

VI. Leisure Tudományos Konferencia

Absztrakt kötet



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG



Felelős kiadó:
Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Szerkesztők:
Dr. habil. Fritz Péter
Dr. Lőkös Dániel

Borítóterv:
Deli-Nagy Tünde

ISBN 978-615-7016-00-2

TARTALOMJEGYZÉK

PLENÁRIS ELŐADÁS..... 4

Aktív magyarok – álom vagy valóság? 4

GERONTOLÓGIA..... 5

Pozitív idősödés a felsőoktatási térben – generációk együttműködése és aktív idősödés egyetemi környezetben: a Közép-Európai Szenior Egyetemek Hálózata kezdeményezés 5

Muglikból „Tech-mesterek”, avagy az időskori jóllét és tartalmas szabadidő digitális útjai 9

Az önkéntesség szerepe a pozitív idősödésben – egy kvantitatív felmérés időskori almintájának elemzése 11

SZELLEMI REKREÁCIÓ..... 13

Az erdőfürdőzés magyar ösvényei: természetkapcsolat és lelki feltöltődés a rekreáció szolgálatában 13

Szellemi rekreáció a történelmi terekben: Kastélyok és kastélymúzeumok interpretációs gyakorlatai és látogatói élmények konkrét hazai példákon keresztül 15

Városnézés, társasjáték, színház vagy filmnézés? – Kulturális szokások az ELTE sportszakos hallgatói körében..... 17

EGÉSZSÉGTURIZMUS..... 19

Közel lennénk a pokolhoz? Magyarország és versenytársainak komparatív-statisztikai elemzése a gyógy- és termálvízkezelés tekintetében 19

Gógyturizmus a Gyulai Várfürdőben 21

Egészségturizmus a táplálkozási szükségletek oldaláról-avagy egészségturizmus a vízen túl 23

REKREÁCIÓS EDZÉS 25

A szárazföldi erőfejlesztés hatása az úszóteljesítményre 25

Röplabda játékosok csípőízületi mobilitásának többszempon্তু vizsgálata 27

A rekreációs edzés reformja – MI kezdőknek 29

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS TÁPLÁLKOZÁS..... 31

A táplálkozási- és élelmiszervásárlási kultúra jellemzői a felnőtt magyar lakosság körében 31

Garati műtétet követő felépülési időszakban alkalmazott elágazó szénláncú aminosav (BCAA) hatásvizsgálata 32

Szódabikarbóna – Elfelejtett csodaszer a sportban?..... 34

TEHETSÉGGONDOZÁS 36

A Fitnesz = Egészség? Női sportolók egészségtudatossága és énképe a fitnesz világában.....	36
A felkészülés árnyékában: olimpiai motivációk és mentális kihívások	39
Az élsportolók civil életbe történő integrációja a sportkarrier lezárása után	41

POSZTER..... 43

A rendszeres jogagyakorlás hatása az egyetemi hallgatók mentális egészségére	43
A Károli Gáspár Református Egyetemi hallgatók egészségmagatartását befolyásoló szociológiai tényezők és ezek hatása a rekreációs tevékenységek alakulására.....	45
A luxus értelmezése a szabadidő-eltöltés szempontjából.....	47
Fizikai aktivitás, táplálkozás és testösszetétel kapcsolata egyetemi hallgatóknál: Különbségek szakok és életmód mentén.....	51
Szépkorúak életmódjának és fittségi állapotának összehasonlító vizsgálata bentlakásos intézményi és otthoni életvitel esetén.....	53
A mandulaeltávolítást követő testtömeg változás gyermekkorban	55
Gyakorlatorientált egészségnevelés és mentálhigiéné a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetemen.....	57
Amatőr modellkedés, mint rekreációs tevékenység	59
A BMI (Body Mass Index) és buktatói.....	61
Az újítás ereje - "Értelemmel tanító játékok" rekreációs értéke a sakkoktatásban ..	63
Munkahelyi egészségfelmérés a Károli Gáspár Református Egyetem hallgatói körében	65
Korlátoktól a lehetőségekig: a görkorcsolyázás szerepe a testnevelésben.....	67

PLENÁRIS ELŐADÁS

AKTÍV MAGYAROK – ÁLOM VAGY VALÓSÁG?

Révész Máriusz

Aktív Magyarországért felelős államtitkár

mariusz.revesz@me.gov.hu

Bevezetés (célkitűzés)

Futókörökön kocognak a nagymamák és nagypapák, mobiltelefonjukról megfedkezett rolleres, bringás lányokkal és srácokkal vannak tele a parkok, a zsúfolt kerékpársávokon az orvosok, kórházigazgatók, polgármesterek is biciklivel járnak munkába. A magyarok aktívak, egészségesek, mosolygósak és boldogok. Ezért a célért indult el az Aktív Magyarország Program, hogy Magyarország a legaktívabb, legélhetőbb és legegészségesebb európai országok közé tartozzon.

Módszerek

Jelenleg a várható élettartamunk 4,5 évvel elmarad az unió átlagától, sokkal többet vagyunk betegek, az elkerülhető halálozások, a szív és érrendszeri betegségekben szenvedők, valamint a cukorbeteg aránya a legmagasabbak között van Európában. Mindez döntő mértékben a mozgásszegény életmódunkra és az egészségtelen táplálkozásunkra vezethető vissza. Hogyan tudjuk megszólítani azokat, akik soha nem sportolnak, akik nem járnak szűrővizsgálatra, akik túlsúlyosak vagy elhízottak? Meg kell mutatnunk a gyerekeknek, fiataloknak, családoknak, időseknek, mozgássérülteknek, szegénynek és jómódúnak, hogy mozogni élmény, és jobb a közérzetünk, ha mozgunk a mindennapokban és aktívan töltjük a szabadságunkat.

Eredmények

Az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság és az Aktív Magyarországért Fejlesztési Központ számtalan – civil és állami – szervezet bevonásával dolgozik egy aktívabb, egészségesebb Magyarországért. 2017-ben újraindítottuk a Vándortábor és az Ötpróba Programot, 2019 óta országszerte futókörök, bringaparkok, görparkok, műjégpályák, sítanpályák, valamint mászótermek és sziklamászó iskolák fejlesztését támogattuk. 2023 augusztusától a népegészségügyi termékadó bevonásával élménysport és életmódhoz kapcsolódó egészségügyi programokat indítottunk el, és folyamatban van a Monspart Sarolta Aktív Életmód Stratégia elkészítése is.

Következtetések

Hazánk egészségesebb és boldogabb országok közé tartozik, a várható élettartam nő, ha sikerül az Aktív Magyarország Programban meghatározott célokat elérni.

Kulcsszavak: Aktív Magyarország, egészség, egészségsport, mozgás, élmény, élménysport, közösség, életmódváltás, egyenlő esély

GERONTOLÓGIA

POZITÍV IDŐSÖDÉS A FELSŐOKTATÁSI TÉRBEN – GENERÁCIÓK EGYÜTTMŰKÖDÉSE ÉS AKTÍV IDŐSÖDÉS EGYETEMI KÖRNYEZETBEN: A KÖZÉP-EURÓPAI SZENIOR EGYETEMEK HÁLÓZATA KEZDEMÉNYEZÉS

Fülöp Tamás

Neumann János Egyetem

fulop.tamas@nje.hu

A Közép-Európai Szenior Egyetemek Hálózata kezdeményezés célja, hogy feltárja, bemutassa és támogassa a felsőoktatási intézmények lehetséges szerepvállalását az aktív és pozitív idősödés előmozdításában, hozzájárulva ezzel az idősödő társadalmak által jelentett gazdasági és társadalmi kihívások kezeléséhez. Az egyetemek – mint a tudásátadás, a közösségépítés és az egészségmegőrzés kiemelt színterei – kulcsszerepet tölthetnek be az idősebb generációk testi, lelki és szellemi jóllétének fenntartásában, valamint hosszú távú társadalmi és munkaerőpiaci aktivitásuk megőrzésében. A demográfiai tendenciák és statisztikai adatok áttekintése mellett figyelmet kell fordítani az egyes országokban, felsőoktatási intézményekben már működő jó gyakorlatokra, amelyek alapján javaslatokat lehet megfogalmazni az egyetemek részvételének innovatív irányaira. A fókuszban a részvétel, a közösségi beágyazottság és a generációk közötti együttműködés erősítése áll.

A fejlett nyugati társadalmakban – különösen az Európai Unió tagállamaiban – egyre markánsabban érzékelhető az idősödő társadalom jelensége, amely napjainkra a 21. század egyik legösszetettebb gazdasági és szociális kihívásává vált. A születéskor várható élettartam jelentős növekedése – az egészségügyi ellátás és az életkörülmények javulásának eredményeképp – a „szuperidős társadalmak” kialakulásához vezetett, miközben a születésszám csökkenése tovább erősíti a kedvezőtlen demográfiai trendeket. A prognózisok szerint a 65 év felettiek aránya az évszázad második harmadára számos országban meghaladhatja a 25%-ot. E demográfiai folyamatok nem csupán a gazdasági és társadalmi fenntarthatóság kérdését vetik fel, hanem közvetlen hatással vannak a munkaerőpiacra, a nyugdíjrendszerre és az egészségügyi ellátórendszerekre is.

A várható élettartam növekedésével párhuzamosan új életszakasz rajzolódik ki, amelyet az „idősödés korszakaként” értelmezhetünk. Ennek pozitív társadalmi és egyéni megélése azonban még nem épült be kellőképpen a közgondolkodásba és az intézményi struktúrákba. Jelenleg hiányoznak azok a széles körben elfogadott társadalmi normák,

modellek és keretrendszerek, amelyek lehetővé tennék ennek az életperiódusnak a tartalmas, egészséges és társadalmilag hasznos kitöltését.

A felsőoktatási intézmények az elmúlt évtizedekben – alapfunkcióik megtartása mellett – egyre inkább felismerik szerepüket az idősebb generációk társadalmi és tudományos szempontokat érvényre juttató integrációjában. Az egyetemek egyre aktívabban vesznek részt az élethosszig tartó tanulás támogatásában, szenior programok indításában, valamint az aktív idősödést segítő szellemi, kulturális és rekreációs kezdeményezésekben. A felsőoktatás nemcsak tudásátadó szerepe révén lehet meghatározó az idősödés korszakának pozitív megélésében, hanem olyan közösségi terek és kapcsolódási lehetőségek biztosítása által is, amelyek előmozdítják a társadalmi kohéziót, a generációk közötti együttműködést és a lokális közösségek innovációs kapacitásait.

A program célja annak előmozdítása, hogy a felsőoktatás minél hatékonyabb formában, minél több lehetséges módokon hozzájárulhasson az idősödő társadalmak komplex kihívásainak kezeléséhez, és hogyan válhat az aktív idősödés támogatásának egyik kulcsszereplőjévé – a társadalmi felelősségvállalás keretein túl, a gazdasági versenyképesség és közösségi jólét erősítése érdekében.

Kulcsszavak: aktív idősödés, egészségmegőrzés, generációs együttműködés, élethosszig tartó tanulás, egyetemi szerepvállalás

POSITIVE AGEING IN HIGHER EDUCATION – INTERGENERATIONAL COOPERATION AND ACTIVE AGEING IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT: THE INITIATIVE OF THE CENTRAL EUROPEAN NETWORK OF SENIOR UNIVERSITIES

Tamás FÜLÖP

John von Neumann University

fulop.tamas@nje.hu

The aim of the Central European Network of Senior Universities initiative is to explore, present, and support the potential roles of higher education institutions in promoting active and positive ageing, thereby contributing to addressing the economic and social challenges posed by ageing societies. Universities – as key arenas of knowledge transfer, community building, and health preservation – can play a crucial role in maintaining the physical, mental, and intellectual well-being of older generations, as well as in preserving their long-term social and labour market activity.

In addition to reviewing demographic trends and statistical data, attention must be paid to existing best practices in various countries and institutions, which can serve as a basis for formulating innovative directions for university involvement. The focus is on participation, community embeddedness, and strengthening intergenerational cooperation.

In developed and industrialized Western societies – particularly in the member states of the European Union – the phenomenon of ageing populations is increasingly evident, and has become one of the most complex economic and social challenges of the 21st century. The significant increase in life expectancy – as a result of improved healthcare and living conditions – has led to the emergence of “super-aged societies”, while declining birth rates further reinforce unfavourable demographic trends. According to forecasts, the proportion of people over 65 may exceed 25% in many countries by the second third of the century. These demographic processes raise not only questions of economic and social sustainability but also have direct impacts on the labour market, pension systems, and healthcare services.

Alongside the increase in life expectancy, a new life phase is emerging, which can be interpreted as the “era of ageing”. However, the positive social and individual experience of this phase has not yet been sufficiently integrated into public thinking or institutional structures. Currently, there is a lack of widely accepted social norms, models, and frameworks that would enable this life period to be filled meaningfully, healthily, and in a socially beneficial way.

In recent decades, higher education institutions – while maintaining their core functions – have increasingly recognised their role in integrating older generations in ways that reflect both social and scientific perspectives. Universities are becoming more active in supporting lifelong learning, launching senior programmes, and initiating intellectual, cultural, and recreational activities that promote active ageing. Higher education can be a key contributor not only through its knowledge transfer function but also by providing community spaces and opportunities for connection that foster social cohesion, intergenerational cooperation, and the innovation capacity of local communities.

The programme aims to promote the most effective and diverse forms of higher education's contribution to addressing the complex challenges of ageing societies, and to explore how universities can become key actors in supporting active ageing – beyond the framework of social responsibility, in the interest of strengthening economic competitiveness and community well-being.

Keywords: active ageing, health preservation, intergenerational cooperation, lifelong learning, university engagement

MUGLIKBÓL „TECH-MESTEREK”, AVAGY AZ IDŐSKORI JÓLLÉT ÉS TARTALMAS SZABADIDŐ DIGITÁLIS ÚTJAI

Princz Adrienn

Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Statisztikai és Demográfiai Tanszék

princz.adrienn@szte.hu

Az elmúlt évtizedek technológia fejlődése olyan új élethelyzetet teremtett, amelyben életkortól függetlenül minden generációnak egyidejűleg kell(ett) elsajátítania az új digitális megoldások értő használatát. Az egészséget támogató különböző típusú digitális technológiai megoldások alkalmazásában a Covid-19 járványhelyzet új lendületet eredményezett. Egy hazai reprezentatív kutatás főbb eredményei között a szerzők kiemelték, hogy „*az internetet használó idősök közül gyakorlatilag minden megkérdezett hallott már digitális egészségügyi megoldásokról (e-recept, online időpontfoglalás, távvizit) és közel 70 százalékuk mind a két korcsoportban [kieg: 65-74 éves, és 75 éven felüli] legalább egyfajta digitális kommunikációval, adminisztrációval vagy eszközzel kapcsolatos megoldást is használt már.* (URL 1. 2.p.) Mindezek mellett előremutató, hogy mind a két korcsoportban az internethasználó válaszadók 70 százalékának lenne igénye arra, hogy az egészséggel kapcsolatos további digitális megoldásokat használjon. (URL 1. 2.p.)

Az idősebb korosztály számára az internet vagy a közösségi oldalak lehetőséget kínálnak kapcsolattartásra vagy szabadidejük aktív szervezésére, csökkentve ezzel például az elmagányosodás kockázatát. Ezzel párhuzamosan az egyes digitális eszközök használatához szükséges új ismeretek elsajátításával növelhetik szellemi és mentális frissességüket. (Bene et. al. 2020.) Hänninen et al. 2023-ban publikált digitális szabadidőt vizsgáló munkája ugyancsak kitért arra, hogy az internet, a közösségi média vagy a digitális szabadidő például jelentős szerepet játszik az idősök jóllétének támogatásában, mindezek mellett azonban következtetések között a szerzők kiemelték, hogy a digitális készségeken túl jelentős hatást gyakorol a digitális szabadidő eltöltésére a felhasználó érdeklődése, társas kapcsolati köre és az egyes eszközök alkalmazások elérhetősége. Így a digitális szabadidő az aktív időskorhoz csak akkor járulhat hozzá, ha azt az idősök a saját mindennapjaikban is értékelik és hasznosnak találják. (Hänninen et al., 2023)

A fentieket alapul véve, előadásomban olyan technológiailag támogatott megoldásokat mutatok be, amelyek a hazai gyakorlatban már léteznek és támogatni tudják a digitális ismeretekkel rendelkező idősök aktív szabadidőeltöltését. Ilyen nevesített lehetőség lehet például a közösségi média felületén, zárt csoportokban szerveződő szenior örömtánc (Bene - Mór, 2021.), vagy a Magyar Szabadidősport Szövetség Mozgásélmény Szenioroknak elnevezésű programja. (URL 2.)

Hivatkozott források

- Bene, Á., Mór, M., & Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 29-51. <https://doi.org/10.47225/mg/12/39/9328>
- Bene, Á. & Mór, M. (2021). Hogyan érdemes időskorban táncolni? *Magyar Gerontológia*, 13(Konferencia különszám), 63-65. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia/article/view/10592/9439>
- Hänninen, R., Korpela, V., & Pajula, L. (2023). The paradoxes and pragmatics of digital leisure in later life. *Leisure Studies*, 44(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2271194>
- URL 1. – Digitális egészségről az időskoriak körében, *Digitális Egészségügyi Megoldások az Orvoslásban, Páciens felmérés 2021.* Forrás: https://semmelweis.hu/digitalhealth/files/2023/05/Idoskutatas-2023_2023-03-31.pdf (2025.05.25.)
- URL 2. Magyar Szabadidő Sportszövetség hivatalos weboldala, Mozgásélmény szenioroknak. <https://masport.hu/mozgaselmeny-szenioroknak/> (2025.05.25.)

Kulcsszavak: időskor, digitalizáció, digitális szabadidő, minőségi szabadidő)

„FROM MUGGLES TO TECH-MASTERS” DIGITAL PATHWAYS TO WELLBEING AND MEANINGFUL LEISURE IN LATER LIFE

Adrienn PRINCZ

University of Szeged Faculty of Law and Political Sciences, Department of Statistics and Demography

princz.adrienn@szte.hu

Technological developments in recent decades have created a new situation in which all generations, regardless of age, have had to learn how to use new digital solutions at the same time. The COVID-19 pandemic gave new momentum to the use of various digital technologies that support health and wellbeing. A nationally representative Hungarian study found that “*among older adults who use the internet, practically all respondents had already heard of digital health solutions (e-prescription, online appointment booking, teleconsultation), and nearly 70 percent in both age groups [i.e., 65–74 years and 75+] had already used at least one type of solution related to digital communication, administration, or devices.*” (URL 1. p.2.) In addition, it is promising that 70 percent of Internet users in both age groups would like to use additional digital solutions related to health. (URL 1. 2.p.)

For older adults, the internet and social media offer opportunities to stay in touch with others and actively organize their free time, thereby reducing the risk of loneliness, for example. At the same time, learning new skills required to use certain digital devices can help them stay mentally and intellectually refreshed. (Bene et. al. 2020.) Hänninen et al.'s 2023 study on digital leisure time also found that the internet, social media, and digital leisure play a significant role in supporting the well-being of older adults. However, in their conclusions, the authors emphasized that, in addition to digital skills, the user's interests, social circle, and the availability of applications for individual devices have a significant impact on how digital leisure is spent. Thus, digital leisure can only contribute to active aging if older adults value it and find it useful in their everyday lives. (Hänninen et al., 2023)

Based on the above, in my presentation I will introduce technologically supported solutions that already exist in Hungary and can support active leisure activities for seniors with digital skills. Examples of such opportunities include senior dance groups organized in closed groups on social media (Bene - Móré, 2021) or the Hungarian Leisure Sports Association's program called Movement Experience for Seniors. (URL 2.)

References

- Bene, Á., Móré, M., & Zombory, J. (2020). A digitalizáció néhány elemének időseket érintő hatásai – Karantén előtti helyzetkép. *Magyar Gerontológia*, 12(39), 29-51. <https://doi.org/10.47225/mg/12/39/9328>
- Bene, Á. & Móré, M. (2021). Hogyan érdemes időskorban táncolni? *Magyar Gerontológia*, 13(Konferencia különszám), 63-65. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia/article/view/10592/9439>
- Hänninen, R., Korpela, V., & Pajula, L. (2023). The paradoxes and pragmatics of digital leisure in later life. *Leisure Studies*, 44(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2271194>
- URL 1. – Digitális egészségről az időskorúak körében, *Digitális Egészségügyi Megoldások az Orvoslásban, Páciens felmérés* 2021. Forrás: https://semmelweis.hu/digitalhealth/files/2023/05/Idoskutatas-2023_2023-03-31.pdf (2025.05.25.)
- URL 2. Magyar Szabadidő Sportszövetség hivatalos weboldala, *Mozgásélmény senioroknak*. <https://masport.hu/mozgaselmeny-szenioroknak/> (2025.05.25.)

Keywords: ageing, digitalization, digital leisure, wellbeing-oriented leisure time

AZ ÖNKÉNTESSEG SZEREPE A POZITÍV IDŐSÖDÉSBN – EGY KVANTITATÍV FELMÉRÉS IDŐSKORI ALMINTÁJÁNAK ELEMZÉSE

Dorner László¹, Bene Ágnes²

¹*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pszichológia Intézet*

²*Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Gerontológia Tanszék*

dorner.laszlo@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés: A pozitív idősödésben ötvöződik a tevékeny mindennapok fizikai aktivitása, a közösségi élet, annak szellemi frissességre ható tényezőivel. A munkahelyi kötelezettségen túl a nyugdíjazással a megnövekedett szabadidő és a választás szabadsága köszönthet be egyidejűleg, lehetőséget adva olyan tevékenységek végzésére, amikre korábban nem jutott elég idő, vagy olyanokra amik merőben újak. Az önkéntesség vizsgálatának minden korosztályban nagy jelentősége van, és hatásai időskorban is jól megragadhatóak, hiszen eddigre az életszerepek mintázata megváltozik, az egyéb befolyásoló tényezők hatása lecsökken. Különösen fontos, hogy megértsük az ebben a korosztályban végzett önkéntesség lélektani, főként mentális egészséggel összefüggő vonatkozásait, és ezen eredményekre támaszkodva az önkéntes menedzsment minden szakaszában hatékonyan használjuk fel azokat.

A kutatás célja: megvizsgálni az időskori önkéntesség kapcsolatát az élet és az önkéntes munka értelmesség megélésével, az önkéntes munkában tapasztalt pszichológiai alapszükségletek kielégítettségével, valamint a mentális és fizikai jóllétnemutatókkal.

Anyag és módszer: A nem reprezentatív kutatásunk teljes mintáját kitevő 492 fő 26,4 százaléka, 130 fő időskorú személy adatait vizsgáljuk, a többi korcsoport eredményeivel összehasonlítva. A minta szociodemográfiai és önkéntes tevékenységi terület szempontjából egyaránt heterogén. A kutatás validált kérdőívekkel történő online adatfelvételt alkalmazott 2024 februárja és májusa között.

Eredmények: A tevékenységi területek szerteágazóak, a hagyományos nyugdíjas klubok szervezése mellett olyan egészségügyhöz kapcsolódó területeken önkénteskednek az idősök, mint a daganatos betegek támogatása, kolosztómás betegközösség, vöröskeresztes munka, olyan szociális területeken, mint a hátrányos helyzetűek támogatása. Beszámoltak tevékenységekről természetvédelmi, állatvédelmi, tudományos, kulturális, helytörténeti, történelmi területekről. Szabadidős programszervezésben, például versenyek lebonyolítása, sport klubokban, mint labdarúgás, vízisportok, is sokan részt vesznek.

Az eredmények alapján az önkéntesség gyakorisága az életkorral növekvő tendenciát mutatott, és jelentős részük rendszeres önkéntesnek tekinthető. Az önkéntes munka értelmességét három dimenzióban vizsgáltuk, melyek közül az "értelemadás eszközeként" betöltött szerep, valamint a "nagyobb jó iránti motiváció" esetében is csökkent jelentőséget találtunk a 65 év felettiek esetében. A nem reprezentatív mintában a WHO Jóllét és a Mentális Egészség Kontinuum skála átlagai minden korosztályban meghaladták a hazai átlageredményeket, de az idősök esetében mutatják a legmagasabb értéket. A negatív érzelmi állapotok, mint a szorongás, depresszió és stressz, minden korosztályban alacsonyabbnak mutatkoztak a korábbi, nem önkénteseket vizsgáló hazai kutatások

eredményeinél, ez különösen szembetűnő volt az 55 év feletti körében. Az élet értelmességének megélése ugyancsak az életkorral növekvő tendenciát mutatott, az élet értelmességének keresésében azonban nem találtunk jelentős életkori különbséget. Társas jóllét tekintetében a 65 év feletti körében az önkéntesség különösen pozitív hatást jelzett, mivel ebben a korosztályban ismertek meg a legnagyobb számban érzelmileg közelivé váló, illetve olyan személyt önkéntes tevékenységük során, akikkel azóta más tevékenységekben is részt vesznek.

Következtetés: Az eredmények arra utalnak, hogy az önkéntesség minden életkorban pozitívan befolyásolhatja a pszichológiai és szociális jóllétet, de különösen az idősebb korosztály számára jelent fontos lehetőséget a pozitív idősödés előmozdítására, és különösen a társas kapcsolatok megőrzése, gazdagítása, valamint a negatív érzelmi állapotok (pl. depresszió) valószínűségének csökkentése által.

Kulcsszavak: önkéntesség, időskor, pszichológiai jóllét, mentális egészség, társas jóllét

SZELLEMI REKREÁCIÓ

AZ ERDŐFÜRDŐZÉS MAGYAR ÖSVÉNYEI: TERMÉSZETKAPCSOLAT ÉS LELKI FELTÖLTÖDÉS A REKREÁCIÓ SZOLGÁLATÁBAN

Farkas Dalma¹, Patakiné Bösze Júlia², Szűcs Attila László³

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

² Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar

³ Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

farkas.dalma16@gmail.com

Bevezetés: Előadásunk röviden áttekinti az ember és természet kapcsolatának változását a homo sapienstől napjainkig, érintve a természet fizikai, mentális és spirituális hatásait. Célunk bemutatni a témához kapcsolódó hazai és nemzetközi irodalmat, valamint feltárni az erdőfürdőzés rekreációs lehetőségeit és hazai viszonyait.

Módszerek: Kutatásunk két kérdéscsoportra épül. Az első a hazai és nemzetközi erdőfürdőzés szakirodalmának feltérképezésére irányul, melyhez szakirodalmi és dokumentumelemzést végeztünk (sajtócikkek, szakmai oldalak, tudományos publikációk, korábbi kutatások alapján). A második a magyar erdőfürdő-vezetők személyes és szakmai háttérét, motivációit és a természethez fűződő élményeit vizsgálja. Ezt saját kérdésekkel és az NR-6 kérdőívvel (Természettel Való Viszony Skála [1], ELTE PPK KEB 2025/41.) végeztük, 5 magyar erdőfürdő-vezető válaszai alapján.

Eredmények: Az erdőfürdőzésről szóló tudományos és ismeretterjesztő irodalom külföldön jóval bővebb, mint hazánkban. Minden vezető gyermekkori élményei miatt kötődik erősen a természethez, és többségük szakirodalomból, közösségi médiából vagy tanulmányaik során ismerte meg az erdőfürdőzést. Fő motivációik a természethez való visszakapcsolódás, a városi élet monotóniájának oldása és élményeik átadása. Az erdőfürdő-vezetést hivatásként, nem hobbiként élik meg, bár ebből nehéz megélni Magyarországon. A Természettel Való Viszony Skála átlaga 27,6 ($\pm 3,36$), ami magas érték.

Következtetés: A természet fizikai hatásairól szóló kutatások szerint a természeti környezet elősegíti a fizikai aktivitást, javítja az egészségi állapotot, csökkenti a halálozási arányokat és kedvezően hat a szív- és érrendszeri, valamint a légúti megbetegedésekre. Japán kutatások kimutatták, hogy egy rövid erdei látogatás is jelentősen csökkenti a stressz szintjét, a vérnyomást és a pulzust. A természetes környezetben élők körében kisebb az elhízás kockázata, mivel a zöldterületek fokozzák a fizikai aktivitást és erősítik az immunrendszert. Vezetett erdőfürdőzésre már Magyarországon is van lehetőség, de ha valakinek nincs lehetősége ilyenén részt venni, más opciót is találhat arra, hogy megtapasztalja a természetben való elmélyülés pozitív hatásait.

Irodalomjegyzék:

[1] Köteles, F. (2017). A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 18(4), 321–333.

Kulcsszavak: erdőfürdő, természetkapcsolat, spiritualitás

HUNGARIAN FOREST BATHING TRAILS: CONNECTION WITH NATURE AND SPIRITUAL RENEWAL IN THE SERVICE OF RECREATION

Dalma FARKAS¹, Júlia BŐSZE PATAKINÉ², Attila László SZŰCS³

¹ ELTE Eötvös Loránd University, Institute of Health Promotion and Sport Sciences, Recreation and Health Promotion Manager

² Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies

³ ELTE Eötvös Loránd University, Institute of Health Promotion and Sport Sciences

farkas.dalma16@gmail.com

Introduction: Our presentation briefly reviews the evolution of the human–nature relationship from Homo sapiens to the present, addressing the physical, mental, and spiritual impacts of nature. Our aim is to present relevant national and international literature and explore the recreational opportunities and domestic context of forest bathing.

Methods: Our research is built around two sets of questions. The first focuses on mapping the national and international literature on forest bathing, for which we conducted a review and document analysis (including press articles, professional websites, scientific publications, and previous studies). The second explores the personal and professional backgrounds, motivations, and nature-related experiences of Hungarian forest-bathing guides. This part was carried out by using our own questions and the NR-6 questionnaire (Nature Relatedness Scale [1], ELTE PPK KEB 2025/41.), based on the responses of five Hungarian forest-bathing guides.

Results: Scientific and popular literature on forest bathing is far more extensive abroad than in Hungary. All guides reported a strong connection to nature rooted in positive childhood experiences, and most learned about forest bathing through academic literature, social media, or during their studies. Their main motivations include reconnecting with nature, breaking the monotony of urban life, and sharing their personal experiences. They view forest-bathing guiding as a vocation rather than a hobby, although making a living from it in Hungary is challenging. The average score on the Nature Relatedness Scale was 27.6 (± 3.36), which is considered high.

Conclusions: Research on the physical effects of nature shows that natural environments promote physical activity, improve overall health, reduce mortality rates, and have beneficial effects on cardiovascular and respiratory diseases. Japanese studies have found that even a short forest visit can significantly lower stress levels, blood pressure, and heart rate. People living in natural environments have a lower risk of obesity, as green spaces encourage physical activity and strengthen the immune system. Guided forest-bathing sessions are already available in Hungary, but for those unable to participate, there are other ways to experience the positive effects of immersion in nature.

References:

[1] Köteles, F. (2017). A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(4), 321–333.

Keywords: forest bathing, connection with nature, spirituality

SZELLEMI REKREÁCIÓ A TÖRTÉNELMI TEREKBEN: KASTÉLYOK ÉS KASTÉLYMÚZEUMOK INTERPRETÁCIÓS GYAKORLATAI ÉS LÁTOGATÓI ÉLMÉNYEK KONKRÉT HAZAI PÉLDÁKON KERESZTÜL

Nagy Adrienne

Budapesti Gazdaságtudományi Egyetem Nemzetközi Gazdálkodás Kar, Turizmus és Vendéglátás Tanszék

nagy.adrienne@uni-bge.hu

Bevezetés: Az elmúlt években Magyarországon jelentős fejlesztések valósultak meg a kastélyturizmus területén, különösen a Nemzeti Kastély- és Várprogramnak (NKVP) köszönhetően. A 2016-2023 közötti időszakban összesen 30 kastélyt és várat újíttak fel. Az NKVP elsődleges célja nem csupán az örökségvédelem és a műemlékek helyreállítása, hanem a magyar kastélyok és várak értékesíthető turisztikai terméké transzformálása, valamint a 21. századi igényeknek megfelelő, korszerű műemlékhasználat kialakítása.

Módszerek: A kutatás célja, hogy a kastélymúzeumok és egy kastélyszálló példáján keresztül vizsgálja, miként befolyásolja az interpretáció a látogatói élmény minőségét, továbbá hogyan segíti elő a kulturális örökség – mint a szellemi rekreáció sajátos dimenziója – mélyebb megértését és értékelését. A vizsgálat kvalitatív módszertanra épül, amely adatelemzés mellett megfigyelést, valamint félig strukturált mélyinterjúkat alkalmaz annak feltárására, hogy az interpretáció miként járulhat hozzá a kulturális örökség élményszerű és befogadható bemutatásához.

Eredmények: Bár az interjúk jelenleg is folyamatban vannak, az eddigi eredmények alapján körvonalazódik egy tendencia, amely szerint a digitális elemek különösen vonzóak bizonyulnak a fiatalok és a fiatal felnőttek számára, Gödöllő és Keszthely példáján egyértelműen. Az interpretációs gyakorlatok feltérképezése és értelmezése mellett a kutatás javaslatokat is megfogalmaz a továbbfejlesztés lehetőségeire, hozzájárulva ezzel a szellemi rekreáció élményalapú szemléletének erősítéséhez, valamint a történelmi helyszínek korszerű, látogatóbarát, befogadható és fenntartható bemutatásához.

Következtetés: A kastélyok nem csupán történelmi emlékhelyek, nem csak a múlt őrzői, hanem egyre inkább innovatív, élményközpontú kulturális terek is, amelyek a látogatói igényekhez igazodva folyamatosan fejlődnek, megújulnak. Az interpretáció funkciója ma már túlmutat a pusztán információátadáson: olyan aktív bevonáson alapul, gyakran interaktív, élményalapú folyamatként értelmezhető, amelynek az a látogatók bevonására is épít, elősegítve ezáltal a kulturális kötődés kialakulását. Az érzékszervi és interaktív elemekkel gazdagított interpretációs formák kulcsszerepet játszanak a látogatói élmény minőségének alakításában.

Kulcsszavak: kulturális örökség, NKVP, interpretáció, szellemi rekreáció, látogatómenedzsment

INTELLECTUAL RECREATION IN HISTORIC SPACES: INTERPRETIVE PRACTICES AND VISITOR EXPERIENCES IN CASTLES AND CASTLE MUSEUMS IN HUNGARY

Adrienne NAGY

Budapest University of Economics and Business, Faculty of International Business, Department of Tourism and Hospitality

nagy.adrienne@uni-bge.hu

Introduction: In recent years, significant developments have taken place in the field of castle tourism in Hungary, largely due to the National Castle and Forts Programme. Between 2016 and 2023, a total of 30 castles and fortresses were renovated. The primary aim of this Programme is not only the preservation of cultural heritage and the restoration of monuments, but also the transformation of Hungarian castles and fortresses into marketable tourism products. Additionally, the program seeks to establish a modern use of monuments that meet the demands of the 21st century.

Methods: Using the example of castle museums and a castle hotel, this study aims to explore how interpretation influences the quality of the visitor experience and how it contributes to a deeper understanding and appreciation of cultural heritage as a unique area of intellectual recreation. Using data analysis, observation and semi-structured in-depth interviews, the research seeks to answer the question of how interpretation can enhance the experiential presentation of cultural heritage.

Results: Although the interviews are still ongoing, preliminary findings already suggest that digital elements are particularly appealing to among younger visitors and young adults, as clearly demonstrated by the cases of Gödöllő and Keszthely. In addition to mapping and analyzing current interpretive practices, this research also highlights potential areas for further development. In doing so, it contributes to promoting an experience-centred approach to intellectual recreation and supports the modern, accessible and sustainable presentation of historical sites.

Conclusions: Castles are not merely preservers of the past; they are innovative, experience-oriented cultural spaces that continuously evolve in response to visitor expectations. Interpretation today goes beyond simple information transfer – it is an interactive, experience-based process grounded in active engagement, with the goal of fostering cultural connection. Sensory and interactive elements embedded in interpretive strategies play a key role in shaping the quality of the visitor experience.

Keywords: castles, museums, interpretation, intellectual recreation, visitor management

VÁROSNÉZÉS, TÁRSASJÁTÉK, SZÍNHÁZ VAGY FILMNÉZÉS? – KULTURÁLIS SZOKÁSOK AZ ELTE SPORTSZAKOS HALLGATÓI KÖRÉBEN

Magyar Márton¹, Gósi Zsuzsanna², Patakiné Bősze Júlia³

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

³Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar

magyar.marton@ppk.elte.hu

Bevezetés: Korábbi kutatások (pl. [1]) szerint a Z-generáció kevésbé nyitott a „magas kultúra” iránt; körükben főként a mozi dominál ([2]; [3]), habár egy, a 2022. év kulturális fogyasztását vizsgáló kutatás szerint a 18-29 évesek körében a sorrend: múzeumok, koncertek, színház és mozi ([4]). Ám a sportszakos egyetemisták kulturális rekreációs szokásai nemigazán kutatott terület. Kutatásunk e hiányt pótolja sportszakos mintán végzett felméréssel.

Módszerek: Kutatásunk az ELTE-n 2024-ben beiratkozott kezdő sportszakos elsőéveseinek, 10 testnevelő tanár, 57 sportszervező és 45 rekreáció és életmód alapszakos hallgató körében történt (ELTE PPK KEB: 2024/374) 2024. szeptember 9. és november 19. között. Excel szoftverrel végeztük az adatelemzést. Két fő kérdésünk: (1) milyen arányban jelennek meg különböző szórakozási-kulturális szinterek az elsőéves sportszakos ELTE-hallgatók körében; (2) kimutathatók-e szakonkénti különbségek a kulturális preferenciák sorrendjében.

Eredmények: A filmnézés kiemelkedően népszerű (szinte minden hallgató nézi), főként streaming formában (96%); alternatív mozikat kevesen látogatnak. Ezt követi a társasjátékozás (61%), majd a városnézés (56%). Kevesen járnak múzeumba (21%) és színházba (15%), a fesztiválokat (39%) és koncerteket (38%) többen látogatják. A különböző szakok preferenciái eltérnek: a testnevelő tanárok fesztiválokat (70%), a sportszervezők városnézést (64%), a rekreáció szakosok a társasjátékot (73%) preferálnak második helyen. A művészeti hobbi ritka (28%), főként zenéhez és fotózáshoz kapcsolódik; és jellemzőbb a rekreáció szakosoknál. A sportcsatornák a legnépszerűbbek (66%), míg a közszolgálati és ismeretterjesztő csatornák kevésbé népszerűek. További kutatás más szakok és intézmények bevonásával indokolt.

Következtetés: Kutatásunk alátámasztja, hogy a klasszikus kultúra helyett a sportszakos egyetemisták a népszerűbb, szórakoztatóbb formákat részesítik előnyben. Más kutatásoktól eltérően a múzeum- és színházlátogatás hátrébb sorolt a preferencialistájukon. Érdemes a kutatás kiterjesztése más intézmények és szakok (pl. közösség-szervezés) hallgatóira is.

Irodalomjegyzék:

[1] Fekete, M., & Tibori, T. (2018). Az ifjúság szabadidő-felhasználása a fogyasztói társadalomban. In Nagy, Á. (Szerk.), *Margón kívül – magyar ifjúságkutatás 2016. Tanulmánykötet* (pp. 258–283). Excenter Kutatóközpont.

[2] Bocsi, V. (2022). Hallgatók kultúrafogyasztásának mintázatai a tömegesedés utáni felsőoktatásban. In Kovács, K. (Szerk.), *Értékközvetítés és iskola – Tanulmányok Szabó László Tamás tiszteletére* (pp. 159–175). Debreceni Egyetem Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD-H).

[3] Schultz, É., & Szalók, C. (2022). A múzeum, mint vonzerő az egyetemista korosztály szemszögéből. *Marketing & Menedzsment*, 56(1), 43–53. <https://doi.org/10.15170/mm.2021.56.01.04>

[4] Sulyok, J., Madarász, E., & Lőrincz, K. (2024). Házhoz megy a kultúra – A kultúrafogyasztás területi aspektusai a magyar lakosság körében. *Turizmus Bulletin*, 24(4), 12–24. <https://doi.org/10.14267/turbull.2024v24n4.2>

Kulcsszavak: sportszakos egyetemisták, szellemi rekreáció, kultúra

SIGHTSEEING, BOARD GAMES, THEATRE OR FILM? – CULTURAL HABITS AMONG ELTE SPORTS STUDENTS

Márton MAGYAR¹, Zsuzsanna GÖSI², Júlia BŐSZE PATAKINÉ³

¹*Eötvös Loránd University, Institute of Research on Adult Education and Knowledge Management*

²*Eötvös Loránd University, Institute of Health Promotion and Sport Sciences*

³*Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies*

magyar.marton@ppk.elte.hu

Introduction: Prior studies (e.g. [1]) suggests that Gen Z shows less openness toward "high culture"; cinema is the most dominant form of cultural consumption among them ([2]; [3]). However, a 2022 study on cultural found a different order among 18–29-year-olds: museums, concerts, theatre and cinema ([4]). Despite this, the cultural habits of university sports students remain an under-researched area. Our study addresses this gap through a targeted survey conducted among students in sports programs.

Methods: This research was conducted among first-year students enrolled in sports-related undergraduate programs at ELTE in 2024 (10 P.E. teaching, 57 Sports Management and 45 Recreation and Lifestyle students; research license: REC FEP of ELTE Nr. 2024/374). Data collection took place between 9th September and 19th November 2024. Data were analysed using Microsoft Excel. Our two main questions: (1) What is the distribution of participation in various cultural these students? (2) Are there differences in preferences by academic majors?

Results: Film viewing is overwhelmingly popular (almost all respondents), primarily via streaming platforms (96%); alternative cinemas are rarely visited. This is followed by board gaming (61%), and sightseeing (56%). Fewer students attend museums (21%) and theatre (15%), while festivals (39%) and concerts (38%) are more common. Preferences vary by specialization: PE teacher trainees prefer festivals (70%), sports management students prefer sightseeing (64%), and recreation students prefer board gaming (73%) as their second most frequent activity. Only 28% reported having an artistic hobby, mainly related to music and photography, and this was more prevalent among recreation students. Sports channels were the most watched (66%), while public service and educational channels were the least preferred.

Conclusions: Our findings confirm that sports students tend to favour more entertaining and popular cultural forms over traditional high culture. Unlike some earlier studies, museum and theatre attendance ranked lower among this group's preferences. Further research is recommended, involving students from other institutions and study programs (e.g. Community Organization), to enable broader comparisons and national-level insights.

References:

- [1] Fekete, M., & Tibori, T. (2018). Az ifjúság szabadidő-felhasználása a fogyasztói társadalomban. In Nagy, Á. (Szerk.), *Margón kívül – magyar ifjúságkutatás 2016. Tanulmánykötet* (pp. 258–283). Excenter Kutatóközpont.
- [2] Bocsi, V. (2022). Hallgatók kultúrafogyasztásának mintázatai a tömegesedés utáni felsőoktatásban. In Kovács, K. (Szerk.), *Értékközvetítés és iskola – Tanulmányok Szabó László Tamás tiszteletére* (pp. 159–175). Debreceni Egyetem Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD-H).
- [3] Schultz, É., & Szalók, C. (2022). A múzeum, mint vonzerő az egyetemista korosztály szemszögéből. *Marketing & Menedzsment*, 56(1), 43–53. <https://doi.org/10.15170/mm.2021.56.01.04>
- [4] Sulyok, J., Madarász, E., & Lőrincz, K. (2024). Házhoz megy a kultúra – A kultúrafogyasztás területi aspektusai a magyar lakosság körében. *Turizmus Bulletin*, 24(4), 12–24. <https://doi.org/10.14267/turbull.2024v24n4.2>

Keywords: sports science students, non-physical leisure activities, cultural engagement

EGÉSZSÉGTURIZMUS

KÖZEL LENNÉNK A POKOLHOZ? MAGYARORSZÁG ÉS VERSENYTÁRSAINAK KOMPARATÍV-STATISZTIKAI ELEMZÉSE A GYÓGY- ÉS TERMÁLVÍZKÉSZLET TEKINTETÉBEN

Gyémánt Richárd

Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Statisztikai és Demográfiai Tanszék

hollandus@freemail.hu

Magyarországon előfordulnak olyan viccesnek szánt vélemények, miszerint azért rendelkezünk kiváló termálvízkészlettel, mert közel vagyunk a pokolhoz. Valójában az okok prózaibbak. A földkéreg például vékonyabb, mint a föld számos más területén, emiatt legalább 500 gyógy- és termálvíz-forrásunk van. Ráadásul a gyógy- és termálvizeink 70%-a 30 °C-ot meghaladó hőmérséklettel rendelkezik. Hazánk egyedülálló helyzetben van, csak öt ország előzi meg a termálvízkészlet tekintetében. Ezek: Japán, Izland, Olaszország és Franciaország, de komoly vetélytársak az Amerikai Egyesült Államok, továbbá Kína, Románia és Új-Zéland is.

Mindez számos kérdést feltételez! Mit tesz Magyarország, illetve annak vezetői, hogy ezt a kincset kiaknázzák? Hogyan állunk a témakör vonatkozásában közvetlen versenytársainkkal, például Romániával szemben? (Románia komoly versenytárs mivel Európa ásvány- és termálvíz forrásainak 30%-át magáénak tudhatja.) Milyen infrastruktúra áll rendelkezésre, hogy gyógy- és termálvízkészletünket a hazai lakosság és a külföldi látogatók szolgálatába állíthassuk? Miként hozhat ez a terület hasznát a hazai turizmus elősegítésében?

Az előadás Magyarország lehetőségeit próbálja körbejárni a SWOT-analízis segítségével, vagyis az erősségeket, gyengeségeket, továbbá a lehetőségeket, valamint a veszélyeket kívánja körbejárni, mellyel egyúttal rávilágít a jelen helyzetre, arra, hogy megfelelő-e a jelenlegi irány és, hogy ha nem lépünk időben akkor mi vár hazánk gyógy- és egészségturizmusára.

Kulcsszavak: gyógy- és termálvíz, turizmus, gazdasági verseny

ARE WE CLOSE TO HELL? A COMPARATIVE-STATISTICAL ANALYSIS OF HUNGARY AND ITS COMPETITORS IN TERMS OF MEDICINAL AND THERMAL WATER RESOURCES

Richárd GYÉMÁNT

University of Szeged Faculty of Law and Political Sciences, Department of Statistics and Demography

hollandus@freemail.hu

In Hungary, there are opinions that are meant to be funny, according to which we have excellent thermal water resources because we are close to hell. In fact, the reasons are more prosaic. For example, the Earth's crust is thinner than in many other areas of the world, which is why we have at least 500 medicinal and thermal water springs. In addition, 70% of our medicinal and thermal waters have a temperature exceeding 30°C. Our country is in a unique position, with only five countries ahead of it in terms of thermal water resources. These are: Japan, Iceland, Italy and France, but serious competitors are the United States of America, as well as China, Romania and New Zealand. All this raises several questions! What is Hungary and its leaders doing to exploit this treasure? How do we compare to our direct competitors, such as Romania, in this area? (Romania is a serious competitor, as it owns 30% of Europe's mineral and thermal water resources.) What kind of infrastructure is currently available to utilize our medicinal and thermal water resources at the service of the domestic population and foreign visitors? How can this area benefit domestic tourism? The presentation aims to explore Hungary's opportunities through a SWOT analysis — examining the strengths, weaknesses, opportunities, and threats, thereby shedding light on the current situation, whether the current direction is appropriate, and what awaits our country's medical and health tourism if we do not act in time.

Keywords: medicinal and thermal water, tourism, economic competition

GYÓGYTURIZMUS A GYULAI VÁRFÜRDŐBEN

Szák Orsolya

Szegedi Tudományegyetem, Földtudományok Doktori Iskola

szakorsy@gmail.com

Napjainkban az egészségturizmus, illetve altípusai popularitása jelentős mértékben növekszik. Ennek következtében hazánkban számos, idegenforgalomban jelentős város döntéshozói határoztak úgy, hogy fejleszteni kívánják az egészségturisztikai attrakciókat, illetve az ezekhez társítható különféle szolgáltatásokat.

Gyula városának idegenforgalmában a kulturális turizmus és az egészségturizmus szoros kapcsolatban áll. Ezt az is példázza, hogy a hivatalos szlogen a „történelmi fürdőváros”. Az előbbi kategóriába a település ikonikus épületei (pl. múzeumok, kiállítóhelyek stb.) tartoznak bele, az utóbbi zászlóshajója pedig egyértelműen a Gyulai Várfürdő.

A Gyulai Várfürdő 1959. május 1-jén nyitotta meg kapuit 1968-ban gyógyvíz minősítést, 1971-ben gyógyhely minősítést kapott. Szintén 1971-ben Gyula volt az első város hazánkban, ahol elindult a kötelező iskolai úszásoktatás. Ugyanakkor a fürdő szolgáltatásaival egyaránt igyekszik az idősebb és a fiatalabb korosztály igényeihez is alkalmazkodni. A Lovarda gyógyvizes medencéi, illetve a Castello Szaunapark a gyógyulásra és a kikapcsolódásra vágyók kedvelt helyszínei.

A Várfürdő részlegei közül kiemelkedő jelentőségű a gyógyászat, amely szolgáltatásait a Magyarországról és a határon túlról érkező vendégek egyaránt előszeretettel veszik igénybe. 2022-ben kezdődött egy háromlépcsős felújítási projekt, amely előreláthatólag 2025. év végére fejeződik be.

A Várfürdő I. számú termálkútjának vize a nátrium-hidrogén-karbonátos gyógyvizek csoportjába tartozik. Mozgásszervi, ideg- és bőrgyógyászati problémák kezelésére javasolt. Számos gyógyászati kezelés nélkülözhetetlen eleme. A víz gyógyhatással rendelkezik, azonban túlzott mértékben akár káros hatása is lehet – így a Várfürdő gyógyvizes medencéiben a napi kétszer harminc perces időintervallumú tartózkodás javasolt. A Gyulától távol élő vendégek örömeire pedig kifejlesztésre került a termálbalzsam elnevezésű készítmény, amely ízületi és reumatikus panaszok enyhítésére alkalmas – a titkos hozzávalója pedig maga a gyógyvíz.

A Gyulai Várfürdő hosszútávú céljai között szerepel egy olyan ötcillagos létesítmény kialakítása, amely egyaránt vonzó a belföldi és a külföldi látogatók, illetve minden egyes korosztály számára. A gyógyászati kezelések fejlesztése nem csupán a szolgáltatások minőségére fejt ki pozitív hatást, hanem a XXI. századi gyógyturisztikai trendekhez való idomulást is befolyásolja. Ugyanakkor, nagyon fontos, hogy az egyensúly megmaradjon a balneoterápia népszerűsítése és az univerzálisan a fürdőkre jellemző szolgáltatások között.

Kulcsszavak: gyógyturizmus, gyógyvíz, balneológia

MEDICAL TOURISM IN GYULA CASTLE SPA

Orsolya SZÁK

University of Szeged, Doctoral School of Geosciences

szakorsy@gmail.com

Nowadays, the popularity of health tourism and its subcategories are growing significantly. As a result, decision-makers in many tourism centric Hungarian cities decided to develop health tourism attractions and the various services associated with them.

In the town of Gyula, cultural tourism and health tourism are closely related. This is also exemplified by the fact that the official slogan is the “historical spa town”. The former category includes the iconic buildings of the town (e.g. museums, visitor centres etc.), while the flagship of the latter is clearly the Gyula Castle Spa.

The Gyula Castle Spa opened on May 1, 1959. It received medicinal water certification in 1968, and health resort certification in 1971. Also in 1971, Gyula was the first city in Hungary where the compulsory school swimming lessons started. At the same time, the spa tries to adapt the services to the needs of both older and younger generations. The thermal pools of the Lovarda building and the Castello Sauna Park are popular places for those seeking healing and relaxation.

Among the departments of the spa, the medical department is of outstanding importance. The services there are popular with guests from both Hungary and abroad. A three-stage renovation project began in 2022 and is expected to be completed by the end of 2025.

The water of the thermal spring No. I. of the spa belongs to the group of sodium-hydrogen-carbonate medicinal waters. It is recommended for the treatment of musculoskeletal, neurological and dermatological problems. It is an indispensable element of many medical treatments. The water has a healing effect, but in excessive amounts it can even be harmful – therefore, it is recommended to stay in the thermal pools of the spa for only thirty minutes twice a day. For the pleasure of guests living far from Gyula, a product called thermal balm has been developed, which is suitable for relieving joint and rheumatic complaints – and its secret ingredient is the medicinal water itself.

The long-term goals of the Gyula Castle Spa include the development of a five-star facility that is attractive to both Hungarian and foreign visitors, and to all age groups. The development of medical treatments not only has a positive effect on the quality of services, but also influences the adaptation to the medical tourism trends of the 21st century. At the same time, it is very important to maintain a balance between the popularization of balneotherapy and the services universally characteristic of spas.

Keywords: medical tourism, medicinal water, balneology

EGÉSZSÉGTURIZMUS A TÁPLÁLKOZÁSI SZÜKSÉGLETEK OLDALÁRÓL-AVAGY EGÉSZÉGTURIZMUS A VÍZEN TÚL

Beke Szilvia

Gál Ferenc Egyetem Egészség-, és Szociális Tudományi Kar

beke.szilvia@gfe.hu

Bevezetés:

Immáron több, mint tíz éve, hogy az élelmiszerre vonatkozó előírásoknak szerves részét képezi az allergének jelölése. Ma már minden élelmiszeren, étteremben megtaláljuk ezen jelöléseket, de valójában meg kell-e elégednünk ennyivel, megadja ez azt az információt amire a mai vendégnek szüksége van?! A táplálkozás fiziológiás szükséglet, amikor utazunk nem feltétlenül szeretnénk önellátós formában főzni magunkra. Egyre több embertársunk szenved olyan krónikus megbetegedésben, mely diétára szorul, de ha csak az allergéneket nézzük tudunk-e étteremben étkezni, kapunk-e megfelelő kínálatot? Magyarország turizmusának húzóágazata az egészségturizmus, azonban a gyógytényezőkön túl fontos lenne a megfelelő szolgáltatások biztosítása is.

Módszertan:

A vizsgálat kvantitatív módszerekkel történt, a vendég igények során kérdőíves felmérés alkalmazásával, melynek célja igényfeltárás. Értékelés a Microsoft Excel, valamint IBM SPSS Statistics 29.0 programcsomaggal készült.

Eredmények:

Az eredmények egyértelműen rámutattak arra a tényre, hogy bár az allergének jelölése segítség, a kínálat rendkívül szegényes és sok esetben csak a “saját rutinra” tudnak támaszkodni azok, akik diétára szorulnak. Legtöbbször a kitöltők közül laktózérzékenyek voltak, de még mindig gondot jelent számukra, hogy az érzékenységgel nem küzdő rokonaikhoz hasonló ételcsoportból tudjanak választani, holott mindez nem igényel egy teljes konyha átalakítást. Hasonlóképpen a cukorbetegség, akik egy egyszerű tápértékjelöléssel már sok segítséget kaphatnának, csak maguk tudására hagyatkozhatnak, mivel a felszolgáló személyzet nem rendelkezik megfelelő információkkal ahhoz, hogy a vendégek számára megfelelő információkat adjanak.

Következtetések:

A célcsoport létszáma, akiről beszélünk, az évek során, csak emelkedni fog. Annak érdekében, hogy az egészség- és gyógyturizmus meg maradjon, mint a turizmus versenyképes területe, egyre több krónikus beteg igényeire kell felkészülnünk. Fontos lenne a továbblépés és a versenyképesség megőrzése céljából az, hogy legalább a gyógy- és wellness turizmus területei felkészüljenek a vendégek ilyen irányú igényeire is.

Kulcsszavak: egészségturizmus, allergének, táplálkozási igények, diéta

HEALTH TOURISM FROM THE PERSPECTIVE OF NUTRITIONAL NEEDS - OR HEALTH TOURISM BEYOND THE WATER

Szilvia BEKE

Gál Ferenc University Faculty of Health and Social Sciences

beke.szilvia@gfe.hu

Introduction:

It has been more than ten years since the labeling of allergens became an integral part of food regulations. Today, such labels can be found on packaged foods and in restaurants. But should we really be satisfied with this? Do they truly provide the information that today's guests need? Nutrition is a basic physiological need, and when we travel, we do not necessarily wish to cook for ourselves in a self-sufficient way. An increasing number of people suffer from chronic conditions that require special diets. Yet if only allergens are considered, can we really dine safely in restaurants? Do we receive adequate options? The driving force of Hungarian tourism is health tourism, but alongside medical factors, it is equally important to ensure the availability of appropriate dietary services.

Methodology:

The study was conducted using quantitative methods, based on a questionnaire survey assessing guests' dietary needs. The purpose was to identify unmet needs and expectations. Data evaluation was carried out using Microsoft Excel and IBM SPSS Statistics 29.0.

Results:

The findings clearly indicate that although allergen labeling is helpful, the range of suitable options remains extremely limited. In many cases, individuals who must follow a diet can rely only on their "own routine." Most respondents reported lactose intolerance, yet they still faced difficulties choosing from the same food groups as their non-sensitive relatives—despite the fact that accommodating such needs does not require a complete kitchen redesign. Similarly, diabetics, who could greatly benefit from simple nutritional labeling, must rely on their own knowledge, since service staff often lack the appropriate training and information to guide them adequately.

Conclusions:

The number of people in this target group will only continue to grow over the coming years. For health and medical tourism to remain competitive, it is essential to anticipate and prepare for the dietary needs of an increasing number of individuals with chronic conditions. To move forward and maintain competitiveness, health and wellness tourism providers must adapt their services to meet these requirements.

Keywords: health tourism, allergens, nutritional needs, diet

REKREÁCIÓS EDZÉS

A SZÁRAZFÖLDI ERŐFEJLESZTÉS HATÁSA AZ ÚSZÓTELJESÍTMÉNYRE

Arany Dániel¹, Góczán Pál¹, Biróné Ilics Katalin², Nagyvárad Katalin²

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet - Szombathely

arany.daniel@ppk.elte.hu

Az úszással foglalkozó szakemberek egyre inkább felismerik azt a tényt, hogy az úszómozgások szárazföldi leképezése pozitívan befolyásolhatja az úszók teljesítményét. A sportágspecifikus szárazföldi edzések fókuszába az úszómozgást leképező gyakorlatokat kell helyezni. Ezek kivitelezését olyan eszközökkel célszerű megoldani, melyek a vízben tapasztalt ellenállások helyettesítésére alkalmasak (Buti et al. 2020).

Az úszómozgás végrehajtása során a sportolóknak egyedi kihívásokkal kell szembenézni. Ilyen például az, hogy valamennyi úszásnem az egész testet igénybe veszi, mind az alsó, mind a felső végtagok mozgását emiatt stabil törzsizomzat szükséges. További specifikuma a mozgásnak, hogy a test vízfelszínén tartásához is erő szükséges. (I. Mcleod, 2010). Az úszómozgás során kifejtett erő típusa izokinetikus, tehát az izomzat kontrakciós sebessége közel állandó. A speciális közeg miatt a gravitációs erőt a felhajtóerő semlegesíti, emiatt az antigravitációs izmok szerepe teljesen más, mint egy szárazföldi sportágban. (Kopper, 2016).

Eredmények

Kutatásunkban a témával foglalkozó nemzetköz szakirodalmakat vizsgáltuk. Az általunk elemzett kutatásokban (Garrido és mtsai 2010; Aspenes és mtsai 2012; Sadowsky és mtsai 2012; Ramos és mtsai 2014; Yade és mtsai 2014; Crowley és mtsai 2017; Sós 2019; Hermosilla és mtsai 2021) megállapították, a szárazföldi erőnléti edzések javíthatják az izomerőt és a siklóerőt, de az úszóteljesítményre gyakorolt hatásuk statisztikailag egyelőre nem igazolható.

Következtetés

A COVID19 világjárvány nagymértékben hozzájárult az úszók szárazföldi edzéseinek fókuszba kerüléséhez. A fenti irodalmak alapján elmondhatjuk, hogy a szárazföldi edzőmunka során leghatásosabbak a specifikus ellenállással kiegészített gyakorlatok. Ezeket az úszómozgások fő mozgulatait, izommunkáját leginkább prezentáló eszközökkel például a különböző ellenállással rendelkező gumiszalagok, instabil felületet biztosító kellek tudja az edző prezentálni.

A szárazföldi edzések mellett szól az is, hogy az úszók könnyített körülmények között gyakorolhatják az egyes részmozdulatokat.

Irodalomjegyzék:

1. Ian Mcleod (2010): *Úszás Anatómia. Human Kinetics*
2. Kopper Bence (2016): [Biomechanika III - Jegyzet.pdf](#) (letöltve: 2024.12.08.)

Kulcsszavak: úszás, szárazföldi edzés

THE IMPACT OF DRYLAND STRENGTH TRAINING ON SWIMMING PERFORMANCE

Daniel ARANY¹, Pál GÓCZÁN¹, Katalin BIRÓNÉ ILICS², Katalin NAGYVÁRADI²

¹ Eötvös Loránd University Doctoral School of Education

² Eötvös Loránd University Faculty of Education and Psychology, Institute of Sport Sciences at Szombathely

arany.daniel@ppk.elte.hu

Professionals working in swimming increasingly recognize that the simulation of swimming movements on land can positively influence swimmers' performance. Sport-specific dryland training should focus on exercises that mimic swimming motions. These should ideally be performed using equipment that can replicate the resistance experienced in water (Buti et al., 2020). Executing swimming movements presents unique challenges for athletes. For instance, all swimming strokes engage the entire body, requiring coordinated use of both upper and lower limbs, which in turn demands a stable core musculature. An additional feature of the movement is that strength is also required to maintain buoyancy on the water surface (I. McLeod, 2010). The type of force exerted during swimming is isokinetic, meaning the speed of muscle contraction remains nearly constant. Due to the unique aquatic environment, the effect of gravity is neutralized by buoyancy, altering the function of anti-gravity muscles compared to land-based sports (Kopper, 2016).

Results

In our research, we reviewed international literature on the topic. The studies we analyzed (Garrido et al. 2010; Aspenes et al. 2012; Sadowsky et al. 2012; Ramos et al. 2014; Yade et al. 2014; Crowley et al. 2017; Sós 2019; Hermosilla et al. 2021) found that dryland strength training can improve muscular and gliding strength. However, its statistically significant impact on swimming performance has yet to be confirmed.

Conclusion

The COVID-19 pandemic significantly contributed to the growing emphasis on dryland training for swimmers. Based on the reviewed literature, the most effective exercises are those incorporating sport-specific resistance. Coaches can implement these using tools that closely simulate the key movements and muscle work of swimming, such as resistance bands of varying strengths and equipment that provides unstable surfaces. A further advantage of dryland training is that swimmers can practice individual movement components under less demanding conditions.

Bibliography:

1. Ian McLeod (2010): *Úszás Anatómia. Human Kinetics*
2. Kopper Bence (2016): [Biomechanika III - Jegyzet.pdf](#) (letöltve: 2024.12.08.)

Keywords: swimming, dryland training

RÖPLABDA JÁTEKOSOK CSÍPŐÍZÜLETI MOBILITÁSÁNAK TÖBBSZEMPONTÚ VIZSGÁLATA

Biróné Ilics Katalin¹, Nagyvárad Katalin², Góczán Pál³

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet-Szombathely

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet-Szombathely

³ Góczán Pál Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés: Az akciódús, látványos röplabdázásban a teljesítményt nem csak a támadásbefejezés pontossága, hanem a védekező játékosok munkája is befolyásolja. A nagy erővel megütött labda nyitáskor és leütéskor megköveteli, hogy a védekező játékos mély, vagy nagyon mély súlyponti helyzetben helyezkedjen el, illetve a közelre, de meredeken érkező labdákra hosszú kilépésekkel reagáljon. Ezek a súlyponti helyzetek a csípőízület megfelelő mobilitását feltételezik.

Anyag és módszer: Munkánk első lépéseként élvonalbeli női röplabdajátékosok (N=18) csípőízületének több szempontú vizsgálatát végeztük azért, hogy igazolni tudjuk az ízület megfelelő működésének fontosságát. A sportolók testösszetétel vizsgálatát Inbody 570 mérőműszerrel végeztük, a csípőízületi funkciót mindkét oldalra 6 tesztben goniométer segítségével, míg további 2 tesztben (Thomas, Ober) a kivitelezés minősége (0-2 pont) szerint értékeltük.

Eredmények: A játékosok csípőízületi mobilitása mind a 6 tesztben jól közelített a kívánt mozgástartományhoz. Mindkét oldalon max. 12%-os eltérést rögzítettünk. A 2 tesztben a feladat kivitelezésének átlag értéke jobb láb esetében $1,72 \pm 0,46$ pont, bal láb esetében $1,66 \pm 0,48$ pont volt. Nem találtunk szignifikáns összefüggést a testösszetétel vizsgálati eredmények és a csípőízületi funkciók között.

Következtetés: A megfelelő csípőmobilitás teszi lehetővé az alsó végtagok hatékony erőátvitelét és a törzs stabilitásának fenntartását, amely elengedhetetlen a technikailag pontos és sérülésmentes játékhoz. Hiányos csípőmobilitás esetén ugyanis a játékosok hajlamosabbak kompenzációs mozgásokra, amelyek térd-, ágyéki gerinc- vagy bokaízületi túlterheléshez vezethetnek. Bár a vizsgálatban résztvevő játékosok teszt eredményei számunkra kielégítő edzőmunkát feltételeznek, a csípőízületük mégis állandó mobilizálásra szorul, hiszen az itt elhelyezkedő egyes izmok, szűkülésre hajlamosok. Úgy véljük, hogy a mezőnyvédekezés során alkalmazott mély guggolások, hosszú kilépések kivitelezéséhez elengedhetetlen a csípőízület mobilitása, mely funkciónak vélhetően teljesítménybefolyásoló szerepe is van.

Irodalomjegyzék:

[1] Czimek, Y. (2017). Röplabda edzés & edzősködés. Meyer and Meyer Verlag, Aachen

[2] Balogh, I. (1999). Mozgás ABC. Budapest

Kulcsszavak: röplabda, csípőízület, mobilitás, ízületi funkció

MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT OF HIP JOINT MOBILITY IN VOLLEYBALL PLAYERS

Katalin BIRÓNÉ ILICS¹, Katalin NAGYVÁRADI¹, Pál GÓCZÁN²

¹ *Institute of Sport Sciences – Szombathely, Faculty of Education and Psychology, Eötvös Loránd University*

² *Doctoral School of Education, Eötvös Loránd University*

birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Introduction:

In dynamic and visually engaging volleyball, player performance depends not only on the accuracy of offensive plays but also on the efficiency of defensive actions. Defenders must frequently adopt deep or very deep squat positions to respond to powerful serves and spikes, and perform long lateral steps to reach steep, short balls. These actions require optimal hip joint mobility.

Methods:

As a first step in our research, we conducted a multidimensional assessment of hip mobility among elite female volleyball players (N=18) to confirm the functional importance of this joint. Body composition was analyzed using an InBody 570 device. Hip joint function was evaluated using six goniometric tests on both sides, and two additional tests (Thomas and Ober) were assessed qualitatively on a 0–2 point scale.

Results:

The players' hip mobility was close to the desired range in all six tests, with a maximum side-to-side difference of 12%. In the two qualitative tests, the average execution score was 1.72 ± 0.46 for the right leg and 1.66 ± 0.48 for the left. No significant correlation was found between body composition and hip joint function.

Conclusion:

Adequate hip mobility ensures effective force transfer through the lower limbs and supports trunk stability—both essential for precise and injury-free technique. Reduced mobility may lead to compensatory movements, increasing the risk of overuse injuries in the knee, lumbar spine, or ankle. While the test results suggest an adequate training background among the participants, their hip joints still require regular mobilization due to the tendency of certain muscles in the area to tighten. We believe that hip mobility is crucial for executing deep squats and long lunges during defensive play and likely has a direct impact on performance.

Bibliography:

[1] Czimek, Y. (2017). *Röplabda edzés & edzősködés*. Meyer and Meyer Verlag, Aachen

[2] Balogh, I. (1999). *Mozgás ABC*. Budapest

Keywords: volleyball, hip joint, mobility, joint function

A REKREÁCIÓS EDZÉS REFORMJA – MI KEZDŐKNEK

Góczán Pál¹, Arany Dániel¹, Nagyvárad Katalin², Biróné Ilics Katalin²

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet-Szombathely

goczan.pal@ppk.elte.hu

Bevezetés: A mesterséges intelligencia (MI) a sporttudomány egyik legújabb és legígéretesebb alkalmazási területe, különösen a teljesítménymérés, mozgáselemzés és stratégiai döntéshozatal vonatkozásában. A korábbi kutatásunk eredményei arra utaltak, hogy az MI – konkrétan a ChatGPT 3.5 – által generált, hathetes futás-specifikus edzéstervet kedvezően befolyásolták a sportoló egyetemisták állóképességét, testösszetételét, valamint az edzésprogram követhetőségéről és motiváló jellegéről alkotott véleményüket. Ugyanakkor a kutatás nem alkalmazott kontrollcsoportos elrendezést, és az MI inputjai nem támaszkodtak fiziológiai vagy laboratóriumi adatokra.

Anyag és módszer: E kutatási terv célja ezen korlátok feloldása, valamint egy olyan adaptív MI-alapú edzőrendszer hatékonyságának vizsgálata, amely laborparaméterekre (VO₂ max, HRV, testösszetétel) építve képes dinamikusan személyre szabni az edzéstervet. A 20–30 fős, 18–35 év közötti rekreációs sportolói mintát véletlenszerűen két csoportra osztjuk: kontroll (edző által vezetett program) és kísérleti (MI által generált terv). Az intervenció 8 héten át tart, heti 3–4 edzéssel. A mérések tartalmazzák a VO₂ max, testösszetétel, HRV és Cooper-teszt adatait, valamint motivációs és elégedettségi kérdőíveket. Az adatfeldolgozás SPSS 29.0 programmal történik. A várakozásaink szerint az MI-alapú edzéstervet szignifikáns javulást idéznek elő az állóképesség, testösszetétel és motiváció terén, mint a hagyományos tervezésű edzésprogramok.

Eredmények:

A korábbi pilot vizsgálat alapján az MI-alapú edzések pozitív hatással voltak a sportolók fizikai állapotára és edzésélményére. A jelen kutatás előrejelzése szerint a mérésvezérelt MI-edzéstervet még hatékonyabb fejlődést fognak eredményezni, különösen az aerob kapacitás és a testösszetétel tekintetében. Emellett magasabb szintű szubjektív elégedettség és belső motiváció is várható a kísérleti csoportban.

Következtetés:

A mesterséges intelligencia alapú edzés tervezés jelentős lehetőségeket rejt a sporttudomány számára. Az adaptív, laborparaméterekre épülő tervezés nemcsak hatékonyabb fejlődést tesz lehetővé, hanem hozzájárulhat a sportolók személyre szabott támogatásához is. A vizsgálat tudományos és gyakorlati szempontból is úttörő lépést jelenthet a sportinformatika és edzéselmélet integrációjában.

Irodalomjegyzék:

[1] Chmait, N., & Westerbeek, H. (2021). Artificial intelligence and machine learning in sport research: An introduction for non-data scientists. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 682287. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682287>

[2] Góczán, P., Biróné Ilics, K., & Nagyvárad, K. (2024). Mesterséges intelligencia az edzés tervezésben. *Recreation*, 14(1), 22–27.

Kulcsszavak: mesterséges intelligencia, edzés tervezés, sportteljesítmény, testösszetétel, motiváció

REFORMING RECREATIONAL TRAINING – AI FOR BEGINNERS

Pál GÓCZÁN¹, Dániel ARANY², Katalin NAGYVÁRADI³, Katalin BIRÓNÉ ILICS⁴

^{1,2} Doctoral School of Education, Eötvös Loránd University

^{3,4} Institute of Sport Sciences – Szombathely, Faculty of Education and Psychology, Eötvös Loránd University

goczan.pal@ppk.elte.hu

Introduction: Artificial intelligence (AI) represents one of the most promising emerging fields within sport science, particularly in performance assessment, motion analysis, and strategic decision-making. Our previous research indicated that AI-generated, six-week, running-specific training programs—specifically produced by ChatGPT 3.5—had a favorable impact on the endurance, body composition, and motivational perceptions of university athletes. However, the study lacked a control group and did not utilize physiological or laboratory-based input data.

Methods: The aim of the current research is to address these limitations by evaluating the effectiveness of an adaptive AI-based coaching system that personalizes training plans based on lab metrics such as VO₂ max, HRV, and body composition. A randomized sample of 20–30 recreational athletes (aged 18–35) will be divided into two groups: a control group (coach-designed program) and an experimental group (AI-generated program). The intervention will last 8 weeks, including 3–4 training sessions per week. Measurements include VO₂ max, body composition, HRV, and Cooper test results, along with motivational and satisfaction questionnaires. Data analysis will be conducted using SPSS 29.0. We hypothesize that AI-generated training programs will result in significantly greater improvements in endurance, body composition, and motivation compared to traditional planning methods.

Results: Based on our previous pilot study, AI-supported training had a positive effect on athletes' physical condition and training experience. The present study predicts that data-driven AI programming will yield even more effective improvements, particularly in aerobic capacity and body composition. Higher subjective satisfaction and intrinsic motivation are also expected in the experimental group.

Conclusion: AI-based training design holds significant potential for sport science. Adaptive systems grounded in laboratory metrics may not only enhance development more efficiently but also offer more personalized support to athletes. This study may serve as a pioneering step in integrating sports informatics and training theory from both scientific and practical perspectives.

Bibliography:

[1] Chmait, N., & Westerbeek, H. (2021). Artificial intelligence and machine learning in sport research: An introduction for non-data scientists. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 682287. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682287>

[2] Góczán, P., Biróné Ilcs, K., & Nagyvárad, K. (2024). Mesterséges intelligencia az edzéstervezésben. *Recreation*, 14(1), 22–27.

Keywords: artificial intelligence, training design, sports performance, body composition, motivation

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS TÁPLÁLKOZÁS

A TÁPLÁLKOZÁSI- ÉS ÉLELMISZERVÁSÁRLÁSI KULTÚRA JELLEMZŐI A FELNŐTT MAGYAR LAKOSSÁG KÖRÉBEN

Mátó Veronika^{1,2}, Tarkó Klára^{1,2}

¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet Egészségszociológia és Életmód Tanszék

² MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport

mato.veronika@szte.hu

A 21. század gyors tempója érzékelhető az életmód valamennyi elemét érintően, így például a táplálkozásban is. Változnak az ételkészítési eljárások, az étkezési magatartás, az élelmiszer beszerzési szokások. Az okos eszközök elterjedésével pedig gyakran támaszkodik az ember különféle applikációk alkalmazására a táplálkozás, az élelmiszervásárlási attitűd terén.

A táplálkozáskultúra sajátosságainak megismerése során nem elegendő a mit kérdésre keresni a választ, a hogyan kérdés tisztázása különösen fontos. Lényeges, hogy milyen körülmények között táplálkozik az egyén.

Az élelmiszervásárlási szokások prezentálásához tisztázandó, milyen gyakorisággal, hol szokott az ember általában vásárolni, milyen közlekedési módot választva teszi azt. Jellemző-e az egyénre az élelmiszerek felhalmozása, csak szükséges dolgokat vesz-e, változatosan vásárol-e élelmiszereket, tudatosan megnézi-e az élelmiszercímken feltüntetett információkat, fontos-e a számára az ár és/vagy a minőség. Ahhoz, hogy ne vásároljon szükségtelen, egészséget kevésbé támogató élelmet, gondosan össze kell írnia, mire van igény.

Keresztmetszeti vizsgálatunkat a 18 év feletti magyar lakosság körében (N=220) végeztük. A kutatás strukturált mélyinterjú segítségével történt, az interjúkérdések a szocio-demográfiai háttérváltozók mellett a táplálkozáskultúra és az élelmiszervásárlási szokások jellemzőire vonatkoztak. Az adatok elemzését IBM SPSS Statistics 24 programmal végeztük.

Előadásunkkal célkitűzésünk, hogy bemutassuk a megkérdezett felnőtt magyar lakosok táplálkozási- és élelmiszervásárlási kultúráját, megvizsgálva, hogy beszélhetünk-e esetükben egészség- és környezettudatosságról.

Kulcsszavak: táplálkozás, táplálkozáskultúra, étkezés

Az előadás elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-Fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

GARATI MŰTÉTET KÖVETŐ FELÉPÜLÉSI IDŐSZAKBAN ALKALMAZOTT ELÁGAZÓ SZÉNLANCÚ AMINOSAV (BCAA) HATÁSVIZSGÁLATA

Fritz Réka¹, Csanády Miklós¹, Kiricsi Ágnes¹, Fritz Péter²

¹ Szegedi Tudomány Egyetem, Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika

² Károli Gáspár Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar

fritz.reka@med.u-szeged.hu

Bevezetés:

Alágyszájpad mandula sebési eltávolítását követően a teljes sebgyógyulás akár 3 hétig is eltarthat. Ebben az időszakban a garati fájdalom és a nyelési nehézség miatt a páciensek étkezési szokásaiban jelentős változások következnek be. A sebgyógyulási zavarok elkerülése érdekében ilyenkor fokozott fizikai kímélet javasolt, amely a három hetes felépülési időszakban számottevő izomvesztéshez vezethet.

Nemzetközileg széles körben elismert tény, hogy a mandulaműtéten átesett felnőtteknél körülbelül 2,3 kg testtömeg csökkenés következhet be a sebgyógyulási időszak alatt, majd az 5. posztoperatív hónap környékén tér vissza a műtét előtti szintre.

Anyag és módszer:

Kutatásunk során 48 tonsillectomian átesett páciens testösszetétel változását követtük nyomon a sebgyógyulási időszak alatt, a bioimpedancia elvén alapuló InBody 270 készülékkel, mely testtájakra vetítve képes meghatározni a szervezet vázizom, testzsír mennyiségét és a folyadéktereinek állapotát. Ezzel párhuzamosan vérvétel alapján, több étkezési szokásokkal kapcsolatba hozható laborparamétert is vizsgáltunk.

A pácienseket két csoportba osztottuk. A vizsgálati csoportba sorolt 24 fő a fent részletezett vizsgálatok elvégzése mellett naponta kétszer fogyasztott BCAA-t (elágazó láncú aminosavakat), a kontroll csoport 24 tagja csupán a vizsgálatokon esett át.

Eredmények:

Az eredményeink szignifikánsan kisebb izomtömeg-vesztést igazoltak a BCAA-t fogyasztó csoportban, mint a kontrollcsoportban. Azon páciensek, akik aminosav étrend-kiegészítésben részesültek, jobb általános állapotban zárták a vizsgált időszakot, mint a kontrollcsoport tagjai. A vérvételi vizsgálatok leletei érdemi eltérést nem mutattak sem a vizsgálati időszakot tekintve, sem a két vizsgált csoport egymáshoz viszonyított értékei között.

Következtetés:

Ezen eredmények tükrében a BCAA alkalmazása javasolható tonsillectomia kapcsán a felépülési időszakban az izomvesztés mérséklése és a kedvezőbb általános állapot elősegítése érdekében.

THE EFFECT OF BRANCHED-CHAIN AMINO ACIDS ON POSTOPERATIVE RECOVERY AFTER PHARYNGEAL SURGERY

Réka FRITZ¹, Miklós CSANÁDY¹, Ágnes KIRICSI¹, Péter FRITZ²

¹ *University of Szeged Albert Szent-Györgyi Health Center, Department of Oto-Rhino-Laryngology and Head-Neck Surgery*

² *Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture*

fritz.reka@med.u-szeged.hu

Introduction

Following surgical removal of the palatine tonsils, complete wound healing typically requires up to three weeks. During this period, patients often experience significant pharyngeal pain and dysphagia, which can substantially alter dietary intake. To minimize the risk of wound healing complications, patients are advised to limit physical exertion—an approach that may inadvertently contribute to muscle atrophy during the recovery period.

It is internationally recognized that adult patients undergoing tonsillectomy may lose an average of 2.3 kg in body weight during the healing phase, with weight typically returning to preoperative levels by approximately the fifth postoperative month.

Materials and Methods

This study assessed changes in body composition among 48 adult tonsillectomy patients throughout the postoperative healing period. Body composition was measured using the InBody 270 device, which operates on the principle of bioelectrical impedance analysis (BIA). This method allows for the regional analysis of skeletal muscle mass, body fat, and body fluid distribution.

Participants were divided into two groups. The intervention group (n=24) received oral branched-chain amino acid (BCAA) supplementation twice daily, while the control group (n=24) underwent the same assessments without supplementation. In addition to body composition analysis, several laboratory parameters related to nutritional status and metabolism were evaluated via blood sampling.

Results

Patients in the BCAA-supplemented group exhibited significantly less skeletal muscle loss compared to those in the control group. Furthermore, individuals receiving BCAA supplementation reported better overall well-being at the end of the study period. Blood test results did not demonstrate statistically significant differences either within or between groups throughout the study duration.

Conclusion

These findings suggest that BCAA supplementation may be beneficial in the postoperative management of adult tonsillectomy patients. Specifically, it appears to mitigate muscle loss during the recovery period and support improved general condition. As such, the use of BCAA may be considered as a supportive nutritional strategy during convalescence following tonsillectomy.

SZÓDABIKARBÓNA – ELFELEJTETT CSODASZER A SPORTBAN?

Fritz Péter¹, Maszlag Annamária², Sopronyi-Mayer Livia²

¹ Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet

² Superfoods Kft.

fritz.peter@kre.hu

A szódabikarbóna (nátrium-hidrogénkarbonát, NaHCO_3) széles körben ismert háztartási szer, amely napjainkban egyre keresettebb étrend-kiegészítővé válik sportolói körökben. Ergogén segédeszközként, valamint vénköteles és vén nélkül kapható gyógyszerek összetevőjeként használják a mindennapokban. Edzésteljesítményre gyakorolt hatását már az 1930-as évek óta kutatják, bár nemzetközi figyelmet csak az 1980-as években kapott. Ebben az időszakban állapították meg ergogén hatásait. Azóta jelentősen megnőtt az edzésteljesítményre gyakorolt hatásaival foglalkozó tanulmányok száma. Mára már az egyik legtöbbet vizsgált ergogén hatóanyagnak számít.

Az előadás célja, hogy kritikusan értékelje és összefoglalja a NaHCO_3 alkalmazásáról szóló tudományos szakirodalmat, valamint betekintést nyújtson élettani hatásaiba, különös tekintettel a sav-bázis egyensúlyra gyakorolt befolyására, az izomfáradtság késleltetésére és a regeneráció elősegítésére. Mindemellett ajánlásokat fogalmaz meg a NaHCO_3 ergogén segédanyagként való használatára vonatkozóan, valamint kulcsfontosságú témákat javasol a NaHCO_3 kiegészítéssel kapcsolatos jövőbeli kutatásokhoz.

Eredmények: A NaHCO_3 javíthatja a sportteljesítményt különböző nagy intenzitású sportokban, viszont hatékonysága nagyban függ a sportoló egyéni reakciójától és a sportág sajátos igényeitől. Érdekes kísérletezni az étrend-kiegészítő időzítésével és adagolásával, hogy minimalizálhassuk ezeket a problémákat. Fontos figyelembe venni a lehetséges mellékhatásait, gyomor- bélrendszeri panaszokat.

Következtetés: Az irodalmi áttekintés alapján a NaHCO_3 potenciális eszköz lehet a sportolók kezében az izom-állóképesség növelésére és a teljesítmény fokozására. A jövőbeli vizsgálatokba érdemes lehet egyszerre bevonni a különböző edzettségi szinttel rendelkező személyeket, hogy közvetlenül meg lehessen határozni, változik-e a NaHCO_3 hatása az edzettségi állapottól függően.
[1]

Irodalomjegyzék:

[1] Grgic, J., Pedisic, Z., Saunders, B., Artioli, G. G., Schoenfeld, B. J., McKenna, M. J., Bishop, D. J., Kreider, R. B., Stout, J. R., Kalman, D. S., Arent, S. M., VanDusseldorp, T. A., Lopez, H. L., Ziegenfuss, T. N., Burke, L. M., Antonio, J., & Campbell, B. I. (2021). International Society of Sports Nutrition position stand: sodium bicarbonate and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00458-w>

Kulcsszavak: szódabikarbóna, sportteljesítmény, teljesítményfokozás, izomfáradás, étrend-kiegészítés

BAKING SODA – THE FORGOTTEN MIRACLE CURE IN SPORTS?

Péter FRITZ¹, Annamária MASZLAG², Livia SOPRONYI-MAYER²

¹ *Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture*

² *Superfoods Ltd.*

fritz.peter@kre.hu

Baking soda (sodium bicarbonate, NaHCO_3) is a widely known household product that is becoming an increasingly popular dietary supplement in sports circles. It is used in everyday life as an ergogenic aid and as an ingredient in prescription and over-the-counter medications. Its effects on exercise performance have been studied since the 1930s, although it only gained international attention in the 1980s. Its ergogenic effects were established during this period. Since then, the number of studies on its effects on exercise performance has increased significantly. It is now one of the most studied ergogenic agents.

The aim of the presentation is to critically evaluate and summarize the scientific literature on the use of NaHCO_3 and to provide insight into its physiological effects, with particular attention to its influence on acid-base balance, delaying muscle fatigue, and promoting regeneration. It also makes recommendations for the use of NaHCO_3 as an ergogenic aid and suggests key topics for future research on NaHCO_3 supplementation.

Results: NaHCO_3 can improve athletic performance in various high-intensity sports, but its effectiveness depends largely on the individual responses of the athlete and the specific needs of the sport. It is worth experimenting with the timing and dosage of the dietary supplement to minimize these problems. It is important to consider its possible side effects, such as gastrointestinal complaints.

Conclusion: Based on the literature review, NaHCO_3 may be a potential tool for athletes to increase muscular endurance and enhance performance. Future studies may be worthwhile to simultaneously include individuals with different fitness levels to directly determine whether the effect of NaHCO_3 varies depending on fitness status. [1]

Bibliography:

[1] Grgic, J., Pedisic, Z., Saunders, B., Artioli, G. G., Schoenfeld, B. J., McKenna, M. J., Bishop, D. J., Kreider, R. B., Stout, J. R., Kalman, D. S., Arent, S. M., VanDusseldorp, T. A., Lopez, H. L., Ziegenfuss, T. N., Burke, L. M., Antonio, J., & Campbell, B. I. (2021). International Society of Sports Nutrition position stand: sodium bicarbonate and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00458-w>

Keywords: sodium bicarbonate, sports performance, performance enhancement,, muscle fatigue, dietary supplement

TEHETSÉGGONDOZÁS

A FITNESS = EGÉSZSÉG? NŐI SPORTOLÓK EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGA ÉS ÉNKÉPE A FITNESS VILÁGÁBAN

Jantal Dominika¹, Vadász Kitty¹, Tóth Ákos¹, Prókai Judit¹

¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet

prokai@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés: A testépítés és fitness versenyek világában a magasszintű célok elérése korábban együtt járt olyan edzés és étrend programok alkalmazásával, melyek egészségkárosító hatása jól kutatott téma. Napjainkban azonban már megjelentek a fitness versenyeken olyan kategóriák, ahol nem követelmény az extrém izomtömeg, vagy nagyon alacsony testzsír százalék.

Célkitűzések: Jelen kutatás célja, hogy felmérje a női amatőr fitnessversenyzők egészségtudatosságát és összehasonlítsa súlyzós edzést végző rekreációs női sportolókkal. Ezen belül vizsgálja a célcsoportok általános egészségtudatosságra irányuló stratégiáit, az étrendi egészségtudatosságuk fontosabb különbségeit és a táplálékkiegészítők fogyasztásának eltéréseit. Kitér a testalkattal kapcsolatos elégedetlenség különbségeire is célcsoportonként.

Vizsgálati módszerek: A kvantitatív vizsgálatban összesen 199 női vizsgálati személy vett részt (n=199). A vizsgálat két célcsoportra terjedt ki: amatőr fitnessversenyzőkre (n = 99) és rekreációs céllal súlyzós edzést végző sportolókra (n = 100). A vizsgálati személyek egy saját szerkesztésű és a BSQ-34 validált kérdőívet töltötték ki.

Eredmények: Eredményeink szerint, a rekreációs sportolók fő motivációja az egészségmegőrzés, míg a fitnessversenyzőké a versenyfelkészülés és a siker, esztétikus testalkat elérése, amely sok esetben nem az egészséges életmód mentén valósul meg. Az étrendi tudatosság mindkét csoportban jelen van, de a rekreációs sportolóknál állandóbb, míg a versenyzőknél a versenyzőidőszakokhoz igazodik. A menstruációs ciklus zavarai jelentősen gyakoribbak a versenyzőknél, ami az extrém edzés és diéta hormonális hatásaira utal, míg a rekreációs sportolóknál a mérsékelt terhelés és kiegyensúlyozott étrend gyakran éppenséggel pozitív hatással van a hormonháztartásra. A táplálékkiegészítők használatát illetően a versenyzők gyakrabban, nagyobb, sokszor indokolatlan mennyiséget alkalmaznak, míg a rekreációs sportolók inkább az egészséget tartják szem előtt. A testképpel kapcsolatos elégedetlenség inkább a rekreációs sportolókat jellemzi, ami az esztétikai célból fakadó külső nyomásra vezethető vissza.

Összefoglalás, következtetések: A kutatás eredményei alapján az alacsonyabb követelményszinteket előíró kategóriákban induló fitneszversenyzőkről továbbra sem jelenthető ki maradéktalanul, hogy mindenki számára példaként szolgáló egészségtudatos életvitelt folytatnak. Javasolt lenne tehát körükben nagyobb hangsúlyt fektetni az egészségmegőrzésre és a kiegyensúlyozott táplálkozás hosszú távú fenntartására, nem csupán a versenyfelkészülés idején, hanem azon kívül is. Emellett célszerű lenne edukációs programokat bevezetni a testképzavarral és a menstruációs ciklus védelmével kapcsolatban, hogy mind a női rekreációs -és versenysportolók egészségtudatosabban alakíthassák életmódjukat.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, fitneszversenyzők, rekreációs sportolók, táplálékkiegészítők használata, testkép elégedetlenség

FITNESS = HEALTH? HEALTH AWARENESS AND SELF-IMAGE OF FEMALE ATHLETES IN THE WORLD OF FITNESS

Dominika JANTAL¹, Kitty VADÁSZ¹, Ákos TÓTH¹, Judit PRÓKAI¹

¹ *Institute of Sport Science and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs*

prokai@gamma.ttk.pte.hu

Introduction: In the world of bodybuilding and fitness competitions, achieving high-level goals has traditionally involved training and dietary programs with well-documented health risks. However, in recent years, new fitness categories have emerged where extreme muscle mass or very low body fat percentages are no longer required.

Objectives: This study aims to assess the health consciousness of female amateur fitness competitors from these categories and compare them with recreational female athletes engaged in weight training. It examines each group's general health-oriented strategies, dietary awareness, and differences in supplement use, as well as disparities in body dissatisfaction.

Test methods: A total of 199 female participants took part in this quantitative study (n = 199), divided into two target groups: amateur fitness competitors (n = 99) and recreational weight-training athletes (n = 100). Participants completed a self-developed questionnaire and the validated BSQ-34 instrument.

Results: The results indicate that health maintenance is the primary motivation among recreational athletes, whereas fitness competitors are mainly driven by competition preparation and achieving an aesthetically appealing physique—often through practices that deviate from a healthy lifestyle. Both groups demonstrate dietary awareness; however, recreational athletes tend to follow more consistent patterns, while competitors adjust their practices according to competition cycles. Menstrual cycle disorders appear significantly more frequently among competitors, suggesting hormonal disruption caused by extreme training and dietary regimes. In contrast, moderate training and balanced nutrition among recreational athletes can have a positive hormonal effect. Fitness competitors also tend to use dietary supplements more frequently and in higher—often unnecessary—quantities, while recreational athletes are more health-oriented in their use. Body image dissatisfaction is more pronounced in the recreational group, likely due to external pressures associated with aesthetic goals.

Summary, conclusions: Although lower-requirement fitness categories no longer demand extreme physical conditioning, competitors still cannot universally be regarded as role models of a health-conscious lifestyle. It is recommended that greater emphasis be placed on long-term health preservation and balanced nutrition not only during competition preparation but in the off-season as well. Furthermore, educational programs addressing body image disturbances and menstrual health are advisable to promote more health-conscious behavior among both recreational and competitive female athletes.

Keywords: health consciousness, fitness competitors, recreational athletes, use of dietary supplements, body image dissatisfaction

A FELKÉSZÜLÉS ÁRNYÉKÁBAN: OLIMPIAI MOTIVÁCIÓK ÉS MENTÁLIS KIHÍVÁSOK

Skribanek Dóra^{1,2}, Patakiné Bösze Júlia³, Harsányi Szabolcs Gergő¹

¹ Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Pszichológia Intézet

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

³ Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar Életmód és Testkultúra Intézet

dora.skribanek@gmail.com

Bevezetés: Az olimpikon élsportolók mentális állapotát, siker- és kudarcfeldolgozását, valamint motivációs jellemzőit vizsgálja az előadás, fókuszálva az olimpiai szereplés utáni időszakra is. A sportolók lelki megküzdésének és belső hajtóerejük fenntartásának feltárása különösen időszerű a mentális egészség egyre hangsúlyosabbá váló sportpszichológiai megközelítése miatt.

Hipotézisek: Kutatásunkban azt feltételeztük, hogy a kudarcélmények rövid távon csökkenthetik a motivációt, de hosszú távon a megfelelő mentális stratégiák alkalmazásával elősegíthetik annak újraépülését. Emellett az is vizsgálatra került, hogy a belső motivációs tényezők dominánsabbak az olimpikon sportolók körében, valamint hogy a sportpszichológiai támogatás pozitív hatással van a megküzdési stratégiákra.

Vizsgálati módszerek: A kutatás kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt alkalmazott 2024 november és 2025 január között (KRE BTK-PI/8406-1/2024 engedély alapján). A mintát 26 olimpiai szereplést megélt sportoló alkotta. A kutatás során félig strukturált interjúkat és a H-SMS (Hungarian Sport Motivation Scale) kérdőívet [1] használtuk az adatgyűjtéshez. Az elemzés a motivációs tényezők, mentális stratégiák és élményszintek összevetésére fókuszált. A statisztikai elemzésekhez a JASP 0.18.3 programot használtuk.

Eredmények: A résztvevők beszámolóí alapján a kudarcokat kezdetben demotiváló élményként élték meg, de idővel azok fejlődési lehetőséggé váltak. A siker feldolgozása is sokszor jelentett nehézséget, különösen a teljesítményvákuum élményén keresztül. A sportpszichológiai támogatást igénybe vevő sportolók hatékonyabban tudtak megbirkózni a kihívásokkal, és jobban megőrizték belső motivációjukat. Számszerűsíthető eredményeinket az előadás keretében mutatjuk be.

Összefoglalás, következtetések: A kutatás alátámasztja, hogy a siker és kudarc sportpszichológiai feldolgozása komplex, egyéni sajátosságoktól függő folyamat. A belső motiváció fenntartásában kulcsszerepe van az önreflexiónak és a tudatos mentális stratégiák alkalmazásának. A sportpszichológusok szerepe kiemelten fontos a hosszú távú sportolói motiváció és jóllét biztosításában.

Irodalomjegyzék:

[1] Paic, R., Kajos, A., Meszler, B., & Prisztóka, Gy. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73(2), 159-182.

Kulcsszavak: olimpikonok, sportpszichológia, siker- és kudarcfeldolgozás, mentális egészség, H-SMS kérdőív

IN THE SHADOW OF PREPARATION: OLYMPIC MOTIVATIONS AND MENTAL CHALLENGES

Dóra SKRIBANEK^{1,2}, Júlia PATAKINÉ BŐSZE³, Szabolcs Gergő HARSÁNYI¹

¹ Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Psychology

² Eötvös Loránd University Doctoral School of Education, Budapest, Hungary

³ Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

dora.skribanek@gmail.com

Introduction: The presentation examines the mental state, processing of success and failure, and motivational characteristics of elite Olympic athletes, focusing also on the period after the Olympic Games. Exploring the mental struggles of athletes and maintaining their inner drive is particularly timely due to the increasingly prominent sports psychology approach to mental health.

Hypotheses: In our research, we hypothesized that experiences of failure may reduce motivation in the short term, but in the long term, they may help rebuild it by using appropriate mental strategies. In addition, it was examined that intrinsic motivational factors are more dominant among Olympic athletes, and that sports psychology support has a positive effect on coping strategies.

Test methods: The research used both qualitative and quantitative methods between November 2024 and January 2025 (based on the KRE BTK-PI/8406-1/2024 permit). The sample consisted of 26 athletes who had participated in the Olympic Games. During the research, semi-structured interviews and the H-SMS (Hungarian Sport Motivation Scale) questionnaire [1] were used for data collection. The analysis focused on comparing motivational factors, mental strategies and experience levels. The JASP 0.18.3 program was used for statistical analyses.

Summary, conclusions: Research supports that the sports psychology processing of success and failure is a complex process, dependent on individual characteristics. Self-reflection and the use of conscious mental strategies play a key role in maintaining intrinsic motivation. The role of sports psychologists is particularly important in ensuring long-term athlete motivation and well-being.

References:

[1] Paic, R., Kajos, A., Meszler, B., & Prisztóka, Gy. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73(2), 159-182.

Keywords: Olympians, sports psychology, success and failure processing, mental health, H-SMS questionnaire

AZ ÉLSPORTOLÓK CIVIL ÉLETBE TÖRTÉNŐ INTEGRÁCIÓJA A SPORTKARRIER LEZÁRÁSA UTÁN

Fekete Márton¹, Bóka Ferenc²

¹Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet

²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet

feket.marton.9721@gmail.com

Bevezetés: A sportkarrier lezárása az élsportolók számára nemcsak fizikai és lelki, hanem pszichológiai és társadalmi szinten is komoly kihívást jelent. Az identitásváltás és a civil életbe történő visszatérés gyakran támogatást igényel, azonban intézményi és strukturális szinten mindmáig kevés figyelem irányul erre az átmenetre. A vizsgálat célja az volt, hogy feltárja azokat a tényezőket, amelyek elősegítik vagy akadályozzák a sportkarrier lezárását követő sikeres integrációt.

Kutatási kérdések: Milyen nehézségekkel találkozhatnak az élsportolók a visszavonulás után? Milyen stratégiákat alkalmaznak az élsportolók a civil életbe való beilleszkedés során? Milyen támogatást nyújtanak a sportszervezetek, oktatási intézmények és szakemberek a sportolók karrierváltásához?

Vizsgálati módszerek: A kutatás kvalitatív módszertanra épült, félig strukturált interjúk segítségével. A vizsgálatot 2025 február és március hónapban hajtottuk végre. A mintába három célcsoport került bevonásra: volt élsportolók, aktív sportolók, valamint sportpszichológusok és mentáltrénerek. A kutatásban résztvevő sportolók vízilabda, úszás, kézilabda és labdarúgás sportágakból kerültek ki. Összesen 40 fő. Az adatfeldolgozás tematikus elemzéssel történt.

Eredmények: Az interjúk alapján a tudatos karriertervezés, a pszichológiai támogatás, valamint a sport utáni életre való mentális felkészítés kulcsszerepet játszik az eredményes integrációban. Ugyanakkor sok esetben hiányzott az ehhez szükséges intézményi háttér. A sportolói identitás elengedése, és az új szerepek megtalálása meghatározó tényező volt a válaszadók tapasztalatai szerint. Az interjúk elemzéséből kiderült, hogy az élsportolók számára a karrierük befejezése nem csupán egy szakmai döntés, hanem egy komplex, érzelmileg megterhelő folyamat, amely az élet számos aspektusát érinti.

Összefoglalás, következtetések: Az élsportolók sikeres civil életbe való visszatéréséhez komplex támogatási rendszer szükséges, különösen sportági szervezetek, edzők és pszichológusok részéről. A sportkarrier utáni időszakra való tudatos felkészítés rendszerszintű fejlesztést igényel annak érdekében, hogy a sportolók elkerüljék az identitás- és egzisztenciaválságot visszavonulásukat követően.

Kulcsszavak: élsport, identitásváltás, karrierlezárás, civil integráció.

INTEGRATION OF ELITE ATHLETES INTO CIVILIAN LIFE AFTER THE END OF THEIR SPORTING CAREERS

Márton FEKETE¹, Ferenc BÓKA²

¹*University of Szeged, Juhász Gyula Faculty of Education, Institute of Applied Health Sciences and Environmental Education*

²*University of Szeged, Juhász Gyula Faculty of Education, Institute of Physical Education and Sports Science*

feket.marton.9721@gmail.com

Introduction: The end of a sporting career poses serious challenges for elite athletes not only on a physical and emotional level, but also on a psychological and social level. The change of identity and return to civilian life often requires support, but little attention has been paid to this transition at the institutional and structural levels. The aim of the study was to identify the factors that facilitate or hinder successful integration after the end of a sporting career.

Research questions: What difficulties do elite athletes face after retirement? What strategies do elite athletes use to integrate into civilian life? What support do sports organizations, educational institutions, and professionals provide to athletes in their career transition?

Research aim: The research was based on qualitative methodology, using semi-structured interviews. The study was conducted in February and March 2025. Three target groups were included in the sample: former elite athletes, active athletes, and sports psychologists and mental coaches. The athletes participating in the research came from water polo, swimming, handball, and soccer. There were 40 participants in total. Data processing was performed using thematic analysis.

Results: Based on the interviews, conscious career planning, psychological support, and mental preparation for life after sport play a key role in successful integration. At the same time, in many cases, the necessary institutional background was lacking. According to the respondents' experiences, letting go of their identity as athletes and finding new roles was a decisive factor. The analysis of the interviews revealed that for elite athletes, ending their careers is not just a professional decision, but a complex, emotionally stressful process that affects many aspects of their lives.

Summary, conclusions: A complex support system is needed to help elite athletes successfully return to civilian life, particularly from sports organizations, coaches, and psychologists. Conscious preparation for the period after a sporting career requires systematic development in order for athletes to avoid identity and existential crises after their retirement.

Keywords: professional sports, identity change, career closure, civil integration.

POSZTER

A RENDSZERES JÓGAGYAKORLÁS HATÁSA AZ EGYETEMI HALLGATÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRE

Gép Zsuzsanna

*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet
Rekreáció és Honvédelmi Sportok Tanszék*

gepzsu@gamma.ttk.pte.hu

Manapság egyre nagyobb szükség van arra, hogy a legjobb módját találjuk meg a kikapcsolódásnak, feltöltődésnek, mert fokozatosan nő a mindannyiunkat érintő stresszhelyzetek száma és negatív hatása. Számos hazai- és nemzetközi tanulmány szerint az egyetemi tanulmányok komoly lelki megterheléssel járnak együtt, amely háttérében több tényező okozhat nemkívánatos stresszt [1]. A hazai és nemzetközi szakirodalom áttekintése után egy keresztmetszeti vizsgálat során megállapítottuk, hogy az egyetemi hallgatók alapvetően pozitívan viszonyulnak a jógához, ugyanakkor nem gyakorolják rendszeresen. Kutatásunk célja az volt, hogy egy 13 hetes intervenciós program keretében, kontrollcsoporttal összehasonlítva, felmérjük a jóga distresszcsökkentő hatását, valamint a jógázással kapcsolatos attitűdöket, életmódbeli és egészségmagatartási szokásokat. A vizsgálatban 86 hallgató vett részt az intervenciós csoportban, míg a kontrollcsoportot 64 fő alkotta. A pszichológiai kérdőívek eredményei alapján szignifikáns javulás mutatkozott az intervenciós csoportban a vonásszorongás, észlelt stressz, mentális egészség és önértékelés terén. A legmarkánsabb változás az észlelt stressz csökkenésében volt megfigyelhető. Az attitűdvizsgálat szerint a jógához való viszonyulás is pozitív irányba változott, és a rendszeres jógázás hozzájárult az aktív életforma érzetének növekedéséhez. Eredményeink alátámasztják, hogy a jóga hatékony eszköz lehet a distressz csökkentésében és az egészségtudatos életmód támogatásában az egyetemi hallgatók körében.

Irodalomjegyzék:

[1] Nagle, Y. K., & Sharma, U. (2018). *Academic stress and coping mechanism among students: An Indian perspective. Journal of Child Adolescence Psychology*, 2(1), 6-8.

Gép, Z., Sümeghy, D., Alpek, B. L., Csókási, K., & Csányi, T. (2025). *A rendszeres jógázás hatása egyetemi hallgatók distresszmutatóira. Educatio*, 34(1), 112-127.

Kulcsszavak: jóga, attitűd, egészségmagatartás, vonásszorongás, észlelt stressz

THE EFFECT OF REGULAR YOGA PRACTICE ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Zsuzsanna GÉP

*University of Pécs Faculty of Sciences Institute of Sport Science and Physical Education
Department of Recreation and Military Sports*

gepzsu@gamma.ttk.pte.hu

Nowadays, there is an increasing need to find the best way to relax and recharge, as the number of stressful situations affecting us all and their negative effects are gradually increasing. According to numerous domestic and international studies, university students are associated with serious mental strain, which can be caused by several factors that lead to undesirable stress [1]. After reviewing the domestic and international literature, we conducted a cross-sectional study and found that university students have a fundamentally positive attitude towards yoga, but do not practice it regularly. The aim of our research was to assess the distress-reducing effects of yoga, as well as attitudes towards yoga and lifestyle and health behaviors, in a 13-week intervention program compared to a control group. Eighty-six students participated in the intervention group, while the control group consisted of 64 people. Based on the results of the psychological questionnaires, there was a significant improvement in the intervention group in terms of trait anxiety, perceived stress, mental health, and self-esteem. The most striking change was observed in the reduction of perceived stress. According to the attitude survey, attitudes towards yoga also changed in a positive direction, and regular yoga practice contributed to an increased sense of an active lifestyle. Our results support the idea that yoga can be an effective tool for reducing distress and promoting a health-conscious lifestyle among university students.

Bibliography:

[1] Nagle, Y. K., & Sharma, U. (2018). Academic stress and coping mechanism among students: An Indian perspective. *Journal of Child Adolescence Psychology*, 2(1), 6-8.

Gép, Z., Sümeghy, D., Alpek, B. L., Csókási, K., & Csányi, T. (2025). A rendszeres jóga hatására egyetemista hallgatók distresszmutatóira. *Educatio*, 34(1), 112-127.

Kulcsszavak: jóga, attitűd, egészségmagatartás, vonásszorongás, észlelt stressz

A KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEMI HALLGATÓK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁT BEFOLYÁSOLÓ SZOCIOLÓGIAI TÉNYEZŐK ÉS EZEK HATÁSA A REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEK ALAKULÁSÁRA

Jakubicska Jázmin

*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet*

jakubicskajazmin@gmail.com

A fiatal felnőttek egészségmagatartásának vizsgálata kiemelt jelentőséggel bír, hiszen ebben a szakaszban alapozódnak meg a későbbi szokások, egészséghez köthető tevékenységek alkalmazása a mindennapi életben. A jövőbeni testi-lelki-szellemi jólét alapköveihez hozzájárulhat az egyetemi évek alatt kialakított rutin és attitűd. Így a hallgatók életmódjának feltárása, nemcsak tudományos, hanem társadalmi szempontból is releváns. A Magyar Ifjúság longitudinális kutatásai (Szabó, Bauer & Laki, 2020) is rámutattak arra, hogy a fiatal korosztály sportolási aktivitása folyamatosan csökken, miközben nő a digitális eszközökkel töltött idő, amely közvetetten hozzájárulhat az elhízáshoz, a pszichés megterheltség növekedéséhez és a kardiovaszkuláris kockázatok fokozódásához.

A kutatás célja, hogy a szociológiai tényezőket alapul véve (szülők végzettsége, jövedelmi szint, lakhatás jellege stb.), feltárja a Károli Gáspár Református Egyetem hallgatóinak egészségmagatartását, és megvizsgálja, hogyan befolyásolják ezek a rekreációs tevékenységek formáit és gyakoriságát. A vizsgálat 150-200 fő mintán, kényelmi mintavételen eljárással valósul meg, online, strukturált kérdőív (önkitöltős Google Forms) alkalmazásával. A kérdőív kitér az életmódbeli szokásokra, a demográfiai háttérre, illetve a rekreációs és szociológiai tényezőkre is.

Várható eredményként megállapítható, hogy a szociológiai tényezők bevonásával átfogóbb és árnyaltabb kép rajzolódik ki a rekreációs tevékenységek alakulásának jellemzőiről a Károlis hallgatók körében.

A későbbi eredmények hozzájárulhatnak az egyetem egészségfejlesztési és prevenció programjainak megtervezéséhez és megszervezéséhez, ezzel ösztönözve az egyetemistákat arra, hogy egy tudatosabb és egészségesebb életmódot alakítsanak ki.

Irodalomjegyzék:

Szabó, A., Bauer, B., & Laki, L. (szerk.). (2020). *Magyar Ifjúság 2020*. Budapest: Új Nemzedék Központ.
<https://mek.oszk.hu/23200/23269/23269.pdf> [Letöltve: 2025. 08. 27.]

Kulcsszavak: egészséges életmód, szociológiai tényezők, egészségmagatartás, egyetemi hallgatók, rekreáció

SOCIOLOGICAL FACTORS OF STUDENTS' HEALTH BEHAVIOR AT KÁROLI GÁSPÁR UNIVERSITY OF THE REFORMED CHURCH AND THEIR IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF RECREATIONAL ACTIVITIES

Jázmin JAKUBICKA

Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

jakubickajazmin@gmail.com

The study of young adults' health behavior holds particular importance, as habits and health-related activities established during this stage often lay the foundation for future lifestyles and everyday practices. The routines and attitudes developed during university years can contribute significantly to later physical, mental, and spiritual well-being. Therefore, exploring students' lifestyles is relevant not only from a scientific but also from a social perspective.

The longitudinal research on Hungarian youth (Szabó, Bauer & Laki, 2020) has also highlighted that the activities related to sports of young people has been steadily declining, while the time spent with digital devices is increasing. This may indirectly contribute to obesity, greater psychological problems, and a higher risk of cardiovascular diseases.

The aim of the present research is to explore the health behavior of students at Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, with sociological factors (such as parents' education, income level, type of housing, etc.), and to examine how these influence the forms and frequency of recreational activities. The study will be conducted on a sample of 150–200 participants, using a convenience sampling method. Data will be collected through an online, structured, self-administered questionnaire (Google Forms). The questionnaire covers lifestyle habits, demographic background, as well as recreational and sociological factors.

The expected results is that by including sociological factors, a more comprehensive and determined picture can be drawn of the characteristics shaping recreational activities among Károli students.

The findings may later contribute to the design and implementation of health promotion and prevention programs at the university, thereby encouraging students to adopt a more conscious and healthier lifestyle.

Bibliography:

Szabó, A., Bauer, B., & Laki, L. (szerk.). (2020). *Magyar Ifjúság 2020*. Budapest: Új Nemzedék Központ. <https://mek.oszk.hu/23200/23269/23269.pdf> [Letöltve: 2025. 08. 27.]

A LUXUS ÉRTELMEZÉSE A SZABADIDŐ-ELTÖLTÉS SZEMPONTJÁBÓL

Juhász-Dóra Katalin

Budapesti Gazdaságtudományi Egyetem Nemzetközi Gazdálkodás Kar, Turizmus és Vendéglátás Tanszék

juhasz-dora.katalin@uni-bge.hu

Jelen kutatás a luxus különböző értelmezéseire fókuszál a szabadidő-eltöltés szempontjából. A szabadidő-eltöltés és a luxusfogyasztás közötti kapcsolatot meglehetősen komplex - társadalmi, gazdasági és pszichológiai tényezők befolyásolják. A szabadidő eltöltési szokásokat a tudósok már az ókorban is tanulmányozták, napjainkban egyre több kutatás kiindulópontját képezi. Arisztotelész (ókori filozófus) időszámításunk előtt egy három szintes piramis modellt javasolt a szabadidő különböző szintjeinek a lehatárolására: szórakozás, rekreáció és elmélkedés. Ebben az időszakban a szabadidőt kizárólag a gazdag és elit réteg kiváltságaként azonosították (Juhász-Dóra, 2020). Karl Lagerfeld, a divat- és luxusipar egykori ikonikus személyisége szerint a luxus többféleképpen definiálható, az egyik értelmezése szerint luxusnak nevezhető az az állapot is, ha a fogyasztók kellő szabadidővel rendelkeznek, van ideje saját magukra, anélkül, hogy folyamatos nyomás alatt élnének (Shin & Back, 2020).

A luxustermékek fogyasztása és a luxusszolgáltatások igénybevétele élményként is értelmezhető (Mitev, 2016), továbbá a luxus különböző idősíkok mentén is vizsgálható. Míg a régi luxus középpontjában az egyén állt, napjainkban a luxus főleg szimbolikus jelentéssel bír, amelynek fő célja, hogy mások felé kerüljön bemutatásra. A luxus jelentése az idő múlásával és a társadalom átalakulásával párhuzamosan változott, a fogyasztói magatartás változását és a luxus kapcsolódási pontjait számos nemzetközi kutatás tárgyalja (Dubois & Paternault, 1995, Choi et al., 2020, Wirtz et al. 2020, Zhang et al., 2020).

Eredmények: A kutatási eredmények alapján a luxusfogyasztók négy különböző csoportja azonosítható: nosztalgikus luxusfogyasztók, mindennapi luxusfogyasztók, alkalmi luxusfogyasztók és felelősségteljes/hosszú távon gondolkodó luxusfogyasztók. Mivel a luxusipar időtlenséget árul, az idő perspektívájának a vizsgálata jelentős szerepet játszik a kutatási téma kontextusában. Az idő mindig is fontos szereppel bírt a luxustermékek és luxusszolgáltatások esetében, ugyanakkor más üzletágaktól eltérően a luxusszolgáltatások esetében a cél az, hogy lassítsák a vásárlói élményt és maradandó, egyedi, emlékezetes élményt idézzenek elő.

Következtetés: A luxus mindig is egyedi és különleges jelenségnek számított, azonban a fogyasztói magatartás változásához igazodva alakultak át a luxust meghatározó értékek és jellemzők, valamint az is, hogy a luxus mit jelent egy egyén, egy közösség vagy a társadalom számára. A vizsgált minta alapján megállapítható, hogy a nosztalgikus luxusfogyasztók számára a klasszikus, kézműves értékek, a mindennapi luxusfogyasztók esetében a rítusok, az alkalmi luxusfogyasztók számára a luxuspillanatok, míg a felelősségteljes luxusfogyasztók esetében a minőség a leginkább meghatározó tényező a luxusszolgáltatások igénybevételekor szabadidős tevékenység során.

Irodalomjegyzék:

- [1] Choi, Y. K., Seo, Y., Wagner, U. & Yoon, S. (2020). Matching luxury brand appeals with attitude functions on social media across cultures, *Journal of Business Research*, Volume: 117, pp. 520-528. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.10.003>
- [2] Dubois, B. & Paternault, C. (1995). Observations: Understanding the world of international luxury brands: The "dream formula", *Journal of Advertising Research*, 35(4), pp. 69–76.
- [3] Juhász-Dóra, K. (2020). Vendégtér-paradoxon - Budapesti luxusszállodák miliője a helyi társadalom szemszögéből, Budapesti Corvinus Egyetem, Doktori disszertáció, <https://doi.org/10.14267/phd.2021029>
- [4] Mitev, A. (2016). Luxustermékek márkázása In: Bauer, A. & Kolos, K. (Eds.) Márkamenedzsment, Akadémiai Kiadó, Budapest.
- [5] Shin, M. & Back, K.J. (2020). The luxury of doing nothing: inferring luxury from idleness display in travel setting, *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 37:4, 409-417. <https://doi.org/10.1080/10548408.2020.1783428>
- [6] Wirtz, J., Holmquist, J. & Fritze, M., P. (2020). Luxury Services, *Journal of Service Management*, 31 (4), pp. 665-691. <https://doi.org/10.1108/JOSM-11-2019-0342>
- [7] Zhang, Y., Xiong, Y. & Lee, T.J. (2020). A Culture-oriented model of consumers' hedonic experiences in luxury hotels, *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 45 pp. 399-409. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.07.009>

Kulcsszavak: luxus, szabadidő, luxusfogyasztók, fogyasztói magatartás

THE INTERPRETATION OF LUXURY IN TERMS OF LEISURE TIME

Katalin JUHÁSZ-DÓRA

Budapest University of Economics and Business

juhasz-dora.katalin@uni-bge.hu

Current research focuses on the different interpretations of luxury in terms of leisure activities. The relationship between leisure time and luxury consumption is complex, influenced by social, economic, and psychological factors. Leisure habits have been studied by scientists since the ancient times and are nowadays the subject of increasing number of research. Aristotle (an ancient philosopher) proposed a three-level pyramid model to define the different levels of leisure: entertainment, recreation, and contemplation. During this period, leisure time was identified exclusively as a privilege of the wealthy and elite group (Juhász-Dóra, 2020). According to Karl Lagerfeld, a former iconic figure in the fashion and luxury industry, luxury can be defined in several ways, one interpretation is that luxury can also be defined as a state in which consumers have sufficient leisure time and time for themselves without living under constant pressure (Shin & Back, 2020).

The consumption of luxury goods and the use of luxury services can also be interpreted as an experience (Mitev, 2016), furthermore, luxury can be examined along different time dimensions. While the old luxury focused on the individual, today luxury has mainly symbolic meaning, with the main purpose of being presented to others. The meaning of luxury has changed over time and in parallel with societal transformations. The meaning of luxury has changed over time and in parallel with social transformation, changes are reflected in the consumer behavior, while the connection between the transformation of luxury and consumer behaviour changes have been discussed in numerous international studies (Dubois & Paternault, 1995; Choi et al., 2020; Wirtz et al., 2020; Zhang et al., 2020).

Result: Based on the research results, four different groups of luxury consumers can be identified: nostalgic luxury consumers, everyday luxury consumers, occasional luxury consumers and responsible/long-term luxury consumers. Since the luxury industry sells timelessness, examining the perspective of time plays a significant role in the context of the research topic. Time has always played an significant role in luxury goods and luxury services, but unlike other industries, the aim of luxury services is to slow down the customer experience and create a long-lasting, unique and memorable experience.

Conclusion: Luxury has always been considered a unique and special phenomenon, on the other hand, the values and characteristics that define luxury, as well as, what luxury means to an individual, a community, or society, have changed in line with the changes in consumer behavior. Based on the investigated sample, it can be concluded that for nostalgic luxury consumers, classic, artisanal craftsmanship are the most important factors, while for everyday luxury consumers, rituals are the most significant factor, occasional luxury consumers value moments of luxury, while responsible luxury consumers value quality as the most important factor when using luxury services during leisure time.

List of references:

- [1] Choi, Y. K., Seo, Y., Wagner, U. & Yoon, S. (2020). Matching luxury brand appeals with attitude functions on social media across cultures, *Journal of Business Research*, Volume: 117, pp. 520-528. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.10.003>
- [2] Dubois, B. & Paternault, C. (1995). Observations: Understanding the world of international luxury brands: The "dream formula", *Journal of Advertising Research*, 35(4), pp. 69–76.
- [3] Juhász-Dóra, K. (2020). Vendégtér-paradoxon - Budapesti luxusszállodák miliője a helyi társadalom szemszögéből, Budapesti Corvinus Egyetem, Doktori disszertáció, <https://doi.org/10.14267/phd.2021029>
- [4] Mitev, A. (2016). Luxustermékek márkázása In: Bauer, A. & Kolos, K. (Eds.) Márkamenedzsment, Akadémiai Kiadó, Budapest.
- [5] Shin, M. & Back, K.J. (2020). The luxury of doing nothing: inferring luxury from idleness display in travel setting, *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 37:4, 409-417. <https://doi.org/10.1080/10548408.2020.1783428>
- [6] Wirtz, J., Holmquist, J. & Fritze, M., P. (2020). Luxury Services, *Journal of Service Management*, 31 (4), pp. 665-691. <https://doi.org/10.1108/JOSM-11-2019-0342>
- [7] Zhang, Y., Xiong, Y. & Lee, T.J. (2020). A Culture-oriented model of consumers' hedonic experiences in luxury hotels, *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 45 pp. 399-409. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.07.009>

Keywords: luxury, leisure time, luxury consumer, consumer behaviour

FIZIKAI AKTIVITÁS, TÁPLÁLKOZÁS ÉS TESTÖSSZETÉTEL KAPCSOLATA EGYETEMI HALLGATÓKNÁL: KÜLÖNBSÉGEK SZAKOK ÉS ÉLETMÓD MENTÉN

Kovács Réka Antoniett

*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet*

antonrekakovacs@gmail.com

A kutatásom célja az egyetemi hallgatók testösszetételének komplex vizsgálata, valamint annak feltárása, hogy az életmódbeli tényezők, különösen a fizikai aktivitás, a táplálkozási szokások, az alvásminőség, illetve az izomerő milyen mértékben befolyásolja azt. A kutatás során figyelmet kap az, hogy vajon a sport- és rekreációtudományi területen tanuló hallgatók testösszetétele jobb mutatókat mutat-e a többi szakterület hallgatóival szemben. A kutatás több hazai egyetem hallgatóinak bevonásával zajlik, reprezentatív mintán, nemi és életkorbeli szempontokat is figyelembe véve. A kutatásban a testösszetételt az InBody 770 készülékkel mérjük, az izomerőt marokerő dinamométerrel, a táplálkozási szokásokat validált FFQ kérdőívvel és egy kiegészítő saját kérdőívvel, az alvásminőséget pedig a PSQI. Az adatok statisztikai feldolgozása során korrelációs vizsgálatokat, regressziós elemzések és varianciaanalízisek segítségével teszteljük a hipotéziseket. A kutatás várható eredményei hozzájárulnak az egyetemi hallgatók egészségmagatartásának mélyebb megértéséhez, valamint alapot nyújtanak célzott egészségfejlesztési és prevenciós programok kidolgozásához a felsőoktatásban.

Kulcsszavak: életmód, egészség, testösszetétel, rekreáció, fizikai aktivitás

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITION, AND BODY COMPOSITION IN UNIVERSITY STUDENTS: DIFFERENCES ACROSS MAJORS AND LIFESTYLES

Réka Antoniett KOVÁCS

Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture

antonrekakovacs@gmail.com

The aim of my research is to conduct a comprehensive examination of university students body composition and to explore how lifestyle factors particularly physical activity, dietary habits, sleep quality, and muscle strength affect it. The study also investigates whether students studying in the fields of sport and recreation sciences show better body composition indicators compared to students from other disciplines. The research involves students from several Hungarian universities, based on a representative sample, while taking gender and age aspects into account. Body composition is measured using the InBody 770 device, muscle strength with a handgrip dynamometer, dietary habits with a validated FFQ questionnaire and a supplementary self-designed questionnaire, while sleep quality is assessed with the PSQI. For statistical analysis, correlation test, regression analyses, and analyses of variance will be applied to test the hypotheses. The expected results will contribute to a deeper understanding of the health behaviors of university students and provide a foundation for developing targeted health promotion and prevention programs in higher education.

Keywords: lifestyle, health, body composition, recreation, physical activity

SZÉPKORÚAK ÉLETMÓDJÁNAK ÉS FITTSÉGI ÁLLAPOTÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA BENTLAKÁSOS INTÉZMÉNYI ÉS OTTHONI ÉLETVITEL ESETÉN

Krasznai Regina Kinga¹, Csány Laura¹

¹ Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet

krasznaregina13@gmail.com

Az idősödő társadalmakban nemcsak az egészségügyi ellátórendszerekre nehezedik fokozódó nyomás, hanem egyre sürgetőbbé válik a megelőzés és a prevenció szerepének erősítése is. Kutatások szerint az életminőséget leginkább a fizikai aktivitás, a funkcionális fittség, a társas kapcsolatok, a pszichológiai jóllét és a lakhatási körülmények befolyásolják.

Különösen érdekes az otthon élő és a bentlakásos intézményekben élő idősök helyzetének összehasonlítása, mert az eltérő életkörülmények különböző kockázatokat és erőforrásokat jelentenek.

A kutatás célja, hogy feltárja a két csoport életmódját, fizikai állapotát és pszichoszociális jellemzőit. Ehhez funkcionális mozgásminta szűrést, kézszorító-erő mérést, valamint kérdőíveket alkalmazunk a szabadidős aktivitás, a társas kapcsolatok, a vallásosság és a pszichológiai jóllét feltérképezésére. A vizsgálatban 100–150, 60 év feletti résztvevő vesz majd részt, fele-fele arányban otthon és intézményben élők.

Az eredmények segítségével jobban megérthetjük, hogyan hat a lakhatási környezet az időskori testi és lelki egészségre. A kutatás hozzájárulhat prevenciós programok, közösségi támogatási rendszerek és intézményi mozgás- és rekreációs programok kidolgozásához.

A kutatás lehetőséget teremt arra is, hogy pontosabban azonosíthassuk azokat a védőfaktorokat például a rendszeres fizikai aktivitást, a társas támogatást vagy a vallásosságot, amelyek hozzájárulnak az idősök önállóságának megőrzéséhez és a testi-lelki hanyatlás lassításához. Ezzel nemcsak a bentlakásos intézmények ellátási programjai, hanem az otthon élő idősök közösségi támogatási hálói is célzottan fejleszthetők, elősegítve az aktív és egészséges öregedést.

Irodalomjegyzék:

Bohannon, R. W. (2019). Grip strength: An indispensable biomarker for older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1681–1691.

<https://www.dovepress.com/grip-strength-an-indispensable-biomarker-for-older-adults-peer-reviewed-fulltext-article-CIA>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Kulcsszavak: időskor, fizikai állapot, pszichológiai jólét, prevenció, életminőség

COMPARATIVE STUDY OF THE LIFESTYLE AND FITNESS STATUS OF OLDER ADULTS LIVING IN RESIDENTIAL CARE INSTITUTIONS AND AT HOME

Regina Kinga KRASZNAI¹, Laura CSÁNYI¹

¹ *Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture*

krasznairegina13@gmail.com

In aging societies, not only is increasing pressure placed on healthcare systems, but the reinforcement of prevention and health promotion is becoming ever more urgent. Research indicates that quality of life is most strongly influenced by physical activity, functional fitness, social relationships, psychological well-being, and living conditions.

The comparison between older adults living at home and those in residential care institutions is particularly intriguing, as the differing living environments present distinct risks and resources.

The aim of this study is to explore the lifestyle, physical condition, and psychosocial characteristics of these two groups. For this purpose, we apply functional movement screening, handgrip strength measurement, and questionnaires assessing leisure activities, social relationships, religiosity, and psychological well-being. The study will involve 100–150 participants over the age of 60, evenly divided between those living at home and those in institutions.

The findings will contribute to a deeper understanding of how the living environment affects physical and mental health in old age. The research may support the development of prevention programs, community support systems, and institutional movement and recreational programs.

This study also creates an opportunity to more precisely identify protective factors—such as regular physical activity, social support, or religiosity—that help preserve older adults' independence and slow physical and mental decline. In this way, not only the care programs of residential institutions but also the community support networks of older adults living at home can be more effectively developed, fostering active and healthy aging.

References:

- Bohannon, R. W. (2019). Grip strength: An indispensable biomarker for older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1681–1691. <https://www.dovepress.com/grip-strength-an-indispensable-biomarker-for-older-adults-peer-reviewed-fulltext-article-CIA>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Keywords: old age, physical condition, psychological well-being, prevention, quality of life

A MANDULAELTÁVOLÍTÁST KÖVETŐ TESTTÖMEG VÁLTOZÁS GYERMEKKORBAN

Lukács Anna¹, Fritz Réka²

¹ Szegedi Tudomány Egyetem Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar

² Szegedi Tudomány Egyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika

lukacs.anna16@gmail.com

Bevezetés: Számos hit és tévhit kering a köztudatban azzal kapcsolatban, hogy a gyermekkorban elvégzett garatmandula műtétet követően hogyan változik a páciens testtömege.

Anyag és módszer: Szakirodalmi áttekintést végeztünk átvizsgálva a rendelkezésre álló hazai és nemzetközi irodalmi adatokat.

Eredmény: A szakirodalomban kevés a gyermekkori mandulaműtét utáni testtömeg változást vizsgáló kutatás. Meglepő módon a rendelkezésre álló publikációk sokszínű eredményeket produkálnak.

Következtetés: A szakirodalomban talált különböző irányú testtömeg változások véleményünk szerint abszolút szükségessé teszi, hogy egy műtétet követően ne csupán a testtömeg változást, hanem inkább ennél komplexebb mutatók, mint a testösszetétel vizsgálatát lenne célszerű monitorizálni.

CHANGES IN BODY WEIGHT AFTER TONSILLECTOMY IN CHILDHOOD

Anna LUKÁCS¹, Réka FRITZ²

¹ *University of Szeged, Albert Szent-Györgyi Medical School*

² *University of Szeged Albert Szent-Györgyi Health Center, Department of Oto-Rhino-Laryngology and Head-Neck Surgery*

lukacs.anna16@gmail.com

Introduction:

There are many beliefs and misconceptions in the public consciousness regarding how a patient's body weight changes after tonsillectomy in childhood.

Material and method: We conducted a literature review examining the available domestic and international literature data.

Result: There is little research in the literature examining body weight changes after tonsillectomy in childhood. Surprisingly, the available publications produce diverse results.

Conclusion: The different body weight changes found in the literature, in our opinion, make it absolutely necessary to monitor not only body weight changes, but also more complex indicators such as body composition after surgery.

GYAKORLATORIENTÁLT EGÉSZSÉGNEVELÉS ÉS MENTÁLHIGIÉNÉ A SAPIENTIA ERDÉLYI MAGYAR TUDOMÁNYEGYETEMEN

Lukács Márton Réka¹, Kovács Réka Rozália¹

¹Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Marosvásárhelyi Kar, Alkalmazott Társadalomtudományok Tanszék

lmreka@ms.sapientia.ro

A Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem Közegészségügyi szolgáltatások és politikák szakán az egészségfejlesztés, a mentális egészség és mentálhigiéné, valamint az egészségvédelem a családban tantárgyak keretén belül a hallgatók egészségnevelő és mentálhigiénés fejlesztő tevékenységeket végeznek annak érdekében, hogy a szerzett elméleti tudást gyakorlatba ültessék, valamint az egyes intézményekkel való kapcsolatfelvétel során bővítsék szakmai kapcsolatrendszerüket, munkavállalói lehetőségeiket. A kiválasztott célcsoportok, illetve a feldolgozott tematikák a hallgatók egyéni érdeklődési területeivel összhangban vannak, ugyanakkor egymástól eltérőek, így lehetőség adódik a tapasztalatcserére is. A hallgatók oktatók irányításával, tantermi körülmények között előzetes felkészítésben részesülnek, azonban a megfelelő szakirodalom áttekintése után rájuk hárul az egészségnevelő programok kidolgozása, majd gyakorlatba ültetése. Tapasztalataikat oktatási intézményekben, valamint speciális csoportokkal foglalkozó bentlakásos, illetve nappali foglalkoztatásra szakosodott intézményekben szerzik. Hallgatóink az egyetemi nyílt napokon keretén belül is aktívan szerepet vállalnak egészségnevelő tevékenységek, műhelyek lebonyolításában.

Bemutatónk során különböző intézménylátogatási tapasztalatokat szeretnénk megosztani (oktatási intézmények, sérült személyeket foglalkoztató intézmények, börtön, drogterápiás otthon, idősek otthona, hátrányos helyzetű családokat segítő intézmény), bemutatni általunk kidolgozott és alkalmazott egészségnevelő programokat, illetve megosztani a terepen szerzett tapasztalatokat a következő témákban: mentális egészség fejlesztése, stresszkezelés, egészséges táplálkozás, helyes kézmosás, cigaretta-, drog-, alkohol-, számítógép- és videojáték függőség, gyermeknevelési, gondozási, alapvető higiéniai kérdések, családpolitikai intézkedések hátrányos helyzetű, sokgyermekes családok számára, mozgás és mentális egészség.

Kulcsszavak: egészségnevelés, mentális egészség, mentálhigiéné, gyakorlatorientáltság, hallgatók tapasztalatszerzése, munkavállalói lehetőségeinek növelése

PRACTICE-ORIENTED HEALTH EDUCATION AND MENTAL HYGIENE AT SAPIENTIA HUNGARIAN UNIVERSITY OF TRANSYLVANIA

Réka Márton LUKÁCS¹, Rozália Réka KOVÁCS¹

*Hungarian University of Transylvania, Faculty of Technical and Human Sciences Târgu Mureș,
Department of Applied Social Sciences, Assistant Lecturer*

lmreka@ms.sapientia.ro

At the Sapientia Hungarian University of Transylvania, within the Public Health Services and Policies program, students participate in health education and mental hygiene development activities in the framework of courses such as *Health Promotion*, *Mental Health and Hygiene*, and *Health Protection in the Family*. These activities aim to put theoretical knowledge into practice and to expand students' professional networks and employment opportunities through cooperation with various institutions.

The selected target groups and topics reflect the students' individual areas of interest, while also being diverse enough to allow for exchange of experiences. Under the guidance of their instructors, students first receive classroom-based preparation. However, after reviewing the relevant literature, they are responsible for designing and implementing health education programs. Their practical experience is gained in educational institutions as well as in residential or day-care institutions that work with special groups.

Our students also actively contribute to the organization of health education activities and workshops during the university's open days.

In our presentation, we aim to share various institutional visit experiences (educational institutions, facilities for people with disabilities, prison, drug therapy home, nursing home, institutions supporting disadvantaged families), present health education programs developed and implemented by us, and share fieldwork experiences on the following topics: promoting mental health, stress management, healthy nutrition, proper handwashing, prevention of cigarette, drug, alcohol, computer, and video game addiction, parenting, childcare and basic hygiene issues, family policy measures for disadvantaged large families, and the relationship between physical activity and mental health.

Keywords: health education, mental health, mental hygiene, practice-oriented approach, student experience, improving employability

AMATŐR MODELLKEDÉS, MINT REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉG

Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

Sok kislány álmodik arról, hogy modell legyen, de ez az életút nem adatik meg a legtöbb ember számára. De az amatőr modellkedés ma már sokak életének része lehet egyfajta szabadidős tevékenységként. Akadnak olyan nők, akik harminc-, negyvenévesen kezdik el, és aztán évekig kitartanak e mellett a szabadidős tevékenység mellett.

Jelen kutatás a 30 év feletti hölgyek modellkedés iránti motivációját vizsgálja. Elsősorban azokat, akik már több alkalommal vettek részt fotózáson (TFCD alapon) és divatbemutatókon.

A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a fotózások és a divatbemutatók mögött húzódó motívumokat.

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a 30 év feletti, rendszeresen modellkedő nők modellkedés iránti vonzalma már kislánykorukban megvolt. Elsősorban a nőiesség megélése, a „szépnek lenni” érzése, az izgalmas, új érzések átélése, a komfortzónából való kilépés és az önkifejezés és önmegvalósítás, valamint az önbizalom növelése motiválja a hölgyeket e nem mindennapi rekreációs tevékenységben való részvételre.

Kulcsszavak: modellkedés, nőiesség megélése, önmegvalósítás

AMATEUR MODELLING AS A RECREATIONAL ACTIVITY

Krisztina MAYER

Faculty of Health Sciences, University of Miskolc

krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

Many little girls dream of becoming a model, but it is not a life path that most people can take. But amateur modelling can now be part of many people's lives as a leisure activity.

There are women who start in their thirties and forties and then stick with it as a leisure activity for years. This research looks at the motivation of women over 30 to model. In particular, those who have already participated several times in photo shoots (TFCD basis) and fashion shows.

The research uses a qualitative method to explore the motives behind photo shoots and fashion shows. The results suggest that women over 30 who model regularly have had a fascination for modelling since they were young girls.

The main motivation for women to participate in this unusual recreational activity is to experience femininity, to feel "beautiful", to experience new and exciting sensations, to step out of their comfort zone and to express themselves and increase their self-confidence.

Keywords: modelling, living femininity, self-actualisation

A BMI (BODY MASS INDEX) ÉS BUKTATÓI

Molnár Kinga¹, Fritz Réka²

¹ Szegedi Tudomány Egyetem Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar

² Szegedi Tudomány Egyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika

molnarkinga1218@gmail.com

Bevezetés: A testtömeg-index (BMI) a leggyakrabban használt, tápláltsági fokot jelző fogalom az orvosi szakirodalomban. A testsúly és-magasság arányán alapul.

Félrevezető voltára, már megalkotója (Quetelet) is felhívta a figyelmet, ugyanis nem tesz különbséget a szervezetben található zsír és izomtömeg között.

Így egy nagy izomtömegű sportoló BMI-je megegyezik a hasonló magasságú és súlyú, elhízott egyén BMI-jével.

Anyag és módszer: Szakirodalmi áttekintés hazai és nemzetközi platformokon.

Eredmények: A teljesség igénye nélkül felsorakoztatunk néhány fontos példát a konvencionális medicinából, ahol akár terápia tervezésnél, mint alapkritériumot a BMI-t használják fel.

Következtetés: A BMI jelenlegi, még mindig széles körű alkalmazása aggasztó. Mind az egészségfejlesztéssel, testneveléssel, és főként a gyógyítással foglalkozó szakemberek számára is sokkal inkább a testösszetétel mérés, mintsem BMI meghatározás lenne a cél.

THE BMI (BODY MASS INDEX) AND ITS PITFALLS

Kinga MOLNÁR¹, Réka FRITZ²

¹ *University of Szeged Albert Szent-Györgyi Medical School*

² *University of Szeged Albert Szent-Györgyi Health Center, Department of Oto-Rhino-Laryngology and Head-Neck Surgery*

molnarkinga1218@gmail.com

Introduction: Body mass index (BMI) is the most commonly used term in the medical literature to indicate nutritional status. It is based on the ratio of body weight to height.

Its creator (Quetelet) has already drawn attention to its misleading nature, as it does not differentiate between fat and muscle mass in the body.

Thus, the BMI of an athlete with high muscle mass is the same as the BMI of an obese individual of similar height and weight.

Material and method: Literature review on domestic and international platforms.

Results: Without claiming to be exhaustive, we list some important examples from conventional medicine, where BMI is used as a basic criterion, even in therapy planning.

Conclusion: The current, still widespread use of BMI is worrying. For professionals involved in health promotion, physical education, and especially healing, the goal would be to measure body composition rather than determine BMI.

AZ ÚJÍTÁS EREJE - "ÉRTELEMMELE TANÍTÓ JÁTÉKOK" REKREÁCIÓS ÉRTÉKE A SAKKOKTATÁSBAN

Szabó Sándor¹, Németh Zsolt²

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola

² Pécsi Tudományegyetem – Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet

sandoredzo@gmail.com

A modern életmód kihívásai között egyre nagyobb jelentőséget kap a digitális világtól távol álló szellemi rekreáció, amely nem csupán a mentális egészség megőrzésében, hanem a kognitív képességek fejlesztésében is fontos szerepet játszik. Az oktatásban egyre nagyobb szerepet kap az Z és α generációk figyelmének felkeltése és lekötése. A sakk, mint szellemi rekreációs tevékenység, különleges helyet foglal el a rekreációs programok palettáján, hiszen egyedülálló módon ötvözi a játék, a stratégiai gondolkodás és a kognitív fejlődés elemeit. Jelen tanulmány célja annak vizsgálata, hogy a korszerű oktatási módszerek, különösen az "Értelemmel tanító játékok" (Teaching Games for Understanding — TGfU) és a "Játékok az értelemért" (Game Sense) megközelítések sakkoktatásban történő alkalmazása hogyan járulhat hozzá a tanulók intellektuális és stratégiai képességeinek fejlődéséhez, valamint milyen rekreációs hatásokat vált ki a tanulási folyamat során.

Az intervenció egy általános iskola sakk szakkörének keretében zajlott, ahol a diákok heti rendszerességgel, két egymást követő félében keresztül vettek részt tematikusan felépített foglalkozásokon, amelyek célja a sakkversenyekre történő felkészülés volt. A beavatkozás módszertani alapját a taktika-központú, fokozatosan nehezedő sakkfeladatok alkalmazása képezte, ahol a diákok először leegyszerűsített helyzetekben ismerkedtek meg a játék alapfogalmaival, majd egyre összetettebb állásokban kellett döntéseket hozniuk. Ezzel párhuzamosan kiemelt cél volt a flow-élmény és a mély koncentrációs állapot elérése, amely a rekreációs tevékenységek egyik legfontosabb pszichológiai hozadéka.

A tanulmány külön figyelmet fordított arra, hogy a sakk mint szellemi rekreáció milyen mértékben képes csökkenteni a versenyhelyzetekből fakadó szorongást, illetve hogyan járul hozzá a mentális egyensúly helyreállításához. A versenyeken elért dobogós helyezések elemzését százalékos alapú diagramok segítségével végeztük, vizualizálva a tanulók teljesítményének alakulását.

Az eredmények azt mutatják, hogy a kortárs, játékalapú oktatási módszereken alapuló sakkoktatás nemcsak a tanulók taktikai és stratégiai készségeit fejlesztette, hanem rekreációs hatásain keresztül hozzájárult a kognitív képességek javulásához és a szellemi kikapcsolódás élményéhez is. A vizsgálat rámutatott arra, hogy a sakk szakkör keretein belül alkalmazott TGfU és Game Sense módszerek értékes lehetőséget teremtenek a diákok számára a digitális világ ingereitől való elszakadásra, a tartalmas és értékteremtő szabadidő-eltöltésre, valamint a mentális regenerációra.

THE POWER OF INNOVATION - THE RECREATIONAL VALUE OF “TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING” IN CHESS EDUCATION

Sándor SZABÓ¹, Zsolt NÉMETH²

¹ Eötvös Loránd University – Doctoral School of Educational Sciences

² University of Pécs – Faculty of Sciences, Institute of Sport Sciences and Physical Education

sandoredzo@gmail.com

In the challenges of modern lifestyles, intellectual recreation - distinct from the overstimulation of the digital world - is gaining increasing importance, not only for maintaining mental health but also for supporting cognitive development. Within education, capturing and sustaining the attention of younger generations, particularly Generation Z, has become a pressing concern. Chess, as a form of intellectual recreation, occupies a special place among recreational activities, as it uniquely combines the elements of play, strategic thinking, and cognitive growth.

The aim of this study was to explore how modern pedagogical approaches - most notably *Teaching Games for Understanding* (TGfU) and *Game Sense* - when applied to chess instruction, contribute to the development of students' intellectual and strategic abilities, while also generating recreational benefits throughout the learning process.

The intervention took place in a primary school chess club, where students participated weekly over two consecutive semesters in a structured program designed to prepare them for competitions. The methodological foundation rested on progressively challenging, tactics-focused chess tasks: students began with simplified positions to acquire fundamental concepts before advancing to increasingly complex situations that required critical decision-making. A central aim was also to foster the *flow experience* and deep concentration - key psychological outcomes of recreational engagement.

Special attention was given to the extent to which chess, as an intellectual recreational activity, can alleviate competition-related anxiety and contribute to restoring mental balance. Tournament outcomes were analyzed using percentage-based diagrams to visualize podium finishes and track performance progress over time.

The findings indicate that chess instruction grounded in contemporary game-based teaching methods not only enhanced students' tactical and strategic skills but, through its recreational impact, also improved cognitive abilities and provided meaningful opportunities for intellectual relaxation. The study highlights that implementing TGfU and Game Sense within the framework of school chess clubs offers students valuable opportunities to disengage from digital distractions, engage in purposeful and enriching leisure activities, and experience mental regeneration.

MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFELMÉRÉS A KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM HALLGATÓI KÖRÉBEN

Szórath Renáta¹, Lisztes Lili Szilvia¹, Szatmári Zoltán¹

¹Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet

szorath.renike@gmail.com

Bevezetés: A fiatal felnőttek jövőnk reménységei, ezért egészségi állapotuk különös figyelmet érdemel, mind egyéni, mind pedig társadalmi szempontból. A fizikai aktivitás és a mozgásképesség kulcsszerepet játszanak a fiatal korosztály életminőségének megőrzésében. A Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) és a marokszorító erő mérés azonosítja a funkcionális mozgásmintákban jelentkező problémákat, illetve az egyén egész testére jellemző becsült izomerőt.

Hipotézisek: Az FMS vizsgálatban azt feltételezzük, hogy a módszer segítségével azonosítsa tudjuk a vizsgát hallgatóknál a funkcionális mozgásminta korlátait, aszimmetriáit és a diszfunkciókat. A marokszorító erő mérés során pedig feltehetőleg arra kapunk választ, hogy a vizsgált populáció esetében a mért értékek a korosztály átlagát fogja képviselni.

Vizsgálati módszerek: Az adatgyűjtés az FMS, és a marokszorító erő mérés a strukturált protokollok alapján történik, kiegészítve kérdőíves háttérinformációkkal. A tesztelés az etikai engedély ismertetésével és a hozzájáruló nyilatkozat aláírásával indítjuk el. Az adatok feldolgozás az excel táblázatban történik. A kutatás során a vizsgált személyek egy táblázatban láthatja majd a felmérés pontszámait, és szükség esetén szakmai útmutatást kapnak a fejlesztésre váró területekről.

Várható eredmények: A vizsgálat várhatóan feltárja egyetemünk hallgatói körében a funkcionális mozgásminták jellemző rendellenességeit. A pontszámok alapján kirajzolódnak a funkcionális mozgásminták hiányosságai, rávilágítva a sérüléskockázat és a mozgásminőség közötti összefüggésre, megerősítve ezzel az egészségtudatos életmód iránti felelőséget.

Összefoglalás, következtetések: A kutatás célja a fiatal felnőttek funkcionális mozgásképességének vizsgálata az FMS és a marokszorító erő mérése mérésével. Az eredmények várhatóan rávilágítanak a legjellemzőbb mozgásminták problémáira, az aszimmetriákra és diszfunkciókra, amelyek növelik a sérülés kockázatát és ronthatják az életminőséget. A vizsgálat hozzájárul a prevenció és az egészségtudatos életmód fontosságának hangsúlyozásához, valamint gyakorlati alapot teremt a mozgásfejlesztő programok kialakításához.

Kulcsszavak: mozgásminta, teszt, szűrés, marokerő

WORKPLACE HEALTH ASSESSMENT AMONG STUDENTS AT KÁROLI GÁSPÁR UNIVERSITY OF THE REFORMED CHURCH IN HUNGARY

Renáta SZÓRÁTH¹, Lili Szilvia LISZTES¹, Zoltán SZATMÁRI¹

¹*Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health and Social Sciences, Institute of Lifestyle and Physical Culture*

szorath.renike@gmail.com

Introduction: Young adults are the hope of our future, so their health deserves special attention, both from an individual and societal perspective. Physical activity and mobility play a key role in maintaining the quality of life of the young generation. The Functional Movement Pattern Screening (FMS) and the grip strength measurement identify problems in functional movement patterns and the estimated muscle strength characteristic of the individual's whole body.

Hypotheses: In the FMS study, we assume that the method will be able to identify functional movement pattern limitations, asymmetries, and dysfunctions in test takers. In the grip strength measurement, we will presumably get an answer that the measured values will represent the average for the age group in the studied population.

Data collection methods: Data collection is based on structured protocols for FMS and grip strength measurements, supplemented with background information in the form of a questionnaire. Testing begins with the presentation of the ethical approval and the signing of the informed consent form. Data processing is performed in an Excel spreadsheet. During the research, the subjects will be able to see their survey scores in a spreadsheet and, if necessary, receive professional guidance on areas for development.

Expected results: The study is expected to reveal the typical abnormalities in functional movement patterns among students of our university. Based on the scores, the deficiencies in functional movement patterns will be outlined, highlighting the connection between injury risk and movement quality, thus reinforcing the responsibility for a health-conscious lifestyle.

Summary, conclusions: The aim of the research is to examine the functional mobility of young adults by measuring FMS and grip strength. The results are expected to shed light on the most typical movement pattern problems, asymmetries and dysfunctions that increase the risk of injury and may impair quality of life. The study contributes to emphasizing the importance of prevention and a health-conscious lifestyle, and creates a practical basis for the development of movement development programs.

Keywords: movement pattern, test, screening, grip strength

KORLÁTOKTÓL A LEHETŐSÉGEKIG: A GÖRKORCSOLYÁZÁS SZEREPE A TESTNEVELÉSBEN

Tarsoly-Huszar Ágnes^{1,2}, Némethné Tóth Orsolya³, Patakiné Bösze Júlia¹

¹Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar
Életmód és Testkultúra Intézet

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

³ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

tarsoly.huszar.agnes@kre.hu

Bevezetés: 2004-ben végzett kutatásunkban általános- és középiskolás tanulók görkorcsolyázással kapcsolatos attitűdjét vizsgáltuk. Célunk annak feltárása volt, mennyire kedvelik a diákok ezt a mozgásformát, illetve támogatnák-e tanórai beemelését. Eredményeink szerint a tanulók többsége, különösen az általános iskolások, pozitívan viszonyult a sportághoz, sokan saját felszereléssel rendelkeztek. Ugyanakkor a mindennapos testnevelés hiánya és a szűkös óraszámok erősen korlátozták a görkorcsolya tanórai megjelenését.

Hipotézisek: Feltételezzük, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése, valamint az új Nemzeti alaptanterv (NAT) megnövelt óraszámai kedvezőbb feltételeket biztosítanak az alternatív környezetben üzhető sportágak, köztük a görkorcsolyázás integrációjára. Emellett úgy véljük, hogy a Z és Alfa generáció tagjai számára a játékos, élvezetes mozgásformák kiemelt szerepet játszhatnak az aktív életmód kialakításában.

Vizsgálati módszerek: Összehasonlító elemzést végzünk a 2004-es kutatás eredményei és a jelenlegi NAT testnevelés tantárgyra vonatkozó tartalmi, illetve óraszám-előírásai között. Különös figyelmet fordítunk az alternatív környezetben üzhető mozgásformák – ezen belül a görkorcsolya – helyzetére. A következő lépésben kérdőíves vizsgálattal mérjük fel a tanulók görkorcsolya-tananyaghoz való viszonyát, valamint a testnevelő tanárok attitűdjét a sportág oktatásával kapcsolatban.

Eredmények: A 2004-es vizsgálatban a diákok többsége pozitívan értékelte a görkorcsolyázást, ugyanakkor a tanórai gyakorlatban alig találkoztak vele. A mindennapos testnevelés bevezetése és az új NAT kínálta keretek várhatóan kedvezőbb lehetőségeket biztosítanak a sportág tanórai alkalmazására.

Összefoglalás, következtetések: A görkorcsolya egész életen át üzhető, rekreatív és egészségmegőrző sportként ma már könnyebben illeszthető a tanórai gyakorlatba. A Z és Alfa generáció számára a játékos, élményszerű mozgásformák különösen vonzóak, ezáltal a görkorcsolya alkalmas lehet az aktív életmód népszerűsítésére. Oktatásának szélesebb körű elterjesztése hozzájárulhat a tanulók testi, pszichés és szociális kompetenciáinak fejlődéséhez, így indokolt a sportág fokozott integrációja a mindennapos testnevelés keretében.

Kulcsszavak: görkorcsolya, alternatív környezet, testnevelés, élmény

FROM LIMITATIONS TO OPPORTUNITIES: THE ROLE OF ROLLER SKATING IN PHYSICAL EDUCATION

Ágnes TARSOLY-HUSZÁR^{1,2}, Orsolya NÉMETHNÉ TÓTH³, Júlia PATAKINÉ BŐSZE¹

¹*Károli Gáspár University of Reformed Church in Hungary, Faculty of Economics, Health Sciences and Social Studies, Institute of Lifestyle and Physical Culture*

²*Doctoral School of Education, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary*

³*Institute of Sport Sciences at Szombathely, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary*

tarsoly.huszar.agnes@kre.hu

Introduction: In 2004, we conducted a study examining primary and secondary school students' attitudes towards roller skating. Our aim was to explore the popularity of this activity and whether students would support its inclusion in physical education classes. Results indicated that the majority of students, especially in primary schools, expressed a positive attitude towards roller skating, and many owned their own equipment. However, the absence of daily physical education and the limited number of lessons considerably restricted opportunities for integrating the activity into school curricula.

Hypotheses: We assume that the introduction of daily physical education, along with the increased lesson hours specified in the new National Core Curriculum (NAT), provides more favorable conditions for the integration of alternative outdoor activities, including roller skating. Furthermore, we hypothesize that playful and enjoyable forms of exercise, such as roller skating, may play a key role in shaping an active lifestyle among Generation Z and Alpha students.

Methods: A comparative analysis will be carried out between the findings of the 2004 study and the current requirements of the NAT regarding content and lesson hours in physical education. Particular attention will be paid to the position of alternative outdoor activities, with a focus on roller skating. In the next phase, a questionnaire survey will assess students' attitudes towards roller skating as part of the curriculum, as well as PE teachers' perspectives on teaching this sport.

Results: In the 2004 study, most students expressed positive attitudes towards roller skating, but the activity was rarely included in PE lessons. The implementation of daily physical education and the frameworks of the new NAT are expected to provide more favorable conditions for the curricular integration of this sport.

Summary and Conclusions: Roller skating, as a lifelong, recreational, and health-preserving activity, can now be more easily incorporated into PE classes. For Generation Z and Alpha, playful and enjoyable activities are particularly attractive, making roller skating a suitable tool for promoting an active lifestyle. Broader inclusion of roller skating in school PE may also support the development of students' physical, psychological, and social competences, thus justifying its increased integration into daily physical education.

Keywords: roller skating, alternative environment, physical education, positive experience



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG



KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
GAZDASÁGTUDOMÁNYI, EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI
ÉS SZOCIÁLIS KAR



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.