

Élsportolók szabadidős tevékenységei

Leisure time activities and habits of professional athletes



Szerző neve: **DR. BÓKA FERENC PHD**

Titulusa: egyetemi adjunktus
Munkahelye: SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
Levelezési e-mail címe: boka@jgypk.u-szeged.hu

Telefonszáma: 70 3607 804

Tudományos tevékenysége:

Főbb kutatási területei: A rendszeres testedzés hatása az egészségi állapotra és az egészségmagatartásra.

Érdeklődési köre, hobbi: Labdarúgás, vízilabda

További szerzők: **DR. HABIL. PAULIK EDIT PHD**

tanszékvezető egyetemi docens
Szegedi Tudományegyetem
Általános Orvostudományi Kar
Népegészségtani Intézet
paulik.edit@med.u-szeged.hu

VARGA ÁRPÁD

Szegedi Vízmű Taylor&Nash Szegedi Egyetem
varpi26@gmail.com

DINYA ESZTER

SZTE JGYPK TSTI
kisesz1@gmail.com



Abstract: Sport teaches us not only for racing and willing to win, but it can be found in many branches of life, it influences our activities of daily living and our decisions. A real sportsman approaches the ambition differently, and builds the route towards success in a different way than a rookie does. The aim of our study was to describe the leisure activities and recreational habits of real sportsmen. On the base of the results we can conclude that next to sports, sportsmen have plenty of free time that they use in different ways. Majority spends it with their family or partner and learning is substantial in their life. Sportsmen consider physical, mental and spiritual recreation to be very important. Those who were questioned answered that they go to cinema, read a fine book or go somewhere to entertain or just listen to some music. However, other cultural activities such as going to museums or theatres or visiting classical music concert were less frequent among sportsmen.

Keywords: real sport, free time, learning, leisure



Összefoglaló: A sport nemcsak a versenyzésre és a győzni akarásra tanít minket, de az élet számos más területén is jelen van: befolyásolja mindennapi tevékenységeinket, döntéseinket. Egy élsportoló másképp közelíti meg a kitűzött célt, építi fel az oda vezető utat, mint egy hétköznapi ember. Kutatásunk célja az élsportolók szabadidős és rekreációs szokásainak, tevékenységeinek a felmérése volt. Az eredmények alapján az élsport mellett bőven marad szabadidejük, amelyet változó módon használnak fel. Szabadidejüket legtöbbször a családjukkal vagy partnerükkel töltik el, de a tanulás is fontos az életükben. Az élsportolók egyaránt lényegesnek tartják a szellemi, a testi és a lelki felfrissülést. A megkérdezettek közül sokan járnak moziba, olvasnak el egy jó könyvet, mennek el szórakozni, mulatni, vagy csak zenét hallgatnak. Kevésbé jellemző viszont a kulturális programok, mint múzeumok, színházak, komolyzenei koncertek látogatása az élsportolók körében.

Kulcsszavak: élsport, szabadidő, tanulás, kikapcsolódás

BEVEZETÉS

Az élsport igen összetett életet követel nemcsak a sportot űző személytől, hanem annak családjától, barátaitól, hozzátartozóitól is. Emellett sok egyéb tényező is segítheti a versenyző világklasszissá válását, amelyek közül az egyik legfontosabb az élsport és a szabadidő kapcsolata. Meghatározó, hogy a sok edzés és elvégzett munka mellett, hogyan és mivel tudja lekötni, ellazítani, kikapcsolni magát a mindennapos terhelések közepette. A szabadidő oly módon kell, hogy hasson a sportolóra, mint a restauráció egy régi épületre. Fontos, hogy felfrissüljön tőle, kikapcsolódjon általa, és felkészítse szervezetét egy újabb fontos eseményre mind lelkileg mind testileg. Az élsport arra kényszeríti az egyént, hogy teljesen más ritmusban és életvitellel álljon a mindennapok kihívásai elé. Ez teljes mértékben eltér egy átlag emberétől, többek között ezért szép a sport világa. Szusza Ferenc, volt magyar válogatott labdarúgó arra a kérdésre, hogy megéri-e a sportra áldozni az életed és hűségesen kitartani mellette, „igennel” felelt, mert a sportban és a való életben is vannak mély pontok, leküzdendő akadályok, amiket ha megoldunk és túllépünk rajtuk, ismét a magasba jutunk.

Vizsgálatunk célja annak felmérése volt, hogy a különböző sportágakban tevékenykedők hogyan gazdálkodnak a szabadidejükkel, mennyi időt fordítanak a munkára – edzésre – és a pihenésre, rekreációra. Vizsgáltuk, hogy egyedül vagy barátaikkal kapcsolódnak ki, az aktív vagy a passzív pihenést részesítik előnyben, valamint azt is, hogy egy élsportolónak mennyire tölti a szabadidejét is a sport.

A legtényszerűbbnek vélt megközelítés szerint a mindennapos emberi életben leggyakrabban előforduló tevékenység a munka. A munka szó azon időtöltést foglalja magába melynek eredménye, jellege, tartalma és környezete valamilyen kihatással lesz a szabadidőre és az abban végzett tevékenységekre. Adott esetben a munka a sportot jelenti. A sport mint munka nem kifejezetten csak az edzésen vagy meccsen jelentkező terhelést jelenti, hanem az arra való felkészülést is.

Azt az időt, amit a sportoló eszmeileg és testileg is a sporttal tölt, nyugodtan tekinthetjük munkaidőnek. Kérdés, hogy akkor mikor és hogyan jelenik meg a szabadidő a sportolók életében.

Dumazedier, francia szociológus szerint a szabadidő olyan együttese az elfoglaltságoknak, amelyben az egyén teljesen átadhatja magát kedve szerint a sajátos pihenésnek, szórakozásnak, az általa kívánt társadalomban való megjelenésnek, valamint félreteszi minden hivatásbeli, társadalmi és családi kötelezettséget (Kovács, 2007).

Ebben a fogalomban, mint egyén jelenik meg a szabadidőt eltöltő személy, de Dumazedier bevezette az úgynevezett „félszabadidő” fogalmát is. Ez alatt olyan családi, erkölcsi, gazdasági időtöltést ért, ami ugyan szabadidőben, tehát munkán kívül valósul meg, de mégis a mindennapos élet részévé, kötelezettségévé válik. Ilyen például a vásárlással, gyerekneveléssel, családi programokkal, háztartási munkákkal eltöltött idő (Kovács, 2007).

Ha már tisztában van az ember a szabadidejével, akkor legyen tisztában az általa munkának, azaz élsportnak nevezett időtöltéssel is. Az élsportot megkülönböztetjük a rekreációs céllal végzett sporttevékenységektől. „Minden sport bír rekreációs értékkel, de nem minden rekreációs tevékenység tartozik a sportkategóriába, azaz a sport a rekreáció rész-halmaza, mely rekreációs céllal végzett sporttevékenységek összességét adja közvetlenül a rekreációnak.” (Fritz, 2011, 30. o.). „A rekreáció a szabadidőben, 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 teljesítőkészség és –képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.” (Fritz, 2011, 28. o.). Tehát megállapítható, hogy a rekreációs sport és a versenysport megkülönböztethető egymástól annak célja szerint. A versenysportban az öröklött adottságok maximális teljesítőképességre történő fokozása a cél, míg a rekreációs sportban a felfrissülés, a kikapcsolódás és a jó közérzet elérése. Az élsportolónak a munkája a sport, és mellette van szabadideje, míg a rekreációs sportot végző embernél a munka más jellegű, és a sport jelenti a szabadidős tevékenységet.

A hazai sporttörvény a következő módon különíti el az élsportot a versenysporttól: „Sportoló az a természetes személy, aki sporttevékenységet végez. Sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképesség megtartását, fejlesztését szolgálja. Versenyszerűen sportoló (a továbbiakban: versenyző) az a természetes személy, aki a sportszövetség által kiírt, szervezett vagy engedélyezett versenyeken, vagy versenyrendszerben vesz részt. A versenyző vagy amatőr, vagy hivatásos sportoló. Hivatásos sportoló az a versenyző, aki jövedelemszerzési céllal foglalkozásszerűen folytat sporttevékenységet. Minden más versenyző amatőr sportolónak minősül.” (2004. évi I. törvény a sportról).

Egyes felmérések szerint „a fiatal felnőttek közül (18-29 évesek) a sportolók a korosztályukban 28 százalékot tesznek ki. A felnőtt népesség 84 százaléka saját állítása szerint nem sportol, azonban közülük 38 százalék szeretne sportolni. Ennek megfelelően ösztönzéssel, illetve az igényeik szerinti

sportolási lehetőség megteremtésével potenciálisan mintegy 2,5 millió felnőttet lehetne viszonylag könnyen bevonni a sportolók körébe” (Varga, 2008 51 o.).

Ezek a felmérések nem a profi sportra vonatkoznak, de ez is mutatja a sport és az ember kapcsolatát, miszerint az emberek fontosnak tartják a testmozgást. A sport az ember mindennapi életében nem nélkülözhető, sőt inkább előtérbe helyezendő. Az élsport esetében nemcsak átmeneti előtérbe helyezésről van szó, hanem egy életre szóló alárendeltségről is. Ha egy gyermeket fiatal korában – 5-6 évesen – sportos életmódra nevelnek, megszerettetik vele a rendszeres testmozgást, és a gyermek is jól érzi magát ebben a közegben, ki fog alakulni benne a sport iránti szeretet. Ez már elég kiindulópont ahhoz, hogy elinduljon a profi sport felé.

Módszerek

A kérdőíves felmérés diplomamunkához kapcsolódóan történt hét szegedi, illetve csongrád megyei első- és másodosztályú csapatnál 2013-ban (1. táblázat). Ezekben az osztályokban minden nap van edzés, egyes csapatoknál napi tély is. A kérdőívet 105 sportoló töltötte ki, a részvétel önkéntes volt. Az adatok anonim módon történő felhasználásához minden játékos hozzájárult.

A kérdőív 29 kérdésből állt, amelyek 3 csoportba sorolhatók a kérdések jellege szerint:

- demográfiai adatok, gazdasági aktivitás (dolgozik vagy tanul),
- szabadidő mennyisége,
- szabadidő eltöltése, szokások, internethasználat stb.

A válaszokat Excel programban rögzítettük, az eredményeket százalékos megoszlások alapján értékeltük.

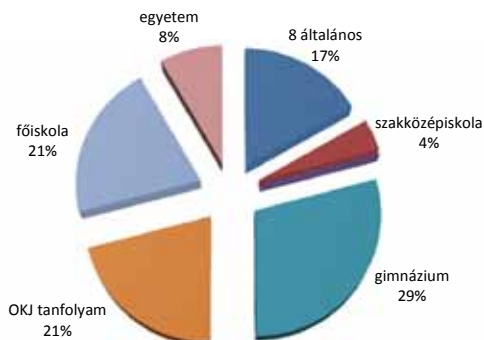
1. táblázat A vizsgálatba bevontak jellemzői (osztály, létszám)

Csapatok	Osztály	Létszám
KTE – Phoenix Mecano	NB I	18 fő
Oroszáza FC	NB II	16 fő
KTE-Altoterra férfi kézilabdacsapata	NB I	16 fő
Szeged 2011	NB II	18 fő
SZTE EHÖK női röplabda	NB II	13 fő
Diapoló SZEGED VE	OB I	14 fő
Szegedi Vízmű Taylor & Nash	OB I	10 fő

Eredmények

A kutatás során 105 élsportolót kérdeztünk meg szabadidős tevékenységéről. A legfiatalabb 18 éves, a legidősebb 34 éves volt, sportágukat tekintve labdarúgók, kézilabdások, kosárlabdázók és vízilabdázók. A sportágakból adódóan lényegesen több férfi került a mintába, mint nő (82 férfi, 23 nő). A megkérdezettek első- és másodosztályú versenyzők voltak. A státuszukat illetően 33% amatőr, 56% fél-profí és 11% profí volt.

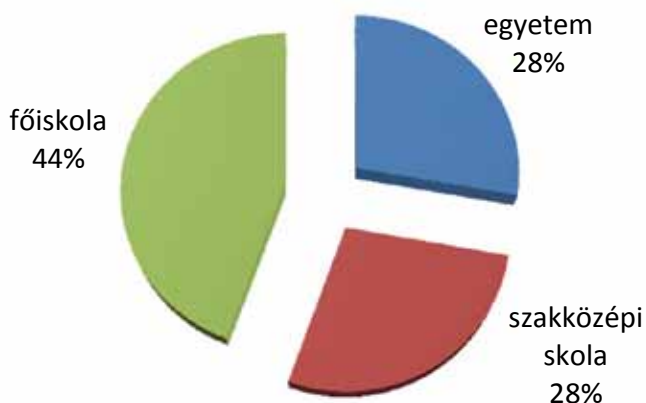
A sportolók iskolai végzettségét az 1. ábra mutatja; többségük legalább középfokú végzettséggel rendelkezett.



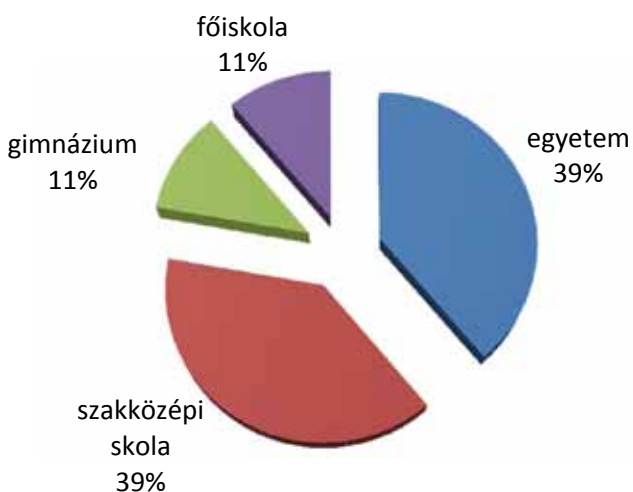
1. ábra A sportolók legmagasabb iskolai végzettség szerinti megoszlása

A megkérdezettek 43%-a jelenleg is tanul az élsport mellett, ami elsősorban az életkorukból adódik; a középfokú végzettséggel rendelkezők többsége ugyanis 24 év alatti.

Anya



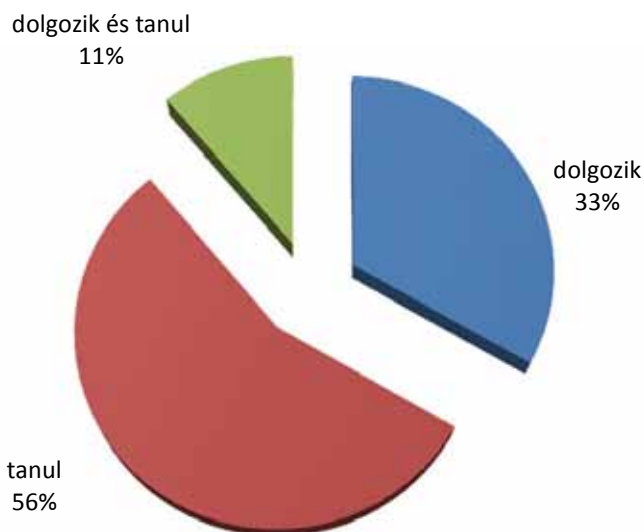
Apa



2. ábra A szülők (anya, apa) iskolai végzettség szerinti megoszlása

A szülők iskolai végzettsége kedvezőbb képet mutatott, mint a magyar átlagnépességé (2. ábra). Az édesanyák 72%-a főiskolát vagy egyetemet végzett, míg az édesapáknál ez az arány 50% volt. Valószínűsíthető, hogy a megkérdezettek

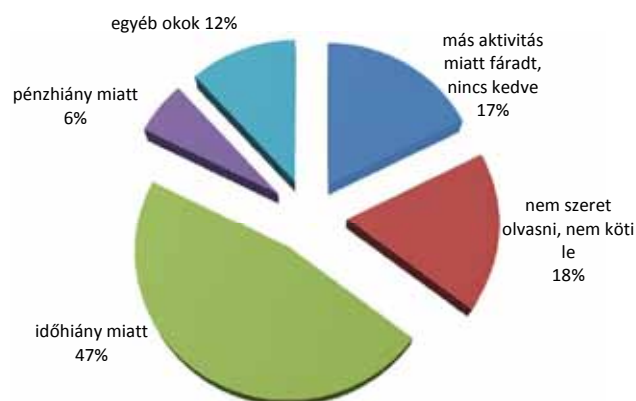
körében a szülői háttér és a továbbtanulási arány összefüggésben van.



3. ábra A sport mellett végzett tanulás és munka előfordulása (%)

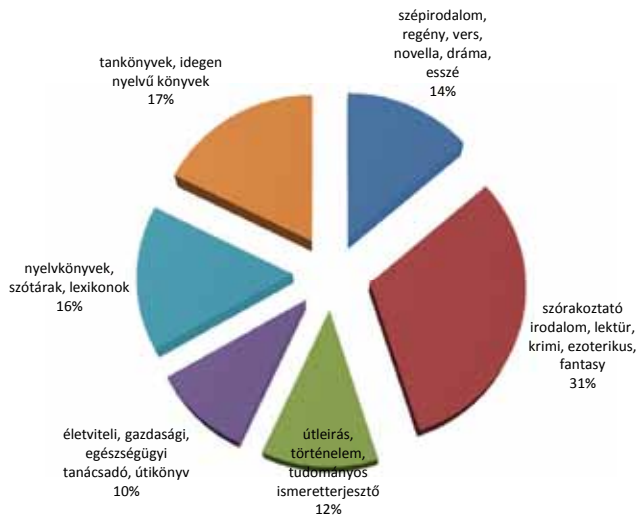
A megkérdezettek 67%-a a sport mellett tanulmányokat is folytat (3. ábra). A fiatal tehetséges játékos, az élsport miatt nem mindenképpen hagy fel a tanulmányaival, hanem a tehetséget előtérbe helyezve, magántanulóként, vagy esetleg idősebb korban szerzi meg a diplomát. Jellemzően ott ahol a szülők magasabb végzettségűek, ott a gyermek számára megvan a tökéletes minta, amit nagy százalékban követnek is az élsport mellett.

A szabadidő eltöltésével kapcsolatosan csak a válaszadók 12%-a írta azt, hogy rendszeresen olvas, 44%-uk ritkán, alkalmasszerűen, további 44% pedig sohasem olvas könyvet.



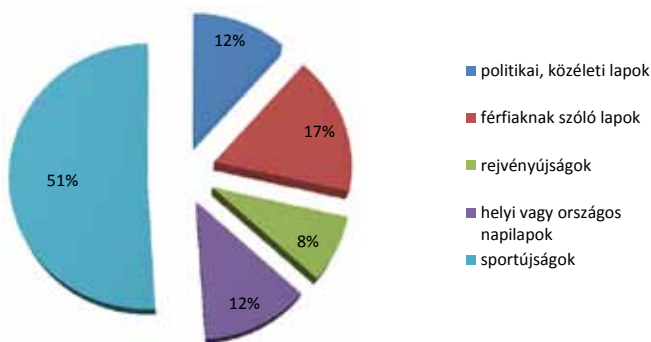
4. ábra „Miért nem szokott könyvet olvasni?”

Arra a kérdésre, hogy miért nem szokott könyvet olvasni a megkérdezettek közül a legtöbben az időhiányt jelölték meg (4. ábra). De szerepelt a válaszok között a fáradtság és a pénzhiány is.



5. ábra Az olvasott könyvek típusa (n=59 fő)

Az alkalmyszerűen vagy rendszeresen olvasó sportolók közül legtöbbször a szórakoztató irodalom, lektűr, krimi, ezoterikus, fantasy témájú könyveket választják (5. ábra). Ezután a tankönyvek, az idegen nyelvű könyvek, a nyelvkönyvek és a szótárak következnek. A népszerűségi lista végén a szépirodalom, valamint az útleírás, történelmi és tudományos ismeretterjesztő könyvek és végül az életviteli gazdasági könyvek álltak.



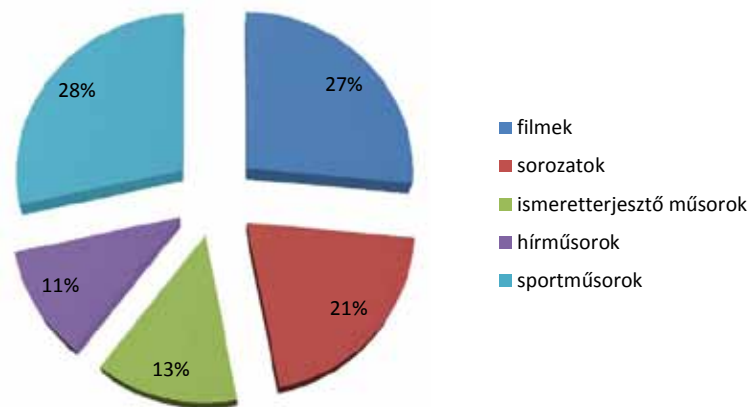
6. ábra A gyakrabban olvasott újságok típusa

Az olvasási szokáshoz tartozik az újságolvasás is. Az élsportolók elsősorban a sportújságokat forgatják szívesen, de a közéleti és a férfiaknak szóló lapokat, valamint a még a rejtvényújságokat is megemlítik (6. ábra). E kérdésnél is bizonyosodott, hogy az érdeklődésük középpontjában még a szabadidőben is a sport áll. A válaszlehetőségek között, a fentiek mellett meg volt ugyan adva több, férfiak által kedvelt autós magazin vagy számítástechnikai lap is, ennek ellenére 51%-uk a sportújságokat jelölte meg. Ugyancsak válaszként szerepeltek konyhai és lakáskultúrával, berendezéssel foglalkozó lapok is, de ezek még a nők körében sem voltak népszerűek.

Vizsgálatunk során arra is kíváncsiak voltunk, hogy mennyi a szabadideje egy sportolónak. A válaszok alapján hétköznap átlag 13,2 óra szabadidejük van, azaz a nap 55%-a teljesen szabad, hiszen edzéssel átlag 2,8 órát töltenek el. Hétfőgén, vagyis mérkőzésnapon kicsivel kevesebb, átlag 10,4 óra szabad, azaz a nap 43%-a, hiszen a „munkaideje” 8,7 órára nő

az utazások, taktikai értekezlet és egyéb felkészülési okok miatt. Nem meglepő módon, egy hétfői szabadnapon marad a legtöbb szabadideje, ami 17,1 óra, a nap 71%-a. Ebben a vizsgálatban nem határoztuk meg pontosan a szabadidő fogalmát, hanem a versenyzőkre bíztuk, hogy ők mit élnek meg szabadidőnek. Természetesen sokan ebben az időben dolgoznak, tanulnak, étkeznek, látják el a mindennapi teendőjüket, kötelezettségeiket és rekreálnak, kikapcsolódnak, feltöltődnek is egyben.

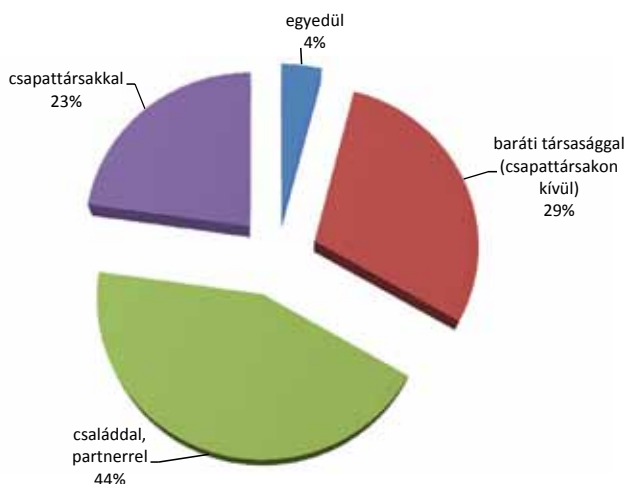
A tévézési szokásokat vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a sport itt is dominánsan jelen van a megkérdezettek körében. A 11 válaszlehetőségből a leginkább jellemző ötöt emeltük ki. Gyakrabban nézett műsorok a filmek, sorozatok, ismeretterjesztő műsorok, hír- és a sportműsorok, a legtöbbben az utóbbit jelölték meg (7. ábra). Ez ismét csak igazolja a feltevést miszerint jelen van a sport szabadidőben is.



7. ábra A leggyakrabban nézett tévéműsorok

Jellemző, hogy hétköznap kevesebb ideje marad tévét nézni egy élsportolónak, mint hétfőgén. Hétköznap átlagosan 2,14 órát töltenek a tévé előtt, míg hétfőgén ez csaknem másfél órával több, 3,55 óra. Ez valószínűleg annak is köszönhető, hogy a szabadidő mennyisége hétfőgén több, mint hétköznap. Arra a kérdésre, hogy miért néznek tévét, több választ is meg lehetett jelölni. A megkérdezettek többsége (78%) azt mondta, hogy azért néz tévét, mert az szórakoztatja és szereti. 44%-uk kikapcsolódnak, pihentetőnek találja, 34%-uk innen értesül a fontosabb hírekről, 29% pedig azért néz tévét, mert az unaloműző és kéznél van.

A sportrendezvények látogatási gyakoriságára vonatkozó kérdés esetében olyan válaszadó nem volt, aki soha sem látogatja azokat, azaz valamilyen módon minden élsportoló részt vesz nézőként is a sporteseményeken. A megkérdezettek 52%-ára nagyon jellemző, illetve jellemző a sportrendezvények látogatása.



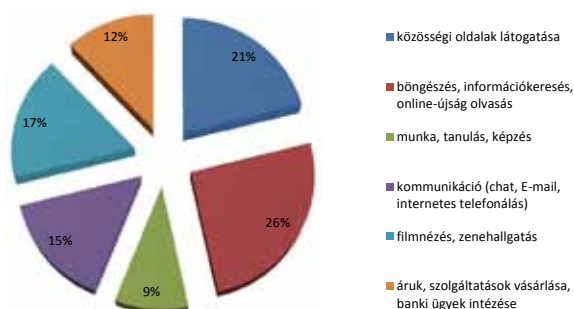
8. ábra „Többnyire kivel tölti a szabadidejét?”

Fontos, hogy egy élsportoló mellett legyen egy támogató család vagy egy megbízható partner. A válaszadók 44%-a leginkább a családjával, partnerével tölti a szabadidejét (8. ábra). Jelentős azoknak az aránya is, akik csapattársaikon kívüli barátaikkal, illetve csapattársaikkal töltik szabadidejüket. Meglepő módon, de akadt olyan válaszadó is, aki egyedül tölti el szabadidejét.

Felfrissülést jelenthet a szabadidős tevékenységek közül az étterembe járás, zenehallgatás, színház, komolyzenei koncert, mozi, kiállítás, múzeumlátogatás vagy éppen egy könnyűzenei koncert is. Az eredmények alapján a legtöbben a mozit látogatják, 10% hetente, 61% havonta. A másik népszerű kikapcsolódási forma a zenehallgatás, amely a megkérdezettek közül 24%-ra nagyon jellemző, 43%-ra jellemző tevékenység. A harmadik helyen az étterembe járás áll. A másik véglet, amit kevésbé vagy egyáltalán nem részesítenek előnyben a sportolók, az a komolyzenei koncert, színház és kiállítások. A válaszadók 61%-a soha sem jár komolyzenei koncertre, 34%-a nem jár színházba és 33%-a nem látogatja a kiállításokat, múzeumokat.

A mai modern világban már szinte mindenki használja az internetet, esetünkben is csak egyetlen válaszadó mondta azt, hogy nem. A többiek közül 54% naponta többször is internetezik, 39% naponta egyszer, 6% pedig hetente többször. Ez az arány nem meglepő, hiszen sokkal könnyebb elérni ma már mindent az interneten keresztül, mint más módon.

Az internethasználat célját illetően, a megadott lehetőségek közül a legtöbben (26%) böngésznek, információt keresnek, online-újságot olvasnak, amibe beletartoznak a sporthírek, sportújságok (pl. Nemzeti Sport Online), fogadó oldalak és a többi sporttal kapcsolatos oldal (9. ábra).



9. ábra Az internethasználat célja (n=104)

Nagyon népszerű a közösségi oldalak látogatása, majd a filmnézés és zenehallgatás, a chat és végül az internetes telefonálás. A vásárlást és a banki ügyeket a megkérdezettek 12%-a intézi a neten keresztül. Mindössze 9%-uk használja munkára, tanulásra, képzésre az internetet.

Arra a kérdésre, hogy elhanyagolja-e teendőit a számítógép miatt a sportolók közel fele (44%) válaszolta, hogy igen. Ez azért is fontos kérdés, mert a legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy az internet, az okos-telefonok és a számítógép a modern „drog”, amely hasonló függőséget tud okozni, mint olyan más káros tényezők, mint az alkohol, a kábítószer stb.

Következtetések

Az eredményeket összegezve, megállapíthatjuk, hogy az élsportolók életmódja teljesen más, mint a hétköznapi embereké. A világon nagyon sok élsportoló van, és mi is lenne nélkülkük? Nem nézhetnénk meg a TV-ben egy jó focimeccset, nem izgulhatnánk az olimpián a vízilabda válogatottért, vagy nem énekelhetnénk könnyes szemmel a magyar himnusz egy jeles eseménykor, amelyen magyar győzelem született. Azonban az élsportolók és eredményeik nemcsak előkerülnek a semmiből, hanem abba igen kemény munkát kell befektetni, hogy azután élvezhessük a siker ízét. Természetesen ebben nagyon fontos szerepet játszik, hogy a fárasztó és kimerítő edzések, mérkőzések és versenyek között hogyan tud regenerálódni, kikapcsolódni, rekreálódni a sportoló.

A vizsgálatunk során egyértelművé vált, hogy az időhiány nem olyan mértékű, hogy az valamiféle gátat jelentsen a rekreációt illetően az élsportoló életében. Ugyan sokkal kevesebb ideje marad hét közben, mint hétvégén, de ez is jóval több, mint egy átlagos állampolgár szabadideje. A férfiak szabadideje egy átlagos napon 4:44 és 5:58 óra, perc között mozgott, míg a nők 3:45 és 5:40 óra, perc között (Monostori, 2009). Eredményeink azt mutatják, hogy hétvégén minden olyan teendőre, szabadidős tevékenységre marad idő, amire hétköznap nem. Természetesen a szabadidőt nagyon céltudatosan és szabályszerűen kell beosztania, hisz ez nagyban hozzájárul a sikeres sporttevékenységéhez.

A megkérdezett élsportolók nem szeretnék lemaradni a tanulmányok terén sem, ezért hangsúlyt fektetnek a továbbtanulásra, és a megfelelő végzettség/diploma megszerzésére, gondolva a majdani hétköznapi életre is. A szülők iskolai végzettsége egyértelműen ösztönzőleg hat a sportoló továbbtanulására, hisz az eredmények azt mutatják, hogy ahol mindkét szülőke diplomája van, ott nagyobb elvárás a diploma megszerzése a sportoló számára. Azt is meg kell azonban jegyeznünk, hogy az élsportban támasztott fizikális követelmények emelkedésével a továbbtanulás aránya csökkent az utóbbi időben az élsportolók körében. A nagy fizikai igénybevétel mellett, már nem mindig marad energiájuk a diploma megszerzésére.

A megkérdezettek leginkább családjukkal vagy partnerükkel töltik el szabadidejüket. A versenyzők számára nagyon fontos a biztonságos testi és lelki békét adó otthon, a nyugodt családi környezet. Kijelenthetjük, hogy a megkérdezettek nem szeretik a magányt, társas és társasági életet szeretnek élni. Természetesen ebbe beletartoznak a barátok is, akár a csapatból, akár a mindennapi életből kerülnek ki.

A válaszadók egyaránt fontosnak tartják a szellemi, a testi és a lelki felfrissülést. Legtöbben a mozit kedvelik, esetleg

elolvasnak egy jó könyvet, szórakozni, mulatni mennek, vagy csak zenét hallgatnak szabad percekben. A megkérdőjelezettek szeretnek étterembe járni, viszont az olvasási szokások elmaradnak az optimálisnak mondhatótól. A tévénézés, ezen belül a sportműsorok és a filmek megtekintése az egyik legnépszerűbb elfoglaltság. Ez érdekli és kapcsolja ki őket legjobban a napi gondokból. A sportrendezvények látogatása szintén jellemző a sportolók körében. Egyetlen hiányérzetünk a szabadidős tevékenységek terén, hogy a kulturális programok, mint például múzeumok, színházak, komolyzenei koncertek látogatása nem mondható túl gyakornak az élsportolók körében.

Napjainkban már szinte mindenkinek van internet hozzáférése, és szívesen használják a számítógépet, okos-telefont, táblagépet stb. Az élsportolók körében is igen népszerűek a közösségi portálok, amit hírek és információk gyűjtésére, tájékozódásra, fogadásokra és természetesen számítógépes játékokra, esetleg levelezésre is használnak. Sajnos emiatt többen elhanyagolják a mindennapi teendőiket és sokszor még a kötelességeiket is. A legújabb kutatások már azt bizonyítják, hogy ez a modern társadalom és legfőképp a mai fiatalok függőségét jelenti. Napjainkra ez olyan mértéket öltött, hogy egyesek a drogokkal és az alkohollal említik egy lapon, mint a „21 század függőségét, drogját”!

Irodalom

1. A sport fontossága a gyermekek számára. From: <http://www.csaladivilag.hu/cikkek/kisgyerekek/gyerekek-es-a-sport/184>
2. Bíróné Dr. Nagy Edit (2011): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó, Budapest
3. Dr. Fritz Péter (2011): Mozgásos rekreáció: rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó, Szeged
4. Dr. Szatmári Zoltán (2009): Sport, életmód, egészség Akadémia kiadó Budapest.
5. Kovács Tamás Attila (2007): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Kiadó, Budapest.
6. Monostori Judit (2009): Munka, szabadidő, időkalkuláció. Társasági európai társadalmi jelentés
7. Varga Csaba (2008): Kistérségi sport-és szabadidős stratégia. ÖTM Sport Szakállamtitkárság Felelős kiadó: Elbert Gábor sport szakállamtitkár
8. 2004. évi I. törvény a sportról. From: http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0400001.TV



Kedves Vendégeink!

SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT

*2015. június 30-án megnyitja kapuit
a Szentesi Üdülőközpont
Élmény és Wellness részlege!
Szeretettel várjuk Önöket!*