



# ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE

SECTIO SPORT | TOM. LIX.

REDIGIT:  
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2025

Az „Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae” a IV. sorozata és folytatása az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis” (I. sorozat 1955–1962), az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova series” (II. sorozat 1963–2008), illetve az „Acta Academiae Agriensis. Nova series” (III. sorozat 2009–2017) tudományos közleményeinek.

**AZ ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM  
TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI**

LIX. KÖTET

**TANULMÁNYOK  
A SPORTTUDOMÁNY  
KÖRÉBŐL**

A KÖTETET SZERKESZTETTE  
**BOGNÁR JÓZSEF**

EGER, 2025

**ACTA UNIVERSITATIS  
DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE**

TOM. LIX

**SECTIO SPORT**

REDIGIT  
**JÓZSEF BOGNÁR**

VOLUME EDITOR  
**JÓZSEF BOGNÁR**



EGER, 2025

**A szerkesztőbizottság elnöke:**

Bognár József

**A szerkesztőbizottság elnökhelyettese:**

Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella

**Szerkesztőbizottság**

Fügedi Balázs

Révész László

Suszter László

**Tanácsadó testület**

Atlasz Tamás – Pécsi Tudományegyetem, Pécs

Beregí Erika – Miskolci Egyetem, Miskolc

Géczi Gábor – Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Gósi Zsuzsanna – ELTE PPK, Budapest

Livják Emília – Tokaj Hegyalja Egyetem, Sárospatak

Simon István – Soproni Egyetem, Sopron

Szakály Zsolt – Széchenyi István Egyetem, Győr

Tóth László – Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Vajda Ildikó – Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

**Nemzetközi szerkesztőbizottság/International Editorial Board**

Bendíková Elena – Catholic University in Ruzomberok

Halasi Szabolcs – Újvidéki Egyetem, Szabadka

Dobay Beáta – Selye János Egyetem, Révkomárom

Kállay Éva – Babeş–Bolyai Egyetem, Kolozsvár

Krška Peter – Catholic University in Ruzomberok

**Jelen szám lektorai:**

Bácskay-Abonyi Barbara – Bognár József – Gortva János – Horváth Cintia

Konczos Csaba – Széplaki Ildikó – Telegdi Attila – Váczi Péter

**ISSN 2677-0105 (Nyomtatott)**

**ISSN 2498-6917 (Online)**

A kiadásért felelős

az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem rektora

Megjelent az EKKE Líceum Kiadó gondozásában

Kiadóvezető: Nagy Andor

Felelős szerkesztő: Kusper Judit

Nyomdai előkészítés: Molnár Gergely

Megjelent: 2026-ban, 30 példányban

Készült: az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem nyomdájában, Egerben

Felelős vezető: Kérészy László

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>TANULMÁNYOK</b> .....	5
<b>BEREGI ERIKA, KÓS KATALIN, MOLNÁR ANITA, SUSZTER LÁSZLÓ</b> Magyar fiatalok egészség-magatartásának változása 2010–2018 között és a szülői egészség-magatartás modern kori mintázata, fókuszban a fizikai aktivitás .....	7
<b>PETROVIC MAJA</b> Hazánk élvonalában lévő kajakozó nők élsportba való visszatérésének vizsgálata gyermekük születése után.....	25
<b>BÁRI ZSÓFIA</b> Colorado állam outdoor rekreációja és gazdasági hatásai.....	35
<b>MŰHELYMUNKA</b> .....	55
<b>HORVÁTH DÁNIEL</b> A karate kulturális dimenziójának megjelenése testnevelésórán .....	57
<b>MÁCSÁR GÁBOR</b> Karate szakedző BSC konferencia 2025 szakmai napok a felsőfokú karateedző-képzésben részt vevők számára .....	69



## TANULMÁNYOK



BEREGI ERIKA<sup>1,3</sup>, KÓS KATALIN<sup>2,3</sup>, MOLNÁR ANITA<sup>3,4</sup>, SUSZTER LÁSZLÓ<sup>2,3</sup>

---

**MAGYAR FIATALOK EGÉSZSÉG-MAGATARTÁSÁNAK  
VÁLTOZÁSA 2010–2018 KÖZÖTT ÉS A SZÜLŐI  
EGÉSZSÉG-MAGATARTÁS MODERN KORI MINTÁZATA,  
FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS**

**CHANGES IN THE HEALTH BEHAVIOR OF HUNGARIAN  
YOUTH BETWEEN 2010-2018 AND THE MODERN  
PATTERN OF PARENTAL HEALTH BEHAVIOR, FOCUS  
ON PHYSICAL ACTIVITY**

*<sup>1</sup>Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Miskolc*

*<sup>2</sup>Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*

*<sup>3</sup>Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,  
Eger*

*<sup>4</sup>Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*

**Absztrakt**

A rendszeresen végzett testmozgás és az egészség kapcsolatának vizsgálata számos epidemiológiai vizsgálat tárgyát képezte az elmúlt évtizedben. A fizikai aktivitás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak feltárása indokolta, hogy a fiatalok testi nevelésére egyre nagyobb hangsúly kerüljön. Az áttekintő tanulmány célja volt feltárni, hogy milyen tendenciák mutatkoznak meg a magyar fiatalok fizikai aktivitásának vonatkozásában a 2010 és 2018 közötti időszakban. A szerzők dokumentumelemzésükben az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló Iskoláskorú gyermekek egészség-magatartása (Health Behaviour in School-aged Children) nevű nemzetközi kutatás 2010-es, 2014-es és 2018-as adatait használták a fizikai aktivitás változásainak megfigyelésére. Hazai és nemzetközi szakirodalmak alapján a család, a szülők és a felnőttek szerepét elemző tanulmányokat vizsgáltak meg a sportolási szokásokkal kapcsolatban.

A WHO által ajánlott fizikai aktivitás végzését tekintve 2010-ben a fiatalok 17,3%-a, 2014-ben 19%-a, 2018-ban 17,9%-a végzett kellő mennyiségű fizikai aktivitást. Míg a 2010-es kutatásban a 11 éves válaszadók közül az ajánlott fizikai aktivitást a lányok 22%-a, a fiúk 30%-a teljesítette, addig a 15 éves lányok 9%-a, a fiúk 21%-a esetében volt ez

jellemző. A 2014-es kutatásban a 11 éves válaszadók közül a fiúk 34%-a, a lányok 24%-a, a 15 éves válaszadók esetében pedig a fiúk 24%-a, a lányok 11%-a végez elegendő mozgást. A 2018-as kutatásban a 11 éves korosztály esetében a lányok 24%-a, a fiúk 31%-a, 15 évesek esetében pedig a lányok 11%-a, a fiúk 18%-a mozog eleget. A fizikai aktivitás és a szülői minta kapcsolatára jellemző, hogy ahol az apa aktív sporttevékenységet végez, ott a gyermekek is legalább hetente egyszer végeznek fizikai aktivitást, valamint ez a pozitív összefüggés az anyukák tekintetében még erőteljesebben kimutatható.

A vizsgált időszakban az Egészségügyi Világszervezet által ajánlott fizikai aktivitás végzésére jellemző az összességében csökkenő tendencia. A 2010-es adatokhoz képest a lányok esetében javulás látható, a fiúk esetében a 2014-es adatokhoz képest csökkenő tendencia figyelhető meg, az életkor növekedésével pedig jelentős visszaesés tapasztalható mindkét nem esetében. A fiatalok egészség-magatartására irányuló Health Behaviour in School-aged Children vizsgálatok nem megfelelő, lényeges javulást nem mutató adatokra hívják fel a figyelmet a fizikai aktivitás tekintetében. Erre való tekintettel hatékony megoldásra van szükség a különböző egészségfejlesztési színterek és szakemberek összefogásával.

**Kulcsszavak:** *fizikai aktivitás; egészségnevelés; szülői minta*

## **Abstract**

The relationship between regular physical activity and health has been the subject of numerous epidemiological studies over the past decade. The recognition of the beneficial health effects of physical activity has justified placing increasing emphasis on the physical education of young people. The aim of this review study was to explore the trends in physical activity among Hungarian youth during the period from 2010 to 2018. In their document analysis, the authors used data from the 2010, 2014, and 2018 waves of the international Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study, conducted in collaboration with the World Health Organization, to examine changes in physical activity. Based on national and international literature, the study analyzed research concerning the role of families, parents, and adults in shaping physical activity habits. According to WHO recommendations, in 2010, 17.3% of young people met the required level of physical activity; in 2014, this figure was 19%, and in 2018, it was 17.9%. In the 2010 study, among 11-year-old respondents, 22% of girls and 30% of boys achieved the recommended physical activity levels, while among 15-year-olds, the figures were 9% for girls and 21% for boys. In the 2014 study, 34% of 11-year-old boys and 24% of girls, and among 15-year-olds, 24% of boys and 11% of girls engaged in sufficient physical activity. The 2018 data showed

that among 11-year-olds, 24% of girls and 31% of boys, and among 15-year-olds, 11% of girls and 18% of boys were sufficiently active. The relationship between physical activity and parental modeling is marked by the observation that children whose fathers engage in regular sports activities are also likely to be physically active at least once a week; this positive correlation is even more pronounced in the case of mothers. Over the study period, a general decline was observed in adherence to the WHO-recommended levels of physical activity. Compared to the 2010 data, girls showed some improvement, while a decreasing trend was noted among boys compared to 2014. A significant decline in physical activity levels was also evident with increasing age in both sexes. The HBSC surveys focusing on the health behavior of young people highlight insufficient and stagnant levels of physical activity. This underlines the need for effective interventions involving collaboration among various health promotion settings and professionals.

**Key-words:** *physical activity; health education; parental pattern*

## **Bevezetés**

Az egészségvesztések jellemzően a viselkedéssel, szokásrendszerrel hozhatók összefüggésbe, ami kiemelten indokolja az egészség-magatartás fontosságának hangsúlyozását (Bauer et al., 2017). A gyermekkorban kialakított egészség-magatartás nagy jelentőséggel bír a lakosság egészségi állapotának javításában (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, 2015). Füzesi (2004) szerint legeredményesebben, leghatékonyabban a családban, iskolákban, munkahelyen, továbbá települési és civil közösségekben, tehát a mindennapi élet színterein adott a lehetőség az egészség-magatartás befolyásolására. Az egészségnevelés folyamatára nagy hatást gyakorol a szokásrendszer (Pikó, 2006; Fügedi, 2015; Vitrai, 2017), mely az egészséget befolyásoló tényezők formálásával alakítható ki (Fügedi, 2018). E többkomponensű rendszer egyik lényeges elemét a család képezi, mely számos módon gyakorol hatást a gyermek egészség-magatartására (Kós és Herpainé, 2019; Fügedi, 2015; 2018). A hiányos, nem megfelelő vagy eredménytelen szülői nevelés negatívan befolyásolhatja a gyermek magatartását, ami fejlődési elakadásokhoz, szocializációs problémákhoz, valamint szélsőséges, deviáns viselkedésminták kialakulásához vezethet (Kósa, 2005). Ennek mindhárom oka a családra vezethető vissza: családi struktúra és szülői attitűd, valamint érzelmi kulturáltság; a szülői nevelési célkitűzések és ezek mentén megfogalmazott módszerek; illetve a család anyagi helyzete. Egy-egy terület hiányát bizonyos mértékig képes kompenzálni a másik kettő, azonban a szocializációs folyamat így is sérülést szenved (Kósa, 2005; Zsolnai et. al., 2012). Éppen ezért kiemelten fontos nemcsak önmagában a fiatalok egészség-magatartásának

vizsgálata, hanem mindezzel párhuzamosan a leginkább befolyásoló szintér, a család, szülők és felnőttek egészség-magatartásának elemzése is. Amennyiben a család és a szülői minta szerepét szeretnénk megvizsgálni a sportolási szokások kialakulásánál, mindenképp szükséges áttekinti az ezeket befolyásoló tényezőket és a fizikai aktivitás jelentőségét.

A rendszeresen végzett fizikai aktivitás egészségre gyakorolt jótékony hatásainak feltárása indokolta, hogy a fiatalok testi nevelésére egyre nagyobb hangsúly kerüljön. A testnevelésen kívül, az iskolai kereteken túl végzett mozgás is lehetőséget biztosít arra, hogy a tanulók megfelelő gyakorisággal és intenzitással végezzenek fizikai aktivitást, ami hozzájárul az egészségük védelméhez (Strong et al., 2005). A fizikai aktivitás leírható minden olyan mozgásként, amelyet a vázizom hoz létre, és energiafelhasználás kíséri. Általános fogalomként magába foglalja az aerob mozgásformát, amely során a szervezet energianyerése a rendelkezésre álló nagy mennyiségű oxigén elégetésével történik. Felöleli továbbá az anaerob mozgásformát, amikor is nem áll rendelkezésre elegendő oxigén, például az ellenálló képességet fejlesztő edzés során, függetlenül típusától, gyakoriságától, valamint időtartamától. E fogalom alá tartoznak a szélsőségesen strukturált aerob mozgások is, többek között a gyaloglás, úszás, kertészkedés vagy az alapvető mindennapos tevékenységek, például a sétálás (Caspersen et al., 1985, Oh és Yang, 2010). A rendszeresen végzett testmozgás és az egészség kapcsolatának vizsgálata számos epidemiológiai vizsgálat tárgyát képezte az elmúlt évtizedben. A kutatások eredményeinek tükrében egyértelműen megállapítható a rendszeres fizikai aktivitás egészségre gyakorolt pozitív hatása. Ismeretes, hogy a legnagyobb mortalitást és morbiditást világszerte a szív- és érrendszeri kórképek, a daganatos megbetegedések, a cukorbetegség, a mentális elváltozások, továbbá a krónikus légzőszervi elváltozások okozzák (Warburton és Bredin, 2017). A felsorolt megbetegedések elkerülése érdekében a rendszeresen végzett, élethosszig tartó fizikai aktivitásnak kiemelt szerepe van (Pedersen és Saltin, 2015). A rendszeres testedzés javítja a szervrendszerek funkcióját, ezáltal mutatkozik meg preventív hatása a krónikus betegségekkel szemben (Suszter és Mák, 2021). Gyermek és serdülőkorban is igazolt, hogy a rendszeres mozgás védőfaktorok bizonyul, többek között a magas vérnyomás, a metabolikus szindróma, továbbá a depresszió kialakulásával szemben (Janssen és Leblanc, 2010; Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Renninger et al., 2020). A rendszeresen sportoló fiatalok körében az tapasztalható, hogy kevesebbet dohányoznak, kedvezőbbek az étkezési szokásaik, biztonságosabb a szexuális magatartásuk (Mikulán, Keresztes és Pikó, 2010). Mindezek mellett az életkornak, valamint képességeknek megfelelő rendszeresen végzett mozgás elősegíti a személyiség formálását, a gyermekben rejlő képességek kibontakozását, valamint képesség- és egészségfejlesztő funkcióval is rendelkezik (Bognár, 2019).

Fontos említést tenni arról, hogy a családon belül a legnagyobb hatást a szülők gyakorolják. A sporttehetség gondozásában, szakismeret tekintetében gyermekkorban a szülők szerepe jelentősebb, ami mellett az edzők és testnevelők szerepe csökkenést mutat.

Ennek fényében a hozzáállás, a tevékenységrendszer és a sportsikerek kialakításában a szülő-gyermek kapcsolat elengedhetetlen (Bognár et al., 2006). A fiatalok egészség-magatartásával, egészségi állapotával kapcsolatos vizsgálatok eredményeinek megismerése kulcsfontosságú a megfelelő egészségfejlesztési programok elkészítése, valamint megvalósítása tekintetében (Holczer és Kiss, 2019). A fizikai aktivitás kialakulására sok tényező hatást gyakorol, ezért ezek tanulmányozása csupán több szempont együttes megfigyelésével, párhuzamosan lehetséges és érdemes. A HBSC-vizsgálat az egyik legfontosabb kutatásnak mondható Magyarországon is, mely az iskoláskorú gyermekek egészség-magatartásának bemutatása mellett (Németh et al., 2019) annak az évek folyamán történő változására is rávilágít. Ismerteti a fiatalok életmódjának jellemzőit, testi-lelki egészségének háttértényezőit, mint például a család hatását, a szülői, tanári bánásmód jellemzőit, a személyiségjegyek meghatározó tényezőit (Németh et al., 2019).

### **Célmeghatározás**

Az áttekintő tanulmány célja volt feltárni, hogy milyen átalakulás történt a vizsgált időszak alatt, illetve hogy milyen tendenciák mutatkoznak meg a magyar fiatalok fizikai aktivitásának vonatkozásában a 2010 és 2018 közötti időszakban. A családot – mint elsődleges nevelési közeget és a magatartás-formálás kiemelt színterét – középpontba állítva a szülők és más felnőtt családtagok fizikai aktivitására vonatkozó, e témában megjelent publikációkat tekintették át mint az optimális mennyiségű, rendszeres fizikai aktivitás kialakulásában szerepet játszó fontos tényezőt. Vagyis jelen kutatás kísérletet tesz a család és a felnőttek mint a szülői társadalom példamutatásának szerepét számba venni az optimális mennyiségű fizikai aktivitás kialakulásában, ezáltal az egészségnevelésben betöltött funkciójában.

### **Anyag és módszer**

A szerzők dokumentumelemzésükben az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben zajló Iskoláskorú gyermekek egészség-magatartása (Health Behaviour in School-aged Children) című nemzetközi kutatás magyar vonatkozású eredményeit a fizikai aktivitásra és a szabadidős tevékenységre vonatkozóan vizsgálták. A HBSC-kutatásban az 5., a 7., a 9., valamint a 11. évfolyam tanulói vesznek részt négyévente, kérdőíves adatfelvételt alkalmazva. A szerzők az általános iskola felső tagozatába, valamint a középiskolába lépő évfolyamok adatait tekintették át a nemek és korosztályok közötti esetleges eltéréseket

vizsgálva. Kérdésként merült fel a szerzőkben, hogy van-e különbség a fizikai aktivitás és a televízió előtt töltött idő tekintetében a nemek és korosztályok között. A vizsgálatokban a tanulók számára feltett kérdések egyfelől a fizikai aktivitással kapcsolatban a naponta végzett, WHO által ajánlott mozgás mennyiségére, intenzitására, a tanórai, illetve a tanórán kívüli mozgásokra fókuszálnak. Másfelől pedig a passzív szabadidő eltöltését vizsgálták (Németh és Költő, 2011).

A tanulmányozott időszakot a 2010-es, 2014-es, 2018-as HBSC-vizsgálatokra szűkítve határozták meg a szerzők, az eredményekből azonban csak a WHO által ajánlott fizikai aktivitásra és a televízió, számítógép előtt eltöltött időre (passzív szabadidő) vonatkozó adatokat vizsgálták nemek és korcsoportok szerint. Emellett a szerzők hazai és nemzetközi szakirodalmak alapján a család, szülő szerepét elemző tanulmányok áttekintésére is vállalkoztak, amelyek a HBSC-kutatásokban tanulmányozott korosztályokra nemek szerint vonatkoznak, és feltárják a szülői minta jelentőségét a gyermekek fizikai aktivitásra való hajlandóságában és kialakításában. A szerzők kulcsszavas kereséssel választották ki az ajánlott fizikai aktivitás, a televízió, számítógép előtt eltöltött idő témájában íródott szakirodalmakat, valamint az ezekkel összefüggésben lévő és a szülői szerepeket is feltáró tanulmányokat; további válogatási kritériumként fogalmazták meg a szerzők, hogy mindhárom témával foglalkozzon az adott szakirodalom, és a vizsgált korosztályok is egyezzenek. Tanulmányukban arra is keresik a választ a szerzők, hogy van-e kapcsolat a szülő és gyermekének fizikai aktivitása között.

## Eredmények

A 2010-es felmérés szerint megállapítható, hogy a magyar fiatalok kevesebb mint 20%-a mozog eleget: minimum közepes intenzitással, legalább egy órát naponta. Háromból két tanulóra jellemző a heti kétszeri intenzív testedzés végzése. A fiatalok kevesebb mint a felére jellemző a heti legalább két óra erőteljes mozgás folytatása (Németh és Költő, 2011). Megfigyelhető, hogy míg a 11 éves válaszadók közül az ajánlott fizikai aktivitást a lányok nagyjából 20%-a, a fiúk körülbelül 30%-a teljesíti, addig a 15 évesek körében mindkét nem esetében közel 10%-os csökkenés mutatkozik (Currie et al., 2012). A teljes minta elemzésekor jól látható, hogy a lányok, illetve az idősebbek minden szempontot figyelembe véve kedvezőtlenebb eredményt mutatnak a fiúkkal és a fiatalabbakkal szemben. Ugyanakkor az tapasztalható, hogy a fiatalok a fizikailag passzív szabadidős tevékenységekre több időt szánnak, mint a fizikai aktivitásra. A vizsgálatban részt vevők közel 60%-a hétközben naponta legalább két órát szán televíziónézésre, hétvégén ugyanez tizből nyolc tanulóra jellemző (Németh és Költő, 2011).

A 2014-es vizsgálat alapján készült jelentésben megállapításra került, hogy a 11 és 18 éves fiatalok alig ötödére, azaz 19%-ára jellemző, hogy eleget mozog naponta (Németh és Költő, 2016). Összességében vizsgálva a lányok hatoda nem teljesíti az Egészségügyi Világszervezet által ajánlott napi mozgásmennyiséget és intenzitást. A fiúk esetében a vizsgálatban részt vevők negyedénél állapítható meg ugyanez. A tanulók 54,6%-a tanítási napokon legalább 2 órát tölt televíziónézéssel, hétvégén ez az arány 80,4%. A játékcélból végzett, napi több órát magába foglaló számítógépezés tízből négy tanulóra volt jellemző tanítási napokon, tízből hat tanulóra pedig hétvégén. Az eredményekből látható az is, hogy a lányok esetében figyelhető meg nagyobb arányban a nem játékcélból végzett számítógéphasználat, mint például az internetezés, házi feladat-készítés, chatelés. A számítógépet sokat használók aránya az elmúlt nyolc év során növekvő tendenciát mutat (Németh és Költő, 2016). Szakmai szempontból indokolt lehet a fiatalok szabadidős képernyőhasználatának napi két órára történő korlátozása (Tremblay, 2011).

A 2018-as HBSC-eredmények szintén a nem megfelelő fizikai aktivitásra hívják fel a figyelmet. A serdülők csupán 19%-a éri el a WHO által ajánlott mennyiséget és intenzitást. A fiúk 49%-a, a lányok harmada, azaz 35%-a végez hetente négyszer vagy többször erőteljes mozgásformát. A fizikai aktivitás kisebb az idősebb serdülők, valamint az alacsonyabb szociális családi körülmények között élők esetében. A Magyarországon készült felmérés eredménye azt mutatja, hogy a fiatalok 17,9%-a végez naponta legalább 60 percnyi mérsékelt intenzitású testmozgást (Németh és Várnay, 2019). Ezen belül itt is tapasztalhatóak az életkor és nem szerinti különbségek, a fiúk közül 7%-kal többen érik el a kívánt fizikailag aktív szintet a 11 éves és a 15 éves korosztály esetében is, míg a 15 éves korosztályban a lányoknál és fiúknál is 10%-os csökkenés mutatkozik a kívánt fizikai aktivitásban a 11 éves korosztályhoz képest (Inchley et al., 2020). Figyelemre méltó, hogy valamennyi vizsgált tanuló tekintetében 20,1%-uk kevés, 30,3%-uk nagyon kevés mozgást végez. A lányok szignifikánsan kevesebbet mozognak a fiúkhoz képest. A magasabb évfolyamokon szintén csökken a mozgás mennyisége (Németh és Várnay, 2019). Ugyanakkor a 2017/2018-as tanévben készült vizsgálat a korábbi eredményekhez képest azt mutatta, hogy a fiúk kevesebb testmozgást végeztek, a lányok esetében pedig növekedés figyelhető meg. Ugyanez az intenzív testmozgás esetében is igaz a fiúknál minden évfolyamban, a lányoknál a növekedés a 11 és 13 éveseknél figyelhető meg, magasabb évfolyamokon viszont már nem jellemző (Németh et al., 2019). Az elektronikus médián történő barátokkal való kapcsolattartás az évek folyamán előtérbe került. A 11 évesek közül a lányok 19%-a, a fiúk 18%-a, a 15 évesek esetében pedig a lányok 34%-a, a fiúk 28%-a szinte folyamatosan ebben a formában kommunikál (Inchley et al., 2020). A magyar fiatalok WHO által ajánlott fizikai aktivitás-változásait foglalja össze az 1. táblázat a HBSC-vizsgálatok alapján a 2010 és 2018 közötti időszakban.

Fizikai aktivitás/inaktív tevékenységek	2010	2014	2018
WHO által ajánlott fizikai aktivitás végzése	17,3%	19%	17,9%
Televízió előtt töltött idő – több mint 2 óra/hétköznapi	58,2%	54,6%	52,6%
Lányok és fiúk közötti különbségek/életkor szerinti változások – a WHO által teljesített fizikai aktivitás tekintetében	11 éves korúak Lányok: 22% Fiúk: 30%	11 éves korúak Lányok: 24% Fiúk: 34%	11 éves korúak Lányok: 24% Fiúk: 31%
	15 éves korúak Lányok: 9% Fiúk: 21%	15 éves korúak Lányok: 11% Fiúk: 24%	15 éves korúak Lányok: 11% Fiúk: 18%

**1. táblázat:** A magyar fiatalok WHO által ajánlott fizikai aktivitása a HBSC-vizsgálatok alapján  
(forrás: saját szerkesztés)

Ami a szülői minta jelentőségét illeti a gyermek rendszeres fizikai aktivitásának elérésében, említésre méltó, hogy a szülőknél az édesanyák és az édesapák kapcsolata a sporttal külön-külön is befolyásoló erővel bír, főleg a 10–14 éves gyermekekre (Zsolnai et al., 2012, Sukys et al., 2014; Fintor és Szabó, 2014; Fintor, 2014; Soldos, 2017). Megállapítható, hogy ahol az apa aktív sporttevékenységet végez, ott valószínűsíthető, hogy a gyermekek is, ellenkező esetben a gyermek egyáltalán nem fog. Az anyukák tekintetében is fennáll ez a pozitív kapcsolat, azonban itt még erősebb összefüggést mutat. Érdekes, hogy ez az összefüggés abban az esetben is ugyanilyen erősséggel áll fenn a két szülő sportminta-kialakításának tekintetében, ha az apukák többet sportoltak fiatalkorukban, mint az anyukák (Fintor, Szabó, 2014; Fintor, 2014). Ellenben egy másik, felső tagozatos tanulóira irányuló kutatás a sportágválasztásban legfőbb befolyásoló tényezőként nem a családot, hanem a saját döntést hangsúlyozza a rendszeres fizikai aktivitás kialakításában. A szülők itt csupán másodlagos befolyásoló tényezőként jelentek meg (Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár, Révész, 2006). Ennek oka az adott életszakaszból is eredeztethető, mivel a tanulók ebben a korosztályban már sokkal önállóbbak.

A 13–18 évesek körében is fellelhető a nem egységes szakmai álláspont (Sukys et al., 2014; Kós és Herpainé, 2019), ugyanis egyes kutatások alapján a sportolás inkább egy közösségi tényezőként, elfoglaltságként jelenik meg a szabadidejükben. Ebben az időszakban a legjelentősebb a változás a személyiség, a szokásrendszerek, az egészségmagatartás és a sportmotivációk tekintetében. A sportolást tekintve ugyan szerepet játszanak a szülők, azonban eltérő mértékben. A lányok fizikai aktivitását alapvetően befolyásolja a

szülő sportolási szokása, egyes kutatások szerint az apa mérvadóbb (Sallai, Münnich, 1999; Zsolnai et al., 2012; Sukys et al., 2014). A fiúk sportolási attitűdje szintén inkább az apa szokásaival és hozzáállásával függ össze (Gáti, 2005.; Sallai – Münnich, 1999; Zsolnai et al., 2012; Sukys et al., 2014), az anyákéval azonban nem. A versenymotiváció is a fiúk körében magasabb értéket vesz fel, mint a lányok esetében. Ez a különbség az életkorok tekintetében is tetten érhető. A 13–14 éves korosztály számára a sportolásban a versenyzési motiváció jelentős, míg a 15–18 éveseknél már a jó közérzet a motiválóbb (Sukys et al., 2014).

Egy háromgenerációs kutatás a nagyszülők-szülők-gyermekek sportolási kapcsolatát vizsgálta az észak-magyarországi régióban. A 10–14 éves gyermekeket és családjukat monitorozó kutatás során a nagyszülők körében magas értéket képviselt azoknak a száma, akik a rendszeres fizikai aktivitást a család minden tagja számára fontosnak tartják. Az eredmények arra is rámutatnak, hogy a nagymamák a gyermekek és unokák rendszeres fizikai aktivitásának nagyobb szerepet tulajdonítanak, mint saját sportolási szokásaiknak. Sőt, amennyiben a nagyszülő nem sportol, akkor is a verbális kommunikáció és a megfelelő hozzáállás révén elősegítheti az unokája, illetve gyermeke pozitív szemléletének kialakítását a sportolással kapcsolatban (Herpainé, Hidvégi, 2016; Herpainé et al., 2017). Ugyanakkor felerősíti a szülői példamutatást és a szokáskialakítást a gyerekekben, ha a nagyszülők maguk is bekapcsolódnak aktívan (résztevő) vagy passzívan (kísérő, szurkoló) az unoka sporttevékenységébe a versenyein, illetve az edzések alkalmával (Herpainé és Hidvégi, 2016). Az esetek többségében a megfelelő érzelmi állapot kialakítása kulcsfontosságú, kiváltképp a 7–13 éves sportoló gyermekek esetében az edzések során, valamint a versenyeken. Ebben fontos szerep jut a motiválásnak és a kommunikációnak a szülő részéről, mely elengedhetetlen eleme annak, hogy a szülő és az edző közötti kapcsolat megfelelően kialakuljon (Széplaki et al., 2017). Fontos ugyanakkor a szülők sportmúltja is, mivel azok a gyermekek, akik olyan családban nőnek fel, ahol a szülő korábban sportolt, pozitív élményt tulajdonít a sportnak, vagy aktívan új egy adott sportágat, ott nagyobb valószínűséggel válik rendszeres tevékenységgé a gyermek fizikai aktivitása. Ez legfőképpen akkor érvényesül, ha a rendszeres sportolás már óvodáskorban kialakul, azonban ez az általános iskolásokra is érvényes (Kiss, 2014; Tamás, 2020).

## **Megbeszélés**

A gyermekeknek és serdülőknek naponta legalább 60 percet kellene mozogniuk közepes intenzitással, a  $VO_{2max}$  60-70%-ával, az Egészségügyi Világszervezet ajánlásának megfelelően (WHO, 2010; Bull et al., 2020). A vizsgált időszakban a WHO által ajánlott fizikai aktivitás végzésére jellemző az összességében csökkenő tendencia. A televízió előtt

eltöltött idő tekintetében javulás látható az eredményeken, hiszen kevesebb időt töltenek a televízió előtt a fiatalok, ugyanakkor az inaktivitás nem csökken, hanem nő, hiszen mind a számítógépezéssel töltött idő mértéke, mind pedig az ezt a tevékenységet űző egyének száma növekszik. Ugyan a fizikai aktivitást vizsgálva a 2010-es adatokhoz képest a lányok esetében minimális javulás látható, de ez a százalékos arány így is nagyon alacsonynak mondható. A 2014-es adatokhoz képest a fiúk esetében minimálisan csökkenő tendencia figyelhető meg, valamint az életkor növekedésével jelentős visszaesés tapasztalható mindkét nem esetében. Ezek a tendenciák más kutatásokban is tetten érhetőek, a magyar emberek mindössze 15%-a végez sporttevékenységet rendszeresen, legalább hetente egyszer (Eurobarométer, 2017). Az idősebb serdülők és a szegényebb családokból származók kevésbé voltak fizikailag aktívak. Megfigyelhető továbbá, hogy jellemzően a felnőttkorban előforduló ülő és mozgásszegény életmód már egyre fiatalabb életkorban jelentkezik (Mikulán, 2013). Fügedi, Bognár és Kovács (2019) megfogalmazták, hogy régebben az iskolai szintér több tanulónak adott tényleges mozgáslehetőséget. Lehetséges, hogy az egyre nagyobb mennyiségű információ átadásának ellenére a gyerekek nem tudják eldönteni, hogy mi a lényeges egészségük és életminőségük megőrzésével kapcsolatosan. Megállapították továbbá, hogy a gyermekkorban folytatott fizikai aktivitás a mára már felnőtt korosztály tekintetében intenzívebb volt az azonos időszakban. Sigmundová és munkatársai (2011) cseh fiatalok fizikai aktivitását két keresztmetszeti vizsgálat során, tízéves különbséggel, lépésszámológó használatával vizsgálta. Kutatásuk eredményeként rámutattak, hogy a technológiai változások hatására egyre inkább elterjedtebbé vált az ülő életmód, ennek következményeként nem teljesül a napi 60 percig tartó, méréselt-intenzív fizikai aktivitás a legtöbb serdülő tekintetében. A serdülők által végzett közepesen intenzív fizikai aktivitás a vizsgált országok harmadában csökkent, különösen a fiúk esetében. Több fiatal számolt be a rendszeres, mérsékelt fizikai aktivitás végzéséről (Inchley et al., 2020). Cselik és munkatársai (2021) általános iskolások körében végzett követéses vizsgálat során vizsgálták többek között a fizikai aktivitás változásait az iskolákban alkalmazott egészségfejlesztő programok eredményeképpen. A program pozitív hatásai ellenére figyelemfelkeltő, hogy a sportolási hajlandóság az életkor előrehaladtával csökkenő tendenciát mutat. Szakály és munkatársai (2019) a mindennapos testnevelés fitsségi mutatóit vizsgálták általános iskolás fiúkon. A romló fitsségi eredmények legjellemzőbb indokaként a serdülőkorban megfigyelhető alulmotiváltságot vélték felfedezni.

A sportkutatások alapján a család három különböző szempont alapján jellemezhető. Elsődlegesen a család mint sportszocializációs közvetítő közeg. Ebben az aspektusban említésre méltó, hogy a családban tanulják meg a gyerekek azokat a normákat, attitűdöket – így a sportoláshoz való hozzáállást, negatív-pozitív mintát is –, melyek meghatározó szereppel bírnak a későbbi életük során (Kay, 2004; Craggs et al., 2011; Kós és Herpainé, 2019).

A második szempont szerint a család mint gyakorlati támogató is részt vesz a gyermekek sportolásában és tehetséggondozásában. Ezáltal a szülők jövedelme nagyban befolyásolja a gyermek sportolási lehetőségeit (Kay, 2004, Egressy, 2005; Pikó, 2012, Borkovits, 2013. b). A következő akadály magába foglalja a társadalmi osztályok megkülönböztetését. Ez a jövedelmi viszonyokkal összefonódva abból eredeztethető, hogy a magasabb osztályban levő családok jelentősebb mértékben fordítanak figyelmet a sportolásra. Ez megjelenik az ösztönzés mértékében is, mivel az alacsonyabb osztályban levő családokban a gyermek ebből kisebb arányban részesül, mint a magasabb osztályban levők (Kay, 2004; Egressy, 2005; Pikó, 2012, Borkovits, 2013. b). A harmadik szempont az etnikai megközelítés, a megkülönböztetés történhet a kultúrájuk, illetve külső jegyeik alapján (Kay, 2004). Fontos felhívni a figyelmet, hogy a sport képes a társadalmi rétegeket közelebb hozni egymáshoz (Egressy, 2005). Megfelelő egészségfejlesztő mozgásprogramokkal, egészségelvű fizikai aktivitással, illetve különböző rekreációs tevékenységekkel a hátrányok kiegyenlíthetők a rétegek között (Fritz, 2011). Ez alkalmat nyújt a különböző kultúrából, illetve társadalmi közegekből érkező egyének sport által integrációjára.

Azonban elengedhetetlen kiemelni, hogy nem csak az mérvadó, hogy a felnőttek mint szülők milyen mértékben vannak jelen a gyermek sportolásánál. A szülő sportági versenyek alkalmával nyújtott magatartása szintén meghatározó a gyermeke sporttevékenységében. Az aktív szülői sportmagatartás is lényeges, mely akkor a leghatékonyabb, ha mindkét szülő egyaránt sportol. Ezáltal megállapítható, hogy azok a szülők, akik rendszeresen sportolnak, szinte biztos, hogy gyermekeikre is átörökítik ezt a pozitív példát (Tamás, 2020).

## **Következtetések**

Hazai és nemzetközi kutatások eredményei egyértelműen rámutatnak a rendszeres fizikai aktivitás egészségre gyakorolt pozitív hatására (Pedersen és Saltin, 2015; Mikulán, Keresztes, Pikó, 2010; Warburton és Bredin, 2017). A felnőttkorban jellemzően megjelenő ülő és mozgásszegény életmód egyre fiatalabb életkorban előfordul (Mikulán, 2013). A fiatalok egészség-magatartását célzó HBSC-kutatások a vizsgált időszakban nem megfelelő, lényeges javulást nem mutató, összességében romló adatokra hívják fel a figyelmet a fizikai aktivitás tekintetében.

Révész (2019) megalapozó tanulmányában a testmozgásalapú iskolai programok fejlesztéséhez fogalmazott meg ajánlásokat. A Komplex Alapprogram részeként szereplő Testmozgásalapú alprogram a tanórán és a tanórán kívüli testmozgásra, testnevelésre, valamint sportlehetőségekre mint egészség- és személyiségfejlesztő hatásrendszerre fókuszál minőségelvű pedagógiai tevékenység megvalósulásával. A fiatalok egészségi állapotát

negatívan befolyásoló, nem elegendő fizikai aktivitásra rámutató adatok ismeretében mihamarabb hatékony megoldás kidolgozása szükségeltetik. Mindehhez a különböző tudományterületek ígéretesnek bizonyuló újabb eredményeit is célszerű lehetőségként kezelni. Figyelemre méltó a fizikai aktivitás növelésének tekintetében pl. a pozitív pszichológia és pedagógia, valamint a Bagdi és munkatársai által megalkotott Boldogságóra program (Beregi és Bognár, 2021). Az Egészségügyi Világszervezet 2018–2030-ig szóló akcióterve a kedvező népegészségügyi adatok javítása érdekében a fizikai aktivitás elősegítésére fókuszálva, komplex stratégiai megoldásokat ajánl. E stratégiák, irányelvek alkalmazása segítséget nyújt az ülő életmód, az inaktivitás csökkentéséhez és a fiatalok és valamennyi korosztály esetében jellemző fizikai aktivitás növeléséhez (Varga és Horváth, 2019).

Ugyanakkor amint a bevezetőben is említettük, kiemelt fontosságú, hogy az egészségi állapot, pontosabban fogalmazva az egészséggel kapcsolatos attitűd kialakulásának megközelítése két irányból valósuljon meg (Fügedi et al., 2019), valamint a fiatalok egészség-magatartását mindig párhuzamba kell állítani a felnőttek, leginkább a szülők egészség-magatartásának mintázatával (Fügedi, 2018). Egyik oldalról a fiatalok egészség-magatartását, szokásrendszerét, tevékenységeit kell elemeznünk, másodsorban a közvetlen szocializációs közeg, a család és szülők példamutatását, minta értékű tevékenységét és nevelő hatását kell megértenünk ahhoz, hogy a fizikai állapotváltozásokat felismerjük, illetve hogy az egészségnevelési folyamatban eredményt érhessünk el. Fontos megértenünk, hogy sokszor a negatív tendenciák megfordításához nem feltétlenül az elsődlegesen érintett célcsoportra kell hatni, hanem a célcsoportot befolyásoló közegre.

## Felhasznált szakirodalom

- Bauer, B., Pillók, P., Ruff, T., Szabó, A., Szanyi, F. E., & Székely, L. (2017). *Magyar Ifjúság Kutatás 2016: Az ifjúság kutatás első eredményei, ezek a mai magyar fiatalok!* Új Nemzedék Központ Nonprofit Kft.
- Beregi, E., & Bognár, J. (2021). Egészségközpontú nevelés és oktatás: a fizikai aktivitás növelésének módszerei és a pozitív pedagógiai lehetőségei. *Pozitív Pedagógiai és Nevelés Konferencia Kötet*, 44, 33–44.
- Bognár, J., Trzaskoma-Bicsérdy, G., Révész, L., & Géczy, G. (2006). A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásában. *Kalokagathia*, 1(2), 86–95.
- Bognár, J. (2019). A testnevelés értékorientációja. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 100–108.

- Borkovits, M. (2013b). The examination of physical education performance with relation to the social background and nutrition. In *Performance Analysis Workshop*, Alicante, Spain. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/30237/1/jhse\\_Vol\\_8\\_N\\_proc3\\_553-559.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/30237/1/jhse_Vol_8_N_proc3_553-559.pdf)  
<https://doi.org/10.4100/jhse.2013.8.Proc3.01>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, *100*, 126–131.
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M., & Griffin, S. J. (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, *40*(6), 645–658. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.02.025>
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., ... 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.
- Csányi, T. (2010). A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, *3*(4), 115–128.
- Cselik, B., Rétsági, E., & Ács, P. (2021). Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására. *Magyar Sporttudományi Szemle*, *22*(89), 12–18.
- Deephouse, D. L., & Jaskiewicz, P. (2013). Do family firms have better reputations than non-family firms? An integration of socioemotional wealth and social identity theories. *Journal of Management Studies*, *50*(3), 337–360. <https://doi.org/10.1111/joms.12015>
- Egressy, J. (2005). *Társadalmi esélyegyenlőtlenségek a versenysportban. Az úszás példája* (doktori értekezés). Semmelweis Egyetem.
- European Commission. (2017). *Standard Eurobarometer 88*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2143>
- Fintor, G. J. (2014). A sportágválasztást és sportolási gyakoriságot befolyásoló tényezők az általános iskoláknál. In Ceglédi, T., Gál, A., & Nagy, Z. (Eds.), *Határtalan oktatáskutatás* (pp. 69–77).

- Fintor, G., & Szabó, J. (2014). A sportolást befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál. *Educatio*, 23(2), 305–311.
- Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció*. Béba Kiadó.
- Fügedi, B. (2015). *Állapotfelmérő eljárások, egészségprogramok tervezése, értékelése*. Nyugat-magyarországi Egyetem.
- Fügedi, B. (2018). *Az egészségnevelés tudományterületi szintézise* (habilitációs értekezés). Eszterházy Károly Egyetem. <http://habilitacio.uni-eszterhazy.hu/34/>
- Fügedi, B., Bognár, J., & Kovács, T. L. (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. *Acta Universitatis*, 46, 47–55. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>
- Füzesi, Zs. (2004). Egészségmagatartás. In Bakacs, M. & Vitrai, J. (Eds.), *Népegészségügyi jelentés 2003* (pp. 255–332). Országos Epidemiológiai Központ.
- Gáti, F. (2005). Nevelési ártalmak a családban. In Balogh, L. & Tóth, L. (Eds.), *Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből* (2/2). Neumann Kft. <https://mek.oszk.hu/04600/04669/html/index.htm>
- Herpainé Lakó, J., & Hidvégi, P. (2016). A különböző generációk rekreációs szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Agriensis*, 43, 25–42.
- Herpainé Lakó, J., Simon, I. Á., Nábrádi, Zs., & Müller, A. (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai háttere. *Képzés és gyakorlat*, 15(4), 36–52. <https://doi.org/10.17165/TP.2017.4.4>
- Holczer, A., & Kiss, V. (2019). A szülői egészségtudatosság és az étkezési preferenciáik vizsgálata a gyermekkori elhízás tükrében. *Táplálkozásmarketing*, 2, 27–38. <https://doi.org/10.20494/TM/6/2/3>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jastad, A., Cosma, A., ... Arnarson, Á. M. (Eds.). (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 HBSC survey in Europe and Canada*. WHO Regional Office for Europe.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ... Barnekow, W. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. WHO Regional Office for Europe.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kay, T. (2004). The family factor in sport: A review of family factors affecting sports participation. *Institute of Sport and Leisure Policy*, 39–60.
- Kiss, K. (2014). A szülők és gyermekek sportolási szokásainak összefüggései. In *Nemzetközi módszertani konferencia...* (pp. 159–168). Újvidéki Egyetem.

- Kós, K., & Herpainé Lakó, J. (2019). A család szerepe az egészségkárosító szokások tükrében. *Acta Universitatis*, 46, 57–69.  
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.57>
- Mikulán, R. (2013). Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 63(7–8), 48–69.
- Mikulán, R., Keresztes, N., & Pikó, B. (2010). A sport mint védőfaktor: fizikai aktivitás, káros szenvedélyek. In Pikó, B. (Ed.), *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban* (pp. 115–130). L'Harmattan Kiadó.
- Németh, Á., & Várnai, D. (2019). *Kamaszéletmód Magyarországon*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, L'Harmattan Kiadó.
- Németh, Á., Horváth, Zs., & Várnai, D. (2019). Egészségmagatartás a serdülőkorban – Mi történt az ezredforduló után? *Educatio*, 28(3), 473–494.  
<https://doi.org/10.1556/2063.28.2019.3.3>
- Németh, Á., & Költő, A. (2016). *Egészség és egészségmagatartás iskoláskorban 2014: Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása (HBSC)*. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet.  
<https://mek.oszk.hu/16100/16119/16119.pdf>
- Németh, Á., & Költő, A. (2011). *Az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása: 2010. évi felmérés*. Országos Gyermekegészségügyi Intézet.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine: Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(3), 1–72.  
<https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pikó, B. (2012). *Fiatalok lelki egészsége és problémaviselkedése a rizikó- és protektív elmélet, a pozitív pszichológia és a társadalomlélektan tükrében* (akadémiai doktori értekezés). Szegedi Tudományegyetem.
- Oh, Y., & Yang, S. (2010). Defining exergames & exergaming. In *Proceedings of Meaningful Play 2010* (pp. 21–23).
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Molina-García, P., Mena-Molina, A. H. H., Martínez-Vizcaíno, V., ... Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383–1410.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Renninger, M., Hansen, B. H., Steene-Johannessen, J., Kriemler, S., Froberg, K., Northstone, K., ... Ekelund, U. (2020). Associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and the metabolic syndrome: A meta-analysis of more than 6000 children and adolescents. *Pediatric Obesity*, 15, e12578.  
<https://doi.org/10.1111/ijpo.12578>

- Révész, L. (2019). *A Komplex órák módszertana*. EKE Líceum Kiadó.
- Sacks, D. N., Pargman, D., & Tenenbaum, G. (2006). The role of the family in athletic performance: Natural and environmental influences. In Hackfort, D., & Tenenbaum, G. (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance* (pp. 233–250). Meyer & Meyer Sport.
- Sukys, S., Majauskienė, D., Cesnaitiene, V. J., & Karanauskiene, D. (2014). Do parents' exercise habits predict 13–18-year-old adolescents' involvement in sport? *Journal of Sports Science and Medicine, 13*, 522–528.
- Sigmundová, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A ten-year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. *BMC Public Health, 11*, 731. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-731>  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-731>
- Soldos, P. (2017). Fiatalkok sportágválasztását racionalizáló rendszerek alkalmazási hajlandósága. *Testnevelés, Sport, Tudomány, 2*(2), 97–108.  
<https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.16>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics, 146*, 732–737.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Suszter, L., & Mák, E. (2021). Evezős sportolók főbb terhelés-élettani jellemzőinek bemutatása és jelentőségük az egészségmegőrzés szempontjából. *Recreation: A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja, 11*(1), 14–17.  
<https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.1.2>
- Szakály, Z. (2008). Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: Mit vár el a hazai fogyasztó? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing, 5*(2–3), 3–11.
- Széplaki, A., Bachmann, P., Simon, J., Kovács, K., Gyömbér, N., & Smohai, M. (2017). A 7–13 éves sportoló gyermekek szüleivel kapcsolatos kétszempontú sportszülői támogatás kérdőívcsomag magyar változatának bemutatása. *Alkalmazott Pszichológia, 17*(1), 61–75.
- Tamás, B. A. (2020). A szülői példamutatás szerepe a sportolás tekintetében, s ennek hatása a kisgyermekkorú mozgástevékenységekre. *Képzés és Gyakorlat, 18*(3–4), 331–334.  
<https://doi.org/10.17165/TP.2020.3-4.31>
- Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet. (2015). *Teljes Körű Iskolai Egészségfejlesztési Konceptió*. [https://egeszseg.hu/uploads/dokumentumok/Teljes\\_k%C3%B6r%C5%B1\\_Iskolai\\_Eg%C3%A9szs%C3%A9gfejleszt%C3%A9s\\_Konceptio%C3%B3.pdf](https://egeszseg.hu/uploads/dokumentumok/Teljes_k%C3%B6r%C5%B1_Iskolai_Eg%C3%A9szs%C3%A9gfejleszt%C3%A9s_Konceptio%C3%B3.pdf)

- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R. C., & Duggan, R. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 59–64.  
<https://doi.org/10.1139/H11-012>
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., & Révész, L. (2006). Sportágválasztás az általános iskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 7(25), 21–25.
- Varga, A., & Horváth, C. (2019). A fizikai aktivitás globális cselekvési terve 2018–2030: Aktív emberek egy egészségesebb világért. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3–4), 3–4.
- Vitrai, J. (2017). Hogyan befolyásolja a kultúra az egészséget és a jóllétet? I. rész: Az egészség kulturális beágyazottsága. *Egészségfejlesztés*, 58(2), 38–41.  
<https://doi.org/10.24365/ef.v58i2.158>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32, 541–556.  
<https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Zsolnai, A., Kinyó, L., & Jámbori, Sz. (2012). Szocializáció, szociális viselkedés, személyiségfejlődés. In Csapó, B. (Ed.), *Mérlegen a magyar iskola*. Nemzeti Tankönyvkiadó.

**Levelező szerző:**

Suszter László

E-mail: [suszter.laszlo@uni-eszterhazy.hu](mailto:suszter.laszlo@uni-eszterhazy.hu)



PETROVIC MAJA

---

## HAZÁNK ÉLVONALÁBAN LÉVŐ KAJAKOZÓ NŐK ÉLSPORTBA VALÓ VISSZATÉRÉSÉNEK VIZSGÁLATA GYERMEKÜK SZÜLETÉSE UTÁN

### THE RETURN OF ELITE FEMALE KAYAKERS IN OUR COUNTRY TO PROFESSIONAL SPORT AFTER CHILDBIRTH

*Budapest VI. Kerületi Kölcsey Ferenc Gimnázium, Budapest  
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,  
Eger*

#### **Absztrakt**

Az elmúlt évszázadok során a nők sportban betöltött szerepe jelentős társadalmi és strukturális változáson ment keresztül, ugyanakkor az élsport és az anyaság összeegyeztetése napjainkban is fontos szakmai és pszichoszociális kérdéseket vet fel. Jelen kutatás célja azon magyar élvonalbeli kajakozó nők tapasztalatainak feltárása volt, akik aktív sportkarrierjük alatt váltak anyává, majd sikeresen visszatértek a nemzetközi versenyzésbe. A vizsgálat a gyermekvállalás időzítésére, a sportba való visszatérés folyamatára és a mögöttes motivációs tényezőkre fókuszált. A kutatás kvalitatív megközelítésben, élsportoló kajakozókkal készített interjúk elemzésével valósult meg. Az eredmények azt mutatják, hogy a sportolók többsége tudatosan, tervezetten vállal gyermeket, és a szülést követően legkésőbb hat hónapon belül visszatér a rendszeres edzőmunkához. A visszatérést elsősorban erős belső motiváció és a sportkarrier folytatásának szándéka támogatja. Az eredmények rámutatnak arra, hogy megfelelő személyes és szakmai támogatás mellett az élsport és az anyaság összeegyeztetése reális lehetőség a női sportolók számára.

**Kulcsszavak:** *anyaság, élsport, kajak-kenu, visszatérés, motiváció*

## Abstract

Over the past centuries, the role of women in sport has undergone significant social and structural changes; however, balancing elite sport and motherhood still raises important professional and psychosocial questions today. The aim of the present study was to explore the experiences of Hungarian elite female kayakers who became mothers during their active sporting careers and later successfully returned to international competition. The research focused on the timing of childbirth, the process of returning to sport, and the underlying motivational factors.

The study was conducted using a qualitative approach, based on the analysis of interviews with elite kayakers. The results show that most athletes consciously and deliberately plan to have children, and after giving birth they return to regular training within six months at the latest. Their return is primarily supported by strong intrinsic motivation and the intention to continue their sporting careers.

The findings highlight that with appropriate personal and professional support, balancing elite sport and motherhood can be a realistic possibility for female athletes.

**Keywords:** *motherhood, elite sport, kayaking, return to sport, motivation*

## Bevezetés

A magyar kajak-kenu sport – a Magyar Olimpiai Bizottság adatai alapján – hazánk egyik legeredményesebb olimpiai sportága. Az eredményesség mellett a legnagyobb hagyományokkal rendelkező sportág is, amely nemzetközi szinten is kiemelkedő sikereket hozott. Az élsport szintjén rendkívül magas fizikai és mentális terheléssel jár, folyamatos felkészülést, tudatos edzésmunkát és fegyelmezett életmódot igényel. A sportág sajátossága a korai specializáció, a nagy edzésvolumen és a versenyszezonhoz igazított precíz terhelésszabályozás. Ezt együttesen a magyar női versenyzők kiemelkedően végzik, ezért teljesítményük nemzetközi szinten is meghatározó.

Az 1928-as amszterdami olimpiai mérőföldkő volt a nők sporttörténetében, majd az 1936-os berlini olimpiai játékokon már teljes női versenyprogram szerepelt (Pfister, 2000). A nemek közötti arány kiegyenlítődése először a 2018-as Ifjúsági Olimpiai Játékok alkalmával valósult meg. Amikor a női sportolóról szó esik, fontos megemlíteni a nők legszebb szerepét, az anyaságot és annak az élsporttal való összeegyeztetését. Az élsportoló életében a sportolói szerep gyakran központi identitásképző tényező. A teljesítmény, az eredményesség és a folyamatos fejlődés iránti elkötelezettség meghatározza mindennapjaikat.

Ugyanakkor a sportolók egyszerre több szerepben is helytállnak – például partnerként, családtagként vagy munkavállalóként –, amelyek összehangolása komoly kihívást jelenthet. A szerepkonfliktusok különösen hangsúlyossá válhatnak élethelyzeti változások idején.

Mindazonáltal az anyaság és az élsport összeegyeztetése továbbra is társadalmi és pszichológiai feszültségekkel terhelt. A „jó anya” társadalmi konstrukciója gyakran konfliktusba kerül az élsport teljesítményorientált normarendszerével (Brown et al., 2001). A szakirodalom szerint a szerepkonfliktus büntudathoz és teljesítményromláshoz vezethet (McGannon et al., 2012), ugyanakkor több vizsgálat rámutat az anyaság által indukált mentális érettségre és reziliencianövekedésre (Freeman, 2008). Az anyává válás új dimenziót nyit az élsportoló nők életében, amely a sportolói identitás újraértelmezését is magával hozhatja. Az anya–sportoló szerep kettős elvárásrendszert teremt: egyszerre kell megfelelni a magas szintű sportteljesítmény és az anyai gondoskodás követelményeinek. A sikeres visszatéréshez kulcsfontosságú a megfelelő társas támogatás, a rugalmas edzőkörnyezet és az erős belső motiváció, amelyek együtt segítik a két szerep harmonikus összehangolását.

A magyar kajak-kenu sportban számos világszínvonalú sportoló tért vissza sikeresen szülést követően. E sportolók esetei tudományos szempontból különösen relevánsak, mivel több olimpiai cikluson átívelő csúcsteljesítményt mutattak fel gyermekvállalás után.

## **Célkitűzés**

A kutatás célja annak feltárása, hogy milyen mértékben igazították a sportolók a gyermekvállalást az olimpiai ciklushoz, majd szülést követően mennyi idő múlva tértek vissza a maximális edzésintenzitáshoz, és nem utolsósorban mi motiválta őket a sportkarrier folytatására.

## **Módszerek**

### ***Mintaválasztás***

A vizsgálatban hat magyar válogatott szintű, olimpiai vagy világbajnoki szerepléssel rendelkező kajakozó vett részt. A résztvevők beválasztása meghatározott kritériumok alapján történt. A kutatásba olyan sportolók kerülhettek be, akik gyermekvállalásuk előtt már rendelkeztek nemzetközi szintű eredményekkel, a gyermekvállalás az aktív sportkarrierjük időszakában történt, valamint a gyermekvállalást követően is értek el nemzetközi szintű eredményeket.

### **Adatfelvétel, adatelemzés**

Az adatgyűjtés 2023. január–február között zajlott félig strukturált interjúk alkalmazásával (1. táblázat). Az interjúk személyesen, telefonon vagy online platformon keresztül valósultak meg.

Az interjúk szó szerinti lejegyzését követően tematikus kvalitatív tartalomelemzést alkalmaztam. Az elemzés során az interjúk tartalmát rendszereztem, és visszatérő mintázatokat azonosítottam, amelyek alapján három fő tematikus egység rajzolódott ki. Ezek a gyermekvállalás időzítéséhez és stratégiai tervezéséhez kapcsolódó döntési folyamatok, a szülést követő fizikai és mentális visszatérés folyamata, valamint a sportolók motivációs struktúrái, különös tekintettel a belső (intrinzik) és külső (extrinzik) motivációs tényezők szerepére.

Versenyző	Szülési életkor	Olimpiák száma	Érmek száma	Gyermek születése	Olimpia gyermek után	Megjegyzés
M. T.	29	3	6	2011	Igen	Első gyermek után visszatért a sportba
L. R.	37; 41	2	2	2014, 2018	Igen	Második gyermek után már nem versenyzett
P. S.	28	3	3	2017	Igen	Olimpián már újra érmet nyert
G. K.	36; 41	4	8	2014, 2019	Nem	Második gyermek után sem tért vissza élsportba
R. B.	28	1	2	2022	Nem	Első gyermek után röviddel tervezik a visszatérést a sportba
T. D.	33; 37	4	8	2017, 2023	Igen	Mindkét gyermek után visszatért az élmezőnybe

**1. táblázat:** Gyermekvállalás és olimpiai karrier alakulása női versenyzőknél (saját szerkesztés)

## **Eredmények**

### **A gyermekvállalás időzítése**

A résztvevők többsége tudatosan, az olimpiai ciklushoz igazítva vállalt gyermeket. A hat alany közül öt tervezett terhességről számolt be. A stratégiai időzítés célja a következő olimpiai kvalifikációra való optimális felkészülési idő biztosítása volt.

„... igen, mindkét terhességemnél úgy terveztük, hogy az olimpia után egy könnyebb év után egy kicsit kipihenve lenne a legjobb belevágni.” – L. R.

„... amikor a riói olimpiára készülve felvázoltuk a tervet férjemmel, megvolt, hogy az olimpiai utáni közvetlen időszakban kell teherbe esnem, így a baba születése után egy teljes évem lesz felkészülni a következő versenyszezonig.” – T. D.

### **A sportba való visszatérés folyamata**

A sportág-specifikus edzés újrakezdésének időpontja a vizsgált sportolók esetében jelentős egyéni eltéréseket mutatott: a visszatérés ideje két hét és hat hónap között mozgott. A maximális terheléshez való visszatérés leggyakrabban három-négy hónapon belül történt meg. A visszatérés gyorsaságát több tényező is befolyásolta, többek között az életkor, a szülés utáni regeneráció üteme, a gyermek habitusa, a családi támogatás mértéke, valamint a rendelkezésre álló sportorvosi háttér. A vizsgált sportolók átlagosan négy hónap alatt érték el a szülést megelőző edzésvolumen szintjét, amely heti 10-12 edzést jelentett.

„Már beszéltem Josefával, ő elmondta, alig hagyott ki valamit, hiszen két nappal a szülés előtt is mozgott, két héttel korábban pedig még komoly edzésen vett részt. Én is addig szeretnék gyakorolni, ameddig csak lehet, s a család gyarapodása után egy hónappal már újra kajakozni szeretnék.” – M. T.

„... mivel nem túlfiatalon szültem, több időt adtam magamnak, szerintem olyan 6 hónap volt.” – L. R.

„Lányom világra jövele után 1 hónappal mentem le először az uszodába, akkor kezdtem el kicsit mozogni, persze nem teljes erőbedobással. A szoptatás miatt kihagytam gyakorlatokat, például a futást, a súlyozást. December óta azonban már minden jöhet, teljes erőbedobással edzek!” – G. K.

„nem volt még három hónapos a kislányom az első edzőtáborom kezdetén.” – R. B.

### **Motiváció**

A motiváció három fő forrásból eredt a vizsgált sportolók esetében. Az első az intrinzik motiváció volt, amely elsősorban az önbizonyítás igényéből és a személyes célok elérésének vágyából fakadt. A második a munkaalapú megközelítés, amelyben a sportot hivatásként, professzionális tevékenységként értelmezték. A harmadik motivációs forrást a külső példaképek inspiráló szerepe jelentette. Az eredmények azt mutatják, hogy a domináns motivációs forma az intrinzik motiváció volt, amely a sportolók mintegy negyötödénél meghatározó szerepet játszott a pályára való visszatérésben és a versenysport folytatásában.

*„A sport egy élsportolónak ugyanolyan munka, mint bárki másnak a saját munkája, tehát ugyanúgy is fog róla gondolkodni, mint bárki más, akkor is, ha ez egy kicsit speciálisabb eset a fizikai mivolta miatt.” - P. S.*

*„Az motivált elsősorban, hogy meg tudjam, hogy képes vagyok-e visszatérni, és persze továbbra is bennem volt, hogy ki tudok-e jutni egyéniben...” - R. B.*

## **Megbeszélés**

A jelen vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a magyar élvonalbeli kajakozó nők miként élik meg az anyaságot és az élsportba való visszatérést. Az eredmények több ponton összhangban állnak a nemzetközi szakirodalommal, ugyanakkor néhány sajátos, sportágspecifikus és kulturális jellegzetesség is kirajzolódik.

### ***Anyaság mint karriertörés vagy karriertranszformáció?***

A nemzetközi szakirodalom régóta hangsúlyozza, hogy a gyermekvállalás a női sportkarrier egyik leggyakoribb megszakító tényezője. Moesch és munkatársai (2012) szerint az élsportolók pályaelhagyásának egyik vezető oka a családalapítás, különösen azokban a sportágakban, ahol a támogatórendszer hiányos.

Ezzel szemben a jelen kutatásban vizsgált magyar kajakozók esetében az anyaság nem karrierlezáró eseményként, hanem karrier-újrastukturáló tényezőként jelent meg. Ez összhangban áll Freeman (2008) megállapításaival, aki rámutatott, hogy az anyaság növelheti a sportolók mentális érettségét, érzelmi stabilitását és hosszú távú perspektíváját.

A jelen eredmények alapján az anyaság identitásbővülést eredményezett: az élsportolói identitás nem gyengült, hanem kiegészült az anyai szereppel. Ez alátámasztja McGannon és munkatársai (2012) narratív identitáselméleti megközelítését, miszerint a sportolók sikeres visszatérése nagyban függ attól, képesek-e integrálni az anyai szerepet sportolói énképükbe.

### ***A gyermekvállalás stratégiai időzítése***

A vizsgálat egyik markáns eredménye a tudatos, olimpiai ciklushoz igazított gyermekvállalás volt. A hat résztvevőből öt előre tervezte a terhességet, figyelembe véve a kvalifikációs rendszert és a felkészülési periódusokat.

Ez a stratégiai gondolkodás kevésbé hangsúlyosan jelenik meg a nemzetközi kvalitatív vizsgálatokban, ahol gyakran inkább a strukturális akadályok (szponzoráció megszűnése, szerződésbizonytalanság) dominálnak. A magyar minta esetében azonban a sport mint

hivatás és megélhetési forma stabilabb intézményi háttérre utalhat, ami lehetővé teszi a hosszabb távú tervezést.

Ez részben magyarázható a hazai kajak-kenu sport kiemelt státuszával és a Magyar Olimpiai Bizottság, valamint a sportági szövetség által biztosított strukturált támogatási rendszerrel.

### ***A fizikai visszatérés üteme***

A jelen kutatás eredményei szerint a sportolók átlagosan 3-4 hónap alatt tértek vissza a szülés előtti edzésvolumenhez, amely heti 10-12 edzést jelentett. Ez kifejezetten gyors rehabilitációs időnek tekinthető. Nemzetközi élettani vizsgálatok alapján a szülés utáni teljes regeneráció – különösen a core-stabilitás, a medencefenék-funkció és a hormonális egyensúly helyreállása tekintetében – gyakran 6–12 hónapot vesz igénybe. A vizsgált kajakozók gyors visszatérése több tényezővel magyarázható: egyrészt a magas edzetségi alapszinttel, másrészt a folyamatos sportorvosi kontrollal, valamint a sportág ciklikus, állóképességi jellegével. Érdeemes kiemelni, hogy az eredmények nem számoltak be megnövekedett sérülési arányról, ami ellentmond néhány atlétikai és csapatsportban végzett kutatás megállapításainak, amelyek szerint a túl gyors visszatérés fokozott sérülési kockázattal járhat.

### ***Motivációs struktúra: belső hajtóerő dominanciája***

A jelen vizsgálat egyik legfontosabb megállapítása, hogy a visszatérés elsődleges mozgatórugója az intrinzik motiváció volt. A sportolók négyötödénél az önbizonyítás, a személyes célok és a kompetenciaézés játszott központi szerepet.

Ez összhangban áll a sportpszichológiai önmeghatározás-elmélettel (Self-Determination Theory), amely szerint a hosszú távú teljesítmény fenntartásának kulcsa az autonóm, belső motiváció.

Ugyanakkor a nemzetközi irodalomban gyakran megjelenik a külső nyomás (szponzoráció, szerződés, olimpiai kvóta) mint domináns faktor. A jelen minta esetében ezek a tényezők másodlagos szerepet töltek be, ami arra utal, hogy az anyaságot követően a sportolók belső értékrendje még hangsúlyosabbá válhat.

### ***Anyaság mint mentális erőforrás***

A szakirodalomban korábban gyakran a szerepkonfliktus és az ezzel járó bűntudat jelent meg meghatározó tényezőként a sportoló anyák esetében (Brown et al., 2001). A jelen kutatás eredményei azonban ettől részben eltérő képet mutatnak: a résztvevők beszámolói alapján az anyaság inkább mentális stabilizáló tényezőként jelent meg a sportkarrierben. A sportolók szerint a gyermekvállalás után csökkent a versenyhelyzetekkel kapcsolatos szorongás, a sportteljesítmény realisabb perspektívába került, valamint növekedett az

érzelmi kontroll és a stressztűrés mértéke. Ezek az eredmények alátámasztják Freeman (2008) megállapítását, miszerint az anyaság bizonyos esetekben a pszichológiai reziliencia növekedéséhez vezethet.

### ***Kulturális és sportágspecifikus sajátosságok***

A magyar kajak-kenu hagyomány és az olyan ismert sportolók példája, mint Kovács Katalin, Kozák Danuta és Csipes Tamara, fontos mintát adhat a fiatalabb sportolók számára. Ha azt látják, hogy mások sikeresen vissza tudtak térni a versenysportba a gyermekvállalás után, az segíthet csökkenteni a bizonytalanságot, és növelheti a hitüket abban, hogy ők is képesek lesznek erre.

Az ilyen példák azért is fontosak, mert megmutatják, hogy az anyaság és az élsport nem feltétlenül zárja ki egymást. Ez a fajta „kulturális modellhatás” viszont kevésbé jellemző azokban az országokban, ahol kevesebb hasonló példa van, így a sportolók számára is nehezebb elképzelni a sikeres visszatérést.

<b>Téma</b>	<b>Nemzetközi szakirodalom</b>	<b>Jelen kutatás</b>
Anyaság hatása	Gyakran karriermegszakító	Karriertranszformáló
Időzítés	Sokszor strukturális kényszer	Tudatos olimpiai ciklushoz igazítás
Visszatérés ideje	6–12 hónap jellemző	3-4 hónap átlag
Domináns motiváció	Külső és belső vegyesen	Elsősorban intrinzik
Pszichológiai hatás	Szerepkonfliktus hangsúlyos	Mentális erőforrás domináns

**2. táblázat:** Az anyaság és a sportkarrier kapcsolatának összehasonlítása a nemzetközi szakirodalom és a jelen kutatás alapján (saját szerkesztés)

### **Konklúzió**

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az élsportoló nők körében a gyermekvállalás gyakran tudatosan megtervezett döntés, amelyet a sportkarrier fontos mérföldköveihez, például az olimpiai ciklushoz igazítanak. A sportba való visszatérés folyamata egyénenként jelentős különbségeket mutat, azonban megfelelő fizikai regeneráció, családi támogatás és szakmai háttér mellett viszonylag rövid időn belül elérhető a korábbi edzésintenzitás. A visszatérést elsősorban belső, intrinzik motiváció hajtja, ami a személyes célok elérésének vágyában és az önbizonyítás igényében jelenik meg. Összességében a vizsgálat rámutat arra, hogy a tudatos tervezés, a támogató környezet és az erős belső motiváció kulcsszerepet játszik az élsportoló anyák sikeres visszatérésében a versenysportba.

A jövőben érdemes lenne országos vagy akár nemzetközi szinten, nagyobb mintán vizsgálni a sportolók visszatérésének különböző aspektusait. Különösen fontos lenne feltérképezni a visszatérés időtartamát, a teljesítmény változását objektív mutatók – például  $VO_2\max$ , laktátküszöb és erőparaméterek – segítségével, a szülést követő sérülési kockázat alakulását, valamint a karrier hosszának változását.

A visszatérés sikerességét jelentősen befolyásolhatja a sportszervezeti támogatás, az edzők hozzáállása, a szövetségi finanszírozás, valamint a családtagok támogatási rendszer. Érdemes lenne ezért részletesen elemezni a hazai sportirányítás szerepét, különösen a Magyar Olimpiai Bizottság és a sportági szövetségek programjainak hatását az anyává váló sportolók karrierútjára.

Érdemes lenne összevetni a magyar kajakozók tapasztalatait olyan országok sportolóival, ahol hasonlóan erős a női kajak-kenu hagyománya (pl. Németország, Olaszország).

Olyan nemzetközi példák bevonása, mint Birgit Fischer vagy Josefa Idem, lehetőséget adna kulturális és sportpolitikai különbségek feltárására.

### Felhasznált szakirodalom

- Brown, G. T., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(2), 207–224.
- Brown, W. J., Brown, P. R., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Time pressure, satisfaction with leisure, and health among Australian women. *Annals of Leisure Research*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/11745398.2001.10600888>
- Bruinvels, G., Burden, R., Brown, N., Richards, T., & Pedlar, C. (2017). The prevalence and impact of heavy menstrual bleeding (menorrhagia) in elite and non-elite athletes. *European Journal of Sport Science*, 17(2), 260–266. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149881>
- Buckley, J. P., & Rogers, M. A. (2010). Return to sport following childbirth: A review of mechanisms and practical considerations. *Sports Health*, 2(4), 304–314.
- Cosh, S., Crabb, S., & LeCouteur, A. (2013). Elite athletes and retirement: Identity, choice, and agency. *Australian Journal of Psychology*, 65(2), 89–97. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2012.00060.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

- Freeman, H. V. (2008). A qualitative exploration of the experiences of mother-athletes training for and competing in the Olympic Games. PhD dissertation, Temple University, Philadelphia, PA.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 200–209.  
<https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- McGannon, K. R., & Busanich, R. (2012). (De)constructing Paula Radcliffe: Exploring media representations of elite running, pregnancy and motherhood through cultural sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 820–829.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.005>
- McGannon, K. R., & Schinke, R. J. (2012). Becoming feminized through sport? A narrative analysis of elite female athletes' identity trajectories. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(2), 175–197.
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., & Bertollo, M. (2012). Challenging excellence: A framework for investigating elite athletes' careers across the lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 427–436.  
<https://doi.org/10.2478/v10237-012-0018-2>
- Moesch, K., Mayer, C., & Elbe, A. M. (2012). Reasons for career termination in Danish elite athletes: Investigating gender differences and the time-point as potential correlates. *Sport Science Review*, 21(5–6), 49–68.
- Palmer, F. R., & Leberman, S. I. (2009). Elite athletes' experiences of motherhood and return to sport: A thematic analysis. *Sport Management Review*, 12(4), 241–254.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.03.001>
- Pedersen, P. (2001). Athletic career: “Elite sports mothers” as a social phenomenon. *International Review for the Sociology of Sport*, 36(3), 259–274.  
<https://doi.org/10.1177/101269001036003001>
- Pfister, G. (2000). Women and the Olympic Games: 1900–1997. In: Drinkwater, B. (ed.). *Women in Sport*. Oxford: Blackwell, 3–19.  
<https://doi.org/10.1002/9780470757093.ch1>

**Levelező szerző:**

Petrovic Maja

E-mail: majapetrovic889@gmail.com

BÁRI ZSÓFIA

---

## COLORADO ÁLLAM OUTDOOR REKREÁCIÓJA ÉS GAZDASÁGI HATÁSAI OUTDOOR RECREATION AND ECONOMIC IMPACTS TO THE STATE OF COLORADO

<sup>3</sup>*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,  
Eger*

### Absztrakt

A tanulmány az outdoor rekreáció gazdasági hatásait vizsgálja Colorado államban, amely az Egyesült Államok egyik legfontosabb szabadterei turisztikai célpontja. A kutatás célja az iparági fejlődés főbb tényezőinek, gazdasági hatásainak, valamint a fenntarthatóságot érintő kihívásoknak és lehetőségeknek a feltárása volt. Az outdoor rekreáció az elmúlt évtizedben dinamikusan növekedett, különösen a COVID19-járványt követően. A dolgozat elméleti háttere a fogalom történeti fejlődésére, gazdasági, társadalmi és környezeti hatásaira fókuszált.

A kutatás alapját a Colorado Parks & Wildlife (CPW) és a Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan (SCORP) által gyűjtött adatok képezték, amelyeket statisztikai elemzések egészítettek ki. Az elemzés öt fő tevékenységi kategóriát vizsgált: túrázás, vízi sportok, téli sportok, vadon élő állatokkal kapcsolatos tevékenységek és egyéb szabadidős tevékenységek.

Az eredmények szerint az outdoor rekreáció 2023-ban több mint 65,8 milliárd dolláros gazdasági hatást generált, az állam GDP-jének 12,4%-át adva, és több mint 404 000 munkahelyet teremtett. A témában végzett kutatás alapján megállapítható, hogy a közlekedési infrastruktúra fejlesztése és a klímaváltozás kezelése kulcsfontosságú a hosszú távú fenntarthatóság érdekében. Az általam is feldolgozott kutatások iránymutatást nyújtanak az iparági fejlesztésekhez és a fenntartható turizmuspolitikához.

**Kulcsszavak:** gazdasági növekedés, fenntartható fejlődés, szabadterei tevékenységek, rekreációs ipar, közlekedési infrastruktúra

## Abstract

The study examines the economic impacts of outdoor recreation in Colorado, one of the most important outdoor tourism destinations in the United States. The aim of the research was to explore the main factors driving the industry's development, its economic effects, as well as the challenges and opportunities related to sustainability. Outdoor recreation has grown dynamically over the past decade, particularly following the COVID-19 pandemic. The theoretical background of the paper focused on the historical development of the concept and its economic, social, and environmental impacts.

The research was based on data collected by Colorado Parks & Wildlife (CPW) and the Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan (SCORP), which were supplemented by statistical analyses. The analysis examined five main activity categories: hiking, water sports, winter sports, wildlife-related activities, and other recreational activities.

According to the results, outdoor recreation generated more than \$65.8 billion in economic impact in 2023, contributing 12.4% to the state's GDP and creating over 404,000 jobs. Based on the research conducted, it can be concluded that the development of transportation infrastructure and the management of climate change are crucial for long-term sustainability. The studies I processed provide guidance for industry developments and sustainable tourism policies.

**Key-words:** *economic growth, sustainable development, outdoor activities, recreation industry, transportation infrastructure*

## Bevezetés

Az outdoor rekreáció az elmúlt évtizedben jelentős fejlődést mutatott Egyesült Államok-szerte, különösen Coloradóban. Az iparágnak igazolnia kellett önálló működőképességét és gazdasági sikerességét, legitimációját, miközben a fenntarthatóságot is biztosítania kellett. A témával foglalkozó kutatások központi kérdése, hogy milyen tényezők segítik vagy akadályozzák az outdoor rekreáció fejlődését, és hogyan járul hozzá ez az iparág az állam gazdaságához. Különösen fontos az outdoor iparág gazdasági teljesítményének időbeli vizsgálata, így a 2018-as és 2023-as adatok összehasonlítása. A kutatás másik célja annak a meghatározása, hogy a növekvő népszerűség, a fejlett infrastruktúra és a SCORP (Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan) stratégiái milyen hatással voltak az iparág növekedésére.

A kutatás során a mintaválasztás a Colorado államban élő felnőtt lakosság köréből történt ún. „hólabda módszerrel” (görgetett mintavétel), ami lehetővé tette a helyi szokások és preferenciák pontos feltérképezését. Az adatgyűjtés során a Colorado Parks & Wildlife és a Colorado State University kutatására és a SCORP által gyűjtött hivatalos statisztikákra támaszkodunk, majd ezek figyelembevételével strukturált interjúkat készítettünk az outdoor rekreáció szakértőivel.

### **Szakirodalmi áttekintés**

Az outdoor rekreáció olyan szabadidős tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyeket természetes vagy természetközeli környezetben végeznek, és amelyek célja a testi-lelki egészség fejlesztése, valamint a pihenés és szórakozás (Cordell, 2008). A modern sport paradigmája a 19. század végén formálódott, és a versenyre, szabályokra, valamint fizikai teljesítményre fókuszált (Bourdieu, 1979). Ezzel szemben a természeti sportok az autonómiára és a természethez való kapcsolódásra helyezték a hangsúlyt (Wheaton, 2004).

Az 1960-as és 1970-es években Észak-Amerikában az olyan sportok, mint a szörfözés, a hegymászás és a sélés, a természeti sportok mozgalmának előfutárjaivá váltak, különösen a fiatalok körében, akik a hagyományos sportok helyett szabadabb, kreatívabb tevékenységeket kerestek (Melo & Gomes, 2017a). Európában a túrázás és a kajakozás vált népszerűvé a természet szerelmeseinek körében. Az 1980-as évektől kezdve a természeti sportok egyre inkább összekapcsolódtak az ökoturizmussal és a környezetvédelemmel (Brymer & Gray, 2009).

A Bureau of Economic Analysis (BEA, 2017) meghatározása szerint az outdoor rekreáció olyan tevékenységek összessége, amelyek természetes vagy természetközeli környezetben zajlanak, és magukban foglalják mind az aktív (pl. túrázás, sélés), mind a passzív tevékenységeket (pl. természetfotózás).

Pszichológiai megközelítésben a természetben végzett tevékenységek hozzájárulnak a stressz csökkentéséhez és a mentális egészség javításához. Kaplan és Kaplan (1989) figyelemhelyreállítási elmélete (Attention Restoration Theory, ART) szerint a természetes környezet segíti a kognitív figyelmi kapacitások helyreállítását.

Fizikai egészség szempontjából az outdoor tevékenységek, például a túrázás és a kerékpározás, javítják az állóképességet, és csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát (Pretty et al., 2005).

Szociológiai nézőpontból az outdoor rekreáció lehetőséget teremt a társas kapcsolatok erősítésére és a közösségi identitás kialakítására (Bell et al., 2007). Az outdoor rekreáció aktív formája a természeti sportok.

A természeti sportok olyan fizikai tevékenységek, amelyeket természetes környezetben végeznek, és amelyek célja a természet élvezete, az önkifejezés, valamint a személyes kihívások keresése (Melo, 2013). Ezek a sportok kevésbé intézményesítettek, nagyobb szabadságot biztosítanak, és gyakran a fenntarthatóság eszméjével kapcsolódnak össze (Brymer & Gray, 2010). Jellemző rájuk az autonómia, azaz kevésbé szervezettek, nagyobb szabadságot biztosítanak (Wheaton, 2013), valamint a kockázat és kaland, melyen keresztül a résztvevők gyakran keresik a személyes határaik feszegetését (Lyng, 2005). A természeti sportok nem elsősorban a versenyről, versenyzésről szólnak, sokkal inkább az élmények és a természethez való kapcsolódás kerül előtérbe (Krein, 2014).

A résztvevőket a természethez való kapcsolódás, a kockázatvállalás, valamint a testi és lelki kihívások keresése motiválja (Melo & Gomes, 2017b). Az outdoor sportok lehetőséget nyújtanak a „flow” élmény megtapasztalására, amely a résztvevők számára eufóriát és transzcendenciát kínál (Watson, 2007; Buckley, 2018).

A természeti sportok több ponton kapcsolódnak más területekhez. Az outdoor tevékenységek az ökoturizmus és a sportturizmus szerves részét képezik, hozzájárulva a helyi gazdaság fejlődéséhez (Higham & Hinch, 2009). A természeti sportokhoz kapcsolódó turizmus többféle formában jelenik meg, például független utazások, szervezett események, versenyek és táborok keretében (Gammon & Robinson, 2003). A turizmus növekedése azonban kihívásokat is hozhat, például a túlzott látogatói terhelés formájában, ami fenntartható turizmuspolitikát igényel (Boley & Green, 2016).

Szorosan kapcsolódik továbbá a környezetvédelemhez is; a természeti sportok népszerűsítik a fenntarthatóságot, ugyanakkor megfelelő menedzsmentet igényelnek a negatív hatások minimalizálása érdekében (Melo, 2013).

Az egészség szempontjából a természeti sportok csökkentik a depressziót, javítják a szív- és érrendszeri egészséget, és elősegítik a közösségi kohéziót (Buckley, 2018).

Végül az oktatáshoz való kapcsolódás szemszögéből vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a szabadterei kalandok oktatási szerepe a személyes fejlődést és a társadalmi részvételt támogatja (Ewert & Sibthorp, 2014). A természeti sportok és az oktatás kapcsolata a 16-17. századi pedagógiai hagyományokban gyökerezik, de különösen a 20. században vált jelentőssé olyan mozgalmak révén, mint a cserkészlet (Scout) és a szabadterei kalandokat felölelő (Outward Bound) program. Ezek az oktatási kezdeményezések a természetben végzett tevékenységeket – például túrázást, hegymászást, kajakozást – használták a fizikai, interperszonális és ökológiai készségek fejlesztésére (Melo & Gomes, 2017; Berry & Hodgson, 2011). Az utóbbi években a természeti sportok oktatási szerepe túllépett a technikai készségek tanításán, és egyre inkább a résztvevők központú, személyes fejlődést támogató megközelítésre helyeződik a hangsúly (Collins & Brymer, 2018).

## Kutatási célkitűzések

A kutatás célja Colorado állam outdoor rekreációja gazdasági hatásainak feltérképezése, amit a Colorado Parks & Wildlife (CPW) és a Colorado State University (CSU) által felmért eredmények alapján vizsgálunk. Ezután összevetjük a 2018-ban készült kutatás eredményeit és a 2023-as adatokat a szabadtéri tevékenységek gazdasági hatásainak elemzése érdekében. A cél továbbá annak meghatározása is, hogy az iparág gazdasági teljesítménye növekedett-e a kutatások közötti öt évben, és ha igen, milyen tényezők járultak hozzá.

## Módszertan

A kutatás célja tehát az outdoor rekreáció gazdasági hatásainak és fejlődési tendenciáinak vizsgálata volt. Ehhez két fő módszert alkalmaztam: szekunder kutatást és strukturált interjúkat.

A szekunder kutatás során hivatalos statisztikák és tanulmányok vizsgálatára támaszkodtam. Az adatokat megbízható forrásokból, például a BEA (Bureau of Economic Analysis), a Colorado Parks & Wildlife (CPW) és az ötévente elkészülő stratégiai terv, a SCORP (Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan) dokumentumaiból gyűjtöttem.

A kutatás egyik legmeghatározóbb adatforrása a Colorado Parks & Wildlife (CPW) és a Colorado State University (CSU) tanulmánya, amely Colorado helyi lakosságának szokásait elemezte 750 kitöltött kérdőív alapján. Többek között felmérték a résztvevők számát a szabadtéri tevékenységekben, azok kiadásait, de vizsgálták az outdoor iparág által létrehozott munkahelyeket és munkabérekét is. Majd összegezték az állam bruttó hazai termékéhez (GDP) való hozzájárulás mértékét, valamint az állami és szövetségi adókat, és végül a „total economic effect”-et vagy más néven a teljes gazdasági hozzájárulást. A szabadtéri rekreáció gazdasági hozzájárulásait, mind a közvetlen hatásokat, mind a teljes hatásokat IMPLAN input-output modellel becsülték meg. A modell segítségével kiszűrhető a multiplikátor hatás. Ez a mérőszám az eredeti kiskereskedelmi értékesítésből származó közvetlen, közvetett és indukált hozzájárulások összegét jelenti. Ez magyarázza a kiskereskedelem által generált összes gazdasági tevékenységet.

A kutatásom második pillére a strukturált személyes mélyinterjúk készítése volt, amelyeket az outdoor rekreáció szakértőivel végeztem, görgetett mintavétellel. Az interjúalanyok kivétel nélkül jelentős outdoor rekreációhoz kapcsolódó szakmai tapasztalattal rendelkeznek. Bill Hartrampf (B. H.) a Deuter USA volt igazgatója. Ez egy világszerte ismert, németországi székhelyű outdoor felszereléseket gyártó óriásvállalat. BH több évtizedes tapasztalatot

szerzett az outdoor iparágban, korábban a németországi Deuternél is dolgozott vezetői pozícióban. A másik interjúalany Chris Collins (C. C.) nyugdíjas vállalati utazási és vendéglátási szakértő volt, aki negyvenéves karrierje során megszerezte a Global Business Travel Association (GBTA) minősítést mint Global Travel Professional and Corporate Travel Execution. Globális utazási szervezeteknél töltött be vezető pozíciókat Seattle-ben, New York Cityben és végül Denverben, ahol több mint 30 éve él. Cliff Harald (C. H.) a First Flatiron Consulting gazdaságfejlesztési tanácsadó iroda alapítója és vezetője, amely a gazdasági vitalitás tervezésére és menedzselésére szakosodott. Több mint egy évtizeden át vezette a Boulder Economic Councilt (BEC). Emellett olyan szervezetekkel dolgozott együtt, mint a Colorado Outdoor Recreation Industry Office és az Outdoor Industry Association, valamint vezetői szerepeket töltött be a Metro Denver Economic Development Corporate-nél. C. H. kezdeményezte az University of Colorado Boulderen az Outdoor Recreation Economy program indítását, amely kifejezetten az outdoor rekreáció gazdasági lehetőségeit tárja fel a hallgatók előtt, és segíti őket a vállalkozói pályára lépés útján.

A kérdések az iparág gazdasági növekedésének okaira, fejlesztési lehetőségeire és egy SWOT-elemzés főbb pontjaira fókuszáltak. Az interjúk révén a kutatásom értékes szakmai nézőpontokkal gazdagodott.

A módszerek kombinációja biztosította az adatok megbízhatóságát és átfogó jellegét. A szekunder kutatás statisztikai alapot nyújtott, az interjúk az iparági szakértők véleményét és tapasztalatait hozták be a vizsgálatba. Ezáltal a kutatás az outdoor rekreáció gazdasági hatásait mind elméleti, mind gyakorlati oldalról bemutatja.

## **Eredmények**

### ***Az outdoor rekreáció gazdasági szerepe és hatásai***

Az outdoor rekreáció gazdasági jelentősége az Egyesült Államokban az elmúlt évtizedekben növekedett, amit az állami és szövetségi szintű kezdeményezések is tükröznek. Utah állam volt az első, amely 2013-ban létrehozta a Szabadtéri Szabadidős Hivatalt (Outdoor Recreation Industry Office), felismerve a szabadtéri tevékenységek gazdasági és társadalmi hatásait (Utah Public Radio, 2013). Ezt követően Colorado 2015-ben megalapította saját Outdoor Recreation Industry Office-át, amely az outdoor iparág fejlesztésére és támogatására fókuszál (Confluence of States, 2025).

Egyik legfontosabb mérföldkő a Confluence Accords egyezmény volt, amelyet 2018-ban nyolc állam írt alá. Az egyezmény célja az outdoor iparág fenntarthatóságának biztosítása és gazdasági növekedésének előmozdítása öt alappillér mentén: természetvédelem, oktatás és munkaerőképzés, gazdaságfejlesztés, közegészségügy és társadalmi jólét, valamint a

hozzáférhetőség növelése, azaz a szabadtéri tevékenységekhez való igazságos hozzáférés biztosítása mindenki számára, beleértve a marginalizált közösségeket is (Confluence of States, 2026a). Azóta összesen 21 állam csatlakozott, és 25 állam létesített szabadtéri rekreációs irodát (Confluence of States, 2026b).

A módszertannál már ismertetett CPW-CSU közös kutatáson alapuló tanulmány 30 outdoor tevékenységet tartalmazott, amelyet öt fő kategóriára osztottak: kijelölt/kiépített (trail/road) túraútvonalak, vízi tevékenységek, téli sportok, vadon élő állatokkal kapcsolatos tevékenységek és egyéb szabadidős tevékenységek. A kutatás szerint a felnőtt lakosság 85%-a vett részt legalább egy szabadtéri tevékenységben az adott évben. A legnépszerűbb tevékenységek közé tartozott a gyaloglás (84%), a túrázás (61%), a vadmegfigyelés (38%) (CPW, 2024). A túrázás és a kerékpározás generálta a legnagyobb gazdasági hatást, míg a téli sportok szezonális jellegük ellenére is kiemelkedő bevételt hoztak (1. táblázat).

A kutatás során a lakosok részvételét, kiadásait és az ezekből származó gazdasági hatásokat, a támogatott munkahelyeket és béreket, valamint az adóbevételeket regionális és állami szinten elemezték (Southwick Associates, & Colorado Parks and Wildlife, 2024).

Tevékenység	Résztevők száma (fő)	Támogatott munkahelyek (fő)	Teljes gazdasági hatás (\$)
Túrázás és kerékpározás	3 338 269	80 460	13,8 milliárd
Vízi sportok	2 239 576	45 066	7,2 milliárd
Téli sportok	1 356 148	45 553	6,6 milliárd
Vadon élő állatokkal kapcsolatos tevékenységek	2 450 669	46 804	7,5 milliárd
Egyéb outdoor tevékenységek	1 987 542	30 112	5 milliárd

**1. táblázat:** A szabadtéri tevékenységek gazdasági hatásai

Forrás: Southwick Associates & Colorado Parks and Wildlife, 2024

2023-ban a coloradói szabadtéri kikapcsolódást kedvelők több mint 52,1 milliárd dollárt költöttek utazásokra és felszerelésekre. Általában a szabadidős sportolók szabadtéri tevékenységeik támogatására fordított összes kiadásának túlnyomó többsége az utazással kapcsolatos tételekre, például ételmiszerre, üzemanyagra és szállásra irányul (2.táblázat). Coloradóban ez a teljes kiadás 84%-a, amely nagyjából 31,9 milliárd dollárt jelent.

Tevékenység	Western Slope régió (\$)	Front Range régió (\$)	Eastern Plains (\$)	Állam Összesen (\$)
Ösvény/túraútvonal/úthasználat	4,101	11,746	1,602	17,448
Vadászattal kapcsolatos	3,585	5,279	1,370	10,233
Vízalápú tevékenységek	3,105	5,313	798	9,216
Téli sportok	4,536	3,406	311	8,253
Egyéb szabadtéri	2,419	3,866	713	6,999
Összes szabadtéri	17,746	29,610	4,793	52,149

**2. táblázat:** Összes kiadás (millió dollárban) tevékenységtípus és régió szerint

Forrás: Southwick Associates, & Colorado Parks and Wildlife, 2024, *Colorado Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan 2025–2029*, 47. oldal.

A gazdasági multiplikátor hatás eredményeként az 52 milliárd dollárnyi szabadtéri rekreációs kiadás további gazdasági tevékenységet eredményez az állam gazdaságában. Ide tartoznak az iparágakon belüli többletkiadásokból eredő közvetett hozzájárulások, valamint az indukált járulékok, amelyek az ezen iparágakban dolgozók béréből és bérköltségéből származnak.

A közvetlen és multiplikátor hatások együttesen 65,8 milliárd dolláros kibocsátást tesznek ki a coloradói gazdaságban. Ez a teljes kibocsátás 36 milliárd dollárral járul hozzá az állam bruttó hazai termékéhez (GDP), ami az állam teljes GDP-jének 12,4%-át jelenti (BEA). (A jelentésben megosztott összes gazdasági hozzájárulás magában foglalja a közvetlen, közvetett és indukált hatásokat.)

A szabadtéri rekreáció másik fontos eredménye az államban támogatott munkahelyek száma, azaz a foglalkoztatás élénkülése. Figyelembe véve a közvetlen, közvetett és indukált hatásokat, Coloradóban ez az ágazat a becslések szerint 404 099 munkahelyet teremt, ami az államban regisztrált összes munkahely 12,5%-át teszi ki, és 22,2 milliárd dollárnyi fizetést és bért termel ki. Az állami és a szövetségi adóbevétel pedig 11,2 milliárd dollár. (3. táblázat)

Kategória	Western Slope	Front Range	Eastern Plains	Állam (Összesen)
Munkajövedelem (\$)	5,723	12,258	1,084	22,194
Munkahelyek száma (fő)	127,639	217,448	33,006	404,099
Hozzáadott érték (GDP) (\$)	9,521	20,213	1,910	36,464
Állami és helyi adók (\$)	2,031	3,097	508	5,873
Szövetségi adók (\$)	1,402	2,910	272	5,331
Teljes gazdasági hatás (\$)	17,896	36,379	3,774	65,829

**3. táblázat:** A szabadtéri rekreáció teljes gazdasági hozzájárulása Coloradóban, régióként (millió dollárban)

Forrás: Southwick Associates, & Colorado Parks and Wildlife, 2024

### A 2023-as outdoor rekreáció gazdasági hatásainak összehasonlítása 2018-as adatokkal

A 2023-as elemzés más adatforrásokra és módszertanokra támaszkodott, mint a 2018-as Colorado SCORP gazdasági tanulmányok, így az adatok közvetlen összehasonlítása korlátozott. Azonban a BEA Outdoor Recreation Satellite Account (ORSA) adatai szerint Colorado szabadtéri rekreációs gazdasága folyamatos növekedést mutat.

A BEA adatai alapján Colorado éves gazdasági termelése (GDP) a szabadtéri rekreációból 26,7%-kal nőtt, míg a jövedelmek 24%-kal emelkedtek. Ugyanakkor a foglalkoztatás 5,3%-kal csökkent, ami főként a COVID19-járvány (utó)hatásainak tudható be, de azóta ismét fellendülés tapasztalható (Southwick Associates & Colorado Parks and Wildlife, 2024) (4. táblázat).

Mutató	2018 felmérés	2023 felmérés	Növekedés (%)
GDP-hozzájárulás (\$)	11 285 537 000	14 300 000 000	+26,7%
Foglalkoztatás (fő)	138 886	131 500	-5,3%
Jövedelmek (\$)	5 888 152 000	7 300 000 000	+24%

**4. táblázat:** Gazdasági trendek összehasonlítása 2018 és 2023 között

Forrás: U. S. Bureau of Economic Analysis (BEA)

Az outdoor rekreáció továbbra is az Egyesült Államok gazdaságának egyik fő mozgatórugója. A BEA 2023-as adatai szerint a szektor 1200 milliárd dollár gazdasági kibocsátást eredményezett (az USA GDP-jének 2,3%-a), és 5 millió munkahelyet biztosított. Ez a legnagyobb érték a BEA 2012-es számításai óta, a szektor reálértéken 36%-os növekedést mutatott 2012-höz képest.

Colorado 65,8 milliárd dollárral járult hozzá az outdoor gazdasághoz, ami az országos összeg 5,5%-át teszi ki. Az outdoor szektor az állam GDP-jének 12,4%-át adja, amely arányaiban jelentősebb, mint az USA egészére vetített 2,3% (Outdoor Recreation Roundtable, n.d.).

A növekedés oka több tényezőre vezethető vissza.

1. Növekvő érdeklődés: A COVID19-járvány alatt és azt követően az emberek a természetben kerestek kikapcsolódást, ami jelentősen növelte a szabadtéri tevékenységek iránti keresletet (Southwick Associates, & Colorado Parks and Wildlife 2024).
2. Infrastruktúra fejlesztése: Az állam jelentős beruházásokat hajtott végre a túraútvonalak, sítérek és vízi sportok infrastruktúrájának fejlesztésére (Great Outdoors Colorado, 2023).
3. Turizmus növekedése: Colorado nemzeti parkjai és szabadtéri célpontjai, mint a Rocky Mountain National Park, évente több millió látogatót vonzanak (National Park Service, 2026).
4. Demográfiai változások és népességnövekedés: A fiatalabb generációk egyre nagyobb érdeklődést mutatnak a természetközeli élmények és a fenntartható turizmus iránt (Southwick Associates & Colorado Parks and Wildlife, 2024). Colorado népessége 2018-ban 5,7 millió fő volt, 2025-re meghaladta a 6 milliót, és várhatóan 2030-ra eléri a 6,8 millió főt. A növekedés főként a Front Range régióra koncentrálódik, ahol a lakosság 75%-a él, köszönhetően a gazdasági lehetőségeknek és az outdoor tevékenységek könnyű elérhetőségének (State Demography Office, 2025; U.S. Census Bureau, 2024).

### ***Colorado átfogó szabadtéri rekreációs terve (SCORP) 2025–2029***

A Colorado átfogó szabadtéri rekreációs terve (SCORP – Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan) 2025–2029 egy stratégiai dokumentum, amely a szabadtéri rekreáció és természetvédelem közötti egyensúly megteremtését szolgálja. Célja, hogy fenntartható, inkluzív és igazságos szabadtéri élményeket biztosítson minden Coloradóban élő és látogató számára, miközben védi az állam természeti és kulturális erőforrásait (Colorado Parks and Wildlife, 2024). A terv négy fő prioritást határoz meg:

- Hozzáférhetőség mindenkinek: az outdoor tevékenységek népszerűsítése és az alulreprezentált közösségek támogatása.
- Természetvédelem: klímarezilienciai projekteket indítanak az érzékeny élőhelyek védelme érdekében.
- Felelősségvállalás: oktatási kampányok indítása a felelős természetjárás népszerűsítésére.
- Pénzügyi fenntarthatóság: új finanszírozási források feltárása, például a Keep Colorado Wild Pass révén, amely évente több mint 41 millió dollárt generál (Colorado Parks and Wildlife, 2024).

A kutatási eredmények alátámasztják a prioritások és stratégiák szükségességét, különös tekintettel a hozzáférhetőség, a gondoskodás, a természetvédelem és a pénzügyi fenntarthatóság területére. A terv sikeres végrehajtása érdekében elengedhetetlen a közösségek, kormányzati szervek és nonprofit szervezetek közötti együttműködés (Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan, 2024).

### ***Colorado szabadtéri rekreációs iparágának gazdasági hatásai és fejlődési lehetőségei a személyes interjúk oldaláról***

A kutatás során a három jelentős szakemberrel készített interjúk és azok elemzése révén mélyebb betekintést nyertem Colorado szabadtéri rekreációs iparágának gazdasági hatásaiba és fejlődési lehetőségeibe. Az interjúalanyokat szakmabeli ajánlások alapján kértem fel: Chris Collins vállalati utazási és vendéglátási szakértő (C. C.), Bill Hartrampf outdoor felszereléseket gyártó óriásvállalat korábbi vezető beosztású munkatársa (B. H.), valamint Cliff Harald gazdaságfejlesztési tanácsadó (C. H.). Ezen szakemberek tapasztalatai és meglátásai segítettek az iparág kulcstényezőinek azonosításában, valamint a jövőbeli fejlesztési javaslatok megfogalmazásában.

C. H. érzékletesen világította meg az outdoor ipar gazdasági legitimitációját és annak jelentős növekedését.

Véleménye szerint az outdoor rekreációs iparágat az állami, kormányzati intézkedések is legitimálták, és egyre nagyobb figyelem irányul rá. Ez már nemcsak egy „szórakoztatás” típusú iparág, hanem valóban jelentős előnyökkel jár, és jelentős mértékben hozzájárul az egyes államok gazdaságához. Ha ez nem így lenne, nem fordítanának rá ennyi erőforrást. Az iparág azonban messze túlmutat a turizmuson és a célállomások gazdaságán. Ez egy olyan iparág, amelyben jelentős innováció és vállalkozói tevékenység figyelhető meg. Olyan térségek is, amelyek nem elsődlegesen turisztikai célpontok, erős szabadtéri rekreációs iparaggal rendelkezhetnek az ottani vállalkozói tevékenység révén. Az outdoor iparágban rengeteg innováció zajlik. Számos szabadtéri rekreációval foglalkozó vállalkozás létezik,

amelyek új termékeket, szolgáltatásokat és technológiákat fejlesztenek. Nem pusztán a szabadtéri rekreáció tevékenysége virágzik sok államban USA-szerte, hanem a szabadtéri rekreációs termékek, szolgáltatások és technológiák üzleti oldala is. Vannak befektetők, akik kifejezetten a szabadtéri rekreációval kapcsolatos új technológiákra, vállalkozásokra és termékekre összpontosítanak, tehát nagy figyelmet fordítanak erre a területre, ami szintén legitimitást ad a szabadtéri rekreációnak.

*„Az outdoor rekreáció egy különösen érdekes kutatási terület, mert az innováció, startupok és vállalkozások jelensége jól ismert a technológiai iparágban, az informatikában és a biotudományokban, ahol rengeteg tudományvezérelt vállalkozás működik. A szabadtéri rekreáció területén azonban ez még kevésbé jellemző, holott nagyon dinamikus a vállalkozói tevékenység ezen iparágban. Kiemelten fontos, hogy a közösségek és az államok milyen beruházásokat eszközölnek az infrastruktúra, a létesítmények, a programok kapcsán a szabadtéri rekreációs iparág támogatása érdekében. Ez jóval túlmutat az utak, közművek és létesítmények fejlesztésén. Ezek a beruházások közvetlenül a szabadtéri rekreációra irányulnak, támogatva az iparág vállalkozásait, célállomásait, turistáit és vállalkozóit.” C. H.*

Az outdoor iparág gazdasági hatásainak vizsgálata során az interjúalanyok által megosztott információk alapján azonosítottam azokat a kulcstényezőket, amelyek az iparág növekedését és fenntarthatóságát befolyásolják. Az interjúk során feltett kérdések közül az alábbi három kulcskérdésre adott válaszokat ismertetem és elemzem.

Az egyik fő kérdés arra irányult, hogy a BEA (Bureau of Economic Analysis) adatai szerint Colorado szabadtéri rekreációs gazdasági hatása 22,8%-kal nőtt 2018-hoz képest. Melyek a növekedés mögött meghúzódó kulcstényezők, és mi a „siker titka”?

*„Colorado földrajzi adottságai és természeti környezete alapvető szerepet játszanak ebben a növekedésben. Az állam hegyei, folyói, völgyei és változatos domborzata olyan vonzerőt jelentenek, amelyet a világ minden tájáról érkező turisták keresnek.” C. H.*

Harald kiemelte a négy évszakos időjárás előnyeit is, amely elérhetővé teszi a különböző szabadtéri tevékenységek széles skáláját, beleértve a téli sportokat, a túrázást, a vadászatot és az ökoturisztikai programokat. Ezen túlmenően a helyi közösségek környezettudatos kultúrája és az állam lakosságának aktív életmódja szintén hozzájárul a gazdaság növekedéséhez.

C. C. rámutatott, hogy a népességnövekedés, különösen a fiatal, aktív korosztály körében, szintén jelentős tényező. Ez a demográfiai csoport nemcsak a szabadtéri tevékenységek aktív

résztevője, hanem a gazdaság motorja is, hiszen jelentős összegeket költenek felszerelésekre, bérletekre, utazásokra és más szolgáltatásokra.

Ezzel a megállapítással egyetértett B. H. is, szerinte a rekreációs gazdasági hatást meghatározó kulcsfontosságú tényezők az ún. front range régió népességnövekedése, a hegyek közelsége, a kiváló hóviszonyok és az évi körülbelül 300 napsütéses nap. A rekreációs gazdasági siker titka a jelentős népességnövekedés irányába mutató tendencia, amely magában foglal sok olyan embert, akik a szabadtéri tevékenységekben keresik az örömeiket. Ők rengeteg felszerelést vásárolnak, szezonális síbérleteket, hegyikerékpárokat, motoros szánokat, vadász- és horgászfelszereléseket, és az állam különböző részeibe utaznak, hogy hódolhassanak szabadtéri szenvedélyeiknek.

Az interjúalanyok egyetértettek, hogy Colorado kivételes természeti adottságai remek feltételeket biztosítanak az outdoor rekreációs iparág számára. Az elmúlt évtizedekben részben az iparág szisztematikus építésének köszönhetően a fiatal, aktív korosztály révén jelentősen megnőtt a szabadtéri sportok iránti igény, ami hatalmas gazdasági potenciál. Colorado népességének ugrásszerű növekedése gyorsította ezt a folyamatot, ami mára már ott tart, hogy számost fiatal éppen azért költözik Coloradóba, hogy hódolhasson outdoor sportolási szokásainak.

Az interjúk kulcskérdése volt, hogy milyen konkrét intézkedéseket vagy stratégiákat javasolnak a szabadtéri rekreációs iparág sikerének további fokozása érdekében.

*„Az iparág növekedéséhez elengedhetetlen a megfelelő pénzügyi befektetés mind a meglévő infrastruktúra karbantartásába, mind az új létesítmények kiépítésébe. Az államnak nemcsak új infrastruktúrát kell építenie, hanem gondoskodnia kell a meglévő létesítmények fenntartásáról is, mivel a késleltetett karbantartás hosszú távon komoly problémákat okozhat.” C. H.*

Szerinte a természetvédelmi és oktatási programok finanszírozása szintén kulcsfontosságú, különösen a látogatók környezettudatosságának növelése érdekében. C. C. és B. H. egyetértettek, és kiemelték a tömegközlekedési rendszerek fejlesztésének szükségességét, különösen a hegyvidéki közösségek és turisztikai célpontok elérésének javítása érdekében. Erre ugyanakkor már számos törekvés irányult az elmúlt években.

*„A jelenlegi közlekedési rendszer nemcsak drága, hanem korlátozott is, ami torlódásokhoz, légszennyezéshez és közúti balesetekhez vezet.” Bill javasolta, hogy az I-70-es út mentén gazdaságos tömegközlekedési lehetőségeket kellene kialakítani. „Ösztönözni kellene a síközpontokat arra, hogy nyári tevékenységekre, például hegyikerékpározásra és túrázásra is alkalmassá tegyék területeiket.” C. C.*

Az interjúk alapján összefoglalva megállapítható, hogy az outdoor rekreáció egyedülálló sikerének jövőbeli kulcskérdése a fenntarthatósági és környezetvédelmi elvek érvényesítése. A metszéspont pedig a minőségi infrastruktúra szinten tartása, a környezettudatos hozzáférés megvalósítása, a 21. századi tömegközlekedési megoldások fejlesztése.

### **Colorado szabadtéri rekreációs ipara: SWOT-elemzés**

A harmadik nagy kérdéskör arra irányult, hogy a szakértők véleménye szerint melyek Colorado szabadtéri rekreációs iparának legjelentősebb erősségei, gyengeségei, lehetőségei és kihívásai.

#### ***Erősségek (Strengths)***

- Colorado változatos természeti környezete, beleértve a hegyeket, folyókat és völgyeket, amelyek széles körű szabadtéri tevékenységeket tesznek lehetővé.
- A szabadtéri rekreációs ipar jól kiépült, beleértve a nemzeti és állami parkokat, valamint a kormányzati támogatást, például az OREC-iroda működését.
- Az állam lakosságának aktív életmódja és környezettudatos kultúrája.

#### ***Gyengeségek (Weaknesses)***

- Korlátozott tömegközlekedési infrastruktúra, különösen a hegyvidéki térségek megközelítése okoz problémát.
- Meglévő infrastruktúra fenntartásának hiányosságai, amelyek hosszú távon akadályozhatják a növekedést.

#### ***Lehetőségek (Opportunities)***

- Nyári turisztikai tevékenységek bővítése, hogy a hegyvidéki programlehetőségek egész évben vonzóak legyenek.
- Tömegközlekedési rendszerek fejlesztése, amelyek gazdaságos és fenntartható alternatívát nyújtanak az autóval történő közlekedés helyett.
- Környezeti és oktatási programok kiterjesztése, különösen a „Leave No Trace” elvek népszerűsítése érdekében.

#### ***Kihívások (Threats)***

- Természeti katasztrófák, például erdőtüzek, árvizek és aszályok, amelyek korlátozzák a szabadtéri tevékenységeket.
- A turisták számának növekedésével járó környezeti terhelés.

- A helyi közösségek és természeti erőforrások fenntarthatóságának biztosítása.

A SWOT-analízis kirajzolta, hogy a kiemelkedően sikeres coloradói outdoor rekreációs iparág korlátai is megmutatkoznak. A legfontosabb előfeltételek, kivételes természeti adottságok és az infrastruktúra rendelkezésre állnak, azonban a további bővülés, fejlődés útjában világos akadályok kerültek beazonosításra: az infrastruktúra folyamatos karbantartása és fejlesztése, a tömegközlekedési lehetőségek bővítése, a környezeti terhelés csökkentése. Mindezek elérése közös erőfeszítés és anyagi áldozatvállalás révén valósítható meg, az állam, a piaci szereplők és a közösségek együttműködésében.

## Megbeszélés

A kutatásom célja az volt, hogy feltárja az outdoor rekreáció gazdasági hatásait Colorado államban. Megvizsgáltuk a szabadtéri tevékenységek gazdasági jelentőségét, időbeli változását és azokat a tényezőket, amelyek az iparág növekedését és fejlődését meghatározták. A kutatás során egyértelműen igazoltam, hogy az outdoor rekreáció gazdasági szempontból önállóan fenntartható és kiemelkedően sikeres iparág Coloradóban. Alátámasztásra került, hogy az iparág népszerűsége folyamatosan növekszik, amit a 2018-as és 2023-as adatok összehasonlítása is alátámaszt. Az iparág gazdasági teljesítménye 26,7%-kal nőtt öt év alatt, ami különösen figyelemre méltó eredmény. Az outdoor rekreáció 2023-ban több mint 65,8 milliárd dolláros gazdasági kibocsátást generált az állam GDP-jének 12,4%-át adva, és több mint 404 000 munkahelyet teremtett.

Arra a kutatási kérdésre, hogy mi áll a gazdasági növekedés hátterében, négy konkrét tényezőt is meghatároztunk. Elsőként a megnövekedett érdeklődés az outdoor tevékenységek iránt a COVID19-járvány alatt és azt követően. A második az infrastruktúra fejlesztése, hiszen az állam jelentős beruházásokat hajtott végre a túraútvonalak, sítérek és vízi sportok infrastruktúrájának fejlesztésére. A harmadik a turizmus növekedése, ami Colorado nemzeti parkjainak köszönhető. A negyedik gazdasági növekedést befolyásoló tényező pedig a demográfiai változások és népességnövekedés. A fiatalabb generációk egyre nagyobb érdeklődést mutatnak a természetközeli élmények iránt. Colorado népessége 2018-ban 5,7 millió fő volt, 2025-re meghaladta a 6 milliót. Az interjúk alapján ez a négy gazdasági fejlődést meghatározó tényező szintén beigazolódott.

Az interjúalanyaim egyetértettek abban, hogy Colorado kivételes természeti adottságai remek feltételeket biztosítanak az outdoor rekreációs iparág számára. Továbbá abban is, hogy sikere a természeti erőforrások széles körű hozzáférhetőségének, a jól kiépített

infrastruktúrának, valamint az állami és magánszektor közötti együttműködésnek köszönhető.

A SWOT-analízis segítségével viszont az erősségek mellett feltártuk az outdoor rekreáció gyengeségeit is, mint például a korlátozott tömegközlekedési infrastruktúra vagy a meglévő infrastruktúra fenntartásának hiányosságai, amelyek hosszú távon akadályozhatják a további növekedést.

Kihívásként pedig a természeti katasztrófákat, a turisták számának növekedésével járó környezeti terhelést, illetve a helyi közösségek és a természeti erőforrások fenntarthatósága biztosításának nehézségeit azonosítottuk. Az outdoor rekreáció további fejlődése tehát csak akkor lehet töretlen, ha az infrastruktúra fejlesztése és a fenntarthatóság az eddigieknél is nagyobb hangsúlyt kapnak.

A kutatási eredmények iránymutatást nyújtanak az iparág fejlesztési prioritásaihoz és a fenntartható turizmuspolitikák kidolgozásához, miközben felhívják a figyelmet a fenntarthatóságot érintő kihívásokra. A jövőbeni kutatások során részletesebben kell vizsgálni a turisták gazdasági hatásait és a klímaváltozás következményeit is. A közlekedési infrastruktúra fejlesztésével szükségszerűen foglalkozni kell, különösen a népszerű szabadterei helyszínekhez való hozzáférés javítása és a tömegközlekedés fejlesztése révén. Fontos jövőbeli prioritás, hogy az alulreprezentált közösségek számára is biztosítani kell a szabadterei tevékenységekhez való hozzáférést. Megismerve az USA-ban és Coloradóban rendelkezésre álló, szisztematikusan gyűjtött és elemzett gazdag szakmai adatbázisokat és számadatokat, meggyőződésem, hogy az outdoor iparág gazdasági hatásainak folyamatos nyomon követése érdekében elengedhetetlen a rendszeres, részletes adatgyűjtés és elemzés, ami visszacsatolásként is szolgál az iparág számára, és fejlesztési irányokat is adhat.

## Felhasznált szakirodalom

- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U., & Simpson, M. (2007). *Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective*. *Living Reviews in Landscape Research*, 1(2), 1–46. <https://doi.org/10.12942/lrlr-2007-2>
- Berry, M., & Hodgson, C. (2011). *Adventure Education: An Introduction*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203856758>
- Boley, B. B., & Green, G. T. (2016). Ecotourism and natural resource conservation: The 'potential' for a sustainable symbiotic relationship. *Journal of Ecotourism*, 15(1), 36–50. <https://doi.org/10.1080/14724049.2015.1094080>

- Bourdieu, P. 1979. *La Distinction: Critique sociale du jugement*. Paris: Editions de Minuit.
- Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(2), 135–149. <https://doi.org/10.1080/14729670903116912>
- Brymer, E., & Gray, T. (2010). *Developing an intimate 'relationship' with nature through extreme sports participation*. *Leisure/Loisir*, 34(4), 361–374. <https://doi.org/10.1080/14927713.2010.542888>
- Buckley, R. (2018). "Nature Sports, Health and Ageing: The Value of Euphoria." *Annals of Leisure Research*. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1483734>
- Bureau of Economic Analysis. (2017). *How will outdoor recreation be defined?* U.S. Department of Commerce. Letöltés dátuma: 2025. 02. 15. <https://www.bea.gov/help/faq/1194>
- Collins, R., & Brymer, E. (2018). Understanding nature sports: A participant-centred perspective and its implications for the design and delivery of outdoor education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(2), 1–14.
- Colorado Parks and Wildlife (2024). Plans and Reports. Letöltés dátuma: 2025. 01. 01. <https://cpw.state.co.us/plans-and-reports>
- Confluence of States (2025). About/ Our history. Letöltés dátuma: 2025. 04. 06. <https://www.confluenceofstates.com/history>
- Confluence of States (2026a). Five Pillars 50 States. Letöltés dátuma: 2026. 03. 06. <https://www.confluenceofstates.com/our-impact>
- Confluence of States (2026b). Coalition of States. Letöltés dátuma: 2026. 03. 06. <https://www.confluenceofstates.com/our-team>
- Cordell, H. K. (2008). The Latest on Trends in Nature-based Outdoor Recreation in the United States. Forest Service, Southern Research Station.
- Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). *Outdoor Adventure Education: Foundations, Theory, and Research*. Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595663>
- Gammon, S., & Robinson, T. (2003). Sport and tourism: A conceptual framework. *Journal of Sport & Tourism*, 8(1), 21–26. <https://doi.org/10.1080/14775080306236>
- Great Outdoors Colorado, GOCO (2023). Annual Report. Letöltés dátuma: 2025. 02. 04. [https://goco.org/sites/default/files/GOCO\\_AR2023\\_F1\\_digital.pdf](https://goco.org/sites/default/files/GOCO_AR2023_F1_digital.pdf)
- Higham, J., & Hinch, T. (2009). *Sport and Tourism: Globalization, Mobility and Identity*. Oxford: Elsevier. <https://doi.org/10.4324/9780080942643>

- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Krein, (2014). "Nature Sports." *Journal of the Philosophy of Sport* 41 (2): 193–208.  
<https://doi.org/10.1080/00948705.2013.785417>
- Lyng, S., ed. (2005). *Edgework: The Sociology of Risk-Taking*. New York: Routledge  
<https://doi.org/10.4324/9780203005293>
- Melo, R. (2013). *Desportos de natureza e desenvolvimento local sustentável: Análise dos praticantes e das organizações promotoras dos desportos de natureza*. Doktori disszertáció, University of Coimbra.
- Melo, R., & Gomes, R. (2017a). A sociocultural approach to understanding the development of nature sports. In R. Melo & C. Sobry (Eds.), *Sport Tourism: New Challenges in a Globalized World* (pp. 60–90). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Melo, R., and R. Gomes (2017b). "Nature Sports Participation: Understanding Demand, Practice Profile, Motivations and Constraints." *European Journal of Tourism Research* 16: 108–135.  
<https://doi.org/10.54055/ejtr.v16i.281>
- National Park Service (2026). NPS Visitor Use Statistics, Letöltés dátuma: 2026. 03. 01.  
<https://www.nps.gov/subjects/socialscience/visitor-use-statistics.htm>
- Outdoor Recreation Roundtable (n.d.). New data shows outdoor recreation is a \$1.2 trillion economic engine, supporting 5 million American jobs. Letöltés dátuma: 2025. 01. 16.  
<https://recreationroundtable.org/news/new-data-shows-outdoor-recreation-is-a-1-2-trillion-economic-engine-supporting-5-million-american-jobs/>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337.  
<https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Southwick Associates, & Colorado Parks and Wildlife (2024). *The 2023 Economic Contributions of Outdoor Recreation in Colorado*. Denver, CO: Colorado Parks and Wildlife. Letöltés dátuma: 2025. 10. 15. [https://ehq-production-us-california.s3.us-west-1.amazonaws.com/c7af9613d44f07f7a50c516c996b23d7079809a8/original/1727454315/6056d1c3d17d715ff8d8173b24de696e\\_CO\\_SCORP\\_2023\\_Economic\\_Contributions\\_-\\_%28CPW-22-02\\_FINAL\\_2024-09-26%29\\_-\\_Accessible.pdf?X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIA4KKNQAKIPIQP5NM%2F20260307%2Fus-west-1%2Fus-west-1%2Faws4-request&X-Amz-Date=20260307T191013Z&X-Amz-Expires=300&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=70357b5ad584e5036f90a003d9df833b73d31bd688099ab392d37bb17d300c0a](https://ehq-production-us-california.s3.us-west-1.amazonaws.com/c7af9613d44f07f7a50c516c996b23d7079809a8/original/1727454315/6056d1c3d17d715ff8d8173b24de696e_CO_SCORP_2023_Economic_Contributions_-_%28CPW-22-02_FINAL_2024-09-26%29_-_Accessible.pdf?X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIA4KKNQAKIPIQP5NM%2F20260307%2Fus-west-1%2Fus-west-1%2Faws4-request&X-Amz-Date=20260307T191013Z&X-Amz-Expires=300&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=70357b5ad584e5036f90a003d9df833b73d31bd688099ab392d37bb17d300c0a)

- State Demography Office (2025). Colorado Population Summary Letöltés dátuma: 2025. 05. 05. <https://storymaps.arcgis.com/stories/3aa6968ec7a34ff8b0f172ad6ae6d23e>
- Statewide Comprehensive Outdoor Recreation Plan (2024). (SCORP) Letöltés dátuma: 2024. 11. 10. <https://cpw.widencollective.com/portals/yltixwkk/2025to2029SCORP/c/0799c916-2665-4bc3-91e7-08b065a67296/s/bc9424f8-2809-4885-8f67-bded9f959e87>
- U.S. Census Bureau, (2024). Population estimates July 1,2024. (V2024) Letöltés dátuma: 2025. 01. 22. <https://www.census.gov/quickfacts/fact/table/CO/PST045224>
- Utah Public Radio (2013). Governor unveils outdoor recreation vision. (UPR/ KUSU-FM, 2013. január 24.) Letöltés dátuma: 2025. 01. 18. <https://www.upr.org/utah-news/2013-01-24/governor-unveils-outdoor-recreation-vision>
- Watson, N. (2007). Nature and transcendence: The mystical and sublime in extreme sports. In J. Parry, S. Robinson, N. Watson, & M. Nesti (Eds.), *Sport and Spirituality: An Introduction* (pp. 95–105). London & New York: Routledge.
- Wheaton, B. (2004). "Introduction: Mapping the Lifestyle Sport-scape." In *Understanding Lifestyle Sports: Consumption, Identity and Difference*, edited by B. Wheaton, 1–28. London: Routledge  
<https://doi.org/10.4324/9780203646069>
- Wheaton, B. (2013). *The Cultural Politics of Lifestyle Sports*. London: Routledge  
<https://doi.org/10.4324/9780203888179>

**Levelező szerző:**

Bári Zsófia

E-mail: [bari.zsofia@gmail.com](mailto:bari.zsofia@gmail.com)



**MŰHELY**



HORVÁTH DÁNIEL

---

## A KARATE KULTURÁLIS DIMENZIÓJÁNAK MEGJELENÉSE TESTNEVELÉSÓRÁN

*Nemzeti Közszerológálati Egyetem Rendészettudományi Kar Testnevelési  
és Küzdősportok Tanszék*

*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola  
horvath.daniel@uni-nke.hu*

### **Absztrakt**

A karate a XIX. század végétől kezdve, nacionalista törekvések hatására, fél évszázad alatt alakult át az okinawai harci gyakorlatok titkos rendszeréből a japán budo részévé, a komplex személyiségfejlesztés pedagógiai eszközévé. Napjainkra a karatét egyesületekben, oktatási intézményekben és rendvédelmi szervek képzési anyagában is megtaláljuk, melyet mélyen áthat a japán kultúra és szimbólumrendszer. A tanulmány központi kérdése, hogy a karate kulturális értékei miként jelennek meg a testnevelésórán. Jelen tanulmány célja bemutatni a karate kulturális elemeit, kulturális dimenziójának sajátosságait két társadalmi tér, a karatéra jellemző egyesületi forma és az iskolai testnevelésóra vonatkozásában. A karate kulturális dimenziója Hofstede és Hofstede (2008) kultúramodelljén, valamint Assmann (1999) kulturális emlékezeté alapján került értelmezésre. A testnevelésóra eltérő társadalmi tere azt eredményezi, hogy a testnevelésórán döntően a mimetikus emlékezet szintjén, a különböző sportági mozgás- és viselkedésminták gyakorlásával történik a kultúra átadása. A testnevelésóra jellegéből adódó infrastruktúrális és logisztikai limitációk miatt a tárgyi és kommunikációs emlékezet ugyan nehezen tud kialakulni, mégis a NAT és a kerettantervek által biztosított időkeret lehetővé teszi a karate megismerését, ami elősegítheti a diákoknak a karate kulturális értékei iránti érdeklődését, a sportággal kapcsolatos elköteleződését. A mimetikus – tárgyi – és kommunikációs emlékezet szintézise révén megvalósulhat a kulturális emlékezet általi kulturális értékteremtés, komplex személyiségfejlesztés. Az iskolai testnevelés meghatározó szerepet tölthet be a karate kulturális értékeinek átadásában, elsősorban a mozgásminták átadásán keresztül, másodsorban a sportág iránti érdeklődés felkeltésében, a sportágválasztás elősegítésében.

**Kulcsszavak:** *karate, kulturális emlékezet, testnevelés, tradíció*

## Bevezetés

A karate egy olyan távol-keleti harcművészet, illetve küzdősport, mely döntően ütéseket, rúgásokat, csapásokat és hárításokat tartalmaz. A karate (üres kéz) kialakulása nem egy elkülönülő fejlődés, hanem sokkal inkább különböző kultúrák keveredésének az eredménye. A fejlődés legfontosabb helyszíne a csendes-óceáni Okinawa szigete, ami a Kelet-kínai-tenger kereskedelmi csomópontjaként lehetővé tette a nyugatról érkező indiai és kínai kultúrák keveredését a nyugatról érkező japán kultúrával. A kínai bevándorlók és kereskedők közvetítésével Okinawára érkező harcművészeti rendszerek keveredtek és épültek be a helyi testkulturális rendszerekbe, amiből a „Toudi” (Kínai kéz) nevű stílus jött létre. A pusztá kezes harci rendszer további fejlődését nagyban meghatározta két olyan momentum, amely a XV. századi kínai és a VII. századi japán megszálláshoz köthető: a megszállásokat minkét alkalommal fegyverviselési tilalom követte, ami arra kényszerítette a helyi lakosságot és nemességet, hogy titokban fejlesszék tovább saját önvédelmi rendszereiket. A XIX. század végén, XX. század elején bekövetkező politikai események (pl. Meiji-restauráció, Okinawa anektálása, japán nacionalizmus erősödése) hatására, Anko Itosu kezdeményezésére a karate bekerül először az általános iskolai, majd a középiskolai tananyagba mint egészségfejlesztő és katonai szolgálatra felkészítő rendszer. Az iskolai oktatás előtérbe kerülésével a titokban apáról fiúra szálló, harci hatékonyságra fókuszáló technikák rendszere szükségszerű átalakulásokon ment keresztül. A technikákat, formagyakorlatokat egyszerűsítették, rendszereztek, standardizálták, így az oktatás módszere is változott: a cél sok tanuló egyidejű oktatása lett. Rövid időn belül a karate Japán központi szigetein is elterjedt, Itosu tanítványa, Gichin Funakoshi tokiói bemutatóját követően (Funakoshi, 1996). Az 1922-es bemutatót követő 11 éven belül a karate folyamatos fejlődésen ment keresztül, míg végül 1933-ben hivatalosan is bejegyzésre került a modern japán küzdősportokat és harcművészeteket összefogó Dai Nippon Butokukai (Nagy Japán Harci Erények Szövetsége) alá, több különböző stílus (Shotokan, Shito-ryu, Wado-ryu, Goju-ryu) külön megnevezésével (Green, 2001).

A hazai köznevelésben a küzdősportok közel 30 éves múltira tekintenek vissza, már az 1995-ös Nemzeti alaptantervben is szerepel Önvédelmi és küzdősportok témakör, amely magába foglalta a grundbirkózás és judo mozgásanyagát (Morvay-Sey és mtsai., 2017). A karate bevezetését a testnevelésóra tananyagába a 2017-es kerettantervi fejlesztés tette lehetővé (Karate kerettanterv a köznevelés 7–10. évfolyama számára, 2017), majd az ezt követő NAT 2020-ban és a hozzá kapcsolódó kerettantervekben már a kötelező tananyagok között szerepel (Csákvári, 2024). Az iskolai küzdősportok portfóliójának szélesedése jól mutatja, hogy a tanterv készítői tisztában vannak a küzdősportok komplex képességfejlesztő szerepével. A küzdősportok fogalmi meghatározása ugyan nem mutat egységes képet

(Bailey & Samsudin, 2025), de Martínková és Perry olyan nevelési célú tevékenységekről beszél, melyeket a küzdőképesség javítása érdekében gyakorolnak a hagyományos harci technikák elsajátításán keresztül, de hangsúlyt fektetnek az önfejlesztésre, kiemelik az erkölcsi alapelvek és magatartási kódexek betartását, és filozófiai, vallási vagy pedagógiai tanításokból is merítenek (Martínková & Parry, 2016). Olyan komplex, többjelentésű jelenségekről van szó, melyek kulturális, testi, kognitív és affektív-szociális dimenziókkal rendelkeznek (Gomes & Fabiani, 2021), így a karate sem csupán önvédelmi technikák sorozata, hanem komplex kulturális rendszerek hálójá, amelyek sajátos filozófiát, etikettet és testképet közvetítenek.

Jelen tanulmány célja bemutatni a karate kulturális elemeit, kulturális dimenziójának sajátosságait, az értékek átültetésének lehetőségeit az iskolai testnevelésen belüli karate oktatásába.

### **A karate kulturális dimenziója**

A kultúra olyan, szinte mindenki számára azonnal felismerhető elemeket tartalmaz, melyek szinte mindenki számára érthetőek (Malota és mtsai., 2013). Ezeket az elemeket Hofstede és Hofstede (2008) egy többrétegű hagyományhoz hasonlító modellben csoportokba rendezve szemlélteti, kialakítva így a kultúra központi részét és külső rétegeit. A rétegek kívülről befelé haladva a szimbólumok, hősök, rítusok, értékek, a hagyomány központi részét pedig azok a gyakorlatok kötik össze, melyek a „... külső szemlélő számára is megfigyelhetővé teszik a rítusokat, értékeket, és kifejezik a normák tartalmát” (Seprényi & Pásztor, 2020, p.59).

A modell külső héja a szimbólumok része, amelyhez az öltözet és egyéb használati tárgyak tartoznak. A karatefoglalkozások helye az edzőterem, japánul dojo, amelyet hagyományosan parketta borít. Belépés előtt a gyakorló meghajol, leveszi a papucsát, és mezítláb lép be. A terem központi helye a shomen vagy kamiza, ahol az alapító portréja lóg, irányába történik belépéskor a meghajlás (Lowry, 2006). A karateruha (karate gi) a hagyományos kimonóra hasonlít, kabátból, ruhából és övből áll. A ruha kizárólag tradicionális eleme a karaténak, hiszen sem a küzdelemben, sem a formagyakorlatok közben nincs szerepe. Az öv szerepe kettős, egyrészt a ruhát tartja össze, másrészt a különböző övszínek eltérő tapasztalati szinteket jelentenek, amelyek módszertanilag a differenciálást segítik az edzésen, illetve a fejlődés nyomon követését és a motiváció megtartását hivatottak biztosítani. Az övszínek stílus- és iskolafüggők lehetnek, de a kezdők fehér övet hordanak, és egyre sötétebb színű öveket (citromsárga, narancssárga, zöld, kék, barna) szerezhetnek (övvizsgát követően), míg el nem érik a fekete övvel jelölt mesterfokozatot. A fehér szín az üresség szimbóluma Japánban, az egyre sötétebb színek pedig a folyamatosan elsajátított

tudás fokmérői (Donohue, 1990). Szimbólumként értelmezhetők a tradicionális edzést segítő eszközök is, mint például az ütőfa (makiwara), amely az ököl kondicionálására szolgál (Smith és mtsai., 2010).

A hősök élő vagy élettelen, valós vagy kitalált személyei jelentik a következő réteget, akik az adott kultúra értékrendjét testesítik meg. A karate vonatkozásában ide sorolhatók azok a tanítómesterek, akik a sportág úttörőiként először népszerűsítették a mozgásrendszert, illetve saját stílust alapítottak. A teljesség igénye nélkül ide sorolhatjuk a bevezetőben már megismert Anko Itosut és tanítványát, Gichin Funakoshit, akit a modern karate atyaként, a Shotokan stílus alapítójaként tartanak számon. További jelentős stílusalapítók Mabuni Kenwa (Shito-ryu), Miyago Chojun (Goju-ryu), Hironori Otsuka (Wado-ryu) és Masotatsu Oyama (Kyokushinkai) (Green, 2001). Az alapítók tisztelete, a mester és tanítvány közötti hierarchikus viszony alapvetően átjárja a karatét.

A rítusok olyan cselekmények, melyek a közösség formálódását és összetartozását erősítik, továbbá ide tartoznak a közös ünnepek és hagyományok. A karate strukturált rendszerében nagy szerepe van a különböző rituális cselekvéseknek. Ilyenek a foglalkozás elején és végén a sorakozó (aisatsu), a térdelő ülésben történő meditáció (mokuso), az egymás felé való tiszteletadás meghajlással (rei). A gyakorlás elején és végén a mester (sensei) háttal állva a shomennek sorakozót vezényel, mire övszín szerint felsorakoznak vele szemben a gyakorlók (kohai), a sor legelején a rangidős tanuló (sempai). A sorakozó közben a rangidős tanuló háromszor vezényel meghajlást (rei), először a központi hely (shomen ni rei), utána a sensei (sensei ni rei) és végül a csoport (otagai ni rei) irányába. Az övvizsgák, az azokat követő övceremóniák, a közös edzőtáborok mind olyan elemei a karaténak, melyek erősítik a közösséget.

A modell lényege, a belső héja tartalmazza azokat a közös értékeket, melyeket a szocializáció során sajátítunk el (Hitlin-Piliavin, 2004), ezek segítenek eligazodni a jó és rossz között. Gichin Funakoshi, a modern karate megalapítója húsz alapelvet (niju kun) fogalmazott meg, melyek a karategyakorlás közben vezetik a tanulót, ezek között kiemeli a tiszteletadás, önismeret fontosságát, továbbá hangsúlyozza, hogy a karate egy egész életre szóló tevékenység, amely nem csak az edzőterem falain belül van jelen (Funakoshi, 2013b). A húsz alapelv mellett az alapító öt gondolatban foglalta össze a karate lényegét, amit általában az edzőterem fő helyén kitüntetett helyen ki is függesztenek az egyesületekben. Az öt gondolat, illetve szabály, japánul dojo kun, az edzőterem esküje, a karate lényege, amit minden edzés végén közösen elsorolnak. Az öt gondolat így szól:

- Jellem – Törekedj a jellem kiteljesedésére és tökéletesítésére!
- Becsület – Törekedj a becsületességre és az igazságra!
- Akarat – Kötelezd el magad a fejlődésre!

- Önuralom – Tartózkodj a heves viselkedéstől!
- Tisztelet – Tisztelj másokat és az illem szabályait! (Funakoshi, 2013a)

Ebben az öt gondolatban, illetve a hűsz alapelvben az alapító meghatározza a karate filozófiáját, elkötelezi magát az egész életén át tartó tanulás és személyiségfejlesztés eszménye mellett, mely megalapozza a karate pedagógiáját.

A rétegeket kötik össze azok a gyakorlatok, melyek az adott kultúrára jellemzők. A karate mozgásrendszerére jellemző hármas felosztás a következő: alaptechnikák (kíhon), formagyakorlatok (kata), küzdelmi gyakorlatok (kumite). Az alaptechnikák közé sorolhatók az állások, különböző irányú mozgások, ütések, csapások, védekek, rúgások (Csákvári és mtsai., 2023). A formagyakorlatok olyan gyakorlatláncok, melyekben „...meghatározott karate technikák meghatározott sorrendben, ritmussal és dinamikával történő végrehajtása zajlik, a tér különböző irányában” (Csákvári, 2024). Matsunobu (2011) úgy fogalmaz, hogy a japán művészetek a formagyakorlatokon keresztül őrzik meg és továbbítják lényegi részüket azáltal, hogy a gyakorló megtanulja a mozgásrendszer, jelen helyzetben a karate struktúráját, művészi és szociális viselkedésmintáit, morális és etikai értékeit egy előre rögzített gyakorlatsorba ágyazva. A különböző gyakorlatok, formagyakorlatok kötik össze, integrlják és szintetizálják a karate kulturális elemeit, kulturális dimenzióját.

### **A karate kollektív emlékezete**

A kulturális értékek fennmaradását Halbwachs (1992) a társadalmi emlékezet fogalmával kapcsolja össze, mely szerint az emlékek soha nem egyéniek, hanem társadalmi csoportkeretekben rögzülnek és működnek, a csoporton belüli interakciók során formálódnak. A modern világban közvetlenül a karateklub, egyesület, japán néven dojo, közvetetten pedig a különböző regionális, illetve stíluszövetségek alkotják azokat a csoportokat, csoportkereteket, amelyek megerősítik az értékek érvényességét. Az iskolai karate tekintetében egy megváltozott csoportkeretről beszélhetünk a testnevelésóra, osztály és iskola vonatkozásában. A halbwachsi társadalmi emlékezetet továbbgondolva Assmann (1999) kiemeli a kollektív emlékezet négy, dinamikus egymásra épülő dimenzióját, melyek biztosítják a társadalmi tradíció és értékek kialakulását. A mimetikus emlékezet az első szint, amely a mindennapi cselekvések, szokások szintje, az emlékezésnek az a formája, amely az utánzás, a cselekvés és a testi szokásokon alapul. A karate viszonyában a mimetikus emlékezet szintjén a kultúra gyakorlatai, rítusai és értékei jelennek meg. A mozgásrendszer technikai és taktikai része magába foglalja az alaptechnikákat, formagyakorlatokat és a küzdelem taktikai és szabályrendszerét. Az edzőterem rítusai, a viselkedésminták és értékek

a karate normarendszeréhez tartoznak, melyek folyamatos gyakorlás közben válnak belsővé. Az egyéni és páros gyakorlatok vezényszóra történő végrehajtása egyszerre erősíti a csoporton belüli hierarchikus rendszert és közösségi szellemet.

A tárgyi emlékezet szintjét az elmúlt korokból fennmaradt tárgyak jelentik, melyek segítenek emlékezni az elmúlt korok embereire, cselekedeteire, emellett az ember saját képét tükrözik. A tárgyak jelentik a szimbólumok dimenzióját. A gyakorlás helyszíne, a dojo, edzőterem önmagában is spirituális szereppel bír (Donohue, 1990), a terem központi helye, a kamiza, ahol az alapító portréja és a dojo kun függ, pedig kiemelt jelentőségű, hiszen a terembe való belépéskor, a teremből való kilépéskor, illetve a edzés eleji és végi sorakozókor a shomen felé történik meghajlás, tiszteletadás. A karateruha és -öv mint a tisztaság és tapasztalat szimbóluma a modernizációt követően alakját és szabását megtartotta. A különböző karatestílusokra és -szövetségekre jellemző jelzések, emblémák és felvarrók a gyakorlóruha mellkasi részén hirdethetik a csoporthoz tartozást.

A kommunikációs emlékezet a társadalmi interakciók, szóbeli kommunikáció révén fennmaradó generációs emlékezet szintje, magába foglalja a hősök és rítusok dimenzióját. Az edzésen, versenyeken, edzőtáborokban az egyesület, szövetség különböző tagjai között a közös élmények jelentik az emlékek nagy részét. A csoport különböző életkorú és tapasztalatú tagjai közötti beszélgetések lehetővé teszik a szűkebb és tágabb közösségen belüli emlékek, anekdoták megélését. A kommunikációs emlékezet nem elhanyagolható eleme a karatében a japán terminológia használata, mely a karate modernizációs folyamatában folyamatos változáson esett át, továbbá a különböző karatestílusok által használt elnevezések tekintetében még mindig vannak eltérések különböző technikák vagy formagyakorlatok megnevezését illetően (Gottner, 2020).

A kulturális emlékezet a fent tárgyalt mimetikus emlékezet, tárgyi és kommunikációs emlékezet szintézise, mely akkor alakul ki, „...*ha például a mimetikus emlékezet ritualizálódik, vagy a tárgyi emlékezet szimbolizálódik, ikonizálódik*” (Kovács, 2012, p.221.). A formagyakorlatok mint ritualizált mozgássorozatok szimbolikus alakzatokként örökítik át a technikák modernizáció előtti önvédelmi és harci felhasználását. Az edzőteremben való viselkedés, az etikett (mezítlábbal belépés, tiszteletadás meghajlással stb.), tehát a kanonizált rítusok, a stílusalapítók írásai, filozófiai művei, tankönyvei mint kanonizált szövegek mind a kulturális emlékezet részét képezik.

A fenti fejezetben tárgyaltak alapján bemutatásra került, hogy a karate kulturális dimenziója, a kultúra különböző elemei a karateegyesület csoportkereteiben hogyan kerülnek közvetítésre a kulturális emlékezet különböző szintjein.

## **Karate az iskolai testnevelésben**

Iskolai hatásvizsgálatok igazolják a karate fejlesztő hatásait a motoros képességek (Pinto-Escalona és mtsai., 2022), a kognitív végrehajtó funkciók (Lima és mtsai., 2017) és az érzelmi fejlődés (Capulis és mtsai., 2014) tekintetében különböző életkorokban, viszont a karate iskolai tanítása során a tanítás egész ideje alatt figyelmet kell fordítani azokra a hagyományokra és rituálékra, amelyek a karatét megkülönböztetik a csapatsportoktól és a nyugati küzdősportoktól. A karate iskolai testnevelésőrai integrációja kapcsán feltétlenül említést kell tenni arról, hogy a megváltozott csoportkeretek befolyással lesznek a karate kulturális dimenzióinak megismerésére és közvetítésére (Halbwachs, 1992). Míg a karateegyesület társadalmi terében az edzés helyszíne a dojo, amely egyfajta spirituális tér, addig az iskolában a gyakorlás helye a tornaterem többfunkciós tere. A tanulásra fordítható időkeret egyesületi keretek között gyakorlatilag végtelen, de heti 2-3 másfél órás edzés jellemző, ami nagyságrendekkel több, mint a köznevelés évi 10-20 óra küzdősportos témakörre fordítható, tantervben rögzített keretszáma (Győrök & Béki, 2024). A csoportközeg egyesületi szinten homogén, önként választott, ami potenciálisan magas tanulási motivációs szintet jelent, míg az iskolában előre kijelölt, változó motivációs szintű tanulók heterogén csoportot képeznek. A karate a testnevelési óra keretébe ágyazódik, amelyet a kortárscsoportok kultúrája és a tantervi előírások dominálnak. A tagoknak eltérő motivációi vannak, és a testnevelő tanár tekintélye nem feltétlenül azonos a mester (sensei) spirituális és etikai tekintélyével. Az edzőterembe való belépéskor és kilépéskor a meghajlással való tiszteletadás rituális aktusa Assmann alapján a kulturális emlékezet egyik alapja, ami sérülhet testnevelésórán (Sasaki, 2008).

A fejezet további részében bemutatásra kerülnek a karate kulturális dimenzióinak lehetséges, testnevelésőrai keretek között megvalósítható megjelenési formái Assmann kollektívemlékezet-dimenziói mentén.

Az iskolai testnevelés vonatkozásában a rendelkezésre álló idő limitáló volta miatt a karate mozgásrendszerében praktikus okokból szűkülés figyelhető meg (Csákvári, 2024), viszont a karatéra jellemző rítusok és viselkedésminták megmaradnak. A testnevelés órai kereteit alkotó sorakozót, szóbeli üdvözlést és köszönést ki tudja egészíteni a meghajlással való köszönés, illetve az óra végi félperces meditáció (mokuszo) segít a szervezet lecsillapításában, a tanult mozdulatok és átélt tapasztalatok beépítésében. Az egyéni és páros gyakorlatok előtti és utáni meghajlással az egymásra figyelés és kölcsönös tisztelet, a gyakorlatok végrehajtásánál a tökéletességre törekedtetés mind a karate normái (dojo kun) szerint történik. A karatét meghatározó erkölcsi iránymutatás (jellem, becsület, akarat, önuralom, tisztelet) ugyanúgy része a testnevelés és sport általi nevelésnek, mint az iskolai

oktató-nevelő munkának. A mimetikus emlékezet szintjén történő kulturális értékek beépülése így lehetségessé válik.

A megváltozott társadalmi tér, illetve a logisztikai és infrastrukturális limitációk miatt a tárgyi emlékezet szintjén az iskolai karate hátrányt fog szenvedni. A tornaterem többfunkciós terében, karateruha és -öv nélkül folyik a tanulás. A fehér gyakorlóöltözet (karategi) hiánya ugyan a karatemozdulatok végrehajtását nem befolyásolja, de a tapasztalat azt mutatja, hogy a tanulók szívesen próbálnak fel karateruhát, ha lehetőségük van rá. A tornaterem átalakításával, kamiza, illetve shomen kialakításával létrehozható egy olyan központi hely, amely a dojóhoz közelit. Az alapító mester képének kihelyezésével a tanulók így módon is közelebb kerülhetnek a karate szellemiségéhez.

A kommunikációs emlékezet mint a generációs emlékezet szintje a tanár és diák, illetve diák és diák közötti kommunikációra szűkül, ahol az instrukciók és az élmények közös megbeszélése lesz hangsúlyos. A testnevelésórától nem idegen a szaknyelv használata, így a japán terminológia bevezetésével (technikák japán nevei, számolás, köszönés japánul stb.), a karate történeti kontextusának megismerésével nemcsak a szóbeli érettségi témakör lefedése a cél, hanem egy újfajta kultúra megismertetése is. Kézfogás helyett meghajlás, a foglalkozásokat keretező rövid meditáció fontos részét képezi a karategyakorlással elsajátítandó kulturális emlékezetnek.

## **Összegzés**

A karate kulturális értékeinek átadása nem automatikus folyamat, hanem erősen függ a társadalmi tértől, amelyben zajlik. A tanulmányban bemutatásra kerültek a karate kulturális dimenziói, jellemző kulturális elemei, melyek Halbwachs és Assmann elméletei alapján két társadalmi tér, a karatéra jellemző egyesületi forma és az iskolai testnevelésóra keretein belül kerültek bemutatásra, értelmezésre.

Ahhoz, hogy a karate a testnevelésben valóban áthagyományozza a mélyebb kulturális értékeket, a pedagógusnak tudatosan kell dolgoznia azon, hogy a technikák elsajátítása mindig etikai és történeti kontextusban történjen, térjen ki például az elsajátítandó formagyakorlat kialakulásának körülményeire. Ugyan a testnevelésóra és a tornaterem által kialakított csoportkeret lényegesen eltér a tradicionális dojóban megszokott keretektől, de az értékek átadásához törekedni kell a karatefoglalkozások elkülönítésére és keretezésére. A klasszikus testnevelésórai foglalkozásokat eleve meghatározó sorakozók és számolásra, jelzésre történő technikai végrehajtások átalakításával (óra eleji és végi meghajlás, japán számolás) karatefoglalkozásra jellemző rögzített, nem változó rituálékat lehet kialakítani hagyománymegőrző célból.

Hangsúlyozni kell az önkontrollt és a partner iránti tiszteletet a pontozható teljesítmény helyett, biztosítva a jellem, becsület, akarat, önuralom és tiszteletet mint a karatéra jellemző viselkedési normák rögzülését. Ez a tudatos nevelési munka teszi lehetővé, hogy a karate az iskolai környezetben is megőrizze humanisztikus értékét (Cynarski & Lee-Barron, 2014) the authors discuss the possible values and relevance of the traditional warrior pathways of eastern Asian martial arts to contemporary western society. They will also refer to other theoretical concepts of martial arts philosophy, especially the normative ethical practices usually associated with them. The pedagogical implications of the use of a variety of axiological traditional martial arts have been demonstrated time and time again in many countries around the world, but especially in those countries in eastern and south eastern Asia. The traditional pathways and ethical codes of martial arts (such as Japanese Bushido.

A karate gyakorlatai, technikái és viselkedésszere hordozzák magukban azokat az értékeket, melyekben a karate pedagógiai jelentősége rejlik: nem a másik legyőzése lesz a fontos, hanem az önfejlesztés és kiteljesedés. A karate egymás tiszteletére tanít, ami az iskolai oktatás-nevelés egyik fontos eleme. Kijelenthető tehát, hogy az iskolai karateoktatás magában hordozza a karate kulturális dimenzióinak döntő részét, képes a kulturális elemek átadására, továbbá a karate iránti érdeklődés felkeltésével elősegíti a tanulók sportágválasztását, mélyebb bevonódását a karatéba.

### **Felhasznált szakirodalom**

- Assmann, J. (1999). *A kulturális emlékezet*. Atlantisz Könyvkiadó.
- Bailey, R. P., & Samsudin, N. (2025). Martial Arts and the Problem of Definition. *Philosophies*, 10(3), 55.  
<https://doi.org/10.3390/philosophies10030055>
- Capulis, S., Dombrovskis, V., & Guseva, S. (2014). Karate-Do as a Means to Implement Humanistic Approach in Sports Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 112, 141–146.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1148>
- Cynarski, W. J., & Lee-Barron, J. (2014). Philosophies of martial arts and their pedagogical consequences General assumptions and findings. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(1), 11–19.
- Csákvári, L. (2024). *Karate a testnevelésórán*. Magyar Karate Szövetség.
- Csákvári, L., Magyar, A., & Kopper, B. (2023). A karate technikák rendszere. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 24 : 3(103), 38–45.

- Donohue, J. J. (1990). Training Halls of the Japanese Martial Tradition. A Symbolic Analysis of budo dojo in New York. *Anthropos*, 85(1/3), 55–63. JSTOR.
- Funakoshi, G. (2013a). *The Essence of Karate*. Kodansha International.
- Funakoshi, G. (2013b). *Twenty Guiding Principles Of Karate, The: The Spiritual Legacy Of The Master*. Kodansha International Ltd.
- Gomes, M., & Fabiani, D. (2021). Martial Arts Applied at School as Physical Education: Creating a Learner Centered Environment. *ICM Insight*(5), 33–39.
- Gottner, R. G. (2020). A Brief Introduction to the Development of Karate-terminology. In P. Doma & F. Takó (Szerk.), *Near and Far* (o. 89–104). Eötvös Collegium. (Original work published Proceedings of the Annual Conference of ELTE Eötvös Collegium Oriental and East Asian Studies Workshop)
- Green, T. A. (szerk.). (2001). *Martial arts of the world: An encyclopedia*. ABC-CLIO. <https://doi.org/10.5040/9798216190721>
- Győrík, G., & Béki, P. (2024). The position and role of combat sports in teaching physical education in an international context. *Eruditio-Educatio*, 19.(2), 042–052. <https://doi.org/10.36007/eruedu.2024.2.042-052>
- Halbwachs, M. (1992). *On Collective Memory*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226774497.001.0001>
- Hofstede, G., & Hofstede, G. J. (2008). *Kultúrák és szervezetek Az elme szoftvere*. VHE Kft.
- Kovács É. (2012). Az emlékezet szociológiai elméletéhez. *Socio.hu*, 2012(1), 23–35. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2012.1.23>
- Lima, R., Silva, V., Oliveira, G., Oliveira, T., Filho, J., Mendonça, J., Borges, C., Militão, A., Freire, I., & Valentim-Silva, joao rafael. (2017). Practicing karate may improves executive functions of 8-11-year-old schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 2513–2518. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04283>
- Lowry, D. (2006). *In the Dojo: A Guide to the Rituals and Etiquette of the Japanese Martial Arts*. Shambhala. <https://books.google.hu/books?id=-iWE8T2t4E0C>
- Malota, E., Mitev, A., & Gyulavári, T. (2013). *Kultúrák találkozása: Nemzetközi kommunikáció, kultúrások, sztereotípiák*. Alinea Kiadó.
- Martínková, I., & Parry, J. (2016). Martial Categories: Clarification and Classification. *Journal of the Philosophy of Sport*, 43(1), 143–162. <https://doi.org/10.1080/00948705.2015.1038829>
- Matsunobu, K. (2011). Creativity of formulaic learning: Pedagogy of imitation and repetition. In J. Sefton-Green, P. Thomson, & K. Jones (Szerk.), *The Routledge international handbook of creative learning* (45–53). Routledge.

- Morvay-Sey, K., Mitzinger, K., & Vass, L. (2017). A „Küzdősportok, önvédelem” tantervi témakör oktatásának kérdőíves, követéses vizsgálata pécsi testnevelő tanárok körében. *Új Pedagógiai Szemle*, 3-4.
- Pinto-Escalona, T., Valenzuela, P. L., Martin-Loeches, M., & Martinez-de-Quel, O. (2022). Individual responsiveness to a school-based karate intervention: An ancillary analysis of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 32(8), 1249–1257.  
<https://doi.org/10.1111/sms.14167>
- Sasaki, T. (2008). Budo (the martial arts) as Japanese culture. The outlook on the techniques and the outlook on the human being. *Archives of Budo*, 4, 46–49.
- Seprényi R., & Pásztor J. (2020). A külföldi szakmai gyakorlat kihívásai, avagy a kulturális sokkra ható tényezők. *Tudományos eredmények a nagyvilágból: Válogatás Campus Mundi ösztöndíjasok tanulmányából*, 58–68.
- Smith, P. K., Niiler, T., & McCullough, P. W. (2010). Evaluating makiwara punching board performance. *Journal of Asian Martial Arts*, 19(2), 34+. Gale Academic OneFile.

**Levelező szerző:**

Horváth Dániel

E-mail: horvath.daniel@uni-nke.hu



MÁCSÁR GÁBOR

## KARATE SZAKEDZŐ BSC KONFERENCIA 2025 SZAKMAI NAPOK A FELSŐFOKÚ KARATEEDZŐ- KÉPZÉSBEN RÉSZT VEVŐK SZÁMÁRA

*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport,*

*Eger*

*Magyar Karate Szakszövetség, Budapest*

### **Absztrakt**

A képzés legfőbb célja, hogy a karate BSc szakedző képzés elvégzésével a kibocsájtott szakemberek felsőfokú szaktudás birtokában magasabb szinten végezzék edzői tevékenységüket. A nagy múltú Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézete a Magyar Karate Szakszövetséggel együttműködve innovatív módon közelíti meg a felsőfokú karate szakedzők képzését. A magasabb szinten végzett karate szakedzői munka országosan hozzájárul a hatékonyabb eredményességhez, mind az utánpótlás, mind pedig a felnőtt versenyzők sikerein keresztül. A feladatorientált módszertani képzés elméleti és gyakorlati oktatás a tudományosan alátámasztott információk mentén számos külsős előadó bevonásával történik. Ezt a törekvésünket támogatta a NAT 2020 Karate az iskolai testnevelésben „Önvédelmi és küzdősportok” projektje (Mácsár és Csákvári, 2021), továbbá a közelmúltban megjelent írások, mint „A Magyar Karate Meghonosodása” (Mácsár, 2022) vagy „A karate oktatás elmélete és gyakorlata” online szakkönyv megjelenése (Mácsár, 2025) és a most megrendezett karate szakedzői konferencia, melynek előadásanyagait jelen írásunkban adjuk közre.

További célunk, hogy a tradicionális karate oktatását (Nakayama, 1966) a folyamatos képzések által magasabb szintre emeljük. Hasonlóképpen a karateedzői munka színvonalát, a kiválasztást és az edzői munka eredményességét is, amely az edzők hatékony együttműködésével hozzájárul a sportág kiemelt megítéléséhez és elismertségéhez.

Tanulmányunk mentén lehetőség nyílik azoknak a további oktatási megközelítéseknek és gondolkodásbeli innovációknak, metódusoknak a beépítésére, amelyek a következő időszak edzői tevékenységének finomítását támogatják.

**Kulcsszavak:** *karate, BSc szakedző képzés, konferencia, versenykarate, felkészítés*

## Bevezetés

Az egri Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (a továbbiakban: EKKE) Sporttudományi Intézete (a továbbiakban: SI) a karate sportszakmai gyakorlati napok keretén belül konferenciát szervezett a Magyar Karate Szakszövetséggel (a továbbiakban: MKSZ) és a Magyar Testgyakorlók Köre (röviden: MTK) Karate Szakosztályával. A rendezvényt 2025. november 20-án rendeztük, melynek házigazdája az MTK Karate Szakosztálya volt.

A megnyitóban előzményként elhangzott, hogy korábban, 2022. december 12-én az egri EKKE líceumi épület könyvtártermében az egyetem és az MKSZ együttműködési szerződést írt alá a karate szakedzői képzésre. Ezt – a karate felsőfokú edzőképzésén kívül további négy sportágban – prof. dr. Bognár József egyetemi tanár, az EKKE SI akkori igazgatója, a doktori iskola tagja készítette elő. Ezután vezették be a karate BSc szakedző képzést, aminek része az önvédelem oktatása (Cselőtei, 1920; Mácsár, 2024). A hároméves, vagyis hat szemeszterből álló felsőfokú karate szakedző képzést megelőzte egy komoly előkészítő munka. Ennek részét képezte az együttműködési megállapodás előkészítése és a képzés 6 féléves tantervének összeállítása, kimunkálása, melyet dr. habil. Fügedi Balázssal, az egyetem SI küzdősportfelelősével e cikk szerzője koordinált.

Jelenleg az EKKE SI egy végzős harmad- és egy elsőéves évfolyamot oktat. Ennek a képzési folyamatnak az egyik állomása volt az itt rögzített konferencia, melynek védnökei: *dr. habil. Benczenleitner Ottó*, az EKKE Sporttudományi Intézetének mb. igazgatója, egyetemi docens, és *dr. Mészáros János*, aki az MKSZ és a Magyar Versenysport Szövetség elnöke. A szakmai konferencia előadásain a felsőfokú karateedző-képzésben részt vevő harmadik évfolyam számára kötelező volt a részvétel, de önkéntes alapon az első évfolyamosok is részt vehettek a Budapesten szervezett eseményen.

A konferencia felkért előadói az alábbiak voltak:

- Fischer Mihály, a Magyar Karate Szakszövetség felnőtt kumite válogatott edzője, olimpiai bronzérmes versenyző felkészítője, az MTK Karate Szakosztály vezetőedzője. Témája: A válogatott edzések kihívásai (csapatépítés, támadó/védekező stratégiai gyakorlatok, individuumok felkészítése, ellenfelek elemzése).
- Hárspataki Gábor, magyar válogatott karateversenyző, olimpiai bronzérmes karatéka, az MTK Karate Szakosztály utánpótlásának edzője. Témája: Utam a csúcsra, kihívások és nehézségek.
- Dr. habil. Lénárt Ágota, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Pszichológiai és Sportpszichológiai Tanszékének korábbi tanszékvezetője, a Széchenyi István Egyetem tanára. Témája: A versenyzői mentális tréning lehetőségei.

- Szilágyi Gergő, erőnléti edző (Kapu Tibor úrhajós erőnléti felkészítője). Témája: A rendszerszintű gondolkodás az utánpótlás erőnléti edzésében.
- Büchler Zsolt, a Magyar Karate Szakszövetség felnőtt kata válogatott edzője, az MTK Karate Szakosztály edzője. Témája: Az egyéni és csapatoktatás tapasztalatai, nemzetközi trendek.

A házigazda *dr. Mácsár Gábor*, az EKKE Sporttudományi Intézet karate BSc szakedző programjának vezetője (6 dan). Feladatai: a szakmai nap megszervezése, összefogása, megnyitása, az előadók felkonferálása és a konferencia zárása.

A következőkben az előadások rövid tartalmi ismertetését adjuk közre – némelyeket leíró jelleggel, egyes szám harmadik személyben, másokat egyes szám első személyben, az előadót idézve.

### **Fischer Mihály: A válogatott edzések kihívásai (csapatépítés, támadó/védekező stratégiai gyakorlatok, individuumbok felkészítése, ellenfelek elemzése)**

Az előadó a WKF karateválogatott munkájával kapcsolatban három témát osztott meg:

- Elmondta saját gondolatait és tapasztalatait arról, hogy jelenleg hogyan működik a válogatott; melyek a működést érintő aktualitások; mi a működés elve és szerkezete; hogyan áll össze a jelenlegi válogatott; milyen korcsoportokra bontják a sportolókat, és milyen nehézségekkel, problémákkal kell megküzdeni az edzőknek napjainkban.
- A következő témakör egy versenyzői életút volt, amelyet az előadó négy különböző szakaszra bontott fel. Egy tehetséges sportolónak, versenyzőnek a felkészülése során a negyedik szakasz lesz az, ahol tulajdonképpen már felnőtt sportolóvá fog válni.
- A harmadik részben ismertette a versenyzők elemzését, a taktika oktatását és felépítését, továbbá annak felbontását az egyes korosztályoknál.

Megtudhattuk, hogy *a felnőtt és a korosztályos válogatott tevékenysége* az egyesületekben alapvetően a klubmunkában folyik. A sportolókat az edzők delegálják a válogatottba. A válogatott hetente vagy kéthetente összetartó keretedzéseket tart. Rendkívül fontos, hogy a válogatott edzője és a klubedzők között megfelelő kommunikáció működjön, amire törekszenek is. Szakmai fórumokat és egyéb olyan lehetőségeket, edzőtáborokat szerveznek, ahol a további fejlődést és az érdekelt felek közötti közös gondolkodást jobban el tudják mélyíteni.

A válogatott keret két csoportra bomlik; a kadett és a junior elsőéves versenyzőkre. Itt nagyobb létszámmal tudunk dolgozni, felkészíteni, felépíteni sportolókat. A következő csoport a junior másodévesek, majd végül együtt dolgozik az U21 és felnőtt kategória. Az aktuális trendeket és a kategóriák jellemzőit figyelembe véve próbáljuk a válogatott edzéseken fejleszteni a sportolókat. A junior másodév és az U21, valamint a felnőtt sportolók kerete szűkebb, így a két kategória egy időpontban, egy edzésen, egy felkészülési időpontban dolgozik. Ennek az az oka, hogy jelenleg a magyar karateválogatott egy generációváltáson megy keresztül. A felnőtt sportolóink száma sajnos kedvesebb. A fiatalabb, U21 korosztályú sportolók most léptek be a felnőtt kategóriába, és még nem rendelkeznek kellő tapasztalattal. A junior másodévesek pedig egy olyan váltás előtt állnak, ahol el kell kezdenünk őket a felnőtt mezőnyhöz szoktatni. A jelenlegi felnőtt sportolóinknak így tudjuk biztosítani a partnerállományt. Az U21-es sportolóink még tudnak meríteni a felnőttek tapasztalataiból és közösen dolgozni velük. A junior másodévesek pedig adják azt a fiatalos energiát, frissességet vagy akár sebességbeli és kombinációbeli különbséget, amelyből a többiek is sokat tudnak nyerni az edzések során. Az érettebb sportolók átadják mindazokat a tapasztalatokat a fiatalabbaknak, amelyekkel rendelkeznek. Ezzel a metodikával kapnak a fiatalabbak egy olyan életpályamodellt, amellyel el tudjuk őket juttatni az eredményesebb felnőtt sportolói léthez. A hosszú távú cél a magyar válogatottnál, hogy megerősítsük a felnőtt sportolóink létszámát. Jelenleg ez egy valós kihívás, amely nemcsak a mi sportágunkban van jelen, hanem számos más sportágban is. A Magyar Karate Szakszövetséggel és a klubedzőkkel együttműködve megpróbálunk egy olyan rendszert kialakítani, amelyben a fiatalabb, utánpótláskorú sportolók nem erodálódnak el. Az egyes csoportnak kéthetente vannak összetartó válogatott edzései, a haladó kettes csoportnak pedig hetente. Arra is törekszünk, hogy hétvégi válogatott táborokat, eseményeket szervezzünk. Ezeket a hétvégi táborokon nemcsak szakmailag tudunk jobban elmélyülni, hanem több időt lehet fordítani a csapat összetartására. A kohézió rendkívül fontos meghatározója annak, hogy ez a közösség hosszú távon együtt tudjon dolgozni. Ez a fajta közösségépítéssel egybekötött munka fogja meghatározni a válogatott következő időszakát. Ez persze nagyon nehéz kihívás, mert a versenynaptár nagyon zsúfolt, és nem igazán teszi lehetővé, hogy sok ilyen esemény legyen. Törekedni fogunk arra is, hogy a vidéki, regionális akadémiák tagjai is többször találkozzanak, így vidéken is lennének közös edzések. A válogatott edzők és az akadémiai edzők együttműködése, illetve a budapesti és vidéki sportolók közös munkája javíthatja az eredményességet.

*A versenyzők négy életszakaszát az alábbiak szerint határoztuk meg. Az első szakasz a 7–11 éves korú sportolókról szól. Ez egy nagyon szenzitív időszak a versenyzők életében, így azt gondoljuk, hogy a legjobb edzőkre van szükség. Ebben az időszakban fontos, hogy a karate stabil alapjait megfelelően kezdjék el tanulni a gyerekek. Éppannyira fontos, hogy*

kialakuljon a sportág szeretete, ahogy a belső motiváció kiépítése, valamint az életkori sajátosságok, képességek fejlesztése.

A második szakasz a 11–14 év közötti sportolókra vonatkozik. Ebben a szakaszban már ajánlott, hogy egy antropológiai mérésen is részt vegyenek a gyerekek. Ennek legfőbb célja, hogy nagyjából kiderüljenek a sportolók adottságai, például hogy milyen súlycsoportban, kategóriában fog versenyezni az adott karatéka, hiszen erre célirányosan lehet építeni a további felkészítését, fejlesztését is. Itt is a legjobb edzőkre van szükség, mert ez nagyon fontos szegmense az életútnak. Ebben a szakaszban már a WKF-technikákkal és technikai rendszerekkel is tisztában kell lennie, és egy alapvető taktikai tudással is rendelkeznie kell a sportolónak. Ha a megfelelő szakemberek bevonásának segítségével el tudunk kezdeni ezekkel a sportolókkal profi módon foglalkozni, akkor esetükben behozhatatlan előnyre tudunk szert tenni. Ebben az időszakban a sportoló olyan biológiai érésen megy keresztül (pl. belső szervek, ízületek, csontszerkezet, nemi érés stb.), és olyan fizikális fejlődés veszi kezdetét (pl. ez a kor az izomtömeg-növekedés legintenzívebb szakasza), amelynek tudatos felépítése behozhatatlan, ugrásszerű előnyökkel jár. Amint már említettük, a technika fejlesztése mellé bejön az alapszintű taktikai tudás oktatása, elsajátítása is.

A következő szakasz a 14–17. év közé esik. Itt már a sportolók kialakult technikai rendszerrel és alapvető taktikai képességekkel is rendelkeznek. Ekkor elkezdeneik tét helyzetekben versenyezni. Ebben az időszakban is fontos a külső sportszakemberekkel történő együttműködés. Például a sportpszichológus, az erőnléti edző, a dietetikus is bekapcsolódnak a munkába, illetve tovább kell fejleszteni a taktikai ismereteket. A pszichológiai felkészítés segít a különféle stressz- és versenyhelyzetek személyes menedzselésében. Például a mentális tréning és a gondolatban elképzelt legjobb eredmény segítenek a győztes beállítottságot elérni.

A negyedik szakaszba a 18 év feletti sportolók tartoznak, akiknek az esetében már egyéniségekről beszélünk: eddigre kialakul a sportoló karateversenyzői egyénisége. A megfelelően felkészült sportoló rendelkezik nemzetközi tapasztalatokkal. Felkészítése már teljesen egyénre szabott, kialakulnak nála a rutinok és rituálék, a sportoló maga gondoskodik a súlycsoportba kerülésről (például adott esetben a fogyásáról). Többnyire azt is tudja, hogy milyen kiegészítő gyakorlatokkal segítheti a formába kerülést. Fontos, hogy olyan menedzsmet működjön a háttérben, amely együttműködő, és lehetővé teszi a sportoló nemzetközi megmérettetését és a tapasztalati körének szélesítését. A megfelelő nemzetközi partnerek és versenytapasztalatok óriási költségekkel járnak. Egy bizonyos szint felett gyakori a partnerhiány, amit nehéz kiküszöbölni. Ez egy rendkívül fontos momentum egy kiváló sportoló életútjának felépítésében.

*A következőkben a taktikai elemzésről és a taktikai munkáról esik szó.* A taktikai érettség a sportolóval együtt fejlődik. Ezt négy szakaszra lehet felbontani, amelyekre megfelelő

figyelmet kell fordítani. Ezek alapján kell eljuttatni a sportolókat a csúcsversenyzési szintre. Az első két életkori szinten csak az alapvető taktikával foglalkozunk, egészen 13 éves korig. Ezt nagyon óvatosan kell kezelni, mert ha túlzottan sok taktikai helyzetbe állítjuk a sportolókat, akkor el tudjuk venni a kreativitásukat. Elveszíthetik a játékoságot és kombinatív képességet, illetve csökkenhet a döntéshozatali hajlandóság. Korlátozottá válhat a kreativitás és egy új taktikai helyzet megoldóképesége, valamint a magabiztosság, és mindez a későbbi időszakra is negatív hatással lesz. Az oktató általános taktika a mérkőzés közben történt taktikai helyzetek nagyon alapszintű megoldását jelenti. Például mit kell tenni, ha az állás 0-0, vagyis döntetlen, mit kell tenni előnyél, és mi a teendő hátránynál? A meccsre felépített taktikai viselkedéssel és a taktikai helyzetekkel kell tisztában lenni.

A következő szinteknél, az emelt szintű taktikánál már egy sokkal speciálisabb felkészültséget igényel az oktatás. Itt már megjelenik a tudatos elemzés. A harmadik-negyedik korcsoportú haladó sportolónak már akár a nemzetekre vonatkozó tulajdonságokkal, jellemzőkkel is tisztában kell lenniük. Fontos lehet megvizsgálni, hogy egy-egy nemzetnek milyen kulturális, szociális háttere van. Honnan jönnek ezek a versenyzők, és mi határozza meg jellemüket, szokásaikat? Itt már különböző versenyzői profilokat is érdemes bemutatni, amelyeket már kategóriákra, versenyzőkre lebontva lehet áttekinteni. Figyelembe vesszük a versenyzők különböző tulajdonságait, szokásait, támadó-védekező stratégiáit, mindezt olyan részletességgel, hogy melyik lába van elől, mik az erősségei stb. Így sokkal specifikusabbá tudjuk tenni a felkészülést. A felkészülés további szintjein a versenyzés egyéb körülményeire vonatkozóan is felkészítjük a sportolókat, például ilyen lehet a versenybírók támogató vagy nem támogató hozzáállása.

A hallgatóság egyik kérdése volt az előadóhoz az alábbi: „Hogyan lehet bevonni a felkészülésbe a bírót?” A válaszban elhangzott: úgy, hogy felkérjük őket a kumite edzések lefolytatásakor a mérkőzések versenyhez közeli állapotú vezetésére. Ilyenkor további cél az, hogy a bírót személyesen találkozzanak a válogatott versenyzőkkel, és megismerjék őket. Nagyon sok bírót ugyanis csak a versenyeken találkozik a sportolókkal, egyébként nincs semmilyen kapcsolata velük. Amikor viszont az edzésekre is eljönnek, látják a munkát, akkor létrejöhet köztük egyfajta interakció. A bírót munka nem egy magasabb létállapot, hiszen segíteni kell a versenyzőket és lehetőleg támogatni a jó technikai végrehajtást, az igyekezetet és azt a munkát, amelyet a sportoló elvégzett, illetve a versenyen eldönteni a sorrendet a szabályok betartatása mentén. Amikor elhívjuk a bírót az edzésekre, és azok a munka során ítélnék meg egy döntést egy szituációban, akkor általában azt kérjük tőlük, hogy ne a szabályt mondják el, hanem az adott szituációban a döntési mechanizmust. Például egy hátrányban lévő szituációnál mi az a mechanizmus, amitől át tud formálódni a bírót döntése, egy negatív megítélésű pozícióban mi kell ahhoz, hogy a hátrányból támogatást tudjon szerezni a versenyző, és a bírót pontot ítéljen neki?

Ez általában egy folyamat. Sok idő, mire a versenyző meg tudja győzni a bírót, hogy még képes megfordítani az adott a meccset, illetve a következő próbálkozások alkalmával vállaljon olyan döntést, amelyet eddig nem hozott a meccsen, és kezdjen el támogatni mást, mint akit előtte. A sportolónak is fontos megértenie, hogy ha a küzdelem során hátrányból csinál egy vagy két nagyon jó megoldást, amely pontértékű, de nem kap rá bírói támogatást, az normális. Azért normális, mert a folyamat ott indul el, amikor elkezd küzdeni, és majd a harmadik vagy a negyedik jó megoldására – ami lehet, hogy már csak félig jó, de az előző akció igyekezetét díjazzák – megítélik a pontot. Az egész mechanizmus emberi tényezők összességéből áll, ezért leginkább ezekre vagyunk kíváncsiak.

Egy nemzetközi versenyen az is számít, hogy ki milyen országból jön. Ez a tudás jól jön ahhoz, hogy eldöntsd, mit vállalhatsz velük szemben, és mire számíthatsz a bírók megítélésével kapcsolatban. Sokszor a bírói döntések nem elég konzekvensek, aminek a következménye, hogy nem tudsz mire visszautalni a sportolónak, amit a szülők sem értenek meg. Ez pedig egy negatív spirálhoz vezet. A versenyző elbizonytalanodik, és csak a biztosat hajlandó bevállalni, nem tudja, mire kaphat pontot, és mire nem. Alacsonyabb szintű versenyen van lehetősége a versenyzőnek korrigálni a hibáit. Magasabb szinten ez már nagyon nehéz feladat. Egy hibának a kikényszerítése tulajdonképpen adott esetben majdnem egy meccsen keresztül történik. Amikor arról beszélgetünk, hogy milyen passzív egy mérkőzés, tulajdonképpen rendkívül nagy a szellemi vagy stratégiai aktivitás. Nagyon nagy aktivitásnak kell történnie, hogy ne történjen semmi. Ezzel összefüggésben született egy szakcikk a közelmúltban (Mácsár, 2023).

A küzdelem a nemzetközi szinteken teljesen más. Napjainkra a taktika megváltozott. Az első pontszerzéstől fogva sokkal inkább érzésből, ösztönből történik a küzdelem. Az adott mérkőzésen belül az előny értékesítését követően figyelnie kell a sportolónak arra, hogy utána az adott küzdelmen belül ne történjenek további akciók, ami esetleg a másik felet hozza taktikai előnybe. A döntési mechanizmus megköveteli az ösztönösséget és a kombinatív képességet, amelyet maximumon kell működtetni.

*Szó volt a taktikáról és a taktikai elemzésekről is.* A taktikai érettség a sportolóval együtt fejlődik. 7–13 éves kor között a taktikai képzést és annak alapjait, vagyis az általános taktikai oktatást óvatosan kell kezelni. Ha a sportolót túlzottan sok taktikai helyzetbe állítjuk, akkor elveszítheti kreativitását. Ezzel elvehetjük a játékoságát, illetve a kombinatív készségét, képességét. Ezáltal pedig csökkenhet a döntéshozatali magabiztossága. Az oktatott általános taktika kumitében, hogy mit csinálunk döntetlen helyzetben, előnynél és ponthátránynál, mik a szabályok, hogyan kezelik a helyzetet és a versenyzőket a versenybírók. Tehát az adott mérkőzésre felépített taktikával kell tisztában lenni.

Az emelt szintű taktika egy speciális oktatást igénylő terület, amely a sportolói lét harmadik-negyedik fázisát érinti. Itt már figyelemmel kell lenni az adott nemzetek

tulajdonságaira, szociális, kulturális attribútumaira. Illetve különböző versenyzői profilokra építjük a taktikát. Ez sokkal specifikusabbá tudja tenni az emelt szintű taktikai elemzést és az abból fakadó felkészülést.

### **Hárspataki Gábor: Utam a csúcstra, kihívások és nehézségek**

Most 24 éve, hogy elkezdtem karatézni, akkor öt éves voltam. Számos sportágat kipróbáltam közben, de a karate volt, amit legjobban megszerettem. Én egy igazán versenyéhes versenyző voltam, a versengés adott egy olyan motivációt, amelyen keresztül tudtam a technikáimat ellenőrizni és fejleszteni. A versenyeken megfigyeltem a karatésok mozgását, technikáit, aminek az volt a célja, hogy beépíthessem az én karatémba, és ezáltal jobb és jobb legyek. Ami nekem elindította a versenyzői pályafutásomat, az az esemény volt, amikor egy versenyen formagyakorlatban és küzdelemben is aranyérmes lettem. Akkoriban csodálattal néztem a felnőtt versenyzők technikai ügyességét, és minden remek technikát meg akartam tanulni. Az interneten kerestem magamnak olyan példaképet, aki az edzőm mellett motivál engem, és akinek a technikáit elsajátíthatom. Akkor jött képbe nálam Rafael Aghayev karatemester, a legeredményesebb versenyző, tizenkétszeres Európa-bajnok, ötszörös világbajnok. Nagyon félve próbáltam mindig egy kicsit közeledni hozzá a versenyeken. 2012-ben az első korosztályos Európa-bajnokságomon Azerbajdzsánban ő volt az azeri korosztályos válogatott egyik edzője. Nem mertem hozzá odamenni. A fotósunk, dr. Vincze Angéla ismerte. Ő odavitt hozzá, és tudtunk készíteni egy közös képet. Ez számomra hatalmas motivációt jelentett. Alig vártam, hogy kijöjjön egy új videó az interneten, amelyet megnézhetek és kielemezhetek. Természetesen megpróbáltam megcsinálni versenyhelyzetben azokat a technikákat, amelyeket így elsajátítottam.

Konkréten azzal a lábsöpréssel és annak befejezésével szereztem meg első világbajnoki bronzérmemet, amelyet az ő videójából tanultam. Ettől az időponttól számítva két év múlva már egymás ellen küzdöttünk egy versenyen. Azóta számos alkalommal találkoztunk a tatamin, és küzdöttünk egymással, amire nagyon büszke vagyok.

Az eddigi életemben, sportpályafutásom során számos kihívással kellett megküzdenem. Volt olyan időszak, amikor sajnos nem úgy sikerültek a versenyek, ahogyan elterveztem, pedig rengeteg munkát tettem bele. Nevelőedzőmtől, Faragó Tibortól 2012-ben átjöttem a Dinamic Sportegyesületbe, amely jelenleg az MTK Karate Szakosztálya.

Volt olyan időszak, amikor nem ment a versenyzés, nem jöttek az eredmények. Nem mentek úgy a technikák, ahogyan szerettem volna őket megcsinálni. Voltak személyes problémáim és szezonális kihagyásaim, amelyek jelentős befolyással lehettek a jövőbeni eredményeimre. Ilyenek voltak a sérüléseim, például orrtörés, kézfejtörés, bokaszalagnyúlás.

Ebben az időszakban meglehetősen mélyponton voltam. Akkoriban az segített leginkább, hogy lementem az edzésre, és próbáltam magam beleképzelni az edzésen zajló gyakorlatokba, szituációkba, helyzetekbe. Azokat a pozitívumokat próbáltam kiemelni magamban, amelyek segítettek, és amelyekből előre tudtam jutni.

A világbajnokság előtt három hónappal egy rúgás következtében megsérült az ágyékomban a szalag, amit meg kellett műteni. A műtét után két hétig otthon feküdtem. Ezt követően minden edzésre lementem, és ismét próbáltam mentálisan beleképzelni magam a helyzetekbe. Tizenhat évesen gyorsan regenerálódtam, és amint megkaptam a versenyorvos engedélyét, rögtön munkához láttunk. Ez a belső motiváció és mentális tréning akkora erőt adott, hogy ekkor szereztem meg az első világbajnoki érmemet.

Az olimpiai éremig tartó utam nagyon hosszú és fárasztó volt. A karate olimpiai megszavazását követően egy négyéves kvalifikációs időszak kezdődött, ahol a sportolók a versenyeken pontokat tudtak szerezni. Jelentős korlátozások voltak, hiszen minden kategóriában a világranglistáról a legjobb négy versenyző juthatott ki az olimpiára. Arról a versenyről, ahonnan mi indultunk, összesen három versenyző kerülhetett ki. Japán, mivel szervező ország volt, kapott egy „Host” kártyát. Mi sajnos nem kerültünk be első körben a világranglistáról az első négy közé, ezért megpróbáltunk egy olyan kvalifikációs versenyre felkészülni, ahonnan közvetlenül ki lehetett jutni az olimpiára. A felkészülés nagyon jól sikerült, de akkor jött a Covid19. Ez rendkívül demotiváló volt, hiszen egy évvel kitolták a felkészülési időt. Ez jelentősen befolyásolta a formaidőzítésünket.

Azonnal munkához láttunk, amikor már lehetett járni edzésre. Természetesen csak engedéllyel, buborékkörülmények között edzettünk. Ebben az utolsó egyéves időszakban a Senseijel (jelentése: edző) az edzéseimet három részre osztottuk.

Az első részben az erő-állóképességet építettük fel, és a szériák begyakorlását végeztük. Azt tudni kell, hogy az olimpiai kvalifikációs versenyen bárki elindulhatott. Az én kategóriámban ezen a versenyen 202 nevező volt, ami azt jelentette, hogy egy 256-os táblából kellett bejutni. Ez összesen hét küzdelmet jelentett: ha bejutottál a döntőbe vagy a vigaszági mérkőzésekbe, akkor volt egy körmérkőzés. A négy versenyzőből, aki érmet szerzett, csak három juthatott ki az olimpiára. Ha az összes mérkőzést összeadjuk, ez 10 meccset jelentett.

A második részben voltak a taktikai kielemezések, ahol azt latolgattuk, hogy kik lehetnek ott a körmérkőzésben, illetve a legjobb 32-ben és 16-ban. Minden héten kétszer ültünk össze az edzőmmel a lehetséges ellenfelek videóit kielemezni.

A harmadik, vagyis utolsó szakaszban, a finomhangolásnál az elemzéseket felhasználva azokat a taktikai elemeket gyakoroltuk be, amelyekkel le tudtuk győzni a lehetséges ellenfeleket.

A kvalifikációs verseny előtti utolsó egy hónapban összeállítottunk egy tízfős versenyzői stábot, akikkel le tudtuk modellezni a lehetséges ellenfelek valamennyi mérkőzését. Például ha az egyik ellenfelem az egyiptomi versenyző volt, akkor elmondtuk a segítőnek, hogy hogyan támadhat, milyen reakciókat csinálhat, illetve milyen helyzetekben hogyan védekezzen. Az én feladatomban az volt, hogy úgy küzdjek, hogy olyan stratégiát alkalmazzak, amellyel meg tudom verni a szimulált ellenfelet. Ezeket a stratégiai finomhangolásokat szépen lebontva egyesével megcsináltuk az edzéseken. A következő napon már nem tudtam, hogy a segítő melyik versenyzőt imitálja. Rá kellett jönnöm, és annak megfelelően kellett küzdenem. További nehezítéseket is végeztünk, például teljesen negatív bírói hozzáállás mellett is dolgoztunk. Ezzel is próbáltuk az önuralmamat és a nyugodtságot edzeni, hogy azt meg tudjam őrizni a mérkőzés során, ha nem kaptam pontot, vagy megintettek. E nehezítések mellett nyugodtan, kiegyensúlyozottan tovább kellett küzdenem és legyőzőn az adott ellenfelemet. A felkészülés mérkőzéseit is videóra rögzítettük és kielemeztük.

Az utolsó héten kaptam pihenőt, relaxációt, feltöltődést: rehabilitációval, kineziológiával, fizioterapeutával és sportmasszörrel. Kiutaztunk a párizsi versenyre, majd bejutottunk a döntőbe, és onnan harmadikként az olimpiára. Ez az út egy rendkívül fegyelmezett és jól megtervezett stratégiának bizonyult, és nagyon örültem a kvalifikációnak. Ez a fajta felkészülés rendkívül eredményes volt.

A kvalifikációs versenyt követően volt egy rendes pihenésem, majd ugyanezen módszertani felkészítés mentén újra megcsináltuk a felkészülési programot. Itt azonban már csak 9 főre, nem 32-re, mindenkit speciálisan kielemeztünk, és mindenkiből alaposan felkészültünk. Ugyanúgy három szakaszra bontva tevékenykedtünk, mint a kvalifikációs versenyre készülve.

Nagyon büszke vagyok az olimpiai harmadik helyezésemre, és remélem, hogy ezzel is jól tudjuk népszerűsíteni Magyarországon a karatét.

A páros gyakorlatokról is szeretnék beszélni. 2023 óta az MTK karate szakosztály utánpótlásedzőjeként tevékenykedek, amire nagyon büszke vagyok. Én tartom a haladó versenyzők edzéseit.

Három részre vannak bontva a versenyzők. A kezdőkkel Boussebaa Aihca utánpótlásedző foglalkozik. A versenyzői alapokat nála tanulják meg. Alapszinten a stabil alapállásokat és a távolságtartást, valamint az egyszerű kombinációkat gyakorolják. Konkrétan azt, hogy milyen állásban, milyen kivitelezésben történik a technika, hogyan kell pontosan megütni, precízen végrehajtani és begyakorolni. Ezt a versenyzők 1-2 év alatt jól elsajátítják, majd átkerülnek a második, haladó csoportba, hozzám. Itt már az improvizatív reakciók, az ellenreakciók, a tempóváltás és az alaptechnikai elemek betanulása történik. A legfontosabbak az improvizatív reakciók, a spontán válaszok az ellenfél mozgására, amelyeket nem szabad kiölni a gyerekekből. A kizárólag biztos megoldások begyakorlása

elveheti ezt a kreatív reagálóképességet. Ezenkívül még a távolságtartást gyakoroljuk különböző szituációkban, illetve különböző sémákat vezetésnél, egyenlő állás esetén és az ellenfél vezetői pozíciójának megfordítására. A tempóváltás is fontos, bármilyen helyzetből, például egy altató szituációban, amikor az ellenfelünket nem támadjuk, lazábban mozgunk, nem megyünk be veszélyes távolságba, hanem csak olyan helyzetet teremtünk számára, amelyben biztonságban érezheti magát. Ilyen helyzetben mit csinál az ember? Megnyugszik. Ezeket a helyzeteket használjuk ki a tempóváltással. Az alapszituáció nagyon egyszerű. Egy meccs három taktikai részből áll. Az első a jó előkészítés, a pont megszerzése. A második szakasz az előny megtartása, a biztos helyzet kihasználása, az előny növelése. A harmadik rész a jó védekezés, a távolságtartás, a középre mozgás és a meccs megnyerése.

Nagyon fontos és mindennek az alapja a tradicionális karate (Nakayama, 1966). Azt azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy már minden sportág professzionális szinten működik a versenyekre történő felkészülések tekintetében. Nagyon sok helyzetben, rendkívül sok eszköz alkalmazásával lehet hatékonyan felkészülni. Más típusú izomfelépítésre van szükség a kumite és a kata esetében. A katában erős csípőmozgás, kitartott ütések és rúgások kellene, míg a kumitében a lágy, gyors technikák kialakításához a laza, elasztikus izomrostok felépítésére van szükség.

Jelenleg hetente nyolc edzés van nálunk, ebből öt karate és három erőnléti. A kondicionális edzések súlyzós edzések, karatespecifikus mozgásgyakorlatok, karate lábmunka, gyorsaságfejlesztés, saját testsúlyos edzés. Mindig ahhoz igazodik, hogy épp mi a hangsúlyos a felkészítés során. Jelenleg a Magyar Karate Szakszövetség indított egy programot, amelynek a neve „Együtt a karatéért”. A kampány célja, hogy végigjárva a vidéki klubokat, a budapesti nagy egyesületek, válogatott edzők, illetve a karate szövetség képviselői megmutassák, hogy milyen gyakorlatokat végeznek, amelyek egységesen fejlesztik a vármegyékben, az összes régióban működő egyesületet. A karateedzések kétórásak.

### **Dr. habil. Lénárt Ágota: A versenyzői mentális tréning lehetőségei**

Régen a sport egy kitörési lehetőség volt. Napjainkban azonban már más a helyzet. Ami manapság leginkább hátráltatja a motivációt pszichológiai szempontból, az a megosztott médiavilág, amelyben a versenyzők élnek. Ilyen szempontból az egyik legnagyobb probléma, hogy a sportoló fiatalok kialakítanak magukról egy másik személyiséget, de azt ugye fenn kell tartani. Arra pedig mindig föl kell táplálni az új információt, hogy éppen mit reggeliztünk, milyen csíkos blúzt vettünk magunknak, szelfi és így tovább. Kialakítanak egy külön digitális személyiséget, és működtetnek egy ezt fenntartó információs adatközlést, „programot”. Az interneten kialakuló társas kapcsolatok nem valóságok. Ma már nem divat olyan vehemenciával

edzeni, mint régebben, és ha az embert valami kudarc éri, akkor nagyon hamar azt mondja, hogy köszönöm szépen, nem csinálom. Az kétségtelen, hogy nagyon sokan bizonytalanok, és ha valami nem sikerül, akkor inkább visszalépnek, és keresnek egy olyan platformot, amely mögött úgy gondolják, hogy jobban tudnának teljesíteni.

A sport ilyen szempontból nagyon fölkeményezett, a szó szoros értelmében. Ahhoz, hogy az ember el tudjon érni valamilyen eredményt, sok-sok év befektetett munkája kell. Gondoljuk át, hogy milyen azt mondani egy 6-10 éves gyereknek, hogy majd 10 év múlva lehet, hogy eljutsz az olimpiára. Az neki beláthatatlanul messze van, tehát az életkorhoz kell szabni a motivációt. A kicsiknél ez lehet, hogy csak arra az egy napra vonatkozik. A másik, hogy nagyon játékosnak és érdekesnek, élvezetesnek kell lennie az edzésnek. Az a rövid távú motiváció működik, amit ma csinálunk. Sokan mondják, hogy megöriülnék attól, hogy évtizedeken keresztül ugyanaz a téli alapozó program van, már előre tudják. Ez nem túlzottan motiváló. Aki versenyző típus, az így született, azt nem lehet átállítani, az ott marad. Aki nem versenyző típus, annak az érdeklődését legfeljebb a csapat fogja fenntartani egy darabig, de aztán lehet, hogy elmegy. Volt egy olimpikonság előtt álló sportolóm, aki nem versenyző típus volt, mondtam a szüleinek, hogyha egyszer rájön, egyik napról a másikra abba fogja hagyni, és a sajnos így is történt. Imádta a sportágot, imádta a sporttársait, azóta is együtt karácsonyoznak, szilvesztereznek, összejárnak, barátok, de őt ez nem érdekli, és nem azért, mert nem volt jó eredménye előtte. Számos érmet szerzett Európa-bajnokságon, világbajnokságon, junior bajnokságon. Volt eredmény, és szerette az edzőmunkát is. De aki nem versenyző típus, azt egy darabig meg lehet tartani, de általában, amikor rájön erre, akkor abba fogja hagyni. Állítólag az ember az egyetlen élőlény, aki mások túlszárnyalására való készítettségel rendelkezik. Két gepárd soha nem fogja azt mondani, hogy fussunk versenyt, hogy ki a gyorsabb. Az elefántok, delfinek stb. segítik egymást. A versengés kedvéért való versengést az állatvilágban – legalábbis eddig – még nem figyelték meg.

Ha valaki negatív módszerekkel dolgozik, akkor előbb ki fogja égetni a sportolóját, és ezt egy európai uniós statisztika is megerősíti. A versenysportoló 12 éves fiatalok 86-87%-ban hagyják abba a sportolást (European Commission, 2018). Amikor megkérdezték a kérdőíves kutatás során a gyerekeket, hogy miért hagyták abba, akkor azt mondták, azért, mert nem voltak elég jók. Abszolút negatív, ha azt erősítjük valakiben, hogy te ezt nem tudod jól csinálni.

Szó volt továbbá olyan tapasztalatokról, mint a társadalmi, környezeti hatások, az egyetemi oktatói támogatás hiánya vagy épp a szülői patronálás. Vagy nem értékeli az elért eredményt, vagy túl van tolvá a támogatás. Minden sportban van hullámhegy és hullámvölgy. Vannak olyan intézmények, ahol valamennyire elfogadták a sportolást. Vannak problémák, amikor a sportolóknak tényleg segíteni kell, és meg kell tanítani őket a „pozitív mocsárjárása”. Ezt ők nevezték el így, amikor olimpia előtt fél évvel már nem járunk iskolába, mert akkor már

az olimpia vagy a világbajnokság fontosabb. Ilyen helyzetkezelésre példa, hogy a sportoló hallgató hogy tudja felvenni a tantárgyakat, hogy le tudjon vizsgázni. Azt is el kell fogadtatni velük és szüleikkel, hogy nem baj, ha a sportoló nem hat év alatt lesz orvos, hanem hét vagy nyolc év alatt. Nem baj, ha egy ilyen sportoló az olimpia miatt kihagyja azt a félévet. Nem baj, hogy ha hétfői matekdolgozatot majd csak szerdán írja meg, mert éppen éjszaka jött haza. Tehát a sportolói életnek ezekre az oldalaira is föl kell készíteni a sportolókat. Ez még felnőtt fejjel is nagyon komoly időbeosztást és tervezést, szervezést igényel. Van egy program külföldön, amelynek a neve „Alvó csillagok”, amikor nem kell hazudozni összevissza, hogy mit edzett, vagy mit nem edzett a sportoló, hanem megmondja, hogy egy évre szeretne elmenni, mert befejezi az egyetemet. Szülőként a gyerekek példát kell mutatni és támogatni őt. Az eredményei alapján ugyanúgy kap egy megfelelő szintű juttatást, amellyel tovább tud menni. Ez Magyarországon jelenleg sajnos még nem létezik.

Említette az előadó a kitartás fontosságát is. Vajon mennyire tudok kitartó lenni még akkor is, ha körülöttem mindenki azt mondja, hogy ez nem fog menni? A perzisztálásról és a rezilienciáról is beszélt, ami azt jelenti, hogy hogyan tudok egy terhelt helyzetből fölállni. Rendkívül fontosnak tartja pszichológiai szempontból a partneri kapcsolat kialakítását a sportolókkal. Idehaza a bajnokoknak van egy sajátos fejlődési útjuk, más szakmákhoz hasonlóan. Az edzői szakmában is megjelenik, hogy az elért eredmények után néhányan létrehoznak egy alapítványt, vagy elkezdenek gyermekeket tanítani a karatéra, vagyis valamennyien azt csinálják, ami a professziójuk, a dolguk. A karate célja lehet például az is, hogy visszakerüljön az olimpiai programba. Vagyis rengetegen tevékenykednek a szakma fejlesztése érdekében, és ez így van jól.

### ***Szilágyi Gergő: A rendszerszintű gondolkodás az utánpótlás erőnléti edzésében***

Az előadás az erőnléti edzések fontosságára hívta fel a figyelmet, illetve a rendkívül szisztematikus, fegyelmezett fejlesztő stratégiára. Az előadó először az elméleti háttérrel és a kondicionális edzéssel kapcsolatos hiedelmekről és tévhitekről adott alapos információt, majd arról beszélt, hogyan lehet és szükséges beépíteni a gyakorlatba a kondicionális fejlesztést, ha nemzetközi eredményekre törekszünk.

A professzionális edzői munka megköveteli az erő és a kondicionális képességek folyamatos fejlesztését. A súlyzóval végzett edzések bevezetése a tanulók fegyelmezett, utasításra történő végrehajtásával párhuzamosan megkezdhető. A fejlődés folyamatosan mérhető, kontrollálható, és a tanulók számára is motiváló visszajelzést nyújt. A motorikus képességek fejlődése visszahat a karatemozgásokra, valamint pozitívan hat a dinamikára, továbbá a karatespecifikus mozgásra és az állóképességre. Az erő fejlesztése, vagyis az izomzat tömegének növelése 12 éves kor körül megkezdhető, de csak a megfelelő súlyokkal és intenzitással, mint már korábban említettük, szigorúan kontrollált körülmények

között. A kívánt eredmény elérése hosszabb folyamat hozadékaként jön létre. A fiatal korban a legfontosabb a túlterhelés megakadályozása. Az erőnléti edzések a fejlesztés által hatással vannak az edzésen, a versenyen történő sérülések megelőzésére, a teljesítmény optimalizálására és a fizikai kapacitások maximalizálására.

Nagy különbség van a naptári életkor, a biológiai életkor és az edzéséletkor tekintetében is. A kondicionális képességek kialakulása és célzott fejlesztése hatással van a motorikus képességekre, az ízületi mozgékonyaságra, vagyis a mobilitásra, az erő, a gyorsaság és a robbanékonyság fejlesztésére, valamint az állóképesség fejlődésére egyaránt. Az előadó az erőnléti edzés gyakorlatát olyan részletességgel mutatta be, amelyet jelen tanulmányban nem kívánunk ismételni, de az előadás vázlatát megosztjuk az érdeklődőkkel:

### **Az előadás felépítése:**

1. Bemelegítés
2. Levezetés
3. Az erőnléti edzés anyaga
4. A növekedés és az edzésterhelés
5. Az erőnléti edzés három szintje
6. Az erőnléti edzés felépítése
7. Periodizációs modellek
8. Vertikális integráció az edzéstervezésben
9. Sportági és erőnléti edzés összehangolása
10. Load management, fáradás, túledzés
11. Triszettek alkalmazása az edzésprogram strukturálásában
12. Formaidőzítés és tapering
13. Instabil felületek az erőnléti edzésben
14. Példaedzések
15. Mellékletek

### **Büchler Zsolt: Az egyéni és csapatoktatás tapasztalatai, nemzetközi trendek**

Az előadás érintette a hazai és nemzetközi szintű egyéni és csapatversenyekre való felkészítést és annak nehézségeit, a nemzeti csapatok közötti kulturális és habitusbeli különbségeket. Kitért arra is, hogy a felkészítés rendkívül fókuszáltan történik, naponta másfél-két órás edzések megtartásával. Ettől csupán egy esetben van eltérés: amikor erőnléti edzést hajtanak végre a

válogatott keret tagjai. A kataversenyzők erőnléti edzése napjainkban elengedhetlenné vált. Itt az jelenti a kihívást, hogy a lehető legnagyobb hatékonyság elérését biztosító fókuszáltsággal történjenek az edzések. A karate sportágban versenyzők nem részesülnek anyagi díjazásban. A mozgás, a közösség és a karatesport szeretete a legfőbb motiváció a tanítványok számára. Ezért különösen nagy figyelemmel és tisztelettel kell bánni az idejünkkel. Ahhoz, hogy egy edző sikeres legyen, elengedhetetlen a tanítványok eredményessége. Ez a fajta mérhető siker azonban megfelelő anyagi ráfordítás nélkül nem valósulhat meg. Különösen fontos a kiválasztási eljárás mind az egyéni, mind a csapat kata szempontjából. Általában a Magyar Bajnokság és a nagyobb nemzetközi versenyek eredményei alapján történik a válogatott és a katasapat kialakítása. Az előadó ismertette a nemzetközi versenyekre történő kijutás vagy kvalifikáció lehetőségeit és nehézségeit is. Ameddig az olimpiai programban szerepelt a karate, jelentős támogatásban részesült, ami csökkenni látszik.

Számos kérdés megválaszolása után a rendkívül interaktív előadást követően bepillantást nyerhettek hallgatóink a női kataválogatott edzésébe. Rendkívül színes és érdekes háttérinformációk tették igazán emlékezetessé a prezentációt.

## **Megbeszélés, következtetés**

Többször elhangzott, hogy minden karatét tanuló korosztály megkívánja a legmagasabb színvonalú edzői munkát. Ezzel egyrészt csökkenthető az edzésből lemorzsolódók száma, másrészt jelentősen emelhető a sportágat képviselő edzők szakmai felkészítő tudása.

Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézete karate BSc szakedző képzésének kialakítása során az a legfőbb cél vezérelt bennünket, hogy az oktatóanyag a felnőtt és utánpótlás korosztály eredményességét maximális mértékben szolgálja úgy, hogy megőrizze a tradicionális karate alapelveit, és a képzés végén olyan szaktudással legyen képes kibocsájtani a karate szakedzőket, hogy a Magyar Karate Szakszövetség versenyszínvonalát emelve hozzájáruljanak a magyar karatesport nemzetközi elismertségéhez. Ehhez olyan kisebb célokon keresztül juthatunk el, mint a szakmai együttműködés, a komplex karateedzői szaktudás színvonalának folyamatos emelése, az egyénre szabott fejlesztő programok kidolgozása és megvalósítása, az edzésidő leghatékonyabb felhasználása vagy éppen a korosztálynak megfelelően előkészített és megtervezett változatos edzésprogramok kialakítása és végrehajtása, a versenyprogram optimális, versenyzőkhöz igazított, fejlődést elősegítő fokozatos beépítése.

A szakedzői hallgatók számára a szemeszterek során olyan operatív feladatok elvégzését jelöltük meg, amelyek ezeket az elvárásokat támogatva folyamatos fejlődést biztosítanak, és segítik azoknak a kompetenciáknak a fejlődését, amelyek elengedhetetlenek a legmagasabb

szintű karateedzői munkához. A képzés része a szakemberek együttműködésének kiaknázásában rejlő erőforrások támogatása is.

A hat félév tematikáját és ismeretanyagát az 1. és 2. táblázat. A karate szakedző képzés szakmai-módszertani területeinek közreadásával bepillantást nyernek az érdeklődők az egri EKKE SI karate BSc szakedző képzésbe.

Szemeszter	Elmélet	Oktatásmódszertan	Felkészítés	Gyakorlati specifikáció: Speciális gyakorlati beadandó írásos oktratói feladatok kapnak a hallgatók.
1. szemeszter	Karatetörténet (Japán) Karate a küzdősportok között Technikai elemek	Baleset-megelőzés, balesetvédelem Oktatási formák Bemelegítés levezetése	Előadás Csoportos foglalkozás Egyéni edzés Oktatói feladatok	
	Kihon, kata, kumite Önvédelem 1. A magyarországi honosodás	Mikrotanítás Hétfélig edzőtábor tervezése, kihon, kata, kumite egymásra épülése	Mikrotanítás	
		Egy technikai elem oktatása		
2. szemeszter	Karate az iskolában NAT 2020	A karate iskolai oktatásba illesztése	Játékok oktatása Hibajavítás	
	Küzdőjátékok Meditáció A kata-oktatás elméleti hangsúlyai Kumite páros gyakorlatok Szabálykönyvek WKF Önvédelem 2.	Játékoktatás (évszakok) A kata oktatása Kumite páros gyakorlat oktatása Önvédelem 1–2.	Gyakorlatok egymásra építése  Motiváció Erőnléti edzés Kommunikáció	
3. szemeszter	A versenyelemzés szempontjai	Egészségügyi gyakorlat Kata-oktatás	Versenyszabályok a gyakorlatban	
	Karate versenypsichológia	Kumite páros gyakorlat oktatása	Versenykultúra Előadás	
	Egészségügyi ismeretek Szabálykönyvek Knock- Down, Ippon Shobu	Taktikai alapok tanítása Szervezés-módszertan (verseny, vizsga, konferencia, instruktori képzés, költségvetés)	Megbeszélés Értékelési módok	
	Versenykultúra A publikálás szabályai Önvédelem 3.			

1. táblázat A karate szakedző képzés szakmai-módszertani területei 1-3 szemeszter

Szemeszter	Elmélet	Oktatásmódszertan	Felkészítés	Gyakorlati specifikáció: Speciális gyakorlati beadandó írásos oktatói feladatokat kapnak a hallgatók.
4. szemeszter	Edzői kommunikáció Magyarország első önvédelmi könyve	Hatékony kommunikáció A versenyelemzés módszertana	Szakdolgozati orientáció	
	Szaknyelvi diskurzus Karate bio-mechanika A változatosság beépítése az oktatásba A tervezés fontossága	Stratégiai oktatás (területhasználat, támadások, kontrák, kontra kimozgatás) Zenés bemelegítés megtartása	Szakmai vita Tanulmányírás A tervezés fajtái, formái Sportszakmai konferenciák	
	Önévtelelem 4.			
5. szemeszter	A karateoktatás hármas egységei	Nyomás alatti teljesítmény	Önévtelelem 1–4.	
	Szabálykönyv- összefoglaló	Tokui waza Tokui kata	Felhozó versenyek felépítése	
	Tervezés (verseny, edzőtábor, konferencia, vizsga) Szakdolgozati témaválasztás Mitől jó a szakedző képzés?	Extrém körülmények kezelése Segédeszközök alkalmazása Motorikus képességek mérése	Kiválasztás a karatében Extrém körülményekhez való alkalmazkodás	
	Önévtelelem összefoglaló	Biztosítás, könyvelés, jegyzőkönyvkészítés	Problémás helyzetek kezelése	
6. szemeszter	Szaknyelv és kommunikáció	Szakdolgozati konzultáció Versenyelemzés	Szakdolgozati konzultáció	
	Szakirodalmi beszámoló	Mit tehetünk az edzői kiégés ellen?	Vizsgafelkészítés	
	Hogyan válhatsz fenomenális edzővé?	Az önképzés és továbbképzés lehetőségei	A statisztika hasznai	
	Hol és hogyan frissíthető a szaktudás?	Oktatás-módszertani összefoglaló	Digitális kihívások a karatében és az AI	

**2. táblázat:** A karate szakedző képzés szakmai-módszertani területei 4-6 szemeszter

Ebben az összetett szakmai felkészítő programban az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézet valamennyi oktatójára kiemelten jelentős feladat hárult, amelyet a legmagasabb szinten teljesítettek. Az elmúlt öt félév során valamennyi hallgatónak a szakmai gyakorlatán aktívan közreműködve, személyesen részt kell venniük, oktatniuk és tervezniük. Továbbá valamennyien jelen voltak a 2023-ban Budapesten megrendezett WKF-világbajnokságon (a versenyen induló tanítványokat segítve, szervezőként és nézőként). Konkrét feladatokkal, megfigyelési szempontrendszerrel nézték az eseményeket, amelyeket követően megbeszéltük az edzőszakmai tapasztalatokat, megvitattuk a megfigyelt szempontokat.

A hallgatóink pedig nemcsak versenyeztek, de bírászkodtak is a MEFOB-karateversenyen, így képviselve az egyetemet. Edzéseket vezettek, versenyt szerveztek, versenyzőket készítettek fel hazai és nemzetközi versenyekre, kvalifikációkra, mindezt az utánpótláskorú gyerekek foglalkozásai mellett. Mindezeket túl versenyeket elemeztek, edzésrészeket terveztek és vezettek, ezzel fejlesztették edzői képességeiket. Előadásokat hallgattak a Magyar Karate Szakszövetségben, és két alkalommal jártak a szarvasi Dél-alföldi Karate Akadémián zajló gyakorlati foglalkozásokon. Valamennyien bepillantást nyertek a Best-Sport nemzetközi karatemárka kiváló marketingszisztémájába, és nemcsak egyéni szinten, hanem csapatként is magas szinten tevékenykedtek. Mindezeket keresztül méltón képviselték az egri EKKE Sporttudományi Intézetet, öregbítve annak hírnevét.

A karate sportszakmai konferencia minden előadójának prezentációja tükrözte az elhivatottságot, alázatot és professzionális szemléletmódot, amely nélkül nem lehet kiemelkedő sikert elérni, mégoly jó képességű és tehetséges sportolókkal sem.

### **Az oktatás során felhasznált kötelező és ajánlott szakirodalom**

Adámy István (2009): *Kyokushin karate*, Lunarimpex Kiadó.

Cselőtei Lajos (1920): *A japán rendszerű torna alapgyakorlatai*. Stefaneum Nyomda,

Budapest. Dr. Eger, Arthur (2009): *Hogyan írjunk világszínvonalú tanulmányt?*

*Praktikus tanácsok publikáláshoz*

Gichin Funakoshi (1973): *Karate Do Kyohan*

Gulyás Péter (1983): *Karate, BREK Propaganda GM*. Budapest.

Harmat László (1984): *Taekwondo*. Lapkiadó Vállalat.

Jordan Roth (1974): *Black belt karate*. Charles E. Tuttle Publishing Co., Inc. Printed in Singapore.

- Kurdi Gábor (2003): Hayashi-ha Shitoryu. Vince Kiadó, Budapest.
- Koncz–Galambos–Kira (1982): Karate sportkarate. Ságvári Endre könyvszerkesztőség.
- Masatoshi Nakayama (1966): Dynamic Karate Instruction by the Master, Kodansha International, Tokyo, New York, London, LCC 66-28954 ISBN O-87011-788-2 (in Japan)
- Mácsár Gábor (2022): A magyar karate meghonosodása. ACTA Univ. Sectio Sport pp. 69-90.
- Mácsár Gábor – Csákvári László (2021): A karate sport iskolai oktatásba illesztése és „titkos összetevői”. Fejlesztő Pedagógia 32. évfolyam, 2021/4-6. pp. 32-38.
- Mácsár Gábor (2024): Az első magyar nyelvű önvédelmi könyv Sok-Natzs: Önvédelem (1906). Magyar Rendészet 2024/2. 189–195. DOI: 10.32577/mr.2024.2.11
- Mácsár Gábor (2023): A leggyakoribb pontszerző technikák és időpontjai a 2023 évi WKF karate világbajnokságon. Magyar Edző: Módszertani és továbbképző folyóirat 25: 4 pp. 63-66., p. 4.
- Mácsár Gábor (2025): A karate oktatás elmélete és gyakorlata. EKKE, Pegazus E-learning, Eger  
5/2020. (I. 31.) Nemzeti Alaptanterv „Önvédelmi és küzdősportok”
- Rebicek Gerd (2005): A Goju-Kai Karate-do elméleti és gyakorlati útmutatója, Tres Print Kft.
- Sok Nadzs (1906): Önvédelem, A „Monori Sport Club” kiadványa, Monor.
- European Commission (2018): Eurobarometer – Sport and Physical Activity. Brussels, Belgium. Letöltve: 2025. december 21-én <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>.

### **Köszönetnyilvánítás**

Köszönöm védnökeink, dr. habil. Benczenleitner Ottónak és dr. Mészáros Jánosnak a támogatását.

Köszönetemet fejezem ki az MTK Karate Szakosztály vezetőjének, Pokornyi Villónak, aki támogatta a konferencia megrendezését, és megtisztelte jelenlétével az eseményt.

Köszönöm kollégáimnak, az EKKE SI tanárainak áldozatos munkáját, amely által szakszerű, naprakész és komplex tudással felvértezve kerülhetnek ki egyetemünkről a karate szakedzők. Végül köszönöm az előadók kiváló munkáját és mindenkinek a közreműködését, aki hozzájárult a szakmai nap eredményességéhez.

**Felhasznált szakirodalom**

- Cselőtei Lajos (1920): A japán rendszerű torna alapgyakorlatai, Stefaneum Nyomda, Budapest
- European Commission (2018): Eurobarometer – Sport and Physical Activity. Brussels, Belgium. Letöltve: 2025. december 21-én <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>.
- Masatoshi Nakayama (1966): Dynamic Karate Instruction by the Master, Kodansha International, Tokyo, New York, London, LCC 66-28954 ISBN O-87011-788-2 (in Japan)
- Mácsár Gábor – Csákvári László (2021): A karate sport iskolai oktatásba illesztése és „titkos összetevői”. Fejlesztő Pedagógia 32. évfolyam, 2021/4-6. pp. 32–38
- Mácsár Gábor (2022): A magyar karate meghonosodása, ACTA Univ. Sectio Sport pp. 69–90
- Mácsár Gábor (2024): Az első magyar nyelvű önvédelmi könyv Sok-Natzs: Önvédelem (1906). Magyar Rendészet 2024/2. 189–195. DOI: 10.32577/mr.2024.2.11
- Mácsár Gábor (2023): A leggyakoribb pontszerző technikák és időpontjai a 2023 évi WKF karate világbajnokságon. Magyar Edző: Módszertani és továbbképző folyóirat 25: 4 pp. 63–66., p. 4
- Mácsár Gábor (2025): A karate oktatás elmélete és gyakorlata. EKKE, Pegazus E-learning, Eger 5/2020. (I. 31.) Nemzeti Alaptanterv „Önvédelmi és küzdősportok”.

**Levelező szerző**

Mácsár Gábor

E-mail: [dr.macsar@gmail.com](mailto:dr.macsar@gmail.com)

