

KÖNIG-GÖRÖGH DÓRA – GYIMÓTHY GERGELY – LÖKÖS DÁNIEL – BRAUN ÁKOS –
ÖKRÖS CSABA

A sporttevékenységek közösségformáló jelentősége fiatal sportolók médiafogyasztásának tükrében

Bevezetés

Jelen társadalmak civilizációs folyamataiból következik az automatizáció, a digitalizáció erőteljes térnyerése, a jelenség mélyen hatást gyakorol a családok életére, komoly kihívást és nagymértékű körültekintést jelentve a gyermekek, fiatalok napirend és szabadidőszervezésében. A virtuális világ megfelelő használata vitathatatlanul felelősségteljeséget, átgondoltságot, tudatosságot igényel.

A digitális fejlődéssel párhuzamosan kimutathatóvá vált az ülő életmód növekedése, vagyis a mai gyermekek nem mozognak eleget, mindez az egészségi állapotuk romlásához vezethet (WHO, 2020; Guthold et al., 2020; HBSC, 2024), befolyásolva ezzel a későbbi életszakaszokban kialakult egészség attitűdjüket (Currie et al., 2012).

Tényszerűen tudomásul vehető, hogy jelenkori ifjabb generáció ritkábban keresi a kikapcsolódás lehetőségét az online világon kívül (Heitner, 2018), azonban a szülők és a pedagógusok részéről elvárható a nevelési szándék, a motivációkeltés, mellyel perspektívát nyújthatnak az offline közösségekben való részvételre. Egy alternatívaként nevez-

hetjük meg a sportolást, a sportoló közösségek képernyőidő-csökkentő szerepét.

Z és Alfa generációk jellemzői

A generációkutatás kiindulópontja, hogy születési év (adott kohorszhoz való tartozás) alapján alkotnak egy csoportot az adott generációk (Töröcsik et al., 2014), az alapokat Strauss és Howe fektették le 1991-ben. A kutatók szerint a generációdefiníció nem csupán a kronológiai egyidejűséget jelenti, hanem feltétele a közös történelmi, társadalmi térhez és időhöz tartozás (Strauss & Howe, 1991), ezért a nemzedék tagjai az adott kor eseményeit azonosan érzékelik, vagyis ugyanabban a történelmi-társadalmi térben születtek és nőttek fel (Mannheim, 1928 idézi Bereczki, 2022). Azonos életkorban, azonos hatások érik őket, így egymásra tudnak hangolódni a nemzedékek tagjai, s elkülönülnek a megelőző nemzedékektől (Töröcsik et al., 2014; Bereczki, 2022). Strauss és Howe (2000) archetípusokat kategorizáltak, ahol a történelmi események a generációkkal szimbolikus kapcsolatban állnak. Ahhoz, hogy valós képet kapjunk

egy adott nemzedék karakterisztikát meghatározó ifjúkori tapasztalásairól, magát a korszellemet kell megfigyelnünk (Bereczki, 2022). McCrindle és Wolfinger (Bereczki, 2022) szerint nagyobb hatással van ránk a gyermekkorunk kultúrája, a társadalmi markerek és a felnőtté válás meghatározó eseményei, mint az életkor (amely a viselkedést és a magatartásmódot határozza meg), vagyis az emberek jobban hasonlítanak a korukhoz, mint amennyire szüleikhez. Minden generációra igaz, hogy *„saját időszakának szülötte, egyúttal pedig az őt megelőző generációra adott reakcióként is felfogható”* (Bereczki, 2022, p. 27).

A születési évek alapján több felosztást is alkalmaznak a szakemberek a generációk felosztására (Tapscott, 1998; Zemke et al., 2000; Howe & Strauss, 2000; Martin & Tulgan, 2002; Oblinger & Oblinger, 2005; Reeves & Oh, 2008). Jelen tanulmányban Robinson (2017) tanulmányában található felosztását használjuk: veteránok (1925–1945 között születtek), bébi-boom (1946–1964) X generáció (1965–1979), Y generáció (1980–1995), Z generáció (1995–2010) és Alfa generáció (2011–2025). A kutatásunkban kiemelten foglalkozunk a Z és Alfa generációkkal, hiszen ezekben az években születettek életét már teljesen átthítja a digitalizáció. A Z generáció, az internet generációja, hiszen ez az első generáció, amelynek tagjai egy globálisan összekapcsolt világba születtek, ismerik a technológiát és az azonnali tájékoztatást (Robinson, 2017). A „Z” az angol zapper (jelentése: katingató) szó első betűje (arra utal, hogy nem tud végig nézni anélkül egy filmet, hogy a kezével közben valamilyen más alkalmazáson matatna) (Bereczki,

2022). Az Alfa generáció pedig már kötődik a technológiához, s ezért a legképzettebb generációnak tartják a különféle technológiai kommunikációs eszközök mindennapi használatában, hiszen az életük szerves részét képezi ezen eszközök használata (Manuel & Sutanto, 2021). McCrindle és Wolfinger (2010) szerint fontos az azonos technológiai háttérrel figyelni a közös múlt vizsgálatakor. Ezen gyermekek számára lassan a virtuális világ lesz a természetes, a digitális bennszülöttek kifejezést használják rájuk a szakirodalom, hiszen életükben folyamatosan jelen van és lesz a számítógép, az okoseszközök, s idejük 80%-át a digitális eszközökkel töltik (Berényi, 2015). Egyik részről mobilnak látjuk őket, hiszen mobil eszközöket használnak (Berényi, 2015), másfelől viszont erőteljesen megjelenik náluk az ülő életmód (Szomdis, 2019). A Z generációs nemzedék egy részénél már nem különül el egymástól úgy az online és az offline világ, mint az idősebb korosztálynál (Bereczki, 2022). Az internetfüggőség nagyobb eséllyel bekövetkezhet, ha a háttérben ADHD, depresszió, ellenséges érzelem vagy szociális fóbia áll fenn (Berényi, 2015). Aiken (idézi Bereczki, 2022) szerint minden online tevékenységnek megvan a maga vonzereje, az extra jutalma, amely által a felhasználó vissza akar térni hozzá, neurológiai szempontból hasonló mintázatot mutat, mint a drog vagy az alkohol iránti vágy. 2019 óta megjelent a WHO listáján a videojáték-függőség mint létező betegség. Ezen negatív hatások ellensúlyozására egyik legjobb tevékenység a rendszeres sportolás, amelynek pozitív hatásait későbbi fejezetben mutatjuk be.

A sportolás és a digitális eszközhasználat összefüggései

Maia és munkatársai (2025) huszonhat tanulmányt elemző áttekintésében összefoglalták az állóképesség, az ülő életmód, a táplálkozási szokások, az alvásminőség, a mentális egészség és a testtömegindex eredményeket, majd korcsoportfüggően meghatározták a trendeket. Áttekintő közleményük kiemelhető eredményeként felhívják a figyelmet arra, hogy a szülői egészségmagatartás, beleértve az étkezési szokásokat, a mozgásgazdag életmódot, az alvásminőséget és a stresszkezelést, mintául szolgál a gyermekek viselkedéséhez, valamint a szülői egészségattitűdből származó eredmények értékei egyenes arányosságot mutatnak a gyermekek testtömegindex értékével, ami közvetlenül jelzi a gyermekkori obezitás kockázatát.

A gyermekek fizikai aktivitásával együtt járó motoros képességek összefüggnek a kognitív és szocio-emocionális fejlődéssel is. Ghanamah (2025) óvodás korú gyermekeknél folytatott vizsgálatai során szoros összefüggéseket tárt fel a motoros képességek és a képernyőidő között. Megállapítja, hogy a különféle fizikai tevékenységek ösztönzik a kreatív mozgásokat, ennek egyenes következménye a kreatív gondolkodásra való képesség javulása is. Ezzel szemben a túlzott digitális eszközhasználat negatívan korrelál a fizikai állóképességgel.

Wu és munkatársai (2025) a képernyőhasználat látószervre gyakorolt negatív hatásairól értekeztek, munkájukban kijelentik, hogy a napi három órát meghaladó eszközhasználat növeli a rövidlátás kockázatát. Prevenációs jelleggel függőségellenes rendszerek

szerepét sürgetik, köztük a rendszeresített testmozgást, mellyel csökkenhet a gyermekek képernyőidejének napi időtartama.

Parkoso és munkatársai (2024) vizsgálati eredményeik nyomán arra a következtetésre jutottak, hogy a képernyőidő nem befolyásolja közvetlenül a fizikai fittséget, de csökkentheti a fizikai aktivitást. Kolle és munkatársai (2025) vizsgálatai szerint a túlzott képernyőidő hozzájárul a megfigyelt gyerekek fizikai aktivitásának csökkenéséhez, mivel az aktív játékot passzív időre váltják. Véleményük szerint a tendencia az egyéni egészségügyi kockázatokon túl közegészségügyi problémát prognosztizál a jövőre nézve. Szorgalmazza, hogy a döntéshozók, az iskolák és a szülők szabályozzák a gyermekek felelős digitális fogyasztását, ezzel párhuzamosan szükségét látják a mindennapi mozgás lehetőségeinek megteremtését.

Pfeiffer és munkatársai (2025) tanulmányukban megállapítják, hogy kisgyermekkorban a fizikai aktivitással kapcsolatos narratívákat meghatározott szociológiai és környezeti keretrendszeren belül szükséges kialakítani, s ennek megfelelően különbséget kell tenni a strukturált és strukturálatlan játékkal, a természetközeli közegben folytatott, valamint a baleseti kockázatokat rejtő játékok általi mozgások között.

De Lima és munkatársai (2025) rávilágítottak, hogy a képernyő előtt töltött idő növeli a szorongás, a depresszió előfordulásának esélyét, továbbá strukturális egyenletmodellek elemzése mentén jutottak arra az eredményre, hogy a legalább napi négy óra képernyőidő romló mentális állapottal társult ADHD gyakoriságával kapcsolható össze.

Egy Amerikai Egyesült Államokban végzett felmérés szerint Yu és munkatársai

(2022) azt találták, hogy a vizsgált gyermekek 70,5%-a túlzott időt tölt elektronikus eszköz előtt, ők különböző fokú viselkedési problémákkal, társas kapcsolatok hiányával küzdenek. Tanulmányuk következtéseként sürgetik a digitális eszközök használatával kapcsolatos széleskörű tájékoztatást, útmutatást.

Kína rohamosan feltörekvő társadalma súlyos problémaként kezeli a gyermekek és serdülők többségénél mérhető mozgásszegény életmódot. Meng és munkatársai (2025) áttekintő tanulmányukban mutatnak rá, hogy a testmozgás erősen kapcsolódik a szülői támogatáshoz, a családi struktúrához és a lakókörnyezet biztonságához. Következtetésük szerint a jövőbeli intézkedéseknek a családi háttértényezőket kell javítaniuk, továbbá a családok és az iskolák közötti együttműködést szükséges eredményessé tenni.

Ausztrál tizenévesek felmérését célzó vizsgálatban résztvevő 400 fő 76%-a szabadidős sporttevékenységet folytatott. A többség a hétköznapi és hétvégi napokon egyaránt túllépte a legfeljebb napi kétórás képernyőidő ajánlást. Az eredmények alapján igazolták, hogy a sportolás iránti belső motiváció kevesebb képernyőidővel mutatott szoros összefüggést. Emellett hangsúlyozták a sportlétesítményekhez való hozzáférés jelentőségét, mely nagyban befolyásolta a hétköznapi és hétvégi képernyőidő közötti különbséget (Parker et al., 2023).

Magyar fiatalok fizikai aktivitásának jellemzői

A HBS (Health Behaviour in School-age Children, magyarul: Iskoláskorú gyermekek egészségvizsgálata) 2008-as eredmé-

nyei kimutatták, hogy a gyermekek csupán 2/3-a éri el az életkorának megfelelő fizikai aktivitási szintet, a 11–18 évesek 17,3%-a mozog eleget. A WHO (World Health Organization, magyarul: Egészségügyi Világszervezet) megállapítása alapján elegendő fizikai aktivitás alatt azt értjük, hogy mindennap legalább 60 perc mérsékelt intenzitású mozgást végez az illető (Keresztes, 2015). A 2008-as felmérés alapján a magyar fiatalok 20%-a mozog eleget, amely nemzetközi viszonylatban is közepes eredmény (Keresztes, 2015), míg a HBSC 2018-as reprezentatív eredményei alapján ez az érték 17,9% volt (Németh & Várnai, 2019). Kovács és munkatársai (2021) a Covid19 alatt vizsgálta a fizikai aktivitást, amely alapján a magyar fiatalok 19,9%-a mozgott napi 60 percet, mérsékelt intenzitáson.

Szmodis (2019) éveken keresztül vizsgálta a magyar iskoláskorú (7–19 éves) gyermekek alkati, testösszetételbeli, testarányokat érintő jellemzőit, a csontsűrűségét, a kardiiovaszkuláris mutatóit és életmódját. Eredményeiből kiderül (n=3400), hogy a vizsgált lányok 24,28%-a túlsúlyos, 7,26%-a elhízott, míg a fiúk 20,15%-a volt túlsúlyos és 6,70%-a elhízott (Szmodis et al., 2014). Saját bevallásuk szerint a lányok 65%-a, a fiúk 75%-a sportolt rendszeresen, és míg a lányok 64%-a jelölte be, hogy jó vagy kiváló az egészsége, addig a fiúk 90%-a állította ezt (Szmodis, 2019).

Hasonló eredményekre jutottak Kovács és munkatársai (2010) egy általános iskola tanulóinak tápláltsági állapotának és életmódjának vizsgálatakor. 3302 tanulóból 14,5%-a volt túlsúlyos és 4,6%-a elhízott. Fontos eredménye volt, hogy a fiúknál 9, a lányoknál 10 éves kortól folyamatosan

emelkedett a nem sportolók aránya, s ez a szám 15 éves korra a fiúknál megduplázódott (15,3%-ról 31,0%-ra), a lányoknál pedig 53,8%-ra emelkedett, s ezzel párhuzamosan a képernyő előtt töltött órák száma is magas volt (Kovács et al., 2010).

Az utánpótlássport pszichológiája

A rendszeres mozgásnak nem csak testileg vannak pozitív hatásai, hanem a sportolás már gyermekkorban is személyiség és készségfejlesztő hatású (Slutzky & Simpkins, 2008), csak meg kell találni a gyermek igényei és fizikai, szellemi, lelki egészsége közötti egyensúlyt (Kovács & Gyömbér, 2024). A fiatal korban űzött sporttal megteremtjük az egészséges életmód alapjait, az önfegyelmet, a tiszteletadást, az egészséges versenyszellemet, az együttműködést, a magabiztosság képességét, a gyerekek elsajátíthatják a hatékony célállítást és kommunikációt, képessé válnak a problémák megoldására, a konfliktusok és az érzelmek kezelésére. A sportolás jótékonyan hat az önértékelésre, a stressz és az idő hatékony kezelésére (Hilt & Knight, 2015 idézi Kovács & Gyömbér, 2024). Tóth (2006) kutatásai alapján az emocionális folyamatok tudatosításával a serdülő sportoló képes lesz jellemezni a személyiségét, számot tud adni annak fejlettségi szintjéről, s reális képet alakíthat ki önmagáról is.

Fontos kiemelni, hogy a fiatalkori sport olyan társas tevékenységet jelent, amelyek keretein belül új barátokra, ismerősökre tehetnek szert a fiatalok, így megtapasztalják, milyen részévé válni egy folyamatosan bővülő szociális hálónak (Ream & Rumberger,

idézi Kovács & Gyömbér, 2024). Hansen (2006) egyéni és csapatsportolókat hasonlított össze tanulmányában, s kutatása alapján a serdülő korú csapatsportot űző játékosok több pozitív tapasztalatot éltek meg, mint az egyéni sportolók, jobb a kezdeményezőképességük és elégedettebbek az életükkel.

A fiataloknál az elsődleges cél a sportban megélt öröm kell, hogy legyen, főként annak tudatában, hogy a sportból való kilépés első számú oka legtöbbször az, hogy már nem okoz örömet a sportolás a gyermek számára (Kovács & Gyömbér, 2024). Az edzőknek és a szülőknek is figyelni kell arra, hogy ne csak sportolóként, hanem emberként is törődjenek a sportolóval. A látvány-csapatsportágak utánpótlásában résztvevő gyerekek száma – és általában a teljes korosztályon belüli aránya – a TAO¹ megjelenése óta jelentős mértékben megemelkedett, ezért hangsúlyosabb hatással van a gyermekek testi-lelki fejlődésére az egyesületekben folyó munka (Lőkös & Kiss, 2018). A gyerekeket az edzésen érő pedagógiai-pszichológiai hatások tekintetében is egyre nagyobb mértékben jelentkezik a velük foglalkozó edzők felelőssége, ezért még inkább fontossá válik a felkészültségük.

Célkitűzés

Magyarországon az élsport kifejezésnek sokszor negatív töltete van. Érdekes paradoxon, hogy Magyarország a nemzetközi sportsikereket tekintve jó helyen áll, míg népesség sportolási tevékenysége az utolsók között van az Európai Unióban (Perényi, 2011). Jelen tanulmány célja bemutatni, hogy ebben a világban, ahol már központi helyet foglal el a virtuális tér az emberek éle-

tében, milyen fontos szerepe lehet a sportnak és az élsportnak. Elismert szakemberek segítségével szeretnénk megmutatni a szülőknek és a pedagógusoknak, hogy a sport melletti elkötelezettség milyen pozitív tulajdonságokkal ruházza fel a gyermekeket, milyen jó hatása lehet a gyermek életére. Még ma is érdemes sportoltatni a gyermekeket, akkor is, ha ez számos áldozattal jár. A tanulmány a sport közösségépítő erejét helyezi a középpontba.

Anyag és módszer

Vizsgálati minta

A kutatás során célzott mintavételi eljárást alkalmaztunk, amely lehetővé tette, hogy a vizsgálatba olyan szakembereket vonjunk be, akik releváns tapasztalattal rendelkeznek a vizsgált területen. A minta kiválasztásakor fontos szempont volt, hogy az edzők aktívan részt vegyenek az utánpótlás-nevelésben, és megfelelő szakmai háttérrel rendelkezzenek ezen a területen. A kutatásban összesen 16 különböző sportág képviselői vettek részt. A mintavétel egyik alapvető kritériumaként legalább 5 éves utánpótlás-edzői tapasztalatot határoztak meg. Ez a feltétel biztosította, hogy a válaszadók elegendő gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek az utánpótlás-edzés sajátosságairól, valamint képesek megalapozott véleményt formálni a kutatás témájával kapcsolatban. A különböző sportágak bevonása lehetővé tette, hogy a kutatás során többféle edzői tapasztalat és nézőpont jelenjen meg, ezáltal a vizsgálat átfogóbb képet adjon az utánpótlás-nevelésben dolgozó edzők gyakorlatáról és tapasztalatairól. A mintaválasztás során törekedtünk arra, hogy a résztvevők

különböző sportági háttérrel rendelkezzenek, ami hozzájárult a kutatás eredményeinek sokoldalúbb értelmezéséhez.

A vizsgálatban részt vevő edzők sportág szerinti megoszlása: atlétika, úszás, torna, judo, ökölvívás, birkózás, kajak, szinkronúszás, tenisz, kézilabdázás, kosárlabdázás, röplabdázás, labdarúgás, jégkorong, floorball, ultimate frizbi. A nemek arányát tekintve 6 nő és 10 férfi nyilatkozott. Életkori eloszlás alapján, a legfiatalabb edző 32, a legidősebb pedig 66 éves volt, átlagéletkor: 42,93±24,04, 56%-uk utánpótlás válogatottnál is tevékenykedik vagy tevékenykedett.

Vizsgálati módszer

Húsz kérdésből álló kvalitatív interjút alkalmaztunk, ahol demográfiai kérdések után 16 nyitott kérdést tettünk fel, amellyel próbáltuk az interjúalanyok érzéseit és gondolatait megérteni (Szokolszky, 2006). A kérdéseket úgy állítottuk össze, hogy választ kapjunk arra, hogy milyen munkamorál jellemzi a mai fiatalokat, hogyan viszonyulnak az edzéshez, a versenysporthoz, hogyan viszonyulnak egymáshoz a sportolók (csapat és egyéni sportoknál egyaránt), mit tehet egy edző, hogy jó közösség alakuljon ki. Az interjúk 35–50 percet vettek igénybe, online vagy személyes találkozások alkalmával.

Adatfeldolgozás módszere

A demográfiai adatok feldolgozásához leíró statisztikát használtunk fel. A kvalitatív kutatás eredményeinek feldolgozásához megfigyelést, rendszerezést, csoportosítást alkalmaztunk. Az elemzés leíró, bemutató jellegű.

Eredmények

A rendszeres sportolás hatásai a fiatalok mindennapjaira

Az interjúalanyok egyértelműen kiemelték (100%), hogy a rendszeres mozgás jól strukturálja a mindennapjaikat, megtanulnak rendszerben gondolkodni, hiszen ott kell lenniük edzésen. Ezen felül a válaszok 100%-ában megjelent az egészséges életmódra nevelés, illetve a motoros képességek fejlődése (56%). Az edzők 75%-a fontos hatásnak tartja, hogy a sport céltudatosságra, kitartásra, emberségesre, fegyelmre, tiszteletre nevel. Ezen felül megjelent még egy-egy gondolat erejéig, hogy segíti a munkamorált, a monotonia tűrést, növelheti az önbizalmat, a kreativitást, illetve a gyermekek hozzászoknak az elvárásokhoz. Ezeket a képességeket a véleményük alapján az élet más területein is hasznosítani tudják. A sportoló fiatalok később „sokkal jobban kezelik a munkahelyi kudarcokat, kihívásokat, illetve a projektvezetőtől való negatív kritikákat is építő jellegűen tudják majd kezelni”. „Edzésről edzésre megméretetés alatt vannak, ami azt jelenti, hogy lehetetlen helyzeteket kell megoldaniuk, ami az érettségi vizsgán és a felvételiben is mind-mind jelentkezik. Erős karriereket futnak be a tanítványaim. A gyerekek mondják, hogy a sport által és miattam.”

Kiemelten jelenik meg a válaszoknál (68%), hogy mivel a sportolás által egy új közegbe kerülnek a gyermekek, így új kapcsolatokat tudnak kialakítani, jó társaságban töltik a szabadidejüket, megtanulnak csapatban gondolkodni, problémákat megoldani, kommunikálni egymással, s az edzések ideje alatt kiszakadnak az online térből. „Fontos, hogy mit és hogyan alkalma-

zunk, mi az a tisztelet, elfogadás, támogatás. Ezt sportnál jobban semmiben nem tanulja meg. Ezt nem lehet a tankönyvekből, itt fogja megtanulni ezeket a szociális kapcsolatokat.” Meg kell tanulniuk a gyermekeknek, hogy nem egyformák, fogadják el egymást, tiszteljék a másikat. A sportolás által kialakulhat az empátia, a tolerancia, a megértés, az alkalmazkodás képessége. A csapatsportoknál „el kell azt fogadni, hogy én jobb vagyok, ő rosszabb, de mégis neki is játszani kell. Tehát azt kell elfogadni, hogy én nem bírom végig játszani. Hosszú távon, ha ő jobb lesz, az nekem is jó. Közösség vagyunk, akkor érezzük magunkat jól együtt. Tehát, ha kimegyünk az öltözőbe, akkor ne kezdjük el szekálni egymást, együtt sírunk, együtt nevetünk. Ezt kell megtanulni.”

Közösség ereje a csapatsportoknál

Az edzők 50%-a szerint a csapatsportoknál fontos, hogy a sportoló szociális legyen, személyisége illeszkedjen a csapatéhoz, „az ego és az önzés nem nagyon fér bele”. Csapatsportoknál muszáj megbízni a másokban, tisztelnem kell a másikat, „itt nincs az, hogy csak saját magamat okolhatom azzal, hogy nyerek vagy kikapok, hanem itt mögöttem is, vagy mögöttük is van olyan, aki tehet arról, hogy egy mérkőzés milyen irányba billen”. Egy jó közösségben tud fejlődni a sportoló, hiszen húzzák egymást, kell az egészséges rivalizálás a pozitív fejlődéshez. „A csapatsportágak sok-sok jó egyéni teljesítményből adódó összeget adnak ki. Addig, amíg alá tudja rendelni az egyéni eredményességét a csapat eredményességének, addig mindig eredményes lesz csapatként. Ezzel együtt én a csapatsportágakban sem törném le az egyéni törekvéseket.” A csapatsportágakban

dolgozó edzők 100%-a kiemeli, hogy sok közös programot szerveznek a sportolóknak edzésen kívül is. A röplabda edző kiemelte, hogy hiába nem egy iskolába járnak a csapattagok, mégis megvárják egymást, együtt mennek edzésre, s amiben tudnak, segítenek a másíknak. Ezen felül az összes edző kiemelte, hogy a csapattagoknak meg kell tanulniuk konfrontálódniuk, hiszen nem minden esetben húz mindenki ugyanabba az irányba, de „*lökösik egymást, hogy közösen elérjék a kitűzött célt*”. Továbbá az edzők 44%-a megjegyzi, hogy a lányok és a fiúk között nagy különbség van a csapatkohézió kialakításánál, könnyebb a fiúknál az összetartozást elérni, mert teljesen máshogy kezelik a konfliktusokat. Érdeemes kiemelni az ultimate frizbi edző észrevételét, hiszen ez a sportág koedukált, a lányok és fiúk egyszerre vannak jelen a pályán, s adódik olyan helyzet, amikor a csapatkapitány lány lesz, s ő fog irányítani, közvetíteni a csapat és az edző között, amelyet a csapat minden tagjának el kell fogadnia.

Összességében elmondható a csapatban sportolókról, hogy szívesen járnak edzésre a fiatalok, mert olyan társakkal lehetnek együtt, akikkel amúgy a hétköznapi életben nem találkoznának, itt viszont megjelenik egy olyan színtér, ahol hasonló érdeklődésű gyerekek vannak, akiknek ugyanaz a céljuk, mint nekem.

Egyéni sportolók és a csapatban gondolkodás

Az egyéni sportágaknál is megjelenik a közösség, a csapat, a csapatszellem, viszont kicsit másként kell elgondolni, mint a csapatsportoknál. A sportolók egyedül versenyeznek – egyedül dobnak, futnak, ugranak,

úsznak, birkóznak, dzsúdóznak, bokszolnak, tornáznak, kajakoznak – mégis a csapat és váltóversenyeknél együttesen nézik az eredményeket. Ezeknél a versenyeknél, mikor egy csapattag versenyez, a többiek szurkolnak neki, buzdítják, motiválják őket: „*egy szív, egy dobbanás és együtt úszunk*”. A csapattársak lesznek azok, akik a partvonalon kívülről buzdítanak, ők segítik átlendíteni az éppen versenyző társukat a holtpontra. Az összes edző kiemelte, hogy igaz, hogy egyéni sportágakról beszélünk, de egyedül nem lehet fejlődni, kellene a társak hozzá (úszásnál próbálkoztak azzal, hogy egy edzőnél egy sportoló edz az adott időszámban, de hamar rájöttek, hogy a motivációt sokkal nehezebb fenntartani). „*Az úszásnál annyira nehéz, hogy hajnalban ki tud magadból hozni a maximumot, ahhoz kell az, hogy ússzunk együtt, hogy edzésen is biztassuk egymást.*” Érdekes kettősség jellemzi az egyéni sportolókat, mikor csapatban versenyeznek, hiszen az egyik nap rivalizálnak, egymás ellen versenyeznek, míg a másik nap egy közös cél elérése érdekében szállnak ringbe, ugranak a medencébe. A tornász edző kiemelte, hogy az ő sportágukban még több energiát kellene fektetni a csapatversenyekbe (jelenleg nincs annyira előtérben), mert a tapasztalatok alapján olyan erőket tudnak mozgósítani a lányokban, amelyet az egyéni versenyzéssel nem tudtak előhozni.

Illetve az a véleményük az interjúalanyoknak (100%), hogy a gyermekeket is könnyebb megtartani a sportágnál, ha jó közösséget alakítanak ki köréjük. Ezért az egyéni sportágakban is megjelennek a közös feladatok, közös programok, az együtt edzések. Atlétikában például az edző külön

kérése volt, hogy a gyermekek együtt melegítsenek be, majd a levezetést is együtt végezzék el.

Az edző szerepe a csapatkohézió kialakulásában

A válaszok alapján elmondhatjuk, hogy az edzőnek nagyon nagy szerepe van abban, hogy milyen közösség alakul ki az edzéseken, mindegy melyik sportágról beszélünk. Fontosnak tartják, hogy az edző át tudja adni a számára fontos értékeket a gyermekeknek. *„Nagy hatással van egy edző arra, hogy a játékosai mit képviselnek. Ha van egy értékrendje az edzőnek, akkor azt megpróbálhatja, és meg kell próbálnia átadni a játékosainak. Át kell ültetni a szenvedélyt, hogy szeressen a sportoló edzésre járni. A mi feladatunk, hogy egy rendszert adjunk a játékosok életének, hogy elfogadtassuk azt, hogy a sportban nagyon sok lemondás érheti őket, viszont arra is törekednünk kell, hogy ez a lemondás olyan irányba menjen, hogy megérje nekik. Nekünk minden nap arra kell törekednünk, hogy ők igenis azt érezzék, hogy foglalkozunk velük, és hogy az, amit ők beáldoznak – időt, energiát – az valahol megtérül.”* Az edző pozitív, segítő hozzáállása a csapat tagjait is támogatja, motiválja. A jégkorong edző szerint színésznak is kell egy kicsit lennie az edzőnek, mert el kell érnie, hogy a sportolók szívesen dolgozzanak, hajtsák végre azokat a feladatokat, amelyeket kevésbé szeretnek. *„Az edzésen nem csak a fizikai képességeket, hanem mindent is edzünk a cél elérése érdekében. Úgy gondolom, a kályha az egészben az edző kell legyen. Az irányadó, a katalizátor, aki ezt az egészet fűti és kézben tartja.”* A beszámolókból az is kiderül, hogy meg

kell tanítani a mai fiatalokat arra, hogy egy közösség, illetve a közösségi programok mitől működnek jól. Az összes edző egyöntetűen azt válaszolta, hogy a közösségépítés egyik legjobb színtere az edzőtábor, ahol a fizikális, technikai és taktikai fejlesztésen kívül muszáj időt szakítani a csapatkohézió kialakítására is.

Fontos továbbá kiemelnünk, hogy ahol egy közösség működik, előbb vagy utóbb megjelennek a konfliktusok, amelyekre reagálni kell. Abban is egyetértettek a válaszadók, hogy egy csoporton belül nincs két egyforma konfliktus, mindegyikre másként kell reagálni, de kiemelték, hogy a konfliktusokat minél hamarabb kezelni kell, hogy ne okozzanak nagyobb kárt az addigi csapatépítő munkában. Mindenki a megfelelő kommunikációban hisz, az már viszont a konfliktustól függ, hogy ebben csak az érintett sportolók vesznek részt, vagy az egész csapat, az egész közösség. Továbbá a csapatsportoknál megjelent, hogy az edzőnek nem kell az összes apró konfliktusról tudniuk, de a csapatkapitányoknak jelezniük kell, ha egy komolyabb konfliktus alakult ki az öltözőben, mert megoldást kell találni a kezelésére.

Közösségi média sportolókra gyakorolt hatása

A közösségi média a XXI. században szinte kikerülhetetlen, muszáj az edzőknek ezekkel a felületekkel foglalkozniuk. Arra a kérdésünkre, hogy a közösségi média nehezítő vagy könnyítő hatású a sportolói közösség életére, már megoszlanak a vélemények. Az edzők abban egyetértettek, hogy az információáramlást nagyban megkönnyíti, viszont meg kell tanítani jól és tudatosan

használni ezeket a felületeket. Olyan információmennyiséget kaphatnak a gyermekek, amelyeket nem biztos, hogy fel tudnak dolgozni, illetve torz kép is kialakulhat a valóságról, a látottak alapján. *„Természetesen a közösségi médián lehet példaképeket is követni, hogy esznek, hogy úsznak, mit technikáznak, mit edzenek az ismert sportolók, de ezek mind-mind olyan plusz információk, amelyek mondjuk az edzőnek a hitelességét rombolhatják, ha ő esetleg nem így csinálja, s akkor ezt állandóan meg kell magyarázni.”* Több edző is kiemelte (63%), hogy ezeken a felületeken olyan emberek is hangot kapnak, akik mögött nincs teljesítmény, csak ők hangosabban, jobban menedzselik ezeket a felületeket, s több fiatalhoz elér a mondandójuk, amely a versenysportolók szempontjából nem biztos, hogy előnyös. Az edzőknek az előnyeiket kell kihasználniuk ezeknek a felületeknek, például olyan videókat mutatni, amelyek motiválóak lehetnek a fiatal sportolók számára.

Fontos megjegyezni, hogy a megkérdezett edzők 63%-a ennél a kérdésnél kiemeli a szülői felelősséget is, hiszen meg kell tanítani a gyermekeknek, hogyan használják ezeket a felületeket. Egyik válaszadónk például felhívja a figyelmet arra a jelenségre, hogy egyre több a rosszindulatú ember, akik nem megfelelően viselkednek a közösségi média felületeken, sokszor megbélyegeznek egy-egy játékost, s ennek feldolgozása nagyon nehéz feladat.

Összegzés

Az interjúalanyok egybehangzó véleménye szerint a rendszeres sporttevékenység jelentős szerepet játszik a gyermekek és fia-

talok személyiségfejlődésében. A testedzés rendszerezetté teszi a mindennapokat, elősegíti az előrelátó gondolkodást, nagyban hozzájárul a motoros képességek megfelelő fejlődéséhez, összességében egy egészséges életmód kialakulásához vezet. A sportolás növeli az egyén céltudatosságát, kitartását, fegyelmét, az embertársak iránti tiszteletré tanít. Az aktív életmód mentén javul a munkamorál, a monotoniatűrés, de bizonyosan fejlődik az önbizalom és a kreativitás. A sporttevékenység során megélt alkalmazkodóképesség jól hasznosul a szociális kapcsolódásokban. A sportoló fiatalok kapcsolatépítő képességük eredményeként elsajátíthatják a csapatmunkához szükséges készségeket, így a megfelelő kommunikációt, a problémamegoldást és az együttműködést. Az edzések kiváló lehetőséget biztosítanak az online tér nélkülözésére. Az edzők a közösségen kívüli közös programok jelentőségét hangsúlyozták, továbbá a kölcsönös támogatás és összetartás szerepét emelték ki, az iskolai háttértől függetlenül. A sportolók javuló konfliktuskezelése, konfrontációkerülése a közös célok elérését szolgálja.

A beszámoló alapján a mai fiatalok esetében tudatosan fejlesztendő kompetencia a közösségi együttműködés és a programok hatékony megélésének élményszerűsége. A közösségépítés egyik legmeghatározóbb színtere az edzőtábor, amely nemcsak a fizikai, technikai és taktikai fejlesztést szolgálja, hanem kiemelt szerepet játszik a csapatösszetartás tudatos alakításában. A válaszadók hangsúlyozták, hogy a csoporton belüli konfliktusok eseti előfordulása megoldást igényel, ugyanakkor abban egyetértettek, hogy a problémákat a lehető

leg hamarabb kezelni szükséges a csapatdinamika és az elért eredményeik megőrzésének érdekében.

Az edzők a csapatban képződött konfliktus jellegétől függően teszik szükségessé az érintett sportolók, avagy az egész közösség konfliktuskezelésbe történő bevonását.

A média megkerülhetetlen tényezőként jelen van a sportolói közösségek életében. Vitathatatlanul megkönnyíti a csapattagok közötti kommunikációt, ám a fiatalok médiahasználatának kultúrája a sportolók részéről

önfegyelmet és kritikus használatot követel, hiszen a megnövekedett képernyőidő foglyul ejti a felhasználót, s a napi rendszerben – markánsan érintve a sporttevékenységet – fókusz vesztetté válnak. Az edzők szerepe a tekintélyelvűségből és mintaadásból adódóan meghatározó a sportolók médiatudatosságának, képernyőidejének alakításában, ugyanis a megfelelő minőségű és mennyiségű motiváló tartalmak bemutatása mellett a kritikus és mérsékelt médiahasználatra szükséges készíteniük a fiatalokat.

Irodalom

- Bereczki, E. (2022). *A rejtélyes Z generáció: Együttműködés a mai tizen- és huszonevesekkel*. HVG Könyvek.
- Berényi, A. (2015). *Ami kimarad a családgondozásból: A túlzott internethasználat mint új kihívás*. 2015. évi gyermekjóléti tanácskozás a jelzőrendszeri tagok részvételével, Debrecen.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F., & Barnekow, V. (Eds.). (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). WHO Regional Office for Europe.
- De Lima, M. N. M., Oliveira, G. T. A., Araujo, A. D. O., Pereira, L. C., Cevada, T., e Silva, N. S. S., Oliveira, R. S., Silva, R. R. V., Cureau, F. V., & Elsangedy, H. M. (2025). The relationship between physical inactivity, excessive screen time, and health indicators among teachers working from home during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Work*, 80(3), 1110–1121. <https://doi.org/10.1177/10519815241289661>
- European Commission. (2014). *Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity*. <https://doi.org/10.2766/73002>
- Ghanamah, R. (2025). The impact of physical activity and screen time on motor creativity in kindergarteners. *Children*, 12(2), 116. <https://doi.org/10.3390/children12020116>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Heitner, D. (2018). *Képernyőtudatos család: Hogyan neveljünk digitális benszülötteinkből digitális írástudókat?* HVG Könyvek.
- Hansen, D. (2006, április). *Conceptual categories of organized youth activities: Refining categories* [Konferencia-előadás]. Biennial Meeting of the Society for Research in Adolescence, San Francisco, CA, USA.
- Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. (2024). *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Retrieved December 4, 2025, from <https://www.hbsc.org/publications> (2025.12.04.)
- Keresztes, N. (2015). Iskoláskorú fiatalok életmódja és egészségfejlesztésének lehetőségei. In L. Révész & T. Csányi (Eds.), *Tudományos alapok a testnevelés tanításához* (pp. 137–176). Magyar Diáksport Szövetség.
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., & Anderssen, S. A. (2025). The impact of screen time and social media use on physical activity. *Nordic Journal of Digital Literacy*, 20(1), 40–44. <https://doi.org/10.18261/njdl.20.1.7>
- Kovács, K. & Gyömbér, N. (2024). *Sportpszichológia: Útmutató a kiemelkedő teljesítményhez*. HVG Könyvek.
- Lőkös, D. & Kiss, D. (2018). A magyar labdarúgás fejlődése a TAO-rendszer tükrében. *Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok*, 2, 82–93.

- Maia, C., Braz, D., Fernandes, H. M., Sarmiento, H., & Machado-Rodrigues, A. M. (2025). The impact of parental behaviors on children's lifestyle, dietary habits, screen time, sleep patterns, mental health, and BMI: A scoping review. *Children*, 12(2), 203. <https://doi.org/10.3390/Children12020203>
- Martin, C. A. & Tulgan, B. (2003). *Managing the Generation Mix™: From collision to collaboration*. HRD Press.
- McCordle, M. & Wolfinger, E. (2010). Az XYZ ábécéje: A nemzedékek meghatározása. *Korunk. Fórum, Kultúra, Tudomány*, 21(11), 13–18.
- Meng, L., Saad, H. A., Geok, S. K., Chuan, Y. & Guangtao, R. (2025). Recent trends in physical activity correlates among children and adolescents in China: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 20(2), 547–561. <https://doi.org/10.55860/vxgmd576>
- Németh, Á. (2023). *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása 2022: A WHO-val együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás. Nemzeti jelentés – legújabb adatok és trendek az elmúlt húsz évben*. ELTE, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Oblinger, D. & Oblinger, J. (Eds.). (2005). *Educating the Net Generation*. EDUCAUSE.
- Parker, K., Brown, H. L. & Salmon, J. (2023). Are there common correlates of adolescents' sport participation and screen time? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(2), 374–382. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1998305>
- Perényi, S. (2011). Sportolási esélyek és változástrendek. In B. Bauer & A. Szabó (Eds.), *Arctalan (?) Nemzedék* (pp. 159–184). Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Pfeiffer, K. A. & Clevenger, K. A. (2025). Importance, unique aspects and guidelines, and building blocks of early childhood physical activity from a socioecological perspective. *Sports Medicine and Health Science*, 7(5), 308–316. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2025.01.004>
- Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A. & Wardani, N. K. (2024). Correlation between screen time and physical activity and students' physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 164–174. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.76265>
- Reeves, T. C. & Oh, E. (2008). Generational differences. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. van Merriënboer, & M. P. Driscoll (Eds.), *Handbook of research on educational communications and technology*. Routledge.
- Slutzky, C. B. & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Strauss, W. & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. William Morrow.
- Strauss, W. & Howe, N. (2000). *Millennials rising: The next generation*. Vintage.
- Szmodis, M., Bosnyák, E., Cselik, B., Protzner, A., Trájer, E., Ács, P., Tóth, M. & Szóts, G. (2014). *Ifjúság – egészség – sport: A sportolás hatásának átfogó háttérvizsgálata általános és középiskolások, illetve egyetemisták körében*. Magyar Sporttudományi Füzetek, XI. Magyar Sporttudományi Társaság.
- Szokolszky, Á. (2020). *A pszichológiai kutatás módszertana*. Osiris Kiadó.
- Tapscott, D. (1998). *Growing up digital: The rise of the Net Generation*. McGraw-Hill.
- Tóth, L. (2006). Az én és az énkép kialakulása, fejlődése és jelentősége. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 7, 6–10.
- Törőcsik M., Szűcs K. & Kehl D. (2014): Generációs gondolkodás – A Z és az Y generáció életstílus csoportjai. *Marketing @ Menedzsment*, II. Különszám, 3-15.
- Törőcsik, M., Szűcs, K. & Kehl, D. (2014). Generációs gondolkodás: A Z és az Y generáció életstílus-csoportjai. *Marketing @ Menedzsment*, II (különszám), 3–15.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (2025.12.04.)
- Wu, F., Tham, Y. C., Sabanayagam, C. & Saw, S. M. (2025). From evidence to action: Public health approaches to reducing screen time and mitigating myopia risk. *Asia-Pacific Journal of Ophthalmology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.apjo.2025.100177>
- Yu, H., Xu, C., Lu, J., Li, Q., Li, Q., Zhou, K., ... & Yang, W. (2025). Associations between screen time and emotional and behavioral problems among children and adolescents in the U.S.: National Health Interview Survey (NHIS), 2022. *Journal of Affective Disorders*, 379, 159–167. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.030>
- Zemke, R., Raines, C., & Filipczak, B. (2000). *Generations at work: Managing the clash of veterans, boomers, Xers and Nexters in your workplace*. AMACOM.

¹ Társasági adókedvezmény