

Szabadidősport

A sport mindenkié

Köteles Gábor egészségfejlesztő, testnevelő tanár, edző

Országos Egészségfejlesztési Intézet

A szabadidősport fogalmának definiálása nem egyszerű feladat, részben a meghatározáskor használt célok és módszerek eltérő megközelítése miatt, részben pedig azért, mert annak tartalmát a mai napig számos tényező befolyásolja, bővíti.

Talán a leggyakrabban használt megfogalmazás szerint a szabadidősport fogalma alatt olyan fizikai tevékenységet értünk, amely hozzájárul a minőségi élet megteremtéséhez, és amelyet az egyén a rendelkezésére álló szabadidőben végez. A tevékenység célja sokrétű, magában foglalja többek között a játékot, a szórakozást, a sikerélmény elérését, a kondíció és alak javítását. Emellett lehetőséget ad a személyiség fejlesztésére (csapatszellem, siker és kudarc kezelése, fair play, stb.) és alapvető feltétele egészségünk hosszú távú megőrzésének is.

Az elmúlt évtizedek alatt bekövetkezett életmódbeli változások következményeként egyes sportolási formákból eltűnt a sportban eddig nélkülözhetetlen versengés. A sport egészségre gyakorolt kedvező hatásainak előtérbe kerülése miatt számos új sportág jelent meg (pl. spinning, aerobic), amelyek céljaiban nem a teljesítményelvű követelmény, hanem főként a fittség, az egészség, valamint az általános teljesítőképesség megszerzésének, megőrzésének, fejlesztésének lehetősége húzódik meg. Ma a szabadidősport és az élsport között sokkal nagyobb az átjárás, mint sok évtizeddel ezelőtt. Ennek következtében szinte valamennyi versenysportágat üzik szabadidősport-tevékenység keretében is, illetve azok a sportágak, amelyek szabadidősportként jöttek létre, egy idő után, bizonyos népszerűségi szintet elérve, gyakran akár versenysporttá is válhatnak.

Egyes szabadidős sportformáknál nem elsősorban az egészség vagy a munkavégző-képesség helyreállítása

a fő motiváló tényező, hanem inkább a sport pillanatnyi élvezeti értéke dominál. A szabadidősport fogalmát bővíti továbbá a különböző rétegsportok (pl. gyerekek, diákok vagy nyugdíjasok számára sajátosan kialakított sportformák), de mára ide soroljuk a legkülönbözőbb technikai eszközöket igénylő szabadidős sporttevékenységeket is. Mindezek ellenére a terület megnevezésére egységesen a szabadidősport vagy rekreációs sport, illetve hazánkban is egyre gyakrabban „*Sport for All*”, azaz a „*Mindenki sportja*” kifejezést használják.

A szabadidősport megközelítése, feloszthatósága, területei

a) Szervezettség alapján

– informális, kötetlen szabadidősport (kirándulás, kerékpározás, futás, úszás, nordic walking, stb.)

– szervezett keretek közötti szabadidősport (sportegyesületben, munkahelyen, stb.)

– adott esetben versenysport is lehet (de semmi esetre sem élsport)

– üzleti sportvállalkozás keretében üzött szabadidősport (pl. fitnesztermek)

b) Társadalmi, gazdasági jellemzők szerint megközelítés lehetne

– Nemek szerint

• nők sportja

• férfiak sportja

– Korosztályok szerint

• gyermeksport

• ifjúsági sport

• felnőttek sportja

• szeniorok sportja

- Biológiai helyzet alapján
 - épek sportja
 - fogyatékkal élők sportja
- Munkavégzés szerint
 - diáksport
 - munkahelyi sport
 - nyugdíjasok sportja
- Társadalmi helyzet szerint
 - etnikai kisebbségek sportja
 - munkanélküliek sportja.

A szabadidősport és a hivatásszerűen űzött, profi sport között egyértelműen különbséget kell tenni. Ugyanakkor ez a különbségtétel nem azt jelenti, hogy két egymástól teljesen elszigetelt jelenségről van szó. A szabadidősport és professzionális sport számos egyezőséget is mutat:

1. A professzionális sport célja a nemzetközileg is kimagasló sportteljesítmény elérése, a teljesítmény folyamatos növelése. A szabadidősportban a győzelem, a csúcsteljesítmény többnyire nem elsődleges. Fontosabb a jól-lét, az egészségmegőrzés, az egészségfejlesztés, a játék, a testsúly, a kondíció megőrzése, a társasági élet, bár az egyéni teljesítménynövelés is cél lehet.

2. A két területen más viselkedésforma érvényesül. A tevékenység maga lehet azonos, de a gyakorlat elvégzése, az edzés és az eredmény eltérő. Egy szabadidős „kocogó” esetében a futás a teljes sporttevékenységgel egyenlő, tehát a végzett tevékenység szintjén magát a végcél jelenti.

3. A fentiekből eredően a motiváció is eltérő. A hivatásos sportolót ösztönzi az, hogy minél jobb eredményt érjen el, illetve további (külső) kényszert jelent a szerződése, amely akár a rendszeresen lefutandó távot, mint kötelezettséget is előírhatja. A szabadidejében sportoló kedvtelésből fut. Igaz, számára is fennállhat belső, illetve külső kényszer, mint például az önmaga felé támasztott elvárások, a társas környezet esztétikusabb külső

iránti kíváncsálma vagy akár egészségügyi okok, ám ez a kényszer egy szerződés kötelezettségeivel szemben – észlelt és közvetett.

A fenti különbségekre nagyon jó példa az utóbbi időben egyre sikeresebb, a Magyar Labdarúgó Szövetség égisze alá tartozó *Grassroots Program*, amelynek szlogenje: „*Mindenki, Mindenhol, Minden időben*”. A *grassroots* szónak nincs magyar megfelelője, jelentése: minden labdarúgó tevékenység, ami nem professzionális. Meghatározott cél, hogy kortól, nemtől, hovatartozástól, fogyatékoságtól függetlenül minél többen folytassanak labdarúgó tevékenységet, vagyis focizzanak.

A Union of European Football Associations (UEFA) Grassrootsra vonatkozó alapelvei:

1. Mindenkinek
2. Nincs megkülönböztetés
3. Baráti fesztiválok, nem csaták!
4. Dinamikus, egyszerű, izgalmas!
5. Alapvető biztonság: pályán, lelátón!
6. Közös a felelősség!
7. Döntő a fair play!
8. Középpontban a labda, a felszabadultság elsődleges
9. A játék szeretete...
10. Barátság

A magyar lakosság nem él olyan testmozgásban gazdag életmódot, mint Európa más országainak polgárai. A felnőtt lakosságnak mindössze 16%-a végez valamilyen rendszerességgel sporttevékenységet, de élettanilag elégséges mértékű és mennyiségű testedzést csak a népesség 9%-a. Pedig a mai szabadidősport-kínálat, sőt a lakossági igény sem olyan szegényes, mint ahogyan gondolnánk.

ezer-tízes évekre. Sportszakember továbbképzési konferenciasorozat II., Nemzeti Sportszövetség

Szabó Ágnes: *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei.*

Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet, 2009

<http://www.mlsz.hu/grassroots>

IRODALOM

Király István Attila: *A szabadidősport szerepe a brit nemzeti sportstratégiában. Egy lehetséges út.* Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet, 2011

Monspart Sarolta: *A sport mindenkié. Szabadidősport-éltap a két-*