

Wellness szolgáltatások igénybevétele a fiatal versenysportolók körében

Young athletes participation in wellness services

FOLTIN BIANKA

hallgató, Debreceni Egyetem, biankafoltin@gmail.com

Absztrakt

A wellness egy rohamosan bővülő iparág, egyre korszerűbb szolgáltatások jelennek meg a piacon. Bizonyított, hogy a különböző szolgáltatások nagy szerepet játszanak a különböző sportsérülések megelőzésében és kezelésében. Céлом, hogy felmérjem a fiatal sportolók mennyire tudatosan használják ki a rendelkezésükre álló lehetőségeket. Szekunder kutatásom célja a versenysportoló fiatalok egészségtudatos fogyasztói magatartásának megismerése volt, ezen belül is a különböző wellness szolgáltatások igénybevétele, motivációinak feltárása. Primer kutatásom során kérdőíves megkérdezést használtam. Az adatok értékeléséhez SPSS 22.0 statisztikai elemzőprogramot használtam. Eredményeim rávilágítottak, hogy többségben voltak azok, akik elismerték, hogy a wellness hozzájárul a sérülések megelőzéséhez. Eredményeimből kiderül, hogy a wellness jótékony hatásait a fiatal sportolók kevésbé ismerik, illetve ismerik el. Javaslatom, hogy őket is aktívabban vonják be a helyi sportwellness lehetőségekről szóló kommunikációba, így már fiatal korban megismerik és aktívabban használhatják, ami sportolói pályájukra is jótékony hatással lehet.

There is a rapid development in the wellness industry, as more and more up-to-date services appear. Researches revealed that the different wellness services play a crucial role in the prevention and treatment of different sport related injuries. The purpose of this study is to measure how young athletes use these different opportunities and their attitudes towards them. The aim of the secondary search was to get acquainted with the young athletes' health-consciousness behavior and to find out, what motivates athletes to use wellness services. The primary search consisted of a questionnaire. For statistical analysis SPSS 22.0 software package was used. The results showed that the majority of respondents acknowledged that the different services help to prevent injuries. Despite this fact, the results revealed that young athletes do not really appreciate the beneficial effects of wellness and are not sufficiently aware of them. My impression is that the initiation of young athletes into the local sportwellness communication can provide a solution. This way they can get acquainted with these services which can affect their sportcareer in a positive way.

Köszönetnyilvánítás:

A tanulmány a EFOP-3.6.1-16-2016-00022, „Debrecen Venture Catapult Program” támogatásának keretében készült.

1. Bevezetés

Kutatásom célja a fiatal versenysportolók egészségmagatartásának és wellness szolgáltatásokhoz kapcsolódó attitűdjeinek feltárása volt. A különböző wellness szolgáltatások igénybevétele pozitívan hat a sportolók teljesítményére és meghatározó a sérülések kezelésében vagy megelőzésében. Célcsoportom a 15-35 éves fiatal versenysportolók. Célom, hogy megvizsgáljam hogyan használják ki a rendelkezésükre álló lehetőségeket lakóhelyük közelében.

Kutatásom során elkülönítettem a csapat- és egyéni sportolókat, valamint külön vizsgáltam a felkészülési- és versenyidőszakra jellemző attitűdöket is. Négy szolgáltatásra koncentráltam: a masszázra, szaunára, pezsgőfürdőre és a gyógynövénykivonatos fürdőre. Mindegyik meghatározó a versenysport tekintetében, hiszen pozitív hatásaik bizonyítottak.

Célom, hogy átfogó képet kapjak az általam vizsgált versenysportolók wellness szolgáltatásokhoz kapcsolódó attitűdjeiről.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. Egészség és egészségmagatartás

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization) megfogalmazásában az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem „testi, lelki és szociális jólét állapota”. (WHO, 1946) Az 1984-es koppenhágai konferencián kibővítették az egészség fogalmát és előtérbe került az egyéni felelősségvállalás és az egyéni és társadalmi létfeltételek.

Seedhouse (1986) értelmezésében egyénekre bontja le a fogalmat, mivel mindenkinek mást jelent egészségesnek lenni, azonban az alapvető feltételeket figyelembe kell venni. (HIDVÉGI et al., 2015) Az egészségmagatartás legfontosabb elemeit (1. ábra) Szakály (2008) Harris és Guten (1979) modellje alapján határozza meg.



Forrás: Szakály (2008) idézi Harris és Guten (1979)

Kincses (1999) könyvében három értelmezését különbözteti meg az egészségnek.

- Szerinte a hagyományos, „redukált értelmezés” nem más, mint a betegség hiánya.
- A WHO meghatározása a „maximalista, idealista értelmezés”.

- A „realista értelmezés” szerint az egészség nem más, mint a megfelelés az egyén biológiai működése és az elvárt biológiai működése között, amit a kora, neme és/vagy a társadalom vár el tőle. Kifejti, hogy az egészség megítélése a funkciók működésén, a fájdalom létén és az egyén mentális feldolgozásán alapul. Továbbá kiemeli, hogy az egészségről alkotott kép szubjektív és koronként, kultúránként változik.

Az általános definíció alapján minden olyan cselekvést, amit az egyén hite szerint azért tesz, hogy megőrizze egészségét, betegséget előzzön meg vagy azonosítson még a kialakulása előtt, egészségmagatartásnak nevezünk. (Kasl – Cobb, 1996, idézi Urbán, 2001, idézi Dudás, 2015)

Fodor (2013) szerint az egészségmagatartás azoknak a viselkedési formáknak, attitűdöknek, értékeknek az összessége, amelyek szerepet játszanak az egyén egészségének fenntartásában, a betegségek megelőzésében és meghatározók a betegségekkel való kigyógyulás során. Szerinte ez egy preventív magatartás, amit az egyén tudatosan egészségének megőrzése céljából tesz. Egy olyan többlettel rendelkezik, ami célirányosságra utal, illetve kifejezi, hogy az egyén szem előtt tartja egészségének jövőbeli fenntartását és fejlesztését. Szerinte az egészségmagatartásnak két fő célja: az egészség megőrzése és a betegség elkerülése. Ennek eredményeképp az egészségmagatartás három típusát különbözteti meg:

- *Proektív*: védelmező és fenntartó
- *Preventív*: betegségeket megelőző
- *Kockázati, patogén*: betegségeket okozó

Az egészségmagatartás befolyásoló tényezőket pedig az alábbi csoportokba sorolta:

- *Biológiai tényezők*: ilyenek például a genetikai adottságok, fiziológiai sajátosságok, hormonellátás vagy a vírusok stb.
- *Pszichológiai tényezők* csoportjába a következőket foglalta: az egészséggel kapcsolatos elképzelések, gondolatok és emóciók, sajátos függőségek, táplálkozási szokások, passzív vagy aktív életmód preferálása, jellegzetes attitűdök, értékrendek stb.
- *Társadalmi tényezők*: szociális konvenciók és normák, kulturális modellek, tömegkommunikáció által szuggertált trendek, szociális és szakmai státusz, családi körülmények stb.

2.2. Az aktív sport előnyei és hátrányai

A sport, az aktív mozgás az egészséges életmód, az egészségtudatos fogyasztói magatartás része. Ezt a viselkedési formát a fiatalok tanulással sajátítják el. (MÜLLER, 2009; SZANTÓ - BODA, 2016) „A sportolók azon minősített csoportját, akik felkészültségüket rendszeresen összemérik, és ezzel rangsorolják magukat (bajnokságok, kupák), versenysportolóknak nevezzük.” (ERDŐSI, 2008:6)

A versenysportolók később is egészségesebb életet élnek. (MIKULÁN, 2015) Idős sportolókat vizsgálva, megállapították, hogy az aktív sport kedvezően hatott a csontsűrűségekre. A mozgás fokozza a csontok fejlődését ezáltal hozzájárulva az időskori csonttrikulás megelőzéséhez. (NILSSON et al., 2008) A rendszeres, aktív mozgás pozitívan hat az idegrendszerre, segít a stressz leküzdésében és hozzájárul a nyugodt alváshoz is. A szívrohamok száma fordítottan arányos az edzettségi szinttel. A rendszeres edzés bizonyos mértékig alkalmas a magas vérnyomás megelőzésére és normalizálására. (PAVLIK, 2015) Kovács Klára (2014) kutatásában

megállapította, hogy a versenysportolók bizonyultak a legeredményesebbnek, illetve a továbbtanulási hajlandóság is náluk volt a legmagasabb.

A versenysport okozta sérülések kezelésében és megelőzésében fontos szerepet játszhatnak a különböző wellness szolgáltatások igénybevétele. A szakirodalmak megegyeznek a versenysport serdülők egészségére gyakorolt pozitív hatásaiban, ugyanakkor megemlítik a sérülés kockázatát is. (MIKULÁN, 2015)

A versenysport adminisztratív módon külön kategóriába tartozik, amely szövetség által, szervezeten szabályozott tevékenység és egészségügyi hozadéka megkérdőjelezhető. A versenysportolók éppen ezért folyamatos sportorvosi ellenőrzés alatt állnak. A versenysportban a cél a teljesítmény fokozása, élsportolói csoportba kerülni. (JÁKÓ, 2012) A versenysportolók fejlődésének kulcsa az átlagosnál nagyobb terhelés, mind az edzésben és versenyzésben egyaránt. (KATONA, 2013)

2.3. A sport és a wellness kapcsolata

A XX. században bekövetkező gazdasági, társadalmi, műszaki változások a sportra is hatással voltak. Leginkább a sportnak a társadalomban és gazdaságban betöltött szerepe változott meg. A versenyeken az egyre nagyobb teljesítmény elérésére való törekvés következtében alakult ki az élsportot. A hagyományos sportágak mellett pedig számos új, főként nyugati sportág jelent meg. A sportesemények, mérkőzések televízióval való vetítése az emberek otthonába vitte a sportot. Felvirágozott a sportszereket gyártó ipar és a sportesemények járulékos bevételeiből sokan profitálnak. Ezek hatására elmondható, hogy a versenysport elvesztette az egészséges életmódra való nevelésben betöltött szerepét és üzleti érdekeknek lett alárendelve. A sport szerkezete átalakult, hiszen egyrészt a szórakoztatóipar része, másrészt a korábbi egészség támogató szerepe eltolódott az egészségügyi ellátás felé. (Fóris-Bérces; 2005)

Az új sportágak megjelenése miatt a sport terminológiája is megváltozott és hazánkban nem ismert fogalmak jelentek meg a köztudatban. Ennek jó példája a wellness terminusa, amelyre konkrét meghatározás még nem született, hiszen mindenhol kicsit mást jelent. Elmondható azonban, hogy a wellness „*a modern, szolgáltatáson alapuló gazdaság vállalkozása, amely fizetőképes keresleten alapszik.*” (BÉRCES; 2006:15) A wellness mozgalom középpontjában az egészségmegőrzés, a testi-lelki egyensúly, a helyes táplálkozás és a relaxáció áll.

A wellness jelentését a különböző tudományágak, szakterületek, szolgáltatások és a sport is bővítette. Ennek eredményeképp számos átvett fogalom megtalálható az orvostudomány, biológia, kémia, kozmetika, gyógyszeripar, anatómia, fizikai, biofizika, sport és edzéselmélet fogalmai közül. (BÉRCES; 2006)

A wellness szolgáltatások körében megtalálható mind a klasszikus tömegsport, illetve az újabb sportok is. A wellness egy meghatározó részének alapja a sporttudomány, így sok kifejezést átvett a mozgáskultúra és testnevelés szókincséből is. A sporttudományon belül fontos megemlíteni a sporttáplálkozást, ami meghatározza a wellness-táplálkozást. (BÉRCES; 2006)

2.4. A wellness, mint az egészségmegőrzés eszköze

Napjainkban az egészségtudatosság felértékelődésével láthatjuk, hogy azon fogyasztói csoportok, akik igyekeznek az egészséges élet szempontjai szerint élni, a szabadidő elöltése során is szem előtt tartják ezt. (FODOR-SZILÁGYI, 2014 idézi SZIRA-LAJOS, 2005) Az egészség és a wellness fogalma összetartozik és hasonlóak. Németországban nagy hangsúlyt kap az úgynevezett „medical wellness”, melynek célja az egészség és a wellness összekapcsolása. (DEUTSCHER WELLNESS VERBAND, 2008; SMITH-PUCZKÓ, 2010: 19)

Egy amerikai kutatás során 142 egyetemista töltötte ki a kérdőívet, amelyben a wellness öt dimenzióját kellett értékelniük: az emocionális, szociális, intellektuális, spirituális és fizikai dimenziót, amelyek kapcsolatban állnak a sportolók teljesítményével. A felmérés szerint azok a sportolók, akik a wellness dimenzióit magasabb pontszámmal értékelték, a különböző sportolói képességeknek is magasabb pontot adtak, mint például koncentráció, problémákkal való megküzdés, célkitűzés vagy a stresszel való megküzdés. (GUENTHNER – HAMMERMEISTER, 2007)

Anyag és módszer

Primer kutatásomban a fiatal versenysportolók egészségtudatos fogyasztói magatartását vizsgáltam, ezen belül is a különböző wellness szolgáltatások igénybevételének, motivációinak feltárására fókuszáltam. Az elemzés során az egyéni- és csapatsportolókat elkülönítettem.

A kérdőív kitöltése online formában történt, de papír alapon is kitöltöttem. A kitöltést 203 főnél zártam le, és a célcsoportra való tekintettel 190 főt vizsgáltam tovább, akik 15 és 35 év közöttiek voltak.

A kérdések az egészségi állapot felmérésére, egészségmegőrzésre és egészségmagatartásra és a wellnesshez kapcsolódó attitűdökre irányultak. A wellness szolgáltatások igénybevételének gyakoriságát tekintve elkülönítettem a verseny- és felkészülési időszakokat. Az adatok az SPSS 22.0 statisztikai elemzőprogramot segítségével elemeztem, leíró statisztikát és kereszttáblás elemzést használtam.

3.1. A minta összetétele

A minta demográfiai jellemzőit az 1. táblázat szemlélteti, ahol látszik, hogy 48,9 %-a férfi és 51,1 %-a nő. 3 korcsoportot hoztam létre, melyből a 15-19 évesek és a 20-24 év közöttiek a minta több mint 94%-át adják, így következtetésem is inkább a fiatalabb csoportokra érvényesek, mint 25 év, ami csupán a minta 5,3%-a. Kapcsolati státuszukat tekintve a legtöbben 78,9 % egyedülállók. Ezek az adatok is jól alátámasztják, hogy a kitöltők többsége fiatal vagy fiatal felnőtt.

Stabil anyagi körülmények jellemzik a válaszadókat háztartásuk jövedelmének tekintetében, csak 10%-uk nyilatkozott úgy, hogy éppen, hogy megélnék, illetve, hogy rendszeres problémákkal küzdenének.

Lakóhelyüket tekintve a válaszadók 45,8 %-a megyei jogú városban, 42,1 %-a városban él. Legmagasabb iskolai végzettség jellemzően az érettségi (51,1 %) és 36,8 % életkorából adódóan még csak a 8 általánost végezte el.

1. táblázat: A válaszadók megoszlása a háttérváltozók szerint (N=190)

Demográfiai háttér változók		Fő	%
Neme	Férfi	93	48,9
	Nő	97	51,1
Korcsoport	15-19	92	48,4
	20-24	88	46,3
	25-35	10	5,3
Családi állapota	nőtlen/hajadon	150	78,9
	házas	3	1,6
	élettársi kapcsolatban él	36	18,9
	elvált	1	,5
Háztartás jövedelme éves szinten	Jövedelmemből mindenre futja, sőt félre is tudok tenni.	85	45,0
	Nincsenek anyagi gondjaim, de félre már nem tudok tenni.	85	45,0
	Jövedelmem éppen csak fedezi költségeimet.	14	7,4
	Jövedelmem még a költségeimet sem fedezi.	5	2,6
Lakóhelye típusa	főváros	14	7,4
	megyei jogú város	87	45,8
	város	80	42,1
	község	9	4,7
Legmagasabb iskolai végzettsége	maximum 8 általános	70	36,8
	érettségi	97	51,1
	felsőfokú végzettség	23	12,1

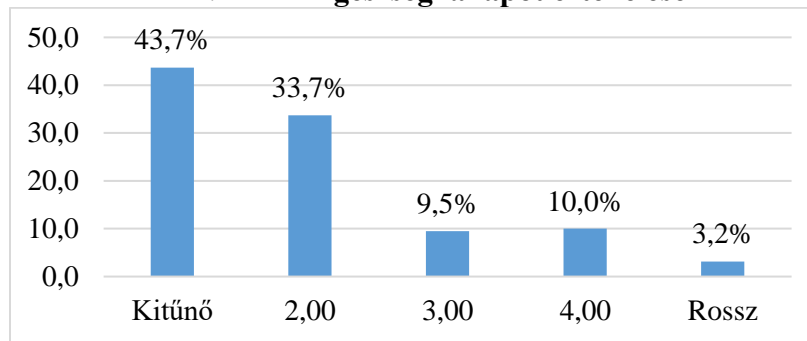
Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves megkérdezés alapján (2019), N=190

4. Eredmények

4.1. Az egészségi állapot és az egészségmagatartás tényezőinek megítélése

A felmérés első részében az egészségi állapotot, illetve az egészségmegőrzés fontosságát vizsgáltam. Első lépésben egy 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán kellett meghatározniuk a sportolóknak mit gondolnak egészségi állapotukról, ahol az 1-es jelentette a kitűnő, míg az 5-ös érték a rossz állapotot.

1. ábra: Egészségi állapot értékelése



Forrás: Saját kutatás (2019), N=190

A 2. ábra jól szemlélteti, hogy a válaszadók 43,7 %-a kitűnőre és 33,7 %-a jóra értékelte egészségi állapotát. Az átlag jóra értékelte, míg a minta módusza 1, tehát a leggyakrabban szereplő válasz a kitűnő. Ezt a szekunder adatok is alátámasztják, ugyanis a KSH (2016-2017) felmérése szerint a 16 évesnél idősebb magyar lakosság 59-60 %-os aránya nagyon jónak tartja egészségét, de a 16 évnél fiatalabbak körében 91%-os elégedettség jellemző koruk okán.

Wellness szolgáltatások igénybevételének gyakorisága

A 2. táblázat a különböző trendeket ábrázolja a wellness szolgáltatások kapcsán

2. táblázat: Wellness szolgáltatások igénybevételének gyakorisága

Gyakoriság	Pezsgőfürdő		Gyógynövény- kivonat fürdő		Masszázs		Szauna	
	V	F	V	F	V	F	V	F
Nem veszek igénybe	33,2%	34,7%	57,4%	56,3%	20,5%	20,5%	24,2%	27,4%
Évente	13,7%	12,6%	8,9%	8,9%	8,9%	8,4%	13,2%	10,5%
Félévente	19,5%	22,1%	13,7%	15,8%	21,6%	17,9%	25,8%	28,9%
Havonta	23,7%	18,9%	13,7%	13,7%	17,4%	25,8%	27,4%	23,2%
Hetente	7,9%	10,5%	5,8%	5,3%	27,4%	20,5%	8,9%	8,9%
Hetente többször	2,1%	1,1%	0,5%	0,0%	4,2%	6,8%	0,5%	1,1%

Forrás: Saját kutatás (2019), N=190

Megjegyzés: V=verseny időszakban, F=felkészülési időszakban, a színessel jelölt értékek esetében a standardizált reziduális érték +2 (Sajtos – Mitev, 2007).

A pezsgőfürdőt a válaszadók egyharmada verseny- és felkészülési időszakban sem veszi igénybe, míg közel negyede havonta használja ezeket a szolgáltatásokat. A válaszadók több, mint fele verseny- és felkészülési időszakban sem vesz gyógynövénykivonat fürdőt. Úgy gondolom ez korosztályi sajátosság, hiszen a fiatalok körében nem túl népszerűek ezek a kezelések és pozitív hatásaival sincsenek tisztában.

A szaunával kapcsolatban elmondható, hogy a válaszadók fele félévente vagy havonta jár szaunázni verseny- és felkészülési időszakban egyaránt. A minta módusza alapján elmondható, hogy versenyidőszakban népszerűbb ez a szolgáltatás.

A leggyakrabban igénybe vett kezelésnek a masszázs bizonyult. Ezt versenydőszakban legnagyobb arányban hetente veszik igénybe, a kitőltők 27,4 %-a, míg felkészőlési időszakban 20,5 %-a. A minta módusza is alátámasztja ezt az eredményt, hiszen versenydőszakban hetente, míg felkészőlési időszakban havonta járnak masszázsra a kitőltők.

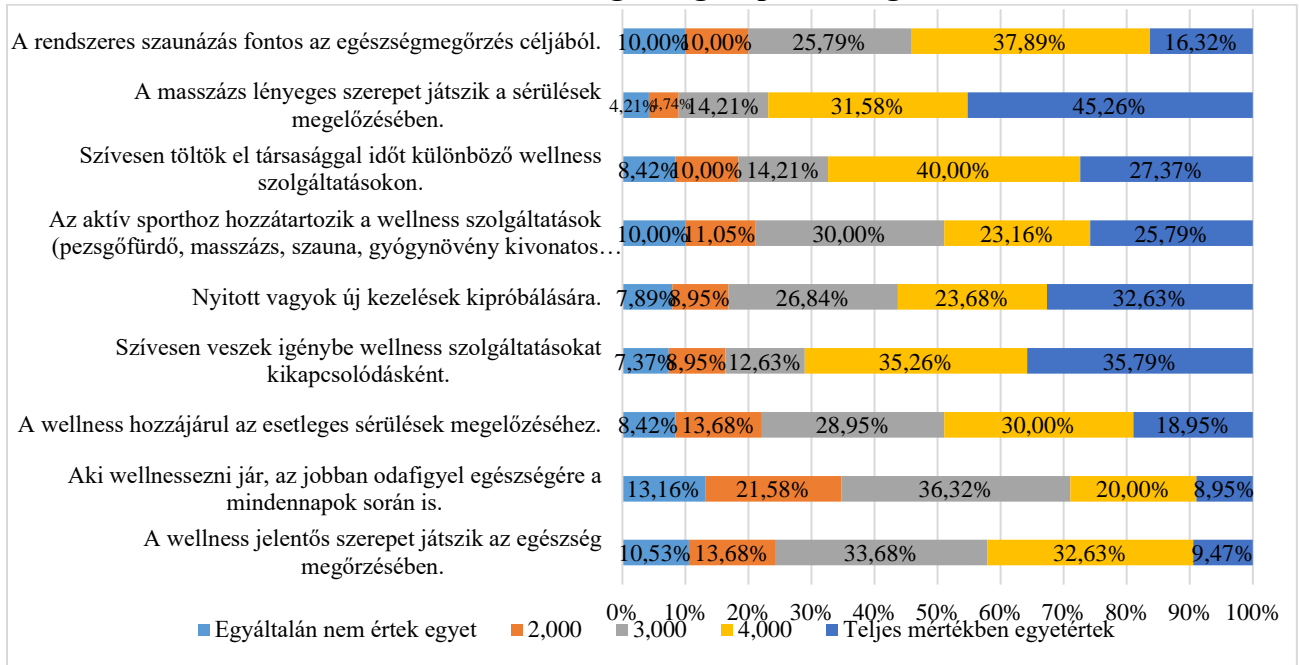
Továbbiakban megvizsgáltam keresztábla elemzéssel és az alábbi esetekben találtam szignifikáns összefüggést a különböző demográfiai tényezőkkel.

- A gyógynővénykivonatos fürdő igénybevétele felkészőlési időszakban és a sportoló kategóriája (egyéni- vagy csapatsportoló) között gyenge kapcsolat figyelhető meg ($p=0,046$). Az egyéni sportolók felkészőlési időszakban szívesebben veszik igénybe ezt a szolgáltatást hetente.
- Erős összefüggés van a masszázs igénybevétele és a korcsoportok között is, mind versenydőszakban ($p=0,006$), mind felkészőlési időszakban ($p=0,005$). Versenydőszakban a kettős korcsoport, tehát a 20-24 év közöttiek 1/3-da heti rendszerességgel jár masszázsra, míg felkészőlési időszakban havi rendszerességgel.
- A masszázs igénybevétele és az iskolai végzettség között is erős kapcsolatot figyeltem meg ($p<0,001$). Legnagyobb arányban a maximum 8 általános végzettséggel és érettségivel rendelkezők veszik igénybe heti rendszerességgel versenydőszakban ezt a kezelést. A masszázs és lakóhely között továbbá gyenge kapcsolat van ($p=0,047$), mivel felkészőlési időszakban legnagyobb arányban a városban lakók mentek masszázsra.
- Erős összefüggést figyeltem meg a szaunázás és a sportoló kategóriája között. ($p=0,015$) Felkészőlési időszakban legnagyobb arányban az egyéni sportolók mentek szaunázni, mégpedig havi rendszerességgel.

4.2. A wellness egészségmegőrző szerepének értékelése

Kutatásom során célom volt, hogy megismerjem a sportolók mit gondolnak a wellness egészségmegőrző szerepéről. Egy 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán kellett értékelniük az állításokat, ahol az 1 jelentette, hogy egyáltalán nem értenek egyet az adott állítással, míg az 5-ös, hogy teljes mértékben egyet értenek.

2. ábra: A wellness egészségközpontú megítélése



Forrás: Saját kutatás (2019), N=190

5. táblázat: A wellness megítéléséhez kapcsolódó állítások értékelése

Állítások	Átlag	Módusz
Aki wellnessezni jár, az jobban odafigyel egészségére a mindennapok során is.	4,0895	3,00
A wellness hozzájárul az esetleges sérülések megelőzéséhez.	3,8316	4,00
Szívesen veszek igénybe wellness szolgáltatásokat kikapcsolódásként.	3,6789	5,00
Nyitott vagyok új kezelések kipróbálására.	3,6421	5,00
Az aktív sporthoz hozzátartozik a wellness szolgáltatások (pezsgőfürdő, masszázs, szauna, gyógynövény kivonatos fürdő) igénybevétele.	3,4368	3,00
Szívesen töltök el társasággal időt különböző wellness szolgáltatásokon.	3,4053	4,00
A masszázs lényeges szerepet játszik a sérülések megelőzésében.	3,3737	5,00
A wellness jelentős szerepet játszik az egészség megőrzésében.	3,16842	3,000
A rendszeres szaunázás fontos az egészségmegőrzés céljából.	2,9000	4,00

Forrás: Saját kutatás (2019), N=190

Az eredmények rávilágítanak, hogy átlagosan azzal értettek egyet leginkább a válaszadók, hogy aki wellnessezni jár, az a mindennapok során is odafigyel egészségére. Többségben voltak azok (30,00 %), akik elismerték, hogy a wellness hozzájárul a sérülések megelőzéséhez, a skálán legtöbbször 4-esre értékelték. A legtöbb válaszadó (35,79 %) szívesen vesz igénybe wellness szolgáltatásokat kikapcsolódásként, nagyobb részük (32,63%) nyitott az új kezelések kipróbálására. Ezt alátámasztja, hogy a két állítás módusza 5, tehát a legtöbbször nagy volt az egyet értés.

A kitöltők csupán negyede gondolja, hogy az aktív sportoláshoz hozzátartoznak a wellness kezelések igénybevétele. Nagy volt az egyet értés azoknál is, akik szeretnek társaságban időt tölteni a különböző wellness szolgáltatásokon, a legtöbbször 4-es értéket kapott.

A legtöbben, a megkérdezettek 45,26 %-a teljes mértékben egyet értett a masszázs fontosságát illetően a sérülések megelőzésének céljából, illetve a leggyakrabban 5-ös értékelést kapott ez az állítás. Ezt a 3. és 4. táblázat eredményei is igazolják, ahol a masszázs bizonyult a leggyakrabban igénybe vett és elismertebb szolgáltatásnak.

A megkérdezettek egyharmada nem tulajdonít különösebb szerepet a wellnessnek az egészségmegőrzésben, a Likert-skálán legtöbben 3-asra értékelték. Ebből jól látszanak az ezzel kapcsolatos tájékozottság és elismertség differenciái a fiatalok körében.

A válaszadók többségében (37,89%) egyet értettek abban, hogy a szaunázás fontos az egészségmegőrzés céljából.

5. Következtetések

Az eredmények alapján elmondható, hogy a legnépszerűbb szolgáltatás, mind felkészülési- és versenyzidőszakban a masszázs volt. Véleményem szerint pozitív hatásaival tisztában vannak a sportolók, illetve tapasztalják is. Leginkább a szaunázásra nyitottak, mint újdonság kipróbálására.

A legkevésbé igénybe vett szolgáltatásnak a gyógynövénykivonatos- és pezsgőfürdő bizonyult. A fiatal sportolók körében igen megoszlott az ezekkel a szolgáltatásokkal kapcsolatos attitűdök. Ez azért lehet, mivel ezek hatásaival a fiatalok nincsenek tisztában, illetve nem ismerik el. A nekik célzott kommunikációval fel lehetne hívni érdeklődésüket ezen szolgáltatások iránt is és ösztönözni őket a kipróbálásra. Nagyon fontos, hogy már fiatal korban tudatosítsák a versenyzőkkel, hogy milyen meghatározó jövőbeli sportkarrierjükre a megfelelő szolgáltatások igénybevétele, a helyes regenerálódás érdekében.

Mivel egészségi állapotát szinte minden alany kitűnőre értékelte, ebből arra következtethetünk, hogy számukra még nem tudatosult a sérülések megelőzésére fordított kezelések fontossága. Úgy gondolom ebben az életszakaszban a legfontosabb, hogy megtanulják a helyes sérülésmegelőzés mechanizmusát, ami magában foglalja a különböző wellness szolgáltatásokat is.

Fontos kiemelni, hogy kutatásom eredményei csupán tájékoztató jellegűek és megalapozzák kutatásom jövőbeli alakulását. Az eredmények alapján a jövőben célokom a szabadidő sportolókat is bevonni a vizsgálatba és külön vizsgálni ennek a szegmensnek, valamint a versenysportolóknak a szokásait. Továbbá bővíteni szeretném a wellness szolgáltatások körét is, a megkérdezés során lehetőséget adva a saját válasz megadására.

6. Összefoglalás

Kutatásom témájának kiválasztásánál elsősorban a versenysportolók egészségmagtartásának megismerése és a wellness szolgáltatásokhoz kapcsolódó attitűdjeinek megismerése állt. Bizonyított, hogy a különböző kezeléseknél meghatározó szerepük van a sportsérülések

megelőzésében és kezelésében. Céлом volt, hogy átfogó képet kapjak az általam vizsgált - elsősorban hajdú-bihari- fiatal versenysportolók wellnesshez kapcsolódó tapasztalatairól, attitűdjeiről.

Kutatásommal alá szeretném támasztani a wellness szolgáltatások meghatározó szerepét a sérülések megelőzése és kezelése tekintetében. A fiatal sportolók a megfelelő tájékoztatással jobban oda tudnak figyelni, hogy egészségi állapotukat fenntartsák és javítsák. A siker kulcsa ugyanis nemcsak az edzésen folytatott munkában rejlik, hanem hangsúlyos az izmok regenerálódása és lazítása is. Enélkül nem képesek újult erővel edzeni és napról napra jobbá válni. Nagyon fontos a megfelelő egyensúly fenntartása az élsportban is.

Az eredmények alapján véleményem szerint nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a fiatal versenysportolók tájékoztatására a helyi sportwellness lehetőségekről, így már karrierjük elején használhatják ezeket és ez pozitívan hathat sportolói pályafutásukra is.

Irodalomjegyzék

- Bérces E. (2006): A sportlexikográfia és -terminológia az új sportágak megjelenésének tükrében. Pécs
- Dudás K. (2015): Az egészségtudatos vásárlói magatartás jellemzői - szakirodalmi összefoglalás. Pécsi Tudományegyetem
- Erdősi Z. (2008): A sport és szervezetei. Csanádi Árpád Általános Iskola Középiskola és Pedagógiai Intézet p. 6
- Fodor L. (2013): Az egészségmagatartás pszichopedagógiai megközelítése, Magiszter, pp. 14-15. <http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2013/osz/3.pdf> letöltve: 2019.01.06.
- Fodor M.-Szilágyi P. (2014): A wellness, mint egészségmegőrző projekt lehetőségei a régiók fejlesztésében fogyasztói primer adatok tükrében. Budapesti Gazdasági Főiskola, Külkereskedelmi Főiskolai Kar, Budapest p. 282
- Fóris Á. – Bérces E. (2005): Sport, gazdaság, terminológia. Tudás Menedzsment, A Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Karának periodikája. 6. évfolyam, 2. szám
- Hidvégi P. – Kopkáné, P. J. – Müller A. (2015): Az egészséges életmód. Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger.
- Jákó P. (2012): Sport, Egészség, Társadalom. Magyar Tudomány, 173. évfolyam, 2012/9. szám
- Katona K. (2013): Az élsport fő jellemzői. Magyar Népfőiskola Collegium.
- Kincses Gy. (1999): Egészség (?) - gazdaság (?). Praxis Server Kft., Budapest ISBN 963 03 9596 7
- Kovács K. (2014): A sportolás, mint támogató faktor a felsőoktatásban. A sportolási szokások hatásai magyarországi és romániai hallgatók körében. Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program.
- M. Smith- Puczkó L. (2010): Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika. Akadémiai Kiadó, Budapest ISBN 978 963 05 8806 5 pp. 19-21

- Mikulán R. (2015): Serdülőkorú versenysportolók egészségének és egészségmagatartásának vizsgálata. PhD értekezés, Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola Egészségnevelés Doktori Program
- Nilsson, M. M., Ohlsson, C. C., Eriksson, A. L., Frändin, K. K., Karlsson, M. M., Ljunggren, Ö. Ö., & ... Lorentzon, M. M. (2008). Competitive physical activity early in life is associated with bone mineral density in elderly Swedish men. *Osteoporosis International*, 19. 11. sz. 15571566.
- Pavlik G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében; *Egészségtudomány*, LIX. évfolyam, 2015/2
- S. Guenther, J. Hammermeister (2007): Exploring Relations of Wellness and Athletic Coping Skills of Collegiate Athletes: Implications for Sport Performance. Eastern Washington University, Cheney, p. 1043
- Sajtos L.- Mitev A. (2007): SPSS Kutatási és adatelemzési kézikönyv. Alinea Kiadó, Budapest ISBN: 978-963-9659-08-7
- Szakály Z. (2008): Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: Mit vár el a hazai fogyasztó? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 5 (2-3). p. 3
- Szántó Á. (2008): Egészségpiac és egészségtudatosság – vásárlói döntést befolyásoló tényezők marketing szemléletű vizsgálata, PhD értekezés. letöltve: 2019.01.23
193.6.1.94:9080/JaDoX_Portlets/documents/document_5546_section_1219.pdf
- Szántó Á.-Boda E. (2016): Az egészségtudatosság és a sport. *Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport*, Nova series tom. XLIII. pp 13-23.