

MAGYARORSZÁGI ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOLÓK EDZÉSI ÉS VERSENYZÉSI SZOKÁSAINAK ÖSSZEHASONLÍTÁSA NEMEK SZERINT

COMPARISON OF TRAINING AND RACING HABITS OF HUNGARIAN ENDURANCE ATHLETES BY GENDER

Maklári Gergely ⁰⁰⁰⁰⁻⁰⁰⁰¹⁻⁷⁸¹⁵⁻⁴⁴⁰³

Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola, Debreceni Egyetem, Magyarország
<https://doi.org/10.47833/2024.3.ART.002>

Kulcsszavak:

Egészség megőrzés
Állóképességi sport
Nemek
Verseny

Keywords:

Health preservation
Endurance sport
Gender
Race

Cikktörténet:

Beérkezett 2024. március 10.
Átdolgozva 2024. március 21.
Elfogadva 2024. március 25.

Összefoglalás

Alábbi kutatás a hazai állóképességi sportolókat vizsgálja meg. Többek között a tanulmányban szó esik a sportolás egészségmegőrző szerepéről, az állóképességi sporttevékenységről, népszerűségének okáról és az egészségre gyakorolt jótékony hatásáról. A vizsgálat arra keresi a választ, hogy különbség van-e a nemek között többek között az átlag heti edzésóra számában, az állóképességi sport végzésének átlagos idejében, az állóképességi versenyeken való részvétel átlagos idejében, és az évenkénti állóképességi sportversenyeken való átlagos részvétel számában.

Abstract

The following research examines domestic endurance athletes. Among other things, the study discusses the health-promoting role of sports, the endurance sport activity, the reason for its popularity and the beneficial effects on health. The study seeks to determine whether there is a difference between the sexes in, inter alia, the average number of hours of training per week, the average time to perform endurance sports, the average time to participate in endurance competitions and the average number of participants in endurance sports competitions per year.

1. Bevezetés

Az évek során megfigyelték, hogy azok az országok, ahol a lakosság többsége valamilyen rekreációs fizikai tevékenységet folytat, sokkal kevesebbet költenek állampolgáraik egészségügyi ellátására. A rekreáció által egészségesebbé, aktívabbá válnak, így a dolgozó lakosság kevesebbet betegszik meg, ezáltal kevesebb betegnapot vesz ki, csökkennek a betegségterhek, ami növeli a vállalkozások termelékenységét (Gabnai et. al. 2019, Molnár-Müller 2020, 2021). A szabadidős és utazási trendek is megerősítik, hogy a különböző egészségmegőrző, wellness szolgáltatások is a prevenció és az egészségmegőrző célja miatt váltak népszerűvé (Könyves et. al. 2005, Müller-Könyves 2006, Müller-Szabó 2009, Barta et. al. 2011, Müller et. al. 2009, Kerényi et. al. 2009, Müller et. al. 2008, Csörgő et. al. 2013, Tütütkov et. al. 2020, Kinczel-Müller 2022, Pálinkás et. al. 2022, 2023, Tóth et. al. 2023).

A legújabb Uniós felmérések is azt mutatják, hogy az unió állampolgárainak 45 %-a soha nem végez szabadidős sportot. Hazánkban ez az adat 53% (Eurobarométer, 2022).

* Kapcsolattartó szerző.

E-mail cím: maklarigergo88@gmail.com

A fizikai aktivitás hozzájárul a fizikai és mentális egészséghez egyaránt (Jacob & Brinkerhoff, 1999; Howell et. al. 2011). Az elégtelen fizikai aktivitást közegészségügyi „vírusként” azonosították, következetesen összefüggésbe hozható a megnövekedett globális elhízás jelenségével (Kohl et al., 2012, Bendíková et. al. 2018, Müller 2018).

1.1. Állóképességi sportok bemutatása

A versenysportok közé tartoznak a világszerte nagy népszerűségnek örvendő állóképességi sportok is (O'Neil & Steyn, 2007). Mit is értünk állóképességi sport alatt? Maga, az állóképességi mozgásforma egy sokrétű fogalom, mely több fiziológiai funkció komplex együttesét foglalja magában, egy egyszerű követelmény a fő jellemzője, az ismételt izom összehúzódásának fenntartása. Amíg az izomállóképességi feladatok (pl. felülések, súlytartás, és lábemelési feladatok) többnyire egyetlen izmot vagy izomcsoportot érintenek, addig ezzel szemben a kardiorespiratorikus vagy aerob állóképesség az egész test azon képességét jelenti, hogy hosszan tartó, dinamikus gyakorlatot képes fenntartani nagy izomcsoportok felhasználásával (Wilmor et. al. 2008).

Az állóképességi versenyek a résztvevők egymás elleni küzdelméről szól, ezáltal a sportolók sok időt töltenek el a fizikai erőnlét fejlesztésével (Kennelly, Moyle és Lamont, 2013; Lamont, Kennelly és Wilson, 2012, Nagy et al. 2016). A versenyek során csökken az energiaszintjük, az erejükből sokat veszítenek (Lane & Wilson, 2011).

Az állóképességi sportok közé a következők tartoznak: a hosszú távú futás, a terepfutás, az országúti kerékpározás, a hegyi kerékpározás, az állóképességi úszás, az állóképességi lovaglás, a kenu és a kajakozás, a triatlon, az akadályfutás, és a hegymászás. Továbbá az állóképességi sportversenyek közé tartozik a félmaratoni, a maratoni és az ultra-maratoni sportesemények, a többnapos kerékpáros események, valamint az Ironman versenyek is (O'Neil & Steyn, 2007; Matsui et al. 2009; Hochstetler & Hopsicker, 2016).

Az állóképességi sport népszerűsége annak köszönhető, hogy az állóképességi sportesemények hitelesek és egyedülálló élményt nyújtanak (Getz, 1997; Hallmann & Breuer, 2010). Bauman, Murphy and Lane (2009) által végzett kutatásban azt javasolták, hogy a kormány támogassa az állóképességi sporteseményeket, mivel ez belépési pontként szolgálhat az új sportolók számára, látva, hogy az állóképességi sporthoz számos egészséggel kapcsolatos előny kapcsolódik. " Az állóképességi eseményen való részvétel csökkenti a feszültséget, az erőt és nagyobb fáradtsághoz vezet. Ez nem meglepő, tekintettel az állóképességi esemény befejezéséhez szükséges fiziológiai igényekre (Lane & Wilson, 2011). Az állóképességi sport egy olyan tevékenység, amely világszerte sok ember számára az egyik legnépszerűbb időtöltés (O'Neil & Steyn, 2007).

2. Anyag és módszer

Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy Magyarországon mi jellemzi leginkább az állóképességi sportolók versenyzési, valamint edzési szokásait. A kérdőíves vizsgálatom során többek között arra kerestem a választ, hogy az emberek milyen állóképességi versenyen vesznek részt, mennyit edzenek egy héten, mióta végeznek ilyen típusú sporttevékenységet, mióta járnak ilyen típusú versenyekre, illetve bizonyos költség típusokban mekkora összeget hajlandóak kifizetni.

A kitöltés feltételeihez tartozott, hogy a kitöltő elmúlt 18 éves, az utolsó évben legalább egy alkalommal részt vett állóképességi sportversenyen. A kérdőívet személyesen számos versenyen, valamint a versenyszervezők által kiküldött email-en keresztül lehetett kitölteni.

A kérdőív kialakításánál fontos szempont volt, hogy a kutatási célkitűzésekhez illeszkedően a kitöltők demográfiai helyzetképéről, anyagi háttéréről, sportolási szokásairól és sportolási attitűdjeiről is információkat gyűjthessek, annak érdekében, hogy minél szélesebb körű kutatómunka keretében tudjam vizsgálni az ok-okozati kapcsolatokat és a mutatózó mintázatokat. Éppen ezért a kérdőívet három nagyobb szegmensre osztottam. Kitöltők alap adatai, sportolási szokásaikkal kapcsolatos kérdések, illetve téma specifikusan sportolási attitűdökkel kapcsolatos kérdések.

Az adattisztítást követően 674 értékelhető kitöltéssel tudtam dolgozni. Adat elemzésemben elsősorban leíró statisztikák domináltak (átlag, szórás, gyakoriság stb.), mely segítségével elsődleges betekintést nyerhettem az általam vizsgált csoport jellemzőire, emellett megfelelő alapul szolgáltak későbbi összefüggés vizsgálataim megalapozására is.

Az alapstatisztikák segítségével információkat kaptam a kitöltők nemi megoszlásáról, életkor csoportok szerinti megoszlásáról, lakhelyükről, általuk űzött legnépszerűbb állóképességi sportokról stb. Emellett ellenőrző kérdésként is szolgáltak, hiszen ahogy korábban is említettem fontos kritérium volt, hogy felnőtt korú, állóképességi sportversenyen szerzett tapasztalattal rendelkező kitöltők adatait tudjam vizsgálni.

Leíró statisztikákon felül összefüggés vizsgálatok segítségével elemeztem az adatcsoportok közötti különbségeket és hasonlóságokat. Jelen kutatásom fókuszában az állóképességi sportokkal kapcsolatos nemi különbségek álltak. Éppen ezért vizsgáltam meg többek között, fellelhető-e különbség a két nem sportolási szokásai között. Mindehhez struktúravizsgáló, -igazoló módszerek közül a két csoportra vonatkozóan független mintás t-próbákat alkalmaztam.

3. A minta bemutatása

Az alábbi táblázatban látható, hogy a kitöltők a demográfiai ismérvek alapján milyen arányban oszlottak meg.

1. táblázat: Demográfiai adatok

Forrás: saját szerkesztés

Demográfiai profil							
Nem	Férfi 50,7%			Nő 49,3 %			
Életkor	18-20 év közötti 1,8 %	21-30 év közötti 9,9 %	31-40 év közötti 29,8 %	41-50 év közötti 48,4 %	51-60 év közötti 8,8 %	61 év fölötti 1,3 %	
Családi állapot	Egyedülálló 14,7 %	Párkapcsolatban áll 27,7 %	Elvált 5,9 %	Házass 51,3 %	Özvegy 0,3 %		
Régió	Észak-Magyarország 19 %	Észak-Alföld 12,6 %	Dél-Alföld 9,5 %	Közép-Magyarország 33,2 %	Nyugat-Dunántúl 11,1 %	Közép-Dunántúl 7,1 %	Dél-Dunántúl 7,4 %
Lakhely	Főváros 21,5 %	Megyeszékhely 27,3 %		Város 35,3 %		Falu 15,9 %	
Legmagasabb iskolai végzettség	Egyetem 66,5 %	Gimnázium 11 %	Szakközépiskola 17,5 %	Szakmunkás képző 4,5 %		Általános Iskola 0,6 %	
Munkaerő-piaci státusza	Vállalkozó 15,1 %	Foglalkoztatott 76%	Tanuló 2,8 %	Álláskereső 2,7 %	Háztartásbeli 1 %	Nyugdíjas 0,6 %	Gyed/Gyēs 1,8 %
Egy háztartásban élők száma	Egy fő 13,1 %	Két fő 29,5 %	Három fő 22,6 %	Négy fő 23,9 %	Öt fő 9,2 %	Hat v több fő 1,8 %	
Háztartásban egy főre jutó nettó jövedelem	100.000 Ft alatt 2,5 %	100.001- 150.000 Ft között 12 %	150.001- 200.000 Ft között	200.001 - 250.000 Ft között 17,5 %	250.001 Ft- 300.000 Ft között 15,9 %	300.000 Ft fölött 36,9 %	

A kérdőívet 674 személy töltötte ki, a táblázatból is látszik, hogy a kitöltők megoszlása mindenhol viszonylag arányosnak mondható. Tehát mindenhol történt kitöltés.

A férfiak aránya 50,7 %, a nők 49,3 % volt. Az életkor alapján, a 18-20 év közötti 1,8 %, a 21-30 év közötti 9,9 %, a 31-40 év közötti 29,8 %, 41-50 év közötti 48,4 %, az 51-60 év közötti 8,8 %, a 61 év fölötti 1,3 % volt.

4. Eredmények

Az első kérdés arra vonatkozott, hogy milyen típusú sportágat űz a kitöltő. Több válasz is lehetséges volt. A második táblázatban látható, hogy a legtöbben utcai vagy országúti versenyen szoktak részt venni, de terepfutáson is sokan elindulnak.

2. táblázat: A válaszadók által űzött sportágak típusai

Forrás: saját szerkesztés

Sportág típusa	Kitöltők száma (fő)
Utcai/országúti futás	485

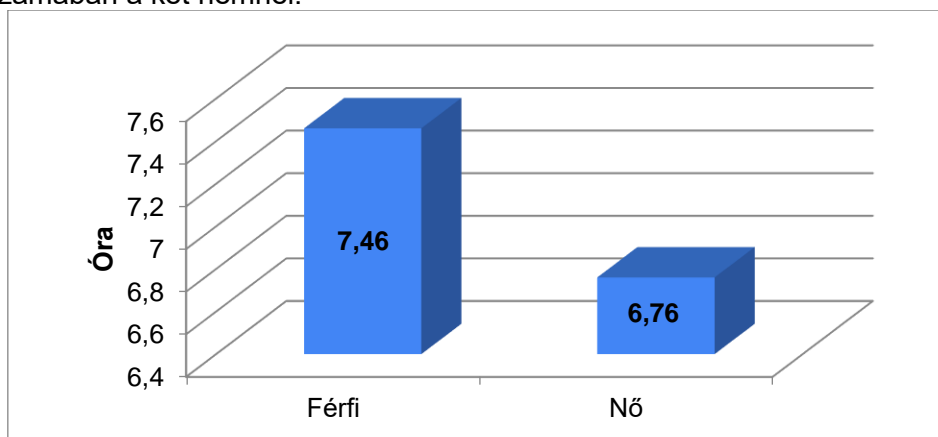
Terepfutás	423
Akadályfutás/OCR	189
Országúti kerékpározás	74
Hegyi kerékpározás	32
Ultra futás	177
Triatlon	81

A harmadik legtöbb választ az akadályfutás/OCR kapta, negyedik helyen az ultrafutás végzett. Az utcai hosszútávutó versenyek népszerűsége a 90-es évek óta folyamatosan emelkedik itthon és külföldön is egyaránt. Ezekon a versenyeken több ezer ember indul el (Kelemen et. al. 2021).

A kitöltők nagy része hetente átlagosan 6 órát edz, második legtöbben 5 órát, harmadik legtöbben 8 órát edzenek.

4.1. Nemek szerinti sportágbeli különbségek

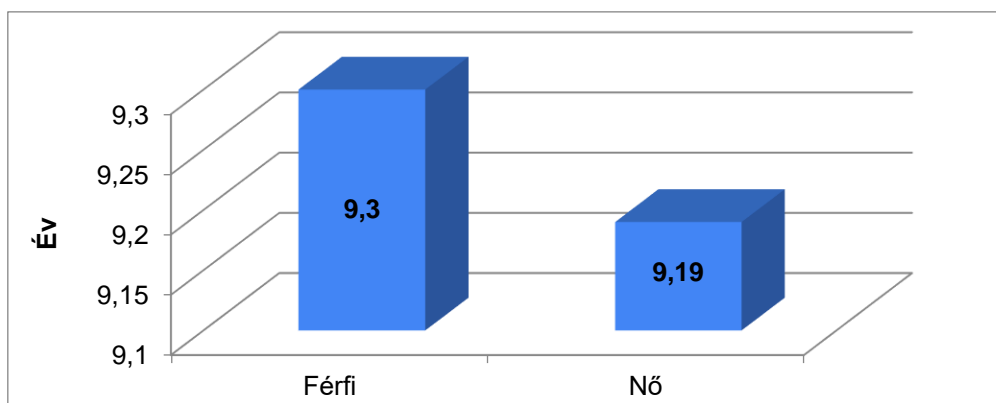
Ahogy az említettem, jelen kutatás fókuszában az állóképességi sportágat űzők közötti nemi különbségek álltak, éppen ezért a különböző kérdéskategóriákat nemek szerinti bontásban is vizsgáltam. Első próba arra irányult, fellelhető-e statisztikailag szignifikáns különbség, a heti edzésórák számában a két nemnél.



1. ábra: Átlag heti edzésóra számának alakulása nemek szerint

Forrás: saját szerkesztés

A férfiak és nők heti edzésórája a következőképp oszlik meg: az 1. ábrán látható, hogy a férfiak átlagosan 7,46 órát edzenek egy héten, míg a nők ezzel szemben csak 6,76 órát. A csoportok kapott átlagainak összehasonlítására független mintás t-próbát alkalmaztam. A Levene-próba eredményei alapján a szórás homogenitás nem mutatott szignifikáns értéket ($F= 1,583$; $Sig.=0,209$). Az edzés órák számának átlaga a két nem esetében azonban szignifikánsnak bizonyult ($t = 2,759$, $Sig.=0,006$). A kapott eredményekből jól látszik, hogy alternatív hipotézis, mely szerint a férfiak és a nők edzés-óráinak számában eltérés van, elfogadható, hiszen a férfiak átlagosan többet edzenek a nőknél. Szabó Ágnes (2013) egyetemisták körében végzett kutatása is ezt az eredményt támasztja alá.

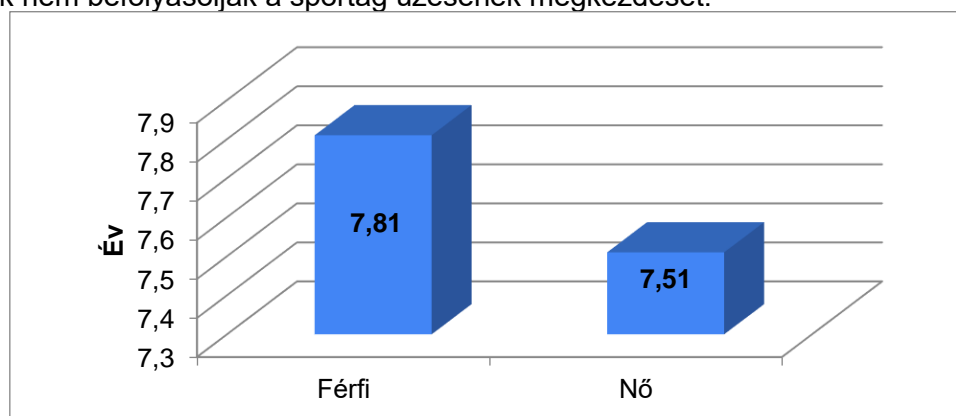


2. ábra: Állóképességi sport végzésének átlag ideje nemek szerint

Forrás: saját szerkesztés

A fentiekhez hasonlóan, szintén független mintás t-próba segítségével vizsgáltam, van-e statisztikailag szignifikáns különbség az állóképességi sportok űzésének időtartama között. A 2. ábrán látható, hogy a férfiak átlagosan 9,3 éve, míg a nők 9,19 éve sportolnak állóképességi sportot a megkérdezettek között.

A varianciák egyenlőségének tesztelésére futtatott Levene-próba ezen kérdésnél sem mutatott szignifikáns értéket ($F = 0,809$; $\text{Sig.} = 0,369$). Az állóképességi sportok űzésének átlagos időtartama a két nem esetében nem bizonyult szignifikánsnak ($t = 0,254$, $\text{Sig.} = 0,800$). Ezek alapján elmondható, hogy alternatív hipotézis, mely szerint a férfiak és a nők állóképességi sportág űzésének időtartama különbözik, elvetendő (férfiak = 9,3 év; nők = 9,19 év), a mintában a nemi különbségek nem befolyásolják a sportág űzésének megkezdését.



3. ábra: Állóképességi versenyeken való részvétel nemek szerinti megoszlásban

Forrás: saját szerkesztés

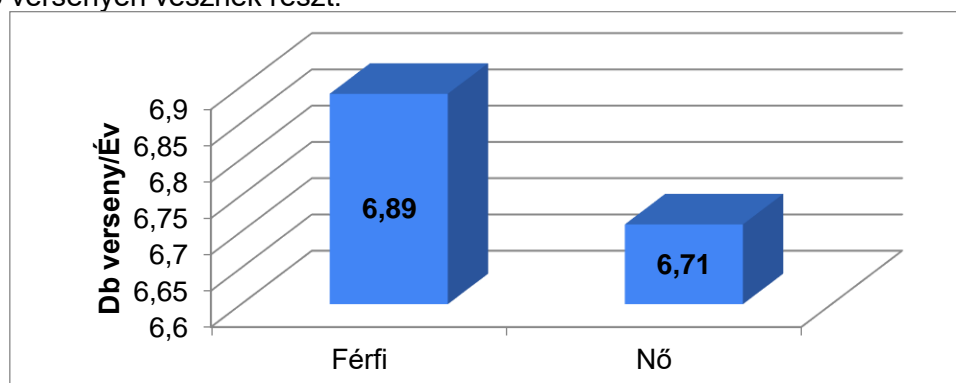
Nem csak arra voltam kíváncsi, hogy a nemek tekintetében a sportágak megkezdésének időpontjában van-e különbség, hanem arra is, a két nem sportolói karrierjének más szakaszában jut-e el arra a szintre, hogy megmérettesse magát egy-egy ilyen versenyen és szabadidő-eltöltési szokásán túl versenyzői területre lépjen. Az eredményeket a 3. ábra tükrözi, melyen jól láthatjuk, hogy a férfiak átlagosan 7,81 éve vettek részt először állóképességi sportversenyen, a nők pedig 7,51 éve indultak el először ilyen típusú versenyeken.

A Levene-próba eredménye a szórás homogenitásban nem mutatott szignifikáns értéket ($F = 0,355$; $\text{Sig.} = 0,552$). Az állóképességi sportokban űzött versenyek megkezdésének átlagos időtartama a két nem esetében nem bizonyult szignifikánsnak ($t = 0,680$, $\text{Sig.} = 0,497$). Ezek alapján elmondható, hogy alternatív hipotézis, mely szerint a férfiak és a nők versenyzésének megkezdése

különböző állóképességi sportágakban különbözik, elvetendő (férfiak =7,81 év; nők=7,51 év), a mintában a nemi különbségek nem befolyásolják a versenyzés megkezdését.

A két eredmény jól mutatja, hogy a sportágban aktívan töltött idő és a versenyzéssel aktívan töltött idő tekintetében sincs különbség a két nem között. Mivel azonban első kérdésemnél, a heti edzések számánál a férfiak szignifikánsan aktívabbnak bizonyultak, ezért azt is vizsgáltam, az évente versenyen való részvételben mutatkoznak-e szignifikáns nemi különbségek, azaz a férfiak versenyzés szempontjából is aktívabbnak, vagy mindez a felkészülésre korlátozódik. Éppen ezért kérdésben vizsgáltam az évenkénti versenyeken való részvétel gyakoriságát is, majd a kapott eredményeket a két csoport alapján független mintás t-próbával elemeztem tovább.

A 4. ábrán látható, hogy a férfiak átlagosan évente 6,89 db versenyen vesznek részt, míg a nők 6,71 db versenyen vesznek részt.



4. ábra: Évenkénti állóképességi sportversenyeken való átlagos részvétel nemek szerinti megoszlásban

Forrás: saját szerkesztés

A t-teszt eredménye során futtatott Levene-próba nem mutatott szignifikáns eltérést a szórás homogenitás tekintetében ($F= 0,001$; $Sig.=0,987$). Az állóképességi sportokban évente üzött versenyek darabszáma a két nem esetében nem tér el szignifikánsan ($t = 0,513$, $Sig.=0,608$). Ezek alapján elmondható, hogy alternatív hipotézis, mely szerint a férfiak és a nők versenyzési gyakorisága különbözik, elvetendő (férfiak =6,89 db verseny/év; nők=6,71 db verseny/év), a mintában a nemi különbségek nem befolyásolják a versenyzési gyakoriságot.

5. Következtetések

A kitöltők legnagyobb része utcai és országúti futóversenyeken szokott részt venni. Ezek piaca hazánkban országos viszonylatban is elérhető, emellett rengeteg versenyzési lehetőséget kínál, így a magas versenyszámból következik, hogy egy-egy ilyen versenyen való részvételhez nem kell messzire utaznia a részt venni kívánó sportolónak (Maklári, 2022).

Az edzés órák számának átlaga a két nem esetében szignifikánsnak bizonyult. Az eredmény alátámasztja, hogy a férfiak és a nők edzés-óráinak számában eltérés van a férfiak javára. Szabó Ágnes (2013) kutatása is ezt az eredményt erősíti meg, hisz ő is ezt az eredményt kapta vizsgálata során. A többi kérdésben az eredmények nem voltak szignifikánsak.

Állóképességi sporttevékenység átlagos elkezdésének idejében nincs különbség a nemek között, a férfiak 9,3 éve, míg a nők 9,19 éve kezdték el űzni ezeket a fajta sportfajtákat.

Állóképességi sportversenyek elkezdésének idejében sincs különbség a két nem között, a férfiak 7,81 éve, a nők 7,51 éve, és ugyancsak nem mutatkozott különbség az évenkénti versenyeken való részvételben se, hiszen a férfiak évente 6,89 versenyen vesznek részt, míg a nők 6,71 versenyre jutnak el.

Tehát a kutatás eredményei alapján a nemek között nincs különbség abban, hogy mióta végznek átlagosan állóképességi sporttevékenységet, továbbá abba sincs különbség, hogy évente hány állóképességi versenyen vesznek részt átlagosan és abban sincs különbség, hogy mióta vettek részt először állóképességi sportversenyen átlagosan.

Hivatkozott források

- [1] Barta, G., Pálkás, R., & Müller, A. (2011). The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation. *Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 38. köt.)*. Testnevelés, sport, rekreáció= *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 5-13.
- [2] Bauman, A., Murphy, N. & Lane, A. 2009. The role of community programmes and mass events in promoting physical activity to patients. *British journal of sports medicine*, 43(1):44- 46. doi: 10.1136/bjbm.2008.054189
- [3] Bendiková, Elena ; Rozim, Robert ; Marko, Michal ; Muller, Anetta (2018): Effect of Targeted Health Exercises within Physical and Sport Education on Postural System of Pupils. In: Popović, Stevo; Antala, Branislav; Bjelica, Duško; Gardašević, Jovan (szerk.) *Physical Education in Secondary School : Researches – Best Practices – Situation*.
- [4] Csörgő, T., Bíró, M., Kopkáné Plachy, J., & Müller, A. (2013). Masszázsterápia hatásának vizsgálata hatvan év feletti nők körében. *Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 40. köt.)*. Tanulmányok a sporttudományok köréből. *Testkultúra, sporttudomány= Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, 5-16.
- [5] Eurobarométer 2022: Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity. <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2020/01/Special-Eurobarometer-472-Sports-and-physical-activity.pdf>
- [6] Gabnai, Zoltán ; Müller, Anetta ; Bács, Zoltán ; Bácsné, Bába Éva (2019): A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei. *EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS* 60 : 1 pp. 20-30. , 11 p. (2019) doi: 10.24365/ef.v60i1.308
- [7] Getz, D. 1997. *Event management and event tourism*. New York, NY: Cognizant Communication Corporation.
- [8] Hallmann, K. & Breuer, C. 2010. Image fit between sport events and their hosting destinations from an active sport tourist perspective and its impact on future behaviour. *Journal of sport and tourism*, 15(3):215-237. doi: 10.1080/14775085.2010.513147
- [9] Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and individual differences*, 51(2), 166-171. doi: 10.1016/j.paid.2011.03.037
- [10] Jacob, J. C., & Brinkerhoff, M. B. (1999). Mindfulness and subjective well-being in the sustainability movement: A further elaboration of multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 46, 341-368.
- [11] Kelemen, B., Benczenleitner, O., & Tóth, L. (2021). Magyarországi utcai hosszútávfutó versenyek tendenciájának elemzése részvételi szám és teljesítmény szempontjából (1984 és 2020 között). *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE*, 22(94), 17-23.
- [12] Kennelly, M. - Moyle, B. - Lamont, M. (2013). Constraint negotiation in serious leisure: A study of amateur triathletes. *Journal of Leisure Research*, 45(4), 466–484. (2013) doi: 10.18666/jlr-2013-v45-i4-3895
- [13] Kinczel, A., & Müller, A. (2022). Study on travel habits and leisure activities in the light of covid-19 triggered changes in Romania and Hungary. *Geo Journal of Tourism and Geosites*, 41(2), 440-447. doi: 10.30892/gtg.41214-848
- [14] Kerényi, E ; Müller, A ; Szabó, R ; Mosonyi, A: Analysis of Agárd, Komárom and Papa's Thermal and Experiences bath according the guest's satisfaction. In: Kerényi, Erika (szerk.) *Egészségügyi marketing és telekommunikáció. Mátraháza, Magyarország : Mátrai Gyógyintézet (2009) pp. 56-67. , 12 p.*
- [15] Könyves, E., Müller, A., Szalay, F., & Szabó, R. (2005). Cserkeszőlő és Karcag egészség-turizmusának összehasonlító elemzése. *Szolnoki Tudományos Közlemények IX.*. Papper : 9 doi: 10.47833/2024.1.ART.004
- [16] Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, 380(9838), 294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8
- [17] Kravitz, L. - Dalleck, L. C. (2002): Physiological factors limiting endurance exercise capacity. *Advanced sports conditioning for enhanced performance. IDEA Health and Fitness*, 4, 21–77. (2002)
- [18] Lamont, M., Kennelly, M., & Wilson, E. (2012). Competing priorities as constraints in event travel careers. *Tourism Management*, 33(5), 1068-1079. doi: 10.1016/j.tourman.2011.12.005
- [19] Lane, A.M. & Wilson, M. 2011. Emotions and trait emotional intelligence among ultraendurance runners. *Journal of science and medicine in sport*, 14(4):358-362. doi: 10.1016/j.jsams.2011.03.001
- [20] Maklári, G. (2022). Állóképességi sportrendezvények Magyarországon 2018-2019-ben. *Acta Carolus Robertus*, 12(2), 38-47. doi: 10.33032/acr.2845
- [21] Matsui, K. - Harada, M. - Union, T. (2009). A study on the lifestyle of new endurance sports participants–focus on triathlon participants. In *Proceedings of the 19th Conference of the European Association for Sport Management*. Waseda University, Tokyo, Japan Additional references available upon request. (2009)
- [22] Müller A (2018): Obesity and overweight in Hungary, focussing on among high school students. In: Elena, Bendiková (szerk.) *Physical Activity, Health and Prevention III. : International Scientific Conference: Conference Textbook*. Zilina, Szlovákia : IPV Institute of Education, IPV Inštitút priemyselnej výchovy (2018) 132 p. pp. 6-16. , 11 p.
- [23] Müller, Anetta ; Lengyel, Attila ; Koroknay, Zsuzsa ; Molnár, Anikó (2019a): Népszerű fitness mozgásformák. In: Bácsné, Bába Éva; Müller, Anetta (szerk.) "Mozgással az egészségért" A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében : Nemzetközi Konferencia és Workshop: Válogatott tanulmánykötet = "Movement for health" The importance of physical activity in health protection of future workers: International Conference and Workshop: Proceedings from the International Conference and Workshop. Debrecen, Magyarország : Debreceni Egyetem (2019) 215 p. pp. 106-112. , 7 p.

- [24] Müller, A., & Szabó, R. (2009). Analysis of Agárd, Komárom and Pápa's Thermal and Experiences Bath, according the guest's satisfaction. z Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 36. köt.). Sport, életmód, egészség= Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Sectio Sport, 89-99.
- [25] Müller, A., Szabó, R., Kerényi, E., & Mosonyi, A. (2009). Fürdő kutatás a Közép-dunántúli régióban. z Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 36. köt.). Sport, életmód, egészség= Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Sectio Sport, 77-87.
- [26] Müller, A., Könyves, E., Vásárhelyi, T., & Mondok, A. (2008). Új utakon a testnevelőtanár-képzés Egerben: a sportszakos hallgatók utazási szokásainak, és a sítáborozás kínálati elemeivel való elégedettségének vizsgálata. *Economica*, 1(1), 89-95. doi: 10.47282/ECONOMICA/2008/1/1/4392
- [27] Müller, A., & Könyves, E. (2006). Az egészségturizmus lehetőségei az Észak-alföldi régióban. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 33. köt.). Testnevelés, sport, egészségturizmus= Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Sectio Sport, 132-143.
- [28] Molnár, Anikó ; Müller, Anetta (2021): A vállalati társadalmi felelősségvállalás (CSR) és a munkahelyi egészségfejlesztés kapcsolata. ACTA CAROLUS ROBERTUS 11 : 1 pp. 71-81. , 11 p. (2021) doi: 10.33032/acr.2580
- [29] Molnár, Anikó ; Müller, Anetta (2020): The Effect of Workplace Incentives with Regards to the Well-Being of the Employees. GEOSPORT FOR SOCIETY 13 : 2 pp. 108-122. , 15 p. (2020) doi: 10.30892/gss.1302-064
- [30] Nagy N., Ökrös Cs., Sós, Cs., Földesi Gy., & Egessy, J. (2016). Motivation of hungarian junior competitive swimmers. *Sport and social sciences with reflection on practice*, 61-75.
- [31] O'Neil J. W. - Steyn, B. J. (2007): Strategies used by South African non-elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 29 (2), 99–107. (2007)
- [32] Pálincás, Réka ; Molnár, Anikó ; Lovas, Kiss Antal ; Müller, Anetta (2023): A kutyák szerepe a szabadidős tevékenységekben és a fizikai aktivitás ösztönzésében kutatások tapasztalatai alapján. In: Lovas, Kiss Antal (szerk) *Tanulmányok az ember és állat kapcsolat értelmezéséhez I. Debrecen, Magyarország : Debreceni Egyetem, Antropológiai kutatócsoport (2023) 258 p. pp. 233-242. , 9 p.*
- [33] Pálincás, Réka ✉ ; Kinczel, Antonia ; Váczi, Péter ; Molnár, Anikó ; Müller, Anetta: (2022) Recreational activities among students aged 14-18. *GEOSPORT FOR SOCIETY 16 : 1 pp. 1-11. , 11 p. (2022) doi: 30892/gss.1601-079*
- [34] Szabó, Á. (2013). Szabadidősport-piacok Magyarországon (Leisure sport markets in Hungary). *Vezetéstudomány-Budapest Management Review*, 44(4), 18-28. doi: 10.14267/VEZTUD.2013.04.02
- [35] TÓTH, Szabolcs ; KINCZEL, Antonia ; LENGYEL, Attila ; PÁLINCÁS, Réka ; MOLNÁR, Anikó ; KISS, Antal Lovas ; ZIDEK, Peter ; MÜLLER, Anetta: The role of dogs in maintaining health and quality of life. *GEOSPORT FOR SOCIETY 19 : 2 pp. 76-84. , 9 p. (2023) doi: 10.30892/gss.1904-098*
- [36] Tütümkov-Hrisztov, J ; Müller, A ; Molnár, A (2020): The appearance of sport as a travel motivation in traveling habits. *GEOSPORT FOR SOCIETY 12 : 1 pp. 31-43. , 13 p. (2020) doi: 10.30892/gss.1204-056*
- [37] Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL. *Physiology of sport and exercise*. 4. Champaign: Human Kinetics; 2008.