

Kutatás a Z generáció helyzetéről és problémáiról a sport területén, valamint az ehhez kapcsolódó megoldási javaslatok ismertetése

*Készítette: Yang Haoling ösztöndíjas foglalkoztatott*

A Z generáció sportágazati helyzetének kutatása során megfigyelhető, hogy számos probléma merül fel, mint például a fizikai inaktivitás és a túlzott képernyő előtt töltött idő. Azonban ellentmondásos a két tényező, hiszen a digitalizáció sok esetben emeli az inaktivitási arányszámokat, azonban van olyan eset amikor mégis segíteni tudja az aktív életmódba történő bevonást. A sport területén lehetséges megoldás a digitális technológiák bevonása a sportélménybe, ezzel népszerűsítve a fiatalok körében a különböző sporttevékenységeket és mozgást.

A kutatások azt mutatják, hogy a Z generáció tagjai gyakran szembesülnek olyan kihívásokkal a sport területén, mint a számukra unalmasnak tűnő hagyományos testmozgás és a digitális világ túlzott befolyása. Ennek eredményeként nő a testmozgás hiánya és az egészségtelen életmód kialakulásának kockázata.

Az egyik lehetséges megoldás a sport és a technológia összekapcsolása lehet. Az okoseszközök és az applikációk sportba történő integrációja lehetővé teszi, hogy a fiatalok szórakoztató és interaktív módon kövessék nyomon a testmozgásukat és sportteljesítményüket. Emellett a virtuális valóságot (VR) és a kiterjesztett valóságot (AR) tartalmazó alkalmazások is új dimenziót adhatnak a sportélménynek, motiválva a Z generációt a rendszeres testmozgásra.

Az iskolai rendszereknek is kulcsfontosságú szerepe van. Az intézményeknek lehetőséget kell biztosítaniuk a változatos sportlehetőségek kipróbálására, valamint ösztönözniük kell a diákokat a csapatmunka és az egészséges versenyszellem kialakításában.

A közösségi kezdeményezések támogatása is elengedhetetlen. Lehetőséget szolgálhat helyi térítésmentes rendezvények szervezése, ahol a Z generáció tagjai is részt vehetnek, ez hatással lehet a közösségépítésre és az aktív életmód kialakítására. Budapest Főváros Önkormányzata célkitűzései között szerepel minél több ingyenes sportos rendezvény szervezése, amely lehetőséget biztosít mindenki számára a sportolásra.

A Z generáció sportolási szokásai felmérő kérdőívet 42 fő töltötte ki, a kitöltők 59%-a férfi és 41%-a nő volt. A válaszadók legnagyobb része a labdajátékokat preferálja, és a legtöbben otthon edzenek.

Az összegzés szerint a kitöltők 43%-a rendelkezik okoseszkővel, például okosórával vagy fitness karkötővel. Ugyanakkor a felmérés során a kitöltők mindössze 45%-a nyilatkozott arról, hogy aktívan részt vesz interaktív élményekben (mint VR). Ennek a mérsékelt haszónalatlannak oka számos tényezőtől eredhet, például a technológiai ismeretek hiánya, az eszközök ár-érték aránya vagy az online sportélményekkel kapcsolatos bizonytalanság. Figyelembevétel az eredményeket fontos lehet további kutatásokat végezni a résztvevők preferenciáinak és elvárásainak mélyebb megértése érdekében, valamint a reprezentativitás okán emelni szükséges a kitöltők számát.

A felmérés résztvevőinek túlnyomó többsége, azaz 83%-a hangsúlyozza, hogy számukra kiemelten fontos a sportnak a mentális egészségre gyakorolt pozitív hatása. Ez a kiemelkedő eredmény megerősíti, hogy a sport, mint stresszcsökkentő és pszichés jólétet támogató eszköznek a Z generáció körében is kihangsúlyozott szerepe van. Kijelenthető, hogy a Z generáció számára a sport fontos a mentális egészség szempontjából is, mert fizikai aktivitásuk javítja az alvásminőséget, segít a stressz levezetésben és közösségi élményt nyújt, erősítve ezzel a pszichés egyensúlyt.



Ezek az eredmények fontosak lehetnek a Z generáció sportpreferenciáinak és szokásainak jobb megértéséhez, ami segíthet célzott intézkedések kialakításában a fiatalok aktívabb életmódja érdekében.