

SZATMÁRI ZOLTÁN¹ – FRITZ PÉTER¹ –
MAKSZIMTYUK RÓBERT²

¹*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger*

²*Gellért Szabadidőközpont, Szeged*

E-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

**AMATŐR TENISZJÁTÉKOSOK VIZSGÁLATA A
REKREÁCIÓ TÜKRÉBEN**

**AMATEUR TENNIS PLAYERS' EXAMINATION IN THE
MIRROR OF THE RECREATION**

Összefoglalás

Kutatásunk az egyik legnépszerűbb rekreációs jellegű időtöltését az amatőr teniszt, pontosabban az amatőr teniszezőket vizsgálja. Azokra az okokra, indoklásokra, háttér összetevőkre, közös nevezőkre voltunk kíváncsiak, melyek jellemzik a mai idők amatőr játékosait.

A felmérést egy szegedi szabadidőközpontban végeztük el. A vizsgált személyek (n=30) anonim jellegű nyílt illetve zárt jellegű kérdőívet töltöttek ki, majd az így szerzett adatokat a SPSS 11 program segítségével dolgoztuk fel (Mann-Whitney U próba, kétmintás t-próbával Chi-négyzet próba).

A kutatás eredményei alapján többek között megállapítható, hogy a vsz. döntő többsége a testi-lelki hatások ápolása érdekében választja ezt a labdás játékot. Kijelenthető továbbá, hogy jelentős különbség mutatkozik a heti játék időtartama és az amatőr versenyeken való részvétel gyakorisága között. A különbségek összefüggésbe hozhatóak antropometriai adatokkal, nemi különbségekkel és a tenisszel eltöltött évek számával. Az amatőr teniszezők többsége tenisszel kapcsolatos ismeretekért gyakran fordul szakértőhöz és tenisszel foglalkozó szaklapokból is előszeretettel nyer információt.

Kulcsszavak: rekreáció, tenisz, amatőr, sport, kérdőív

Abstract

Our research one of his most popular pastimes with a recreational character the amateur tennis, examines the amateur tennis players more punctually. Onto those reasons, justifications, background we were curious about components, common denominators.

We did the survey in a Szeged leisure centre. The examined persons (n=30) a questionnaire with an open character ended concerned with an anonymous

character was filled in, it obtained data so then SPSS we digested it with the help of 11 programs (Mann-Whitney U test, two sample t-próbával chi square test).

Based on the results of the research among other things verifiable, that the vsz. the majority of a final selects this game with ball in the interest of the nursing of the effects in body and soul. Can be declared furthermore, that considerable difference the time span of the weekly game and the amateur appear on competitions truth between the frequency of participation. The differences into a context can be brought for antropometriai with data, genital differences and the number of the years filled with the tennis. The amateur tennis players' majority turns to an expert for related knowledge often with tennis and obtains information from trade papers dealing with tennis with predilection.

Keywords: recreation, tennis, amateur, sport, questionnaire

Bevezetés

Napjainkban a tenisz az egyik legnépszerűbb sportág. Világszerte emberek milliói nagy lelkesedéssel és odaadással gyakorolják teniszjátékot. és itt nem csak a versenyzőkre gondolok, hanem azokra is, akik csak rekreáció célból üzik ezt a gyönyörű sportot.

A dolgozatban továbbá bemutatom a magyar amatőr tenisz szabályait valamint egy kérdőíves felméréssel többet megtudni az amatőr teniszezési szokásokról.

A tenisz napjainkban virágkorát éli, az egyik legnépszerűbb sport a világon. A legújabb adatok szerint a Nemzetközi Tenisz Szövetségnek jelenleg 109 ország a tagja, és a rendszeresen versenyző játékosok száma eléri a 9–10 milliót is. Azoknak a száma viszont, akik csak a szabadidő kitöltéseként, szórakozásból, mozgásvágyuk kielégítéséért, egészségük megőrzéséért, edzettségük növeléséért játszanak, az említett érték két-háromszorosát is meghaladja.

A teniszezés sokoldalú mozgástevékenységre készíteti a résztvevőket, hiszen fizikai és szellemi erő kifejtést is igényel, talán ezért annyira vonzó. Első látásra egyszerű játéknak tűnik, hiszen „csak” át kell ütni a labdát az ellenfél térfelére. Pedig akik szeretnék megízlelni a győzelem, a siker ízét, azoktól jóval többet igényel. Az állandóan változó helyzetekre meg kell találni a helyes taktikai választ, ami jó idegrendszerrel, erős akaraterőt, nagyfokú fegyelmélettséget és igen magas fizikai felkészültséget igényel.

A rendszeres teniszezéssel kettős célt érhetünk el.

Általános célként az egészség megőrzését, megszilárdítását, a szervezet ellenálló erejének, teherbíró képességének növelését, a testi és szellemi képességek fokozását, valamint a mozgásműveltség kialakítását és fejlesztését tűzhetjük magunk elé.

Speciális célként a játék eredményes üzéséhez, a győzelem kivívásához szükségessé válik az edzettség, a technikai és taktikai elemek minél magasabb szintű elsajátítása, a játéktudás fokozása azért, hogy a háló fölött az ellenfél érvényes tétfelére tudjuk juttatni a labdát oly módon, hogy ellenfelünk lehetőleg már ne

tudja azt visszaadni. Rövidebben fogalmazva a játék célja a *pontszerzés* (Scholl, 2007).

A fentebb leírtak alapján a teniszjáték kulcsszavait az 1. ábra szemlélteti (Gorodi–Szóke, 1989)



1. ábra: a teniszjáték kulcsszavai. / 1. figure: the keywords of the game of tennis.

Irodalmi áttekintés

A szabadidős teniszezéssel számos irodalom foglalkozik, így a teljesség igénye nélkül csak néhány kutatásunkkal összefüggő munkát említünk meg.

A teniszjáték népszerűsége továbbra is töretlen, világszerte emberek millióinak nyújt szórakozást, kikapcsolódást (tenisz.hu) vagy éppen megélhetést a tenisz (Rich, 2007).

Az előbb említett tény a rekreáció oldaláról is megerősíthető, miszerint a rekreációs sport a tenisz nélkül szinte elképzelhetetlen (Fritz, 2009).

Az egészséges életmód követése egyéni és társadalmi érdek. Ennek egyik kiemelkedő területe a mozgásos tevékenység rendszeres gyakorlása. A fiataloktól az időskorú emberekig számtalan tanulmány mutatja be a különböző korosztályok sportolási szokásait. A kizárólag rekreációs tenisszel foglalkozó vizsgálatunk nem találkozunk, de annál több olyan publikációval, ahol a szabadidős te-

niszjáték gyakorlása igen előkelő helyet ért el megkérdezettek körében. Fritz (2011) a „Rekreációs edzés” című alfejezetben leírtak szerint a teniszjátékot az egyik legjobb szabadidős sport. Tari-Keresztes (2009) dolgozatában a rekreációs mozgásformák – köztük a tenisz – egyértelmű pozitív az egészségmagatartással kapcsolatos előnyeit hangsúlyozza fiatalok körében.

Kérdésfeltevés

A kutatás első részében a következő kérdésekre kerestük a választ: a vsz. mióta, mely típusát, milyen gyakorisággal, és milyen időszakban gyakorolják leginkább a teniszt.

A továbbiakban arra voltunk kíváncsiak, hogy a megkérdezettek a játékon túl milyen formában foglalkoznak még a tenisszel (más sportág, konzultáció szakemberrel, média stb.).

Végül a játék adta testi-lelki előnyökre és a versenyeken való indulás népszerűségére voltunk kíváncsiak.

A vizsgálatról

Cél: az amatőr játékosok teniszezési szokásainak felmérése, értékelése egy szegedi tenisz centrum amatőr játékosai körében.

Módszer: Az amatőr teniszezési szokásokkal kapcsolatos felmérés során a kérdőíves kikérdezés módszerét alkalmaztuk zárt, illetve nyitott jellegű kérdésekkel. Az általunk összeállított anonim kérdőív kitöltésére olyan személyeket kértünk meg random módon, akik hivatalos, professzionális tenisz játékedéllyel és professzionális ranglistahelyezéssel nem rendelkeznek, de valamilyen rendszerességgel teniszeznek. A kérdőíveket a válaszadók otthonukban töltötték ki, majd azt személyesen juttatták vissza hozzám.

A kérdezők demográfiai adatain (nem életkor, foglalkozás, testsúly, testmassza, testtömeg index) túlmenően az amatőr teniszezési szokásokkal kapcsolatos kérdések az alábbiak voltak:

Statisztika: A folyamatos változókat átlagokkal ± 1 SD-val fejeztük ki. A független csoportok közötti statisztikai különbséget Mann-Whitney U próbával illetve kétmintás t-próbával vizsgáltam. A diszkrét változók gyakoriságainak összehasonlítását Chi-négyzet próbával végeztem el. A folyamatos változók között korrelációt Pearson-féle teszttel határoztam meg. Valamennyi teszt esetében a különbséget szignifikánsnak tartottam, ha a $p < 0,05$ volt. A statisztikai számításokat SPSS 11 programmal végeztük el.

Időpont, helyszín, vizsgált személyek: Az adatgyűjtést 2010 tavaszán végeztük el a szegedi Gellért Szabadidőközpontban, ahol 10 salakos teniszpálya várja a játék „szerelmeseit”. A vizsgálatban résztvevőket (n=30) a pályán, általában a játék befejezése után kértük fel a kérdőív kitöltésére. A kikérdezett személyek kivétel nélkül komoly lelkesedéssel töltötték ki kérdőívet.

Eredmények

A vizsgálatban csak szellemi munkát végző egyének vettek részt. A vizsgált személyek alapvető adatait (anamnézis) az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat: vsz. anamnézise (n=30). / 1. table: the anamnesis of ep. (n=30).

sorszám	anamnézis	átlag ± SD illetve gyakoriság (%)
1.	férfi	22 (73%)
2.	nő	8 (27%)
3.	életkor (év)	37,2±13,4
4.	testsúly (kg)	77,2±18,9
5.	testmagaság (cm)	175,9±11,1
6.	testtömeg index (kg/m ²)	24,6±3,9
7.	kövértség (BMI >30 kg/m ²)	2 (7%)
8.	túlsúly (BMI >25 ≤ 30 kg/m ²)	12 (40%)

A 2. táblázat az egyes kérdésekre adott eldöntendő válaszok százalékos arányait mutatja be a diszkrét és folyamatos változók tükrében.

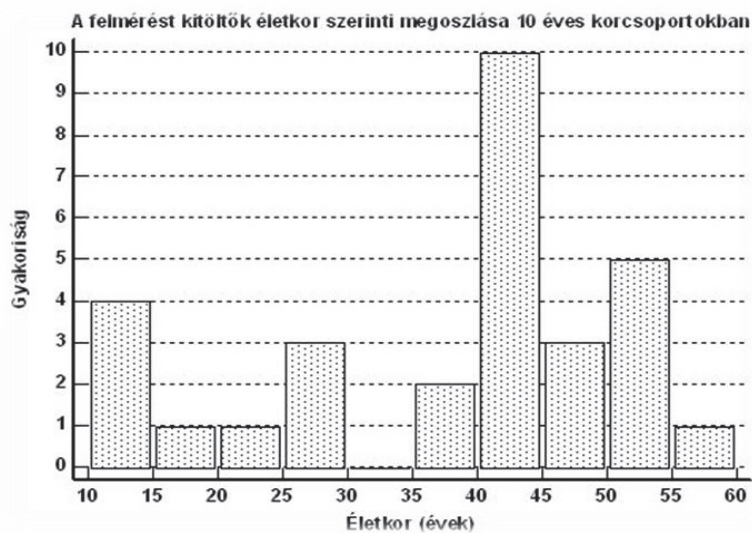
2. táblázat: eldöntendő válaszok diszkrét és folyamatos változói (n=30). / 2. table: the discreet and continuous variables of answers to be decided (n=30).

Diszkrét változók		%
1.	teniszoktatásban részesült	21 (70%)
2.	10 évnél régebb óta teniszeznek	17 (57%)
3.	heti 4 órát vagy annál többet teniszeznek szabadtéren	16 (53%)
4.	heti 4 órát vagy annál többet teniszeznek télen	10 (33%)
5.	átlagosan heti 4 órát vagy annál többet teniszeznek	13 (43%)
6.	részvétel amatőr versenyeken	15 (50%)
7.	más sportág gyakorlása	21 (70%)
8.	más labdajáték gyakorlása	7 (23%)
9.	szakembertől segítségének igénybevétele	22 (73%)
10.	tenisszel kapcsolatos írárok olvasása	18 (60%)

Diszkrét változók		%
11.	tenisz mérkőzések rendszeres nyomon követése a televízióban	29 (97%)
12.	a tenisszel eltöltött évek száma	11,9±8,4
Folyamatos változók		
1.	hány éve teniszeznek?	11,9±8,4
2.	hetente átlagosan teniszezett órák száma	3,6±2,8
3.	szabadtéren hetente teniszezett órák száma	4,7±2,8
4.	télen hetente teniszezett órák száma	2,5±2,3
5.	egyéni játék (összes játék%-ban)	70%
6.	vegyespáros (összes játék%-ban)	1%
7.	páros (összes játék%-ban)	29%

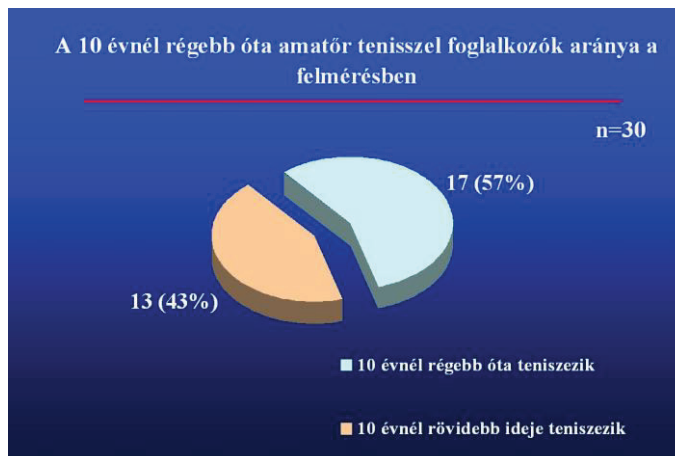
A következőkben a számunkra fontosabbnak ítélt kérdésekre adott válaszok feldolgozott eredményeit mutatjuk be.

A kérdőívet kitöltő amatőr teniszezők életkorát elemezve (2. ábra) megállapítható, hogy legtöbben a 40–45, illetve az 50–55 éves korcsoportban tartozó személyek vettek részt a vizsgálatban.



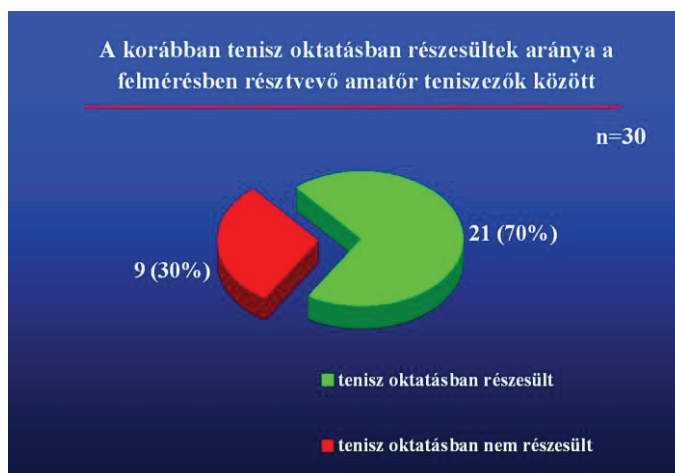
2. ábra: a vizsgált személyek korcsoportok szerinti eloszlása (n=30). /
2. figure: the distribution of the examined persons according to age groups (n=30).

Az amatőr teniszezők valamivel több, mint fele 10 évnél hosszabb ideje (átlagosan 12 éve) teniszezett már a felmérés időpontjában (3. ábra)



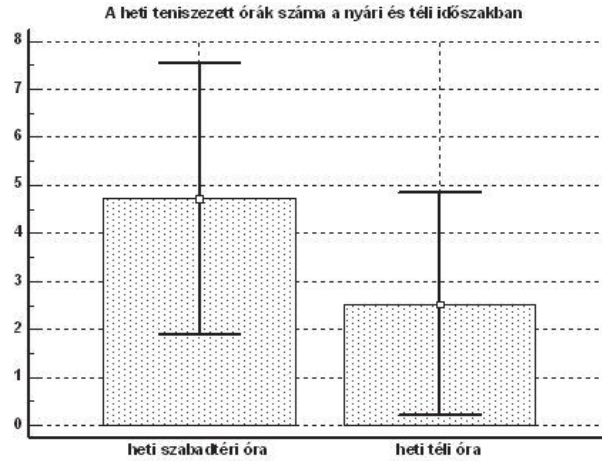
3. ábra: az aktív teniszjátékosok aránya 10 éves bontásban. /
3. figure: it tennis players' proportion is active in 10 year dismoltions.

A megkérdezettek több mint kétharmada már részesült korábbi teniszoktatásban, tehát szakembertől igyekezett elsajátítani a játék alapjait (4. ábra).



4. ábra: korábban oktatásban résztvevők aránya. /
4. figure: in teaching earlier participants' proportion.

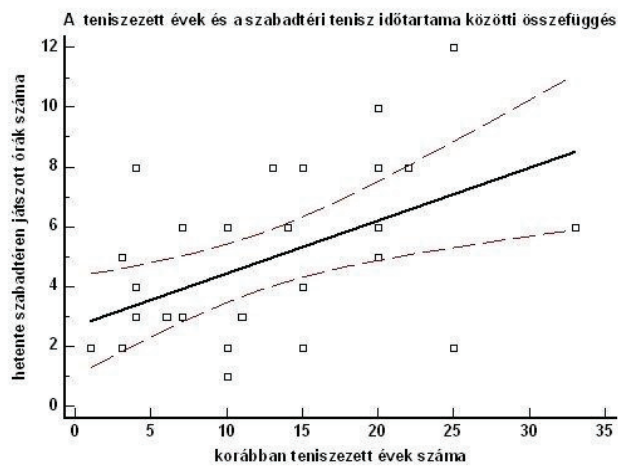
A teniszre fordított heti órákat vizsgálva (5. ábra) egyértelműen kimutatható, hogy az amatőr teniszezők a szabadtéri időszakban szignifikánsan többet játszanak a téli időszakhoz viszonyítva (4.7 vs 2.5 játékor/hét; $p < 0.001$).



5. ábra: A szabadtéri és téli időszakban tenisszel eltöltött heti órák száma. /
5. figure: The number of the weekly clocks filled with tennis in the open-air and winter period.

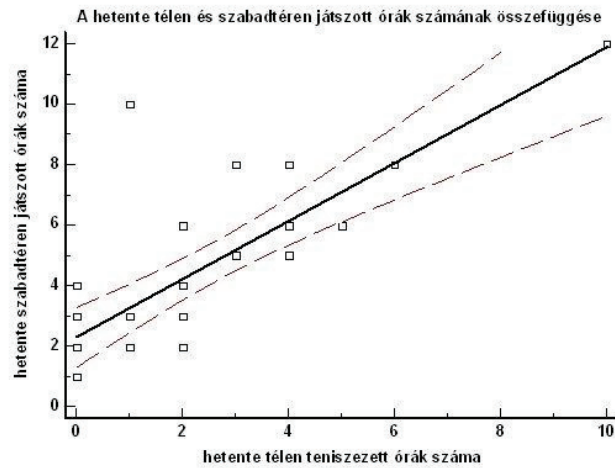
A játékosok közel fele (43%) átlagosan heti négy órát vagy annál többet teniszszek. A szabadtéren játszott heti óraszám szignifikáns, közepes fokú pozitív korrelációt mutatott a testsúllyal ($R=0.43$, $p 0.43$), a testmagassággal ($R=0.46$, $p 0.05$), a testtömeg indexel ($R=0.39$, $p 0.05$).

Szintén pozitív összefüggést mutat (6. ábra) játékkal eltelt évek száma és heti szabadtéri órák száma ($R=0.53$, $p 0.01$) közötti kapcsolat.



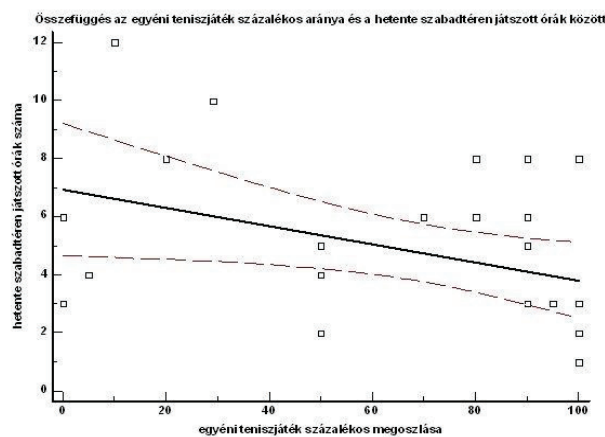
6. ábra: a játékos évek és a szabadtéri tenisz közötti összefüggés ($n=30$). /
6. figure: the context between the playful years and the open-air tennis ($n=30$).

A 7. ábra szerint szoros pozitív összefüggést mutatható ki a heti szabadtéri és téli játék óraszám között ($R=0.79$, $p 0.001$).



7. ábra: a szabadtéri és téli időszak heti óraszám közötti összefüggés ($n=30$). /
7. figure: being related between the open-air one and the weekly number of lessons of a winter period ($n=30$).

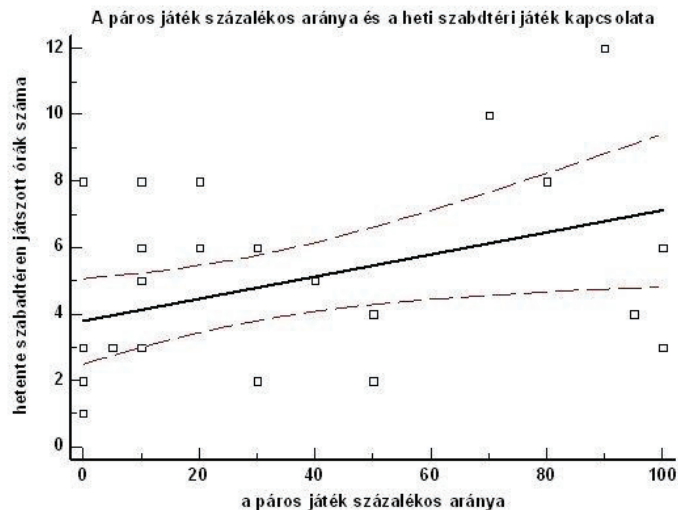
A 8. ábra jól demonstrálja, az egyéni teniszjáték az összes játékidőhöz viszonyított százalékos aránya fordított kapcsolatot mutat a heti szabadtéri teniszjáték órászámával ($R=-0.51$, $p 0.01$).



8. ábra: az egyéni teniszjáték és a heti szabadterén játszott órák száma közötti összefüggés ($n=30$). /
8. figure: being related between the individual game of tennis and the number of the clocks played on the weekly outdoors ($n=30$).

A feldolgozott adatokból kiderült, hogy a férfiak heti szabadtéri játék óraszámja szignifikánsan magasabb, mint a nőké (5.7 vs 2.1 szabadtéri játéköra/hét; $p < 0.01$).

A páros játék százalékos időmegoszlása és a heti szabadtéri játék között szignifikáns volt a kapcsolat (9. ábra).



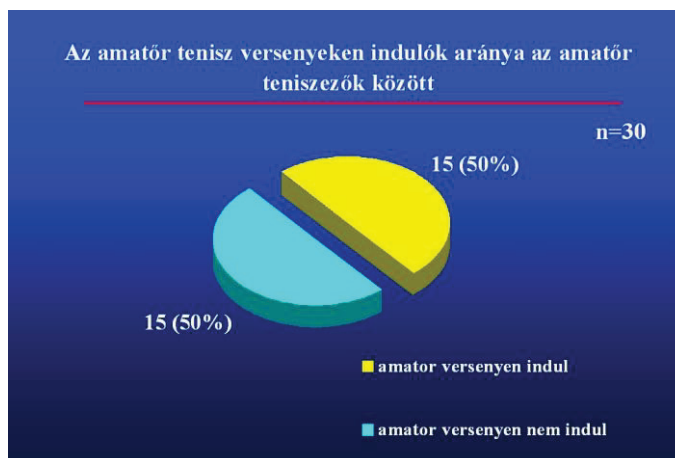
9. ábra: a páros játék százalékos aránya a heti szabadterén játszott órák számában. /

9. figure: the percentile proportion of the even game played the weekly outdoors in the number of clocks.

Érdeemes még megemlíteni, hogy ebben a vizsgálatban az egyéni teniszjáték összes játékidőhöz viszonyított százalékos aránya fordított kapcsolatot mutatott a heti szabadterén eltöltött órászámával ($R=-0.51$, $p < 0.01$), továbbá a feldolgozott adatokból kiderül, hogy a férfiak heti szabadtéri játék órászáma szignifikánsan magasabb, mint a nőké (5.7 vs 2.1 szabadtéri játéköra/hét; $p < 0.01$).

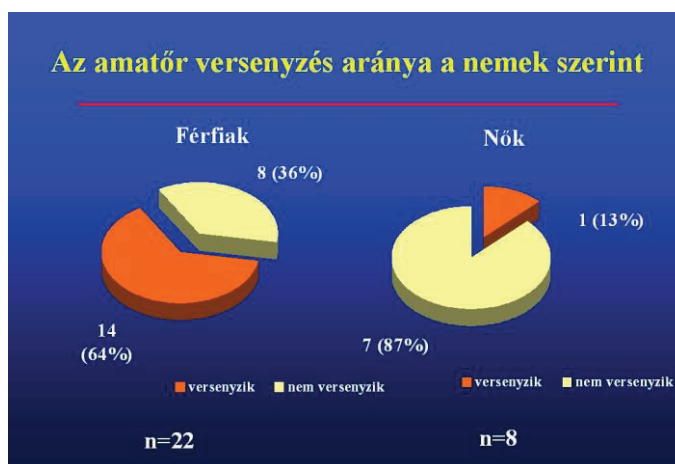
A kutatás eredményei alapján megállapítható, hogy a vizsgált személyek fele indul időszakosan amatőr teniszversenyen (10. ábra).

Az amatőr versenyeken való résztvevők testsúlya és testmagassága szignifikánsan magasabbnak bizonyult a nem versenyzőkhöz viszonyítva (85.4 vs 69.1 kg, $p < 0.05$, illetve 181.9 vs 170.0 cm, $p < 0.01$). Az elemzésből kiderült, hogy az amatőr versenyzők szignifikánsan régebb óta teniszeznek, és a hetente többet játszanak a szabadterén, mint a versenyen nem indulók (15.9 vs 7.6 év, $p < 0.01$ illetve 5.9 vs 3.5 játéköra/hét, $p < 0.05$). Amatőr teniszversenyeken a férfiak szignifikánsan nagyobb arányban vesznek részt, mint a nők (63% vs 13%, $p < 0.05$). Más a kérdőívben elemzett változó nem mutatott összefüggést az amatőr versenyeken való részvétellel.



10. ábra: az amatőr versenyeken indulók százalékos aránya. /
10. figure: it is marches' percentile proportion on amateur competitions.

A férfiak és nők versenyzési kedvét vizsgálata (11. ábra) szerint az amatőr versenyeken a férfiak szignifikánsan nagyobb arányban vettek részt, mint a nők.

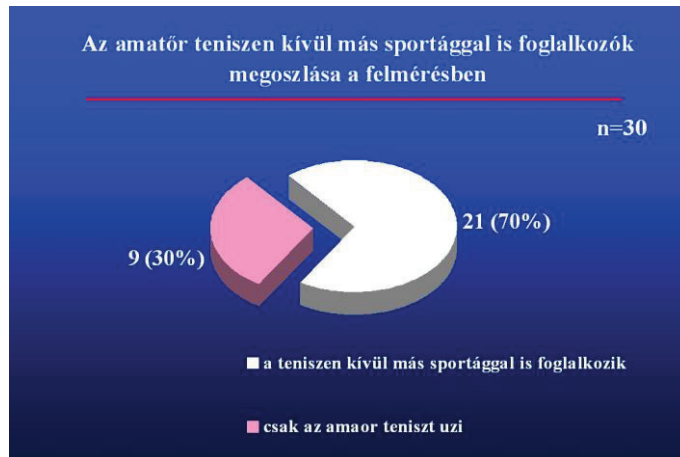


11. ábra: az amatőr szintű versenyzés aránya nemek szerint. /
11. figure: it is the proportion of racing with an amateur level according to genders.

A megkérdezettek több mint kétharmada a teniszen kívül más sportágat is űz. Síelés, torna, asztalitenisz, tollaslabda, futás, kosárlabda, fallabda, golf, teke, atlétika, kézilabda illetve úszás szerepelt az alternatív sportágak közül. A megkérdezettek egy ötöde más labdajátékkal is foglalkozik. A választ adók összes teniszezett idejük több mint kétharmadát egyéni játékkal töltik (70%), míg közel

egyharmadnyi időt fordítanak páros játékra. Vegyes páros teniszjátékot a megkérdezettek alig játszanak.

A felmérésben résztvevők több mint 2/3-a a teniszjátékon kívül más sportágakkal is foglalkozik a (12. ábra).



12. ábra: a tenisz melletti más sportágak gyakorlásának adatai. /
12. figure: the data of the practice of the other sports beside the tennis.

A tenisz fizikai teljesítményekre gyakorolt pozitív eredményének megítélésére vonatkozóan a leggyakoribb válasz az állóképesség és gyorsaság fejlesztése volt, melyet a válaszadók háromnegyede illetve egyötöde jelölt meg a kérdőíven. A tenisznek a személyiség jegyekre kifejtett hatására vonatkozóan az amatőr teniszezők a koncentráció (43%), az akarat (23%) és a kitartás javítását (33%) jelölték meg leggyakrabban.

A felmérésben résztvevők háromnegyede kér időnként teniszezésre vonatkozó tanácsokat szakemberektől, míg teniszjátékkal foglalkozó szaklapokból a megkérdezettek 60%-a tájékozódik. Valamennyi megkérdezett rendszeresen néz a televízióban professzionális teniszmérkőzéseket.

Az élvonalbeli magyar játékosokra vonatkozóan mindenki adott legalább egy helyes választ. Az aktív élvonalbeli magyar játékosokra vonatkozóan egy válaszadó kivételével (97%) mindenki megjelölte az egyetlen (2009-ben) nemzetközi TOP 100-n belüli játékosunkat, Szávay Ágneszt. Gyakrabban idézett aktív magyar játékosok voltak még: Bardóczky Kornél (77%) és Czink Melinda (47%).

Az élvonalbeli nemzetközi teniszjátékosokra vonatkozóan mindenki adott legalább egy helyes választ. A legjobb professzionális szintű férfi játékosok közül Roger Federert (90%), Rafael Nadalt (83%) és Novak Djokovicot (50%), míg a nők közül Venus Williams (97%) és Maria Sharapova (76%) nevét említették leggyakrabban a vizsgálatban résztvevők.

Összefoglalás

A bemutatott keresztmetszeti vizsgálatban – egy általunk szerkesztett kérdőív segítségével – amatőr teniszjátékosok szokásait, testi és lelki adottságait elemeztük egy szegedi szabadidőközpont teniszezői körében. Kutatásunk eredményeit – a kérdésekre adott válaszokat – az alábbiak szerint foglaljuk össze:

Az első kérdéscsoport értékelése szerint vizsgált személyek többsége az erősebbik nemet képviselte, akik jellemzően a közép korosztályból kerültek ki. A teljes minta több mint fele már több mint fele legalább 10 év óta űzi ezt a sportot, és kétharmaduk már részt vett valamilyen teniszoktatáson, hogy csiszolják tudásukat. A megkérdezettek érthető módon, a szabadtéri pályán több időt töltenek, mint a téli időszakban a fedett létesítményekben, a heti óraszámok tekintetében pedig jellemzően a négy órás vagy annál több játékidő a jellemző.

A második kérdéscsoport adatainak feldolgozása szerint a közvetlen játék nyújtotta élményeken túl a vsz. jelentős része foglalkozik tenisszel, úgymint tenisszel kapcsolatos írásokat olvas (60%), szakembertől kér tanácsokat (75%) illetve televízión követi figyelemmel a tenisz mérkőzések közvetítését (97%). Ez utóbbi következménye lehet, hogy a vizsgálatban résztvevők szinte kivétel nélkül ismerték a világ legjobb teniszezőit. A tenisz mellett a megkérdezettek 70% más szabadidő sportot is űz, többnyire (75%) valamilyen más, nem labdás sportot.

A harmadik kérdéscsoportra adott válaszokat értékelve elmondható, hogy a vsz. háromnegyede a játék adta pozitív előnyök közül a kondicionális képességek fejlődését emelte ki. Érdekes módon a pozitív jellemvonások fejlődését csak a megkérdezettek egyharmada tartotta fontosnak megemlíteni. A versenyeken való indulás nem játszik vezető szerepet (50%), bár ezen belül a férfiak jobban szeretik az ilyen jellegű megmérettetést (64%).

Irodalom

- Fritz Péter (2011): *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged (90–121).
- Fritz Péter (2009): *A sport, mint rekreáció*. In: *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest, (649-662).
- Gorodi László – Szőke Pál (1989): *Ez is tenisz*. Franklin Nyomda, Budapest (147).
- Peter Scholl (2006): *Tenisz*. Cser Kiadó, Budapest.
- Sue Rich (2007): *A tenisz kézikönyve (Minden, amit a modern játékról tudni kell)* Aréna 2000 Kiadó, Budapest (4–7).
- Tari-Keresztes Noémi (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. PhD értekezés, Szeged (44–52.).
<http://www.tenisz.hu/tudastar/>