

A sport szerepe az egyetemi hallgatók életében

The role of the sport in university students' lives

PORCS DÁNIEL

hallgató, Miskolci Egyetem, porcsdaniel@gmail.com

MOLNÁR LÁSZLÓ

egyetemi docens, Miskolci Egyetem, marm@uni-miskolc.hu

Absztrakt

A mai felgyorsult világban mindenkinek megvan az a vágya, hogy hosszú és boldog életet éljen. Ennek az egyik alapköve az egészség, melynek megőrzésében kulcsfontosságú szerepet tölt be a sportolás. A rendszeres testmozgás az alapfokú és középfokú oktatásban már a mindennapi gyakorlat része, viszont a felsőoktatási intézményekben tanulók esetében már egészen más a helyzet. Az egyetemi hallgatók nincsenek “rákényszerítve” a sportolásra, ezért nem is annyira általános, mint kellene. Kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy milyen szerepet tölt be a sport az egyetemisták életében, különös tekintettel arra, hogy milyen pozitív hatást gyakorol a mindennapi életükre – azoknál, akik élnek vele. Az eredmények alapján megállapítható, hogy még bőven van “fejlesztendő” a felsőfokú oktatásban résztvevők sport-aktivitását illetően, amelynek köszönhetően az élet számos területén részesülnének annak jótékony hatásaiból. Tanulmányunk végén megfogalmaztunk egy olyan javaslatcsomagot, amely révén tovább növelhető a hallgató részvétele az egyetemi sportban és úgy véljük, hogy ezeket az ajánlásokat valamennyi felsőoktatási intézmény hasznára tudja fordítani.

Kulcsszavak: sport, egyetemi sport, sportmarketing

In today's accelerated world everyone has the desire to live a long and happy life. One of the cornerstones of this is health and sports play a key role in preserving it. The regular exercise in primary and secondary education is already part of everyday practice, but the case of students in higher education is quite different. University students are not “forced” to do sports, so it is not so usual as it should be. In our research we examine the role of sports in students' lives, especially with regard to the positive impact on their daily routine. The results show that there is still a lot to be “developed” for students' sporting activity. Thanks to this they can benefit from many positive impacts of sports in many areas of their lives. At the end of our study we set up a so called “package of suggestions” that could enhance student participation in university sports. Finally, we believe that all higher education institutions can benefit from these recommendations.

Keywords: sport, university sport, sport marketing

1. Bevezetés

Számtalan kutatás (GRITZ, 2009; KELLER – DERNÓCZY-POLYÁK, 2017; KOVÁCS, 2013; KOVÁCS, 2015) bizonyította azt, hogy a sportolás jótékony hatással van az egyén fizikai, lelki és mentális állapotára nézve. A sportolást űző fiatalok könnyebben tudnak barátságokat kötni, elégedettebbek a külsőjükkel és kevésbé hajlamosak a depresszióra. Azok, akik rendszeresen végeznek valamilyen fizikai aktivitást, jobb lesz a közérzetük, nagyobb érzelmi stabilitástól és jobb intellektuális teljesítményről számolnak be (KOVÁCS, 2013). A megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgás, sportolás az egyik legfontosabb pillére az egészséges életmódnak. Ennek a fejlesztése érdekében számos kormányzati döntés született az utóbbi időben, gondoljunk csak a mindennapos testnevelés bevezetésére az alap- és középfokú oktatásban, de mi a helyzet a felsőoktatással? Kutatásunk során – többek között - az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

- Mennyire játszik fontos szerepet a testmozgás a felsőfokú tanulmányokat folytatók körében, milyen rendszeresen végeznek sporttevékenységet?
- Milyen tényezők motiválják őket abban, hogy sportoljanak és melyek a legfontosabb akadályozó tényezők?
- Milyen különbségek vannak a sportoló és a nem sportoló hallgatók értékrendjében, illetve milyen hatást gyakorol a sport a mindennapi életükre?

A kutatási kérdések megválaszolásán túl határozott szándékunk egy olyan javaslatcsomagot „letenni az asztalra”, amely alapján lényegesen több egyetemi hallgatót be lehet vonni a rendszeres sportolásba. Ezáltal nagyobb mértékben részesülhetnek annak pozitív hatásaiból.

A tanulmányunk első felében rövid áttekintést adunk a kapcsolódó hazai szakirodalom válogatott műveiből. A második felében pedig bemutatjuk annak az empirikus (kvalitatív és kvantitatív) kutatásunknak az eredményeit, amelyet a felállított célok elérése érdekében végeztünk el. Zárásképpen megfogalmazzuk azokat a konklúziókat és ajánlásokat, amelyek révén tovább növelhető az egyetemi diákság aktivitása a sporttevékenység terén.

2. Szakirodalmi áttekintés

„A sikerhez nemcsak energia és kitartás kell, hanem éppúgy hidegvér, gyors, biztos tájékozódás, megfigyelés, megfontoltság. Mindezekre szükség van az eredmények megszerzése és megtartása érdekében is, mert amit a sportban elértünk, gyorsan elvesz, ha nem öröködünk felette. Ilyen formán a sport az emberi lélekbe az intellektus és erkölcs számos csíráját plántálja. (Pierre de Coubertin)” (ÁCS, 2015: 16)

2.1. A sport flow

Napjainkban sokan elmulasztják annak a lehetőségét, hogy annak éljék meg az életet, ami lehetne, azaz egy élvezetes, izgalmas, örömben gazdag állapotnak. Ezzel szemben a folyamatos, állandó stressz vagy az unalom réme kísért napról-napra, hónapról-hónapra. Pedig az élet gazdag lehetőségeket tár elénk, amelyekkel élve kiragyoghatunk a mindennapok szürkeségéből. Az optimális élmény, vagyis a *flow* egy olyan állapot, amely során az ember teljesen elmélyül abba a tevékenységébe, amit éppen folytat. Olyan érzésünk van, mintha egy „energiahullámot” lovagolnánk meg, a mindennapi gondok, bajok háttérbe szorulnak és megváltozik az időérzésünk (MAREK, 2009).

Csikszentmihályi Mihály kutatásai során kiderítette, hogy teljesen különböző tevékenységek válhatnak ki flow-élményt, mint például a teniszezés vagy a festés, gyerekekkel való foglalkozás. A fontos az, hogy a flow-élmény nem a tartalomtól, hanem a tevékenység minőségétől függ! Feltételei közé tartozik, hogy legyen egy tényleges kitűzött célunk, illetve, hogy a kihívás megfelelő minőségű legyen a számunkra. Ha ez az élmény bekövetkezik, akkor kvázi vitaminbombaként hat a szervezetünkre és befolyásolja a szubjektív jóllétünket is. A tevékenység közben - amelyet éppen folytatunk-, közvetlenül nem tapasztalunk boldogságot, hiszen ahhoz túlságosan is koncentráltak vagyunk, azonban utólag beáll a kiteljesedés, boldogság érzése. A kutatás során azt az eredményt kapta, hogy akinek gyakran van flow-élménye, annak az életminősége is jobb, legalábbis azokhoz képest, akik kevesebb kihívást jelentő tevékenységet tűznek ki (MAREK, 2009).

A sport világa az egyik dolog, amelyet végezhetünk annak érdekében, hogy részesei legyünk a flow-élménynek. Vannak olyanok, akik amiatt sportolnak, hogy el ne hízzanak, vannak, akik egészségesebben szeretnék élni avagy jobb legyen az állóképességük, valójában viszont bármi is legyen, ami az embert mozgásra készteti, a sportnak az általa nyújtott élmény minősége a lényege. A sportolás által olyan mértékű érzéseket, érzelmeket élhetünk át, amelyekre egy egész életen át tudunk emlékezni. Természetesen nem csak élsportolók sajátja ez az élmény, hiszen bárki részese lehet ennek az érzésnek, akik a fizikai állapotuk javítása végett vagy csak szimplán a kikapcsolódás kedvéért sportolnak (MAREK, 2009).

A flow élményét meghatározó mentális összetevők a következők:

- Kihívás-készség egyensúlya
- Mozdulatainkkal való egygyé válás (például evezősök esetében az evezőlapát már-már szinte a karjuk meghosszabbítása lenne)
- Mentális és fizikai szféra összeolvadása
- Világos célok meghatározása (érthetők és pontosak legyenek, ezáltal segít összpontosítani a figyelmet)
- Egyértelmű visszajelzések fontossága
- Koncentráció (összpontosítás) és ennek kellő ideig történő fenntartása, amely az egyik legfontosabb komponens
- Önbizalom és kontroll érzése
- Önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása (cselekvés és tudat összeolvadása, azaz egygyé válik a tevékenységével, felszabadítja az énjét)
- Időélmény átalakulása (akkor valósul ez meg, amikor az egyén teljes mértékben a feladatára koncentrálna)
- Autotelikus élmény: Mindez a flow előbbi 8 összetevőjének a végeredménye, ha egyszer megtapasztaljuk, akkor azon leszünk, hogy újra és újra átéljük ezt (MAREK, 2009).

Elmondható tehát, hogy a flow-élményéhez vezető utat csak is a saját belső hangunkra figyelve találhatjuk meg. Az optimális élmény az evolúció folyamán alakult azzá ami, és e fejlődés előre haladtával még magasabb szintek érhetőek el az egyén számára, melyhez tehát az egyik legkiválóbb tevékenység a sport (MAREK, 2009).

2.2. A sportolás jótékony hatásai

A sport gyakorlatilag egyidős az emberiséggel, bár a sport történelmi korszakoként mást és mást jelentett. Már a barlangrajzokon is láthatóak egyes motívumok, amelyek azt bizonyítják, hogy a

történelem előtti ember is végzett sportnak tekinthető tevékenységet. Az Ókorban is ismertek voltak egyes sportágak, mint például a birkózás vagy az íjászat, s ekkor már nem a túlélés és ételszerzés szükséglete volt a vezérlő tényező a minél tökéletesebb test elérése érdekében, hanem a győzelem, a siker. A sport együtt civilizálódott a társadalommal, s megjelent a sportban az öröm, élvezet és felszabadultság érzése (NEULINGER, 2007). Az egészség megőrzésének egyik alappillére és védőfaktora a rendszeres testmozgás, fizikai aktivitás, mely nem csak a testi egészségre, hanem a belső, lelki egészségre is hatással van (PETRIKA, 2012). Tudományosan bizonyított tény, hogy a rendszeres fizikai aktivitás/testmozgás csökkenti a szív-és érrendszeri megbetegedések előfordulási gyakoriságát, továbbá javítja a glükóz-anyagcserét, csökkenti a testzsírt és a vérnyomást, ennek köszönhetően mérséklődik a kardiovaszkuláris betegségek és a II.-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata. Mindezekon felül hatékony megelőző faktor bizonyos tumoros megbetegedések esetében is. A testmozgás pozitív hatásai közé tartozik még, hogy fejlesztheti a csont-és izomrendszert, ezáltal megelőzve a mozgásszervi megbetegedéseket (SZABÓ, 2009). A testmozgás során számos érzelmet tapasztalhat meg az egyén, mint például a siker vagy a kudarc, győzelem vagy vereség, illetve a fájdalomtűrés. A sport megtanít az önuralomra, felszabadítja a gátlásokat és önbizalmat is adhat (HAMAR, 2016).

2.3. A sport és mentális egészség kapcsolata

A mai felgyorsult világban is az embernek meg van az a vágya, hogy lehetőleg hosszú és boldog életet éljen, melyet aktívan és kreatívan tölt el (GYÖMBÉR – KOVÁCS, 2018). Ennek egyik alapköve az egészség, melyhez hozzájárul a mentális egészség kitűnő állapota, melynek megőrzése elengedhetetlen a sikerekben gazdag, boldog élethez. A mentális egészségünk állapotát nagymértékben befolyásolja a stressz nagysága, illetve ezzel való megbirkózása, valamint a depresszió (PETRIKA, 2012). „*A mentális egészség az egyén számára egy olyan nélkülözhetetlen erőforrás, amely lehetővé teszi (1) az intellektuális és emocionális lehetőségek megvalósítását, (2) a társadalmi és iskolai/munkahelyi szerep megtalálását és betöltését, és (3) hozzájárul a társadalom jólétéhez, szolidaritásához és a társadalmi igazságossághoz az egyes polgárok jó mentális egészsége által*”. (PETRIKA, 2012: 34). Ahhoz, hogy a mentális egészség kitűnő állapotba legyen meg kell említenünk az adaptációt, azaz a(z) (pszichés) alkalmazkodó képesség fogalmát. A sportolók kitűnő egészségének egyik fő jellemzője a nagyfokú fizikai, fiziológiai és pszichológiai alkalmazkodó képesség, s ez jelenti az úgynevezett edzettséget, egy szilárd egyensúlyi állapotot, melyet a sportoló képes még szélsőségesen változó körülmények között is fenntartani, hiszen magas adaptációs képességgel rendelkezik. Tehát adaptáció ilyen értelemben: (1) jó egészségünk megőrzése, (2) edzettség elérésének képessége, (3) stresszreakció, hatékony stresszkezelés, (4) szilárd lelki harmónia megőrzése (PETRIKA, 2012). A rendszeres testmozgás komplex kapcsolatban van a mentális egészséggel, amelynek minden egyes szála pozitívan befolyásolja azt. Ezen előnyös hatások a sportolás során lezajló agyi biokémiai folyamatok, a neuroplaszticitás, azaz a fokozatosan kialakuló agyi struktúraváltozások, a kiépülő új reflexkapcsolatok és a kognitív funkciók sajátos „modulációja”, illetve ezeknek pszichológiai vetülete alapján jelentkeznek (PETRIKA, 2012). A mai modern világban sajnos (vagy nem sajnos) az életmód elkényelmesedett, mozgásszegénység már-már betegségokozóvá nőtte ki magát. A WHO (World Health Organization – Egészségügyi Világszervezet) előrejelzései szerint például azok a megbetegedések, melyeknek forrása mentális okokra vezethetők vissza egyre magasabb számokat fog ölteni (PETRIKA, 2012). A mentális egészségről szóló WHO akció terv brossúrájában megemlítik, hogy 4-ből 1 ember az élete során találkozik valamilyen mentális rendellenességgel. 2030-ra például a depressziós megbetegedések vezető oka lesz globális szinten.

Mindezen problémák kezelésére, megelőzésére a testedzés egy nagyon jó megoldás, hiszen egy olyan komplex neurokémiai, fizikális, fizioológiai és pszichológiai hatásokat biztosító tevékenységről van szó, amely nem csak a testi egészséget, hanem a jó közérzetet, mentális egészséget és a jobb életminőséget is biztosítja, rövid és hosszú távon egyaránt (PETRIKA, 2012).

3. A primer kutatás módszertana

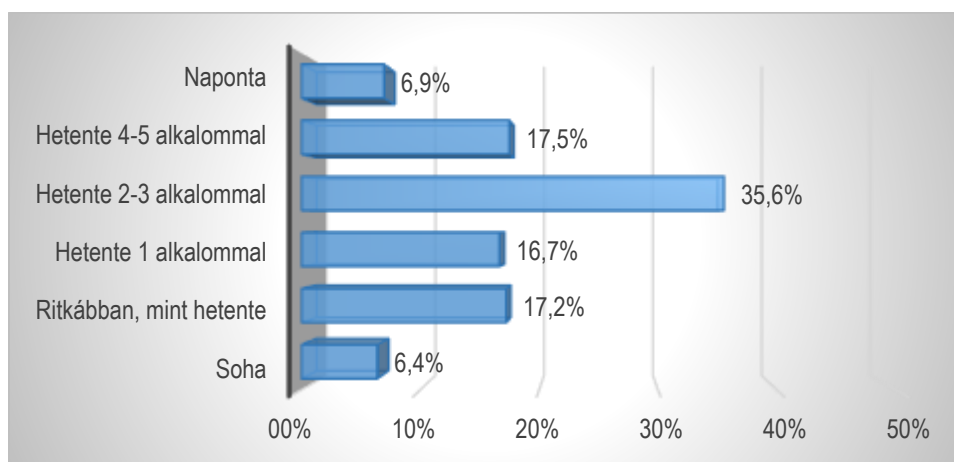
A kutatási célok elérése érdekében kvalitatív és kvantitatív kutatásokat egyaránt végeztünk. Egyrészt személyes mélyinterjút készítettünk a Miskolci Egyetem Sportiroda létesítményvezetőjével, másrészt végeztünk egy fókuszcsoporthos interjút alapképzésben résztvevő hallgatók körében. Harmadrészt pedig lebonyolítottunk egy online megkérdezést a teljes egyetemi diákság bevonásával. Az információgyűjtésre 2018. október-november között került sor, amely során 360 hallgató töltötte ki a kérdőívet. Ezt követően többszemponos súlyozással beállítottunk a minta reprezentativitását karok és nemek szerint. (A legkisebb alkalmazott súly 0,55; a legnagyobb pedig 4,00) Az online kérdőívre adott válaszokat SPSS segítségével elemeztük, a diagramok pedig Excelben készültek.

4. Eredmények, megállapítások

A többség hetente legalább 2-3 alkalommal sportol

A megkérdezett hallgatók 60%-a rendszeresen (minimum hetente 2-3 alkalommal) végez valamilyen testmozgást. A többiek legfeljebb csak heti 1 alkalommal sportolnak. Azon hallgatók aránya, akik semmilyen sportot nem űznek a teljes minta 6,4%-át alkotják (1. ábra).

1. ábra: Az egyetemisták sportolási rendszeressége
„Milyen rendszerességgel sportolsz?” (n=360)



Forrás: Saját szerkesztés

Elmondható, hogy a férfiak nagyobb arányban sportolnak hetente 4-5 alkalommal, mint a nők, ugyanakkor a nőknél felülreprezentáltak azok, akik csak „ritkábban, mint hetente” űznek valamilyen sportot.

Csak nagyon kevesen sportolnak versenyszerűen

A kutatásból kiderült, hogy a legtöbb hallgató (több mint 80%) nem sportol versenyszerűen. Azok körében, akik viszont versenyszerűen sportolnak, az alábbiak a legnépszerűbbek: labdarúgás, tollaslabda, asztalitenisz, amerikai futball és röplabda.

A legnépszerűbb hobbisportok: kondizás, futás, kerékpározás

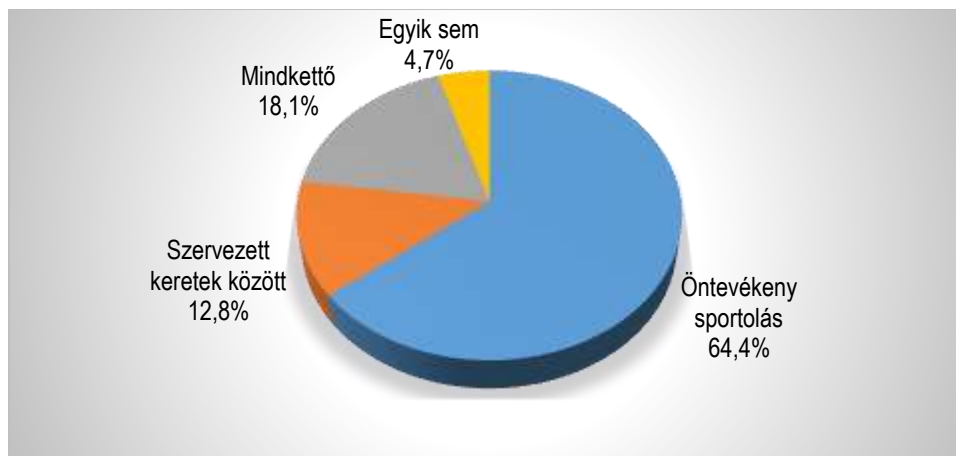
A legnépszerűbb sportolási tevékenység, amelyet hobbiként űznek a hallgatók a kondicionáló terembe járás, erőnléti edzések elvégzése. Továbbá ugyancsak nagyon népszerű még a futás, kerékpározás, labdarúgás, úszás, aerobic vagy a túrázás.

A többség csak öntevékeny sportolást végez

A megkérdezett hallgatók 64,4%-a válaszolta azt, hogy öntevékeny sportolást végez, míg csupán 12,8%-uk sportol egyesületi színekben. Voltak azonban olyan hallgatók is, akik mind egyesületben, mind pedig öntevékenyen is végeznek valamilyen sporttevékenységet, mindez az minta 18,1%-át tette ki. Csupán nagyon kis százalék (4,7%) nem jelölt meg semmit, azaz nem sportol semmilyen formában (2. ábra).

A kollégiumban lakók, illetve az albérletesek inkább szervezett keretek között végeznek testmozgást, ami betudható annak, hogy összekovácsolódnak különböző csoportok a kollégiumon belül, akik így együtt tudnak sportolni. Ez egyben motiváló tényező is lehet, hiszen lehet, hogy valaki azért kezd el egy sportágat űzni, mert ismerősei, szobatársai elhívják, és megtetszik neki az adott sportág.

**2. ábra: Az egyetemisták sportolási keretei
„Milyen keretek között sportolsz?” (n=360)**



Forrás: Saját szerkesztés

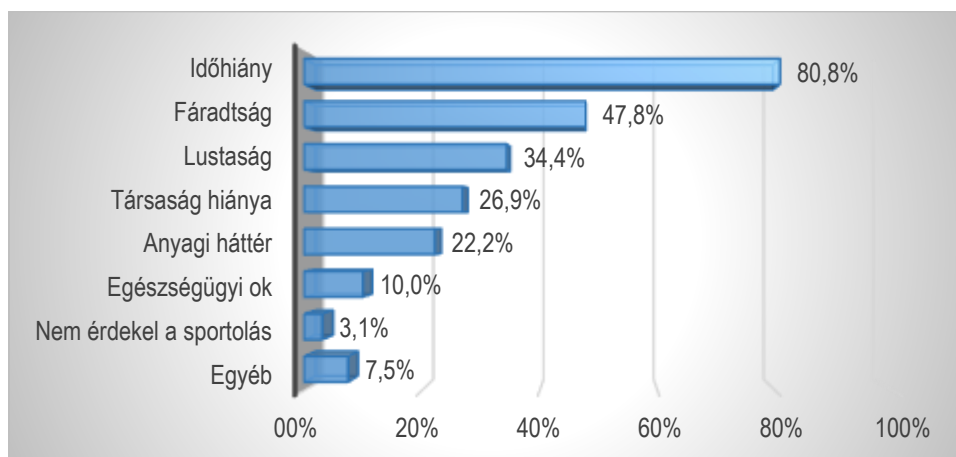
Sokak szeretnének többet sportolni, de akadályokba ütköznek

Az egyetemisták majdnem 44%-a válaszolta azt, hogy a jelenlegi gyakorlatnál szeretne többet sportolni. További közel 38%-uk szintén szeretne többet sportolni, de valamilyen akadályozó tényező miatt mégsem tud. A válaszadók 18%-a egyáltalán nem szeretne többet mozogni.

A legfőbb akadályozó tényezők: időhiány, fáradtság, lustaság

A legfőbb akadályozó tényező, mint az a mélyinterjú és fókuszcsoportos interjú során is kiderült, az időhiány (80,8%). Ezt követi a fáradtság (47,8%): úgy érzik a hallgatók, hogy leterheltek, hiszen egy hosszú egyetemi vagy akár munkanap után elfáradnak és nem lesz energiájuk ahhoz, hogy még elmenjenek mozogni. Továbbá meg lehet említeni a lustaságot (34,4%), a társaság hiányát (26,9%), anyagi háttérrel (22,2%), illetve a különböző egészségügyi okokat (10,0%) is (3. ábra).

3. ábra: A sportolás akadályozó tényezői (n=360)



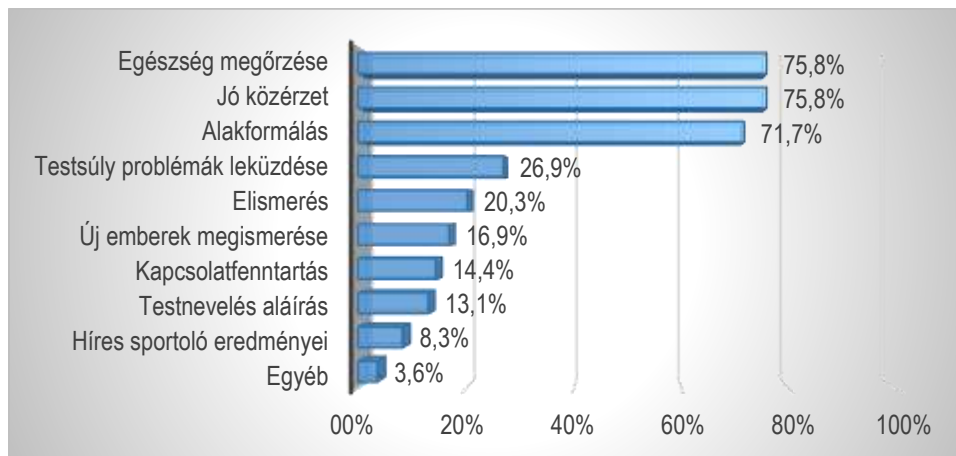
Forrás: Saját szerkesztés

A nemeket összehasonlítva a nők szeretnék többet sportolni, azonban valamilyen akadályozó tényezőbe ütköznek, melyek nem mások, mint a fáradtság, egészségügyi okok, valamint a nők nagyobb arányban hivatkoztak arra, hogy hátráltatja őket az anyagi háttér. Természetesen elmondható az is, hogy minél jobb az anyagi helyzete valakinek, annál inkább megengedhet magának egy-egy költségesebb sportágat is.

A legfőbb motivációs tényezők: egészség megőrzése, jó közérzet, alakformálás

Motivációs tényezők tekintetében a legtöbben az egészség megőrzését (75,8%), a jó közérzetet (75,8%), illetve az alakformálást (71,6%) tartották a legfontosabbaknak. A megkérdezettek egynegyede (26,94%) válaszolta azt, hogy a sport segít a testsúly problémák leküzdésében (4. ábra).

4. ábra: A sportolás motiváló tényezői (n=360)



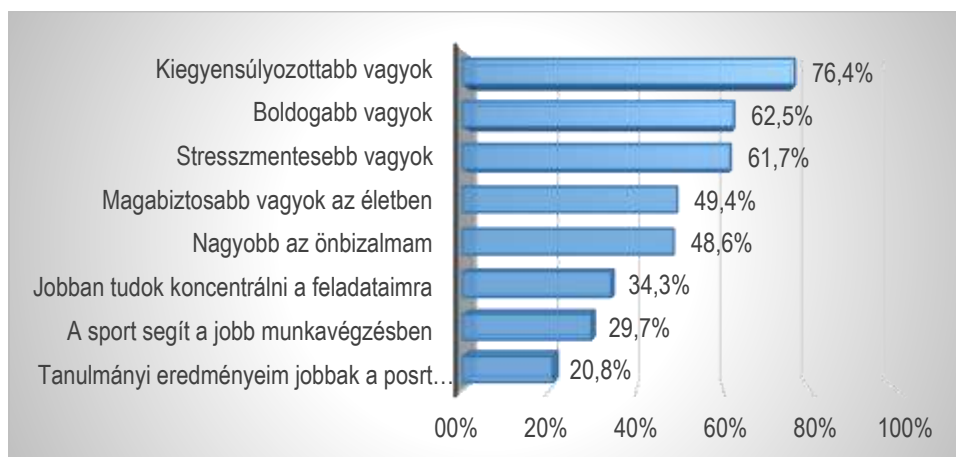
Forrás: Saját szerkesztés

A nemeket összehasonlítva elmondható, hogy az egészség megőrzése, az alakformálás és a testsúly problémák leküzdése, mint motivációs tényező, legjobban a nők esetében jelentkezik, míg a férfiak esetében a kapcsolatfenntartás, illetve az új emberek megismerése.

Kiegyensúlyozottság, boldogság, stresszmentesség – ezeket köszönhetjük a sportolásnak

A hallgatók több mint 76%-a vélte azt, hogy kiegyensúlyozottabb a sportolástól. A válaszadók 63%-a szerint stresszmentesebb és boldogabb az életük, míg majdnem a fele hallgatóság szerint nő az önbizalmuk és magabiztosabbak az életben (48,6%-49,4%) a sportolás hatására. Mindezekon felül közel egyharmaduk vélte azt, hogy jobban tudnak koncentrálni a feladataikra (34,20%) és hogy a sportolás segíti a jobb munkavégzést (29,70%). Legutolsó sorban pedig csupán egyötödük (20,80%) nyilatkozta azt, hogy a sportolás miatt a tanulmányi eredményeik javulnak (5. ábra).

5. ábra: A sportolás pozitív élettani hatásai (n=360)



Forrás: Saját szerkesztés

Jelen tanulmány sarkköveként azt is megvizsgáltuk, hogy a fent említett, pozitív élettani hatások milyen kapcsolatban állnak a sportolás gyakoriságával. A vizsgálatot 8 db keresztábra-elemzéssel (Chi-négyzet próbával) végeztük el, amely közül valamennyi szignifikáns kapcsolatot jelzett ($0,00 \leq p \leq 0,045$). Mélyebben megvizsgálva az összefüggéseket arra a megállapításra jutottunk, azoknál számoltak be leginkább ezekről a pozitív hatásokról, akik hetente 4-5 alkalommal végeznek sporttevékenységet. Szintén ott vannak a gyakori említők között a mindennap sportolók, de ők már valamivel kisebb arányban. Ezt azzal tudjuk magyarázni, hogy van egy optimális mennyiség, amelynél többet már nem érdemes sportolni, mivel nincs elég idő a regenerálódásra. Azok, akik heti 4-5 alkalomnál kevesebbet sportolnak rendre kisebb arányban „részesülnek” annak pozitív élettani hatásaiból. A legrosszabb helyzetet természetesen azoknál mértünk, akik egyáltalán nem végeznek semmilyen sporttevékenységet.

5. Következtetések és javaslatok

Zárásképpen következzen néhány olyan javaslat, amelyek révén a felsőoktatási intézményben tanulók többet sportolnának és ezáltal nagyobb mértékben részesülnének annak pozitív élettani hatásaiból. Ezen ajánlások megfogalmazásakor mind a kvalitatív, mind pedig a kvantitatív kutatások eredményeit egyaránt figyelembe vettük.

Az órarendek és a sportfoglalkozások időpontjainak összehangolása

Sokan említették azt, hogy a meghirdetett sportolási lehetőségek számukra nem megfelelő időpontokban vannak, ugyanis a testnevelés órák jó részét délelőtt tartják, amikor a hallgatóknak más órákat kell látogatniuk. Ebből kifolyólag jobban össze kellene egyeztetni az órarendeket a különböző sportfoglalkozások időpontjaival. (Korábban ennek a problémának a megoldására lettek kitalálva a sportdélutánok, csak sajnos a legtöbb hallgatónak a délutáni kezdési időpontok sem felelnek meg az összehangoltság hiánya miatt.)

Az éjszakai sportnap rendszeressé tétele

A kvalitatív kutatás során megkérdezett szakértő és a fókuszcsoporthoz tartozó résztvevők egyaránt megemlézték az éjszakai sportnapot, amely hatalmas sikert aratott a hallgatók körében. Rengetegen vettek részt a rendezvényen, hiszen egy igazi kuriózumnak számított. Ebből kifolyólag többször is meg lehetne rendezni a sporttal töltendő éjszakát, akár félévenként két alkalommal, csütörtök esti kezdéssel, amikor már a hallgatók jobban ráérnek.

Kreditpont a testnevelés tárgy teljesítéséért

A kutatás eredmények alapján javasoljuk, hogy a testnevelés tárgy teljesítéséért is járjon kreditpont. Meglátásunk szerint ez ösztönzően hatna a hallgatókra, hogy több időt töltsenek sportolással. Természetesen ehhez is hozzátartozik, hogy a testnevelés órák szerves részét képezzék a hallgatói órarendeknek.

A sporttal kapcsolatos online kommunikáció fejlesztése

A következő problémás terület a kommunikáció, azaz a legtöbb sporttal kapcsolatos hír nem jut el minden egyetemistához. Hiába küldik ki az Egységes Tanulmányi Rendszeren keresztül az üzeneteket, sok hallgató be sem lép a rendszerbe, így nem is találkozik ezekkel az üzenetekkel. Megoldásként meg lehetne bízni karonként egy-egy hallgatót, akiknek az lenne a feladatuk, hogy a különböző sportrendezvényekről elsőként tájékoztassák a hallgatókat a közösségi médián keresztül, megosszák az üzeneteket a különböző csoportokban.

A sporttal kapcsolatos offline kommunikáció fejlesztése

A kommunikációs javaslatainkat folytatva létre kellene hozni egy olyan felületet (például digitális kijelzőket) az egyetem területén, amelyeken az éppen aktuális, sporttal kapcsolatos hírek, események, rendezvények jelennének meg. Így a hallgatók ebből a forrásból is tudnának tájékozódni, és előre meg tudnák maguknak tervezni, hogy mikor és milyen sportfoglalkozáson, vagy egyéb sportrendezvényen szeretnének részt venni.

Az infrastruktúra, felszereltség további javítása

Az elmúlt időszakban az egyetem sportinfrastruktúrája virágzásnak indult, számos olyan fejlesztés történt, amely nem csak Magyarországon, hanem Európán belül is megállja a helyét. Ennek ellenére még mindig vannak olyanok, akik nincsenek minden tekintetben megelégedve a sporthoz kapcsolódó infrastruktúrával, felszereltséggel. Úgy véljük, hogy előbb-utóbb szükség lesz például a kondicionáló termek számának bővítésére annak érdekében, hogy zsúfoltság ne akadályozza a rendszeresen sportolni vágyókat.

Több, nagyobb volumenű rendezvény szervezése

Nemcsak az egyetemistákra, de fiatalabb és az idősebb generációkra (a város teljes lakosságára) nézve ösztönzőleg hatna, ha több, nagyobb volumenű sportrendezvénynek (például jótékonysági futóverseny) adna otthont az egyetemünk. A fókuszcsoportos interjúk résztvevői is megerősítették, hogy ilyen eseményeket „elbírna” az egyetem.

Sportbörzék szervezése az egyetemen

A következő javaslatunk az lenne, hogy szervezzenek ún. sportbörzét az egyetemen, ahol lehetőség nyílna arra, hogy az egyes sportágak bemutatkozhatnak és közelebbről is megismerkedhessenek velük a hallgatók. Ez megkönnyítené az ő választásukat és a sportágak is nagyobb létszámra „tehetnének szert”.

A profi és az amatőr szint kettéválasztása

Az egyetemünkön rendszeresen szerveznek házi bajnokságokat a különböző sportágakban, amelyen amatőr és „profi” játékosok is szoktak indulni. Javasoljuk azonban ennek a két szintnek a kettéválasztását annak érdekében, hogy az amatőrök ne veszítsék el a játékkedvüket, amikor az adott sportágat profi szinten űző sportolóval kerülnek szembe.

A sportági kínálat további bővítése

Az általunk megkérdezett hallgatók összességében elégedettek az egyetemen elérhető sportágkínálattal, de természetesen mindig vannak igények újabb sportágak bevezetésére, vagy régebbiek visszaállítására, mint például: lovaglás, labdarúgás (nagy pályás), tánc, úszás, kerékpározás, e-sport, kézilabda (férfi), squash, spinning, zumba, önvédelmi sportok, küzdősportok, floorball, darts, amerikai futball, kangoo, jégkorong, íjászat vagy akár a zsonglőrködés.

Irodalomjegyzék

Ács P. (2015): Sporttudományi kutatások módszertana. Pécsi Tudományegyetem, Pécs.

Gritz A. (2009): Az egészségfejlesztés kompetenciái a 21. században. Egészségfejlesztési szöveggyűjtemény. Testnevelési Egyetem, Budapest.

- Gyömbér N. – Kovács K. (2018): Fejben dől el. Noran Libro, Budapest.
- Hamar P. (2016): A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
- Keller V. – Dernóczy-Polyák A. (2017): Fiatalok sportolási szokásai generációs megközelítésben. Széchenyi István Egyetem, Győr.
- Kovács K. (2013): A sportolás hatása a debreceni egyetemisták értékrendjére és jövőképe. Felsőoktatási Műhely. 7 (3-4) 55-56.
- Kovács Zs. (2015): Az életmód, az egészség és a sport összefüggései ma Magyarországon. Szakdolgozat, Miskolci Egyetem, Miskolc.
- Marek P. (2009): A sport és a flow. Egészségfejlesztési szöveggyűjtemény. Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Neulinger Á. (2007): Társas környezet és sportfogyasztás. Ph.D értekezés, Budapest Corvinus Egyetem, Budapest.
- Petrika E. (2012): Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. PhD értekezés, Debreceni Egyetem, Debrecen.
- Szabó Á. (2009): A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei. 115. sz. Műhelytanulmány. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest.