

# Rekreációs ökölvívók attitűdjei

## Attitudes of recreational boxers



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A küzdősportok egyik legnépszerűbb ágazata az ökölvívás. A jótékony hatásairól már több kutatásban utaltak, azonban kevesen foglalkoztak rekreációs irányzatával. Kutatásunk témájának választásában meghatározó szerepet játszott, hogy versenyszerűen bokszoltam. A kutatás eredményei várhatóan választ adnak arra, hogy az ökölvívás hogyan hat az egyén testi, lelki egészségére, önbizalmára, stressztűrő képességére. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy milyen pozitív, esetleg negatív hatással van a hétköznapi élet egyéb területeire? A kérdőívet

összesen 302 fő töltötte ki. Az eredmények alapján elmondható, hogy a rekreációs bokszt a testsúlyproblémákra sokaknak megoldásként szolgált, és a megkérdezettek többségénél az önbizalomra is jótékony hatással volt. Szintén kedvezően hatott a stressz kezelésére, és emellett a válaszadók közérzete is jobb lett. A társas kapcsolatokra szintén előnyös hatással volt, hiszen a megkérdezettek új barátokra leltek, és a családi viszonyok szintjét is pozitívan generálta. Összességében elmondható, hogy kortól, nemtől és előképzettségtől függetlenül bárki megtalálja az örömet és kikapcsolódását e sportágban.

**Kulcsszavak: ökölvívás, rekreáció, egészség.**



### ABSTRACT:

One of the most popular sectors of combat sport is boxing. Its beneficial effects have already been mentioned in several studies, but few of them have studied its recreational trend. The fact that I pursued boxing played a decisive role in the choice of the topic of my research. The results of it are expected to provide an answer to how boxing affects an individual's physical and mental health, self-confidence, and stress tolerance. I was also eager to know whether it has positive or possibly negative effect on other areas of everyday life. Altogether 302 people completed

the questionnaire. On the basis of the results, it can be said that recreational boxing served as a solution to weight problems for many people, and for the majority of the respondents, it had a beneficial effect on self-confidence. It also had a positive effect on the stress management and, in addition, the well-being of the respondents also improved. It had a beneficial effect on social relationships, too, as the respondents made new friends and also positively generated the level of family relations. All in all, it can be said that anyone, regardless of age, gender or education, will find joy and relaxation in this sport.

**Keywords: boxing, recreation, health.**



Szerző:  
**GÁL KONRÁD**  
Egyetemi hallgató  
SZTE JGYPK Testnevelési és  
Sporttudományi Intézet  
g.konrad@freemail.hu  
Levelezési címe:  
6726 Szeged, Vedres utca 21/a.



Szerző:  
**DR. BÓKA FERENC**  
Egyetemi adjunktus  
SZTE JGYPK Testnevelési és  
Sporttudományi Intézet  
6723 Szeged, Gál utca 17.  
boka@szte.jgypk.hu  
Főbb kutatási területei: rekreáció,  
versenysport



Rovatvezető:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
Főiskolai tanár  
szatmari.zoltan@ektf.hu

### BEVEZETÉS

„Nem az erőszakot kedvelem az ökölvívásban, sokkal inkább a technikája érdekel: hogyan mozog úgy az ellenfél ütése elöl, hogy megvédhesd magad, hogyan alakíthat ki olyan taktikát, amellyel megleped a társad, majd visszatámadva pontos ütést mérhetsz rá, illetve hogyan tudod megőrizni a belső békédet és nyugalmodat a küzdelem ideje alatt” (*Nelson Mandela*).

A küzdősportok egyik legnépszerűbb ágazata az ökölvívás, azon belül is a professzionális bokszt. A sportág az évek során számos változáson ment keresztül. Alapszabálya, hogy minél több érvényes találatot vigyünk be az ellenfél testére, fejére, és így pontozásos, leléptetéses vagy kiütéses győzelmet érjünk el (*Szatmári, 2009*). Az ökölvívás az egyik legrégebbi olimpiai küzdősport. A jótékony hatásaira már több kutatásban utaltak, azonban még így is kevesen foglalkoztak az ökölvívás rekreációs irányzatával és annak pozitív következményeivel. Bizonyított tény, hogy sok ember számára gondot okoz a mindennapi stressz kezelése, amely komoly egészségi problémákhoz is vezethet.

A sport minden tekintetben pozitívan hat a szervezeteinkre, legyen az testi, lelki vagy pszichés. A legújabb kutatások azt bizonyítják (*Apor, 2012, Pavlik, 2011, Jákó, 2010, Czeglédi-Balajti, 2005, Gabler-Kovács, 2005*), hogy a sport preventív hatású az egészségünkre nézve, melynek aerob jellegű és rezisztenciaedzéseket egyaránt tartalmazni kellene. Természetesen egyes sportágaknak az önbizalomra, a mentális állapotra, a stressz kezelésére kiemelten kedvező hatásai vannak, és nem csak az optimális testkép kialakításához nyújt segítséget. Az ökölvívás, mint rekreációs tevékenység, nagyon sok pozitív impulzust tud nyújtani az egyénnek, sőt a testsúlykontroll mellett kardiós és erőfejlesztő hatása is van. Az önbizalom és a mentális állapot fejlesztésében pedig vitathatatlan a jótékony hatása. A kutatásunk témájának választásában meghatározó szerepet játszott, hogy versenyszerűen ízttem az ökölvívást. Tizenöt évig látogat-

tam napi szinten a Szeged Box Club edzéseit. Utánpótlás és felnőtt korosztályban is versenyeztem a Magyar Válogatott színeiben. Mindig úgy éreztem, hogy a boksztan szerzett gondolkodásmódom az előrelépésem pozitív irányban segíti az élet különböző területein. Sokan e sportot nem versenyzés céljából, hanem rekreációs jelleggel választják. Így az ökölvívást űző emberek három osztályba csoportosíthatók: rekreációs, amatőr és profi szint. Kutatásunk az ökölvívást hobbi szinten végzők attitűdjét vizsgálja.

Célkitűzéseink: A kutatás eredményei várhatóan választ adnak arra, hogy az ökölvívás hogyan hat az egyén testi, lelki egészségére, önbizalmára, stressztűrő képességére. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy e sport milyen pozitív, esetleg negatív hatással van a hétköznapi élet egyéb területeire.

### EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Az Egészségügyi Világszervezet (*WHO*) 1984-ben megfogalmazott hivatalos definíciója szerint: „az egészség a teljes testi, lelki (*szellemi*) és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség és fogyatékoság hiánya.” Sokan csak akkor kezdenek el az egészségükért tenni, amikor érzik annak hiányát és komolyabb egészségkárosodást szenvednek. Ezért fontos tisztázni, hogy milyen tényezők is játszanak ebben szerepet. Véleményünk szerint az egészségünkben legnagyobb részben az életmód a meghatározó, ezután következik a genetika és a környezet. Az egészséges életmód és a rekreáció nagyon szoros kapcsolatban állnak, hiszen a rekreáció magában hordozza az egészséges életmód jegyeit.

Rekreáció: A rekreáció a latin „recreatio” szóból származik, melynek eredeti jelentése: üdülés, pihenés, felfrissülés (*Bakos, 2002*). A rekreáció egy összetett tevékenység, melynek több fajtája is van. Ha legegyszerűbben kellene meghatároznom a rekreáció szót, akkor azt mondanám, hogy: a szabadidő eltöltésének kultúráját jelenti. Fritzt megfogalmazásában: „a rekreáció szabadidő-

ben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz, 2011). A rekreáció gyökerei egészen régre nyúlnak vissza, tehát nem tekinthetünk rá úgy, mint egy modern tevékenységre. Azonban fontos tisztáznunk, hogy onnantól beszélhetünk rekreációról, hogy az ember életében megjelent a szabadidő. A szabadidő eltöltése azonban nem jelent egyet a rekreációval, az attól függ, hogy a tevékenységünk mennyire építő jellegű, mennyire szolgálja a haladásunkat. Tehát nem nevezhető minden szabadidős tevékenység rekreációnak (Abraham, 2010).

## A REKREÁCIÓ TERÜLETEI

A szakirodalom két nagyobb területre osztja a rekreációt: mozgásos és szellemi. A két fő területet nehéz teljesen különválasztani, hiszen minden mozgásos tevékenységnek vannak mentális hatásai, így ha osztályoznunk kell őket, mindig a dominánsabb fajtája alapján csoportosíthatjuk.

### Szellemi rekreáció (Fritz, 2013)

A szellemi rekreációhoz sorolhatunk minden olyan szabadidős tevékenységet, ami nem elsősorban a fizikai képességeket fejleszti. Azokat a cselekvéseket foglalja magába, amelyekben az értelmi és az érzelmi funkciók játszanak fontos szerepet. Ide tartozik a kultúra, művelődés és a szórakozás. A szellemi rekreációs tevékenységeket 4 fő csoportba lehet sorolni:

**A passzív tevékenység:** amikor a személy részvétele nem szükséges az esemény, tevékenység végzéséhez, csak „hallgatóként” vesz részt az eseményben, pl.: televízió nézése, színdarabok megtekintése, rádióhallgatás, mozi.

**Az aktív részvétellel járó tevékenység:** ide sorolhatók a játékos tevékenységek, minden olyan cselekvés, amely a mentális bázist „megmozgatja”, pl.: keresztrejtvények, számítógépes játékok stb.

**Kreatív, létrehozó tevékenység:** ide sorolunk minden olyan dolgot, amely művészeti vagy alkotó tevékenység, a lényege a produktum. Fontos, hogy ezt nem hobbi szinten, hanem rendszerességgel végzi az egyén, pl.: festészet, kötés, modellezés.

**Hobby jellegű tevékenység:** melyeket rendszerességgel végez az egyén, kikapcsolódás céljából (Herpainé Lakó, 2015).

### Mozgásos rekreáció (Fritz, 2011)

Fizikai rekreációnak nevezhetjük azokat a szabadidős tevékenységeket, amelyekben legfőbb szerepe a testmozgásnak van. „Ezek célja elsősorban nem a végtelenségig történő teljesítményfokozás, hanem az egészség és a jó közérzet állapotának elérése, a felfrissülés, kikapcsolódás” (Gáldi, 2011, 207 o.).

Révész – Bíró szerint a fizikai rekreációs tevékenységeket 5 csoportra lehet bontani:

**Tánc és tánc jellegű mozgások:** nagy szerepe van a zenének és a szórakozásnak a rekreációban. Ez lehet rendszeres vagy csak alkalomból adódó tevékenység.

### Turisztikai célú tevékenységek:

az egyik legkedveltebb rekreációs tevékenységnek tekinthető, legnagyobb előnye, hogy szabad levegőn történik és általában a természetben.

**Mozgásos játékok:** ebbe a csoportba sorolható minden olyan játékos tevékenység, amely mozgással jár, amelynek az egészségre gyakorolt hatása megkérdőjelezhetetlen minden korosztályban. „A játék a tanulási folyamat része, hiszen az ember már csecsemőkortól így sajátítja el az egyszerű mozgásokat is biológiai mozgásszükséglete révén”. (Révész – Bíró, 2015, 70. o.)

**Rekreációs céllal űzött sportok:** nagyon fontos része a rekreációnak, hiszen a mozgás az egyik alapeleme a fizikai rekreációnak. Ebbe a csoportba bármilyen sportot sorolhatunk. A célrendszere igen széles körű, abból származóan, hogy a rekreációs céllal űzött sportok száma igen magas. Ez a tevékenység lehet alkalmi vagy rendszeresen végzett tevékenység.

### A rendszeresen végzett tevékenység céljai:

- kondicionális képességek fejlesztése, szinten tartása,
- koordinációs képességek fejlesztése, szinten tartása,
- kikapcsolódás,
- jó közérzet biztosítása,
- egészségmegőrzés,
- küllalakkal, megjelenéssel kapcsolatos szempontok,
- rendszeres fizikai aktivitás megvalósítása,
- társasági élmények átélése.

### Az alkalmi jelleggel végzett tevékenység céljai:

- új élmények keresése,
- új sportágak kipróbálása,
- szabadidő hasznos eltöltése,
- mozgásos rekreációban részvétel,
- mozgáskultúra fejlesztése. (Révész – Bíró, 2015)

## AZ ÖKÖLVÍVÁS JELLEMZÉSE

Ez egy olyan küzdősport, ahol az ellenfelek ökleiket használva vetélkednek. A cél, hogy az ellenfelet minél többször és minél hatásosabban el tudjuk találni. Nagyon fontos szerepet játszanak az ökölvívásban még a különféle védekezések (hajlások, hártások, védések, ellépések), illetve a lábmunka. Ezek összességét nevezhetjük taktikának. Nem mehetünk el olyan nélkülözhetetlen tényezők mellett sem, mint a gyorsaság, ütőerő és állóképesség, melyek ugyanolyan fontos szerepet játszanak a bokszbán (Füzesy, 2008).

## ÖKÖLVÍVÁS HAZÁNKBAN

Wesselényi 1822-ben Angliába látogatott gróf Széchenyi Istvánnal, és ott ismerkedett meg az ökölvívással. Bár Széchenyi aktívan nem bokszolt, de az „Önismeret” című munkájában igen nagyra értékelte az önvédelem nemes művészetét. 1875-ben Eszterházy Miksa megalakította a Magyar Atlétikai Clubot (MAC) és azon belül az ökölvívó-szakosztályt. Még ebben az évben megrendezésre került az első ökölvívóver-

seny is, ahol nem voltak súlycsoportok, és mindössze 7 induló volt. 1925. augusztus 17-én megalakult az önálló Magyar Ökölvívó Szövetség (MÖSZ). 1926 elején a Nemzetközi Amatőr Ökölvívó Szövetség (FIBA) tagja lett a MÖSZ. Mindenképpen meg kell említeni Papp Lászlót, hiszen ő a világon először szerzett 3 olimpiai aranyérmes ökölvívásban (1948, London; 1952, Helsinki; 1956, Melbourne). Magyarország ökölvívásban összesen 10 aranyérmes szerzett az olimpiai történetében. Utolsó ökölvívó olimpiai bajnokunk Kovács István (1996 Atlanta).

### Olimpiai bajnokaink:

- Kocsis Antal, 1928, Amsterdam
- Énekes István, 1932, Los Angeles
- Harangi Imre, Berlin
- Csík Tibor, 1948, London
- Papp László, 1948, London
- Papp László, Helsinki
- Papp László, Melbourne
- Török Gyula, 1960, Róma
- Gedő György, 1972, München
- Kovács István, 1996, Atlanta (Kovács, 2009; Füzesy, 2008)

Az ökölvívást a fizikai rekreáción belül a rekreációs céllal végzett sportok közé sorolhatjuk (Révész – Bíró, 2015). A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei az ökölvívásban igen széleskörűek.

### Állóképesség fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- zsákon végzett szermunka, megfelelő intenzitással és időtartammal,
- kesztyűzés,
- árnyékbokszt,
- iskolázás (tenyérbe ütés az edzővel).

### Erő fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- árnyékbokszt könnyű súllyal,
- árnyékbokszt/kesztyűzés puhább felületen, mellyel a láb izmait tudjuk fejleszteni,
- kesztyűzés/zsákolás nagyobb súlyú kesztyűvel,
- gyakorlatok gumikötéssel.

### Gyorsaság fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- iskolázás edzővel,
- árnyékbokszt sebességváltással jelzésre,
- zsákolás sebességváltással jelzésre.

### Koordinációs képességek fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- árnyékbokszt különböző bokszállásokban,
- ütések és lépések kombinálása (azonos kéz és láb, különböző kéz és láb),
- különböző technikai kombinációk.

## A TAKTIKA SZEREPE AZ ÖKÖLVÍVÁSBAN

A technikai mozgásformák alkalmazásával a taktika foglalkozik. Először az ellenfelet kell kiismernie a bokszolóknak,

## TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY

hogy érvényesülni tudjon. Feleslegesen felkészült egy öklöző fizikailag és technikailag, ha ezeket nem tudja alkalmazni az ellenféllel szemben (Füzesy, 2008). Az öklövív fizikai, technikai és mentális felkészültsége mellett a taktika is fontos szerepet játszik a mérkőzések kimenetelében. A jó taktika lehetővé teszi az öklöző számára, hogy minél kevesebb erőáfordítással tudjon mérkőzést nyerni. Az általános taktikai eszközök a bokszoló egyéni képességszintjétől és az ellenfél képességeitől is függnének (Kovács, 2013).

### Veszélyes sportág az öklövívás?

Érdekes, egy dologról mindig elfeledkeznek: hogy itt nemcsak ütnek, hanem védekeznek is. Nem véletlenül nevezték ezt a sportágat már századokkal ezelőtt Angliában az önvédelem nem tudományának, az edzések nagy részét az ütések kivédésének gyakorlása képezi (Füzesy, 2008)!

Leggyakoribb sérülések mérkőzésen:

- agyrázkódás: mikor a fejet hirtelen, nagy erejű ütés éri, az agyat az agyfolyadék nem képes teljesen megvédeni, az a koponyához ütődik, és átmenetileg zavar áll be a működésében, tünetei: rosszullet, emlékezetvesztés, eszméletvesztés,
- arc sérülései: előforduló sérülések közé tartozik az arcon történő repedések, ezek általában a szemhéj, homlok és az ajak környékén történnek, általában véten fejelésből is adódhatnak,
- vérömleny,
- orrvérzés, amennyiben a vérzés nem áll el, a mérkőzést beszüntetik,
- állkapocs sérülései,
- kézsérülések, a legfőképpen a hibás technikából fakadnak (Jákó 2017).

### Sérülések megelőzése:

Annak érdekében, hogy a sérülések elkerülhetők legyenek, az edzőknek és a versenyzőknek meg kell teremtenie egy biztonságos környezetet. Ezt az alábbiakkal segíthetik elő:

- az elhasznált felszerelések mellőzése,
- az edzéseken teljes felszerelésben kell részt venni: fogvédő, mélyütésvédő, fejevédő,
- edzéseken fej- és arcvédős fejevédőt kell használni, illetve nagyobb uncias kesztyűket,
- az edzés és a verseny előtti bemelegítéseket megfelelően kell elvégezni,
- versenyek után megfelelő időt kell hagyni a regenerálódásra,
- az arcsérülések megelőzése érdekében az öklöző arcát krémmel vagy vazelinnel kell bekenni mérkőzés előtt (Kovács, 2013).

### Védőfelszerelések:

- protektor (*szuszpenzor, mélyütésvédő*) mérkőzéseken a használata kötelező, edzéseken is javasolt,
- fogvédő használata versenyeken kötelező, edzésen erősen javasolt
- mellvédő női versenyzőknél kötelező (Kovács, 2013).

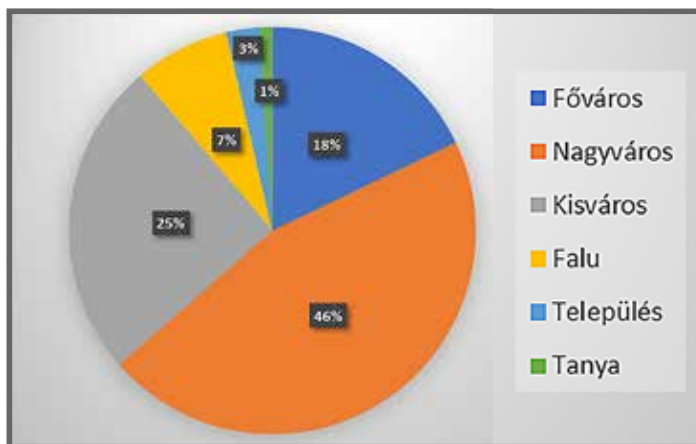
### Hipotézisek

A vizsgálattal kapcsolatos feltételezéseinket az alábbiakban foglaltuk össze:

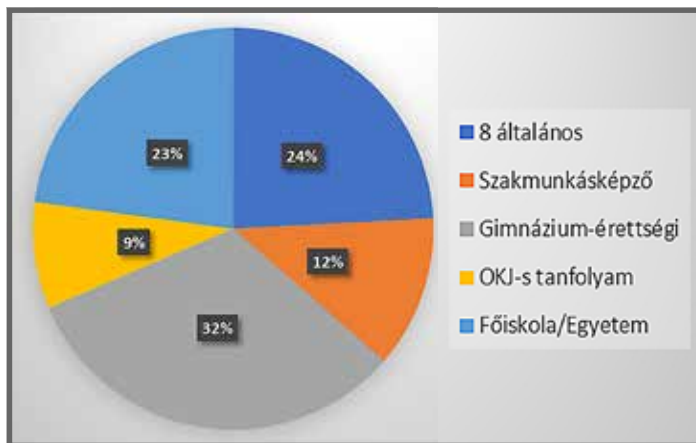
- H1: Az öklövívás pozitívan hat az önbizalmára.  
 H2: Az öklövívás javítja a stresszkezelő képességet.  
 H3: Az öklövívás elsősorban az önvédelmi képességet javítja.  
 H4: Az öklövívóedzések látogatása pozitívan hat a közérzetre.

## ANYAG ÉS MÓDSZER

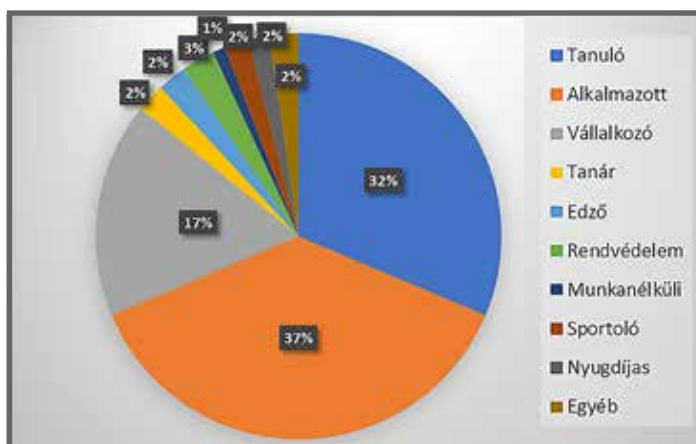
Vizsgálatunkban kérdőíves módszert alkalmaztunk, mivel ezzel sokkal több emberhez el tudtuk juttatni a témával kapcsolatos kérdéseinket. A vizsgált személyek valamennyien rendszeresen részt vesznek öklövívóedzéseken. Kutatásunkban zárt kérdéseket alkalmaztunk, melyet google drive-on készítettünk és küldtünk el mailben, illetve facebookon.



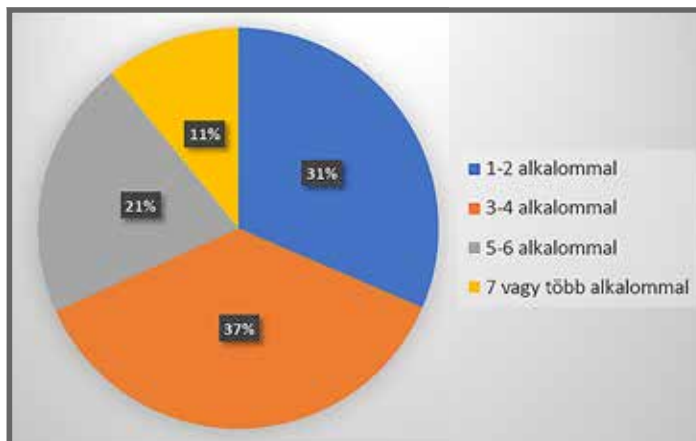
1. diagram: Lakhely szerinti megoszlás  
 1. diagram: Distribution by place of residence



2. diagram: Legmagasabb iskolai végzettség  
 2. diagram: Highest level of education



3. diagram: Mivel foglalkozás?  
 3. diagram: Our occupation



4. diagram: A heti hány edzés száma.  
 4. diagram: how many training do you attend per week?

Így több ökölvívóklubbal és ismerőssel tudtuk megosztani. Ennek eredményeképpen 64 nő és 238 férfi töltötte ki, összesen 302 fő. A kérdőívre 2020. 02. 23-tól 2020. 03. 04-ig lehetett válaszolni. Az eredményeket Microsoft Word és Excel program segítségével értékeltük ki, és diagramok segítségével ábrázoltuk az eredményeket. A legfiatalabb kitöltő 12 éves volt, míg a legidősebb 75 éves, ezzel is bizonyítva, hogy az ökölvívás rekreációs irányzata szinte minden korosztályban fellelhető. Az átlagéletkor 30,5 év volt.

**EREDMÉNYEK**

A kutatásban 64 nő (21%) és 238 férfi (79%) vett részt. Ebből megállapítható, hogy a férfiak körében sokkal népszerűbb az ökölvívás, mint a hölgyeknél. A korukat a következő táblázat illusztrálja. (1. táblázat)

A válaszadók legnagyobb százaléka nagyvárosban (46%) lakik, ezzel szemben kisvárosban (25%), fővárosban (18%), faluban (7%), településen (3%) és tanyán (1%) él. (1. diagram)

A kutatásunkban a résztvevők iskolai végzettségére is rákérdeztünk. A kitöltők közül a legmagasabb arányban a gimnáziumi érettségit (32%) jelölték meg. Ezt követte a 8 általánost végzettek (24%), majd a felsőoktatási végzettséget birtoklók (23%). Szakmával (12%) rendelkezik. Legkevesebben, mint legmagasabb iskolai végzettséget, az OKJ-s tanfolyamot írták be (9%). (2. diagram)

Kor	Kitöltésszám
13–15 éves	29 db
16–20 éves	66 db
21–25 éves	49 db
26–30 éves	32 db
31–35 éves	20 db
36–40 éves	26 db
41–45 éves	31 db
46–50 éves	18 db
51–55 éves	20 db
56–60 éves	4 db
61–65 éves	3 db
66–70 éves	2 db
70 év felett	2 db

1. táblázat: kor megoszlás  
1. table: age distribution

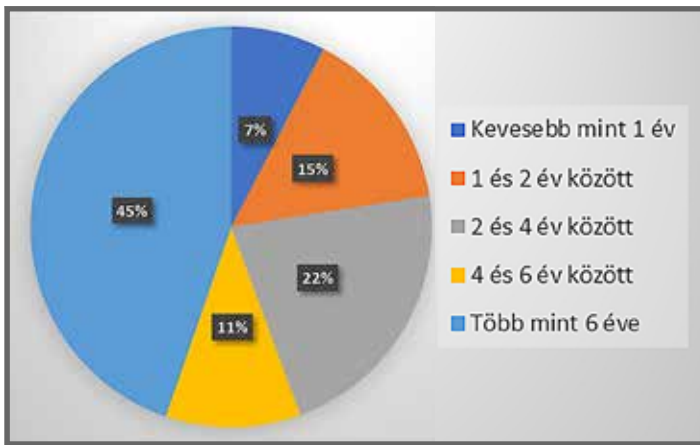
Arra a kérdésre, hogy mivel foglalkozik, a kitöltők legnagyobb arányban (37%) az alkalmazott státuszt jelölték meg, tanuló (35%) és vállalkozó (17%). A megkérdezettek (3%) a rendvédelemben dolgozik. A kitöltők között tanár, edző, sportoló, nyug-

dijas és az egyéb opciót (2-2%) jelölte meg. Legkevesebben (1%) a munkanélküliek voltak. (3. diagram)

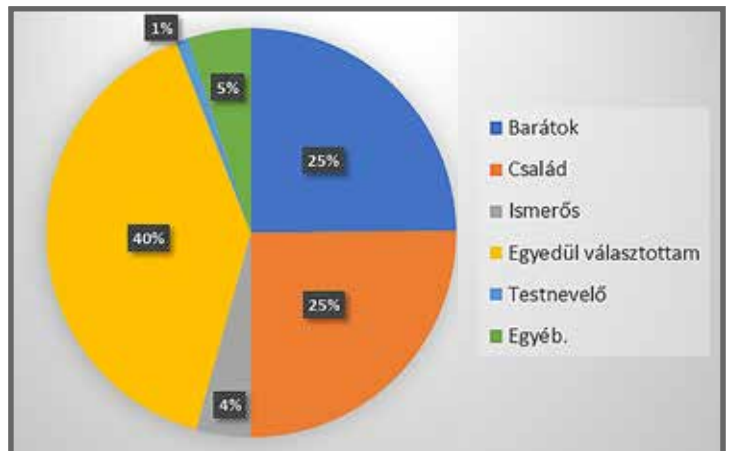
A családi állapotot tekintve legmagasabb arányban az egyedülállók voltak (39%), majd a párkapcsolatban élők (37%), és (24%) házas. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a kitöltők milyen arányban büntetett előéletűek. Sajnos a bokszt agresszív sportként van elkönyvelve, és sokszor a bűnözőkhöz is kötik. Azonban ez nem helytálló, hiszen az élet minden területéről járnak bokszedzésre, így a közeg igen színes. Büntetett előéletűnek vallotta magát (9%), míg (91%) nem.

A kutatásban részt vevők közül „hobbistának” (69%), míg (31%) versenyzőnek ítéli meg magát. Sokan voltak a kitöltők között olyanok, akik csak egy vagy két amatőr esetleg házi versenyen indultak el, mégis versenyzőként tüntették fel magukat. Véleményünk szerint ők inkább a rekreációs csoportba sorolhatók be. A heti edzés látogatottság száma szintén széles spektrumon mozgott. A válaszadók közül hetente 1-2 alkalommal (31%), 3-4 (37%), 5-6 (21%) és 7 vagy annál több edzésen (11%) vesz részt. (4. diagram)

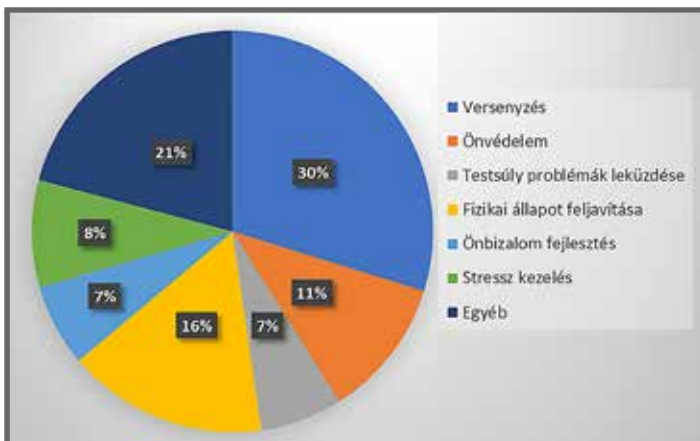
Arra a kérdésre, hogy mióta űzik az ökölvívást, a következő válaszokat kaptuk. Kevesebb mint 1 éve (8%), 1 és 2 év között (15%), 2 és 4 év között (22%), 4 és 6 év között (11%), több mint 6 éve (45%) járnak ökölvívóedzésre. (5. diagram)



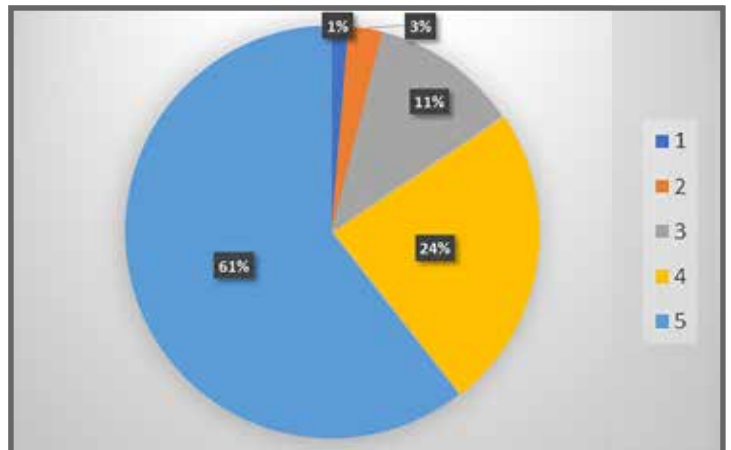
5. diagram: Mióta űzi az ökölvívást?  
5. diagram: How long have you been boxing?



7. diagram: Ki javasolta önnek az ökölvívást?  
7. diagram: Who suggested boxing to you?



6. diagram: Miért választotta az ökölvívást?  
6. diagram: Why did you choose boxing?



8. diagram: Mennyire segít levezetni a stresszt az ökölvívás?  
8. diagram: How much does boxing help to relieve stress?

Felmerült a kérdés bennünk, hogy vajon milyen okból választották e sportágat. A legkisebb százalékban a testtömegproblémák leküzdése és az önbizalom-fejlesztés miatt választották (7-7%), (8%) a stresszkezelés, (11%) az önvédelem, (16%) a fizikai állapota javítása végett. A versenyzés miatt (30%), egyéb okok miatt (21%). **(6. diagram)**

Természetesen kíváncsiak voltunk, hogy kinek a hatására jöttek le bokszedzésre. Saját elhatározásból választotta (40%), a barátok vagy család miatt (25-25%), az egyéb kategóriát (5%) jelölte meg, míg az ismerőst (4%) és a testnevelőt (1%). **(7. diagram)**

A továbbiakban arra kerestük a választ, hogy a rekreáció e tevékenységi formáját milyen okból választották? Talán a testtömegproblémák motiválták? Az edzések látogatásának hatására (87%) pozitív következményei lettek a testtömegre, és a válaszadók csak (13%) nem tapasztalt változást.

Hasonlóan kedvező irányba változott a megkérdezettek közérzete (97%), nem változott (2%), és negatív hatással volt 1 személyre.

Saját bevallásuk szerint önbizalomhiányban (52%) szenvedett a kutatásban részt vevők között.

Azonban az ökölvívóedzések hatására az önbizalma nőtt a megkérdezettek (82%), csökkent (1%), és nem változott (17%).

Sajnos a mai kor emberének a stressz komoly problémát okoz. Így mi is kíváncsiak voltunk arra, hogy az általunk vizsgált mintában hány embert érint ez. A válaszadók (60%) okozott gondot, míg (40%) nem. Azonban a megkérdezettek (81%) könnyebben, még 1 személy nehezebben, és (19%) nem változott a stressz kezelése, amióta ökölvívóedzéseket látogatja. Kicsit alaposabban megvizsgáltuk ezt a kérdést, és arra kértük a válaszadókat, hogy 1-től 5-ig

értékeljék, hogy milyen mértékben segít az ökölvívás levezetni a mindennapok által szerzett stresszt. Összefoglalva a válaszadóknál mintegy (85%) megfelelően sikerül levezetni a stresszt az edzéseken, és a megkérdezettek (1%) esetében egyáltalán nem segített. **(8. diagram)**

Kutatásunkban természetesen vizsgáltuk a társas kapcsolatokra gyakorolt hatását a rekreációs boksznak. A megkérdezettek legnagyobb százalékban azt választották, hogy igen, sok új baráttra tettek szert (68%), csak néhányra (30%), és nem talált új baráttra (2%). A családi viszonyaira is pozitívan hatott (61%), negatívan (2%), és (37%) nem volt hatással a családi kapcsolataira a rekreációs ökölvívás.

## KÖVETKEZTETÉS

Ahogy a mély vízbe sem tanácsos bemenni annak, aki nem tud úszni – az ökölvívó-szorítóba is csak megfelelő felkészültséggel szabad belépni. De akkor nyugodt szívvel (Füzesy, 2008).

Kutatásunkban választ kaptunk a célkitűzésekben megfogalmazott feltételezéseinkre, tehát mind a négy hipotézis igazolást nyert.

Bizonyítást nyert továbbá, hogy nem csak a testtömegre gyakorol jótékony hatást e sport, hanem a lelki és mentális bázisra is. Az eredmények alapján elmondható, hogy a rendszeres testedzés, így a rekreációs boks is a testkontrollra és a testtömegproblémákra sokaknak megoldásként szolgált. Véleményünk szerint megerősítést nyert, hogy nagyobb önbizalommal és jobb közérzettel jár a rendszeresen végrehajtott ökölvívóedzés, hiszen a válaszadók többsége ezt tapasztalta magán, ami pedig a sikeres élet egyik alapköve. Szintén kedvezően ha-

tott a stressz kezelésére, illetve levezetésére a rekreációs boks, és ez igen fontos, hiszen számos betegség kialakulásával szemben (szív és érrendszerre, emésztőrendszerre, anyagcserére, illetve szexuális problémákra is) preventív hatású lehet. A mai rohanó világban és emellett a jellemzően ülőéletmódot folytató társadalom szempontjából ez nem elhanyagolható, hanem nagyszerű eredmény.

Ebből adódóan a válaszadók közérzete is jobb lett e sport hatására. Örömteli dolog megjegyezni azt is, hogy a társas kapcsolatokra egyaránt pozitívan hat a bokszoói közeg, hiszen az elidegenedés szintén társadalmunk egyik jelenkori problémája. A megkérdezettek többsége új barátokra lelt, és a családi és házastársi viszonyok szintjét is pozitívan generálta. Véleményünk szerint nem csak ezen a területen hathat pozitívan a résztvevőkre, de higgadságra és az érzelmeink kontrollálására is tanít az ökölvívás.

Kiemelném, hogy minden korosztály számára nyugodt szívvel tudjuk ajánlani, természetesen a józan ésszel és felelősségteljes gondolkodással körülövezve. Edzéseken nyilván nem az a cél, hogy a társunkat kiüssük – az a profi boks része –, hanem a tudására tekintettel és egymásra vigyázva élvezzük az edzés örömeit. Ebből adódóan, sokan a „hobbisták” közül, csak önmaguk kipróbálása végett indulnak el egy vagy két háziversenyen, ők azért nem tekinthetők versenyszerű bokszoóknak. Szintén elismerés, hogy más sportágak jeles képviselői is járnak rekreációként bokszedzésekre, pl.: labdarúgók, triatlonosok, vízilabdások, kézilabdások. Összességében elmondható, hogy kortól, nemtől és előképzettségtől függetlenül bárki megtalálja az örömet és kikapcsolódását e sportágban.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Apor, P. (2012): Testedzéssel a megbetegedések ellen. Magyar Tudomány. 173. 12. 1470–1477.
- Ábrahám, J. (2016): Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban, Doktori értekezés, Budapest, 10.17624/TF.2017.4.
- Bakos, F. (2002): Idegen szavak és kifejezések szótára. Második, átdolgozott kiadás. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Czeglédi, K. – Balajti, N. (2005): Mozgásszervi betegségek és a sport. 6. 5. 11–12. o.
- Csikszentmihályi, M. (2001): Flow – az áramlat tökéletes élménypszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Dobrádi, Zs. – Horváth, Zs. – Kertész, H. – Kovács, L. – Sumicz, Á. (2014): Ökölvívó ABC
- III. Menet. A kiadvány megjelenését a Magyar Ökölvívó Szakszövetség támogatta, Budapest
- Fritz, P. (2011): Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged.
- Fritz, P. (2015): Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció. NORDEX KFT. DIALOG CAMPUS KIADÓ, Pécs
- Füzesy, Z. (2008): Az ökölvívóedző kézikönyve. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- <http://www.profiboks.hu/sztorik/mennyire-veszelyes-az-okolvivas-id929/>, letöltés 2020.
- Gabler, T. – Kovács, V. A. (2005): A rendszeres testedzés egészségmegőrző szerepe. Családorvosi Fórum. 1. 46–49. o.
- Jákó, P. (2017): Ökölvívók sérülései. Sportorvosi szemle. 58. 1. 19–24. o.

- Jákó, P. (2010): A fizikai aktivitás néhány élettani hatása a szív-érrendszeri események veszélyével járó főbb kockázati tényezőkre. Sportorvosi Szemle. 51. 1. 81–116. o.
- Kincses, F. – Sermer, Gy. (1983): Ökölvívás verseny- és játékszabályok. Sportkönyv Kiadó, Budapest.
- Kovács, L. (2013): Ökölvívó ABC II: Menet. Az edzők kézikönyve. A kiadvány megjelenését a Magyar Ökölvívó Szakszövetség fejlesztési programjából támogatta. Budapest.
- Kovács, L. – Kincses, F. – ifj. Zakar, M. (2009): Ökölvívó ABC. A kiadvány megjelenését a Magyar Ökölvívó Szakszövetség és az ÖTM Sport- Szakállamtitkárság támogatta, Budapest.
- Pavlik, G. (2011): A rendszeres edzés szerepe az egészség megőrzésében. Hypertonia. 1. 16–19. o.
- Rétsági, E., – H. Ekler, J. – Nádori, L. – Woth, P. – Gáspár, M. – Gáldi, G. – Szegerné Dancs, H. (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Révész, L. – Müller, A. – Herpainé, Lakó J. – Boda, E. – Bíró, M. (2015): Rekreáció elmélete és módszertana 1. EKF Líceum Kiadó, Eger.
- Saanijoki, T. – Tuominen, L. Tuulari, JJ. – és mtsai. (2018): Opioidok felszabadulása nagy intenzitású intervall edzés után egészséges emberi alanyokban. Neuropszichofarmakológia. 43 (2): 246–254. DOI: 10.1038 / npp.2017.148.
- Szatzmári, Z. et al. (2009): Sport, Életmód, Egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest. 10.1556/9789634541219.
- Varga-Pintér, B. (2011): Küzdősportolók, harcművészek kardiovaszkuláris edzettsége és a Chenstílusú Taiji Quan további egészségre gyakorolt hatásai. Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, doktori értekezés. Budapest. DOI:10.14753/SE.2013.1757.