

Az éjszakai pingpongklubok a gyermekvédelem tükrében

Sztankovics Ágnes PhD-hallgató

Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet

1. Bevezetés

A magyar társadalom jövőjét jelentő fiatalok életminőségét számos tényező befolyásolja. Ezek közül is talán a legmeghatározóbb a család, valamint a kortárscsoporthatása.

Mivel otthon a szülők, valamint a gyermek mikro-környezetében megjelenő felnőttek pusztán viselkedésükkel, gondolkodásukkal akarva-akaratlanul befolyást gyakorolnak a gyermekekre, lényeges, hogy már a szülő is sajátjának érezze, fontos és nélkülözhetetlen alapszemléjének tartsa a megfelelő egészségtudatos magatartást. Ehhez azonban szükséges, hogy az emberek felismerjék: az egészség érték, és ennek megtartása érdekében érdemes és kell is változtatni életmódjukon (*Országos Tisztiorvosi Hivatal, 2001*). „A család – a mindennapi élet – az egyén biológiai és szociális reprodukciójának legfontosabb színtere. A családi szokások köréből évszázadok óta kirekedt a testiség kultusza, a fizikai edzettség tudatos, rendszeres kultiválása. A modern civilizáció teremtette viszonyok között az egyén az elmagányosodásra lesz hajlamos – [közömbössé válik] önmaga és mások iránt.” (*Takács F. 1989:3*)

A helyes egészségmagatartás kialakítása pedagógiai feladat, amelyre elsősorban a családi környezetnek, a szülők követendő példaként megjelenő egészségmagatartásának van alapvető hatása (*Mészáros és Simon, 1994*).

A rosszul működő családok esetében a fiatalok látzólag, pillanatnyilag jó megoldásként a menekülést választják, különböző kétes értékrendet közvetítő csoportosulásokhoz csapódnak, ahol is a kortárscsoporthatása hatványozottan érvényesül.

„Az a serdülő, (...), aki nem élvezzi (...) a felbecsül-

hetetlen értékű szeretetet, rendkívül ki van szolgáltatva a külső befolyásnak. Csak akkor tudunk kellően mély hatással lenni kamaszunkra, ha érzi, hogy feltétel nélkül szeretjük és törődünk vele. A fiatalok problémák zöme ebben a szeretethiányban gyökeredzik. A gyermek és a kamasz egyaránt azt a személyt fogadja el, azt követi, és arra hallgat leginkább, akiről úgy érzi, hogy a legjobban szereti.” (*Ross Campbell, 1992:44*) Ahogyan növekszik a szocializációs tér az egyén körül, kezdenek megjelenni a családon kívüli negatív, illetve pozitív közvetítő rendszerek, elsősorban a kortárscsoporthatások. „A közösségi tevékenység nagyfokú alkalmazkodóképességet, egymáshoz való tudatos igazodást igényel, ezt csak megfelelő önfegyelmekkel rendelkező egyénektől várhatjuk el.” (*Biróné, 2004:141*) Mivel a sportolás, a csapatban végzett sporttevékenység közösségi együttműködést feltételez, az egyén számára mindenképpen építő jellegű csoportmunkát jelent.

Itt kell megemlítenünk a felnőtt társadalom felelősségét, tudatosságát, hiszen csak így lehetséges, hogy a gyermek már otthon, a szülői példamutatás hatására megismerkedjen az egészséges élethez nélkülözhetetlen megfelelő személyes higiéné lehetőségeivel, az egészséges táplálkozással, a nélkülözhetetlen mennyiségű mozgás fontosságával, és lehetősége legyen a megfelelő stresszkezelés, az egészséges életforma lényeges elemeinek elsajátítására. (*Simon, 2006*)

1.1. Preventív sportolás

Az újkori olimpiák atyja, *Coubertin báró* véleménye szerint a sporttevékenység nem választható el az élet más

tevékenységeitől, hiszen eredményeképpen az ember ügyesedik, állóképessége és teherbírása nő, ezzel együtt a sport fejleszti a kezdeményezőkézséget és a felelősségérzetet is. „Miután a sport megköveteli a sportolótól az önfegyelmet, a higgadtságot, megfigyelést (...) hatással van az értelem, jellem és lelkiismeret kialakulására. Ilyenformán az erkölcsi és társadalmi tökéletesbülés egy tényezője.” (Coubertin, 1931:24)

Figyelembe kell vennünk, hogy az egészséget általában a következő négy tényező határozza meg: az egészségügyi ellátás (15%), az öröklött tulajdonságok (20%), a környezeti hatások, társadalmi környezet (30%), valamint az életmód (35%) (Simon, 2006).

Ebből a felsorolásból is kiderül, hogy a leghangsúlyosabb szerepe a szocializációs hatásoknak, mint környezeti tényezőnek, valamint az életmódnak van. Mivel a szocializációs hatás ilyen jelentős mértékű, nyomatékosan fel kell hívni a társadalom figyelmét az egészségtelen életmód mind fizikai, mind mentális szinten történő káros – nem ritka esetben irreverzibilis – hatásaira.

Azokban a családokban, ahol az egészséget és a sportolást értéknek tekintik, a következő generáció nagyobb eséllyel viszonyul pozitívan a fizikai aktivitás valamely módjához, mint ott, ahol a sporttevékenységet csupán haszontalan időpocsékolásnak, fölösleges pénzkidobásnak, az egészséget pedig úri huncutságnak tartják. Az elsődleges szocializációs közeget a család jelenti, ezért elsősorban a szülők hozzáállása, biztató és lelkesítő attitűdje fogja meghatározni a későbbiekre nézve egy adott fiatal egészséghöz és fizikai aktivitáshoz fűződő viszonyának minőségét. Nyilvánvaló, hogy a gyermekek életmódbeli szokásai hatással vannak felnőtt életmódjukra, ezért is kiemelten fontos az ifjúság egészségmegőrző magatartásának vizsgálata. Mivel a felnőtt életmódot jelentősen meghatározzák a gyermek- és ifjúkori hatások, ezért – a családon túl – nagyon fontos a pedagógusok egészséges életmódra történő nevelési tevékenysége.

A MÉSE által szervezett éjszakai pingpongklub családipótló közösség, amely hátrányos helyzetű fiatalok szabadidős tevékenységét szervezi, éjszakai sportklubok formájában. Teszi mindezt azzal a céllal, hogy – alternatív lehetőséget kínálva – hétvége este ne az utcán cselengjenek a 10–25 év közötti fiatalok, hanem – a kábítószerezéssel és az alkohollal való ismerkedés helyett – legyen lehetőségük egészségesen, biztonságos közegben, értékesen eltölteni rendelkezésükre álló szabadidejüket. A klub a sporttevékenységen kívül ismerkedési lehetőséget is biztosít a fiatalok számára, valamint szociális igényt is kielégít azzal, hogy minden klubban van meleg tea, szendvics, és – nem utolsósorban – emberi szó.

A kutatást megelőző szakirodalmi áttekintés során világossá vált, hogy hiányoznak azok a felmérések és vizsgálatok, amelyek a gyermekek, fiatalok, fiatal felnőttek éle-

tében a negatív hatások kifejezetten a sport segítségével, a sportoláson keresztül történő kiküszöbölését vizsgálják. Számos tanulmány (Kopp, 1999, Keresztes és mtsai, 2003, Martos, 1997) foglalkozik – akárcsak – érintőlegesen is a sportolás, a megfelelő fizikai aktivitás jótékony hatásával, azonban kevés azon felmérések száma, amelyek a sport személyiségfejlődésre, illetve a reszocializációs folyamatok elősegítésére gyakorolt hatását elemzik (Barna, 1994, Apor, 2003).

Mivel a gyermekvédelemben, valamint a szociális munka eszköztárában igen perifériára szorult helyen áll a sport, mint a prevenció egyik lehetséges eszköze, elengedhetetlenül fontosnak tartjuk, hogy felmérések készüljenek arról, hogy a sport milyen mértékben tudja ellensúlyozni a kortárs csoport negatív hatásait.

2. Módszer

2.1. Minta

A felmérésben a MÉSE által működtetett klubok fiataljai vettek részt. A kérdőíves kutatás során történő adatfelvétel az észak-magyarországi régió két városában indult (Salgótarján, Miskolc). Célunk az volt, hogy az adott régióban működő valamennyi éjszakai pingpongklub összes résztvevője bekerüljön a mintába. Időközben azonban kiderült, hogy vannak települések, ahol – általában pénzügyi okok miatt – már vagy még nem üzemel, vagy éppen szünetel az éjszakai pingpongklub, így az adatfelvételt az adott időszakban éppen működő klubokban végeztem.

A vizsgált időszakban az ország dunántúli, illetve keleti régiójában mindössze egy-egy működő éjszakai pingpongklubot találtam – Nagykanizsán és Debrecenben. Ilymódon elmondható, hogy a minta lefedi a kelet–nyugati országrészt. A kérdőíves kikérdezést Pest megyében folytattam, mivel egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy – a pénzügyi bizonytalanság ellenére – vannak stabilan, évek óta folyamatosan működő klubok. Személyesen felügyeltem a kérdőívek kitöltését a Gödön és Leányfalun működő klubokban, valamint Szentendrén, ahol egyben a MÉSE-program székhelye is van.

2.2. Adatgyűjtés

Az információk megszerzéséhez a kérdőíves kikérdezés módszerét alkalmaztam. Az adatfelvételre szolgáló kérdőív önkéntes és anonim volt, a kutatás céljának megfelelően nyílt és zárt kérdéseket tartalmazott. Az adatok feldolgozását SPSS statisztikai program felhasználásával végeztem. A kikérdezés során egy adott csoport – az éjszakai pingpong-program keretében résztvevő fiatalok – véleményét, életmódját, iskolai és szülői

hátterét, szabadidős tevékenységeit, a sportprogramon történő részvételének motivációit vizsgáltam.

A kérdőív első része egy demográfiai kérdéssorból állt (*Falus, 2004*), amely a kutatásban résztvevő személyek háttérének felmérésére szolgált, úgymint nem, kor, iskolai végzettség, családi, anyagi és lakáshelyzet, a szülőkhöz, testvér(ek)hez való viszony, szülői sportolói múlt, az adott fiatal kedvelt szabadidős tevékenysége.

A kérdőív második része a klubbal kapcsolatos kérdéseket tartalmazott. Célom volt felmérni, hogy a kutatásban résztvevő személy honnan szerzett információt a klub létezéséről, valamint, hogy mennyiben változott az élete, problémamegoldó készsége, az agresszióhoz, a szabályokhoz való viszonya azóta, hogy lejár a klubba.

2.3. Adatelemzés

A kutatás keretében 140 db kérdőívet küldtem ki, amelyekből 127 db érkezett vissza. Ezek közül 115 db értékelhető kérdőív analízisét végeztem el. Az eredményeket az összefüggések viszonylatában hasonlítottam össze.

A mintából kiderült, hogy a vizsgált klubokban megforduló fiatalok átlagéletkora 16 év, a legifjabb résztvevő 12, a legidősebb pedig 20 éves volt. A nemek megoszlása szerint az éjszakai sportolók 66 százaléka fiú, 34 százaléka lány.

A visszaérkezett kérdőívek száma, valamint nemek szerinti aránya több szempontból is elgondolkodtató. Dr. Faragó Sándor, közismert nevén Pingpong Doki a program kezdetekor legalább minden megyeszékhelyre, majd minden nagyobb településre álmódott egy „alközpontot”, amelynek feladata a csellengő gyerekek, fiataloké a sport segítségével történő összefogása, közösséggé formálása volt. A pingpongozást kívánta felhasználni arra, hogy a fiatalok távol legyenek a bűnözés melegágyától, a kábítószer-kereskedelemtől, az utcai konfliktusoktól és a törvénybe ütköző cselekedetektől. Gyermekorvos lévén jól ismerte a gyerekeket, és pontosan tudta, hogy a kortárs csoport nyomásának mennyire nehezen tud ellenállni a megfelelő családi háttér nélküli, a világban céltalanul bókászó, elégtelen önbizalommal bíró fiatal. Elképzelése szerint a program elsősorban motiválatlan, könnyen befolyásolható, cél nélküli, szabadidejével mit kezdeni nem tudó, a kudarcot nehezen tűrő, rossz anyagi körülmények között élő, szociálisan hátrányos helyzetű, iskolázatlan, sportolást elutasító szülők kifejezetten veszélyeztetett gyermekei számára indult.

Ebből adódóan a kérdőíves felmérés során rákérdeztem a kérdőívet kitöltő fiatal szüleinek a sporthoz való hozzáállására, a felmérésben résztvevő fiatal klubba való lejárásának körülményeire (idő, motiváció, rendszeresség), valamint a játék és a győzelem kapcsolatára.

A klubba való lejárás ideje

A fiatalok bevallása szerint szüleik gyakorlatilag valamennyien (98,2%) tudnak arról, hogy gyermekeik részt vesznek az éjszakai pingpong-programon, és ennek a szülők örülnek is (97,2%). A fiatalok szűk harmadának (30,3%) a testvére is jár a klubba, de a válaszadók felének a testvére nem jön le. Ennek – jelen kérdőíves adatfelvétellel nem ellenőrizhető – magyarázata lehet, hogy a testvérek olyan fiatalok, hogy a szülők nem engedik el őket. A válaszadók kétötöde ugyanis elsőszülött, átlagéletkoruk 16 év. (*1. táblázat*)

A klubról a döntő többség kortársaitól – barát/nőtől, osztály- vagy iskolatárstól, testvértől és „havertól” – hallott. A nem kortársi hírforrást leginkább a férfi nevelők alkotják, legyen az apa, nevelőapa vagy nagybácsi (összesen 13 említés), illetve tanár (6 említés), főleg a testnevelő-tanár. A debreceni válaszadók közül hárman a gyülekezetet nevezték meg hírforrásként. (A MÉSE debreceni klubját a református egyház működteti, rajtuk keresztül kaptak a fiatalok tájékoztatást.)

A felmérésből kiderült, hogy a szülők bő harmada (36%) most is sportol, négyötödük (79,3%) pedig valamikor sportolt.

Az *1. ábra* azt mutatja, hogy a válaszadók mióta járnak a klubba. Az adatok szerint a fiatalok több mint fele már legalább fél éve jár oda, sőt, közel harmaduk már több éve. Arról, hogy szeretnek oda járni, 93,5 százaléuk nyilatkozott. A válaszadók döntő többsége (85%) legalább havonta két hétvégén jön (*4. ábra*), de kétharmaduk minden szombaton itt van.

A klubba való lejárás motivációi

Arra a kérdésre, hogy pontosan miért szeretnek a klubba lejárni, a választ a *2. ábra* mutatja. A feleletek, illetve az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy az éjszakai pingpongklubba való lejárás elsősorban a fiatalok testi és lelki biztonság iránti igényét elégíti ki. Ezek mellett eltörpül a szórakozásra való igény, mivel barátaikkal valószínűleg máshol is találkozhatnak, hisz többségük még iskolába jár, illetve – ahogyan azt kedvenc időtöltéseik elemzésénél láttuk – sportolni máshol is tudnának. Összességében a klubban uralkodó légkört csak a válaszadók fele tartotta jónak, választásra „méltónak”.

A kérdőív adatainak elemzésekor szembevetődött ugyanakkor, hogy a biztonságra utaló válaszadási lehetőségek mind 80 százalékos körüli értéket kaptak, vagyis ezeket ötből négyen megjelölték. Külön megfontolandó és sokatmondó az is, hogy az „itt meghallgatnak” válaszlehetőségre is hasonló arányban reagáltak a fiatalok. A válaszadók középosztálybeli és tanulói háttére magyarázatul szolgálhat erre: szüleik és tanáraik tisztá-

1. táblázat

A 20 éves és annál fiatalabb válaszolók száma, nemenkénti aránya és életkori adatai lakóhely szerinti megosztásban

Lakóhely	Válaszolók száma	Fiú-lány arány %	Életkor			
			Min.	Max.	Átlag	Std. Dev.
Salgótarján	20	45:55	15	20	16	1,97
Miskolc	8	88:12	13	19	18	2,07
Debrecen	26	58:42	12	16	14	0,83
Nagykanizsa	15	80:20	13	19	16	1,66
Leányfalu	12	67:33	15	20	18	1,62
Göd	22	59:41	12	18	15	1,22
Szentendre	12	100:0	13	20	16	1,98
Összesen	115	66:34	12	20	16	2,09

ban vannak a fiatalokra leselkedő veszélyekkel, s az erre való figyelemfelhívás be is épült szocializációs folyamatukba, mi több, ezt a jelek szerint a fiatalok meglehetősen jól internalizálták is.

A klubba való lejárás rendszeressége

Játék vagy győzelem?

A válaszolók 77 százaléka szerint a játék a fontos. (A többség korábban is hasonlóképp vélekedett erről: „Maga a játék. Maga a játék az élvezet. Nem a győzelem a fontos...”) A felmérésből kiderült, hogy a pingpongasztal melletti összecsapások során a játék, maga a mérkőzés az, ami számít, a győzelem nem fontosabb, mint a részvétel.

4. Következtetések

Az elemzett szakirodalom alapján megállapítható, hogy a kortárs csoport negatív hatásait kiküszöbölő, és a sportot prevencióként alkalmazó programok száma viszonylag csekély (Pl. *Baráti Bőrlabda Egyesület*). Ennek feltételezett oka lehet a stabil finansziális háttér hiánya, valamint a tájékozatlanság. Tanulmányunkban e terület feltárásával és elemzésével kívántuk szélesebb körben ismertté tenni a sport által kínált hatékony prevenciók lehetőségeit alkalmazását. A felmérést az ország különböző megyéiben működő éjszakai pingpongklubokban végeztük. Az eredmények ismertetésénél a kérdőívet kitöltő fiatal szüleinek a sporthoz való hozzáállására, a felmérésben résztvevő fiatal klubba való lejárásának körülményeire, valamint a játék és a győzelem kapcsolatára fókuszáltunk.

A kérdőívek adatainak elemzése során nyilvánvalóvá vált, hogy a válaszadó fiatalok szülei számára fontos

a sportolás, megközelítőleg harminchárom százalékuk ma is sportol. Az adatok szerint a fiatalok több mint ötven százaléka legalább fél éve látogatja a klub éjszakai mérkőzéseit, közel harminc százalékuk már több éve. A válaszadók jelentős többsége havonta legalább két alkalommal jön, de kétharmaduk minden szombaton itt van. A válaszadók több mint kétharmada nyilatkozott úgy, hogy a játék fontosabb, mint a győzelem.

Összességében tehát a felmérésből kiderült, hogy a válaszoló fiatalok szülei pozitívan állnak a sporthoz, többségük kifejezetten örül annak, hogy gyermeke részt vesz a *MÉSE* programjain. Az eredmények ismeretében elmondhatjuk, hogy Magyarországon az éjszakai pingpong meglehetősen népszerű, ami a klubban eltöltött időt és a lejárás gyakoriságát illeti. A fiatalok elsősorban a klubban megtapasztalt biztonság és elfogadás érzéséért járnak a *MÉSE* szervezte programokra, ahol olyan támogatást kapnak, amelyet otthon nem.

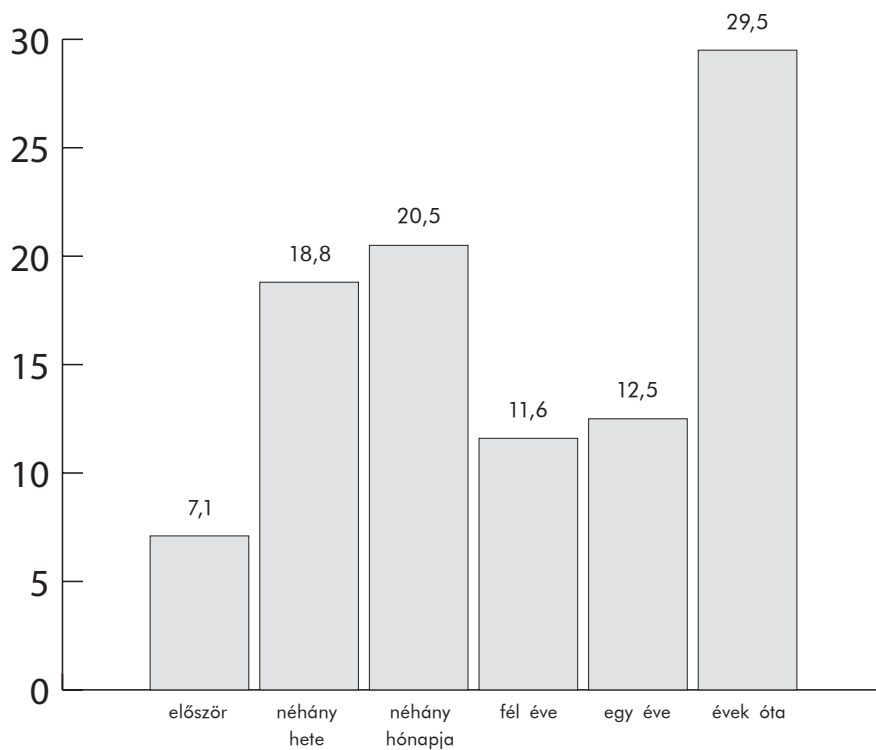
Az amerikai szakirodalom alapján feltételezhető volt, hogy Magyarországon is a hátrányos helyzetű, kudarcot, vereséget nehezen tűrő fiatalokat találja meg az éjszakai pingpongozás lehetősége, azonban a vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy a *MÉSE* által szervezett, biztonságos időtöltést és szórakozást nyújtó sportmérkőzések résztvevői középosztálybeli szülők gyermekei, akik a játékot és az azzal járó vetélkedést preferálják a győzelemmel szemben. A felmérés során az is nyilvánvalóvá vált, hogy szabadidős elfoglaltságaik értékesebb és színesebb palettát mutatnak, mint azt az amerikai minta alapján gondoljuk.

Összefoglalás

A gyermekvédelem területén, a szociális munka eszköztárában kínálatában nem szerepel a sport, mint preven-

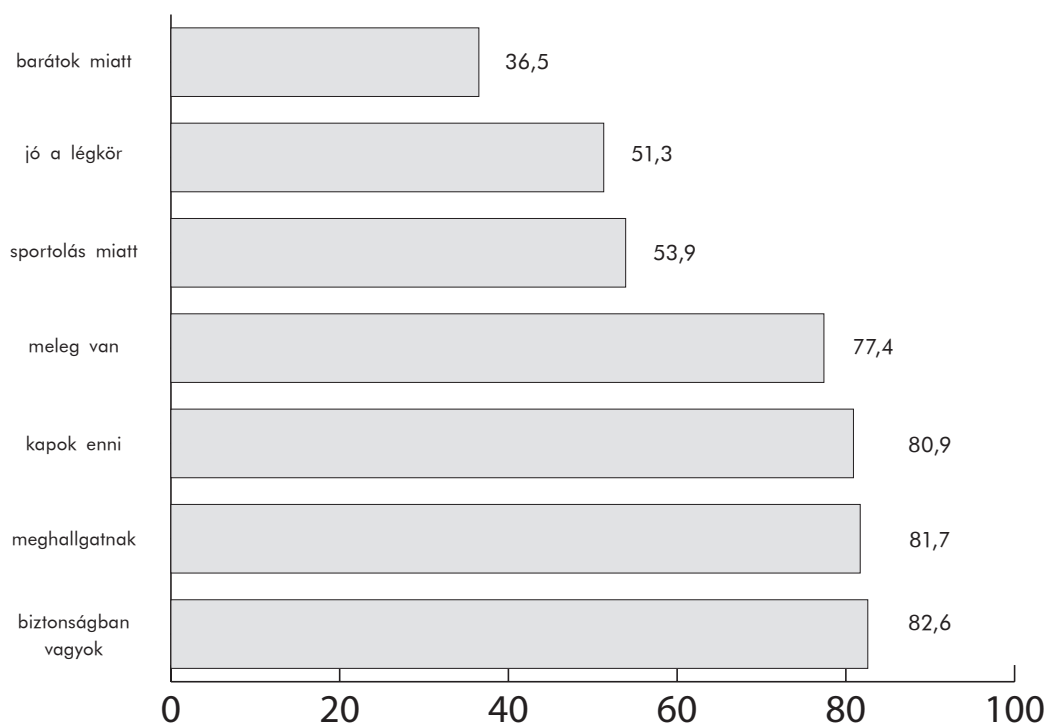
1. ábra

A 20 éves és fiatalabb válaszolók klubba járási ideje százalékos megoszlásban



2. ábra

Amiért szívesen járnak a klubba, százalékos megoszlásban (többet is választhattak)



ciós eszköz, pedig közismert, hogy a rendszeres testedzésnek jelentős szerepe van a betegségek megelőzésében. A fizikai aktivitás csökkenti az agressziót, hozzájárul a megfelelő stresszkezelés elsajátításához, az egészségesebb személyiség kialakulásához, valamint a konfliktuskezelés eredményesebbé tételéhez is. Mivel a fiatalok egyre kevesebbet sportolnak, ebből adódóan életminőségük, stressztűrő képességük, iskolai teljesítményük, szociális készségük romlik, közösségbe kerülve képtelenek az adott csoport szabályaihoz történő igazodásra, mindez pedig túlmutat a jelenen, befolyást gyakorolva a jövő társadalmára is.

Tanulmányunk azt vizsgálja, hogy a sport, mint gyermekvédelmi prevenció eszköz, hogyan és milyen körülmények között képes csökkenteni a kortárs csoport negatív hatásait.

A felmérésben a *Magyarországi Éjszakai Pingpong Sportegyesület* – a továbbiakban *MÉSE* – által működtetett éjszakai pingpongklubokba lejárá fiatalok vettek részt. A *MÉSE* amerikai mintára alakult nonprofit szervezet, amely prevenció céljával szervez éjszakai pingpongbajnokságokat. Az USA tagállamaiban működő éjszakai sportprogram, amelyet az elszegényedett, perifériára szorult családok, sportolást elutasító szülők lehetőség és motiváció nélküli, utcán csellengő, veszélyeztetett gyermekei számára szerveznek, többek között alapvető szocializációs hiányosságokat pótol. Közösségtanteremtő

tevékenysége révén megóvj a fiatalokat az utcai csellenéstől, a törvénybe ütköző cselekedetektől, a sportoláson keresztül játék- és szabálytiszteletre, valamint a másik emberre való odafigyelésre tanítja őket.

Mivel a családi háttér, illetve a kortárs csoport hatása jelentős mértékben meghatározza az adott fiatal rendelkezésre álló szabadidő eltöltésének módját, sportoláshoz való viszonyát, ezért *a programban résztvevő fiatalok szüleinek sporthoz történő hozzáállását, az adott fiatal klubba való lejárásának körülményeit, valamint az adott fiatal életében a játék és a győzelem kapcsolatát is vizsgáltuk.*

A felmérés során kiderült, hogy a klubban megforduló fiatalok szülei sportszeretőek, közel egyharmaduk ma is sportol, jelentős részük tud róla és örül annak, hogy gyermeke az éjszakai pingpong-program aktív résztvevője. A válaszadók több mint harminc százaléka évek óta látogatja a klub versenyeit. A fiatalok elsősorban a klubban megtapasztalt biztonság és elfogadás érzéséért járnak a *MÉSE* szervezte programokra.

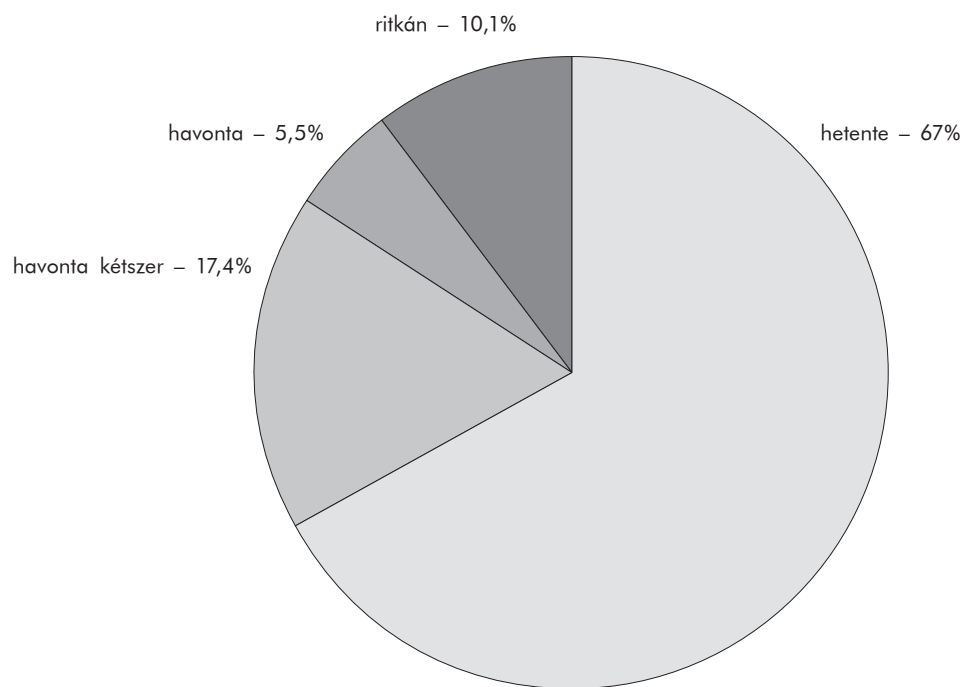
Kulcsszavak: kortárs csoport, egészségre való nevelés, győzelem, játék, gyermekvédelem, stressz, prevenció.

Summary

Sport is not among the preventive means of child welfare, although it is well known that regular exercise pre-

3. ábra

A klubba való lejárás rendszeressége, százalékos megoszlásban



vents illness; physical activity diminishes aggression, facilitates the attainment of stress reduction, the development of a healthy personality, and the effectiveness of conflict resolution. Due to fewer physical activities, however, the youth's life quality, stress tolerance, level of school achievement and social capabilities decline. They are less able to accommodate to community rules. All of these problems influence not only the present of individuals, but also the future of a whole society.

Considering sport as a preventive means of child protection, this study examines how and under what circumstances sport can diminish the negative effects of peer groups.

The questionnaire survey asked young people participating in the *Hungarian Midnight Table Tennis Sport Association (MÉSE)* which organizes nightly ping-pong championships for preventive purposes. *MÉSE* was founded on the example of the *North American Midnight Basketball League* providing the motiveless, straggling children of poor, socially excluded families with

socialization and community and thus preventing them from street loafing and criminal activities. Through the regular physical activity, *MÉSE* teaches young people to observe rules and pay attention to the needs of others.

Family background and the effects of peer groups determines significantly the youth's way of spending leisure time, attitude towards sport, consequently, *the survey probed the parents' attitude towards physical activity, the circumstances in which the youth participate in MÉSE, and the relationship of play and winning in the youth's life.*

The results indicate that the parents of *MÉSE* participants like sport, a third of them are still exercise regularly, and most of them are aware of and happy about their children's participation in *MÉSE*. More than 30 percent of the responding youth have participated in the championships for several years. The youth prefer *MÉSE* programs for the feelings of safety and acceptance.

Keywords: peer groups, health education, winning, play, child protection, stress, prevention

IRODALOM

- Apor Péter (2003): „Véd a fizikai aktivitás.” In: *Magyar Orvos*, 3. 35–36. old.
- Barna Mária (1994): „A magyar gyermekek életmódja.” In: *Sportorvosi Szemle*, 4. 201–211. old.
- Biróné (2004): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Campbell, R. (1992): *Nehéz évek*. Harmat Kiadó, Budapest.
- Coubertin, P. (1931/c): *Sportpedagógia*. Kovács Rezső, a fordító kiadása, Budapest.
- Falus Iván (2004): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- Keresztes Noémi–Pluhár Zsuzsa–Pikó Bettina (2003): „A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében.” In: *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 43–47. old.
- Kopp Mária (1999): „A mentálhigiénés megelőzés alapelvei.” In: *Népegészségügy*, 2. 4–21. old.
- Magyarország lakosságának egészségi állapota 1999*. Országos Tisztiorvosi Hivatal, 2001.
- Martos Éva (1997): „A testedzés jelentősége gyermek- és serdülőkorban.” In: *Sportorvosi Szemle*, 1. 5–20. old.
- Mészáros Judit–Simon Tamás (1994): *Egészségnevelés*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Simon Tamás (2006): „Az egészségérték-gazdálkodás kialakítása mint elsődleges egészségfejlesztési feladat.” In: *Egészségfejlesztés*, 1–2., 2. old.
- Takács Ferenc (1989): „Testnevelés és életmód. 3. Melléklet.” In: *F Közlemények*.
- www.amblp.com. Handbook of Midnight Basketball Program*. 3. oldal. (Utolsó hozzáférés: 2012. október 7.)