

## A TESTÉPÍTÉS MÚLTJA ÉS JELENE MAGYARORSZÁGON

[DOI 10.35402/kek.2020.3.7](https://doi.org/10.35402/kek.2020.3.7)

### Absztrakt

A súlyzós edzések népszerűsége napjainkban vitathatatlan, a szabadidősport szintjén egyre többen művelik, a versenyszerű testépítés azonban egy olyan sajátos világ, amelyről sportszociológiai kutatások hiányában csak kevés ismerettel rendelkezünk. Tanulmányunk a testépítés hazai történetének bemutatásán túl annak az empirikus kutatásnak az eredményeit foglalja össze, amely a sportág hazai megítélésének és presztízsének vizsgálatát tűzte ki céljává. Elemzésünk azt mutatja, hogy a bodybuilding presztízse hazánkban alacsony, sőt, mint sportág is megkérdőjelezett, jellemzően egy dopping- és teljesítményfokozó-használattal azonosított tevékenységnek titulálják, mely egészségkárosító hatása miatt nem támogatott opció a fiatalok sportágválasztásában. Emellett kevés szerepet tulajdonítanak neki olyan, a sporthoz köthető funkciókban, mint a nemzetközi sikerek felmutatása és ezáltal az ország elismertetése a globális sport színterén.

### Abstract

Nowadays the popularity of weight training is undeniable, with more and more people practicing it at the recreational level, but competitive bodybuilding is a special world which we have little knowledge about in the absence of research in the sociology of sport. In addition to presenting the history of bodybuilding in Hungary, our study summarizes the results of the empirical research that aimed to examine the perception and prestige of this sport in Hungary. Our analysis shows that the prestige of bodybuilding in Hungary is low, and it is even questioned as a sport, typically considered an activity identified with doping and performance enhancement, and an unsupported option for young people to choose as a sport due to its detrimental effect on health. Furthermore, it is attributed little role in sport-related functions such as showcasing international successes and thus recognizing the country in the global sports arena.

Fél évszázaddal ezelőtt, 1970-ben rendezték Magyarországon az első Testépítő Bajnokságot, mely esemény hivatalosan is elismertté tette e különleges sportot hazánkban. Bár a szervezett testépítés már évekkel korábban megjelent, de csak bemutató formájában, és az erőemelés küzdelmeihez kapcsolódva. A súlyzós edzések híveinek száma az azóta eltelt öt évtizedben világszerte jelentősen megnőtt és ezzel együtt kialakult egy olyan szubkultúra, melynek külső jegyeit a társadalom érzékeli és értékeli, de valójában csak kevesen ismerik e csoport belső világát. Ez részben annak is köszönhető, hogy a testépítés társadalomtudományi, ezen belül szociológiai szempontú vizsgálata nagy lemaradást mutat mind a nemzetközi, mind a magyar szinten. Pedig a kutatási aspektusok tárháza gazdag, hiszen tisztázásra szorulna például, hogy milyen kritériumok alapján tekintünk valakit klasszikus értelemben vett testépítőnek, hogy melyek a szubkultúrák esetében jellemző sajátos normarendszer elemei azok körében, akik a jelenség hódolói közé tartoznak, vagy éppen, hogy miképpen vélekednek a kívülállók a sport elhivatott művelőiről. Szintén kevés olyan tanulmányt olvashatunk, amely azt elemezné, hogy a testépítés művelése révén kialakult hiperizmos test társadalmi következményeit miként érzékeli azok a férfiak és nők, akik vállalják a többségtől eltérő fizikai külsőt és megjelenést.

Ehhez alapul a bodybuilding nemzetközi és hazai történetének átfogó, ugyanakkor részletes leírása szolgálna, mivel a sport a szövetségi háttér, a versenykategóriák és a versenyzői státuszok alakulásának szempontjából is szövevényesen formálódott, ám mindezek kiépülésének, illetve a fejlődés szempontjából jelentős eseményeknek a kronológiai sorrendű részletes bemutatásáról szakirodalmi források ugyancsak szerény számban lelhetők fel. Leginkább a testépítés világszerte ismert ikonjának, Arnold Schwarzeneggernek a könyveire lehet hagyatkozni (Encyclopedia of Modern Bodybuilding 1987; The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding: The Bible of Bodybuilding, Fully Updated and Revised 1999), ezekben ugyanis az izomfejlesztés módszerei, az erőtréning és a táplálkozási javaslatok leírása mellett történeti áttekintést is tett a szerző.

A modern bodybuilding, amelynek gyökereit egyébként 19. század végéhez és ahhoz, a porosz származású Eugene Sandow-hoz vezetik vissza, aki már egészen fiatalon súlyzós gyakorlatokat végzett izomzatának fenntartására és növelésére, majd kidolgozta, valamint könyvbe foglalta saját edzésrendszerét – ezt tekintjük a legelső testépítéssel foglalkozó szakirodalmi forrásnak (Fekete 1986) –, mely valójában röviddel csak a II. világháború után indult világhódító útjára. Amint Roundtree (2005) írja, rövid időn belül nemcsak mint sport, hanem mint életforma is terjedni kezdett, olyan szubkulturális sajátosságokkal, mint a megkülönböztető öltözködési stílus és megjelenés, a speciális zsargon használata, vagy meghatározott, esetenként szimbolikussá vált edzőhelyeken való rendszeres találkozás és tréningezés. Utóbbinak jó példája az USA-beli Kaliforniában működő Gold's Gym, mely az izmos, nehéz súlyt emelő testépítőt ábrázoló logójával tömegeket motiváló szimbólummá vált a későbbiekben. A már említett „Osztrák Tölgy”, vagyis Arnold Schwarzenegger, aki 1965-től 1980-ig tartó testépítő versenyzői karrierje alatt számos versenyen diadalmaskodott és hétszer ült fel a sportág trónjára, a legtekintélyesebb elismerést, a Mr. Olympia címet megszerezve, generációkat inspirált a komoly edzőmunkára. Az amerikai National Center of Health Statistics kutatása szerint a testépítés fejlődése az ezt követő időszakban is folytatódott, 1985 és 1995 között soha nem látott mértékben léptek be a tömegek az edzőtermek és a súlyzós edzések világába. Ennek hátterében Flamini (2008) szerint az állhat, hogy a bodybuilding lehetőséget adott az embernek arra, hogy megváltoztassák a testüket, és ezáltal akár az életüket, még akkor is, ha esetleg ez nem vezetett a versenyzésig és bajnoki címekig.

A testépítés világa azóta is töretlenül fejlődik, és az utóbbi évtizedekben egyre inkább összefonódott a fitness területével, amit a versenykategóriák bővülése szemléltet a legjobban. A pódiumokon már nemcsak hatalmas izomkolosszusok pózolnak és forognak, hanem teret nyertek a kidolgozott, de arányos izomzattal rendelkező testépítők is. Így például az ún. *Men's physique* versenyen hagyományos fürdőnadrág helyett szőrfős térdnadrágban jelennek meg a bírák előtt a versenyzők (a lábizomzatot nem is pontozzák), a kötelező pózok száma is kevesebb, az aránytalanul nagy izomzat pedig pontlevonáshoz vezet. A legújabb kategória pedig a *Classic physique*, amely az értékelési szempontokat tekintve tulajdonképpen a bodybuilding és a Men's physique közé helyezhető – fontos a nem túl izmos,

de arányos test, viszont a lábizomzat is beleszámít az értékelésbe. A szubkategóriák száma emelkedő tendenciát mutat, melyek mind sajátos szempontok és szabályok szerint versenyeztetik a résztvevőket.

Amint Tóth Eszter történész és szerzőtársa írja, a sportág meghonosodása hazánkban a nyugati minta alapján történt, az első magyar testépítők példaképei is a külföldi sztárok közül kerültek ki az 1960-as években, ilyen volt az amerikai Steve Reeves és Reg Park, később pedig a nagy idol, Arnold Schwarzenegger. De ide lehet sorolni azt a Mickey Hargitayt, azaz Hargitay Miklóst, aki 1945 után emigrált az USA-ba, majd bodybuildernek állt és 1955-ben elnyerte a világ legjobb testépítőjének járó Mr. Universe címet (Tóth – Szemethy 2012). A szocialista tömegsport viszonyai között az edzeni vágyók, akik egyébiránt a munkásosztályból és az értelmiségi rétegből egyaránt érkeztek, itthon még pincéket, mosókonyhákat alakítottak át kondicionáló termékké azért, hogy heti több órában súlyzós edzéseket tudjanak végezni. Bár Budapest számított e sport centrumának, hivatalosan az első edzőtermet a sportág vidéki fellegvárának számító Szegeden nyitották meg, Tóth és Szemethy (2012) jól érzékelteti a korabeli feltételeket azzal is, hogy akkoriban a testépítők másmilyen magas tejfehérje tartalmú koncentrátum híján a gyenge minőségű magyar táplálék-kiegészítőt, a Sportrobit itták, segítve ezzel is az izomtömeg gyarapodását.

Az 1970-es, első hivatalos Magyar Bajnokságon egyébként két győztest is hirdettek Bakóczi János (173 cm alatti kategória) és Bitter István (173 cm feletti kategória) személyében. Utóbbi versenyzőt tartja a sporttörténet az első igazán eredményes magyar testépítőnek, aki, miután már 19 évesen elkötelezte magát a bodybuilding mellett, a kilenc hazai bajnoki címen kívül 1977-ben a Nimes-i Európa- és világbajnokságon Európa-bajnoki bronzérmert nyert, és világbajnoki hetedik helyezett lett (Fekete 1986).

A sportág hívei egyre szaporodtak, így később már három magasságkategóriában rendezték meg hazánkban a versenyeket, Tasnádi László, Remprekt István és Nagy Tibor voltak ebben az időszakban a legeredményesebbek. Az egyre szélesebb körű terjedésnek köszönhetően a testépítés az évtized közepére igen népszerű sportág lett, és nemcsak verseny-, hanem jelentős tömegsportolási lehetőségként is tekintettek rá. 1975-ben első ízben rendezték meg az első junior bajnokságot a célból, hogy a fiatalabb generáció is meg tudja magát mérettetni, biztosítva

ezzel a sportág utánpótlását (Fekete 1986). A szabadidős testépítés azonban az 1980-as években még mindig gyakran a lakótelepeken garázsokból kialakított edzőtermekben zajlott, hiszen a szocialista rendszer nem is tekintett sportágként erre a tevékenységre, így az infrastrukturális feltételeket sem teremtette meg a műveléséhez. Miután azonban alacsony költségvetéssel járt a súlyzós edzések művelése, így tulajdonképpen társadalmi hovatartozástól függetlenül lehetett üzni a testépítést, bár a magas, versenyzői szinten űzött formája értelemszerűen több anyagi ráfordítást kívánt.

A politikai és gazdasági rendszerváltás a magyar testépítés történetében új korszakot nyitott. A két sport több évtizedes parallel működését követően, 1989. december 16-án Budapesten megalakult a Magyar Testépítő és Erőemelő Szövetség. A következő évben megjelent az első szakmai folyóirat is Body and Power címmel, mely a Testépítő és Erőemelő Szövetség hivatalos lapja lett. A szervezeti háttér azonban nem sokáig maradt meg ebben a felállásban, 1993-ban ugyanis a testépítés és erőemelés sportág elvált egymástól, a bodybuilding pedig a későbbiekben a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség égisze alatt működött tovább. A sportág tömegbázisa erősödött, amelynek új lendületet adtak a piacgazdasági viszonyok között megnyíló fitness-termek, hiszen ezekben már adva voltak a megfelelő körülmények a kulturált és kényelmes edzéshez. Közülük jó néhányat olyan tulajdonos üzemeltetett, aki maga is a testépítők szubkultúrájából került ki, tudta tehát, hogy milyen feltételeket kell megteremteni a profi versenyzőktől az amatőr testépítőkön át egészen a hobbiként súlyzós gyakorlatokat végzők számára. Ez idő tájt a legjobb magyar versenyzők kiemelkedő nemzetközi sikereket is elértek, közülük leginkább Kiss Jenőt kell megemlítenünk, aki 1991-ben IFBB (International Federation of BodyBuilders) amatőr világbajnok lett és egyetlen magyarként büszkélkedhet a Mr. Univerzum címmel, melyet 1996-ban sikerült megszereznie, megnyitva ezzel maga előtt az utat a profi pályafutás felé.

A 2000-es években sorba nyíltak az új edzőtermek, amelyekben az egyszerű feltételektől a luxusig már mindenki igényei és lehetőségei szerint megtalálhatta a számára ideális feltételeket az súlyzós edzések – vagy, ahogy népszerű nevén emlegetik, a „gyúrás” – műveléséhez. Ezekben sokszor még mindig Arnold Schwarzenegger kultikus fotói alatt dolgoztak izomzatuk növelésén a férfiak, majd idővel egyre több nő is. Nagyban segítették a sportág

híveit azok az új szaküzletek – többségük webshop formájában –, ahol a hatékony izomépítéshez szükséges táplálék-kiegészítők és sportfelszerelések könnyedén elérhetővé váltak. A testépítők tábora azok céljait tekintve erősen diverzifikálódott: sokan csak egy számukra ideális testet szeretettek volna elérni a súlyzós tréningekkel, mások komolyabb szinten művelték ezt, de nem kívántak versenyeken szerepelni, míg azok, akik kifejezetten versenyzésre készültek, és nemcsak napi szinten edzettek, de emellett rendkívül szigorú életmódot folytattak. Ez elengedhetetlen lett ahhoz, hogy valaki olyan sikereket érjen el, mint például Kathi Béla, aki meghatározó személyisége lett három, súlyzós edzésen alapuló sportágnak (testépítés, erőemelés, erőember-sport), bodybuilding világbajnoki címet szerzett, majd a profi testépítői karrier helyett inkább annak az üzleti világban folytatta a pályafutását, de már mint edzőterem-kivitelező és edzőgépek forgalmazója. A 2010-es évek kiemelkedő versenyzői közül pedig azt a Tóth Dánielt kell megemlíteni, akit az egyik legnagyobb izomtömegű testépítőként tartanak számon Magyarországon. Tóth jeles nemzetközi sikereket tudhat magáénak, 2012-ben például 3. lett az egyik legnevesebb versenyen, az *Arnold Classicon*, megszerezve ez által az ún. profi kártyát. Amint az eredményekből látszik, a magyar testépítők nemzetközi szinten is komoly sikereket értek el.

A hazai testépítő versenyek rendszerét tekintve elmondható, hogy minden évben megrendezésre kerül a Magyar Bajnokság és a Magyar Kupa. A Magyar Kupa kvalifikál az Európa-bajnokságra, a Magyar Bajnokság pedig a világbajnokságra. Berkes László, a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség testépítő szakág vezetője szerint a legfrissebb, 2020-as adatok alapján az IFBB-nél, mint egyetlen hivatalosan elismert nemzetközi szervezetnél 200 magyar testépítő versenyző van regisztrálva, ebből 120 nő és 80 férfi. A Magyarországon rendezett versenyek egyébként az IFBB szabályzatát követik, így különböző súlycsoportokban lépnek színpadra a két nem képviselői, de már nem csak a bodybuilding kategóriában. Sőt, a női testépítésben ezt eltörölték, helyette az ún. *Womens's Physique*-ben versenyezhetnek a legnagyobb izomtömeggel rendelkező nevezők. A hivatalos kategóriák közül a legnépszerűbb még mindig a *Bikini Fitness*, ahol a lányok bár kidolgozott izomzattal rendelkeznek, a nőies alak preferált a zsűri részéről. Magyarországon az egyébként nemzetközi szinten is kiemelkedően eredményes testépítő nőkről keveset tudhatunk, köszönhetően

például az elenyésző mértékű médiaszereplésnek. De mindenképpen meg kell említenünk Szikszay Gabriella nevét, aki 1991-ben lett amatőr világbajnok és első magyar nőként jutott ki a *Ms. Olympia* versenyre, ahol a 16. helyen végzett.

A hobbiszintű testépítés népszerűsége, valamint a világversenyeken szereplő bodybuildereink eredményessége ellenére keveset tudunk arról, hogy vajon milyen a megítélése azoknak, akik versenyszerűen, vagy bár versenyeken nem szerepelve, de magas szinten űzik ezt a sportágat, követve ezzel egy nagyon szigorú rendszeren alapuló életmódot. Csak úgy lehet ugyanis jelentős nemzetközi szintű sikereket elérni, ha az edzőmunka és az étkezés szakszerű, tudományos szempontok szerint kidolgozott terv szerint történik megfelelő mennyiségű pihenés mellett. A testépítést magas szinten művelők sajátos megkülönböztető jegyeik révén tehát egy olyan szubkultúrát alkotnak, melyben az izomzatuk építése során megosztják a sportág iránti közös érdeklődésüket, és extrém módon, mondhatni végletesen kötődnek ehhez a tevékenységhez – mindez nem jellemző az egészségük védelmének céljából súlyos edzéseket végző szabadidős sportolók körében (Probert 2009). Azonban nem csupán maga a szubkultúra, de a testépítés, mint sport társadalmi megítélése is ambivalens, hiszen a hagyományos sportágakkal szemben itt valójában nem a sportteljesítmény, hanem maga a test az, melynek megmértetik a versenyen, amely pedig show jellegű, hasonlóan a fitness eseményeihez. Amint Roundtree (2005:15) megjegyzi, ahhoz, hogy a bodybuilding elfoglalhassa méltó helyét a klasszikus sportok között, túl kell haladni azon, a leegyszerűsítő definíción, mely szerint a testépítés „specifikus fizikai gyakorlatok és diéta révén megvalósuló izomépítő folyamat”. Szükség lenne viszont egy olyan asszertív karakterizációra, mely ezeken túl magába foglalná azokat az elemeket is, amelyek nélkül nem beszélhetünk testépítésről: a tervszerű edzőmunkát, a speciális testkarbantartást, az egyéni időbeosztást és a testépítő szubkultúrába tartozást.

Itt vetődhet fel a kérdés, hogy vajon jogi szempontból sportnak tekinthető-e a testépítés? A megítélés során a hazai, valamint a nemzetközi differenciálással sem egyszerűbb a körülhatárolás. A jog közhatalmi eszközzel, jogszabályi előírásokkal definiálhatja a sportot. Az ún. első modern sporttörvény a sportról (1996. évi LXIV. törvény) 1.§-ának 1. pontja értelmében „*sporttevékenység: meghatározott szabályok szerint időöltésként, vagy versenyszerűen végzett testedzés, szellemi gyakorlat, amely az*

*egyetemes kultúra része, és magában foglalja mind a szabadidősport, mind a versenysport művelését*”. A 2000. évi CXLV. törvény a sportról a 88.§-ának 23. pontjában tartalmilag rövidítve bár, de hasonló meghatározással élve definiálja a sporttevékenységet, mint meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként vagy hivatásszerűen végzett testedzést, illetve szellemi gyakorlatot, amely a fizikai, illetve szellemi erőnlét fejlesztését és megtartását szolgálja. A jelenleg hatályos a sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban: Sporttörvény, vagy St.) sem rögzíti a sport fogalmi meghatározását, hanem fogalmi összetevőként a sporttevékenységet és a sportoló jogi fogalmát definiálja. Testi, vagy szellemi testedzésként, tevékenység-kifejtésként azonosítja a sportot, vagyis „*sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképesség megtartását, fejlesztését szolgálja*”. Mindezek értelmében a testépítés egyértelműen sportnak tekinthető. A szervezeti hátteret tekintve pedig, a hatályos magyar sportjogi szabályozás értelmében a Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség működését a sporttörvény, illetőleg az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvény, és a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény jogi személyekre és egyesületekre vonatkozó szabályai, valamint a hatályos Alapszabálya szerint fejti ki.

Nemzetközi viszonylatban a 2001-es Európai Sport Charta 2. cikk 1. a. pontjára utalva szintén kijelenthető, hogy a testépítés sportként definiálható: „*A sport minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése*”. A definíció tehát a szellemi tevékenység gyakorlást nem minősíti sportnak.

Kutatásunk során egy 20 sportágra kiterjedő presztízsvizsgálat keretében feltártuk a leendő sportedzők testépítésről alkotott véleményét, választ kaptunk többek között arra, hogy ők mennyiben sorolják a bodybuildinget a hagyományos sportágak kategóriájába, irányítanák-e gyermeküket a testépítés felé, és hogy milyen értékelést adnak a testépítésről olyan dimenziókban, mint az eredményesség, a hazai népszerűség, a sportolók által megszerezhető jövedelem szintje, az ország nemzetközi elismertetéséhez való hozzájárulás, a sportággal

járó esetleges egészségkárosodás, illetve az illegális teljesítményfokozók használatának veszélye.

Mindehhez az 2018/2019-es tanévben a Testnevelési Egyetem Szakadó MSc és Edző BA levelező szakos hallgatóinak körében végeztünk survey vizsgálatot, úgy véltük ugyanis, hogy a sportágak világában az átlagnál tájékozottabb válaszadók nagyobb rálátással rendelkeznek a különböző sportágak, így a testépítés helyzetére. Az általunk szerkesztett kérdőívet, mely 19 kérdést tartalmazott, összesen 106 (19-58 év közötti) leendő sportedző töltötte ki, a nemi megoszlást tekintve 62.3%-uk volt férfi és 37.7%-uk nő. Mintánk az alappopulációra nézve nem tekinthető reprezentatívnak, sokkal inkább egy pilot study céljait szolgálják a későbbiekben tervezett, széleskörű reprezentatív sport presztízsvizsgálat lebonyolításához. A kvantitatív adatok adatfeldolgozása az SPSS 22.0. programmal történt, míg a válaszok mélyebb megértését segítő nyílt végű kérdések elemzését kulcsszavak beazonosításával végeztük. A kvantitatív vizsgálatot kiegészítettük kvalitatív adatfelvétellel is, melynek során 20 testépítő versenyzővel készítettünk félig strukturált interjút. Eredményeink bemutatásához szintetizáltuk a két módszer segítségével nyert adatokat.

Bár az ismertett jogi megfogalmazások szerint a bodybuilding sportként definiálható, a 106 válaszadó közül mindössze 33 fő sorolná a testépítést a hagyományos sportágakkal egy csoportba. Ők azzal indokolták véleményüket, hogy más sportágakhoz hasonlóan ehhez is sok edzésre, komoly fizikai megterhelésre, és kitaró munkára van szükség, nélkülözhetetlen hozzá az alázat és odaadás, de volt, aki egyszerűen csak a népszerűsége, mint kritériumra hivatkozott. Az a 73 válaszadó, akik szerint viszont a bodybuilding valójában nem tekinthető sportágnak, véleményét legtöbb esetben azzal magyarázta, hogy itt a verseny inkább egy esztétikai megmérettetés, és hogy a hatalmas izomtömegek felépítése egészségkárosító tevékenységek révén, doppingszerek és illegális teljesítményfokozók segítségével történik. Utóbbiak azonban a hagyományos sportágak egy részénél szintén jelen vannak, elég csak például a súlyemelésre gondolnunk. Ott azonban ez a nem a testben, hanem az eredményekben „mutatkozik meg”. Többen azt is kiemelték, hogy a bodybuildingnek nincsen múltja, ez azonban inkább a tájékozatlanságnak tudható be, szemben azzal a ténnyel, hogy az olimpiák műsorán valóban nem szerepel. A teljesítményértékelés problematikája is felmerült a magyarázatok között, melyet a testépítő versenyzők is említettek az interjúk során, ti. hogy nincs egy

objektív keretrendszer, ami alapján pontozásra kerülhetnének a versenyek során, így sokszor egy-egy szubjektív vélemény dönt az eredményekről.

A testépítők természetesen sportágként tekintenek a bodybuildingre, sőt:

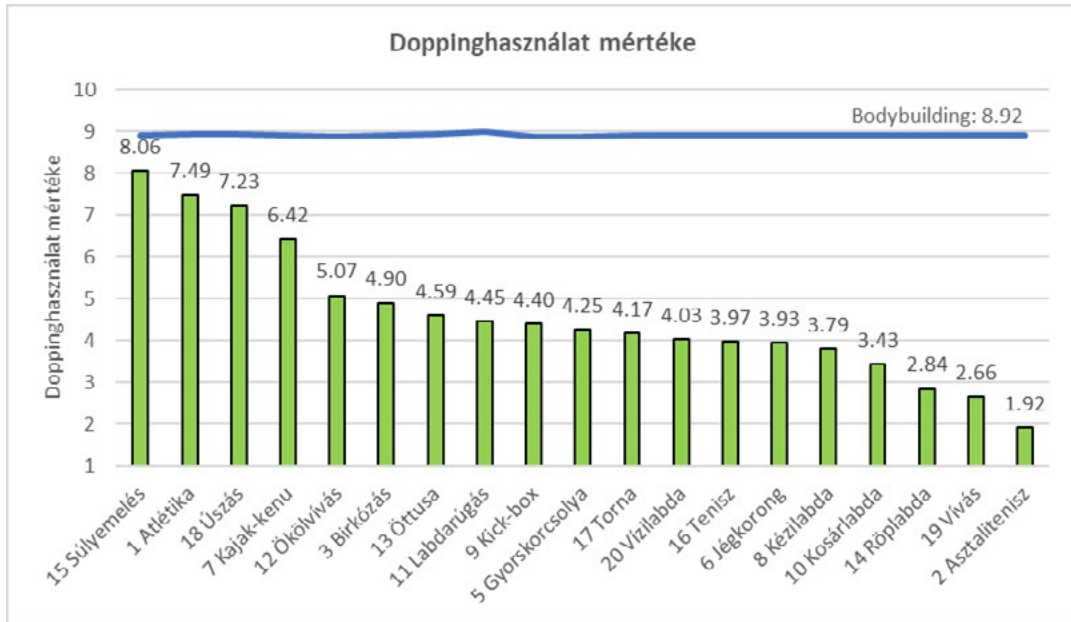
„A testépítő nemcsak sportol, hanem egy rendszert alkalmaz ... rendszeresen, tudatosan csinál mindent, edz, étkezik, él, én ezt mondanám testépítésnek. Ez különbözteti meg az összes többi sportágtól. Miért lenne tehát kevésbé értékes vagy kívülálló a sportok rendszerében?” (férfi testépítő, 42 éves)

„Igen, a testépítés sport, művészet és tudomány együtt. Tudomány az étkezés része, művészet a verseny, a pózolás, a megjelenés, és tudomány az edzés. Ha tágabb értelemben vesszük, tulajdonképpen az összes sportolónak végeznie kellene testépítő edzést. A nevében is benne van: testépítés, azonban azt nyilván mindenki maga dönti el, milyen szinten űzi ezt” (férfi testépítő, 50 éves).

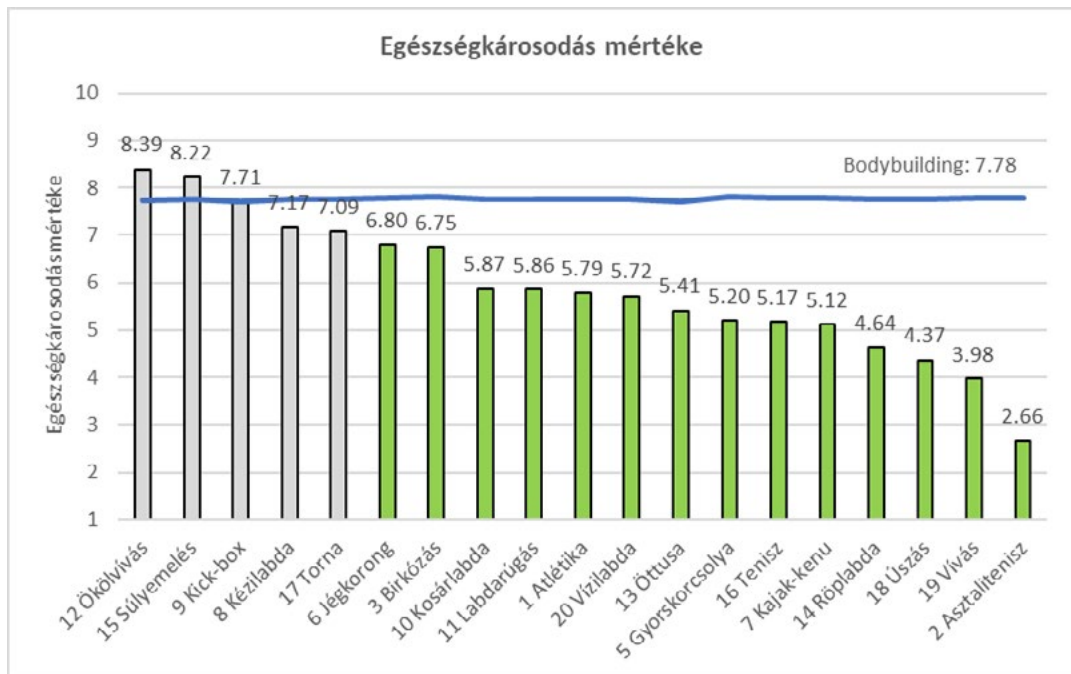
A presztízsvizsgálat során a válaszadókat arra kértük, hogy a testépítést további 19 sportággal egyetemben egy tízes skálán értékeljék az általunk meghatározott dimenziók mentén. Az eredmények szerint a sportággal együtt járó teljesítményfokozó/doppingszer-használat dimenziójában magasan kiemelkedett a bodybuilding, még a második helyen szereplő súlyemelésnél, valamint a harmadik legveszélyeztetettebbnek értékelt atlétikától is szignifikáns különbséget mutatott (lásd 1. diagram).

A testépítő versenyzők a dopping kérdéskörét az interjúk során viszonylag nyíltan kezelték, sőt, kiemelték, mennyi anyagi ráfordítás kell ahhoz, hogy a megfelelő élelmiszereket, táplálék-kiegészítőket és teljesítményfokozókat biztosítani tudják maguknak a komolyabb eredmények eléréséhez. Véleményük szerint azonban a dopping csak a jó genetikai adottságokat hivatott felerősíteni, az önmagában többletértéket nem képvisel.

„Ahol a versenysport életbe lép, ott ér véget az egészség. Itt az a kérdés, hogy hogyan sportol valaki a cuccokkal együtt. Az eredmények a szerek szedésétől is nagyban függenek, azonban azok önmagukban semmit sem érnek. Vannak, akik a számok büvöletében élnek, annak örülnek, hogy minél nehezebbek legyenek. Azonban sokan nem értik meg, hogy nem a kg számít, hanem, hogy hogyan van az a 100 kg rajtad. Az érett izomzat sok-sok év alatt tevődik ránk és annak a dopping csak nagyon kis szelete, az alapot nem az adja” (férfi testépítő, 43 éves).



1. diagram: A doppinghasználat mértéke  
Forrás: saját ábra



2. diagram: Az egészségkárosodás mértékének lehetősége  
Forrás: saját ábra

Egy másik vélemény ugyanerről:

„Van egy agár és van egy bulldog. Ugyanattól a kajától egyik ilyen alakú, a másik amolyan. Ugyanazoktól a gyakorlatoktól egyik ember alkata ilyen lesz, a másik olyan. Ilyenkor jön a helyzet, hogy ha nem lesz olyan az alkata, akkor nyúl a szerekhez” (férfi testépítő, 51 éves).

A doping használatával, de önmagával a versenysporttal szorosan összefügg az egészségkárosodás veszélye. A válaszadók a 20 felsorolt sportág közül a bodybuildinget a súlyemelés és az ökölvívás mellett a sportoló egészségét leginkább veszélyeztető sportágak közé sorolták (lásd 2. diagram).

A megkérdezett bodybuilderek önmaguk is egészségkárosító hatásának tartják saját sportjukat, de ezt nem tekintik kirívónak, általánosságban is így vélekednek az élsportról. Úgy vélik, hogy a már-már emberfeletti eredményeket és teljesítményeket produkáló versenyzők sem mindig „tiszták” és mindenre, az egészségük feláldozására is képesek a győzelemért.

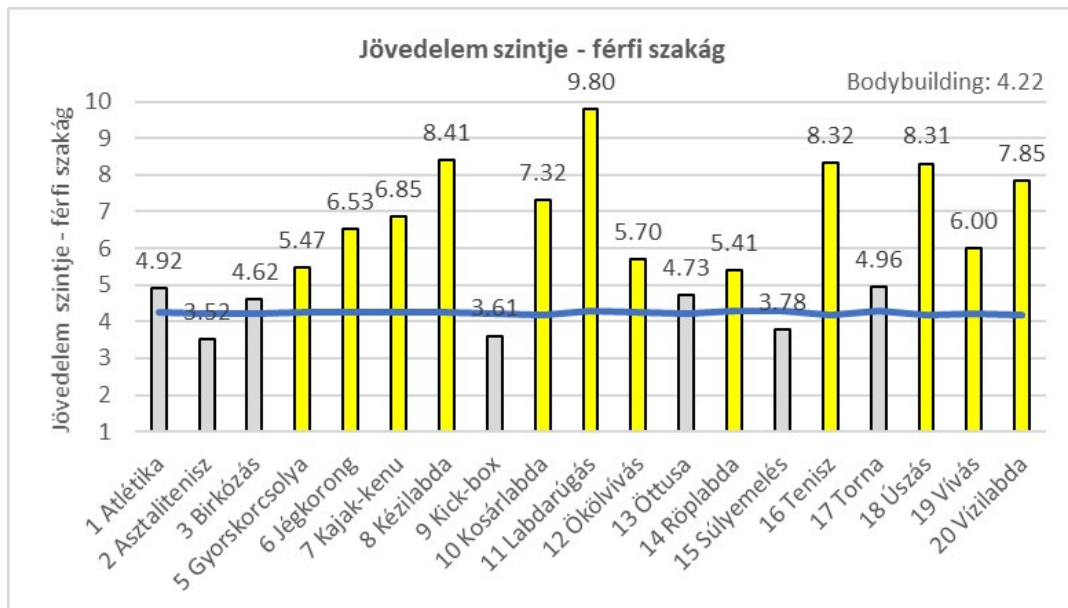
A presztízsmutatók közül az eredményességhez szükséges munkamennyiség és áldozathozatal dimenziójában nem találtunk szignifikáns eltéréseket a sportágak között. A versenyszerű testépítésbe fektetett energia és pénz megtérülése ritkán következik be, ugyanis a profi kártya megszerzése, és az azzal járó pénzdíjas versenyeken való részvétel sok

magyar testépítőnek csak álom marad. Az ehhez vezető út ugyanakkor nagyon költséges, a napi 7-8 fehérje és vitamindús étkezés, a táplálék-kiegészítők, az edzőtermi bérlet és a személyi edzői segítség erős anyagi háttérrel kíván, amit a versenyeredményekért kapott díj csak nagyon kis részben kompenzál.

A sportágon belül a „megszerezhető jövedelem mint presztízsjelző” dimenzióban a női és a férfi szakágakat külön vizsgáltuk az összes felsorolt sportág esetében. Utóbbiakat elemezve 12 sportágnál tapasztalhatunk szignifikáns különbséget a bodybuildinggel történő összevetésben, ezeket tartják tehát jövedelmezőbbnek (lásd 3. diagram).

Számos testépítő versenyzőnek van polgári foglalkozása, emellett pedig edzői feladatokat is ellátnak, hogy fedezni tudják saját versenyfelkészülésük költségeit. Az interjúkban többször elhangzott, hogy a bodybuilding egy igen drága sportág, és megélni belőle hazánkban szinte lehetetlen. Az amerikai profi testépítők sem a versenyeken nyert díjából, hanem a győzelem adta szponzorációs, illetve egyéb felkérésekből, lehetőségekből élnek.

„Profi testépítőnek nincsenek vállalkozásai, csak a sportnak él, a profi testépítés meg Amerika-központú, ott pedig magyar versenyző sikert sosem ér el. A rendszeres pénzszerzési tevékenységből elvont idő napi 4-5 óra, plusz a főzés, ami kb. napi 6-7 óra, amit egy félprofi-profi élete megkövetel. 41 éves vagyok, családi életet



3. diagram: A megszerezhető jövedelem szintje – férfi szakágak  
Forrás: saját ábra



szeretnék, és ezért hagytam abba. Furcsa kettősség, mert pénz kellene több és több a bodybuildinghez, azonban az ennek megszerzésére fordítható idő minimális” (férfi testépítő, 41 éves).

A kiadás és a bevétel különbsége egy másik véleményben is megjelent:

„A jelenlegi szponzorom, megjelenést biztosít, megkapom a táplálék kiegészítőt, ami ugyan segítség, de nem 2 millió forint készpénzben, ami kellene ehhez a felkészüléshez” (férfi testépítő, 51 éves).

A férfi versenyzők jövedelmének megítéléséhez hasonló a női versenyzőké is, ott 11 egyéb sportágat tartottak a válaszadók jelentős mértékben jövedelmezőbbnek, mint a testépítést.

Bár számos magyar testépítő az anyagi nehézségek ellenére is sikereket ér el a külföldi versenyeken, a sportág nemzetközi szintű eredményességét alacsony szintűnek értékelték a válaszadók (15. hely a sportágak hierarchiájában). Hasonló módon rangsorolták annak hazai népszerűségét, illetve csekély szerepet tulajdonítottak a magyar testépítő sport szerepének az ország nemzetközi elismertetésében (3,48-as átlag, ahol az 1 a legrosszabb, a 10 pedig a legmagasabb pontszámot jelentette).

Ezek után kíváncsiak voltunk arra is, hogy vajon a válaszadók milyen mértékben támogatnák, vagy éppen elleneznék azt, hogy gyermekük az egyes sportágakban élsportolói karriert építsen. A választ egy hétfokozatú skálán kellett jelölni, ahol az 1-es érték a tiltást, míg a 7-es az erős támogatást jelentette.

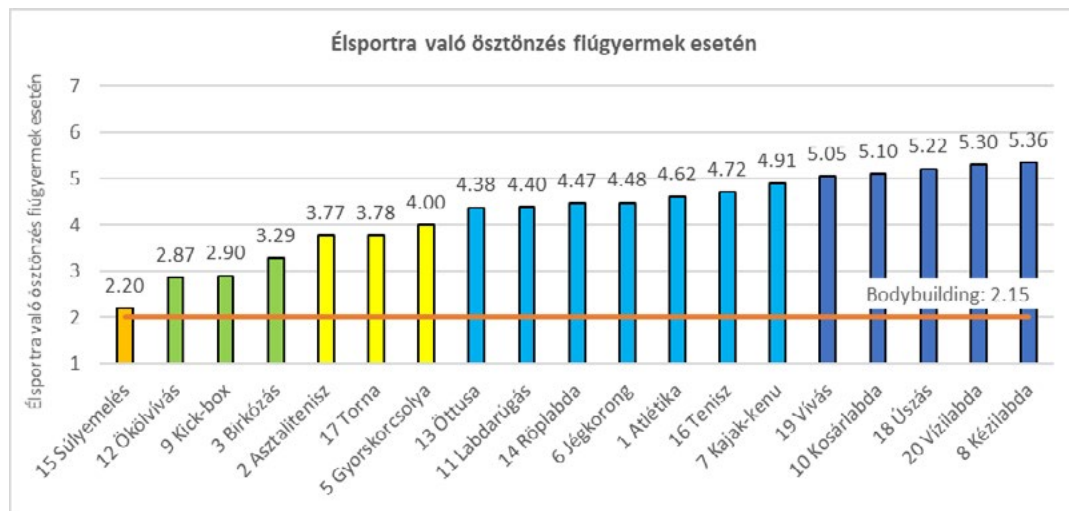
A bodybuilding 2,15-ös értékelést kapott (lásd 4. diagram), azaz a 94 válaszadó többsége nagyon nem támogatná, sőt tiltaná, hogy fiúgyermek ezt a sportágat válassza. Itt az úszás (5,22), a vízilabda (5,30) és a kézilabda (5,36) jelent meg, mint a szülők által leginkább preferált sportok.

A leánygyermek sportágválasztását tekintve a bodybuilding az 1,70-es értékkel szintén a leginkább tiltott, vagy erősen nem támogatott sportágnak bizonyult. Nem meglepő módon ezt követte a súlyemelés (1,88), a három legerősebben preferált sportágnak pedig a röplabda (5,15), a kézilabda (5,22), és az úszás (5,36) bizonyult (lásd 5. diagram).

A bodybuilderekkel készített interjúk alkalmával is felmerült a kérdés, hogy vajon, ha a gyermekük a testépítő sportágat választaná, támogatnák-e ebben. A válaszok alapján kiderült, hogy ha nem is ezt választaná gyermeküknek, de nem is tiltanák el őket a sportágtól. Két véleményt idézünk:

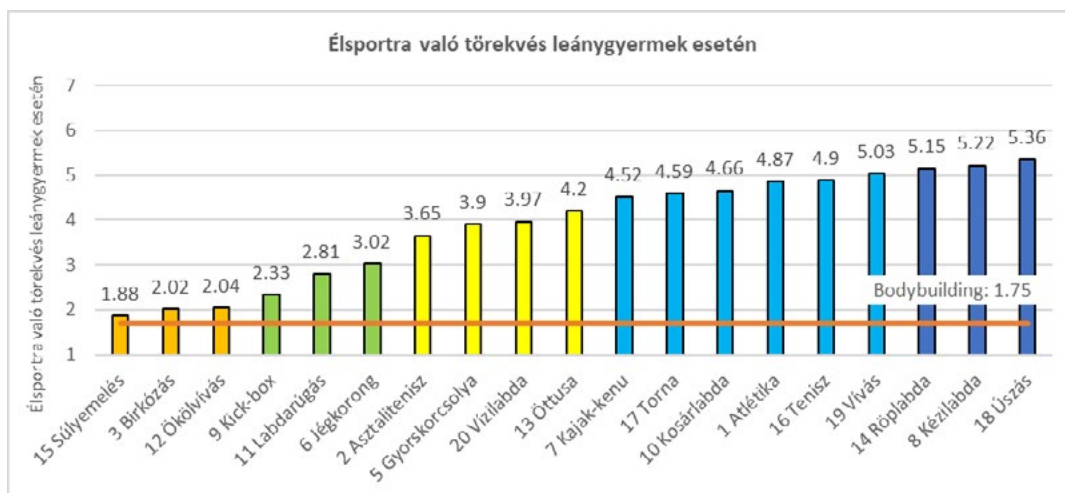
„A lányom is sportol, nálunk ez alap, hogy nem kell versenyezni, csak sportoljon. Nem ezt az utat számon neki, csak sportoljon, amit választ, és jól érezze magát benne, bármi is legyen az” (női testépítő, 42 éves).

„A kislányom most 13 éves, ma is mindent sportol, aerobikozik, és azon kívül még nagyon sok sportban tehetséges. A kisfiam most 6 éves, ő már pózol. Mind a két gyerekem sportol, és támogatom őket bármiben” (férfi testépítő, 43 éves).



4. diagram: Élsportra való ösztönzés fiúgyermek esetén  
Forrás: saját ábra





5. diagram: Élsportra való ösztönzés leánygyermek esetén  
Forrás: saját ábra

Kutatásunk, mely egyben egy születendő PhD-disszertáció részét képezi, lehetőséget adott a bodybuildinggel kapcsolatos vélemények feltárására, egyrészt összehasonlításban más sportokkal, másrészt a sportágat versenyszerűen űzők szubjektív tapasztalatainak tükrében. Eredményeinket összegezve kijelenthetjük, hogy a testépítés, miközben a világban virágzó üzletágként is működik, hazánkban, mint sport, alacsony megbecsülést élvez. Klasszikus formája, melyben izomkolosszusok versengenek egymással, szubkulturális sajátosságai távol áll a szabadidős izomépítéstől és ehhez a mássághoz kevés pozitív értéket kötnek a kívülállók. Maga a sportág érzekelte ezt, így napjainkban már olyan versenykategóriák is léteznek, melyek a fitness népszerű területével összekapcsolódva kevésbé szélsőséges testideálokat vonultatnak fel a társadalmi elismerés érdekében.

## Felhasznált irodalom

- Európai Sport Charta. [http://www.europatanacs.hu/pdf/CM\\_Rec\(1992\)13.pdf](http://www.europatanacs.hu/pdf/CM_Rec(1992)13.pdf) (Letöltés: 2020.06.24.)
- Fekete F. 1986 *Az erő műhelyében*. Budapest, Sportpropaganda Vállalat.
- Flamini, A. 2008 *A Semiotic Approach to the Study of Bodybuilding: The Importance of Male Body Image and its Indications of Masculinity in Contemporary Western Society*. PhD thesis. New York, The State University of New York. <https://dspace.sunyconnect.suny.edu/handle/1951/44943> (Letöltés: 2018.09.10.)
- Probert, A. 2009 *Competitive Bodybuilders and Identity*. PhD thesis. Massey University, New Zealand. <https://mro.massey.ac.nz/bitstream/handle/10179/1129/02> (Letöltés: 2019.11.23.)
- Roundtree, L. 2005 *A Critical Sociology of Bodybuilding*. Master's thesis. University of Texas, Arlington.
- Tóth E. – Szemethy M. 2012 Kultúrisztika, avagy a body building kezdetei Magyarországon. <https://eletmod.transindex.ro/?cikk=17467> (Letöltés: 2020.06.02.)
1996. évi LXIV. törvény a sportról. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99600064.TV&txtreferer=99100020.TV> Letöltés: 2020.06.03.

2000. évi CXLV. törvény a sportról. <https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0000145>.  
TV (Letöltés: 2020.06.03.)
2004. évi I. törvény a sportról. [http://njt.hu/cgi\\_bin/njt\\_doc.cgi?docid=82785.376722](http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=82785.376722)  
(Letöltés: 2020.06.03.)
- 2011 évi CLXXV. törvény az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról. [http://njt.hu/cgi\\_bin/njt\\_doc.cgi?docid=139791.384195](http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=139791.384195)  
(Letöltés: 2020.06.03.)
2013. évi V. törvény a Polgári Törvénykönyvről [http://njt.hu/cgi\\_bin/njt\\_doc.cgi?docid=159096.376761](http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=159096.376761) (Letöltés: 2020.06.03.)
- Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség Alapszabálya <http://www.ifbb.hu/ifbb.html> (Letöltés: 2020.06.03.)