A REKREÁCIÓ FOGALMA, RENDSZERTANI FELOSZTÁSA

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet a rekreáció fogalmának, célrendszerének és rendszertani felosztásának átfogó elemzését nyújtja. A rekreáció komplex, életminőséget javító tevékenységként jelenik meg, amely a testi, lelki és szellemi regenerációt szolgálja. A szerző részletesen tárgyalja a rekreáció és a sport közötti különbségeket, valamint a mozgásos és szellemi rekreáció fő kategóriáit. Kiemelt hangsúlyt kap a rekreációs edzés és az élsport edzés közötti eltérés, különös tekintettel az intenzitásra, célorientációra és egészségközpontúságra. A fejezet rámutat arra, hogy a rekreáció alapvető funkciója a regeneráció és a mentális tehermentesítés. A rekreáció multidiszciplináris hátterének bemutatása megerősíti annak szerepét az egészségfejlesztésben.

Kulcsszavak: rekreáció; mozgásos rekreáció; szabadidősport; rekreációs edzés; életminőség; egészségfejlesztés

THE CONCEPT OF RECREATION AND ITS SYSTEMATIC CLASSIFICATION

Abstract

This chapter provides a comprehensive analysis of the concept, objectives, and classification of recreation. Recreation is presented as a complex activity aimed at improving quality of life through physical, mental, and cognitive regeneration. The author discusses the distinctions between recreation and sport, as well as the main categories of physical and intellectual recreation. Particular emphasis is placed on the differences between recreational and elite training in terms of

A rekreáció elmélete, 89–110.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-03

intensity, goal orientation, and health focus. The chapter highlights the fundamental role of recreation in recovery and mental relief. The multidisciplinary background of recreation reinforces its importance within health promotion.

Keywords: recreation; physical recreation; leisure sport; recreational training; quality of life; health promotion

A rekreáció fogalmának tisztázása, célja

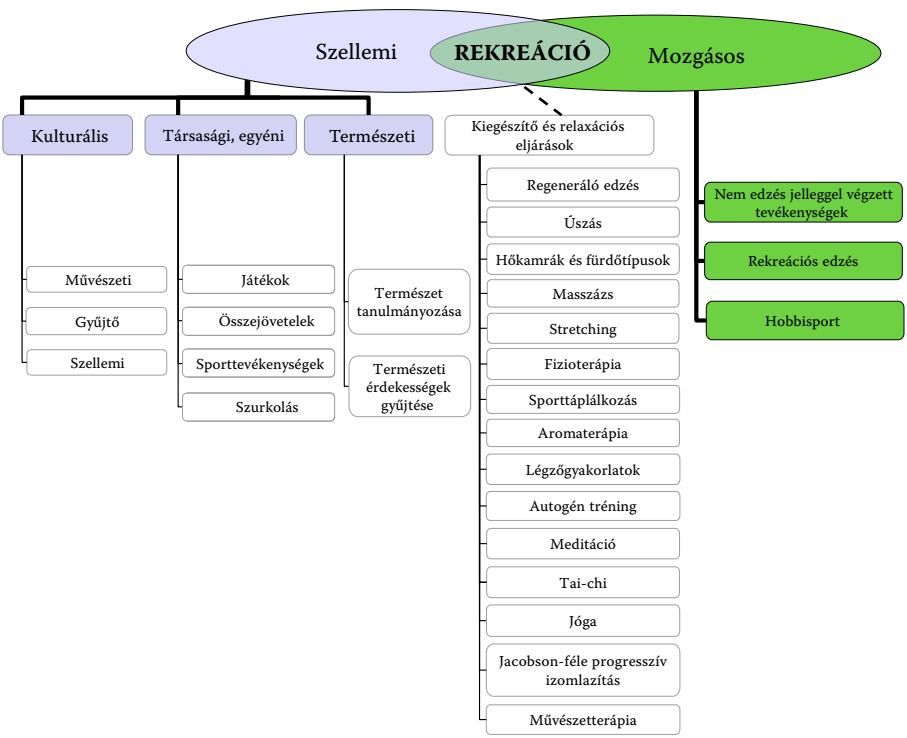
A rekreáció a latin *recreare* (újraalkotás) szóból ered. A rekreáció fogalma, jelentéstartalma hazánkban dominánsan a szabadidő-eltöltés kultúrájaként terjedt el, bár pontosabban körbejárva funkcióját egy komplexebb értelmezéshez jutunk. A rekreáció a jó közérzet, a jól-érzés, a jóllét *(well-being),* a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozását is eredményezi. Eredeti (szociológiai) értelmezésében a munkavégző képesség helyreállítását, újratermelését tekintették elsődleges feladatának. Mindezek értelmében a rekreációt az életminőség tanának is nevezik (Kovács, 2007).

Bánhidi (2010) megközelítésében az 1980-as évektől egyértelműen az erősödő egészséges életmód irányú megközelítés dominál, mely szerint a rekreáció „az egészséges emberi (mentális, fizikai, szociális) funkciók kielégítő szintre hozásának, szinten tartásának, fejlesztésének kultúrája egy boldogabb, betegségektől mentes életvitel érdekében".

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan szellemi 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 tevékenység jellegének és eszközének megfelelően szellemi és mozgásos rekreációt különböztetünk meg, de fontos megjegyezni, hogy sok esetben nem lehet határozott vonalat húzni ezen tevékenységek között, pontosan az egészség komplex értelmezése és a tevékenységek összetettsége miatt. A természet tanulmányozása szellemi kikapcsolódást jelent dominánsan, ami sok esetben a túrázással, azaz mozgásos tevékenységgel párosul, ellenben a tájfutás dominánsan a mozgásos rekreáció kategóriába sorolandó, miközben a természet közelsége, a változatos és csodálatos természeti értékek befogadása a rekreáció szellemi értékeinek számítanak *(1. ábra).*

Nyugodtan sorba vehetjük az összes fizikai mozgásformát, megállapíthatjuk, hogy mindegyik hatással van szellemi felfrissülésünkre, mentális állapotunk egyensúlyának karbantartására. A rekreációs tevékenységek helyes felosztásánál leginkább azt kell figyelembe venni, hogy a fizikai vagy a szellemi hatások dominálnak-e.



1. ábra. A rekreáció felosztása.

Az emberi teljesítőképesség megóvásának, fejlesztésének fontos feltétele a mindennapi életvitel keretében megvalósuló szellemi és fizikai rekreáció. Ennek lényege, hogy a megélhetés aktuális forrását jelentő, többnyire egyirányú, gyakran monoton és megerőltető igénybevételt ellensúlyozza, és a lehetőségekhez képest ápolja, funkcióképes állapotban tartsa a már megszerzett készségeket, képességeket, őrizze az egyén adaptációs készségét, ellenálló képességét. E kívánalmaknak korántsem felel meg az a korábban széles körben propagált teória, miszerint a fizikai foglalkozásúak döntően szellemi tevékenységek révén, a szellemi foglalkozásúak pedig alapvetően fizikai aktivitással teremthetik meg a szervezet számára kívánatos egyensúlyt. A társadalmunkban gyakorolt legtöbb

foglalkozás – akár szellemi, akár fizikai – az ismereteknek, a készségeknek vagy akár a fizikumnak csupán szűkebb körét mozgósítja nap mint nap (Falussy, 1993).

Összességében megállapítható, hogy a rekreáció célja a „mással való foglalkozás".

Miben nyújt mást a rekreáció a passzív pihenésnél?

A passzív pihenésnél az emberi agy nincs „rákényszerítve" a mással való foglalkozásra. A szemünket lecsukhatjuk, mégsem tudunk elaludni, bámulhatjuk a tévéműsort úgy, hogy közben a nap vagy a napok alatt felgyülemlett problémák vagy akár izgalmas hírek, munkák, kihívások tovább foglalkoztatják gondolatainkat, melyek terhelik és kimerítik szervezetünket, belső feszültséget produkálva, felrúgva ezzel szervezetünk homeosztázisát. Az álmatlan éjszakák, a napközbeni koncentrációcsökkenés, a hangulatingadozások még nem rémisztő tünetek, és sokan a fáradtan való ébredést az áthaladó időjárási fronttal magyarázzák. Persze a pszichoszomatikus tünetek megjelenése már egy kézzelfoghatóbb diagnózist mutat, de sokaknak még az sem elegendő az életmódjuk megváltoztatásához, a rekreáció tudatos alkalmazásához.

Miért kell bekövetkeznie valamilyen tragédiának, hogy fogadalmakat tegyünk és változtassunk életmódunkon?

A mozgásos rekreáció pozitív élettani hatásain kívül kényszeríti az emberi agyat a konkrét feladat elvégzésére, tehát egy mással való foglalkozást eredményez nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is. Ebben az esetben a kényszer közvetett úton valósul meg, ahol a közvetítő szerepet a mozgás játssza; az idegpályák átkapcsolása és a mozgásszabályozás nem akaratlagos folyamat.

A rekreációs tevékenység közben az adott feladatok, programok végrehajtására összpontosul a figyelem (pl. passzolj, még két kör kocogás, gyönyörű a táj, milyen szép hangja van az énekesnek stb.), eközben a napi problémákra koncentrálódó energia felszabadul, áthelyeződik. A rekreációs tevékenység végére az ember gondolatai kitisztulnak, belső feszültsége csökken. Fontos megjegyezni, hogy a rekreáció alkalmazásával nem oldódnak meg automatikusan napi problémáink, hanem azok megoldásához lesz több energiánk és kitisztultabb látásmódunk.

Az öröm, a bánat, a fizikai munka, a hőmérséklet-változás, apró bosszúságok egyaránt létrehozhatják a stresszes állapotot. Egy bizonyos mértékű (intenzitás, időtartam, ismétlődés, restitúció) stresszre szükség van a mindennapi eredményes munkavégzéshez is, de a mértéken túli hatások rombolóan hatnak a testi és lelki egészségre egyaránt.

A stresszbódulatról írja Selye professzor, hogy „ez a fajta részegség több kárt okozott már a társadalomnak, mint az alkohol" (Selye, 1974).

A stressz károsító hatása napjainkban elsősorban a feldolgozatlan, megoldatlan stresszhelyzetek felhalmozódása miatt következik be, amit a rekreációval lehet kompenzálni.

A rekreáció nem csak a prevenciót hordozza magában. A benne rejlő lehetőség sokkal többet takar, amit komplex formában kell alkalmazni, így eljuthatunk a „health promotion", azaz az egészségfejlesztés dimenziójába, ami megalapozott szakmai tudással párosulva biztosíthatja a kellemes családi és munkahelyi légkört, az emberek teljesítőképességének és egészségének javulását egyszerre. A stresszhelyzetek sikeres megoldása pedig a problémamegoldó képesség szintjét emeli, ami, mint motivációs eszköz, akár magasabb kihívásokra is késztetheti az embert egészségkárosodás nélkül. Az *egészségfejlesztés* olyan folyamatot indít el, amely során minden ember egyre fokozottabb mértékben válik képessé saját erőforrásai hatékonyabb mozgósítására, s ezzel egészségi állapotát folyamatosan fejleszti, a környezeti (természeti és mesterséges), gazdasági, biológiai, pszichés és szociális változásoknak megfelelően.

Tevékenységeink azonban kizárólag művelésük célja szerint minősíthetők. A megélhetési horgász, gombász vagy éppen a kiskertjében piacozási szándékkal zöldséget termesztő nénike tevékenységét nem rekreációs, sokkal inkább munkaélményként éli át (Kovács, 2004). Azon szerencsés emberek, akiknek munkájuk egyben a hobbijuk is, *rekreatív többletet* kapnak munkavégzésük során (természetfotós, szobrász, zenész, síoktató stb.), de esetükben sem rekreációról beszélünk (Fritz, 2011).

A sport és a rekreáció közötti különbség tisztázása

A sporttal kapcsolatos kiemelt meghatározások

Az Európai Sport Charta 2022 (Council of Europe, 2022) meghatározása szerint a sport a fizikai tevékenység minden olyan formája, amely alkalmi vagy szervezett részvétellel a fizikai és lelki/szellemi jól-lét fenntartását vagy javítását, társas/társadalmi kapcsolatok kialakítását vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérését célozza minden szinten.

Vannak országok – Magyarország is ezek közé tartozik –, ahol a sportnak külön törvénye van. A 2004. évi I. törvény a sportról Magyarország Országgyűlése által elfogadott jogszabály, amely kinyilvánítja, hogy a nemzet közössége a testmozgást, a sportot alapértéknek tekinti. A sport a közjó része. Erősíti

a közösség tagjainak egymáshoz tartozását, miként az egyén testi és lelki egészségét.

Minden embernek alapvető joga van a sporthoz, függetlenül attól, hogy versenysportról vagy szabadidő-eltöltésről, diák-, egyetemi-főiskolai sportról (campus rekreációról?), a fogyatékkal élők sportjáról vagy az egészség megőrzéséről van szó.

Összességében a sport a testmozgás, versenyzés, szórakozás és képességfejlesztés összefüggésében értelmezhető.

A 2004. évi I. törvény a sportról – a 2024. évben hatályos változatában – I. fejezetében konkrétan meghatározásra kerül többek között a sportoló, a sporttevékenység, az igazolt sportoló, a versenyszerűen sportoló, a hivatásos sportoló és az amatőr sportoló is.

Fontosnak tartom, hogy néhány alapmeghatározást összegyűjtsünk a pontosabb összkép kialakítása érdekében, ami a sporttal kapcsolatos megnyilvánulásoknál, szóhasználatnál sok esetben keveredést mutat.

1. §

(1) Sportoló az a természetes személy, aki sporttevékenységet végez.

(2) 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.

(3) Azt a sportolót, aki a sportszervezet által szervezett formában nyújtott sportszolgáltatást rendszeres jelleggel igénybe veszi, a sportszervezet az e célra szolgáló nyilvántartásába regisztrálja (a továbbiakban: sportszervezet általi igazolás). A sportszervezet általi igazolással a sportoló és a sportszervezet között igazolt sportolói jogviszony jön létre, amely a sportoló játékjoga használatának a sportszervezetre való átruházásának minősül. Igazolt sportoló az a sportoló, aki a sportszervezettel igazolt sportolói jogviszonyban áll.

(4) Versenyszerűen sportoló az az igazolt sportoló, aki a sportszövetség által kiírt, szervezett vagy engedélyezett versenyeken, vagy versenyrendszerben vesz részt (a továbbiakban: versenyző). A versenyző vagy amatőr sportoló vagy hivatásos sportoló.

(5) Hivatásos sportoló az a versenyző, aki jövedelemszerzési céllal foglalkozásszerűen folytat sporttevékenységet. Minden más versenyző amatőr sportolónak minősül.
5. §

(1) A versenyengedéllyel rendelkező amatőr sportolóval – ha az országos sportági szakszövetség vonatkozó szabályzata másként nem rendelkezik – a vele igazolt sportolói jogviszonyban lévő sportszervezet – az (5) bekezdésben foglaltakat figyelembe véve – a jogviszony keretében igénybe vehető szolgáltatásokon felüli juttatásokat, valamint a sporttevékenységgel kapcsolatos együttműködésük egyéb feltételeit tartalmazó sportszerződést köthet. A sportszerződésre a Polgári Törvénykönyv megbízási szerződésre vonatkozó rendelkezéseit az e törvényben foglalt eltérésekkel kell alkalmazni.

(5) Az amatőr sportoló sporttevékenységéért attól a sportszervezettől, amellyel az (1) bekezdés szerint igazolt sportolói jogviszonyban áll, valamint más természetes vagy jogi személytől díjazásban nem részesülhet. Ha a sportszövetség szabályzata a sportág jellegére és a nemzetközi szövetség követelményeire tekintettel másként nem rendelkezik, nem minősül ilyen díjazásnak,
a) az amatőr sportoló felkészüléssel és versenyzéssel összefüggő indokolt és igazolt költségeinek megtérítése, az ezzel kapcsolatos természetbeni juttatás, valamint a Gerevich Aladár-sportösztöndíjrendszer keretében kapott támogatás,
b) a kiemelkedő sportteljesítményért nyújtott eredményességi elismerés.

Az *1. táblázat*ot Neulinger (2007) táblázata alapján Szabó (2009) szerkesztette át, amelyben a sport különböző megközelítéseit lehet definíciószinten megtalálni időrendbe szedve.

1. táblázat. Sport különböző megközelítésekben: sportdefiníciók kulcsszavai.

Szerzők	**A sport definíció kulcsszavai**
Huizinga (1955)	Szabad tevékenység, nem kötıdik anyagi érdekeltséghez, profithoz, saját szabályrendszere van
Caillois (1961)	Szabad, térben és időben korlátozott, bizonytalan, nem produktív, szabályok által vezérelt és szerepjáték (a való világon kívüli)
De Grazia (1963)	Tiszta szabadidő, olyan tevékenység, ami önmagáért van
Loy (1968)	Formalizált vagy nem formalizált játék, társadalmi intézmény, társadalmi rendszer
Bourdieu (1978)	Különös, másra vissza nem vezethető társadalmi jelenség
Takács (1979)	Testkultúra
Kun, Sipos (1979)	Teljesítményközpontúság, fizikai és szellemi, szabad játék
Heinemann (1980)	Testmozgás, teljesítményelv, társadalmi normák által szabályozás, nem produktív

Szerzők	A sport definíció kulcsszavai
Kelly (1982)	Szervezett, fizikai erőfeszítés, összemérés, szabályok és formák
Spears, Swanson (1983)	Testi (fizikai) bátorság és érzék, verseny, stratégia és/vagy esély, bekapcsolódás az élvezet és az elégedettség miatt
Elvin (1993)	Verseny, fizikai aktivitás, szervezeti keretek, a kimenetel befolyásolja az élmény minőségét
Dénes, Misovicz (1994)	Szabadidő, testgyakorlás, játék, versengés
Nagy (1996)	Szabadidős tevékenység, fizikai tevékenység, testmozgás, versengés, fizikai erőkifejtés
Wann (1997)	Képességek, érzék, verseny, stratégia és/vagy esély, bekapcsolódás az élvezet és az elégedettség és/vagy az egyéni haszon, nyereség miatt
Nemzetközileg elfogadott definíció az Európai Sport Charta 2. cikkelyének (1997)	Meghatározott szabályok, időtöltés vagy versenyszerűen végzett testgyakorlat
Európai Sport Charta 2.cikkely (1997)	Fizikai tevékenység, szervezett formában, fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy versenyeken eredmények elérése céljából
Európa Tanács definíciója	Fizikai aktivitás, alkalmi vagy rendszeres, fizikai állóképesség és mentális jóllét kifejezését vagy fejlesztését, szociális kapcsolatok létrehozását vagy versenyeredmények elérését célozza
2000. évi CXLV. törvény a sportról	Meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként vagy hivatásszerűen végzett testedzés, illetve szellemi gyakorlat, alkalmilag vagy szervezett formában, fizikai, illetve szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja
András (2003)	Klasszikus értelemben fizikai erőkifejtés, versengés, szabadidőben végzett tevékenység
Varga (2008) – (ÖTM)	a) koncentrált, jelentős emberi tevékenység, fizikai edzettséggel az egyén lelki-szellemi minőségét is javítja b) testkultúra c) a versenysport profittermelő (gyakran elszakad a sport univerzális eszményeitől, céljaitól) d) polgári öntevékenység és önfejlesztés e) közösségi sport és a szabadidős sportolási tevékenység a személyes és közösségi önmegvalósítás/közösségépítés eszköze

Ha közgazdaságilag közelítjük meg a sportot, akkor ezt megtehetjük egyrészt a fogyasztás felől (aktív és passzív tevékenység), másrészt a cserekapcsolatok jellemzői felől is. Ez utóbbi esetben beszélhetünk informális sportról, ahol nincs szükség piaci tranzakcióra, így tulajdonképpen ez a tevékenység a megszokott eszközökkel gazdaságilag számbavehetetlen, és beszélhetünk formális sportról, ahol a sportfogyasztáshoz piaci tranzakciók szükségesek (Dénes, 1998). A cserekapcsolatoknál a vizsgálat szempontjának döntő tényezője, hogy mi a csere tárgya: mások sportolása mint szórakoztatás, látványosság vagy maga a testmozgás. Az első esetben a sportolást végzők döntő többsége számára a sportolásból származó, illetve ehhez kapcsolódó közvetlen jövedelmek a meghatározóak, a sportolás munka, és alapvető célja az előmenetel és az ehhez kapcsolódó többletjövedelem szerzése. A második esetben a sportoló számára a testmozgásból származó jövedelem az összjövedelem szempontjából nem meghatározó. Tiszta esetben a sportolásból egyáltalán nem származik jövedelem, a mozgás célja az egészségmegőrzés és a szabadidő minőségi eltöltése. A versenyszerű sportból azonban van jövedelem, fogyasztási többlet, és a szabadidő eltöltése mellett fontos az előmenetel is (Dénes & Misovicz, 1994).

2. táblázat. A sport típusai és főbb gazdasági jellemzői.

Sport típusa	**A csere tárgya**	**A sportoló számára a sporthoz kapcsolódó közvetlen jövedelem**	**Elérni kívánt fő cél**
Professzionális sportrendezvény mint látványosság	meghatározó előmenetel	Elhanyagolható	Előmenetel és szabadidő-eltöltés
Rekreációs versenyszerű sportolási lehetőségek és felszerelések	elhanyagolható előmenetel és szabadidő-eltöltés	Nincs közvetlen jövedelem	Szabadidő-eltöltés
Rekreációs szociális sportolási lehetőségek és felszerelések	nincs szabadidő-eltöltés és egészségmegőrzés	Nincs közvetlen jövedelem	Egészségmegőrzés

A szabadidősport esetén a közgazdasági értelemben vett fogyasztó a sportoló maga, aki szabadidejében, a sportnak a saját közérzetére és egészségi állapotára gyakorolt pozitív hatása miatt fizikai tevékenységet végez. A professzionális sport fogyasztója a szórakozni vágyó közönség, akinek a sport megtekintése, a hivatásos sportolók versenye élvezeti értéket nyújt (Szabó, 2009), ami már a szellemi rekreáció kategóriájába tartozik, ahol további csoportokra tagozódik a tevékeny-

ség, a fogyasztás mikéntje és minősége alapján (pl. sporthíreket olvasó vagy aktív szurkoló a helyszínen).

Ha a sport és a rekreáció fejlődését vesszük alapul, megállapíthatjuk, hogy a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált.

A 20. században bekövetkezett a szabadidő- és a hivatásos sport szétválása. Ez több okra vezethető vissza. Egyrészt a társadalom szabadideje jelentősen megnőtt, másrészt az egészséges életforma, az egészségtudatosság mind szélesebb körben való elterjedése következtében kialakult a sportnak egy olyan, a testmozgást, az edzettséget, a fittséget, valamint az egészség megőrzését szolgáló formája, ahol eltűnt a teljesítmény-követelmény, a kemény versengés, és helyette megjelent a rekreációs cél. Egy szűkebb rétegnél azonban előtérbe került a teljesítmény és a kemény verseny kényszere (Szabó, 2009).

Persze, ha belegondolunk, az ókortól kezdve a sport mint versengés jelen van az emberiség történetében. Az ókori atléták egész életükben a versenyekre készültek, edzésmódszereket fejlesztettek ki, és a sporttáplálkozás alapjait is akkor fektették le. A másik legyőzése, a cél, hogy a versenyző első legyen, benne volt és a mai napig benne van az emberekben. Az élsport a sportnak ezt a megközelítését professzióként, munkaként kezeli és ezzel kiszolgálja az azt követők táborát. Az élsportot a társadalom egy nagyon szűk csoportja végzi, de a társadalom széles csoportjait érinti közvetett formában.

Ehhez képest a rekreáció a társadalom egyre nagyobb részénél jelentkezik közvetlen formában, azaz növekszik a szabadidő hatékony, rekreációs jellegű felhasználása.

Az elmúlt évtizedekben a sport elüzletiesedésével (sportfogadás, a rádió, tv megjelenésével), a professzionális, verseny- vagy elitsport (jelen értelmezésben ezen kifejezések szinonimaként jelennek meg) kialakulásával a sporttevékenységek jelentős része elveszítette szabadidős jellegét (Szabó, 2009). Legalábbis, ha az általunk kiválasztott sporttevékenységet szervezett keretek között szeretnénk igénybe venni rekreációs céllal, nem versenyzőként!

Mit is értünk ezalatt? Miért probléma ez a mai társadalomban?

A sportegyesületek rendelkeznek megfelelő infrastruktúrával, eszközparkkal a sportágukhoz kapcsolódóan. Ha szeretnénk a gyerekünket beíratni labdajátékra, úszásra vagy akár kajakozni, hamar kiderül, hogy azt rekreációs céllal nem igen lehet elképzelni, hiszen egy rövid időn belül már versenyzésre nevelés történik, növelve az edzésszámokat, és belekényszerítve a gyermekeket a versenyeken való indulásra is. Ha ezt nem szeretné, akkor általában megköszönik neki a részvételt, vagy legjobb esetben is a klasszikus „cserepados” szerepet kaphatja edzések alkalmával. Hol van a játék öröme, az élményszerzés? Hol van a szeretetből kiinduló önkéntes tanulás lehetősége? Nem beszélve a felnőtt vagy idősebb

korosztályról, akik nem csak a TB alapon felírható gyógyúszásra, gyógytornára szeretnének eljutni, épp ellenkezőképp, azt szeretnék elkerülni!

Vannak persze előremutató kezdeményezések is, ugró- és gördülőparkok, szabadtéri kondiparkok, bérelhető vízi eszközök stb. Azonban a jövőben rekreációs egyesületeket lenne szükséges létrehozni, ahol egyénileg, de főként csoportos formában, tehát közösségben lehetne a különböző sporttevékenységeket rekreációs céllal végezni. Nem kifejezetten azokra a már most is jelenlévő szabadidős egyesületekre gondolok, akik megszerveznek egy-egy versenyt vagy kampányeseményt, hanem ahol ugyanúgy rendelkezésre állnak az infrastrukturális, eszköz- és személyi feltételek, mint a sportegyesületeknél, csak a célokban van eltérés. Persze sok helyen olvasni, hogy az adott sportegyesület a rekreációval is foglalkozik, de ez a gyakorlatban ténylegesen nagyon kevés helyen valósul meg, főleg a finanszírozási rendszer miatt.

A jelenlegi rekreációs helyzet felvázolása után szeretnénk bemutatni a Sport For All, azaz a sport mindenki számára európai koncepcióját, aminek pontosan a jelenlegi szembenállás kialakulását kellett volna megakadályoznia az élsport és a szabadidősport között.

A „Sport mindenkinek" (Sport for All) elve az 1960-as évek közepén jelent meg az Európa Tanács sportpolitikai gondolkodásában, és az 1970-es évekre a szervezet sporttal kapcsolatos tevékenységének meghatározó irányelvévé vált. Normatív keretet az 1976-ban a Miniszterek Bizottsága által elfogadott Európai Sport Charta adott, amely a „sport mindenki számára" politikájának alapelveit rögzíti (Council of Europe, 1976).

A koncepció lényege, hogy a sporthoz való hozzáférés ne privilégium, hanem általános társadalmi lehetőség legyen. Olyan szakpolitikai intézkedéseket ösztönöz, amelyek a sport testi, pszichés és közösségi előnyeit a társadalom minél szélesebb rétegei számára teszik elérhetővé. A sporthoz való egyenlő hozzáférés hangsúlyozása különösen releváns egy gyorsan változó társadalmi környezetben, ahol a technológiai fejlődés, az urbanizáció és az életmódbeli átalakulások egyre inkább csökkentik a természetes mozgáslehetőségeket, és hozzájárulhatnak a társadalmi elszigetelődéshez.

Az Európai Sport Charta célja közös alapelvek biztosítása a kormányok és más érintett szereplők számára a sporttal kapcsolatos intézkedések kialakításához. A dokumentum jelentős keretrendszert nyújt az európai sportpolitika számára, lehetővé téve, hogy a tagállamok jól meghatározott feltételek mellett mindenki számára biztosítsák a sport gyakorlásának lehetőségét (Council of Europe, 2022).

A sport iránt a következő csoportok részéről jelentkezik kereslet: az egyén, aki nézőként vagy részvevőként támaszt keresletet a sport iránt; a szponzor/

támogató, aki a sport finanszírozásában üzleti vagy más alapon vesz részt; a média, amely a sporteseményt közvetíti.

A tárgyiasult sporttermék fizikailag megfogható a fogyasztók számára. A megfogható sporttermékek közül a legfontosabbak: belépőjegy, sportlétesítmények tárgyi környezete, sporteszközök, sportruházat, sportlábbeli, márkázott emléktárgyak. A sporttermék jellemző tulajdonsága, hogy jelentős része megfoghatatlan. Még a megfogható elemek is kiegészülnek a használat során olyan élményekkel, illetve szolgáltatásokkal, amelyekkel együtt alakul ki a sportfogyasztás egésze. A megfoghatatlan sporttermék legfontosabb elemei a következők: sportesemény, sztárok, sportszervezet, klubok, személyzet, imázs (Neulinger, 2007).

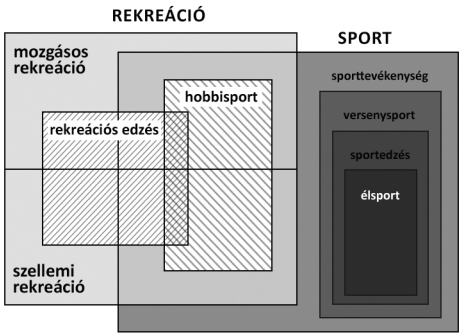
A sportfogyasztás a következő formákban nyilvánulhat meg (Hoffmann, 2000; Neulinger, 2007): 1) részvétel sportversenyen, mérkőzésen nézőként; 2) sportközvetítés figyelemmel követése rádióban vagy televízióban, sportsajtó olvasása; 3) részvétel játékosként sporteseményen, mérkőzésen; 4) aktív részvétel szabadidős sporttevékenységben; 5) sport témájú számítógépes játékokban való részvétel vagy bekapcsolódás online sport chat fórumokba; 6) sporteszközök vásárlása; 7) sport „emléktárgyak" vásárlása.

A sportfogyasztás az aktív–passzív skála végpontjai között mozog. A legpasszívabb sportfogyasztást a sporthírek fogyasztása és az interaktív sportjáték vagy kommunikáció (számítógépes sportjáték, online chat) jelenti. A nézői sportfogyasztás, a sporteszközvásárlás vagy a sport emléktárgyak vásárlása ennél nagyobb mértékű aktivitást követel meg az egyéntől. A részvétel akkor a legaktívabb, ha az egyén magában a sportolásban, azaz a fizikai aktivitásban vesz részt. Ezt teszi, ha szabadidejében vagy hivatásszerűen sportol (Neulinger, 2007).

3. táblázat. A sport fejlődési fázisai és a sportfogalmak alakulása.

Fázisok	A változás oka	A sport változása	Újabb sportfogalom
Kezdetben	–	Aktív tevékenység	Aktív sport
1. fázis	Teljesítmény összemérése	Versenyszerűség	Versenysport
2. fázis	Nézői érdeklődés	Szélesebb körben, könnyebben elérhető, különböző formákban	Szellemi rekreáció
3. fázis	Jegyek szedése	Hivatásossá válás	Professzionális vagy hivatásos sport
4. fázis	Sporttevékenység végzésére való szakosodás	Sportsikerekben mérhető hivatás	Élsport
5. fázis	Média érdeklődése	Televíziós termékké válhatott a sport	Látványsport

A sport mind a mozgásos, mind a szellemi rekreáció egy meghatározott részterületét is lefedi, viszont a sport kifejezés alá tartozik teljes egészében a versenysport kategóriája is, ami a rekreációval nincs kapcsolatban *(2. ábra).*



2. ábra. A rekreáció rendszertani felosztása.

Éppen ezért használjuk a szabadidősport kifejezést, ahol nyilván a sport definícióját kell alapul vegyük, és azt kell a szabadidőre alkalmaznunk. Tehát a szűkítés eredménye képpen ebbe a kategóriába az élsport nem tartozik bele. Persze ez nem azt jelenti, hogy egy versenyszerűen sportoló (amatőr vagy hivatásos sportoló) a saját sportágán belül nem végezheti rekreációs céllal is az adott tevékenységet, például, ha a hivatásos kajakos sportoló a szabadidejében versenyszezonon kívül baráti társasággal vízi túrázni megy, vagy szabadidejében sportágán kívül egy teljesen más jellegű mozgásos tevékenységet végez. Vannak olyan szabadidősport versenyek, ahol az abban a sportágban versenyszerűen sportolókat kizárják a nevezési lehetőségből, vagy külön futamot indítanak számukra, ezt mindig az adott versenykiírás határozza meg.

Minden szabadidősport bír rekreációs értékkel, hiszen a szabadidő hasznos eltöltéséről van szó, azonban nem minden rekreációs tevékenység tartozik a szabadidősport kategóriába, hiszen a szabadidős tevékenység gyakoriságától függetlenül nem állandósult eleme az állóképesség fejlesztésének megjelenése, a versengés vagy a meghatározott szabályrendszerek előfordulása, ahogy azt a sport és a szabadidősport meghatározásokból látni lehet. Ebből következik, hogy a sport a rekreáció részhalmaza, mely a mozgásos rekreációs tevékenységek nagy részét adja közvetlenül.

A rekreáció rendszertani értelmezésénél azonban a sport, azon belül is az élsport és a rekreáció kapcsolatára is ki kell térni. Ezt a kapcsolódást a *2. táblázat*ban is igyekeztünk szemléltetni a sportfogalmak alakulásánál.



1. kép. „Vad” kerékpárosok nem versenyzési céllal.

Nézői oldalról közelítve a rekreációhoz kell sorolni a különböző sportesemények figyelését, a szurkolást, egy csapathoz vagy versenyzőhöz való tartozást, mely sok esetben már nemcsak egy „szimpla” szellemi rekreációs tevékenység, hanem egy komplexebb, a turizmus kategóriáját is sok esetben érintő, életmódot meghatározó tevékenység. Sőt, bizonyára mindenki tud példát mondani olyan feszült és/vagy felfokozott érzelmi állapotra, ami már komoly fizikai tevékenységet is magában hordoz. Természetesen a szélsőséges megnyilvánulásoktól és a huliganizmustól el kell határolódjunk, az nem tartozhat a rekreáció fogalomtárába!

Az előző rendszertani felépítésből következik, hogy ne beszéljünk „sportrekreációról”! Helyette vezessük át a szókincsünkbe a „rekreációs sport”, a „szabadidősport” és a „mozgásos rekreáció” kifejezések használatát! Az alapkérdés az, hogy az adott sporttevékenységet milyen *céllal* végzik az emberek.

A mozgásos rekreáció feladata az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jóllét megteremtése, hogy az alkalmazott módszereket e cél elérése érdekében használjuk.

A mozgásos rekreáció olyan fizikai tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása, és szükség szerint annak növelése.

A mozgásos rekreáció definíciója a sport definíciójához képest tartalmazza az egészségfejlesztést, és a munkavégző-képességet is fókuszba hozza. A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része, de nem szinonimája!

A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció és a sport meghatározására épül, de kiegészül az adott sporttevékenység meghatározott szabályok szerinti végrehajtásával. (Ha sétálok esténként, az nem sporttevékenység, hiszen nem a gyaloglás szabályainak megfelelően teszem, mégis fokozhatja az erőnlétem, sőt tervszerű, rendszeres és intenzív alkalmazása a rekreációs edzés kategóriába is sorolhatja.)



2. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban.

A mozgásos rekreációt az élsporttól az különbözteti meg, hogy célja nem az öröklött adottságok felső határáig történő teljesítményfokozás és jövedelemszerzés, hanem a jó közérzet, az egészséges állapot és a kikapcsolódás elérése.

A nem edzésjelleggel és nem versenyzési céllal végzett mozgásos tevékenységek körébe azok az aktivitások tartoznak, amelyeket elsődlegesen a kikapcsolódás, az élményszerzés és a mozgás öröme motivál. Ezekre nem jellemző a terv-

szerű, periodizált felépítés, a teljesítményoptimalizálás szándéka vagy a rekreációs edzés szabályrendszerének tudatos alkalmazása.

E kategória elkülönül mind a rekreációs edzéstől, mind a hobbisporttól. Ugyanakkor magában foglalhat olyan tevékenységeket is, amelyek bizonyos esetekben szabályrendszerhez kötődnek, illetve olyanokat is, amelyek teljesen kötetlenek. Ide sorolható például a kirándulás, a vízben történő kötetlen labdázás, a kutyasétáltatás, a kerékpártúrázás vagy akár a pergető horgászat.

A tevékenységek intenzitása, terjedelme és gyakorisága nem indít be feltétlen alkalmazkodási folyamatokat, melyek hatására az edzettségi állapot változhatna. Célja lehet a fáradt izmok átmozgatása, szellemi és testi kikapcsolódás, környezetváltozás, felüdülés, mely ugyancsak az egészségi állapot megőrzését segíti elő.

Mit is értünk akkor rekreációs edzésen?

- A lehetőleg gyermekkortól, szabadidőben, folyamatosan és rendszeresen, heti 3–5 alkalommal, 15–45 percen át, a maximális pulzus 65–85%-ának megfelelő ingererősséggel, döntő mértékben aerob állóképességi jellegű mozgást, amelynek alapvető célja a testi, lelki felfrissülés, valamint aktív pihenés útján az egészség megőrzése és fejlesztése;
- a rekreációs edzéshez is elengedhetetlen a tudatos és tervszerű pedagógiai folyamat ismerete és alkalmazása, amihez szakember kell!

Az Egészségügyi Világszervezet az alábbi egészségmegőrzési célú ajánlásokat fogalmazta meg az egyes életkori csoportok fizikai aktivitására:

- Gyermekek és serdülők (5–17 évesek) számára: nekik átlagosan napi 60 perc közepes vagy erős intenzitású, többnyire aerob mozgás, hetente legalább három napon át erős intenzitású és izom-, illetve csonterősítő mozgás szükséges. (Továbbá szükséges csökkenteniük az üléssel / mozgásszegény módon és tévénézéssel töltött időt.)
- Felnőttek (18–64 évesek) számára: minden felnőtt számára javasolt a rendszeres aktivitás, testmozgás. Ez legalább heti 150–300 perc közepes intenzitású aerob fizikai aktivitás vagy legalább heti 75–150 perc erőteljes intenzitású aerob fizikai aktivitás; vagy ezek egyenértékű kombinációja. További egészségügyi előnyök elérése érdekében javasolt hetente legalább két napon át közepes vagy annál erősebb intenzitással izomerősítő mozgást végezni, amely valamennyi nagyobb izomcsoportot megmozgatja. Feltételes ajánlás: ezenkívül még további egészségjavító hatás érhető el, ha hetente 300 percet meghaladó időtartamban közepes intenzitású vagy 150 percet meghaladó időtartamú erős intenzitású fizikai aktivitást végeznek, vagy ezek egyenértékű kombinációját – amennyiben az egészségi állapotuk megengedi. (Mind-

ezek mellett a felnőtteknek is szükséges korlátozniuk az üléssel eltöltött időt. Fizikai aktivitással helyettesítve az ülőmunkát, legyen az bármilyen intenzitású, beleértve a fényintenzitást is, egészségügyi előnyökkel jár.)

- Idősebb felnőttek számára (65 éves kor felett) az ajánlás időtartamban és intenzitásban megegyezik a felnőttekével. További egészségügyi előnyök elérése érdekében nekik is indokolt kiegészíteni ezeket az aktivitásokat hetente minimum két napon át az izomerőt fejlesztő gyakorlatokkal, valamint hetente legalább három napon át – az esések megelőzése érdekében –javasolt olyan fizikai tevékenységeket végezniük, amelyek egyensúlyt fejlesztő hatással rendelkeznek. Az idősebb felnőttek is növelhetik a közepes intenzitású aerob fizikai aktivitás időtartamát több mint 300 percre; vagy több mint 150 percnyi erőteljes aerob fizikai tevékenységet végezhetnek; vagy a mérsékelt és erőteljes intenzitású tevékenységek egyenértékű kombinációját végezhetik a még több egészségügyi előny érdekében (WHO, 2020).

A szükséges képességek fejlesztése a rekreációs edzés kategóriájában jelenik meg tervszerűen az *egészség oldaláról közelítve és kényszer nélkül megvalósítva.*

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy teljesítményfejlődést csak mosolyogva, egy maratoni táv lefutására készülve el lehet érni. Kényszernélküliségen itt a rekreációs tevékenységek szabad választását értjük elsősorban. Az egészségközpontúságnál pedig a rekreációs edzés terhelési övezeteinek betartására kell gondolni, ahol a teljesítmény maximuma az egészségi állapotot nem veszélyeztetve indukál adaptációs folyamatokat.

A ciklikus sporttevékenységek edzésvezetési szempontból jobban szabályozhatók. A kondicionális képességek fejlesztési céljait pedig nem sportági követelményprofilok, hanem elsősorban az optimális szomatikus és pszichés működési harmónia, a szociális alkalmazkodóképesség, a mindennapi optimális cselekvő- és teljesítőképesség, egyszóval a *fittség* szabja meg.

A rekreációs edzés kategóriában nemcsak sporttevékenységek jelennek meg, hanem a rekreációs tevékenységek szélesebb tárháza, azaz olyan tevékenységek is, melyekhez szabályrendszer nem köthető.

Hobbisportnak nevezünk

- minden olyan versenyzéssel járó sporttevékenységet, amelynek célja és eredménye is a jó közérzet, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül. Ezen kategóriába sorolás feltétele az adott sporttevékenység szabályrendszere, mely alapot biztosíthat a verseny kialakulásához, megszervezéséhez. Pl.: városi futóversenyek, Balaton-átúszás, Balaton-átevezés, munkahelyi bajnokságok stb.

- Ide tartoznak olyan sportágak is, melyek extremitásuk vagy újdonságuk miatt nem rendelkeznek népes táborral, ezért nem célszerű a tömegsport kifejezés használata, természetesen az előző bekezdésben hangsúlyozott egészségcentrikusság dominanciája mellett.
- Önmagában a hobbisport kategóriának nem előfeltétele a rekreációs edzés, ami éppen ezért nagyon komoly veszélyeket is magában hordoz!



3. kép. Futóverseny.

Rekreációs edzésre épülő hobbisport minden olyan edzéssel és/vagy versenyzéssel is járó sporttevékenység, amelynek célja és eredménye is a jó közérzet, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül, de sok esetben az egészséges versenyzés, leginkább önmagunk legyőzése is megjelenhet.

Ami nagyon fontos, hogy mindhárom kategóriánál a rekreátor szerepe elsődleges, a megfelelő szakmai felkészültség hiánya vagy a képességek hiányában történő részvétel különböző versenyeken nagyon komoly rizikótényezőt jelent az egészség szempontjából. A felelőtlen versengés sok esetben komoly sérüléshez, balesethez vagy maradandó károsodáshoz is vezethet!

Az egészségünk a legnagyobb érték, vigyázzunk rá és törődjünk is vele, megfelelő szakmai segítség igénybevételével.

A rekreációs edzés és az élsportedzés összevetése

Az élsportban az edzés, az edzések sorozata dönti el, hogy milyen lesz a teljesítmény a versenyen, a mérkőzésen. Az edzést egy perselyhez hasonlíthatjuk: annyi pénz tudunk kivenni belőle, amennyit beleteszünk, egy fillérrel sem többet. Ha 28 km/óra sebességgel kell játszani, akkor nem „edzegethetünk" 20 km/óra sebességgel. Illetve lehet, csak akkor olyan is lesz az eredmény (Jakabházi, 1997).

A rekreációs céllal végzett edzésnél más a motiváció. Nem kell maximális teljesítményt nyújtani, habár akad olyan szituáció a hobbisport kategórián belül, ahol a versenyhelyzetnek köszönhetően a teljesítmény összetevőinek aránya és nagysága megváltozik és közelít a csúcsteljesítményhez. Mégis a legfőbb cél ebben az esetben is a kikapcsolódás, az élményszerzés. Ha lehetséges a versenysport céljaiért folytatott edzés, akkor szükségszerűen rekreációs célként is folytatható ez a tevékenység. Ez vezetett a rekreációs edzés módszereinek kidolgozásához.

Az élsportban hosszú évekig tart, amíg lelkiismeretes, kemény munkával nemzetközi szintre lehet emelkedni. A legnagyobb tehetségek, a legjobb adottságú élsportolók esetében a sportágválasztástól az első nemzetközi nagy sikerig átlagban 11,3 év telik el. Ha az első időben heti három, majd négy, öt edzést, a tanulási időszak második felében heti tíz edzést számolunk, egy átlagos sportkarrier során több mint tízezer edzésen vesz részt egy élsportoló. Ha a rekreációs edzés alatt heti kettő-három foglalkozást értünk, ez tíz év alatt 1000–1500 edzés.

Óriási különbség van a rekreációs edzés és az élsportedzés intenzitásában. Az élsportban a makro- és mikrociklusnak megfelelően az évi edzéstervezés pontosan előírja a 60–70–80–90%-os edzésterhelést. Sőt, nem kevésszer van

határterhelés (vita-max), ahol bizony a rosszullétig, a teljes kimerülés szintjéig edz a sportoló.

Ezt a tartományt a rekreációs edzésen nem kell elérni, „jólesésre" edzünk, nem „ájulásig".

A versenysportra jellemző a teljesítményközpontú gondolkodás. Ez természetes, sőt szükséges akkor, amikor a sport lényegében véve a tömegeket szórakoztató foglalkozássá válik. Miután a győzelem, a rekord a cél, a teljesítmény értékmérő szerepet játszik. A teljesítményközpontú gondolkodást azonban fel kell váltania az egészségközpontú gondolkodásmódnak akkor, amikor a testkultúra egyik formálójáról, a mozgásos rekreációról beszélünk.

Természetesen ekkor is mérjük az eredményeket, de a teljesítmény nem cél, hanem csupán eszköz ahhoz, hogy megítéljük az egyén edzettségét, erőnlétét, fittségét, egészségi állapotát.

A rekreáció elméleti hátterét adó tudományágak és szakterületek

1. *Munka – pihenés – táplálkozás: é*lettan; anatómia; munka és sportélettan; módszertan; pedagógia; pszichológia; szociológia; táplálkozástudomány; gerontológia.

2. *Ember és környezete:* orvostudomány; ökológia; környezetvédelem; meteorológia; földrajz; erdészet; hidrológia; építészet; kertészet; szociológia; pedagógia; kommunikáció.

3. *A rekreáció feltétel- és eszközrendszerének megteremtéséhez, működéséhez szükséges területek:* pénzügytan, gazdasági ismeretek; ipari területek; kereskedelem; turizmus (régebbi szóhasználattal: idegenforgalom); közlekedési szektor; egészségügyi szektor; oktatási-nevelési szektor; politika; vezetés-, szervezéselmélet; marketing, reklám, propaganda; kommunikáció- és médiatudomány.

4. *Testnevelés- és sportelmélet:* edzéselmélet és módszertan; edzésélettan; antropometria; mozgástan; sport-építészet; testnevelés-elmélet; sportpedagógia; sportszociológia; szervezéstudomány; kutatásmódszertan; oktatástechnológia.

A rekreáció elméleti munkájának főbb irányai:

- a munkavégző-képesség megőrzése és helyreállítása
- az egészség gondozása és fejlesztése
- a rekreáció népszerűsítése, tudományos alapokon nyugvó ismeretek átadásával, azok eljuttatása minél szélesebb társadalmi csoportok számára
- a rekreáció eszközrendszerének és módszertanának bővítése, fejlesztése

- a szakemberek képzési rendszerének összehangolása, továbbképzések biztosítása

Irodalomjegyzék

2004. évi I. törvény a sportról. (n. d.). Net Jogtár. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0400001.tv

András, K. (2002). *Üzleti elemek a sportban, a labdarúgás példáján.* Doktori (PhD-) értekezés. Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Gazdálkodástani PhD Program. https://phd.lib.uni-corvinus.hu/150/1/andras_krisztina.pdf

András, K. (2003). *A sport és az üzlet kapcsolata – elméleti alapok* (34. sz. Műhelytanulmány). Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Vállalatgazdaságtan Tanszék.

Bánhidi, M. (2010). A rekreológia az életvitel kultúra tudománya. *Rekreológia: Leisure Science, 1*(1), 11–16.

Council of Europe. (1976). *Resolution (76) 41 on the Principles for a Policy of Sport For All.* https://rm.coe.int/09000016804de707

Council of Europe. (2022). *Revised European Sports Charter – Enlarged Partial Agreement on Sport.* https://rm.coe.int/revised-european-sports-charter-web-a6/1680a7534b

Dénes, F. (1998). A futball eladásának közgazdasági alapjai. *Marketing és Menedzsment, 32*(3), 9–17. https://journals.lib.pte.hu/index.php/mm/article/view/2032/1864

Falussy, B. (1993). Társadalmi idő – szabadidő (Bevezető előadás). In Falussy B. (szerk.), *Társadalmi Idő – Szabadidő – A Magyar Szabadidő Társaság által Társadalmi Idő – Szabadidő címen 1992. április 24–25-én rendezett konferencia tanulmányai.* (pp. 1–3). Magyar Szabadidő Társaság – Központi Statisztikai Hivatal.

Fritz, P. (2011). A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In Fritz P. (szerk.), *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek I.) (pp. 28–35). Bába Kiadó.

Hoffmann, I. (2000). *Sportmarketing.* Bagolyvár Könyvkiadó.

Jakabházy, L. (1977). *Fittkontroll I.* Magyar Testnevelési Egyetem.

Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Kft.

Kovács, T. A. (2007). A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb kulturális alrendszerei. *Magyar Sporttudományi Szemle, 8*(2), 13–24.

Neulinger, Á. (2007). *A társas környezet és a sportfogyasztás viszonya – A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás.* PhD-értekezés. Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástani Doktori Iskola. https://phd.lib.uni-corvinus.hu/264/1/neulinger_agnes.pdf

Selye, J. (1974). *Stressz distressz nélkül.* Akadémiai Kiadó.

Szabó, Á. (2004). *Szabadidősport-fogyasztás egyetemista módra.* Diplomamunka. Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem.

Szabó, Á. (2009). *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei (115. sz. műhelytanulmány).* Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet. https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/201/2/Szabo115.pdf

World Health Organisation. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. W*orld Health Organization. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf

World Health Organization Health Education and Health Promotion Unit. (2003). *Health and development through physical activity and sport.* World Health Organization. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67796/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

Illusztrációk jegyzéke

Képjegyzék

1. kép. „Vad" kerékpárosok nem versenyzési céllal. Fritz Péter magángyűjteményéből.
2. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban. Fritz Péter magángyűjteményéből.
3. kép. Añez, A. (2025). Futóverseny. Pexels. https://www.pexels.com/hu-hu/foto/gyerek-ek-futnak-a-maraton-on-12772956/

Ábrajegyzék

1. ábra. A rekreáció felosztása. (n. d.).
2. ábra. A rekreáció rendszertani felosztása. (n. d.).

Táblázatjegyzék

1. táblázat. Sport különböző megközelítésekben: sport definíciók kulcsszavai. Neulinger, 2007; Szabó, 2009.
2. táblázat. A sport típusai és főbb gazdasági jellemzői. Dénes–Misovicz, 1994.
3. táblázat. A sport fejlődési fázisai és a sportfogalmak alakulása. András, 2004; átdolgozta Fritz Péter.