős szerepet tölthet be, hiszen olyan csoportok számára is hozzáférhető fizikai aktivitási formát kínál, akik más turisztikai szolgáltatásokat nem tudnak igénybe venni (Donka & Gyuricza, 2017).

A hazai folyóhálózat – különösen a Duna, a Tisza és mellékfolyói – kiváló természeti adottságokat biztosít a szelíd vízitúrázás számára. Egyes térségek, mint a Szigetköz vagy a Bodrog és a Tisza találkozásának vidéke, kifejezetten alkalmasak a családi, kezdő és rekreációs célú evezésre (2. ábra), mivel vízjárásuk kiszámíthatóbb, környezetük pedig kiemelkedő ökológiai és tájképi értéket képvisel (Áder & Keller, 2025; Godzsák & Kovács, 2022; Oláh et al., 2019).

2. ábra. Családi túra (Forrás: Szigeti, 2020)



A természetes folyóparti látvány nem csupán turisztikai vonzerő, hanem a mentális regeneráció egyik fontos forrása is, mivel a vadregényes, antropogén hatásoktól mentes környezet csökkenti a stresszt és erősíti a rekreációs élményt (Karancsi et al., 2020; Karancsi et al., 2023). A környezetpszichológiai kutatások szerint a természeti környezetben megélt élmények elősegítik az érzelmi egyensúly helyreállítását, mérséklik a pszichés feszültséget és hozzájárulnak a mentális kifáradás csökkentéséhez. A figyelem-helyreállítás elmélete alapján a természetes környezet olyan kognitív teret biztosít, amely támogatja a koncentráció megújulását és a belső erőforrások regenerációját (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995). A stresszcökkentő hatás fiziológiai szinten is kimutatható. Természeti környezetben tartózkodva csökken a vérnyomás és a stresszhormonok szintje, valamint javul az általános közérzet (Korpela et al., 2015; Ulrich et al., 1991). E megállapítások alátámasztják, hogy a vízitúrázás során megélt természetközeli élmény nem pusztán rekreációs, hanem mentálhigiénés jelentőségű tényezőként is értelmezhető.

A vízitúrázás a mentális és fizikai egészség mellett a szocializáció és a környezeti nevelés színtere is. A közös evezés, a táborozás és a természeti környezethez való alkalmazkodás olyan tapasztalati tanulási helyzeteket teremt, amelyek fejlesztik az együttműködési készséget, az önszabályozást és a problémamegoldó gondolkodást (Donka, 2016; Sándor, 2019). A vándortáborok és vízi túraprogramok során kialakuló közösségi élmények hosszú távon hozzájárulhatnak a környezettudatos attitűd és az aktív életmód kialakulásához (Sándor, 2019; Tözsér, 2021). A környezeti nevelés olyan pedagógiai folyamat, amelynek célja a természeti környezettel kapcsolatos ismeretek bővítése, a felelős környezethasználatához szükséges attitűdök kialakítása, valamint a fenntartható életmód megalapozása (Koszó, 2002; Varga, 2004). A köznevelésben a környezeti nevelés elsősorban a természetismeret, biológia és földrajz tantárgyakhoz kapcsolódik, illetve az iskolán kívüli tanulási formák – például erdei iskolák, tanulmányi kirándulások és vízi vándortáborok – keretében valósul meg, ahol a tanulók közvetlen tapasztalatokon keresztül találkozhatnak a természeti környezettel (Bodáné Kenderovics & Biczó, 2019; Varga, 2022). A vízitúrázás mint élményalapú, természetközeli tevékenység jól illeszkedik ezekhez a pedagógiai célokhoz, mivel egyszerre támogatja a környezeti érzékenység kialakulását, a közösségi tanulást és a testi–lelki jóllét erősítését. A természetközeli élmények pedagógiai jelentősége a református nevelési szemléletben is hangsúlyosan megjelenik, amely a teremtett világ iránti felelősségre, a közösségben megélt tapasztalásra és a személyes megszólíttóság élményére épít (Püspök, 2014; Szenczi, 2022). A vízitúrázás mint közösségi, élményalapú tevékenység jól illeszkedik ehhez a nevelési irányhoz, mivel egyszerre kínál lehetőséget a teremtett világ megtapasztalására, az együttműködés gyakorlására és az önreflexióra.

A vízitúrázás iránti érdeklődés ugyanakkor nem minden esetben jár együtt tényleges részvétellel. A lakossági felmérések szerint az aktív turisztikai formák – köztük a vízitúrázás – a tervezett programok között előkelő helyet foglalnak el, azonban a gyakorlati megvalósítást sok esetben információhiány, eszközbérleti nehézségek és a biztonságérzet hiánya gátolja (Mártonné Máthé & Császár, 2019). A sportág elterjedésének egyik kulcsa

ezért nem csupán a motiváció erősítése, hanem a megfelelő infrastruktúra, a jól szervezett szolgáltatási lánc és a szakszerű túravezetés biztosítása (Győri et al., 2022; Bali & Csapó, 2021).

Az állami és térségi fejlesztések – mint a Bejárható Magyarország Program (Balatoni, 2014) vagy a Vízivándor kezdeményezések (Vízivándor, n.d.-a) (3. ábra) – hozzájárultak a megállóhely-hálózat és az eszközpark bővítéséhez, valamint a családbarát és ifjúsági vízitúrázás feltételeinek javításához (Áder & Keller, 2025; Donka & Gyuricza, 2017). Ugyanakkor több szerző is felhívja a figyelmet arra, hogy a vízitúrázás professzionalizációját hátráltatja az egységes szakemberképzés hiánya és a túravezetői kompetenciák szabályozatlansága, ami a szolgáltatások minőségének egyenetlenségéhez vezethet (Szlamka, 2016).

3. ábra. Vízivándor tábor a Dunakanyarban (Vízivándor, n.d.-a)



Jelen műhelytanulmány bevezető fejezete elsődlegesen a Google Scholar adatbázisán alapul: a „vízitúra” magyar nyelvű keresőszó használatával, a 2016 és 2025 között megjelent publikációkra szűkítve. Az elemzésbe kizárólag teljes szöveggel hozzáférhető tanulmányok kerültek bevonásra, a szakdolgozatok és PhD-értekezések kizárásra kerültek. A keresés első öt találati oldalának áttekintése összesen 20 releváns tudományos közleményt eredményezett, amelyek tematikusan lefedték a vízitúrázás rekreációs, egészségügyi, pedagógiai és turisztikai vonatkozásait. Az így kapott tudományos közlemények körét kiegészítettük a témához szorosan kapcsolódó, szakmailag megalapozott tudományos, illetve online folyóiratcikkekkel, elsősorban olyan történeti és gyakorlati vonatkozások bemutatása

érdekében, amelyek a vízitúra keresőszóra nem jelentek meg, de tartalmilag szükséges kapcsolódási pontot mutatnak be.

A műhelytanulmány célja kettős: egyrészt az elmúlt tíz év hazai szakirodalmának tematikus áttekintése a vízitúrázás társadalmi, egészségügyi és turisztikai értelmezési kereteiről, másrészt egy megkezdett empirikus kutatás részeredményeire támaszkodva olyan gyakorlati tanácsok és fejlesztési irányok megfogalmazása, amelyek hozzájárulhatnak a vízitúrázás biztonságos, élményszerű és fenntartható gyakorlatának erősítéséhez.

Összességében a vízitúrázás olyan komplex szabadidős és turisztikai tevékenység, amely egyszerre képes hozzájárulni a fizikai aktivitás növeléséhez, a mentális regenerációhoz, a környezeti szemléletformáláshoz és a közösségi élmények gazdagításához. E sokrétű hatás indokolja, hogy a vízitúrázást ne csupán sportként vagy turisztikai terméként értelmezzük, hanem olyan életmód-elemként, amely megfelelő feltételek mellett hosszú távon is támogathatja az egyének és közösségek életminőségének javítását.

Egy vizsgálat gondolati háttere

A bemutatott szakirodalmi eredmények alapján indokoltnak láttuk egy hazai adatgyűjtés megvalósítását, amely a rekreációs célú kajak-kenuzás motivációs és viselkedési sajátosságait vizsgálja. Jelen írás nem a kutatás módszertani és statisztikai részleteinek bemutatását tűzi ki célul, hanem a vizsgálat részeredményeire támaszkodva kíván olyan gyakorlati szempontú következtetéseket és javaslatokat megfogalmazni, amelyek a vízitúrázók és a túraszervezők számára is hasznosíthatók. A jelen tanulmány alapját képező adatgyűjtés célja az volt, hogy feltárja, a magyar kajak-kenu választó hobbi és rekreációs sportolók milyen motivációk mentén döntenek a sportág mellett, valamint milyen sportolási szokások jellemzik őket.

A kutatás további célja annak feltérképezése volt, hogy a kajak-kenu Magyarországon milyen formában jelenik meg leginkább a szabadidős sportfogyasztók életében, különös tekintettel a hobbi sportolás, a túrázás és a versenysporthoz kapcsolódó részvétel arányaira. Hosszabb távon a vizsgálat eredményei olyan gyakorlati stratégiák megfogalmazását szolgálhatják, amelyek hozzájárulhatnak a rekreációs szintű kajak-kenuzás bázisának bővítéséhez, és elősegíthetik a sportág szélesebb társadalmi elterjedését.

A kérdőíves adatfelvétel kiterjedt a vizsgált személyek vízi jártassági ismereteire is, amelynek célja a vízi közlekedéssel kapcsolatos tájékozottság feltérképezése volt. Emellett vizsgáltuk a természethez való viszonyulás jellemzőit, mivel a szakirodalom alapján feltételezhető, hogy a vízitúrázás motivációs háttere szorosan összefügg a természeti környezethez fűződő attitűdökkel. E tényezők együttes elemzése lehetőséget teremt arra, hogy a rekreációs evezés ne csupán sporttevékenységként, hanem komplex életmódelemként legyen értelmezhető.

A kutatás megvalósítása az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Kutatás-Értékelési Bizottságának engedélyével történt (engedély száma: 2025/85). Jelen műhelytanulmány a vizsgálat

részeredményeire épül, és nem törekszik a teljes adatbázis részletes statisztikai bemutatására. Célja, hogy az adatgyűjtés tapasztalatait és azonosítható tendenciáit gyakorlati szempontú következtetések és ajánlások formájában közvetítse a vízitúrázók és a túraszervezők számára.

Kiindulópont a gyakorlathoz: mit üzennek az adatok?

A kérdőíves adatfelvétel során összesen 74 fő válaszait dolgoztuk fel, akik saját bevallásuk szerint kajak-kenus sporttevékenységet folytatnak hobbi vagy rekreációs céllal. Az adatgyűjtés online formában zajlott 2025 február eleje és március vége között. A kérdőív terjesztése szabadidős kajak-kenus közösségi médiacsoportokban, valamint személyes megkeresések útján történt elsősorban fiatalabb, budapesti hobbi kajakosok körében. A mintavétel hólabda módszerrel valósult meg: a kitöltőket arra kértük, hogy továbbítsák a kérdőívet olyan ismerőseiknek, akik a célcsoportba tartozhatnak.

A kérdőív három fő tartalmi egységből állt: (1) sportolási szokások és túrázási célok, (2) a természettel való kapcsolat jellemzői, valamint (3) a vízi közlekedéssel és biztonsággal kapcsolatos ismeretek önértékelése. A jelen fejezet ezek mentén mutatja be az adatfelvétel során kirajzolódó főbb tendenciákat.

Az elemszám nagysága és a mintavétel jellege nem teszi lehetővé reprezentatív következtetések levonását a teljes hazai vízitúrázó populációra vonatkozóan, ugyanakkor a válaszok alkalmasak arra, hogy bizonyos jellemzők és tendenciák kirajzolódjanak, különösen annak fényében, hogy a válaszadók mintegy kétharmada kifejezetten vízitúrázónak vallotta magát.

Sportolási célok és motivációk

A „Milyen céllal szokott evezni?” kérdéscsoport eredményei alapján a válaszadók motivációs hátterében elsősorban az egészséggel és a pszichés jólléttel összefüggő tényezők dominálnak. A legmagasabb értékeket az egészséges életmód fenntartása, a stresszlevezetés, a hangulatjavítás és a feszültségoldás kapták, míg a külső megjelenéshez vagy a teljesítményhez kötődő szempontok ennél alacsonyabb jelentőséggel bírtak. A természettel való kapcsolódás, mint motivációs tényező szintén magas pontszámokat ért el, ami arra utal, hogy az evezés sok válaszadó számára nem pusztán sporttevékenység, hanem a természetközeli élmény egyik formája. Ezek az eredmények összhangban állnak a hazai szakirodalom azon megállapításaival, amelyek a vízitúrázást élmény- és egészségorientált szabadidős tevékenységként írják le.

A természettel való kapcsolat jellemzői

A természettel való viszonyt vizsgáló kérdések alapján a válaszadók jelentős része erős érzelmi és érték alapú kapcsolatot jelez a természeti környezettel. A megkérdezettek többsége inkább egyetértett vagy teljes mértékben egyetértett azzal az állítással, hogy a természethez

való kapcsolat fontos része identitásának, valamint hogy mindennapi cselekedetei során figyelembe veszi azok környezeti hatásait. Szintén magas arányban jelent meg az a vélekedés, hogy a természeti környezethez való kapcsolódás a spiritualitás vagy a belső harmónia részét képezi, ami arra utal, hogy a vízitúrázás nem csupán fizikai aktivitásként, hanem érzelmi és értékalapú élményként is értelmezhető a válaszadók körében.

Vízi jártasság és biztonsági tudás

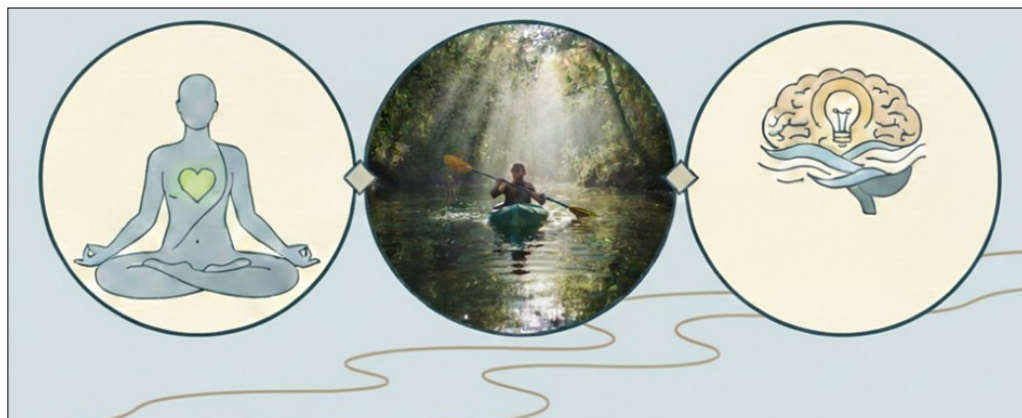
A vízi jártassági ismereteket feltérképező kérdések eredményei azt mutatják, hogy a válaszadók többsége alapvető tájékozottsággal rendelkezik a vízi közlekedés és a biztonságos evezés szabályait illetően, ugyanakkor több területen bizonytalanság is megjelenik. Különösen a vízi közlekedési szabályok pontos ismerete, az időjárási és vízállási körülmények értelmezése, valamint a veszélyhelyzetekre adott helyes reakciók terén figyelhetők meg eltérések az önértékelésekben. Ez arra utal, hogy bár a válaszadók jelentős része rendszeresen és tudatosan végez vízi sporttevékenységet, a biztonság szempontjából kritikus tudáselemek nem minden esetben egységesek és stabilak. A vízi jártasság kérdésköre így nem csupán technikai, hanem prevenciós jelentőségű tényezőként is értelmezhető a vízitúrázás gyakorlatában.

Összegzés – mit üzennek az adatok

Az adatok alapján kirajzolódik egy olyan kép, amely szerint a rekreációs kajak-kenusok és vízitúrázók elsősorban belső motivációk mentén választják ezt a mozgásformát: egészségük megőrzése, lelki egyensúlyuk fenntartása és a természettel való közvetlen kapcsolat megélése áll a döntéseik középpontjában (4. ábra). Ez a motivációs szerkezet eltér a klaszszikus versenysportokra jellemző teljesítményorientált szemlélettől, és inkább az élményalapú, életminőség-központú rekreációs sportfelfogáshoz illeszkedik.

4. ábra. A vízitúrázók elsődleges motivációi

(saját instrukció alapján, mesterséges intelligencia által generált ábra)



A bemutatott kérdésblokkok eredményei egybehangzóan azt jelzik, hogy a rekreációs célú kajak-kenusok és vízitúrázók elsősorban egészségük megőrzése, lelki jóllétük fenntartása és a természettel való közvetlen kapcsolat megélése érdekében választják ezt a mozgásformát. Ugyanakkor a vízi jártasság terén tapasztalható bizonytalanságok arra utalnak, hogy a biztonságos részvételhez szükséges tudáselemek nem minden esetben egységesek. E kettősség – az erős belső motiváció és a heterogén tudásszint – indokolja, hogy a vízitúrázóknak szóló ajánlások egyszerre építsenek az élmény- és természetorientált szemléletre, valamint a tudatos, biztonságos vízi közlekedés erősítésére.

Fontos hangsúlyozni, hogy a jelen vizsgálat eredményei nem tekinthetők reprezentatívnak, és nem alkalmasak a hazai vízitúrázó népeesség egészére vonatkozó általános érvényű következtetések levonására. Ugyanakkor a válaszokban megjelenő tendenciák – különösen az egészségmegőrzés, a stresszcsökkentés, a természethez való kapcsolódás hangsúlya és a vízi jártasság heterogenitása – olyan mintázatokat rajzolnak ki, amelyek releváns kiindulópontot jelenthetnek a vízitúrázók számára megfogalmazott gyakorlati ajánlásokhoz. A következőkben bemutatott tanácsok így nem statisztikai bizonyosságokra, hanem a szakirodalmi háttérre és a jelen adatfelvétel során feltárt tapasztalatokra támaszkodnak, azaz a céllal, hogy támogassák a tudatos, biztonságos és élményszerű vízitúrázás gyakorlatát.

Ajánlások vízitúrázóknak, túrázni vágyóknak és szervezőknek

Túrázási aktivitás – a szezon nem csak a nyár

A válaszadók beszámolóí alapján a vízitúrázás erőteljesen szezonális tevékenységként jelenik meg: döntően a nyári hónapokra koncentrálódik, míg a tavaszi és őszi időszak jóval kevésbé kihasználta, a téli vízitúrázás pedig marginális szerepet tölt be. Ez alól kivételt jelent a Hévízi-patak térsége, amely egész évben látogatott, ugyanakkor a téli időszakban kifejezetten zsúfolt.

Ez a mintázat nem hiányosságként, hanem inkább fejlesztési lehetőségként értelmezhető. Egyrészt a túrázók figyelme felhívható arra, hogy a vízitúrázás nem kizárólag nyári sporttevékenység: a kora tavaszi és az őszi időszak kedvezőbb hőmérséklete, alacsonyabb forgalma és természeti sajátosságai eltérő, de hasonlóan értékes élményt nyújthatnak. Másrészt a túraszervezők és szolgáltatók számára is potenciált jelenthetnek ezek az időszakok, hiszen célzott programkínálattal és kommunikációval elérhetőek lennének olyan csoportok, akik a nyári zsúfoltságot szívesen elkerülnék.

A hazai szakirodalom több esetben is rámutat arra, hogy a vízitúrázás erősen időjárás- és évszakfüggő szabadidős tevékenység, ugyanakkor a természetközeli sportok iránti igény nem kizárólag a nyári rekreációhoz kötődik. Ennek fényében indokolt lehet a vízitúrázás egész éves élményként való újrapozicionálása, különös tekintettel az átmeneti évszakokra. A teremtett értékek védelmére, valamint a testi és lelki egészség megőrzésére irányuló tudatos életmód kialakítását a felsőoktatásban megjelenő értékorientált testnevelés és sportszolgáltatás is támogathatja, amennyiben a tavaszi és őszi szorgalmi időszakban

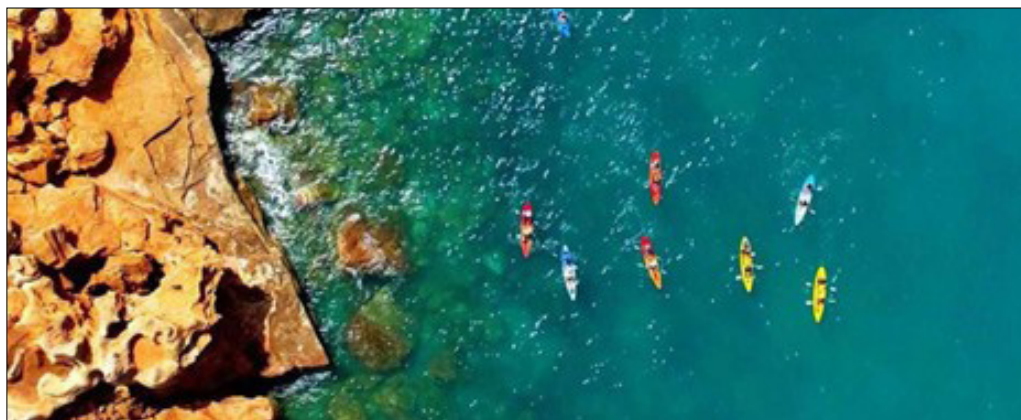
szervezett vízitúrák révén élményszerű formában közvetíti ezeket az értékeket a hallgatók felé (Lőkös, 2018). Ez a megközelítés hozzájárulhat ahhoz, hogy az átmeneti évszakokban is növekedjen az érdeklődés a rövidebb, rekreációs jellegű túrák iránt.

Túrázási helyszínek – a víz mint élménytér

A válaszok alapján a vízitúrázók leggyakrabban természetes vizeken, elsősorban országosan ismert túrahehelyszíneken (például a Duna, a Tisza, a Balaton térsége) végzik tevékenységüket. Ez megerősíti azt a tendenciát, hogy a vízitúrázás elsősorban nem mesterséges környezethez, hanem kifejezetten természeti élményhez kötődik, és a résztvevők számára a helyszín nem pusztán „pálya”, hanem az élmény meghatározó eleme.

Bár a kérdőíves válaszokban nem jelent meg hangsúlyosan, gyakorlati tapasztalataink szerint jelentős érdeklődés mutatkozik a külföldi vízitúrási helyszínek iránt is, különösen olyan térségekben (például Görögországban vagy Horvátországban), ahol az éghajlati adottságok a hazainál korábban vagy hosszabb ideig teszik lehetővé a túrázást (5. ábra). Ezek a célpontok nem csupán a fizikai aktivitás miatt vonzóak, hanem az adott térség kulturális, táji és közösségi sajátosságai miatt is.

5. ábra. *Adriai Tengeri Kajaksuli – Első evezések a tengeren (Evezni jól!, n.d.-b)*



A helyszínhez kapcsolódó élmények sok esetben túlmutatnak a sporttevékenységen: egy nemzetközi Duna-túra például egyszerre jelenthet természeti, történelmi és akár vallási-közösségi élményt is, amennyiben a túra útvonala szakrális vagy hagyományörző közösségekhez kötődő településeket érint. Mindez arra utal, hogy a vízitúrázás fejlesztésekor érdemes a helyszíneket nem csupán technikai szempontból (vízmélység, áramlás, kikötési lehetőség), hanem élmény- és jelentéstartalmuk alapján is értelmezni, és a túrákat tematikus vagy narratív keretbe ágyazni.

Túrázási motivációk

A motivációs állításokra adott válaszok alapján a vízitúrázók körében kiemelt jelentőséggel bír a természettel való kapcsolódás, a stresszcsökkentés és feszültségoldás, a hangulatjavítás, valamint az egészséges életmód fenntartása. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a vízitúrázás elsődlegesen rekreációs és mentális jólléti funkciót tölt be, és nem elsősorban teljesítményorientált sporttevékenységként jelenik meg.

Ezzel szemben a versengéshez, külső elvárásokhoz vagy teljesítménykényszerhez köthető motívumok nem mutattak domináns szerepet. Ez az eredmény különösen fontos a túrák kommunikációja és szervezése szempontjából, mivel világosan kijelöli a megszólítás irányát: a vízitúrázás élményközpontú, lassabb ritmusú, befogadó tevékenységként értelmeződik a résztvevők számára.

A fenti eredmények összhangban állnak a hazai szakirodalomban megjelenő értelmezésekkel, amelyek a vízitúrázást a slow tourism és az élményalapú, természetközeli turizmus körébe sorolják. Ebben a megközelítésben a hangsúly nem a megtett távon vagy az időeredményen, hanem az út során megélt tapasztalatokon, a környezethez való kapcsolódáson és a mentális regeneráción van.

Gyakorlati szempontból mindez arra hívja fel a figyelmet, hogy a túrák tervezésekor érdemes kerülni a túlzottan feszes menetrendet és a teljesítményelvű keretezést. A rugalmas programstruktúra, a megállás lehetősége, valamint a környezet megfigyelésére és az együttlétre szánt idő hozzájárulhat ahhoz, hogy a résztvevők valóban azt kapják a vízitúrázástól, amit keresnek: feltöltődést és pozitív élményt. Bizonyos esetekben érvényes lehet az a tapasztalat, hogy a kevesebb több: egy rövidebb, de élménygazdag túra vonzóbb lehet, mint egy hosszabb, teljesítményorientált útvonal.

A természettel való kapcsolat szerepe

A természettel való viszonyt vizsgáló állításokra adott válaszok alapján a vízitúrázók erős érzelmi kötődést mutatnak a természethez, tudatosnak vallják magukat saját környezeti hatásaik tekintetében, valamint a természetközeli élményeket identitásuk fontos részének tekintik. Ez arra utal, hogy számukra a vízitúrázás nem pusztán sporttevékenység, hanem rekreációs, mentális és életminőséget befolyásoló gyakorlat.

Az életminőség ebben az összefüggésben nem szűkíthető le kizárólag az anyagi jóllétre, hanem magában foglalja a lelki egyensúlyt, a személyes élményeket és a természeti környezettel való kapcsolatot is. A vízitúrázás során átélt pozitív hatások vélhetően nemcsak a természeti környezethez kötődnek, hanem az együtt végzett tevékenységből fakadó emberi kapcsolatokhoz is. A közös élmény, a megosztott tapasztalat és az egymásra utaltság erősítheti a természet jótékony hatásait.

Gyakorlati szempontból mindez arra hívja fel a figyelmet, hogy a vízitúrázás tipikusan nem egyéni, hanem közösségi tevékenység. Érdemes tudatosan megválasztani a túratársakat, valamint kiemelt szerepet tulajdonítani a túravezetők személyének. Nem elegendő a technikailag felkészült vezető: legalább ilyen fontos az empatikus, kommunikációra

képes, bizalmat sugárzó jelenlét, amely hozzájárul a résztvevők biztonságérzetéhez és az élmény minőségéhez.

Vízi jártassági ismeretek

A hajózási ismeretekre vonatkozó kérdések eredményei azt jelzik, hogy a vízitúrázók körében az alapfogalmak és alapvető szabályok ismerete nem egységes, illetve bizonyos meghatározások és helyzetek értelmezése bizonytalanságot mutat. Ez az eredmény nem kritikaként, hanem elsősorban fejlesztési lehetőségként értelmezhető, különösen a vízitúrázás biztonságos megvalósítása szempontjából.

A hazai gyakorlat jelenleg fragmentált képet mutat. Korábban működött az MKKSZ vízitúra-vezetői képzési rendszere, azonban jelenleg egységes, országosan elismert vízitúra-vezetői tanfolyam nem áll rendelkezésre. A legtöbb túraegyesület saját rendszerében neveli ki túravezetőit, jellemzően belső képzéseken keresztül. Ez a megoldás lehetővé teszi a helyi sajátosságok figyelembevételét, ugyanakkor a képzések tartalma és színvonala között jelentős különbségek alakulhatnak ki, mivel jelenleg nem működik átfogó minőségbiztosítási rendszer.

A biztonságos vízitúrázás és a résztvevők pozitív élménye érdekében indokolt lehet egy egységesebb, átláthatóbb képesítési struktúra kialakítása. Jó gyakorlatként szolgálhatna egy többfokozatú rendszer bevezetése (például 1–2–3 szintes vízitúra-vezetői minősítés), hasonlóan más sportágak oktatási struktúráihoz, ahol a különböző szintek eltérő kompetenciákat és felelősségi köröket jelölnek.

A Magyar Vízitúra Szövetség 2022-ben történt megalakulása és a Nemzeti Vízitourisztikai Stratégiában megfogalmazott célok (Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ, 2024) egyértelműen jelzik, hogy a túravezetők szakmai felkészítésének kérdése országos szinten is megjelent. Ugyanakkor a gyakorlati megvalósulás jelenleg még kevésbé érzékelhető a mindennapi túraszervezés szintjén. A kutatás eredményei azt sugallják, hogy a vízi jártassági ismeretek fejlesztése nem csupán oktatási kérdés, hanem a vízitúrázás élményének, társadalmi elfogadottságának és hosszú távú fenntarthatóságának egyik kulcstényezője.

Összegző, záró gondolatok

A vizsgálat eredményei alapján a kajak-kenu vízitúrázás a válaszadók körében elsősorban élmény- és természetorientált szabadidős tevékenységként jelenik meg. A túrázók motívációiban meghatározó szerepet kap a természeti környezettel való kapcsolódás, a lelki feltöltődés és a stressz csökkentése, míg a teljesítményelvű, versengő szemlélet háttérbe szorul. Ennek fényében a vízitúrázók számára megfogalmazott fejlesztési irányok sikeressége nagymértékben azon múlhat, hogy a programkínálat és a kommunikáció mennyire képes ezekre az értékekre építeni.

A programfejlesztés egyik lehetséges iránya a tavaszi és őszi időszakban megvalósuló, rövidebb távú és alacsonyabb terhelésű túrák szervezése, amelyek alternatívát kínálhatnak

a nyári csúc szezon zsúfoltságával szemben. Különösen ígéretesek lehetnek a tematikus túrák, mint például természetmegfigyelő, fotós vagy kifejezetten élményalapú programok, amelyek nemcsak a fizikai aktivitásra, hanem az észlelésre és az átélésre helyezik a hangsúlyt. Emellett fontos szerepet kaphatnak a kezdőbarát, „első túra” jellegű programok, amelyek alacsony belépési küszöböt biztosítanak azok számára, akik még csak ismerkednek a vízitúrázással.

A vezetett túrák esetében érdemes tudatosan megjeleníteni az életmódhoz, a mentális egészséghez és a természeti környezet védelméhez kapcsolódó szempontokat is. Egy-egy túra alkalmas lehet arra, hogy a résztvevők figyelmé ráirányuljon helyi környezeti vagy társadalmi problémákra – például a Tisza-tó térségének sajátosságaira –, és ezekből kiindulva tágabb összefüggések is értelmezhetők legyenek.

6. ábra. A folyó sodorvonala (saját instrukció alapján, mesterséges intelligencia által generált ábra)



A kommunikációs hangsúlyok megválasztásakor célszerű kerülni a teljesítmény- és edzésjellegű üzenetek előtérbe helyezését, és ehelyett a természetközelség, a lelki feltöltődés, a kikapcsolódás és a közösségi élmény dimenzióit kiemelni. A túravezetők szerepe ebben kulcsfontosságú: olyan személyekre van szükség, akik nem csupán technikailag képesek egy túra lebonyolítására, hanem emberileg is hozzá tudnak adni az élményhez, és képesek a résztvevőket bevonni, megszólítani és motiválni.

A biztonság és az edukáció területén már kisebb beavatkozások is jelentős hatással lehetnek. A túrák elején tartott rövid, célzott alapszabály-ismertetés, valamint egyszerű, vizuálisan is könnyen értelmezhető, például infografikát használó tájékoztató anyagok – különösen a hajóút, a sodorvonal (6. ábra) és a nagyhajók közelségének kérdéseiben – hozzájárulhatnak a résztvevők biztonságérzetének és önbizalmának növeléséhez. Ez nemcsak a balesetek megelőzését szolgálja, hanem a túrázási élmény minőségét is javíthatja.

Összességében a vizsgálat eredményei – bár nem reprezentatív mintán alapulnak – olyan tendenciákra világítanak rá, amelyek alkalmasak lehetnek arra, hogy kiindulópontként szolgáljanak a vízitúrázás gyakorlatának továbbfejlesztéséhez. A hangsúly a természethez való kapcsolódáson, az élményen, a közösségen és a biztonságon van; ezek együttes figyelembevételével a vízitúrázás nemcsak sporttevékenységként, hanem komplex rekreációs és életminőséget támogató tevékenységként erősíthető meg (Patakiné Bósze, 2020).

Irodalom

- Áder, M. Á. & Keller, K. (2025). A Szigetköz mint aktív turisztikai desztináció: Fejlesztési irányok és lehetőségek. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 10(2). <https://doi.org/10.15170/TVT.2025.10.02.01>
- Ajpek, O. & Molnár, R. (2021. augusztus 27.). A Római-part csónakházai: aranykorok története. *Telex*. <https://telex.hu/foto/2021/08/27/romai-part-csonakhaz-tortenelem-aranykorok>
- Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ. (2024). *Nemzeti víziturisztikai stratégia*. <https://www.vizitura-szovetseg.hu/wp-content/uploads/Nemzeti-Viziturstikai-Strategia.pdf>
- Balaton, K. C. (2014). Bejárható Magyarország. *Új Köznevelés*, 4. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/bejarhato-magyarorszag>
- Bali, L., & Csapó, J. (2021). Marketing stratégia a szelíd turizmus szolgálatában a Mura Régió ETT-ben. *Közép-Európai Közlemények*, 14(1), 25–43. <https://www.analecta.hu/index.php/vikekkek/article/download/33403/42748>
- Bodáné Kendrovics, R. & Biczó, I. (2019). Környezetpedagógia a fenntarthatóság pedagógiája. In Á. Csizsárik-Kocsir & J. Varga (Eds.), *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században IX/1.: A negyedik ipari forradalom pénzügyi és környezeti kihívásai* (pp. 16–31). Óbudai Egyetem. https://oda.uni-obuda.hu/bitstream/handle/20.500.14044/34040/978-963-449-166-8%20_%2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Donka, A. (2016). A hazai vízitúrázás történeti alakulásának vizsgálata. *START – Sport, Tudomány, Aktivitás, Rekreáció, Turizmus*, 1(2), 33–49.
- Donka, A. (2017). A vízitúrázás, mint a hazai aktív turizmus egyik meghatározó területe. In Reisinger A. (Ed.), *VIII. Kautz Gyula Emlékkonferencia: Gazdasági és társadalmi fejlődés: válaszok a jövő kihívásaira* (pp. 37–44.). Széchenyi István Egyetem. https://kgk-archiv.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2017/Donka_Kautz_2017.pdf
- Donka, A. & Gyuricza, L. (2017). Az állam szerepe az aktív turizmus fejlesztésében. *Polgári Szemle: Gazdasági és Társadalmi Folyóirat*, 13(1–3), 176–187. <https://doi.org/10.24307/ps.2017.0915>
- Evezni jó! (n.d.). *Adriai tengeri kajaksuli – Első evezések a tengeren*. <https://eveznijo.hu/adriai-tengeri-kajaksuli-elso-evezesek-tengeren-2025-10-05-v-1200-adriai-tenger/>
- Flier, G. (2021. augusztus 7). Közel 200 éve honosította meg az evezést a magyar fővárosban Széchenyi István. *PestBuda*. https://pestbuda.hu/cikk/20210807_kozel_200_eve_honosította_meg_az_evezest_a_magyar_fovarosban_szechenyi_istvan

- Godzsák, M. & Kovács, A. (2022). Tokaj-Hegyalja aktív turisztikai fejlesztése. *Zempléni Múzsza*, 23(3), 40–49. https://www.epa.hu/02900/02940/00086/pdf/EPA02940_zempleni_muzsza_2023_03_040-049.pdf
- Győri, F. & Horváth, A. (2018). Támpontok a vízi turizmus fejlesztéséhez a Tisza dél-alföldi szakaszán és mellékfolyóin. In Szabó, T., Bánhidai, M. & Szóts, G. (Eds.), *A sportturizmus gazdasági és társadalmi kérdései Magyarországon* (pp. 213–238.). Magyar Sporttudományi Társaság. https://www.researchgate.net/profile/Ferenc-Gyori/publication/350052674_Tampontok_a_vizi_turizmus_fejlesztesehez_a_Tisza_del-alfoldi_szakaszan_es_mellekfolyoin/links/604e01be458515e529a822d1/Tampontok-a-vizi-turizmus-fejlesztesehez-a-Tisza-del-alfoldi-szakaszan-es-mellekfolyoin.pdf
- Győri, F., Laczkó, T. & Paár, D. (2022). Vízi/evezős, horgász, vitorlázás turizmus. In Grotte, J. (Ed.), *Új trendek és jó gyakorlatok a fenntartható turizmus piacán* (pp. 90–121). Információs Társadalomért Alapítvány (INFOTA).
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karancsi, Z., Hornyák, S., Szalma, E., Oláh, F., Korom, A., Horváth, G. & Győri, F. (2020). A Tisza arcai, avagy a vízparti tájkép, mint turisztikai vonzerő – nem csak vízitúrázóknak: Egy táj- és környezetesztétikai értékelőmódszer bemutatása. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 5(2), 4–14. <https://doi.org/10.15170/TVT.2020.05.02.01>
- Karancsi, Z., Katona, Z., Szabó, E., Hornyák, S. J., Korom, A. & Győri, F. J. (2023). Látványtérkép vízitúrázóknak az Alsó-Tisza völgyében – Térképezés előkészítő módszertani vizsgálatok 2.o. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 8(2), 19–32.
- Kóródi, M., Mondok, A. & Szabó, A. (2020). Az „Alföld szíve” élménypontjainak ismertsége és elismertsége. *Régiókutatás Szemle*, 5(1), 67–74. <https://doi.org/10.30716/RSZ/20/1/6>
- Korpela, K., De Bloom, J. & Kinnunen, U. (2015). From restorative environments to restoration in work. *Intelligent Buildings International*, 7(4), 215–223. <https://doi.org/10.1080/17508975.2014.959461>
- Kószó, M. F. (2002). A környezeti nevelés koncepciói. *Iskolakultúra*, 12(1), 40–50.
- Lenténé Puskás, A., Hidvégi, P., Tatár, A., Pucskó, J. M. & Bíró, M. (2018). A rekreációs turizmus lehetőségei Magyarországon az Észak-alföldi régióban. In Balogh, L., Bácsné Bába, É., Lenténé Puskás, A. & Bíró M. (Eds.), *Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből: I. kötet* (pp. 19–30.). Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet. https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tanulmanykotet_12_19-vegleges_1.pdf
- Lőkös, D. (2018). A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. *Egészségfejlesztés*, 59(3), 17–23. <https://doi.org/10.24365/ef.v59i3.264>
- Mácsár, G. (2019). A pályaválasztás témaköre a rendőrség Dunai Vízügyészeténél és az IPOO tanulási modell összefüggései: Interjú a Dunai Vízügyészet legendás vezetőjével. *OxIPO: Interdiszciplináris E-folyóirat*, 1(2), 91–100. https://real.mtak.hu/102848/1/OxIPO_2019_2_091_Macsar.pdf
- Mártonné Máthé, K. & Császár, Z. (2019). Valóban aktív a magyar lakosság? Aktív és ökoturisztikai keresletet és motivációt felmérő kutatás. *Turizmus Bulletin*, 19(1), 45–57. <https://doi.org/10.14267/TURBULL.2019v19n1.5>
- Oláh, F., Karancsi, Z., Szalma, E. & Győri, F. (2019). Tiszakécske és a szerb-magyar határ közötti Tisza szakasz természetföldrajzi, ökológiai és ökoturisztikai vizsgálata, különös tekintettel a vízitúrizmusra. In Fazekas, I. & Lázár, I. (Eds.), *Tájak működése és arculata* (pp. 177–185.). MTA DTB Földtudományi Szakbizottság.
- Patakiné Bősze, J. (2020). Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételszoportjai a 21. században. In Gósi, Zs., Bárdos, Gy. & Magyar, M. (Eds.), *Sokszínű rekreáció II.: Egészségmegőrzés – életkorok – képzés* (pp. 41–60). Akadémiai Kiadó.
- Püsök, S. (2016). Református világnézeti nevelés. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai – Theologia Reformata Transylvanica*, 61(1), 180–189.
- Ritecz, Gy., Illyés, N. & Péter, E. (2023). Fenntarthatóság az ökoturizmusban, trendek és kihívások. In VII. *Turizmus és Biztonság Nemzetközi Tudományos Konferencia: Tanulmánykötet* (pp. 246–256). Pannon Egyetem Nagykanizsa Környezetgazdasági Kutatóközpont. https://www.researchgate.net/profile/Rita-Song-Agocs/publication/398367526_A_guanxi_biztonsaga_a_kinai_utazok_koreben/links/6932bb6006a9ab54f844491f/A-guanxi-biztonsaga-a-kinai-utazok-koereben.pdf#page=219
- Sándor, J. (2019). Egy megújuló elem a környezeti nevelésben: A vándortáborok. In Karlovitz, J. T. & Torgyik, J. (Eds.), *Szaktudományi és más emberközpontú tanulmányok* (pp. 133–139.). International Research Institute s.r.o. <https://www.irisro.org/pedagogia2019januar/16SandorJozsef.pdf> (Utolsó letöltés: 2026.04.24.)
- Szenczi, Á. (2022). Az enkulturáció és a perszonalizáció szintézise a mai keresztyén szellemiségű nevelésben. *Collegium Doctorum*, 18(2), 263–281.
- Szigeti, F. A. (2020. szeptember 19). Így szerettük meg végleg a családi vízitúrázást. *Turista Magazin*. <https://www.turistamagazin.hu/blog-bejegyzes-1/igy-szerettuk-meg-vegleg-a-csaladi-viziturazast>

- Szlamka, E. (2016). Empirikus kutatás a sportszakmai képzési rendszerről – I. rész. *Neveléstudomány: Oktatás – Kutatás – Innováció*, 4(3), 82–98. <https://ojs.elte.hu/nevelestudomany/article/download/6582/5022>
- Tóth-Kaszás, N., Keller, K., Péter, E. & Ernst, I. (2018). Alkalmas-e a vidéki térség a mai utazók igényeinek kielégítésére? A letenyei kistérség példája. *Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok*, 3(4).
- Tózsér, A. (2021). A Magyarország és Szerbia közti határ menti turisztikai projektek hatása a Vajdaság turisztikai fejlődésére. *Turizmus Bulletin*, 21(2), 55–63. <https://doi.org/10.14267/TURBULL.2021v21n2.6>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Varga, A. (2004). *A környezeti nevelés pedagógiai, pszichológiai alapjai* (Doktori értekezés). Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.researchgate.net/profile/Attila-Varga-7/publication/326463616_A_kornyezeti_neveles_pedagogiai_pszichologiai_alapjai/links/5b4f3881aca2717ff9f8369/A-koernyezeti-neveles-pedagogiai-pszichologiai-alapjai&ved=2ahUKEwjK8Zrkse-SAxW6ogIHHdRtCa4QFnoECB8QAQ&usq=AOvVawoAiq-IkhiWSh825GokFHfN
- Varga, A. (2022). *Iskolák a fenntartható jövőért*. L' Harmattan Kiadó.
- VíziVándor. (n.d.-a). Pályázati Kiírás. Miről szól a VíziVándortábor Program? *VíziVándor*. <https://vizivandor.hu/palyazati-kiiras/>
- VíziVándor. (n.d.-b). VíziVándor tábor a Dunakanyarban. *VíziVándor*. <https://vizivandor.hu/utvonal/vizivandor-tabor-a-dunakanyarban/>





DIHENÉ RUCZ ERIKA

Mesébe ágyazott mozgás az óvodai mindennapokban

– egy Pompás Napok módszerére épülő esettanulmány

„...úgy futok, mint aki előtt
nem bizonytalan a cél” (1Kor 9,26)

Az óvodai nevelésben a mozgásnak sokféle, jól meghatározott tere van: mindennapos mozgás, levegőn való játék és szabad mozgás. Ezek mind fontos és szükséges elemei a gyermekek testi fejlődésének. Ugyanakkor az óvodai mindennapokban vannak olyan helyzetek is, amikor a mozgás nem önálló területként jelenik meg, hanem egy másik tevékenység természetes részeként. Írásomban egy ilyen helyzetet mutatok be, a Pompás Napok módszerének egyik jellegzetes lehetőségeként: amikor a mese válik kiindulóponttá, és a mozgás ebből bontakozik ki. A mozgás ilyenkor nem a cél, hanem a következmény: a történet hívja elő a mozdulatokat, a ritmust, az együtt haladást.

A mesehallgatás a kisgyermek számára régen a mindennapok természetes része volt. Ma egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy ez már nem magától értetődő. Sok gyermeknek nehéz csendben figyelni, belső képeket alkotni, hosszabb ideig egy történetben maradni. A figyelmük könnyen elkalandozik, és szükségük van kapasz-

zkodókra ahhoz, hogy be tudjanak lépni a mese világába. Éppen ezért a mesélés ma sokszor önmagában nem működik, hanem akkor válik élővé, befogadhatóvá a gyermekek számára, ha mozgás, ritmus, cselekvés kapcsolódik hozzá. Amikor így mesélünk, a gyermek nemcsak hallgat, hanem közben mozog, helyzetet vagy akár helyet vált, utánzó mozdulatokat végez. Így a mese nem „elvonat történet” marad, hanem megélhető tapasztalattá, élménnyé válik. A Pompás Napok módszerében a mozgás nem azért jelenik meg, mert a mese „kevés”, hanem azért, mert segít utat nyitni a mese felé. A mozdulatok, a ritmus, az ismétlődések kapaszkodót adnak, és lehetőséget teremtenek arra, hogy a gyermek fokozatosan beleérkezzen a történetbe.

Esettanulmány: egy mesébe ágyazott mozgásos délelőtt – *A medve és a macska* című népmese feldolgozásán keresztül

Jelen írásom egy olyan óvodai gyakorlatot mutat be, melyben a mesébe ágyazott mozgás nem alkalmi tevékenység, hanem a mindennapok része. Óvodánkban, a Békési Refi Csillagfűrt Óvodájában, ami 2023-ban kapta a Pompás Mesés Óvoda címet, számtalan

foglalkozás valósult már meg a Pompás Napok módszerével: a csoportok minden napjait, családi és közösségi alkalmakat, valamint a különböző műhelyfoglalkozásokat is nap mint nap átszövi a mese, főleg a népmese aktív jelenléte. Az alábbiakban az Aranyalma csoport mesébe ágyazott mozgásos programját ismertetem részletesen. A bemutatott foglalkozás egy vegyes életkorú óvodai csoportban valósult meg, körülbelül 45 perces időtartamban. A délelőtt nem bemutatóóra volt, nem hospitáló helyzetben zajlott, hanem a csoport megszokott rendjébe illeszkedett, de a tudásmegosztás jegyében három vendég óvónéni meglátogatott minket. A ráhangolódás már a szabad játék során elkezdődött. A gyermekek szabadon választhattak tevékenységet, melyek fokozatosan a későbbi mese világát készítették elő. Só-liszt gyurmából, faágakból, fehér kendőből és újrahasznosított anyagokból téli erdei környezetet alakítottak ki, vadetetőt készítettek, erdei állatokkal játszottak. Ezek a tevékenységek nem irányított feladatok voltak, hanem olyan felkínált lehetőségek, amelyekben a gyermekek saját elképzeléseik szerint kapcsolódhattak a témához. Mikrocsoportos tevékenységekben képeket, könyveket nézegettek, számoltak, térben helyeztek el megadott szempontok szerint tárgyakat, miközben beszélgettek az állatokról.

A mese kezdetét jól ismert jelzés előzte meg: a triangulum háromszori megszólaltatása, a mesegyertya meggyújtása és a mesére hívogató dalocska felcsendülése. Ezekre a jelzésekre a gyermekek maguktól gyülekeztek a szőnyegen. A mese során a mozgás végig a történethez kapcsolódott. A gyerekek „beléptek” a téli erdőbe. Fákat

jelenítettek meg, házat építettek mondókák kíséretében, átélték a tél lassúságát és hidegét, az enyhe hóesés lágy pilinkélését (ujjakkal utánozták), majd az intenzívebb havazást, úgy hajladoztak, ahogy a fák a viharos szélben. A mese során a ritmusos mozgás többször visszatért: tapsolással, ritmusbot használatával, sámándob kíséretével segítve, hogy a gyermekek együtt mozogjanak, egyszerre lassuljanak, vagy ha a történet azt kívánta, lendüljenek. A meséhez kapcsolódó mozdulatok egyszerre szolgálták a nagy mozgások gyakorlását, a testséma tudatosítását és az együtt haladás élményét. A foglalkozás végén megjelenő mesetorna nem külön testnevelés foglalkozás volt, hanem a történet lezárása. A mese folytatásaként megsajnáltuk a becsapott medvét, és elindultunk megkeresni, meglátogatni őt a téli erdőben. Nagyokat lépkedtünk a vastag hóban, majd lábujjhegyen haladtunk tovább, hogy ne ijesszük meg az erdei állatokat. Amikor átfáztunk, ugrálással, karkörzéssel melegedtünk fel, végigütögettük a testünket a fejüinktől a lábujjunkig a porhót leseperve, közben a megérintett testrészeket megnevezve. Amikor megérkeztünk a medvéhez, átadtuk neki a képzeletbeli mézes kalácsot, amelyet közösen sütöttünk neki. A közös, képzeletbeli sütés mozdulatai megnyugtató, örömteli élménnyé tette a befejezést, majd a gyermekek visszatérhettek a szabad játékhoz, amiben újra megjelentek a hallott mese elemei.

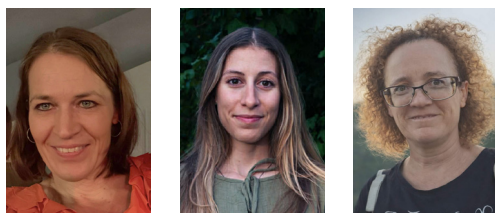
Külső szakmai reflexió: A foglalkozást külső pedagógusok is megfigyelték. Reflexiójukban kiemelték a mese és a mozgás természetes összekapcsolódását, a ritmus visszatérő szerepét, valamint azt, hogy a gyermekek figyelme végig fennmaradt. Megfogalmazá-

suk szerint a mozgás nem szétszórta, hanem szervezte a csoportot. Az óvodapedagógus jelenléte, testbeszéde és hanghasználatja erős érzelmi bevonódást eredményezett, a délé előtt szakmailag inspiráló tapasztalatot jelentett számukra.

Zárógondolatok: A mesébe ágyazott mozgás nem helyettesíti az óvodai mozgásnevelés más formáit. Nem kizárólagos út, hanem egy olyan lehetőség, amely bizonyos helyzetekben különösen jól működik. A Pompás Napok módszerében a mese ilyenkor keretet ad, irányt mutat, és segít abban, hogy a mozgás ne feladatként, hanem megélt tapasztalatként jelenjen meg. A foglalkozások során a pedagógus szerepe nem merül ki az irányításban vagy az instrukciók adásában, hanem maga is résztvevővé válik: jelen van a mozgásban, együtt halad a gyermekekkel, és saját testével is mintát ad.

A bibliai gondolat – *„úgy futok, mint aki előtt nem bizonytalan a cél”* – a Pompás Napok módszerével megvalósuló, megmozgató, interaktív mese foglalkozásokon is értelmezhető. A cél itt nem a gyorsaság vagy az ügyesség, hanem az, hogy a gyermek biztonságban lehessen a testében, kapcsolódni tudjon a közösséghez, és örömmel legyen jelen abban, amit éppen tesz. A mesébe ágyazott mozgás ebben segít: olyan utat kínál, ahol nem a teljesítmény számít, hanem az, hogy a gyermek megtapasztalja, jó helyen van, és van, aki vezeti az útján. A gyermek testi-lelki egészsége ránk bízott kincs, amelyért pedagógusként felelősséggel tartozunk, és amelyért minden nap imádkozunk, az Isten gondviselésére bízva őket. *„Íme, az Úr ajándéka a gyermek, az anyaméh gyümölcse jutalom.”* (Zsolt 127,3)





TARSOLY-HUSZÁR ÁGNES – HUNYADI ANNA – PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA

A görkorcsolyázás lehetőségei az iskolai testnevelésben és rekreációban

Bevezetés

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény előírja a mindennapos testnevelést, amely 2012. szeptember 1-től lépett életbe felmenő rendszerben. Ennek megfelelően 2015 óta minden tanuló mindennapos testnevelésben vesz részt (2011. évi CXC. törvény). A 2020-as Nemzeti Alaptanterv (NAT) alapján az általános és középiskolákban tanévenként 340 testnevelés órán kell részt venniük a diákoknak (Kormány, 2020a; Kormány, 2020b; Kormány, 2020c). A tanterv két évfolyamos bontásban, témakörökre osztva határozza meg a felhasználható óraszámokat, de a konkrét tartalom és módszertan nagyrészt a pedagógus kreativitásán, szakmai tudásán és a helyi adottságokon múlik (Kormány, 2020a).

Az alternatív környezetben űzhető mozgásformák alsó tagozaton 46, felső tagozaton 32, középiskolában pedig 36–38 órát tehetnek ki a tantervben. A NAT a választható mozgásformák között felsorolja a népi játékokat, a téli sportágakat, mint a sélés vagy a korcsolyázás, a lovaglást, a túrázást, a vízi sportokat, valamint a későbbi évfolyamokon frizbit, tájfutást, streetballt és kerékpározást (Kormány, 2020a; Kormány, 2020b; Kormány, 2020c). Ebben a témakörben szerepel a görkorcsolyázás is.

A mai középiskolások a Z generációhoz, az általános iskolások pedig az Alfa generációhoz tartoznak. A Z generáció „digitális bennszülöttként” rendkívül gyorsan alkalmazkodik az információs technológiákhoz, ami ugyan előny, de a fizikai aktivitás idejének csökkenéséhez vezet, elsősorban a közösségi média használata miatt (Szabó & Pálmai, 2016). Az Alfa generáció már teljes mértékben digitális környezetbe született, amely a figyelmi mintázatokat, a tanulási preferenciákat és a fizikai aktivitással kapcsolatos szokásokat is befolyásolja. A kutatások szerint a korai és intenzív technológiahasználat csökkentheti a mozgásra fordított időt, és új pedagógiai megközelítéseket tesz szükségessé (Höfrová et al., 2024). A hagyományos testnevelési feladatok egy része számukra kevésbé

motiváló, viszont a játékosított, élményvezérelt, gyors sikerélményt adó mozgásformák – mint a görkorcsolyázás – hatékonyan növelik a bevonódást. Az egyensúlyi kihívások, a sebességélmény és a kreatív mozgásvariációk jól illeszkednek az Alfa generáció tanulási igényeihez, így a sportág különösen alkalmas a mozgás iránti belső motiváció erősítésére, valamint az inaktivitás csökkentésére.

A görkorcsolyázás sportági háttere és fejlődése

A görkorcsolyázás a jégkorcsolyához hasonló sportág, azzal a különbséggel, hogy pengék helyett a cipő talpán kerekek találhatók. Első írásos emlékei az 1700-as évekre nyúlnak vissza (Ladig & Rüger, 2004). 1760-tól folyamatosan jelentek meg az első változatok, kezdetben Európában, majd az 1800-as évektől az Amerikai Egyesült Államokban is. Angliában, Svájcban, Franciaországban, Belgiumban és Németországban különböző anyagokkal (fa, fém) és kialakításokkal kísérleteztek.

A mai egysoros és kétsoros görkorcsolyák fő elemei: kerekek, csapágyak, távtartók, cipő és opcionálisan fék (Ladig & Rüger, 2004). A kétsoros, azaz quad görkorcsolyákkal a roller derby, a művészi görkorcsolya és a szinkron görkorcsolya szakágban találkozhatunk (World Skate, n. d.).

A sport kezdetben közlekedési eszközként jelent meg, majd a XX. században már versenyek is zajlottak, a gyorsasági és művészi szakágak elterjedésével (Béres, 2012). A gyorsasági görkorcsolya a mai napig az egyik legnépszerűbb szakág.

A World Skate és a MOGGSZ

A World Skate (korábban FIRS) a gördülő sportágak nemzetközi szövetsége. 1924-ben jött létre „Fédération Internationale de Patinage a Roulettes” néven Svájc, Németország, Nagy-Britannia és Franciaország részvételével. Kezdetben a cél a rink hockey (teremhoki) versenyek hivatalos lebonyolítása volt. A szövetség az 1930-as évektől rendezett világbajnokságokat a gyorsasági és művészi görkorcsolya területén (World Skate, n. d.).

A World Skate ma 12 szakágat foglal magába: gördeszka, gyorsasági görkorcsolya, művészi, inline szlalom, lesiklás, inline freestyle görkorcsolyázás, inline hockey, rink hockey, roller derby, roller freestyle, roller és skate cross (World Skate, n. d.). Ezek közös jellemzője, hogy guruló eszközzel végzett tevékenységekről van szó, lehet egyéni, csapat vagy vegyes típusú verseny, a különbségek pedig az eszköz, a pálya és a szabályok jellegeből adódnak. A gördeszka az egyetlen szakág, amelyik a nyári olimpia programján is szerepel 2020 óta (World Skate, n. d.).

A Magyar Országos Görkorcsolya és Gördeszka Sportszövetség (MOGGSZ) 1993. január 9-én alakult Szombathelyen. Kezdetben a gyorsasági görkorcsolyára épült a szövetség, majd később a gördeszka és a roller derby szakág is csatlakozott. Magyarországon

jelenleg kb. 150 gyorsasági görkorcsolyázó versenyzik egyesületi színekben, az éves program része a junior és felnőtt országos bajnokság, diákolimpia és kisebb országos kupák (Lugosi, MOGGSZ elnök, személyes közlés, 2025. március 22.).

A rekreáció modern értelmezése, mint az életminőség kulcsterülete

A rekreáció korszerű megközelítésében már messze túlmutat a szabadidő kellemes eltöltésén vagy a fizikai aktivitások gyakorlásán: elsősorban az életminőség javításának komplex eszközeként értelmezhető. Mind a rekreációs szakemberek felsőoktatási képzésének céljai (felvi.hu, n. d.), mind a rekreáció tudományos háttere azt hangsúlyozzák, hogy a rekreáció az egyének életvitelének alakításán keresztül képes hozzájárulni a testi-lelki jólléthez, a mindennapi működés eredményességéhez, végső soron pedig a szubjektív és objektív életminőség kedvező megítéléséhez.

A szakmai tartalmak multidiszciplináris megalapozottsága – a fiziológiai, pszichológiai, pedagógiai és szociológiai aspektusok integrációja – azért is lényeges, mert az életminőség összetett, egyszerre magában foglalja az egészségi állapotot, a társas kapcsolatokat, az önértékelést, az érzelmi stabilitást és az egyén környezetével való kölcsönhatásainak megélését (Szabó, 2003; Szigeti, 2016).

A szubjektív életminőség értelmezése – vagyis annak vizsgálata, hogy az emberek miként ítélik meg saját életüket – napjainkra a társadalomtudományi kutatások egyik meghatározó területévé vált, hiszen a személyes elégedettség nem csupán individuális élmény, hanem a társadalmi jól-lét egyik indikátora is (Hegedűs, 2001; Szabó, 2003).

Empirikus vizsgálatok is igazolják, hogy a fizikai aktivitás – amely a rekreáció egyik legfontosabb eleme – pozitív kapcsolatot mutat a testi és lelki egészséggel, a boldogságérzéssel és az élettel való elégedettséggel (Argyle, 1999; Diener et al., 2000; Rétsági et al., 2020; Tornóczky et al., 2022). A modern rekreáció tehát az életminőség javításának olyan stratégiai területe, amely az egyén teljes működését támogatja: elősegíti a testi-lelki egyensúlyt, a hatékony önszabályozást, a pszichés stabilitást és a közösségi beágyazottságot.

Mindez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a rekreáció kizárólag a sportolásban vagy a szabadidős tevékenységekben merülne ki. Bár a fizikai aktivitás, a sport és a szabadidő tudatos megélése továbbra is meghatározó összetevők, a rekreáció életminőségre gyakorolt hatása jóval szélesebb spektrumban érvényesül (Patakiné Bösze, 2023). A mai fiatal generáció számára mindemellett kiemelkedő a fizikai aktivitás élményalapú megélése, vagyis az, hogy a mozgás nem csupán egészségfejlesztő tevékenységként, hanem örömforrásként, közösségi élményként, önkifejezési lehetőségként is megjelenjen. A rekreáció modern értelmezésében éppen ezen élményfaktor teszi lehetővé, hogy a fizikai aktivitás valódi életmódelemmé váljon, és ezáltal tartósan hozzájáruljon az egyének – különösen a fiatalok – életminőségének javításához.

A görkorcsolyázás helye a rekreációs irányzatok és élménykereső trendek rendszerében

A rekreációs tevékenységek egyik alapvető csoportosítása a szellemi és a mozgásos – más néven fizikai aktivitással járó – kategóriák megkülönböztetése (Kovács, 2004). Szellemi rekreációról akkor beszélünk, amikor a rekreáció céljai vagy az élmény dominánsan valamilyen intellektuális vagy kulturális tevékenységhez kapcsolódik (Kovács, 2004; Fritz, 2015). Idesorolhatók többek között a színházi előadások nyújtotta élmények (Magyar et al., 2018), a kulturális tematikájú animációs programok (Magyar, 2018), a közösségi kvízjátékok (Bukta, 2017), vagy akár egy gyermekfoglalkozáson a közös éneklés (Patakiné Bősze, 2016). A fizikai – illetve más megközelítések szerint mozgásos – rekreációs tevékenységek ezzel szemben olyan programok, amelyekben az élmény meghatározó eleme maga a mozgás, függetlenül annak formájától, intenzitásától vagy hagyományaitól. Rekreatív hatást éppúgy kiválthat egy FloatFit edzés (Takács, 2018), mint egy snowboard-élmény (Ránky & Dibusz, 2018) vagy egy zenés-táncos mozgásforma (Magyar, 2017).

A fizikai rekreáció irányzatainak jelentős része a civilizációs fejlődésre adott választévként értelmezhető, vagyis olyan reakcióként, amely az életmódunkat befolyásoló társadalmi, technikai és tudományos változásokra reflektál (Kovács, 2004; Kovács, 2007; Ábrahám, 2010). A rekreáció térnyerését különösen erősíti a 20. században az egyre gyorsuló élet (Patakiné Bősze, 2018), valamint a 21. században a munka és a magánélet egyensúlyának (work-life balance) megteremtésére irányuló igény is (Gósi, 2007; Gósi, 2008). Mindezek alapján a rekreációs irányzatok fejlődése összefügg azzal, hogy az egyének és csoportok miként alkalmazkodnak a változó életmódfeltételekhez, és milyen tevékenységeket választanak a testi-lelki regeneráció támogatására.

Az élménykereső irányzat az 1900-as évek végére vált tömegméretűvé azok körében, akik játékos, kalandos vagy akár extrém tevékenységekkel igyekeznek ellensúlyozni a hétköznapiok egyre nagyobb stresszterhelését és monotonitását. A modern technológia tovább erősítette ezt a tendenciát: ma már számos digitális alkalmazás segíti a gyors információhoz jutást és az azonnali élményszerzés lehetőségét, ugyanakkor ezzel párhuzamosan egyre erősebben jelenik meg az igény a „valós”, fizikai jelenléthez kötött, autentikus játékokra és tevékenységekre is (Patakiné Bősze, 2018).

Ebben a kontextusban kap különösen hangsúlyos szerepet a görkorcsolyázás, amely egyszerre illeszkedik a funorientált és az extrém élményeket kereső trendekhez is (Kovács, 2004; Kovács, 2007). A sportág sajátossága, hogy a mozgás szabadságélményét, a sebesség átélését, a közösségi együttlét örömet és az önkifejezés lehetőségét egyaránt biztosítja – így a fizikai aktivitás élménydimenziójának egyik kiemelt példájává válik. A mai fiatal generáció számára, akiknek az élményintenzitás, a flow-élmény és az önmaguk kipróbálása fontos motivációs tényezők, a görkorcsolya különösen vonzó alternatívát jelent (Patakiné Bősze, 2018). A sportág ugyanakkor nem csupán élménykeresési lehetőség, hanem olyan komplex rekreációs eszköz is, amely a mozgás örömein keresztül segíti a testi-lelki

regenerációt, a feszültségcsökkentést és az aktív életmóddal kapcsolatos pozitív attitűdök kialakulását.

A görkorcsolyázás komplex fejlesztő hatásai

A görkorcsolyázás olyan mozgásforma, amely egyszerre fejleszti a testi és szellemi rendszert is. Aktiválja a szív- és vérkeringési rendszert, az izmokat, valamint a kognitív képességekre is hatással van. Nemcsak az állóképesség javítására alkalmas, hanem fejleszti az egyensúlyozó képességet, továbbá a koordinációs képességeket.

Filogna és munkatársai (2023) vizsgálata szerint oktató (pedagógus) által vezetett görkorcsolyázás jelentős mértékben fejleszti a gyermekek motoros képességeit. A kutatásukban résztvevő gyerekeknél javult a statikus és dinamikus egyensúly, a koordináció, valamint a mozgásbiztonságot és mozgáskontrollt támogató képességek. A görkorcsolyázás során a gyerekeknek folyamatosan egyensúlyozni kellett, miközben alkalmazkodtak a sebességhez, az irányváltásokhoz és az akadályok okozta kihívásokhoz. Ez nagy mértékben fejleszti az érzékelés és a mozgás összehangolását. Emellett a játékos, élményalapú jelleg különösen alkalmassá teszi a mozgásfejlesztés támogatását, így iskolai alkalmazása is kifejezetten indokolt (Filogna et al., 2023).

Gohil és munkatársai (2026) összehasonlító vizsgálata szerint a különböző nehézségű egyensúlygyakorlatok is hatékonyak: mind a könnyebb, mind a nehezebb gyakorlatok öt hét alatt jelentős javulást eredményeztek a dinamikus egyensúlyban, az irányváltási sebességben és a sportteljesítményben a résztvevő fiataloknál. A nehezebb gyakorlatok azonban még intenzívebben fejlesztették a neuromuszkuláris szabályozást, ami nemcsak a teljesítmény növelésében, hanem a sérülések megelőzésében is fontos szerepet játszik (Gohil et al., 2026).

Hoffman és munkatársai (1992) vizsgálatai a görkorcsolyázás élettani hatásaira fókuszáltak. A felnőtt sportolókra vonatkozó vizsgálatok szerint a soros görkorcsolyázás közepes sebességnél a VO_2max 68–90%-ának megfelelő terhelést jelent, ami alkalmas lehet az aerob állóképesség fejlesztésére. Iskolai környezetben azonban a tanulók edzetségi szintje eltérő, így egyes diákok akár alacsonyabb intenzitásnál is elérhetik az anaerob küszöböt, ezért a fokozatosság és a terhelés tudatos szabályozása kiemelten fontos.

A kognitív hatásokra Reiner és munkatársai (2024) hívják fel a figyelmet. A görkorcsolyázás folyamatos figyelmet, gyors döntéshozatalt és téri tájékozódást igényel, ami fejleszti a végrehajtó funkciókat, a vizuomotoros koordinációt és a szenzomotoros integrációt. A gyerekek számára különösen hasznos, hogy a mozgás során egyszerre van igénybe véve a test és az agy is, így a képességek komplexen fejlődnek (Reiner et al., 2024).

Az iskolai példákban Reiner és munkatársai (2025) kimutatták, hogy a görkorcsolyázó gyerekek jobb egyensúlyteszt-eredményeket értek el a kontrollcsoportnál. A heti 1–2 alkalmas program élményalapú és ingergazdag környezetet biztosított, ami a digitális

terheltséggel szemben mozgásra ösztönözte a diákokat, és növelte a belső motivációjukat mind a sportág, mind a testnevelés iránt (Reiner et al., 2025).

Fittségi hatásokat Orepic és munkatársai (2014) is vizsgáltak. Mérsékelt intenzitású görkorcsoyázás során a szívfrekvencia, az oxigénfelvétel és az energiafelhasználás jelentősen nőtt, hasonlóan a futáshoz. Melanson és munkatársai (1996) pedig azt találták, hogy az önálló görkorcsoyázás is hatékony aerob mozgásforma, amely javítja a keringési rendszert és alkalmas rekreációs célra.

Huszár és Hamar (2004, 2005, 2006) azt állapították meg, hogy az általános iskolás gyerekek nyitottak a korcsolya- és görkorcsoyala-mozgásformák iránt, különösen a 8–10 évesek. Több mint 500 tanuló megkérdezése alapján a gyerekek nagy része már próbálta ezeket a mozgásokat, és szeretné, ha az iskolai testnevelés részeként is gyakorolhatná. A rendszeresen korcsolyázó gyerekek pedig szignifikánsan jobb statikus és dinamikus egyensúlyozási teljesítményt értek el a kontrollcsoyorthoz képest, ami alátámasztja a görkorcsoyala fejlesztő hatását. Az eredmények alapján az alternatív környezetben űzhető mozgásformák, mint például a görkorcsoyázás iskolai alkalmazása jelentősen támogathatja a koordinációs és kondicionális képességek fejlődését (Huszár & Hamar, 2004, 2006).

Pedagógiai lehetőségek

A görkorcsoyázás testnevelésbe történő beépítése számos pedagógiai lehetőséget kínál, különösen akkor, ha azt tudatosan, az életkori sajátosságokhoz igazítva alkalmazzuk. A sportág egyik legfontosabb sajátossága, hogy a tanulók instabil helyzetben sajátítják el az alapmozgásokat. Ez a helyzet fokozott figyelmet és koncentrációt igényel, mivel a testtartás, a súlypontáthelyezés és az irányítás folyamatos kontroll alatt áll. Huszár és Hamar (2006) vizsgálatai rámutattak arra, hogy az ilyen egyensúlyi helyzetekben végzett mozgás jelentősen fejleszti a koordinációs képességeket és a mozgásszabályozást. A tanulók azonnali visszajelzést kapnak saját teljesítményükről, ami elősegíti a tudatos mozgástudást és a figyelmi kontroll erősödését.

A görkorcsoyázás motivációs értéke különösen jelentős az iskolai testnevelésben. Reiner és munkatársai (2025) kimutatták, hogy az élményalapú görkorcsoyaprogram növeli a tanulók belső motivációját és pozitív attitűdjét a testnevelés iránt. Ez összhangban áll egy másik hazai eredménnyel is, hiszen több mint 500 tanuló bevonásával végzett vizsgálatban azt találták, hogy a gyerekek kifejezetten nyitottak a korcsolya- és görkorcsoyala-mozgásformák iskolai alkalmazására (Huszár & Hamar, 2004, 2005). A fejlődés gyorsan érzékelhető: a tanulók rövid időn belül biztonságosabban gurulnak, magabiztosabban kanyarodnak, ami sikerélményt biztosít és erősíti az önbizalmat. Howard-Shaughnessy és Sluder (2015) szintén hangsúlyozzák, hogy az élmény kulcsszerepet játszik a fiatalok sporthoz való pozitív viszonyának kialakulásában.

A sportág koedukált környezetben is jól alkalmazható, mivel nem igényel speciális testalkati adottságokat és a fejlődés egyéni ütemben történhet. Howard-Shaughnessy

és Sluder (2015) eredményei alapján a görkorcsolyázás egyaránt vonzó fiúk és lányok számára, ami elősegíti az együttműködésen alapuló tanulási környezet kialakítását. A differenciálás lehetősége szintén jelentős. Gohil és munkatársai (2026) vizsgálata igazolta, hogy különböző nehézségű egyensúlygyakorlatok egyaránt hatékonyan fejlesztik a dinamikus egyensúlyt és az irányváltási sebességet, így a pedagógus a tanulók egyéni képességeihez is tudja igazítani a terhelést.

Egészségfejlesztési szempontból a görkorcsolyázás komplex hatású mozgásforma. Muehlbauer és munkatársai (2023) hangsúlyozzák az egyensúlyfejlesztés és a koordinációs képességek jelentőségét a gyermekkorban, amelyhez a gördülő eszközön végzett mozgás hatékonyan hozzájárulhat. Orepic és munkatársai (2014) kimutatták, hogy a mérsékelt intenzitású görkorcsolyázás során a szívfrekvencia és az oxigénfelvétel jelentősen emelkedik, ami az aerob állóképesség fejlődését támogatja. Hoffman és munkatársai (1992) eredményei szerint a soros görkorcsolyázás megfelelő terhelést jelenthet, ami pedagógiai szempontból lehetőséget biztosít az állóképesség fejlesztésére életkornak és edzettségi szintnek megfelelően. A mozgás élményszerűsége miatt a tanulók kevésbé érzékelik monoton terhelésként a fizikai munkát, ami hozzájárulhat a rendszeres fizikai aktivitás megszerettetéséhez.

A görkorcsolyázás szabadtéren is könnyen végezhető, ami további pedagógiai előnyt jelent. Az iskolaudvaron vagy kijelölt kültéri területeken megvalósuló foglalkozások változatos tanulási környezetet biztosítanak, és segítenek elszakadni a kizárólag tornatermi keretektől. Emellett a családok bevonásának lehetősége is jelentős lehet, hiszen Huszár és Hamar (2004) rámutattak arra, hogy a közösségi élmény és a szülői támogatás erős motiváló tényező a gyermekek sportolásában. A görkorcsolyázás olyan mozgásforma, amelyet a családtagok is könnyen kipróbálhatnak, így az iskolai tapasztalat a szabadidős mozgásban is folytatódnak.

Korlátok és nehezítő tényezők az iskolai bevezetésben

A görkorcsolyázás pedagógiai értéke vitathatatlan, ugyanakkor több tényező is nehezítheti az iskolai megjelenését, melyet az 1. ábrán foglaltunk össze. A sportág eszközigénye magasabb: szükség van megfelelő minőségű korcsolyákra és kötelező védőfelszerelésre (sisak, csukló-, könyök-, térdvédő). Szintén kihívás a biztonságos felület biztosítása, hiszen nem minden iskolaudvar vagy tornaterem alkalmas gördülő sportokra. A tanulók eltérő motoros fejlettsége differenciált óravezetést igényel, a pedagógusok részéről pedig speciális módszertani felkészültséget. Ennek meglétéről, hiányáról és szintjeiről következő kutatásunk ad majd célzott képet. A sérüléskockázat fokozatos oktatási lépcsőkkel (esés-biztonság → fékezés → kanyar → akadálykerülés), védőfelszerelés rendszeres használatával és szabályismétléssel jól csökkenthető, de folyamatos figyelmet és tudatosságot igényel. Mindezek alapján a görkorcsolyázás bevezetése reálisan megvalósítható, ám körültekintő tervezést, oktatói felkészültséget, eszközbeszerzést és biztonsági protokollt igényel.

1. ábra. A görkorcsolyázás tanórai alkalmazásának nehézségei és megoldási javaslatai
(Forrás: saját szerkesztés, CapCut programmal)



Összegzés

A görkorcsolyázás hatékony, élvezetes és komplex fejlesztő mozgásforma, amely a kisiskolás és középiskolás korosztály számára egyaránt ajánlható. A nemzetközi kutatások igazolják, hogy a sportág fejleszti az erőt, az állóképességet, az egyensúlyt, a koordinációt és a kognitív funkciókat (Hoffman et al., 1992; Orepic et al., 2014). A hazai vizsgálatok alapján a diákok nyitottak a tanórák keretében történő oktatásra, és a rendszeresen korcsolyázó tanulók jobb egyensúlyi teljesítményt mutatnak (Huszár & Hamar, 2004, 2006; Reiner et al., 2024, 2025).

Pedagógiai szempontból a görkorcsolya-órák jól illeszthetők a koedukált oktatáshoz, támogatják a motiváció fenntartását, és hozzájárulnak az élethosszig tartó sportmozgási szokások kialakulásához. A testnevelők számára kiemelten fontos a biztonságos, differenciált és élményorientált óratervezés, amely figyelembe veszi a tanulók egyéni fejlettségi szintjét, valamint az egészségfejlesztő célokat.

Ugyanakkor hangsúlyozni kell, hogy Magyarországon jelenleg viszonylag kevés empirikus kutatás foglalkozik kifejezetten a görkorcsolyázás iskolai alkalmazásával. A hazai szakirodalomban elsősorban Reiner és munkatársai szolgáltatnak adatokat, ami indokoltá teszi a további, nagyobb mintán és korszerű mérési módszerekkel végzett vizsgálatokat. A nemzetközi eredmények és a rendelkezésre álló hazai tapasztalatok egyaránt azt támasztják alá, hogy a görkorcsolyázás tudatos pedagógiai beépítése szakmailag megalapozott, és a jövőben a magyar kutatások számára is ígéretes vizsgálati területet jelent.

Irodalom

- Ábrahám, J. (2010). *Rekreációs alapok. Jegyzet az OKJ-s rekreációs szakemberképzés számára*. NEFMI Sportért Felelős Szakállamtitkárság. <https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2014/12/rekreacios-alapok.pdf> (2016.02.10.)
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353–373). Russell Sage Foundation.
- Béres, S. (2012). A görkorcsoyázás története I. *Rekreáció*, 2(3), 14–21. <https://doi.org/10.21486/recreation.2012.2.3.1>
- Bukta, Zs. (2017). Közösségi kvízjátékosok Magyarországon. *Recreation*, 7(3), 28–29. <https://doi.org/10.21486/recreation.2017.7.3.3>
- Csányi, T. & Révész, L. (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai: Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159–176. <https://doi.org/10.1023/A:1010031813405>
- felvi.hu. (n. d.). *Rekreáció és életmód szak*. https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek/szakleirasok/Szakleirasok/index.php/szak/21367/szakleiras (2026.02.14.)
- Filogna, S., Beani, E., Martini, G., Ceragioli, B., Guidi, E., Lenci, F., Cioni, G. & Sgandurra, G. (2023). Does roller-skating sport improve motor abilities in pediatric population? *Gait & Posture*, 106(Suppl. 1), S63. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2023.07.078>
- Fritz, P. (Ed.). (2015). *Szellemi rekreáció*. Dialóg Campus.
- Gohil, D., Sawant, A. N., Jaju, V., Katkar, K., Vijayakumar, M. & Palekar, T. (2026). Effect of low versus high level task difficulty balance training on dynamic postural control, speed and skating performance in young roller skaters: A comparative study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 20(2), 51. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2026/79392.22449>
- Gósi, Zs. (2007). *Mérgesen az ember* (Műhelytanulmány No. 88). Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet. <https://edok.lib.uni-corvinus.hu/276/> (2025.02.14.)
- Gósi, Zs. (2008). Cafetéria és rekreáció. In M. Wilhelm (Ed.), *Program of the „Physical Activity and Quality of Life” / Fizikai aktivitás és életminőség. Conference on Sport Sciences / Sporttudományi Konferencia* (pp. 154–160). PTE TTK.
- Hegedűs, R. (2001). Szubjektív társadalmi indikátorok – szelektív áttekintés a téma irodalmából. *Szociológiai Szemle*, 11(2), 58–72.
- Hoffman, M. D., Jones, G. M., Bota, B., Mandli, M. & Clifford, P. S. (1992). In-line skating: Physiological responses and comparison with roller skiing. *International Journal of Sports Medicine*, 13(2), 137–144. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021245>
- Howard-Shaughnessy, C. & Sluder, J. B. (2015). Roller skating and interdisciplinary physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(7), 26–32. <https://doi.org/10.1080/08924562.2015.1044146>
- Höfrová, A., Balidemaj, V. & Small, M. A. (2024). A systematic literature review of education for Generation Alpha. *Discover Education*, 3, 125. <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00218-3>
- Huszár, Á. & Hamar, P. (2004). 15–18 éves középiskolai tanulók korcsolya, illetve görkorcsoyala tananyag iránti attitűdjeinek kérdőíves vizsgálata. In 35. *Mozgásbiológiai Konferencia: Program, előadáskivonatok* (p. 25). Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Huszár, Á. & Hamar, P. (2005). Általános iskolai tanulók korcsolya és görkorcsoyala tananyag iránti attitűdjeinek kérdőíves vizsgálata. In A. Herbszt (Ed.), *Tantárgy-pedagógiai kutatások: Válogatás a VII. Tantárgy-pedagógiai Tudományos Konferencián elhangzott előadásokból, Baja, 2004. november 18–19* (pp. 298–304). Eötvös József Főiskola.
- Huszár, Á. & Hamar, P. (2006). Általános iskolai tanulók egyensúlyozási képességvizsgálatának magyarországi tapasztalatai. In 36. *Mozgásbiológiai Konferencia: Program, előadáskivonatok* (pp. 22–23). Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Kormány. (2020a). *Köznevelési kerettanterv 1–4. évfolyam számára* [PDF]. Oktatási Hivatal. https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf/ (2025.02.14.)
- Kormány. (2020b). *Köznevelési kerettanterv 5–8. évfolyam számára* [PDF]. Oktatási Hivatal. https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_5_8/ (2025.02.14.)
- Kormány. (2020c). *Köznevelési kerettanterv 9–12. évfolyam számára* [PDF]. Oktatási Hivatal. https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_gimn_9_12_evf/ (2025.02.14.)
- Kovács, T. A. (2007). A rekreáció főbb irányzatai: Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8(30), 3–12.

- Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.
- Ladig, G. & Rüger, R. (2004). *In-line skating: Technik und Training*. Meyer & Meyer Verlag.
- Magyar, M. (2018). Tavaszai ünnepkörben rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8(1), 28–29. <https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.1.4>
- Magyar, M., Ipacs, H., Horváth, V. & Jobbágy, L. (2018). A Pécsi Balett spanyolos világa, avagy a Carmen hatás. *Recreation*, 8(2), 32–33. <https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.2.3>
- Melanson, E. L., Freedson, P. S., Webb, R., Jungbluth, S. & Kozlowski, N. (1996). Exercise responses to running and in-line skating at self-selected paces. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(2), 247–250. <https://doi.org/10.1097/00005768-199602000-00014>
- Muehlbauer, T., Kuehnen, M. & Granacher, U. (2023). In-line skating for balance and strength promotion in children during physical education. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 809–818. <https://doi.org/10.2466/30.06.PMS.117X2929>
- Orepic, P., Mikulic, P., Soric, M., Ruzic, L. & Markovic, G. (2014). Acute physiological responses to recreational in-line skating in young adults. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S25–S31. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.638936>
- Patakiné Bősze, J. (2016). Az Én Ringatóm, az én rekreációm. *Recreation*, 6(3), 31–32. <https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.3.2>
- Patakiné Bősze, J. (2018). Rekreációs irányzatok és trendek alakulása a 21. században. In Zs. Gósi & F. Köteles (Eds.), *Sport – tudomány – egészség: Fókuszban a rekreáció. Konferencia absztraktkötet* (pp. 14–15). Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Patakiné Bősze, J. (2023). *Jól-létre törekvés és annak segítő, valamint hátráltató tényezői* (Habilitációs dolgozat). Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Ránky, M. & Dibusz, I. (2018). Csússz velünk! Snowboard vagy hódeszka?! *Recreation*, 8(1), 13–15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.1.2>
- Reiner, D., Simonné Kajtár, G. & Simon, I. Á. (2024). A görkorcsolyázás pozitív hatásai a kognitív képességekre. In K. Kéri, E. Pásztor, A. Kitzinger, A. Kloiber, A. Somogyi & J. Udvarhelyi (Eds.), 17. *Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia, 2024. április 25.: Program és absztraktok: Előadások absztraktjai / Abstracts* (p. 76). Soproni Egyetem Kiadó.
- Reiner, D., Simonné Kajtár, G. & Simon, I. Á. (2025). A görkorcsolyázás szerepe az iskoláskorú gyermekek motoros képességeinek fejlesztésében és motivációjuk erősítésében. In G. Zentai & J. Fináncz (Eds.), 18. *Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia: Program és absztraktok* (p. 171). Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Neveléstudományi Intézet.
- Rétsági, E., Prémusz, V., Makai, A., Melczer, Cs., Betlehem, J., Lampek, K., Ács, P. & Hock, M. (2020). Association with subjective measured physical activity (GPAQ) and quality of life (WHOQoL-BREF) of ageing adults in Hungary: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08833-z>
- Szabó, D. & Pálmái, J. (2016). A „Z” generáció „komfortzónája” a XXI. században. In K. Tarkó & Z. Benkő (Eds.), *Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége: Szemelvények egy multidiszciplináris egészségfejlesztő műhely munkáiból* (pp. 249–259). Szegedi Egyetemi Kiadó – Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
- Szabó, L. (2003). *A társadalmi támaszt nyújtó személyes kapcsolatháló és a szubjektív életminőség összefüggései az egészséges és mozgáskorlátozott személyek körében* (PhD-disszertáció). Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem, Szociológiai PhD program.
- Szigeti, F. (2016). Az életminőség mérési rendszerei. *Educatio*, 25(1), 130–139.
- Takács, Zs. (2018). FloatFit HIIT tréning. *Recreation*, 8(2), 18–20.
- Tornóczky, G. J., Bánhidí, M., Rózsa, S. & Nagy, H. (2022). Yoga in university sports: Effects on spirituality, well-being, and physical symptoms among students – A quasi-experimental study. *International Leisure Review*, 11(1), 22–47. [https://doi.org/10.6298/ILR.202206_11\(1\).0002](https://doi.org/10.6298/ILR.202206_11(1).0002)
- World Skate. (n. d.). *About World Skate*. <https://www.worldskate.org/about/about-world-skate.html> (2026.02.14.)



LŐKÖS DÁNIEL

Minőség, közösség

– lépések egy sportos, egészségtudatos társadaloméért a Károlin

Bevezetés

A testnevelés kiemelt jelentőséggel bír az egészségmegőrzés, a személyiségfejlődés és a felnövekvő generáció munkavállalói kompetenciáinak megalapozásában egyaránt. Jelen cikkben röviden ismertetjük a testnevelés és egyetemi sport jelenlegi helyzetét, kiemelten foglalkozunk a Károli Gáspár Református Egyetemen történt változásokkal, a sport egyetemen betöltött szerepével; vizsgáljuk, hogy a felsőoktatás milyen módon járulhat hozzá a kialakított egészségmagatartás megtartásához, az egészségtudatos szemlélet és életmód további megerősítéséhez. Korábbi felmérések igazolják a mindennapos testnevelés pozitív hatásait a gyermekek és fiatalok fizikai aktivitására vonatkozóan. Elengedhetetlen, hogy a jövő értelmisége a felsőoktatási tanulmányai alatt megfelelő értéként megismerje és feltárja a tudatos egészségmegőrző, élethosszig tartó testmozgás fontosságának további tényezőit, aspektusait (Lőkös, 2018).

A Pedagógiai Lexikonban Kotschy Beáta egyértelműen, lényegretörően foglalja össze a testnevelés oktatás célját, melyek azok a személyiségfejlődésben tervezett változások, amelyek a motoros oktatási folyamat

eredményeként valósulnak meg a korszerű testkulturális művelődési anyag feldolgozása során (Kotschy, 1997). A köznevelési intézménytípusok és felsőoktatás testnevelésének is az a célja, hogy elérje az adott célcsoport személyiségfejlődésében tervezett változásokat. Az általános cél: a testnevelés a testkultúra műveltségtartalmának közvetítésével járuljon hozzá a művelt ember formálásához. A testnevelés a köznevelési intézményekben a sok tantárgy közül csak az egyik. Jelentősége azonban az egészségmegőrzés, a személyiségfejlődés, a testben és lélekben harmonikus, munkabíró generáció fejlődése szempontjából kiemelkedő (Varga, 2009).

A felsőfokú intézmény hozzájárulhat a művelt ember fejlődéséhez azzal, hogy biztosítja a testhezálló testedzési formák, sportágak gyakorlásának lehetőségét, feladata az oktatás, illetve a kínálatbővítés (Nádori et al., 2011).

Testnevelés tantárgy a felsőoktatásban

Magyarországon a kormány a mindennapos testnevelés bevezetésével konkrét intézkedéseket tett a fizikai aktivitás romló

tendenciájának megállítására, egy egészségesebb társadalom megteremtésének céljából. A bevezetésről szóló jogszabály a Nemzeti Köznevelésről szóló CXC. törvényben került előírásra (2011. évi CXC. törvény).

A 2016/2017-es tanévben kezdték meg felsőoktatási tanulmányaikat azok a diákok, akik középiskolai tanulmányaik során mindennapos testnevelésben részesültek. Több felsőoktatási intézmény is kezdeményezte a kötelező testnevelés bevezetését a tanmenetbe. Sajnálatos módon az infrastruktúrális helyzet az egyetemeken és főiskolákon is fejlesztésre szorul. Az infrastruktúrális hiányokat a testkulturális műveltségterület iránt mélyen elkötelezett pedagógusok, az elhivatott oktatók személye, attitűdje jó szervezéssel és áldozatos munkával pótolhatja (Lőkös, 2018).

Hazánkban a nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény kötelező jelleggel kritériumkövetelményként írja elő alapképzésben a két, mesterképzésben az egy, osztatlan képzésben pedig három félév időtartamban a testnevelés teljesítését, heti két órában (2011. évi CCIV. törvény).

A felsőoktatási testnevelés és az egyetemi sport

A Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség a Hajós Alfréd Tervben jelölte ki a felsőoktatási sport fejlesztési stratégiai céljait. A tervben kiemelt feladatként fogalmazták meg az inaktív hallgatók elérését és átvezetésüket az élethosszig tartó önkéntes sportolásba.

A felsőoktatási intézmények testnevelése és sportja nem központilag kiadott tantervek alapján szerveződik, annak kialakítá-

sa intézményi szinten differenciálódik. Az egyetemekre, főiskolákra érkező hallgatók már végeztek a köznevelésben. Ha minden intézményben és életkorban megfelelő határfokú testnevelés oktatást kaptak, már rendelkeznek általános testkulturális műveltséggel, így a felsőoktatási intézmények feladata a testnevelés oktatásban, hogy biztosítsa az eddig megalapozott képességek egészségtudatos szemléletű további fejlődését, valamint az ehhez szükséges megfelelő körülményeket. Az infrastruktúrális ellátási nehézségek ellenére több felsőoktatási intézmény bevezette kötelező tantárgyként a testnevelést (Lőkös, 2018).

A Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség először a 17. Educatio kiállításon 2016-ban vizsgálta leendő egyetemisták sportolási szokásait kérdőívvel felméréssel, mely szerint a versenysport területén a köznevelésből kikerülő élsportolók választási kényszerként tekintenek arra, hogy sportoljanak vagy tanuljanak: a felsőoktatás első éveiben a legnagyobb az élsportolók lemorzsolódása (Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség, 2012). Az egyetemeken nagymértékben visszaesik a rendszeres sportolás aránya a középiskolához képest. Ennek okaként legtöbbször az időhiányt és az egyetemi oktatási rendszer rugalmatlanságát, magas követelményeit jelölik meg a válaszadók, de a folyamat nehezen kutatható, mert az életkori változásokkal is kapcsolatba hozható a csökkenő tendencia. Meghatározott töréspontokat figyelhetünk meg 17, 19, 25 és 27 éves kornál (Varga & Horváth, 2019), melyekhez társíthatók bizonyos „életciklusok” is (Perényi, 2013).

A Magyar Egyetemi – Főiskolai Sportszövetség (MEFS) által koordinált, katalizált

versenyrendszerrel kibővül az adott intézmény nyújtotta sportolási lehetőség. Cél, hogy az egyetemek és főiskolák ne csak a saját tudományterületeiken meglévő speciális szaktudással rendelkező szakembereket neveljenek, hanem mozgásban gazdagabb életet élő, egészségtudatos fiatalokat, akik munkavállaló korukban a fitt életszemlélet és az egészségtudatos magatartás elkötelezettjeiként a társadalom hasznosabb tagjai, a gazdaság hatékonyabb szereplői lehetnek (Lőkös & Fenyvesi, 2018).

Kettőskarrier program

Magyarország kormánya 2010 óta a sportot stratégiai ágazatnak tekinti, ennek köszönhetően a sportszektor fejlesztése iránti folyamatos elköteleződés, tenni akarás eredményei egyre látványosabbak.

A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB), alkalmazkodva a Nemzetközi Olimpiai Bizottság „Athlete’s first” szemléletéhez, és azon küldetéséhez, hogy képviseli és támogatja a sportolókat, a hazai és nemzetközi környezethez alkalmazkodó, sporttudományos ismereteken alapuló, komplex támogató programot indított: 2023-ban meghirdette a kettőskarrier programot, amely célja az aktív sportolók támogatása a felsőoktatási tanulmányaik során, felkészítésük a civil életre. Speciális programokkal, egyénre szabottan segítik a sportolókat. A programhoz 23 felsőoktatási intézmény csatlakozott, többek között a Károli Gáspár Református Egyetem (KRE) is. A program sikerességét bizonyítja, hogy 2025-re már 30 különböző sportágból 163 sportoló résztvevője van a programnak, amelyet a MOB saját szponzori forrásaiból finanszíroz és amelyben több, mint 100

szakember dolgozik. Az ingyenes mentális, tudományos és pályaorientációs szolgáltatások célja, hogy a sportban szerzett tudás a munkaerőpiacon is értékévé váljon (Magyar Olimpiai Bizottság, n. d.).

Sportos egyetem / Minőségi diploma, minőségi sportolás

A Károli Gáspár Református Egyetemen a 2022/2023-as tanévben született döntés arról, hogy a következő évtől felmenő rendszerben bevezetésre kerül a kötelező testnevelés tantárgy, melyet a hallgatóknak tanulmányaik során két félévben kell teljesíteniük.

A pedagógusképzési területhez tartozó óvodapedagógus alapképzési szak és a tanító alapképzési szak hallgatói sajátos helyzetben vannak, mivel ezen képzések esetén a képzési és kimeneti követelmények szakterületi ismeretként írják elő a kötelező testnevelés teljesítését. A többi nappali munkarendű alapképzési szak, osztatlan képzés, felsőoktatási szakképzés mintatantervében a Testnevelés 0 kreditértékű, aláírással záruló kötelező kritériumtantárgyként szerepel (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

A 2025/2026-os tanévben a testnevelés tantárgy keretein belül a lehetőségek tovább bővültek: aerobik, funkcionális kör edzés, röplabda, stretching, zumba mellett core edzés, crossfit, funkcionális mélyizom torna, judo, karate, tabata, tollaslabda is felvehető. Az egyetem minden karán van egy-egy edzőterem, illetve bérleményekkel is rendelkezik az egyetem, az infrastrukturális hátteret folyamatosan fejlesztik. Az egyetemi sportélet területén a jövőben, például az

új campus megépülésével a sportolási lehetőségek is növekedni fognak (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

Intézményi sportolói ösztöndíj

A tudatos támogatás elengedhetetlen annak érdekében, hogy az aktív sportolók a sportolói pályán maradjanak, de közben civil karrierjüket is építhessék.

A KRE-n az aktív sportolók egyéni tan- és vizsgarend kialakításával, kiemelt sportolói ösztöndíjjal, oktatói és hallgatói mentorok bevonásával részesülnek támogatásban szoros együttműködésben az érintett hallgató sportegyesületével. Az ösztöndíjra pályázhatnak, akik nappali vagy levelező tagozaton a tantervi követelményeken túlmutató, aktív versenyszerű sporttevékenységet végző egyetemisták, és ezzel a többletteljesítménnyel nagymértékben hozzájárultak a sportélet sikereihez és fejlődéséhez. Az ösztöndíj egy tanulmányi félévre, azaz 5 hónapra folyósított pénzbeli juttatás (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

Közösségépítés a sporton, testmozgáson keresztül

A versenysport felé is nyitott a KRE, amikor 2022 októberében megalapították a Károli Gáspár Református Egyetem Sport Clubot (KRE SC), amely az egyetemi aktív sportéletet támogatja, elkötelezett abban, hogy minden hallgató számára biztosítsa a sportolás örömét és lehetőségét versenysportként és szabadidős tevékenységként egyaránt. Jelenleg kézilabda, röplabda, futsal és szabadidős szakosztályok működnek. A Sport Club szervezi az egyetemi bajnokságokon való részvételt is: az egyetemisták számára

rendezik meg a Magyar Egyetemi – Főiskolai Országos Bajnokságokat (MEFOB) számos sportágban. A győztesek kijuthatnak az Egyetemi Világjátékokra vagy az Egyetemi Európa-bajnokságokra is (Károli Gáspár Református Egyetem, n. d.).

Az egyetem hangsúlyozza, hogy ehhez a közösséghez nemcsak a hallgatók, hanem az oktatók és minden Károlin dolgozó munkatárs hozzátartozik. Folyamatos sportolási, testmozgási lehetőséget biztosítanak az egyetemen, a kötelező testnevelés mellett számos fizikai aktivitásra nyílik lehetőség (Pap, 2023).

Sportnap – a „sportos dzsembori”

Az egyetemi sportnapon bemutatkoznak a sportegyesület szakosztályai, és számos, eddig még nem ismert mozgásformával is találkozhatnak a résztvevők. Különböző kihívásokat is teljesíthetnek az érdeklődők, amelyek nem feltétlenül a sportról szólnak. Minden egyetemi polgárt várnak a mozgás világába. Emellett fontos, hogy a rendezvény a különböző karok diákjai és oktatói számára is találkozási alkalmat jelent. A közösségteremtés a fő cél, illetve az, hogy minél több károlis sportoljon, mozogjon – nem csupán az adott esemény alkalmával – és kedvet kapjon a számára testhezálló fizikai aktivitással járó rekreatív szabadidő eltöltéséhez. Nem utolsósorban pedig a református gimnáziumok tizenegyedik-es-tizenkettedikes diákjait is szívesen látják a sportnapon. A gimnazisták betekintést nyerhetnek az egyetemi életbe, megismerhetik a karokat. A sporton keresztül népszerűsítik az egyetemet, illetve kapcsolatot teremtenek a református oktatás különböző szintjei között (Pap, 2023).

Rekreáció és életmód szak megjelenése a Károlin

A Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Karán működő Életmód és Testkultúra Intézet olyan szakmai műhely, amely a keresztyén értékrenddel összhangban törekszik az egészséges életmód, a testkultúra és a rekreáció nevelési jelentőségének erősítésére. Az intézet gondozásában létrejött *Rekreáció és életmód* alapképzési szak célja, hogy a hallgatók a rekreáció, a szabadidősport és az egészségfejlesztés területén korszerű, tudományosan megalapozott és értékalapú szemléletet sajátítsanak el (Fritz & Patakiné Bősze, 2019). A képzés feladata nem pusztán szakemberek képzése a munkaerőpiac számára, hanem olyan személyiségek formálása, akik képesek hitelesen közvetíteni az egészségtudatos és felelős életvitel üzenetét saját közösségeikben is.

A Rekreáció és életmód szak képzése a testi egészség, a lelki jóllét és a közösségi kapcsolatok kialakítására, fejlesztésére fókuszál: hangsúlyos a mozgásos rekreáció, a szabadidő hasznos eltöltése, a pihenés és a regeneráció testi-lelki-szellemi egészségben betöltött szerepe, mindezen ismeretek rendszerben ható értékteremtő nevelő hatása. A hallgatók a tanulmányaik során nemcsak mozgásprogramok, táborok, túrák és sportesemények résztvevői, hanem megismerik az egészségmagatartás, az életmódváltoztatás és a prevenció pedagógiai, pszichológiai és társadalmi összefüggéseit is. Ez a komplex megközelítés lehetővé teszi, hogy a végzettek kezdeményező szerepet vállaljanak a fiatalok és felnőttek fizikai aktivitásának és egészségtudatosságának erősítésében.

Az intézet tevékenységéhez szorosan kapcsolódnak az Életviteli Klub rendezvényei, amelyek nyitott előadások és beszélgetések formájában dolgozzák fel az aktív és egészséges életmód, életvezetés és a modern technológiai eszközök – például mesterséges intelligencia az egészségmegőrzésben – kérdéseit. Ezek az alkalmak egyszerre szolgálnak a hallgatók szemléletformálására, szakmai inspirációjára és a tágabb egyetemi közösség megszólítására, így a nevelés formális és informális tereit is összekapcsolják. A rekreációtudományi gondolkodás fóruma a KRE és egy civil szervezet közös szervezésében 2023 óta évente megrendezésre kerülő Leisure Tudományos Konferencia, amely tematikája a legújabb tudományos kutatások eredményeit, innovációkat bemutatva különösen jól rávilágít a felelős teljesítmény és a hosszútávú egészségmegőrzés interdiszciplináris vonatkozásaira. A konferencián bemutatott kutatások és jógyakorlatok visszacsatolási felületet jelentenek az intézet oktatási-kutatási, pozitív társadalmi hatásokat erősítő munkájához, és segítik annak továbbfejlesztését a református értékek szellemiségében.

Összegzés, ajánlás

„A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze.” (Szent-Györgyi Albert)

Az értelmiség mintaadó szerepet játszik a társadalom életében, ezért kiemelten fontos, hogy a hallgatók, a jövő értelmisége felsőoktatási tanulmányai alatt megfelelő értékűként ismerje meg a tudatos egészségmegőrző testmozgást, melynek a testnevelés tantárgy elméleti ismereteinek oktatása kivá-

ló eszköze lehet. Mindezt ki kell egészíteni a legmagasabb szinten képzett lelkiismeretes szakemberek által tartott, a hallgatók számára testi-lelki örömszerzést is biztosító, hatékony egészségmegőrző gyakorlati órákkal. Emellett fontos egy közösségépítő, az adott felsőoktatási intézmény identitását erősítő, megfelelő egészségmagatartást és fittséget megalapozó szabadidő- és versenysport szervezeti formájának kialakítása. A testnevelés oktatást kiegészítve létesített egyetemi sportegyesület megalakulása, amelylyel nemcsak az egyetemi kereteken belüli versenyztetést lehet kiemelten támogatni, hanem egyéb szabadidős sportszolgáltatásokat is lehet nyújtani katalizátor lehet az egészségtudatos társadalom kialakításában. A sportegyesület színesíti az egyetemi életet, nemcsak sportolási lehetőséget biztosít, hanem ezzel együtt kulturált szórakozást és közösségépítő hatásokat is közvetít mind magyarországi, mind nemzetközi szinten. A megalakult egyetemi sportegyesület a jelképes tagsági díjakon felül az egyetem jelentős támogatásával, szponzorokkal és a MEFS pályázatokon való sikeres részvétellel tud működni. Fontos, hogy a működéshez szükséges feltételek – a hatékony szakmai munka várható eredményeként prognosztizálható kedvező ösztársadalmi hatások miatt – a jövőben is biztosítottak legyenek.

A jövő generációjának felelősségteljes, egészségtudatos életre nevelése alapvető

társadalmi feladat (Ádány, 2008). A Károli Gáspár Református Egyetemen a testnevelés bevezetésével és a kurzuskínálat folyamatos fejlesztésével, az egyetemi polgárok igényeihez igazodó sportszolgáltatások biztosításával, motiváló ösztöndíjrendszer kialakításával és működtetésével, valamint a Rekreáció és életmód alapszak indításával egy olyan rendszerszintű koncepció megvalósítását kezdték meg, ami elvezethet egy egészségesebb társadalom kialakulásához.

A felsőoktatásban kiemelt fontosságú a testmozgással kapcsolatban mind a sokszínű kurzuskínálat, mellyel a hallgatók sportolásra, testmozgásra irányuló belső motivációját lehet erősíteni, mind a rekreációs és sporttevékenyének közösségi élményé emelése (Kovács et al., 2019).

Két terület folyamatos ápolást, felmérést, aktív újratervezést igényel a felsőoktatási testnevelés és sporttevékenységben: a hallgatók motivációjának fenntartása a fizikai aktivitásra, illetve az infrastrukturális feltételrendszer fejlesztése. Emellett egyre nagyobb szerepe van az interdiszciplináris szemléletet erősítő sporttudománynak, mely megalapozza a – tudatos egészségközpontú értékrendet a hallgatókban erősíteni képes – elméleti oktatást, illetve hangsúlyos figyelmet kell fordítani a köznevelésből sajátos igényekkel érkező hallgatók fizikai aktivitásának segítésére, támogatására is.

Irodalom

- Ádány, R. (2008). A magyar lakosság egészségi állapota, különös tekintettel az ezredforduló utáni időszakra. *Nép-egészségügy*, 86(2), 5–20.
- Bollók, S. & Takács, J. (2015). Testnevelés – „a vezető tárgy”. In *XII. Országos Sporttudományi Kongresszus. Magyar Sporttudományi Szemle*, 16(62), 24.
- Fritz, P. & Patakiné Bösze, J. (2019). Az egészség és egészségfejlesztés értelmezése, fogalma. In P. Fritz (Ed.), *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III* (pp. 47–60). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Károlai Gáspár Református Egyetem. (2026. január 20.). <https://portal.kre.hu>.
- Kotschy, B. (1997). Kooperatív tanulás. In Z. Báthory & I. Falus (Eds.), *Pedagógiai lexikon* (Vol. 2, pp. 582–583). Keraban.
- Kovács, K., Moravec, M. & Nagy, Á. (2019). Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 87–99.
- Lőkös, D. (2018). A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. *Egészségfejlesztés*, 59(3), 17–23. <https://doi.org/10.24365/ef.v59i3.264>
- Lőkös, D. & Fenyvesi, É. (2018). A jövő munkaerőforrásának egészségi állapota hogyan függ össze a BGE-s hallgatók fizikai fittségével. In A. Reisinger, É. Happ, Zs. Ivancsóné Horváth & L. Buics (Eds.), *Sport – Gazdaság – Turizmus: Kautz Gyula Emlékkonferencia, 2017. június 8.* (pp. 1–12). Széchenyi István Egyetem.
- Magyar Egyetemi–Főiskolai Sportszövetség. (2012). *Hajós Alfréd Terv*. https://mefs.hu/wp-content/uploads/2021/05/1_MEF5_elnoksegi_beszamolo_2012-2015.pdf
- Magyar Olimpiai Bizottság. (n. d.). *Kettőskarrier program*. Magyar Olimpiai Bizottság. <https://olimpia.hu/kettoskarrier>
- Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G. & Szegerné Dancs, H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus. https://dtk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/7893/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelméleti_ismeretek.pdf (2026.03.29.)
- Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. (2011). *Magyar Közlöny*.
- Nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény. (2011). *Magyar Közlöny*.
- Pap, L. (2023). *A sport mint közösségteremtő erő*. Magyarországi Református Egyház. <https://reformatus.hu/oktatas/hirek/a-sport-mint-kozossegteremto-ero/> (2026.03.29.)
- Perényi, Sz. (2011). Sportolási szokások: Sportolási esélyek és változástrendek. In B. Bauer & A. Szabó (Eds.), *Arctalan(?) nemzedék* (pp. 159–184). Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Varga, A. & Horváth, C. (2019). A fizikai aktivitás globális cselekvési terve 2018–2030: Aktív emberek egy egészségesebb világért. [Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world.] *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 140–146.
- Varga, Z. (2009). Az iskolai testnevelés helyzete és az ifjúság egészségügyi állapota [Kézirat]. Vas Megyei Közgyűlés belső kiadványa.





TOLNAI ÁGNES

A szakmai gyakorlat mint pályaszocializáció

A pedagógusképzésben a szakmai gyakorlatokkal kapcsolatban kettős elvárás fogalmazódik meg. A fogadó intézményeknek egyrészt biztosítaniuk kell, hogy a hallgatók a tanultakat valódi helyzetekben is kipróbálják, másrészt meg kell felelniük a különböző minőségi és jogszabályi elvárásoknak. A pedagógusképzésben a szakmai gyakorlatok alatt találkozik a hallgató először valós pedagógiai helyzetekkel. Amit a tanórákon, az egyetemi tantermekben az előadásokon vagy a szemináriumokon tanul, azt a külső gyakorlóhelyen tudja kipróbálni, finomítani, és megtapasztalni, hogyan működik a mindennapi pedagógiai munka.

A szakmai gyakorlat célja ezért az, hogy a hallgatók ne csak tudjanak valamit, hanem képesek legyenek önállóan cselekedni. Megtanuljanak gyermekcsoporttal, osztályllyal dolgozni, kommunikálni a kollégákkal, tervezni, értékelni, illetve kezelni az előre látható vagy a nem várt helyzeteket.

A felsőoktatási intézmények feladata ebben az esetben nemcsak a stabil elméleti háttér biztosítása, hanem az is, hogy olyan gyakorlati helyeket találjanak és olyan kereteket teremtsenek, ahol a hallgatók va-

lódí fejlődési lehetőséget kapnak. Ehhez fontos az együttműködés a gyakorlati helyekkel és azok fenntartóival is. A gyakorlatok sikeressége így azon múlik, hogy a képző intézmények, a gyakorlati helyek és a fenntartók mennyire tudnak együttműködni.

Jelen összefoglaló azt mutatja be, milyen minőségi és szakmai feltételek szükségesek ahhoz, hogy a szakmai gyakorlat valóban a pályára felkészítést szolgálja, és hogyan tudnak a gyakorlatot vezető pedagógusok ebben kulcsszerepet játszani. Kérdés mindenközben, hogy hogyan lehet úgy szervezni a szakmai gyakorlatokat, hogy azok valódi segítséget jelentsenek a hallgatóknak a pályára lépésben, és közben a gyakorlatot vezető pedagógusok munkáját és az intézményi célokat is támogassák. A jó gyakorlat alapja ebben az esetben nemcsak a mentor és a mentorált közötti professzionális viszony. Kiemelt szerepet kap a felsőoktatási intézmény és a gyakorlati hely közötti kapcsolat is. Mindkét esetben szükséges a folyamatos visszajelzés, amely biztosítja, hogy a hallgatók valódi, használható pedagógiai kompetenciákat szerezzenek a szakmai gyakorlatok során.

Gyakorlatorientált pedagógusképzés

A szakmai gyakorlatok szerepe nem véletlenül ilyen hangsúlyos a pedagógusképzésben. Az elmúlt évek felsőoktatási stratégiái (*Fokozatváltás a felsőoktatásban felsőoktatási stratégia és cselekvési tervei*, 2015, 2016, 2023, 2024) egyértelműen kimondták, hogy a képzésnek jobban fel kell készítenie a leendő pedagógusokat arra, hogy valódi helyzetekben is magabiztosan legyenek képesek pedagógiai feladatokat ellátni. Az országos stratégiák nem titkolt célja ezzel az, hogy csökkentsek a pályakezdő pedagógusok bizonytalanságát, valamint a pályaelhagyást. A tanárképzésben ezért külön pilot program indult és annak 2024. évi zárása után a résztvevők (Debreceni Egyetem, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Nyíregyházi Egyetem) elindították a szakmai gyakorlati felkészítésre nagyobb hangsúlyt fektető képzéseket (KSZOEK, 2025).

A Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Karának tanárképzésén a pilottól függetlenül került kialakításra a tanárképzésnek az a rendszere, ahol már az első félévtől folyamatosan vesznek részt külső gyakorlatokon a hallgatók (KRE, 2025b). A Pedagógiai Kar (KRE PK) tanító, óvodapedagógus és csecsemő- és kisgyermeknevelő alapképzésein pedig az 1990. évi újraalapítás óta, a Nagykőrösi Református Tanítóképző hagyományaira építve a tanulmányok elejétől minden félévben órarendbe épített gyakorlati napok vannak (KRE, 2025b). A református tanítóképzésből kialakult pedagógus alapképzések létrehozásuk óta tehát eleve gyakorlatközpontúak.

A koncepció kialakításánál egyértelmű a KRE számára az alapító okiratában megfogalmazott feladat: „korszerűen művelt, jó szakemberek képzése a határon innen és túli magyarság, ezen belül is első renden a református intézményrendszer és a református közösségek számára” (KRE, 2025a). A pedagógusképzés nyelvére lefordítva ez egy olyan képzési struktúrában jelenik meg, amelyben a református nevelés-oktatás minden szintjére képez a KRE szakembereket. A tartalom kialakításánál figyelembe veszi a református többletet, ami nemcsak a hitéleti tárgyak pedagógusképzésben való megjelenését jelenti. A pedagógiai, pszichológiai és módszertani tárgyak tartalmi kialakításánál a református oktatási intézmények pedagógiai programjaiban és a Magyarországi Református Egyház köznevelési törvényében megfogalmazott elveket és tartalmat helyezi előtérbe. A tantermekben megszerzett ismeretek való életben alkalmazása az egyes módszertani blokkokhoz kapcsolódik. Ha csak egy összefüggő gyakorlat lenne a rendszerben, akkor a hallgatóknak csak egy féléve lenne arra, hogy az összes módszertani ismeretet terep-környezetben kipróbálják. Azonban azzal, hogy a módszertani blokkokhoz kapcsoltan minden félévben egy-egy tematikus gyakorlaton vesznek részt, a hallgatók egy féléven keresztül csak az adott módszertan gyakorlati megvalósulására fókuszálnak. A tanulás így folyamatos és sokkal mélyebb, rétegről rétegre épül fel a képzés alatt.

A hallgatók ebben a folyamatban ismerik meg a gyermekcsoport vagy osztály tényleges működését, a tervezést, a pedagógiai kommunikációt. Fokozatosan, egyre önállóbban próbálhatják ki mindazt, amit az iskolapadban tanultak. A hosszabb, össze-

függő szakmai gyakorlat pedig lehetőséget ad egy összetettebb helyzet megismerésére, amikor a végzősök folyamatos jelenlétük során megtapasztalják az óvoda, iskola, bölcsőde mint szerves egység működését.

A szakmai gyakorlatok rendszerének kialakításakor a református pedagógusképzést annak komplexitásában kell értelmezni. A tanteremben elsajátított református többlet elméleti oldalát a gyakorlatban is meg kell tapasztalniuk, a gyermekek, tanulók sokféleségét maguknak is meg kell élniük. Felkészültségük csak ekkor lesz teljes. Ehhez a református felsőoktatásnak és köznevelésnek szorosan együtt kell működnie, hogy a végzett pedagógusok, azaz a református intézmények jövőbeni munkavállalói valóban felkészülten érkezzenek a pályára. Ez a református oktatási rendszer közös célja (Szontagh, 2025a; Szontagh, 2025b; Tolnai & Vincze, 2025).

A gyakorlatvezető

A szakmai gyakorlatok egyik kulcsszereplője a külső gyakorlatvezető pedagógus. Ő az, aki a hallgató számára először mutatja meg, hogyan működik a pedagógusmunka a mindennapokban. Hogyan szerveznek egy-egy napot, milyen döntéseket hoz a pedagógus, hogyan kezeli a gyermekcsoportot, osztályt, hogyan reagál váratlan helyzetekre. A hallgatók fejlődése szempontjából ez gyakran fontosabb élmény, mint bármelyik elméleti óra, hiszen a tanultak tényleges használatára lesz szüksége. Ebben a szakaszban a formális tanulási utat tökéletesen egészíti ki az informális.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a pályakezdés sikeressége nagymértékben mú-

lik azon, milyen gyakorlati tapasztalatokat szereztek a hallgatók a képzés során. Az Oktatási Hivatal Diplomán túl adatbázisának adatai szerint a végzetek jelentős része elhagyja a pályát az első években (Oktatási Hivatal, 2025). A pályaszocializációnak, a megerősítésnek, a szakma iránti elköteleződésnek ezért már a tanulmányok alatt is fontos szerepe van. Ha csak az első munkahelyen szembesül a kihívásokkal és áll eszköz nélkül a frissen végzett pedagógus, akkor nem kapott elég támogatást vagy nem szerzett elég valós tapasztalatot a képzés alatt. A jó gyakorlatvezető abban tud segíteni, azzal tudja kiegészíteni a képzést, hogy a pályára lépő pedagógusok magabiztosan kezdjék meg munkájukat, és ne érezzék úgy, hogy egyedül kell megküzdeniük a mindennapi kihívásokkal.

A gyakorlatvezetés ezért nem csupán technikai feladat. Sokkal inkább egy „pedagógussá nevelő” hivatás, ahol a gyakorlatvezető pedagógus figyel, visszajelez, elmagyaráz, megerősít és példát mutat. A hallgatók számára nagy jelentősége van annak, ha olyan gyakorlati helyre kerülnek, ahol a gyakorlatvezető elkötelezett a szakmája iránt, nyitott a kérdésekre, segíti őket az önreflexióban.

A szakmai gyakorlat akkor hatékony, ha a hallgató olyan pedagógustól tanulhat, aki jól ismeri azt a szakmai területet, amire a hallgató készül. Ezért a gyakorlatvezetőnek rendelkeznie kell azzal a végzettséggel és szakképzettséggel, amelyet a hallgató is megszerez a képzés végén. Ez nem pusztán adminisztratív előírás, hanem annak biztossága, hogy a hallgató megfelelő, az elméletben megtanultakhoz köthető példákat, jó gyakorlatokat lássa, és olyan szakmai útmutatást kapjon, amely valóban illeszkedik

a képzés céljaihoz. Például egy tanító szakos hallgató számára olyan pedagógus lehet jó gyakorlatvezető, aki maga is tanítói végzettséggel rendelkezik, és rutinszerűen dolgozik az alsó tagozatos korosztállyal. Ugyanígy, egy óvodapedagógus hallgatót olyan szakember tud érdemben támogatni, aki az óvodai nevelés komplex kérdéseiben jártas, és ismeri annak sajátos módszereit.

Fontos szempont az is, hogy a gyakorlatvezető megértse a hallgatók tanulmányi rendszerét. Ismerje a képzés tantárgyait és azt, hogy azok hogyan épülnek egymásra. Korábbi tanulmányaiból és az arra épülő továbbképzésekből tudja azonosítani, hogy mik azok az ismeretek, kompetenciák, amik a képzés egyes fázisaiban megjelennek. Szintén azonosítania kell, mik azok, amiket minden félévben fejleszteni szükséges. Így tud olyan feladatokat adni és olyan visszajelzéseket megfogalmazni, amelyek valóban támogatják a hallgató fejlődését.

A különböző szintű végzettségek közötti eltérések itt nagy jelentőséget kapnak. Az egyes végzettségeket 1–8 közötti szintekre osztó Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) minden szinthez ún. szintleírókat, deskriptorokat határoz meg. Ezek megfogalmazzák azokat az ismereteket, képességeket, attitűdöket, autonómiát és felelősséget, amivel az adott szinten végzettséget szerzők rendelkeznek. Minél magasabb szintű a végzettség, a kompetenciák rendszere is annál összetettebb, a végzettek pedig annál komplexebb feladatokat tudnak megoldani. A köznevelési feladatmegosztás sokrétűsége már a pedagógusok új életpályájáról szóló 2023. évi LII. törvény végrehajtásáról szóló 401/2023. (VIII. 30.) kormányrendeletben is látható. Ennek 2. melléklete határozza meg,

hogy az egyes feladatokat milyen végzettséggel lehet ellátni. Minél összetettebb egy feladat, annál magasabb szintű végzettséget vár el a rendelet.

Akik MKKR 4 vagy MKKR 5 szintű képzést végeztek, sok értékes gyakorlati tapasztalattal rendelkezhetnek, de nem feltétlenül látják át ugyanazokat az összefüggéseket, amelyeket egy pedagógusképző felsőoktatási intézmény elvár egy végzős hallgatótól, aki MKKR 6 szintű végzettséget fog szerezni. Ezért a gyakorlatvezetők esetében nemcsak az a szempont, hogy munkájukat jól végezzék, képesek legyenek mentori tevékenységet folytatni, jó gyakorlatokat megosztani, de az is, hogy a hallgatóval a majdani végzettségének megfelelő szintű helyzetkezelési technikákat tudjanak megismertetni. A gyakorlatvezető pedagógusok tisztában vannak a képzési követelményekkel, és képesek abban segíteni a hallgatót, hogy a tanteremben megszerzett tudást valódi pedagógiai kompetenciává alakítsa. Mindez azért is fontos, mert a gyakorlatvezetők maguk is aktív részesei a képzés fejlesztésének. A képzés fejlesztése pedig egy összetett felsőoktatási minőségbiztosítási folyamat eredménye.

A szakmai gyakorlatok ezért ugyanúgy minőségi ellenőrzés alatt állnak, mint az egyetemi tanórák. Ebben a rendszerben fontos szerepe van annak, hogy a hallgató visszajelzést kapjon elvégzett feladatairól a gyakorlólhelyen ugyanúgy, ahogy az egyetemen. A tevékenységek dokumentáltsága (például hospitálási naplók vagy tervezetek) egyszerre kell, hogy megfeleljenek a köznevelési és a felsőoktatási elvárásoknak.

A magyar felsőoktatási minőségstenderdek az Európai Felsőoktatási Térség

minőségsztenderdjeit követik (ESG, 2015). A pedagógusképzésnek ezért meg kell felelnie azoknak az európai minőségi elvárásoknak, amelyek biztosítják, hogy minden hallgató azonosan, magas színvonalú képzést kapjon. Ezek az elvárások nemcsak az elméleti oktatásra, hanem a szakmai gyakorlatokra is vonatkoznak. A rendszer alapelveit, mint az átláthatóságot és követhetőséget, tervezést és visszacsatolást a képzőnek és a gyakorlólhelynek is figyelembe kell vennie. A képző intézmény a képzés kezdetén a képzési programjában meghatározza, milyen kompetenciákat kell fejleszteni a gyakorlatok során, és a mintatantervekben, tantárgyleírásokban, a szakmai gyakorlatok kurzusleírásaiban közzéteszi azt. A pedagógusjelölt hallgatónak ezek mentén kell végeznie szakmai gyakorlati feladatait, miközben a külső gyakorlatvezető segíti őt és visszajelzést ad a munkájáról.

A külső gyakorlatvezetőktől érkező visszajelzések a képző egyetem részére fontos támpontok. Elsődleges visszacsatolásként a képzés minden félévében pontos visszajelzést kap a hallgató és a képző egyetem is a kompetenciák fejlődéséről, így akár a szaktantárgyi tartalom, akár a gyakorlatra való felkészítés folyamatába azonnal beavatkozhat az egyetem. Ezzel a külső gyakorlatvezetők a pedagógusképzés minőségbiztosítási rendszerének kiemelt szereplőivé válnak. A folyamatos egyeztetés a képző és a gyakorlatot biztosító intézmény között a hallgató fejlődésének olyan részleteire tud rámutatni, amelyek a tantermi körülmények között rejtve maradnak. A pályaszocializáció erősségére szintén ezen visszajelzések alapján lehet következtetni és feltárni a lehetséges lemorzsolódást már annak első jeleiből.

A minőségbiztosítás tehát nem elsősorban számokról vagy statisztikáról szól. Sokkal inkább arról, hogy a hallgató valóban megérti-e, amit tanult, és képes-e azt alkalmazni a gyermekekkel, tanulókkal végzett munkában. Ebben nagy szerepe van a hallgató által készített hospitálási naplónak, az óra- vagy foglalkozásterveknek, mivel ezekben látható, hogyan gondolkodik, hogyan tervez, hogyan fejlődik.

A visszajelzési rendszer lényege tehát a hallgató személyes fejlődése, amiben mind a képző gyakorlatért felelős oktatójának, mind a külső gyakorlatvezetőnek segítenie kell a hallgatót. Javítani, finomítani a pedagógiai megoldásokat, hogy a gyakorlatok elérjék a kívánt képzési célt, a hallgató pedig a kimeneti elvárásokat sikeresen tudja teljesíteni.

A gyakorlatvezetők ezért nem csupán adminisztratív szereplők a képzésben, hanem meghatározó szakmai iránymutatók. A hallgatók első benyomása a pedagóguspályáról gyakran rajtuk keresztül alakul ki. A gyakorlatvezetői munka értéke és megbecsülése a sikeres pedagógusképzés egyik legfontosabb feltétele.

A hallgató munkaerőpiaci felkészítése tehát a képző egyetem és a külső szakmai gyakorlatot biztosító bölcsőde, óvoda és iskola együttes munkája, amiben a képző és a gyakorlati intézmény kiegészíti egymást.

A gyakorlati hely

A pedagógusképzők számára nemcsak a hallgatók felkészítése a fontos, hanem az is, hogy a gyakorlati helyek szakmai környezete megfelelő legyen a tanultak alkalmazásához. Ez nemcsak azt jelenti,

hogyan a gyakorlatvezetőnek szakmailag hitelesnek, megfelelő végzettséggel és felkészültséggel rendelkező szakembernek kell lennie.

Mivel a pedagógusképzésben nagyon különböző intézménytípusok vesznek részt, ezért természetes, hogy ezeknek más a működése, mások az elvárásaik és a pedagógiai hangsúlyaik is. Az állami, önkormányzati, egyházi, alapítványi, magán fenntartók sokfélesége tovább növeli ezt a változatosságot. A fenntartó ugyanis meghatározza az intézmény arculatát, céljait, fejlesztési irányait. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlaton a hallgató olyan szakmai kultúrával találkozik, amely a fenntartó által elfogadott pedagógiai programhoz igazodik (RefHáló, 2025; Bruckner & Szontagh, 2025).

A hallgató akkor tud eredményesen fejlődni, ha a képző intézmény és a gyakorlati hely szakmai programjai összhangban állnak, s nem teljesen más pedagógiai kultúrával találkozik, mint amit a képzésben tanul.

Ezért fontos, hogy a képző intézmények olyan partnerekkel dolgozzanak együtt, akiknek a programja összehangolható a képzés céljaival. Ha a hallgató a tantermi oktatásban tanultakhoz képest teljesen más szemléletű intézménybe kerül, akkor számára nehezebben értelmezhető, mit és miért lát, és mindez hogyan is kapcsolódik a képzésben tanultakhoz. Ez zavarhatja a pályaszocializációját, bizonytalanságot teremthet.

A református oktatási hálózatban a felsőoktatás és a köznevelési intézményhálózat találkozásait sokszor a földrajzi távolságok is nehezítik. A két református pedagógusképző, a Debreceni Református Hittudományi Egyetem (tanító- és hittanár-nevelőtanár képzés) és a Károli Gáspár Református

Egyetem (diszciplináris tanár-, hittanár-nevelőtanár, tanító-, óvodapedagógus, valamint csecsemő- és kisgyermeknevelő képzés) országos beiskolázású intézmények. A pedagógusképzésben ugyanakkor igen erős a regionális hatás, azaz a képzési hely jól elérhető körzetéből jönnek jellemzően a hallgatók (Oktatási Hivatal, 2025). Így a református köznevelési hálózat és a református pedagógusképzők beiskolázási térképe nem mutat teljes átfedést. Azokon a területen viszont, ahol metszet található, éppen a pedagógiai kultúra azonossága miatt lényeges, hogy egymás partnerei legyenek a pedagógusképzésben a szakmai gyakorlati rendszeren keresztül.

A pedagógiai kultúra mellett az azonos minőségbiztosítási gondolkodás is az együttműködés fokozását támogatja. Az oktatás minőségbiztosítási rendszere pedig a működésének érintettjeiről szól. Akár állami, akár önkormányzati, akár egyházi vagy alapítványi, magán intézményekről beszélünk, minőségbiztosítási rendszerükben közös, hogy mindegyik a gyermek fejlődését tekinti fő céljának. Az elsődleges érintett tehát a gyermek és mindazok a munkavállalók, akik a gyermek fejlődése érdekében dolgoznak az adott iskolában, óvodában, bölcsődében. Az érintetti körben minden oktatási intézménynél megjelennek a szülők elvárásai, a gyermekek szükségletei és a fenntartói célok. Ezek együtt formálják az intézmény működését. A református intézményekben azonban a fenntartói elvárás egyben közegeházi elvárás is. Az oktatás tartalma, módszerei, a pedagógiai program, a hitbéli tartalom adja azt a református többletet, ami a teljes intézményrendszer küldetése.

A református felsőoktatásban a bölcsődei alapprogram, az ÓNOAP vagy a NAT tartalmait a fentebb említett református tartalom kiegészíti. Amikor a pedagógusjelölt hallgató külső szakmai gyakorlatára készül, a foglalkozás- vagy óratervek kidolgozásánál ezeknek a tartalmaknak a beilleszthetőségét is keresi. A képző gyakorlatért felelős oktatója és a gyakorlóhely gyakorlatvezetője együttesen segítik abban a hallgatót, hogy a képzésben tanult elmélet és módszer hogyan jelenhet meg a gyakorlatban. A külső gyakorlatvezető akkor tud hatékony szakmai támogatást biztosítani, ha maga is érti azt a nyelvet, amit a képző beszél, azaz maga is a református többlettel kiegészített tartalom mentén folytatja munkáját.

A református pedagógusképző intézmények ezért olyan partneri együttműködések alakítanak ki, ahol a pedagógusjelölt hallgatók a felsőoktatási tartalmukhoz illeszkedő szakmai környezetben szocializálódhatnak. A megfelelő illeszkedés ugyanis segít abban, hogy a hallgató valós helyzetekben gyakorolhassa a szakmája alapvető kompetenciáit.

A református felsőoktatás és a református köznevelés „közös terméke” lesz az a jól felkészült hallgató, aki ebben a közegben abszolválta szakmai szocializációját. A gyakorlóléhelyek és fenntartóik részére értékes munkaerőt jelent, hiszen az elsődleges intézményi szocializáció alapjait már a képzés során megkapta. A református köznevelés „kész terméket” vesz át a református felsőoktatástól. Munkaerőpiaci szempontból a gyakorlatot biztosító intézmény az előzetes befektetésének értékét annak hozamaival együtt kapja vissza ebben az együttműködésben.

Összegzés

A pedagógusképzés szakmai gyakorlatai akkor működnek jól, ha annak minden résztvevője, azaz a képző, a gyakorlati helyek és a fenntartók ugyanazt tartják szem előtt. Együttes céljuk pedig a valódi, elkötelezett és felkészült pedagógusgenerációk felnevelése. A gyakorlatok legfontosabb célja, hogy a hallgatók ne csak tudást kapjanak, hanem megtapasztalják, mit jelent pedagógusnak (lehetőség szerint egy református intézmény pedagógusának) lenni a mindennapokban.

A gyakorlatvezető pedagógus ebben a folyamatban kulcsszereplő. Ő az, akitől a hallgató megtanulhatja, hogyan lehet egy-egy nevelési helyzetet kezelni, hogyan épül fel egy foglalkozás vagy óra, hogyan lehet biztonságos, támogató légkört teremteni egy csoportban vagy osztályban. A jó gyakorlatvezető nemcsak feladatokat ad, hanem segít értelmezni a tapasztalatokat, kérdez, visszajelez és példát mutat.

A szakmai gyakorlatok minőségét nem elsősorban számok mérik, hanem azok a finom változások, amiket a hallgatók fejlődésében láthat a képző oktatója és a gyakorlatvezetők. Minőségi gyakorlat akkor jön létre, ha a hallgató érti, hogy mit miért csinál, ha a gyakorlatvezető valós visszajelzésekkel támogatja, illetve, ha a képző intézmény a visszacsatolásokat beépíti a képzés fejlesztésébe.

A jövő pedagógusai a gyakorló pedagógusok mellett tanulják meg a szakma valódi arcát. Ezért minden gyakorlatvezető munkája közvetlenül hat arra, milyen pedagógusok lépnek holnap a pályára. A gyakorlatvezetés így nem csupán kísérés, hanem értékteremtés. Hozzájárul egy olyan szakmához, amelyben minden jó példa tovább él.

Irodalom

1995. évi I. törvény a Magyarországi Református Egyház köznevelési törvénye.
1229/2012. (VII. 6.) Korm. határozat a Magyar Képesítési Keretrendszer bevezetéséhez kapcsolódó feladatokról, valamint az Országos Képesítési Keretrendszer létrehozásáról és bevezetéséről szóló 1004/2011. (I. 14.) Korm. határozat módosításáról.
- 401/2023 (VIII. 30.) Korm. rendelet a pedagógusok új életpályájáról szóló 2023. évi LII. törvény végrehajtásáról.
- Bruckner, L. & Szontagh, P. (2025). A „református hozzáadott érték” növelése közös szándékunk. *Magyar Református Nevelés*, 4, 28–33.
- European Association for Quality Assurance in Higher Education, European Students' Union, European University Association & European Association of Institutions in Higher Education. (2015). *Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG)*. https://www.enqa.eu/wp-content/uploads/2015/11/ESG_2015.pdf
- Károli Gáspár Református Egyetem. (2025a). *Alapító okirat*. <https://portal.kre.hu/index.php/home/szabalyzatok.html>
- Károli Gáspár Református Egyetem. (2025b). *Tanulmányi tájékoztatók (2012–)*. <https://portal.kre.hu/index.php/hallgatoknak/tanulmányi-tajekoztatok.html>
- Kormányzati dokumentum. (2015). *Fokozatváltás a felsőoktatásban – A teljesítményelvű felsőoktatás fejlesztésének irányvonalai*. Kormany.hu. <https://2015-2019.kormany.hu/download/d/90/30000/fels%C5%91oktat%C3%A1si%20koncepti%C3%B3.pdf>
- Kormányzati dokumentum. (2016). *Fokozatváltás a felsőoktatásban középtávú szakpolitikai stratégia 2016*. Kormany.hu. <https://cdn.kormany.hu/uploads/document/4/45/451/451b8797bd2110a3d688ce642ea8068cdab6d3f4.pdf>
- Kormányzati dokumentum. (2023. 11. 16). „Fokozatváltás a felsőoktatásban középtávú szakpolitikai stratégia 2016” és cselekvési terv, az 1499/2023. (XI. 16.) és az 1388/2024. (XII. 11.) Korm. határozattal elfogadva. Kormany.hu. <https://kormany.hu/dokumentumtar/fokozatvaltas-a-felsooktatásban-strategia-2016-es-cselekvési-terv>
- Kormányzati dokumentum. (2024. 12. 21). „Fokozatváltás a felsőoktatásban középtávú szakpolitikai stratégia 2016” 2025–2026. évekre szóló cselekvési terve, az 1388/2024 (XII.21) Korm. határozattal elfogadva. Kormany.hu. <https://kormany.hu/hirek/elfogadasra-kerult-a-fokozatvaltas-a-felsooktatásban-kozeptavu-szakpolitikai-strategia-2016-2025-2026-évi-cselekvési-terve>
- Köznevelési Szakértők Országos Egyesülete. (2025). *A pedagógusképzés gyakorlat- és értékközpontú megújítása*. https://koszoe.hu/images/K%C3%B6zgy%C5%B1l%C3%A9s_2025/Gyakorlatorientalt%20es%20ertekkozpontu%20pedagoguskepzes%202024.05.10%202.pdf
- Oktatási Hivatal. (2025). *Diplomán túl. Adminisztratív Adatbázisok Egyesítése 2024*. <https://www.diplomantul.hu/adminisztrativ-adatbazisok-egyesitese>
- Refháló – A Magyarországi Református Egyház köznevelési és szakképzési hálózatfejlesztési stratégiája és cselekvési terve a 2026–2030 közötti időszakra (Zs.31/2025 (11.19.) számú zsinati határozat). (2025). *Magyar Református Nevelés*, 4, 34–90.
- Szontagh, P. (2025a). The community role of Reformed teacher training in Reformed public education. In *17th International Conference of J. Selye University. Conference Proceedings*. Közlés alatt.
- Szontagh, P. (2025b). A református pedagógusképzés közösségi beágyazottsága a református köznevelésben. Kihívások és válaszok. *Danubius Noster*. Közlés alatt.
- Tolnai, Á. & Vincze, N. (2025). Supportive community and family-like atmosphere in /higher education. In *17th International Conference of J. Selye University. Conference Proceedings* Közlés alatt.

PINTÉRNÉ LÁZOK ORSOLYA – KUTHY-MEGYESI JUDIT – NAGYNÉ SZÜCS ANDREA –
PONTYOS TAMÁS

Bevezető gondolatok a méltányos oktatás kialakításához

„...újuljatok meg lelketekben
és elmétekben...” (Ef 4,23)

Az elmúlt évtizedben a társadalmi-gazdasági háttér szerinti szelekciós hatás vizsgálata kapcsán több, a magyar oktatási rendszert bíráló nemzetközi visszajelzés született. Az egyik legerősebb az Európai Bizottság 2016. május 26-án kötelezettségzegési eljárás indítása Magyarországgal szemben az oktatás területén a faji egyenlőségi irányelv (2000/43/EK) végrehajtásának hiányosságai miatt – ideértve a kisebbségi gyermekek rendszerszintű elkülönítésének fennállását –, ahol a kifogások között kiemelt helyen szerepel az egyházi fenntartású intézmények gyakorlata. Ez az eljárás jelenleg is folyamatban van.

A fentiek mentén 2017 júniusában módosult az Ebktv.¹ és az Nkt.² annak érdekében, hogy csak az az oktatás minősüljön jogszerűnek, amely egyidejűleg megfelel valamennyi követelménynek a nemzetiségi jogi szempontjából és a vallási meggyőződés vonatkozásában is helytálló. A területen új helyzetet teremtett, hogy 2024. január 1-jén hatályba lépett a köznevelés területén alkalmazandó diszkriminációellenes intézkedésekről szóló 2023. évi XCII. törvény³, amelynek szankciós joghátránya az állami támogatás csökkentése, amennyiben egy



REFORMÁTUS KÖZNEVELÉSI
INKLÚZIÓS MÓDSZERTANI
TÁMOGATÓ PROGRAM

általános iskola nem a települési arányokhoz képest meghatározott mértékben fogad hátrányos helyzetű, halmozottan hátrányos helyzetű tanulókat a működése szerinti településről. Az adott évre járó állami költségvetési támogatás összegét 10%-kal csökkentett mértékben folyósítják (1. §), amennyiben

nyiben a több általános iskolát magában foglaló településeken a hátrányos helyzetű tanulók aránya az általános iskolában,

„a) több mint 20 százalékponttal alacsonyabb, mint az e törvény hatálybalépésének évében, valamint az azt követő évben indult tanév elején meghatározott átlagos arány azon településen, ahol az általános iskola működik,

b) több mint 15 százalékponttal alacsonyabb, mint az e törvény hatálybalépését követő második évben indult tanév, valamint az azt követő tanévek elején meghatározott átlagos arány azon településen, ahol az általános iskola működik.”

Az Oktatási Hivatal közzétette honlapján a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű tanulók arányának településenkénti listáját, melyben mindazon települések szerepelnek, ahol – a 2024. január 15-ei adatok szerint – egynél több általános iskola működik. Ezekhez a mutatókhoz mérten

a 2023. évi XCII. törvény előírásait jelenleg 21 református általános iskola nem teljesíti, ami éves költségvetési támogatásuk összegét 10%-kal csökkenti.

A szankcióval sújtott probléma nem csupán egyházi intézményi jelenség, jelentőségét a 2017–2020 között megvalósuló EFOP-3.1.5-16 – *A tanulói lemorzsolódással veszélyeztetett intézmények támogatása*⁴ elnevezésű kiemelt projekt is mutatja, amely több mint 11,6 Mrd forint támogatási keret ráfordításával törekedett olyan területi és helyi szintű pedagógiai szakmai szolgáltatási rendszer kialakítására, amely átfogóan támogatja a köznevelési intézményeket óvodától a középiskoláig. A projekt célkitűzései többek között hálózati együttműködések kialakítására, valamint a deszegregációs intézkedési és oktatásszervezési tervek fejlesztésére irányultak, kedvezményezettje az Oktatási Hivatal volt.

A minőségi oktatáshoz való egyenlő esélyű hozzáférés kérdése a nemzetiségi jogokért felelős („kisebbségi”) ombudsman(ok) figyelmének középpontjában áll a kezdetektől fogva. Kiemelt vizsgálati terület volt az iskolai sikerességhez szükséges – a hátrányokat kiküszöbölő –, egyenlő oktatás biztosítása, diszkriminációmentesség megteremtése a hazai köznevelés rendszerében⁵. 2025. november 3-án jelent meg a nemzetiségek jogainak védelmét ellátó biztoshelyettes elvi állásfoglalása az egyházi fenntartású intézmények és a roma gyerekek iskolai szegregációjának összefüggéseiről. A vizsgálatra okot adó egyéni panasz 2024-ben Ibrányból érkezett a helyi református iskola kapcsán, azonban a biztoshelyettes ennek következtében az egyházi oktatás egészére átfogó vizsgálatot kezdeményezett. Jelentésében megállapítja,

hogy: „*a jelenlegi jogi szabályozási környezetben gyakorlatilag kikerülhetetlen a párhuzamos egyházi iskolai jelenlét szegregációt növelő hatása*”⁶, amelynek számos oka körvonalazható: mélyebb, a tanulókat érintő társadalmi jellemzők, közöttük a helyi közösségek közötti törésvonalak, a társadalmi kohézió hiánya és az oktatási rendszer strukturális problémái.

2025. november 20-án a *Szemlélek* online magazin oldalán született MRE oktatás vezetői nyilatkozat⁷ törekszik átlátható formában összefoglalni azokat a tényeket és okokat, amelyek az ombudsman állásfoglalásához a református oktatási szempontból kapcsolódnak. A jelentés alapján az állami és egyházi intézmények között jelentős az eltérés a hátrányos helyzetű diákok arányában. A szegregációs probléma azonban komplexebb ennél az iskolai jelenségnél: a tanulók összetételében nemcsak az iskola típusa számít, hanem a tanuló és családja társadalmi háttere (ideértve a lakhatási és szociális helyzetet, a települési foglalkoztatási jellemzőket) is, amelyek együttesen jelentős hatással lehetnek arra, hogy melyik iskolába járnak a helyi gyerekek. Fontos tényező, hogy az iskolák nem tartanak nyilván etnikai adatokat a tanulókra vonatkozóan, csak a hátrányos helyzetet rögzítik, amennyiben annak egyéni szempontból van relevanciája. Látható mindezek mellett, hogy a szabad iskolaválasztás, mint szülői jog sokszor szembe kerül az inklúzióval. A probléma ugyan nem kizárólag a református egyházi oktatást érinti, de a vizsgált ibrányi ügy „*magán hordozza az átfogó probléma jegyeit*”. Az egyházi iskolák szegregációs helyzete mögött komplex társadalmi-gazdasági strukturák ellentmondásai azonosíthatók.

Az Oktatási Szolgálat – amely az MRE hittanoktatási, köznevelési, szakképzési, és felnőttképzési feladatait irányító, koordináló és végrehajtó országos hatáskörű központi szerve – az elmúlt években egyre inkább kiemeltként kezeli a témát. Ennek egyik eredménye, hogy emelkedik a már működő integrációs programok száma – tanodák, felzárkóztatást elősegítő kezdeményezések, felsőoktatási szakkollégiumok –, amelyek középpontjában a hátrányos helyzetű, gyakran roma fiatalok támogatása, iskolai lemorzsolódásuk csökkentése szerepel. Előbbiek mellett azonban az is látható, hogy a református iskolák inkluzivitás értelmezése és gyakorlata is jelenleg eltérő képet mutat. A református oktatásban az elmúlt 7 év a HEKS projekt⁸ támogatása révén hozott olyan szemléletet és megoldásokat, melyek meg tudják alapozni a következő 5 évre vonatkozó inkluzív fejlesztéseket.

2017-től az alábbi települések református általános iskolai intézményeiben látunk kimagasló eredményeket a támogatott református iskolai projektek kapcsán: Nagyharsány (Értékalapú Befogadó Nevelés Módszertana – ÉBEN), Drávafok (térégi iskolai inklúzió), Magyarcsanak, Göncruszka, Nemesgörzsöny, Kántorjánosi (Felzárkózó települések – FETE mintaiskola), Polgár (Hajdúvidék egyházmegye iskolarendszere), Selye (Oktatási Szolgálat pilléresedés Első Esély Együtt (EEE) Projekt – Baranyai Egyházmegye Pécsi Református Kollégium – Selyei Mezőgazdasági Szakközép).

A Magyarországi Református Egyház (MRE) időről időre megalkotja azokat a stratégiai célokat, amelyek megfelelő alapjai lehetnek az elérni kívánt jövőképeknek. Ennek megfelelően az oktatási területen a Reformá-

tus Oktatási Stratégiának (REFHÁLÓ 2026–2030) kiemelt részévé vált az eredményes és méltányos köznevelés⁹. Célja a felebaráti odafordulás pedagógiájának megvalósításán keresztül olyan inkluzív, méltányos, magas minőségű oktatási rendszer kialakítása, amely minden gyermek fejlődését támogatja, miközben erősíti a református közösségeket és értékrendet is. A méltányos oktatás kiemelt horizontális szempontjai:

- befogadó szemlélet erősítése (jogszábeli és hitvallási köteleesség is),
- intézményi és pedagógiai megújulás,
- szakmai együttműködések fejlesztése (EGYMI, szakemberek, partnerségek),
- művészet és sport, mint kulcsfejlesztő eszközök,
- szülők, családok támogatása,
- pedagógusok lelki egészségének megerősítése.

A dokumentum megalapozottságát tükrözi annak konszenzusos támogatottsága, amely határidőket és végrehajtási felelősöket is meghatároz. A stratégia újszerű gyakorlati megvalósulását segíti a Református Pedagógiai Intézet (RPI) vezetésével életre hívott Inkluzív Módszertani Támogatás Munkacsoport.

A munkacsoport tevékenysége hozzájárulhat az intézményekben az inkluzív módszertanának beépüléséhez és kiterjesztéséhez. Ennek első szintje a bevont iskolák inkluzív irányú fejlesztése, módszertani megújulásuk támogatása. A második szint a tapasztalatok megosztása és hálózatosodásuk megvalósítása.

A kijelölt cél a jézusi odafordulást mintává és a folyamat mozgatójává tenni (amely mindig méltányos, ítéletmentes, megújulásra hív és kész áldozatot hozni), és mindezt a keresztyén alapértékek és a református háttér

mentén tovább erősíteni. A munkacsoport szorgalmazza, hogy a református iskolák hivatalos dokumentumaiba (pedagógiai program, munkaterv, helyi tanterv) rögzítésre kerüljenek az intézmény számára fenntartható elemek¹⁰, továbbá maga is javaslatot tesz olyan inkluzív program elkészítésére, amely a pedagógiai program részévé beemelhető.

Összefoglalóan elmondható, hogy a Magyarországi Református Egyház (MRE) is felelősséget vállal a diszkriminációval összefüggő társadalmi helyzet javításáért, és ezért olyan intézkedéseket tervez, amelyek elősegíthetik az inkluzív és méltányos oktatást. Jelen dokumentum a probléma bemutatását célozza és a kapcsolódó fejlesztési és beavatkozási lépésekre tesz javaslatot.

A Magyarországi Református Egyház (MRE) – összhangban az ombudsmani

állásfoglalással – elkötelezett a szelekciós működési gyakorlatok felszámolásában, részt vesz a hátrányos helyzetű és a roma gyermekek köznevelési integrációjával kapcsolatos feladatok felvállalásában. Egyházi oktatási intézményfenntartói szinten törekszik megismerni a témában létező nemzetközi és hazai jó gyakorlatokat, amelyek alapján célja, hogy egységes, inkluzív módszertani útmutatót dolgozzon ki valamennyi iskolafenntartó egyházközsége számára. Célkitűzése, hogy munkájával folyamatos támogatást és ösztönzést nyújtson felelős iskolafenntartói számára, az inklúziós folyamatokkal összefüggő feladataik megkezdésében és végrehajtásában.

További információk:

<https://refpedi.hu/inkluzios-modszertani-tamogato-program/>

¹ Ebktv. – 2003. évi CXXV. törvény az egyenlő bánásmódról és az esélyegyenlőség előmozdításáról - Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye

² Köznev. tv. – 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről - Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye

³ 2023. évi XCII. törvény – Nemzeti Jogszabálytár

⁴ Támogatott projektek – Pályázati Portál

⁵ Státusz – AJBH

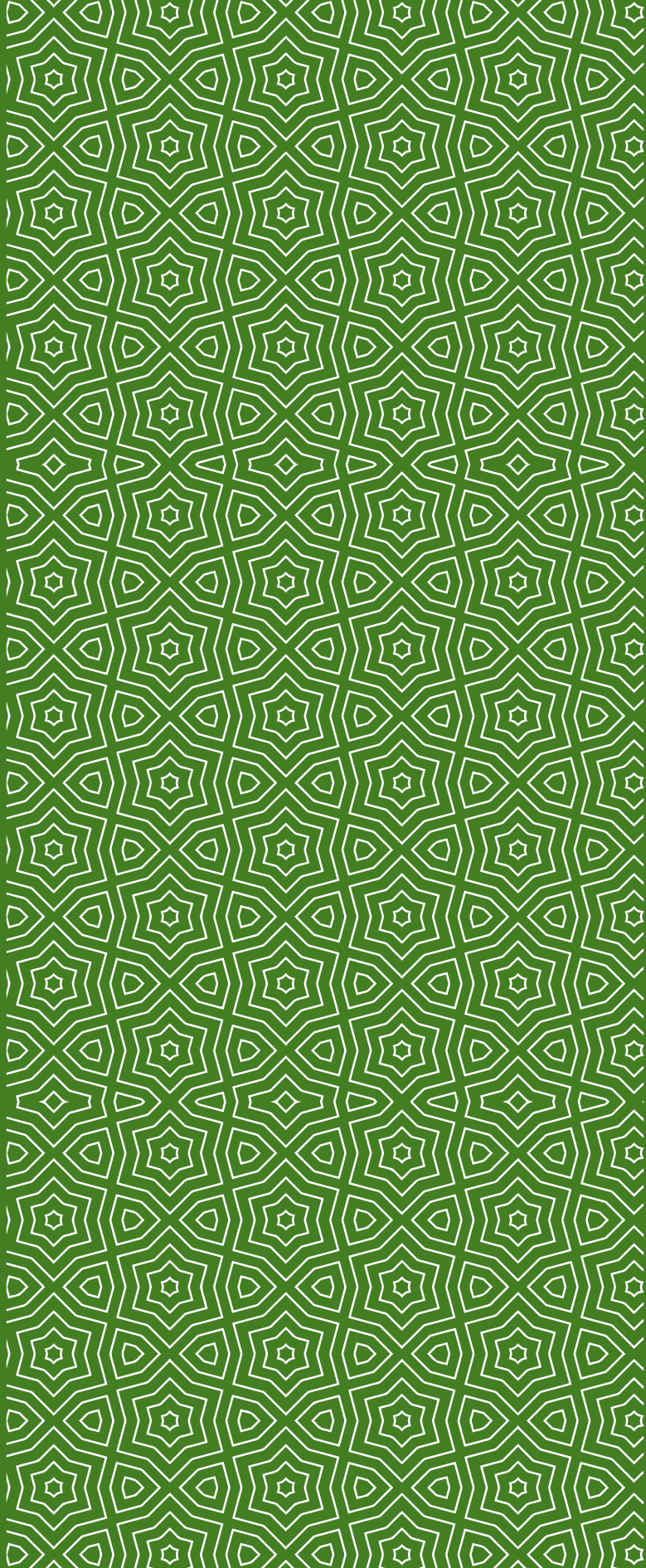
⁶ Szalayné Sándor, E. (2025). *6/2025. számú elvi állásfoglalás a párhuzamosan megjelenő egyházi fenntartású köznevelési intézmények felvételi és működési gyakorlatának, valamint a roma gyerekek iskolai szegregációjának az összefüggéseiről*. Alapvető Jogok Biztosának Hivatala. ajbh.hu

⁷ <https://szemlelek.net/a-szegregacio-fo-okai-az-egyhazi-iskolak-itt-a-reformatusok-valasza/>

⁸ Hilfswerk der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz (Svájci Protestáns Egyházak Segélyszervezete). <https://ciganymisszio.reformatus.hu/heks/heks-inkluziv-iskolaprogram/>

⁹ II. akcióterület: Eredményes és méltányos köznevelés

¹⁰ A fejlesztési tevékenység része, hogy az intézmények számára kidolgozásra kerül és elérhetővé válik egy inkluzív oktatást segítő programcsomag is.



Beszámoló



RÓZSAHEGYI-NAGY MÁRTA

Atipikus gyerekek a közösségben

– beszámoló a *Segítők és segítették 2026* konferenciáról

2026. február 27-én Budapesten rendezte meg a Református Pedagógiai Intézet a már hagyományosnak mondható, éves, iskolai lemorzsolódás megelőzését szolgáló konferenciáját.

A rendezvény fókuszában idén a gyerekek fejlődésének különbözősége állt. A téma kapcsán adódik a kérdés, hogy pedagógusként hogyan tudjuk támogatni azokat a gyerekeket/tanulókat, akiknek fejlődése vagy viselkedése valamilyen módon eltér a megszokottól. Bizonyos értelemben minden gyerek egyedi, egyszeri és megismételhetetlen, mégis vannak olyan fejlődési sajátosságok, amelyek mentén a pedagógusok megtanulják kezelni az általuk tanított korosztályt. Vannak viszont gyerekek, akik eltérnek az átlagtól és nehezebben illeszkednek az óvodai/iskolai környezethez. Ez nagy kihívást jelent az adott gyermek, a szülője, a csoport/osztály közössége és a pedagógus számára egyaránt. Eltérő működés, eltérő szükségletek, más generáció, értékválság, „papíros” gyerekek, generációs különbségek, meg nem értettség. Mi a feladata a pedagógusnak ebben a kihívásokkal teli helyzetben?

A „papír” egy betegség dokumentuma, egy stigma, kifogás vagy egy térkép? Én hogyan értékelem? Mit kezdek vele? Pedagógusként mi a céloom? Hogy *elmondjam* az információkat, vagy hogy *befogadja* és *megértse* a diák? A pedagógus által képviselt érték mellett muszáj, hogy megjelenjen a gyerekek szükséglete, mert annak mentén jöhet létre maga a kapcsolat. Ha a tanulás-tanítás folyamatában nincs találkozás, nincs kapcsolat, akkor semmi sincs.

Mi a teendő akkor, ha egy gyermek – minden igyekezet és támogatás ellenére – nehezebben illeszkedik az iskolai keretekhez? Milyen szükségletei lehetnek a különböző módon működő gyerekeknek? Mit takar a BTMN és mit az SNI státusz, illetve mit jelent a halmozottan hátrányos helyzet? Hogyan tud ezekre a specifikus igényekre az óvoda/iskola válaszolni?

Lehet-e határa az együttnevelésnek, vannak-e keretei? Mik a pedagógus kompetenciái ezekben a helyzetekben, és miként értelmezhető a szerepünk és felelősségünk? Ezekre a kérdésekre kerestük a nap folyamán a választ.

A konferencia nyitóáhitata a Mt 14,13–21 alapján az ötezer ember megvendégelése volt. Jézus látva az emberek igényét, kiszállt a hajóból, találkozott velük, kapcsolódott hozzájuk. Észrevette, hogy mire van szükségük. A tanítványok egy megoldandó és

meglehetősen nagy feladat előtt találták magukat, amely meghaladta a kompetenciájukat, és amelyet – ennek ellenére – Jézus bízott rájuk. Az „erre varrjál gombot” tehetetlenség érzése emlékeztethet minket arra, hogy nem biztos, hogy az én feladatom a feladat- és problémamegoldás egész ívét átlátni: nekem csak a saját feladatomat kell végezni, akkor leszek részese az áldásnak. A kérdés: rá merem-e bízni magam az Istenre, hogy akkor és úgy áld meg, ahogy ő gondolja, és nem biztos hogy úgy, ahogy én azt előre eltervezem... Emlékeztetőül és a nap indításaként a résztvevők kaptak egy-egy tasakot, amelyben egy gomb, tű és cérna volt csomagolva, miszerint nem a nehézségeket szeretnénk megoldani, mert az nem a mi kompetenciánk, hanem eszközöket szeretnénk adni, hogy majd a kihívásokkal tudjanak mit kezdeni...

Az áhítatot követően a SpektrumOK csapata vette át a szót a szakmai tartalom megerősítése céljából.

Antal-Valecsik Zsófia gyógypedagógus *Mit szeretnének a neurodivergens gyerekek?* című előadásában hangsúlyozta, hogy nem a másként működő gyerek megváltoztatásának elérése a cél. Az a gyerek, akivel állandóan a baj van, jelez, hogy valami nem jó, nem működik. A problémás viselkedést általában valami hiány okozza: kommunikációhiány, az eszköztelenség hiánya, a megértés hiánya (hogy nem azért nem csinálja azt, amit a többiek, mert nem akarja, hanem, mert nem tudja), illetve ide tartozhat a másként működés megértésének a hiánya pl. a neurodivergencia is. Fontos, hogy az eltérő fejlődésű a gyerekeket is lehet motiválni, de gyakran más eszközöket kell bevetni, hogy valóban célba érjen az információ. A másik fontos üzenet az volt, hogy az egyértelmű, közösen meghozott, világosan megfogalmazott következetes szabályalkotással a viselkedési nehézségek nagyrészt megelőzhetőek. Pl. a napirend, a piktogramokkal megerősített rövid, verbá-



lis utasítás mind-mind segítség lehet, amely megkönnyíti a hétköznapiakat mindenki számára.

Dr. Oláh Szabina gyermek- és ifjúságpszichiáter az ADHD és az autizmus témakörét vette górcső alá. Ezek az eltérően fejlődő gyerekek egyáltalán nem biztos, hogy többen vannak jelen ma az intézményekben, mint voltak 15–20 évvel ezelőtt, de a mostani nevelési-oktatási környezetben jobban látszanak. Felhívta a figyelmet arra, hogy ezek a gyerekek nem nevetlenek vagy éretlenek, hanem egyszerűen másként működik az agyuk, ami nem az ő választásuk. Ez nem nevelés kérdése, mert a neurodiverz gyerek nem nevetlen. Nagyon plasztikus példát hozott a doktornő: ha epret ültetünk, akkor azt akárhogy gondozzuk, akkor sem lesz belőle szeder, mert az eper eper marad, akármilyen hatások érik, nem lehet megváltoztatni. Tehát a neurodiverz gyerek sem lesz soha neurotipikus. Nem lehet megváltoztatni, nem lehet meggyógyítani, mert nem beteg, csak másként működik az idegrendszere. Az idegrendszer fejlődési eltérései a fejlődés során jelentkeznek, és az egész élet során fennmaradnak, nem fognak megszűnni. Az autizmus spektrumállapot esetében változatos tünetegyütteseket figyelhetünk meg, ami gyakran értelmzési nehézséget jelent a szociális interakciókban, a kommunikációban és a viselkedésszervezést illetően. Nem érti, nem úgy érti, vagy esetleg félreérti a helyzeteket, ami zavart okoz. Az ADHD ezzel ellentétben egyfajta önszabályozási nehézség, amely szintén nem a gyerek hozzáállásán vagy neveltetésén múlik. Különbözni nem előny vagy hátrány, de mindenképp más tanítási-tanulási módszertant jelent.

Ezt követően **Bandor Zoltán** szociálpedagógus, inklúziós referens, a Testvéri Szolgálat és Cigánymisszió munkatársa a sztereotípiák káros hatásairól beszélt. Az atipikusság fogalma nem csupán neurobiológiai fejlődési szempontból eltérő állapotot takar, hanem minden, a megszokottól eltérő, az átlagostól különböző helyzetet. Ilyen például a hátrányos helyzet is, amivel kapcsolatban sokféle előítélet él az emberekben, különösen a többségi társadalomban. Vajon lehet-e egy cigány származású diák jótanuló, kiemelkedően tehetséges és többdiplomás? Milyen nehézségekkel és lehetőségekkel találkozik ebben a folyamatban? Mi viszi előbbre? Kik és hogyan lehetnek segítségére ezen az úton? Zoltán maga is cigány származású, így első kézből van tapasztalata arról, hogy milyen társadalmi sztereotípiák nehezítik egy nem a többségi társadalomból származó diák életét. Személyes beszámolójában hangsúlyozta a pedagógusok, mentorok kiemelkedő szerepét és feladatát: miszerint egy jó pedagógus képes hidat képezni a világok, a lehetőségek és a körülmények között.

A délelőtti programot **Szontagh Júlia** gyógypedagógus szakmai élménybeszámolója zárta, aki az integrált oktatásban szerzett külföldi tapasztalatait osztotta meg a hallgatósággal. Az elmúlt 5 hónapot Amszterdamban egy integráló általános iskolában töltötte ösztöndíjasként, így betekintést nyerhettünk a holland iskolarendszer sajátosságaiba, és az iskolai integráció megvalósulásának folyamatába. A kislétszámú, 10–12 fős osztályokat angol és holland nyelven tanító pedagógusok oktatják és fejlesztőpedagógusok kísérik, így szoros team munkában dolgoznak együtt. Érdekes sajátosság, hogy abban a magán-

iskolában, ahol dolgozott, a fejlesztés nem feltétlen diagnózishoz kötött, joga van hozzá mindenkinek. A szülők együttműködők és bármikor kérhetnek információt a pedagógusoktól, a gyerekek motiváltak, mert a csapatmunkában egymás erősségeire fókuszálnak és nem a hiányosságokra. És ez nem pénzügyi téma, hanem hozzáállás kérdése.

Sápi Mária pedagógiai előadó, szaknácásadó kollégánk vezette a kerekasztalbeszélgetést, amely gyakorlatilag fórummá változott, mert a hallgatóságban sokféle kérdés merült fel a hallott gondolatébresztő témák kapcsán. Kiderült, hogy sok szakember szülőként is érintett az atipikus gyerekek támogatása témájában.

Az ebédszünetet követően kétszer két sávban műhelyfoglalkozások következtek. Először a szakmai-módszertani előadások folytatására volt lehetőség, ahol a résztvevők elmélyedhettek a délelőtt során hallott té-

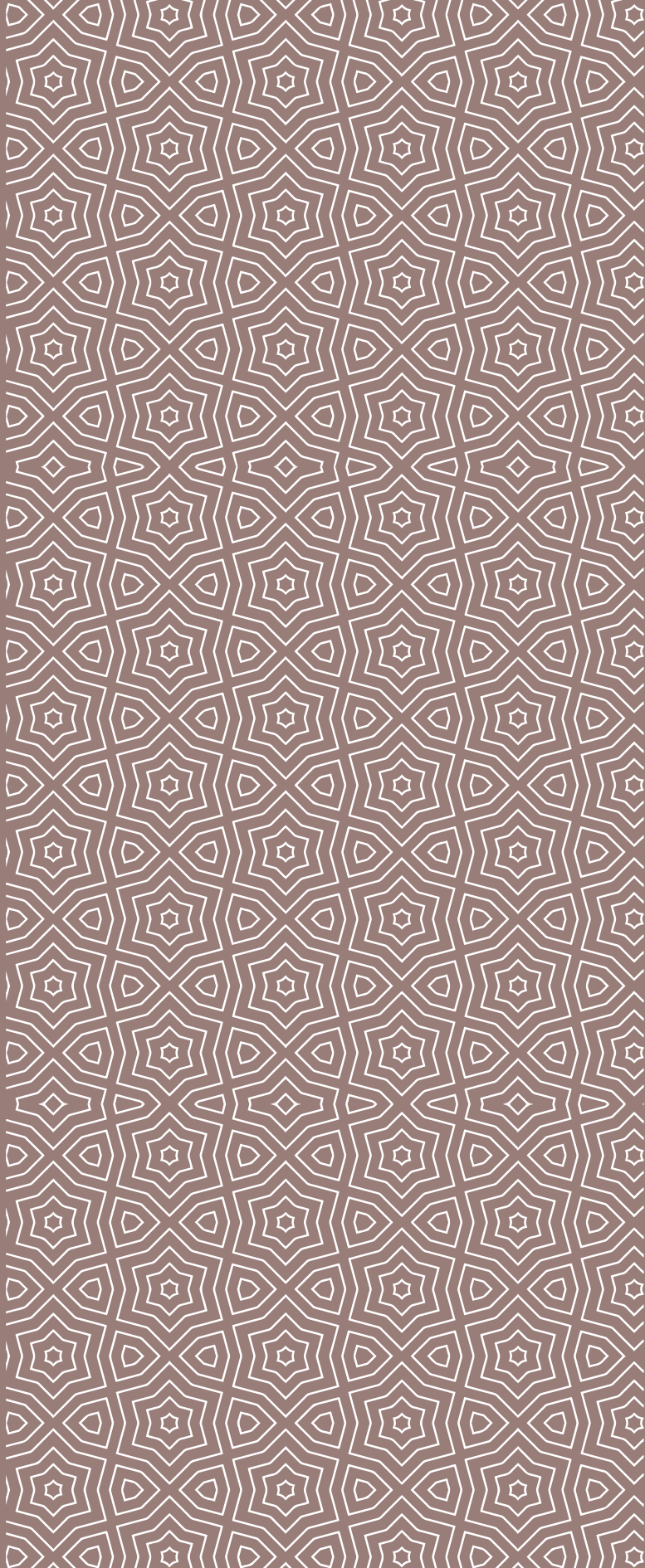
mákban: a pedagógus kompetenciájának és határainak kérdését, a neurodivergens gyerekek befogadásának gyakorlati lépéseit, illetve az ADHD-val és az autizmussal kapcsolatos tényeket és tévhiteket tisztáztak, valamint a pedagógiai kommunikáció kihívásait és lehetőségeit vették sorra konkrét iskolai helyzetek segítségével.

Az utolsó műhelysáv célja elsősorban az érzékenyítés volt. **Sápi Mária** szemléletformáló közösségépítő foglalkozást tartott, ahol játékos tevékenységek segítségével a befogadóvá nevelés volt a fókuszban. **Rózsahegy-Nagy Márta** egy saját élményű, önismereti gyakorlat segítségével hívta fel a figyelmet a különbözőség fontosságára.

Kilógni a sorból, különbözni mindenképp kihívás, és fontos, hogy az embernek legyen motivációja, víziója, hogy milyen célt szeretne elérni, és fontos, hogy legyenek segítők ezen az úton, akik tudják támogatni és tudnak neki jól segíteni.



Nagyító





PÁLINKÓ GÁBOR

A RIDISZ szerepe iskoláink diáksportjának szervezésében

A Református Iskolák Diáksport Szövetsége (RIDISZ) több mint három évtizede meghatározó szerepet tölt be a református iskolák tanulójának sportéletében. Feladatunk nem csupán versenyek, táborok és sportprogramok szervezése: küldetésünk, hogy diákjaink testben és lélekben is épüljenek. Az „ép testben ép lélek” mottó nem üres frázis – a sport valódi hatását ma talán még inkább szükséges hangsúlyozni, mint valaha.

A mozgásszegény életmód kihívásai

A mai diákok terhelése óriási: hét tanóra naponta, szakkörök, előkészítők, sokaknak hosszúbejárás, majd otthoni felkészülés. Ezek mellé alig fér be a személyes találkozás, a beszélgetés, a kikapcsolódás – és még kevésbé a rendszeres sportolás. Pedig a sport nem luxus: elengedhetetlen része az egészséges fejlődésnek.

1. kép: Kosárlabda bajnokság (a szerző felvétele)



A sport biológiai és mentális hatásai

A mozgás hatására számos „boldogsághormon” termelődik: *endorfin* (természetes fájdalomcsillapító, a „futók mámorának” forrása), *dopamin* (a motiváció és a jutalmazási rendszer alapja, az elégedettség érzéséért felelős), *serotonin* (az érzelmi egyensúlyt, jó alvást és lelki stabilitást segíti) és *anandamid* (természetes kannabinoid, amely a sport utáni jókedvet és ellazulást támogatja). A rendszeres mozgás ezeket az anyagokat tartósan magasabb szinten tartja, ami jelentősen csökkenti a stresszt, a szorongást és a depresszió tüneteit – egy olyan korban, amikor a mentális problémák száma sajnos folyamatosan nő. A közösségben végzett sport további előnye, hogy oldja az elszigeteltséget, erősíti az önbizalmat, és sok diáknak szó szerint kiutat jelent a lélektani nehézségekből.

Miért jó a versenyzés?

A fiatalok számára a versenyzés természetes része a sportnak. Nem a győzelem minden áron a cél, hanem az, hogy megtanuljanak

küzdeni, tisztelni az ellenfelet, elviselni és alázattal viselni a vereséget. Mindez az egészséges személyiségfejlődés alapja.

A RIDISZ születése és fejlődése

A RIDISZ létrejöttének gondolata *Merétey Sándor* zsinati főtanácsos nevéhez köthetik, aki kezdeményezte, hogy a visszakérülő református iskolák a régi SDG táborban sporttábort szervezzenek. Az első, még sátras formában megrendezett tábor 1994-ben valósult meg – nagy sikerrel. Ekkor fogtak össze az iskolák tanárai, és létrehozták a RIDISZ-t, amelynek első vezetője *Balássy László*, a Lónyay Gimnázium testnevelő tanára lett. A tábor évtizedeken át meghatározó közösségi és sportélményt nyújtott: kosárlabda, foci, túrázás, napi áhítatok és istentiszteletek tették teljessé a programot. Itt születtek azok az iskolák közötti barátságok, amelyek diákgenerációkat kötnek össze. A versenyzés is hamar elindult: az első rendezvény a kunszentmiklósi fiú kosárlabda-bajnokság volt, majd sorra csatlakoztak az új sportágak és

2. kép: Református úszóverseny, Újszilvás (a szerző felvétele)



3. kép: Röplabda 2025 (a szerző felvétele)



a lányok is. 2000-ben az egyesületet hivatalosan is bejegyezték, ami lehetővé tette a pályázati források felhasználását és a szervezeti keretek megerősítését.

A RIDISZ ma

A református iskolahálózat növekedésével a RIDISZ tevékenysége is bővült. Jelenleg 7 sportágban – atlétika, labdarúgás, röplabda, kézilabda, kosárlabda, úszás, sakk – 6 korosztályban, mindkét nem számára, összesen 11 versenyt szervezünk évente. Az új kezdeményezések között a frizbi, a floorball és az erőemelés is megjelent. Az egyesület elnöke 2019 óta *Pálinkó Gábor*, akinek a munkáját 8 fős elnökség és 3 fős felügyelőbizottság segíti. A szakmai irányokról és a versenyekről a RIDISZ éves küldöttközgyűlése dönt. Tagjaink a református oktatási intézmények, jelenleg mintegy 60 díjfizető iskolával. A tagdíjakból finanszírozzuk a versenyek díjazását, játéktekintőket, terem- és pályabérleteket. Minden versenyünk előtt vagy után áhítatot tartunk, kiemelve, miben különböznek rendezvényeink az állami versenyektől:

barátiasabbak, kevésbé sikerorientáltak, tiszteleten és közösségen alapulnak.

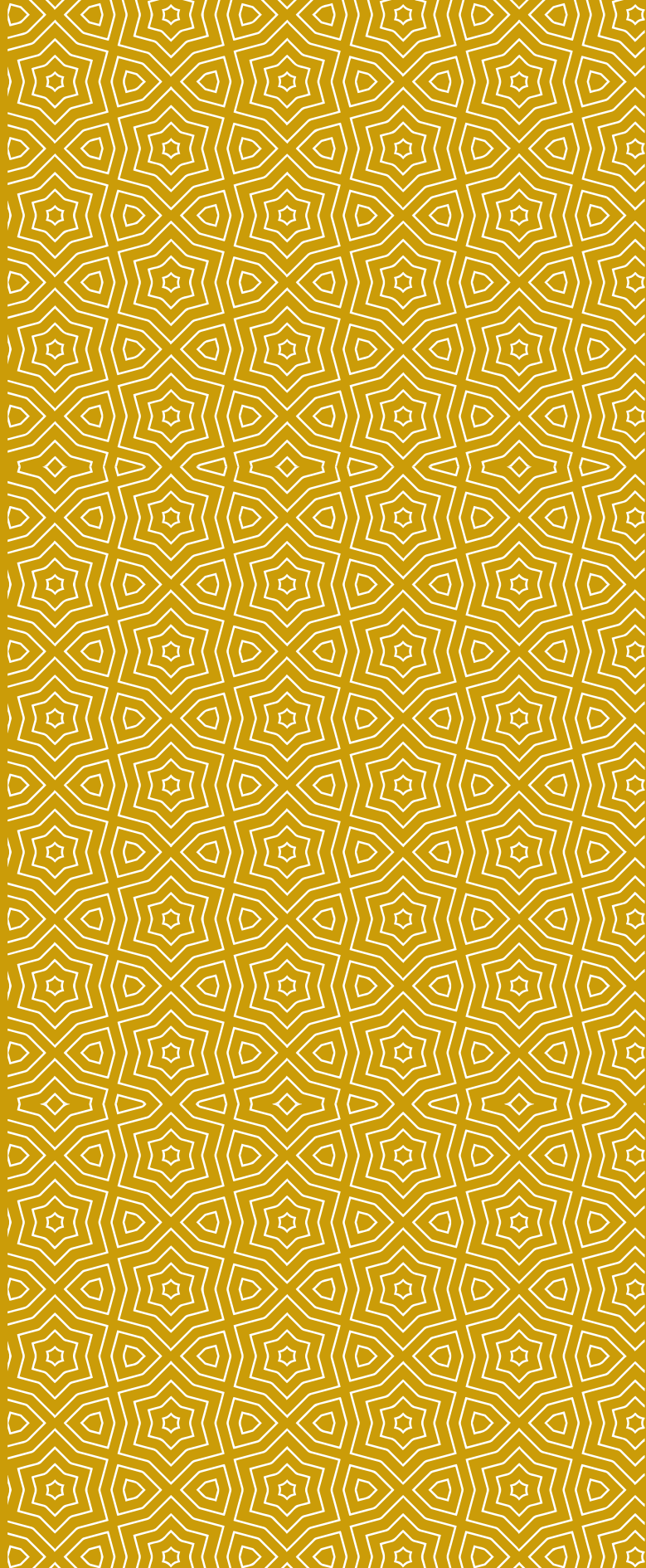
Kihívások és nehézségek

A fejlődés lehetőségei ma korlátozottak. A heti öt testnevelésóra jelenlegi szervezése sok helyen nem szolgálja hatékonyan a mozgás örömét. A TAO-rendszer hatására az egyesületek sok diákot elvisznek az iskolai sporttól, az intézmények pedig nem tudják finanszírozni az edzőket, így megszűnnek az iskolai edzések. A tornatermeket korán kiadják, a pedagógusok túlterheltek, sokan másodállásban egyesületi edzők. A balatoni nyári sporttábor felújítása is elakadt, és a nagy távolságok sokszor megnehezítik a versenyeken való részvételt.

Javaslat

Meggyőződésem, hogy a sportot vissza kell terelni az iskolákba. Az iskolai keretek között zajló, közösségi sportolás pótolhatatlan része a nevelésnek és a lelki egészségnek. Ez az a tér, ahol a gyerekek valódi kapcsolódási lehetőséget kapnak – egymáshoz és önmagukhoz.

Dokumentum



Szerzői és lektori útmutató és szabályzat a mesterséges intelligencia használatáról

1. Az *Magyar Református Nevelés* (továbbiakban: MRN) szerkesztősége deklarálja, hogy publikációs gyakorlatában a tudományos közösség iránti bizalom kulcsfeltételének tekintik az emberi felelősségvállalást és az átláthatóságot.
 - 1.1. **Emberi felelősségvállalás** alatt értjük, hogy a publikációkban megnevezett szerzők teljes és végső felelősséggel tartoznak a kézirat tartalmáért. A kutatás és a publikáció megírása során felhasznált, *mesterséges intelligencia* (a továbbiakban: MI) által generált tartalmakat a szerző köteles kritikailag felülvizsgálni, pontosságát ellenőrizni, az alább részletezett esetekben a használat tényét forráshivatkozásként feltüntetni. Az MI által generált minden tévedésért és elfogultságért a szerző felelős.
 - 1.2. **Átláthatóság** alatt értjük, hogy a szerzőknek kötelezően nyilatkozniuk kell arról, ha a kézirat elkészítése során generatív MI-eszközöket használtak. E nyilatkozat elmulasztását tudományos vétségnek tekintjük.
2. Az MRN szerkesztési és kiadási gyakorlatában elfogadja az MI használatát, azonban a használat adatolt és etikus kereteit a jelen útmutatóban foglaltak szerint korlátozza és szabályozza.
3. Az MRN szerzői számára az MI használata a következő esetekben megengedhető:
 - 3.1. Korlátozás nélkül, amennyiben a benyújtott szövegben az MI használatát a szerzők kifejezetten **elismerik, indokolják és adatolják** (pl. ha a kutatás vizsgálatának tárgya éppen az MI használata vagy működése). A szerzők ebben az esetben is kizárólagosan viselik a tudományetikai felelősséget munkájuk hitelességéért és integritásáért. Az MRN-ben a művek szerzőjeként az MI-t feltüntetni kategorikusan tilos, a szerzőség a jelenleg hatályos jogi és etikai keretek között kizárólag emberi (esetlegesen jogi) személyeket illethet meg.
 - 3.2. Úgynevezett **asszisztív MI** használata, amely során a szerző az MI-technológiát saját szövegének mechanikus javítására (pl. helyesírás, nyelvhelyesség, központosítás) használja, de az MI használata tartalmilag nem változtat a kézíraton. A szerző által készített, de ilyen típusú segítő MI eszköz segítségével finomított vagy javított tartalom MI-asszisztáltnak minősül. Nem megengedett ugyanakkor a szöveg vagy egyes részeinek **generatív MI**-vel történő meg- vagy átfogalmazása, amely már érdemben befolyásolja a kézirat tartalmát, szerkezetét vagy érvelését. Még ha a szerző utólag

- jelentős változtatásokat hajtott is végre a tartalmon, amennyiben az MI-eszköz a tartalom elsődleges létrehozója, a tartalom MI-generáltnak minősül és nem megengedett.
- 3.3. A benyújtott kéziratokon **képszerkesztői eszközöket** vagy speciális szoftvereket lehet alkalmazni a feltételezhető képi szabálytalanságok azonosítására és javítására. A fényerő, a kontraszt vagy a színegyensúly beállítása akkor és addig elfogadható, ha és ameddig az eredetiben szereplő információkat nem írja felül, illetve nem szünteti meg.
 - 3.4. Megengedett a szerzők által készített **grafikonok, ábrák, táblázatok** MI-technológiákkal történő létrehozatala, látványosabbá tétele.
 - 3.5. A szerző által létrehozott kézirat vagy annak részleteinek MI-alapú technológiával történő **fordítása** idegen nyelvre (pl. idegen nyelvű tartalmi összefoglaló készítése). A gépi fordítóprogramok használata akkor fogadható el, ha a szerző utólag javítja, utószerkeszti a gépi fordítást, és az MI használatot a fordítóprogram megnevezésével a 4. pontban foglaltak szerint jelzi.
4. Az MRN-ben a 3. pontban fel nem sorolt, MI által generált szövegek, szövegrészek, ábrák és illusztrációk, nagy nyelvi modellek (LLM-ek) segítségével létrehozott tartalmak közzététele az ALLEA *kutatási integritás európai magatartási kódexe* alapján **elfogadhatatlan gyakorlatnak** minősül, ezért – a 3. pontban részletezett kivételektől eltekintve – **nem megengedett**. Nem megengedett továbbá a generatív MI használata a benyújtott kéziratokban szereplő képek és videók létrehozására vagy módosítására. Ez magában foglalhatja egy kép és/vagy videó egészének vagy egy részének feljavítását, eltakarását, elmozdítását, eltávolítását vagy átalakítását is.
5. A fentiek szerint megengedett MI-használat esetén a szerző kéziratának végén külön nyilatkozatban köteles feltüntetni az alábbiakat:
- 5.1. A használt MI-eszköz(ök) pontos nevét, verziószámát és gyártóját.
 - 5.2. A felhasználás konkrét célját, módszerét.
6. Az MRN szerkesztősége deklarálja, hogy **lektori és szerkesztői gyakorlatában szigorúan tiltja** a lektorálásra váró, még nem publikált kéziratoknak részben vagy egészben valamely harmadik fél által üzemeltetett generatív MI-eszközökbe feltöltését. Kivételt képeznek ez alól a közlést közvetlenül megelőzően az MRN szerkesztősége által jogtisztán használt ún. plágiumellenőrző szoftverek (pl. Turnitin /textguard.ai) használata. Az MRN a szerzői útmutatóban kifejezetten felhívja a szerzők figyelmét, hogy fenntartja a jogot a beérkező kéziratok **előzetes szövegegyezési kontrolljára** (plágiumvizsgálat). Plágium gyanúja esetén a közléstől a szerkesztőség eláll.¹

Az MRN Szerkesztőbizottsága és Tudományos Tanácsadó Testülete nevében és megbízásából

Budapest, 2026. március 31.

Dr. habil. Szontagh Pál Iván s.k.
főszerkesztő

Jelen útmutató és segédlet megfogalmazásához felhasznált források:

ALLEA (2023): *A kutatási integritás európai magatartási kódexe* – átdolgozott kiadás (magyar) <https://doi.org/10.26356/ECOC-Hungarian>

Akadémiai Kiadó: MI – általános irányelvek

Európai Bizottság (2024): *A mesterséges intelligenciára vonatkozó harmonizált szabályok megállapításáról szóló (EU) 2024/1689 rendelet*

Fésüs L. (2024): Az Allea megjelentette a kutatási integritás átdolgozott európai tudományetikai kódexét

Litkai G. (2025): *Mesterséges intelligencia a tudományos publikációkban: Irányelvek, felelősség és gyakorlati alkalmazás az orvostudománytól a jogtudományig*

SAGE: *Corporate policies & guidelines: Assistive and generative AI guidelines for authors*



**Magyar
Református
Nevelés**

¹ <https://www.refnevelés.hu/szerzoknek/>

SZÁMUNK SZERZŐI

Bariska Panna Zsanett az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának végzett rekreáció és életmód szakembere

Braun Ákos Atomerőmű SE és Magyar Judo Szövetség judo szakedzője

Csütörtöki Botond az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának végzett rekreáció és életmód szakembere

Dihenné Rucz Erika mozgásfejlesztő, alkotó-fejlesztő mesefoglalkozás-vezető, Pompás Mesés Nagykövet, a békési Szegedi Kis István Református Gimnázium, Technikum, Általános Iskola, Óvoda és Kollégium Csillagfűrt Református Óvodájának óvodapedagógusa

Dr. Gyimóthy Gergely PhD a KRE, Pedagógiai Karának főiskolai docense

Dr. Harsányi Gergő Szabolcs PhD a KRE Bölcsész- és Társadalomtudományi Karának egyetemi docense

Hunyadi Anna az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának végzett sportszervezője

Dr. Koncz Ádám PhD az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar egyetemi adjunktusa

Dr. König-Görögh Dóra PhD a KRE Pedagógiai Karának egyetemi adjunktusa

Kuthy-Megyesi Judit inklúziós szakember, neveléstudományi kutató, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának oktatója, az Inklúziós Módszertani Támogató Program szakértője

Dr. Lőkös Dániel PhD egyetemi docens, a KRE Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Karának oktatási és tudományos dékánhelyettese

Móczik Alexandra Cintia az ELTE Neveléstudományi Doktori Iskolájának doktorandusza.

Nagyné Szűcs Andrea szervezetfejlesztő szakember, tréner, a Csengersimai Református Egyházközség lelkipásztora, az Inklúziós Módszertani Támogató Program szakértője

Dr. Ökrös Csaba PhD egyetemi docens, a Testnevelési Egyetem általános rektorhelyettese

Dr. Paic Róbert PhD a PTE Természettudományi Kar Sportelméleti és Módszertani Tanszékének tanszékvezető egyetemi adjunktusa

Pálínkó Gábor a kunszentmiklósi Baksay Sándor Református Gimnázium és Általános Iskola testnevelője, a RIDISZ elnöke

Patakiné Dr. Bősze Júlia PhD a KRE Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Karának egyetemi docense

Pintérmé Lázok Orsolya gyógypedagógus, református hittanoktató, az Inklúziós Módszertani Támogató Program szakmai vezetője, a PRK Nagyharsányi Általános Iskolájának tagintézmény-vezetője

Pontyos Tamás gyógypedagógus, tréner, szervezetfejlesztő, az Inklúziós Módszertani Támogató Program szakértője

Rózsahegyi-Nagy Márta tanár, mentálhigiénés szakember, a Református Pedagógiai Intézet pedagógiai szakértője, az Inklúziós Módszertani Támogató Program szakértője

Skribanek Dóra az ELTE Neveléstudományi Doktori Iskolájának doktorandusza, valamint a KRE Bölcsész- és Társadalomtudományi Karának sportpszichológiai szakpszichológus hallgatója

Dr. habil. Szontagh Pál a Református Pedagógiai Intézet pedagógiai szakértője, címzetes igazgatója, a KRE Pedagógiai Karának főiskolai tanára, a KRE Pedagógusképző Központjának főigazgatója

Szűcs Attila László az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának oktatója

Tarsoly-Huszár Ágnes a KRE Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Karának mestertanára

Dr. Tolnai Ágnes PhD főiskolai tanár, a KRE Pedagógiai Karának dékánhelyettese

'THEREFORE I DO NOT RUN LIKE SOMEONE RUNNING AIMLESSLY' (1 COR 9:26)

Table of contents

Pál Szontagh, Greetings to the Reader!

Study

Róbert Paic, Faith, spirituality and religion in sports: international and Hungarian overview

Dóra Skribanek – Júlia Patakiné Bősze – Gergő Szabolcs Harsányi, Motivational and mental processes in elite sports based on the experiences of Olympic athletes

Alexandra Cintia Móczik – Júlia Patakiné Bősze, "More Than Just a Game" The subjective meanings of football and coping with difficulties among female football players

Júlia Patakiné Bősze – Panna Zsanett Bariska – Botond Csütörtöki – Ádám Koncz, Exercise on two wheels – the role of recreational cycling in mental well-being

Workshop

Dóra Kőnig-Görög – Gergely Gyimóthy – Dániel Lőkös – Ákos Braun – Csaba Ökrös, The community-building significance of sports activities in the context of media consumption by young athletes

Attila László Szűcs – Dániel Lőkös – Júlia Patakiné Bősze, Water-based touring with a focus on experience – suggestions for participants and organisers

Erika Dihenné Rucz, Movement integrated into tales in everyday of kindergarden – a case study based on the "Magnificent Days" method

Ágnes Tarsoly-Huszár – Anna Hunyadi – Júlia Patakiné Bősze, The possibilities of skateboarding in school physical education and recreation

Dániel Lőkös, Quality, Community – Moving Towards a Fit and Health-Conscious Society at Károli University

Ágnes Tolnai, Internships as a form of career socialization

Orsolya Pinténné Lázok – Judit Kuthy-Megyesi – Andrea Nagyné Szűcs – Tamás Pontyos, Introductory thoughts on developing equitable education

Report

Márta Rózsahegyi-Nagy, Atypical children in the community – report on the "Helpers and those they help" conference, 2026

Viewer

Gábor Pálinkó, Role of RIDISZ in organizing student sports in our schools

Document

Author and editor guidelines and regulations on the use of Artificial Intelligence

Ormátus
Jagógjai
Ézet
fpedi.hu



*Képes beszámoló
a Segítők és segítették
konferenciájáról*



2020



MAGYAR REFORMÁTUS NEVELÉS

református pedagógiai folyóirat

Megjelenik évente 4 szám. Letölthető: <https://www.refneveles.hu/>

ISSN: 1585-7565

Kiadja a Református Pedagógiai Intézet (RPI)

1041 Budapest, Árpád út 51. A épület I. emelet 1.

www.refpedi.hu

Felelős kiadó: Református Pedagógiai Intézet Igazgatója

Főszerkesztő: Dr. habil. Szontagh Pál pedagógiai szakértő, címzetes igazgató (RPI, Budapest), főiskolai tanár (KRE PK Gyakorlati és Továbbképzési Intézet, Nagykovács–Budapest), a KRE Pedagógusképző Központjának főigazgatója

Katechetikai lapszámok szerkesztője:

Dr. Szácsi Andrea PhD katechetikai szakértő, igazgatóhelyettes (RPI, Budapest)

A folyóirat szakértői lektorálási folyamatot követően jelenik meg. A TANULMÁNYOK rovatba szánt kéziratokat anonimizált formában két, a szakterületen jártas, legalább PhD-fokozattal rendelkező lektor véleményezi (double-blind peer review) előre meghatározott szempontrendszer szerint.

SZERKESZTŐBIZOTTSÁG

Dr. Bárdi Árpád PhD tanszékvezető főiskolai docens (KRE PK Természettani és Matematikai Tanszék, Nagykovács–Budapest)

Dr. Pompor Zoltán PhD elnök (HUNRA, Budapest), óraadó oktató (KRE PK Nyelv, Irodalom és Kultúra Tanszék, Nagykovács–Budapest)

Prof. Dr. Siba Balázs egyetemi tanár (KRE GESZK Diakónia és Keresztény Társadalmi Tanulmányok Tanszék, Budapest)

ThDr. Szénási Lilla PhD egyetemi adjunktus, dékánhelyettes (SJE RTK Alkalmazott Tudományok Tanszék – Révkomárom, Szlovákia)

Dr. Szenczi Árpád PhD főiskolai tanár (KRE PK Neveléstani és Metodológiai Tanszék, Nagykovács–Budapest)

TUDOMÁNYOS TANÁCSADÓ TESTÜLET

Bognárné Dr. habil. Kocsis Judit tanszékvezető, egyetemi docens (VÉF Pedagógia Tanszék, Veszprém)

Dr. Gloviczki Zoltán PhD főiskolai tanár, rektor (AVKF Neveléstudományi Tanszék, Vác)

Dr. Joó Anikó PhD főiskolai docens (DRHE, Pedagógia és Pszichológia Tanszék, Debrecen)

Dr. Józsa Gabriella PhD egyetemi docens (KRE PK Gyakorlati és Továbbképzési Intézet, Nagykovács–Budapest)

Dr. Kis Klára PhD egyetemi docens (DRHE, Gyakorlati Teológiai Tanszék, Debrecen)

Prof. Dr. Kodácsy-Simon Eszter tanszékvezető egyetemi tanár, kutatás-tudományos rektorhelyettes (EHE Valláspedagógia Tanszék, Budapest)

Kustárné Dr. Almási Zsuzsanna PhD központvezető egyetemi adjunktus (DRHE Gyakorlati Teológiai Tanszék, Katechetikai Központ, Debrecen)

Prof. Dr. Maior Enikő egyetemi tanár, rektori tanácsadó (PKE Modern Nyelvek Tanszéki Csoport, Nagyvárad, Románia), oktatási rektorhelyettes (OE, Budapest)

Dr. Somfalvi Edit PhD egyetemi adjunktus (KPTI Gyakorlati Teológiai Tanszék, Kolozsvár, Románia)

Szerkesztőbizottsági titkár: Rózsahegy-Nagy Márta

Olvasószerkesztő: Bajnokné Vincze Orsolya és Rózsahegy-Nagy Márta

Az angol nyelvű szövegeket gondozta: Görög Tímea

Tördelő: Rezessy Szabolcs

A korábbi évfolyamok számai és a közlési feltételek az MRN honlapján elérhetőek.

A szerkesztőség fenntartja a jogot a kéziratok nyelvi-stiláris javítására, a szerkezeti elemek egységesítésére, a logikai hibák korrigálására és a tipográfia kialakítására.

Az egyes közlemények tartalmáért a szerző a felelős.

