

recreation

2018. NYÁR
VIII. évfolyam 2. szám

Sporttáplálkozás:

**A szénhidrátok táplálkozás-
élettani hatásai**

Dél-alföldi fürdőink bemutatása – 1. rész

Rekreációs edzés:

**VERTIMAX: a mozgástanítástól
a teljesítménynyújtásig**

Szellemi rekreáció:

**Nyári időszakban rejlő
animációs lehetőségek**

Gasztronómia:

Viszlát, tavasz, itt a nyár!

Városi rekreáció:

Az Alcsúti Arborétum

Könyvajánló:

Gazdiképző

Kulturális rekreáció:

Zen in Light

Alternatív rekreáció:

FloatFit® HIIT tréning

Gerontológia:

Esések Iskolája Dobrotka módszer

Életmód – lélektan – coaching:

A NEMET mondás művészete

Tanulmány:

**A Pécsi Balett spanyolos világa,
avagy a Carmen hatása**



Hello nyár!

IRÁNY A SZENTESI SPORT- ÉS ÜDÜLŐKÖZPONT!

Szentesi Sport- és Üdülőközpont Nonprofit Kft., 6600 Szentes, Csallány Gábor part 4.
Pénztár: +3630/594-7158 Recepció: +3630/642-5061
Web: www.udulokozpont-szentes.hu



SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT



SZÁLLÁS

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| - Pihenőházakban | 14.600 Ft/4 fő/éj-től |
| - 2 ágyas apartman házban | 14.400 Ft/2 fő/éj-től |
| - 2+1 ágyas apartman házban | 18.400 Ft/2 fő/éj-től |
| - 4 ágyas apartman házban | 22.400 Ft/4 fő/éj-től |
| - 4 ágyas faházban | 17.500 Ft/4 fő/éj-től |
| - Kempingben | |

- ingyenes fürdőhasználat
- közvetlen átjárás a fürdő és az üdülőterület között
- internet
- foglalás felár nélkül hétvégén és ünnepnapokon

STRAND, ÉLMÉNY ÉS WELLNESS

Úszómedencék:

- 3 szabadtéri és 1 fedett úszómedence
- 5-21 óráig úzáslehetőség

Termálmedencék:

- kültéren 3 termálvizes medence – hosszú nyitva tartással
- wellness részlegben 2 termálvizes medence

Gyermeckedence:

- kültéren gombacsobogós pancsoló és elefántcsúszdás medence
- fedett élményszegélyben gyermek pancsoló

Élménymedence:

- beltéren különböző élményelemekkel felszerelt medence

Csúszda:

- 3 különböző nehézségű csúszda nyújt önfeledt kikapcsolódást

Szaunapark:

- finn szaunák, infra szauna, sószooba, gőzkabin, merülő medence, jéggép





BEKÖSZÖNTŐ

Érezzük a nyár illatát!

A nyár beköszöntével a szoba és az iroda szűkké válik, és végre kiszabadulhat az ember a falak fogságából, ha az ideje engedi. Programok, fesztiválok, csatangolás és persze a jól megérdemelt pihenés.

Már nincs távolság. Bármikor, bárhová elugorhatunk, és ezt meg is tesszük. Bepattanunk az autóba, és pár óra alatt ott lehetünk az ország bármely pontján. Suhan mellettünk a táj, várakat, hegyeket, erdőket falunk fel a szemünkkel. Autóval „sétálunk”. Minél többet látunk, annál jobb.

Egy idő után azonban felébredt bennem valami üresség, valami megmagyarázhatatlan hiány. Csak nem olyan régen jöttem rá, mi hiányzik az élménypuzzleből! Az illatok. A napfény poros íze a számban, ami az autó üvegén keresztül nem szűnik meg. A hárs illata, ami a gyerekkorom nyarait juttatja eszembe, vagy az erdő kesernyés friss levegője, ami észrevétlenül ölel körül. Az illatok érzéseket, emlékeket ébresztenek, amik teljessé teszik az élményt.

Felmerült bennem egy nyugtalanító gondolat. A gyerekeim, akiket autóval viszünk kirándulni, autóval viszünk iskolába, autóval viszünk sportolni, milyen illatemlékeket visznek magukkal a jövőbe? Bennük lehet, hogy fel sem merül az a hiányérzet, amit én érzek, ha meglátok az autó üvegablakán keresztül egy virágos mezőt?

Gyorsan sportolunk, gyorsan kirándulunk, gyorsan tanítunk, gyorsan tanulunk, és közben elfelejtünk megállni és egy mély levegőt venni, ami megszínezi az emlékeinket és teljesebbé teszi a gyermekeink életét.

Mióta erre rájöttem, tudatosan állunk meg egy-egy fánál, bokornál a lányokkal, és néhány szippantással díszbe öltöztetjük a lelkünket.

Kívánok mindenkinek illatos, szép nyarat!

*Borbás Edina
rovatvezető*

Tartalom

4

Andó Réka:

VÁROSI REKREÁCIÓ

Az Alcsúti Arborétum

7

Cleansanity:

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA

Viszlát, tavasz, itt a nyár!

10

Fritz Péter, Ignits Dóra, Katona Sára:

SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY

A szénhidrátok táplálkozás-élettani hatásai és a sporttáplálkozásban betöltött szerepük

16

Magyar Márton:

SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY

Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek

18

Takács Zsuzsanna:

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ – TANULMÁNY

FloatFit® HIIT tréning

21

Uher Diána:

DÉL-ALFÖLDI FÜRDŐINK BEMUTATÁSA

1. rész

25

Megyesi Beáta:

KÖNYVAJÁNLO

Putnik-Mayer Yvette:

Gazdiképző – Eb-adta megoldások felnőtt kutyákhoz

26

Pávlicz Adrienn:

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

Zen in Light – Vietnámi tóklámpás, az alkotás és az elcsendesedés művészete

28

K. Plachy Judit:

GERONTOLÓGIA

Esések Iskolája Dobrotka módszer

30

Jakab Tímea, Hajdú Anna:

ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING

A NEMET mondás MŰVÉSZETE

32

Magyar Márton, Ipacs Henriett, Horváth Viktória, Jobbágy Lilla:

TANULMÁNY

A Pécsi Balett spanyolos világa, avagy a Carmen hatása

34

Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:

EGÉSZSÉG

Indul a szezon a budapesti strandokon

36

Tompa Orsolya, Dr. Biró Lajos, Dr. Mák Erzsébet:

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI

Szenior versenyzők antropometriai értékeinek, életminőségének és táplálkozásának felmérése

39

Fritz Péter, Szatmári Zoltán, Darabos Ferenc:

FOGALOMTÁR

REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS

40

Pozsonyi Zsolt:

REKREÁCIÓS EDZÉS

VERTIMAX:

a mozgástanítástól a teljesítménynyújtásig

Székhely/Seat: Szeged, Csaba u. 48/A.

Felelős kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. habil. Fritz Péter

Felelős szerkesztő/Executive Editor: Dr. habil. Fritz Péter

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,
Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc,
Erdős Tímea, Dr. Honfi László, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna,
Dr. Lacza Gyöngyvér, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet,
Szász Máté, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

Terjesztő: Lapker Zrt.

Címlapon: Gáspár János fotós fényképezés közben

Fotó: dr. Székely János

A hirdetések tartalmáért, esetleges helyesírási hibáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Az Alcsúti Arborétum



Halász Ferenc fotója

Az óriás fák több **korabeli épületet és építményt** rejtene, így szép hidakat, kilátó-zenepavilont, babaházat, medveházat, csörgedezőt vagy a lourdes-i barlangot. A park egykori gazdái, József nádor, és később József főherceg lelkes növényhonosítók voltak, akik több száz növénnyel gazdagították hazánk növényállományát. Többek között az ő munkásságuknak is köszönhető, hogy ma a park több mint 540-féle fa és cserje gyűjteménye.

József főherceg 1867-ben Jámbor Vilmost nevezte ki díszkertészeti főkertésznek, aki az arborétum mellett a Margitsziget továbbfejlesztésében is jelentős szerepet vállalt.

A park melletti csaplári erdőben található Magyarország legidősebb **libanoni cédrusa**, az etyeki úton pedig a cédrussal egyidős platánsor. Mindkettő lenyűgöző szépségű.



H Kolláth Mária fotója

A fővárostól mindössze 40 kilométerre, Tata és Székesfehérvár között, a szépséges Váli-völgyben fekszik az **Alcsúti Arborétum**.

József nádor egykori **kastélykertje** 40 hektár területű, fő épülete a klasszicista kastély, Pollack Mihály munkája, melyből sajnos mára csak a homlokzat és a kastélykapolna maradt meg. Kertje tájképi angolkert. Legszébb látványa a kastély előtti nagy rét a tóval és a mellette levő sugárirányú nyiladékok.



Marschalek Andrea fotója



Gehring János fotója



Halász Ferenc fotója

Az arborétumot egész évben érdemes felkeresni.

Különösen szép február közepétől márciusig, amikor hóvirágmező borítja, májusban a jezsámenbokrok és tavorózsák virágzásakor, és a júniusi estén, amikor szentjánosbogarak ezrei rajzanak kis zöld lámpásként világítva.



Forrási Csaba fotója

Nyári programajánlónk:

Június:

Június hónapban, Szentivánéj környékén egyedi természeti jelenség a **Szentjánosbogártánc**



Halász Ferenc: Szentivánéji túra



Halász Ferenc fotója

Csodálatos élményben lehet részük mindazoknak, akik június második felében látogatnak el a parkba. Ekkor figyelhetik meg az egyedi élményt nyújtó rajzást. A szentjánosbogarak ekkor ezernyi fénylő zöld lámpásként repkedve bevilágítják az arborétumot.



Nyári programajánlónk:

Július:

Az **arborétum szívében fekvő tó** teszi varázslatosabbá, titokzatosabbá szigeteivel, hídjaival ezt a mesebeli parkot.

Az ide látogatók találkozhatnak **hattyú és vadkacsa** fiókákkal.



Ries Zoltán fotója



Rovatvezető:
Dr. Andó Réka
Munkahely:
Semmelweis Egyetem,
Fül-Orr-Gégészeti és
Fej-Nyaksebészeti Klinika
drandoreka@gmail.com

Augusztus:

A forró nyári napokon tett sétánk során **hűsítően hat a tó környékét bejárni**, melyet hatalmas fák árnyékolnak be.

Augusztusi hónapban az arborétum taván tündökölnak a **tavirózsák**, a vízparton felzendül az itt lakó **békák éneke**.

A látogatók gyönyörködhetnek a víztükröt és az erdőt festői színekbe öltöztető naplementében.

A nyár utolsó hónapjában **intenzív illatú, élénk színű virágok** nyílnak.

forrás:

www.dunaipoly.hu, www.alcsuti-arboretum.hu



Kolláth Ferenc Fotója

Szerzők:
Meretei Boglárka
sporttáplálkozási és
gyermektáplálkozási
tanácsadó,
egészségnevelő



Meretei Katalin
rovatvezető
sporttáplálkozási
tanácsadó,
online marketing
menedzser

Társszerző:
TÓTH MÁRTON
Európa-bajnoki
és Világliga-ezüstérmes
vízilabdázó,
hobbiszakács,
az RTL Klub 2014-es
Konyhafőnök című
műsorának döntőse
Kapcsolat:
tothmarci85@gmail.com

Viszlát, TAVASZ, itt a NYÁR!

Sokan diétával, tisztítókúrákkal készülnek a nyárra. Pedig a tavaszi fáradtság maga a rápihenés, a jólesően pörgős és tikkasztó nyári napokra. Mikor valaki megkeres, hogy milyen tisztítókúrát javaslok, amivel formába hozhatja magát a nyárra, azt szoktam felelni, hogy először a fejünkben, lelkünkben szükséges a nagytakarítás. Mert nyüstölheti magát bárki diétákkal, és sportolhat, ha a belső világ nincs rendben, nem lesz a külső sem.

Első lépésben fontos, hogy ismerjük önmagunkat. **Mi az, amit megtehetek** azért, hogy változtatni tudjak? **Van-e célom?** Mekkora a belső **motivációm**, és milyenek az életem adta körülmények. Vannak ugyanis, amiken nem tudunk változtatni (pl.: *munkaidő*). De tudunk alkalmazkodni. A tavaszi szétszórtság után ideje, hogy összeszedjük magunkat! Fontos a **napi rutin** kialakítása. Kezdve azzal, hogy rászoktatom magam a jó alvásra, és annyi időt adok a testemnek pihenésre, amennyire szüksége van. Nem többet, nem kevesebbet. Ha valaki rossz alvó, akkor célszerű magnéziumban gazdag ételeket, esetleg étrend-kiegészítőt fogyasztani. Már reggel célszerű megtervezni a napot: mik a mai teendőim, és milyen sorrendben fogom megoldani őket? *(Itt még fejben sincs helye a feltételes módnak, tehát a „talán ebédszünetben lesz rá idő” helyett: „ebédszünetben megoldom” szerepeljen a papíron, és tudatosuljon fejben.)* Akinek van kellő ideje reggel ételt csomagolni magának, az tegye

ezt is meg, és nem napközben random kell valahonnan ebédet szerezni, felrúgva a célnak megfelelő táplálkozást. *(Ezt előre másnap este is meg lehet oldani, kinek hogy kézenfekvő.)* Mire figyeljünk a táplálkozásban? Nem zsákbamacska, elsősorban a mértéktartásra. Kivéve a vízfogyasztást, ott törekedjünk a bőségre. De az étkezés legyen mértékletes, változatos, sok **zöld színű zöldséggel**. Ezek az alacsony kalóriatartalmú zöldségek általában magas vitamin- és ásványianyag-tartalommal bírnak, sokféle módon elkészíthetők, hozzájárulnak a vitalitás fenntartásához és az emésztés segítéséhez. Fogyasszunk **mértékkel gyümölcsöt**, főleg a délelőtti órákban. Hagyatkozzunk az idénygyümölcsre, ideális lehet könnyű, de laktató nyári levesnek, smoothienak, turmixnak is. Húsokból a sovány **szárnyast, halat** javasolt fogyasztani, és köretként délelőtt és délután komplex szénhidrátot (pl.: *teljes kiőrlésű tészta, zab, barna rizs*), míg este szénhidrátban szegényebb falatokat válasszunk (*párolt zöldség, karfiol, puffasztott rizs, szénhidrátcsökkentett termékek*). **Babfélékből, túróból, tojásból** magas fehérjetartalmú mártogatást és szendvicskrémeket készíthetünk, melyhez pékárukat *(fent említett szabály szerint)*, illetve zöldségeket fogyasszunk. Ügyeljünk **a tányér méretére** és tartalmának arányaira. Mindig legyen több a zöldség, mint a köret, és sovány hús, vagy **hüvelyes**,

tojás, tofu kerüljön mellé. Ne feledkezzünk meg a zsírokról sem. Teljesen kiiktatni ezt sem szabad, hiszen sok vitamin zsírban oldódik, és jelentős energiaforrás. Fogyasszunk egészséges olajokat, melyek könnyen emészthetők (*avokádó, mandula, kókuszolaj*). Utóbbit főzéshez is javasoljuk, de csak mértékkel. Kerüljük az olajban sütést. Barátunk a sütőzacskó, sütőpapír és a grill.

A jól kihasznált, tartalmas nap után hazaérve *(vagy van, akinek még mindezek előtt reggel)* jöhet a napi mozgás. Erre egy szabály van: **bármilyen mozgás jobb a semminél!** A lényeg, hogy szeressük, amit csinálunk, és ne kényszernek érezzük, bár jól megtervezett nap végén a sok sikerélmény után könnyebb nekiállni, még akkor is, ha fáradtak vagyunk. A mozgás energizál, felveszi a kesztyűt a stresszel, és boldoggá tesz. A nyár egy különösen jó évszak arra, hogy mindenki megtalálja a maga sportját, mert rengeteg mindent lehet a szabadban csinálni: biciklizni, futni, kocogni, gyalogolni, túrázni, görkorizni, rollerezni, vagy szimplán a természetben jógázni, aerobikozni, táncolni. Csak rajtunk múlik, mit teszünk érte, és hogyan tesszük azt. Egyedül, vagy társasággal, párunkkal, családdal. A mozgás legyen a jutalom a saját magam által kialakított és következetesen tartott rendszerért.

Az élet a kapcsolataink és a döntéseink összessége. Rajtunk múlik, mit teszünk saját magunkért. A nyári forma fejben dől el, és optimálisan egész évben készül, nem csak előtte két hétig.



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

GYÜMÖLCS- LEVES

Tápérték 1 adagban

Energia: 115,3 kcal, zsír: 3,2, ch: 16,74, prot: 6,4

Hozzávalók (5 adaghoz):

1 liter mandulatej
2 bögre fagyasztott gyümölcs (meggy)
nyírfacukros vaníliapuding
30 g epres tejsavóprotein (opcionális)
eritrit ízlés szerint

Elkészítés

A mandulatejet leturmixoljuk a fagyasztott gyümölccsel. Feltesszük főni, és hozzáadjuk a vaníliás pudingport, hogy kicsit sűrűbb legyen.

Ha kihűlt, a levessel feloldjuk a proteint, és ezt belekeverjük a levesbe.

Ízlés szerint édesítjük.

TÓTH MARCI:

Alacsony kalóriatartalmának köszönhetően kiváló előételként szolgál. A piros bogyós gyümölcsök természetes antioxidáns-források, amelyek hozzájárulnak immunrendszerünk erősítéséhez.

Elkészítés

A sajtot lereszeljük, a tojást szétválasztjuk, mert a fehérjét később külön fel kell verni habbá.

A kókuszolajat simára keverjük a proteinnel, majd hozzáadjuk a tejet.

Majd a masszához hozzáadjuk a tojássárgáját és a lereszelt sajtot.

Ezután a habosra vert tojásfehérjét hozzáforgatjuk.

Kiolajozott, kilisztezett formában 190 fokra előmelegített sütőben addig sütjük, míg arany színe nem lesz, és fel nem jön.

Hozzávalók (1 adaghoz):

5 dkg kecskesajt
1 db tojás
1 ek kókuszolaj
1 ek natúr tejsavófehérje (opcionális)
50 ml laktózmentes tej
só
bors
szerecsendió

KECSKESAJT-SZUFLÉ

Tápérték 1 adagban:

Energia: 450 kcal, zsír: 34 g, ch: 4 g, prot: 30 g

TÓTH MARCI:

Egy francia különlegesség az igazi ínycsekeknek, kiemelkedően magas fehérjetartalommal. Zsírartalma miatt reggelire vagy ebédre javasoljuk.

Foto: RTL Klub



A szénhidrátok táplálkozás-élettani hatásai és a sporttáplálkozásban betöltött szerepük

The nutritional and physiological effect of carbohydrates, their influences on sports nutrition

ÖSSZEFOGLALÁS



A szénhidrátok olyan makronutriensek, melyek a sejtek elsődleges energiaforrásai. A becsült átlagos szükségletet az agy glükózfelhasználása alapján számolják, így a javasolt minimum beviteli mennyiség 130 g/nap felnőttek számára. A nem emészthető szénhidrátok közé a diétás rostok tartoznak, melyek előnyös fiziológiai hatásokkal bírnak az emberi szervezet számára, befolyással vannak a glikémiás kontrollra, diabetesre és vérzsírszintekre. Az elégséges rostbeviteli értéket 25-28 g/nap között határozták meg a 19-50 éves felnőttek számára. A megfelelő szénhidrátbevétel nagy figyelmet kap a sporttáplálkozás területén, ugyanis nagy intenzitású edzés esetén az izomglikogén nyújtja a legfőbb energiaforrást. Sportolók számára a javasolt napi szénhidrát mennyisége általában 5-12 g/ttkg. A verseny előtti szénhidráttöltés 36-48 órával a megmértetés előtt elkezdődik, melynek pontos szénhidrát- beviteli javaslata függ a terhelés időtartamától és intenzitásától. A test-edzés időbeni terjedelme fontos tényező abból a szempontból, hogy kell-e szénhidrátot pótolni sportolás közben vagy sem.

Kulcsszavak: szénhidrát, sportteljesítmény, szénhidrátbevétel, szénhidráttöltés

ABSTRACT



Carbohydrates are macronutrients used by cells as their primary sources of energy. The estimated average need is calculated on the amount of glucose used by the brain, thus the recommended minimum intake is 130g/day for adults. The group of non-digestible carbohydrates include dietary fibers, which have beneficial physiological effect on the human body, they have an influence on glycemic control, diabetes and triglyceride levels. The level of sufficient fiber intake has been defined as 25 to 28 g/day for adults of 19 to 50 years. There is a strong focus on the appropriate intake of carbohydrates in the field of sport nutrition, since in the case of high intensity workouts muscle glycogen provides the main source of energy. The recommended daily carbohydrate intake for athletes is generally 5 to 12 g/kg of body-weight. Carbohydrate fueling before an event starts 36 to 48 hours prior to the contest, and the exact carbohydrate intake recommendation depends on the term and intensity of the exercise. The duration of the workout is also an important factor in determining whether carbohydrate replenishment is necessary during working out.

Keywords: carbohydrate, sport performance, carbohydrate consumption, glycogen replenishment



Szerzők/Authors:
Dr habil. Fritz Péter
egyetemi docens/
Péter Fritz Dr. habil.
associate professor
Egészségtudományi vezető/
Health Sciences Leader:
Ferencvárosi Torna Club,
Scitec Institute for Sport
Performance, Miskolci
Egyetem/ University of
Miskolc
Email: pfritz@hotmail.hu.
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás, rekreáció
Main areas of research: sports
nutrition, recreation



Ignits Dóra/Dóra Ignits
Sportdietitian: Scitec Institute
for Sport Performance
Email: dori.ignits@gmail.com



Katona Sára/Sára Katona
Sportdietitian: Scitec Institute
for Sport Performance
Email:
sarahann008@gmail.com

A szénhidrátok táplálkozás-élettani hatásai és a sporttáplálkozásban betöltött szerepük

A szénhidrátok a makronutriensek közé tartoznak, energiát szolgáltatnak szervezetünk számára, és a testtömeg-gyarapodáshoz is hozzájárulhatnak abban az esetben, ha a szükséglethez és felhasználáshoz képest túlzott mértékben fogyasztják őket. A szénhidrátok (egyszerű és összetett szénhidrátok és rostok) a sejtek elsődleges energiaforrásai, különösen az agy, ami egy glükóz dependens szerv. A glükóz vitális energiaforrásként szolgál az idegsejtek számára, hiszen normál körülmények között az agy kizárólag glükózt használ ATP-termelés céljából. Nyugalomban a vérben található cukor körülbelül 60%-a az agy metabolizációjából származik (Wasserman, 2009). A becsült átlagos szükségletet az agy glükózfelhasználása alapján számolják, így a javasolt minimum beviteli mennyiség 130 g/nap felnőttek számára. Alapvető fontosságú, hogy a vércukorszint 4.0 és 5.5 mmol/L között maradjon, melynek állandó szinten tartásáért elsődlegesen a májban tárolt kb. 80 g glükóz felel (Murray & Rosenbloom, 2018). Amennyiben a májglikogén szintje alacsony, a szervezet képes glükoneogenezisre is aminosavakból, illetve glicerolból. Az étkezések közötti szünetek, az alvás közbeni, de akár az elhúzódóbb éhezés is minimális hatással van az izomszövetben tárolt glikogénre, hiszen nyugalomban nem járul hozzá az energiaszolgáltatáshoz. A tartós éhezés, illetve a nagyon alacsony szénhidráttartalmú diéták ketoacidózishoz vezetnek, tartálékolva a máj- és izomglikogént. A ketózisnak, mely éhkezéssel, hosszan tartó alacsony szénhidrát-tartalmú diétával, illetve ketontestek külső forrásból történő elfogyasztásával érhető el, esetleges teljesítményfokozó hatása lehet, különösen állóképességi

The nutritional and physiological effects of carbohydrates and their role in sport nutrition

Carbohydrates are macronutrients, they provide energy for our body and they could also contribute to increased body mass if they are consumed in excess compared to the needs and utilization. Carbohydrates (simple and complex carbohydrates and fibers) are the primary source of energy for the cells, especially for the brain, which is an organ dependent on glucose. Glucose serves as a vital energy force for neurons, since under normal circumstances the brain only uses glucose for producing ATP. In resting state about 60% of the sugar in the blood derives from the metallization of the brain (Wasserman, 2009.) The estimated average need is calculated on the amount of glucose used by the brain, thus the recommended minimum intake is 130g/day for adults. It is vital that the level of blood glucose should remain between 4.0 and 5.5 mmol/L, it is primarily the responsibility of the glucose of about 80 g stored in the liver to maintain this level (Murray & Rosenbloom, 2018). If the level of glycogen in the liver is low, the body is capable of gluconeogenesis from amino acids or from glycerol. Breaks between meals, fasting during sleeping but even protracted fasting has a minimal effect on glycogen stored in muscle tissues, since in resting state it does not contribute to the supply of energy. Persistent fasting and diets containing very low levels of carbohydrate result in ketoacidosis, where the glycogen in the liver and muscles is spared. Ketosis, which can be accomplished by fasting, by lengthy low-carb diets or by consuming ketone bodies from external sources, might have a performance-enhancing effect, especially in the case of endurance sports,



sportok esetében, ahol a zsírsavoxidáció a domináns (Cox & Clarke, 2014). Ezeket a hipotéziseket azonban további kutatások segítségével szükséges alátámasztani, hiszen az eddigi eredmények még nem elég meggyőzők ebben a témában.

A diétás rostok a nem emészthető szénhidrátok csoportjába tartoznak, a funkcionális rostok pedig izolált, emészthetetlen szénhidrátok, melyek előnyös fiziológiai hatásokkal bírnak az emberi szervezet számára. A teljes rostbevitel mind a diétás, mind a funkcionális rostok egészét foglalja magába. A vízben nem oldódó rostok emésztése elhúzódó, mely jóllakottságérzéshez vezet. Ez a késleltetett felszívódás csökkenti a postprandiális vércukor-emelkedést. Ezek a típusú rostok szintén hatással vannak egyes tápanyagok felszívódására, mint például a zsíroké és a koleszterin enterohepatikus körfogására, ami a vér koleszterinszintjének csökkenéséhez vezethet. Az elégséges rostbeviteli értéket 25-28 g/nap között határozták meg a 19-50 éves felnőttek számára (Institute of Medicine, 2005).

A szénhidrátok kategorizálása nehézségekbe ütközik. A legfrissebb tudományos jelentések is megerősítették azt az 1997-es szakértők általi besorolást, mely a kémiai szerkezeten alapul, ugyanakkor tartalmaznia kell az egészségre gyakorolt hatásokat is. Analitikai szempontból egyértelműen meghatározható az élelmiszer teljes cukortartalma és azok monoszacharidokra és diszacharidokra történő felosztása, azonban az élelmiszer-mátrix természete nagyban befolyásolhatja a benne található cukrok élettani hatásait (Elia & Cummings, 2007).

Igazolt tény, hogy bizonyos teljes értékű, rostban gazdag élelmiszerek (pl. lencse) hatással vannak a glikémiás kontrollra, diabetesre és vérzsírszintekre, nagyobb mértékben befolyásolják ezeket, mint a gabona alapú rosttartalmú élelmiszerek (Mann et al., 2007). Az élelmi rostok oldható és oldhatatlan analitikai megkülönböztetése nem hasznos, hiszen a frakciók szétválasztása pH-függő. A szénhidrátok definiálásához pontosan meg kell határoznunk a kémiai összetételét az adott szénhidrátoknak, illetve az egészségre gyakorolt hatását. Emésztésük a vékonybélben zajlik, míg a fermentációjuk a vastagbélben. Bár mindkettő folyamat a szénhidrátok felbomlásához és energianyeréshez fog vezetni, az emészthetőség csak a vékonybélben történő folyamatokra vonatkozik, ezért a különböző szénhidrátok energiaértéke attól függ, hogy a teljes bélszakaszon mennyi szívódott fel belőlük. A szénhidrátok energiaértékének meghatározásánál, mely a gyakorlati felhasználásukat segíti, illetve az egészségre gyakorolt hatásukkal függ össze, fontos egyéni csoportokba sorolni őket, melyek az alábbiak: emésztés és emészthetőség (Mann et al., 2007). A nem-keményítő típusú poliszacharidok hatással vannak a vastagbéltre és annak mikrobiom-összetételére, míg a rezisztens keményítő típusúak kevésbé.

Bizonyított, hogy a hozzáadott cukortartalmú italok nem vezetnek ugyanolyan mértékű jóllakottsághoz, mint a szilárd szénhidráttartalmú ételek, ezért a fokozott mértékű hozzáadott cukortartalmú ital fogyasztása testtömeg-gyarapodáshoz vezethet. Javasolt csökkenteni a nap során elfogyasztott teljes cukorbevittelt is, annak érdekében, hogy csökkenjen a túlsúly és az elhízás elő-



where fatty acid oxidation is dominant (Cox & Clarke, 2014). However, these hypotheses should be confirmed by further research, since the results gained so far are not yet convincing enough on this topic.

Dietary fibers belong to the group of non-digestible fibers, while functional fibers are isolated, indigestible carbohydrates, which have beneficial physiological effects on the human body. The full intake of fibers includes the entirety of both dietary and functional fibers. The digestion of non-water-soluble fibers is a lengthy process, which leads to the feeling of satiety. This delayed absorption mitigates postprandial blood sugar increase. Fibers of this type also affect the absorption of certain nutrients, such as fatty acids and the enterohepatic circulation of cholesterol, which may result in decreased blood cholesterol level. The level of sufficient fiber intake has been defined as 25 to 28 g/day for adults of 19 to 50 years (Institute of Medicine, 2005).

The classification of carbohydrates comes with difficulties. The most recent scientific reports have also confirmed the classification proposed by experts in 1997, which is based on chemical structure but should also include effects on health. From an analytical aspect the entire sugar content of foodstuffs and its division into monosaccharides and disaccharides can be clearly defined, however, the nature of the food matrix could highly influence the physiological effects of the sugars contained in it (Elia & Cummings, 2007).

There is evidence that certain whole foods rich in fiber (e.g. lentils) have an impact on glycemic control, diabetes and triglyceride levels, they have a stronger impact on these than does grain-based foodstuffs containing fibers (Mann et al., 2007). Making an analytical distinction between soluble and insoluble dietary fibers is not useful, since the separation of the fractions is pH-dependent. For the definition of carbohydrates one must accurately define the chemical composition of the given carbohydrate, as well as its impact on health. They are digested in the small intestine, while their fermentation takes place in the large intestine. Although both of these processes will result in the disintegration of carbohydrates and the generation of energy, digestibility only applies to processes occurring in the small intestine, therefore the energy value of various carbohydrates depends on how much of them has been absorbed on the entire intestinal section. When determining the energy value of carbohydrates, which facilitates their application in practice, and is related to their impact on health, it is important to classify them into individual groups, which are the following: digestion and digestibility (Mann et al., 2007). Non-starch type polysaccharides have an impact on the large intestine and its microbiome composition, while resistant types of starch have a lower impact.

There is evidence that beverages containing added sugar do not result in such a level of satiety than do solid carbon-containing foods, therefore the increased consumption of beverages containing added sugar will result in bodyweight gain. It is also recommended that the entire sugar intake consumed



fordulásának kockázata (Englyst et al., 2007). A szénhidrátforrás kiválasztásánál nem hagyatkozhatunk kizárólag a glikémiás indexre (GI), hiszen az alacsony GI élelmiszerek sokszor nagy energiasűrűségűek, jelentős mennyiségű zsírt, cukrot és nem kívánatos zsírsavakat tartalmazhatnak, melyek ugyan hozzájárulhatnak a kisebb mértékű glikémiás válaszhoz, de nem szükségszerűen támogatják a megfelelő egészségi állapotot. Javasolt az átlag, nem sportoló egyének számára csökkenteni a napi szénhidrátbeviteli ajánlásokat 55-75 energia%-ról 50 energia%-ra, ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy az elfogyasztott szénhidrátok természete sokkal fontosabb az egészségügyi következmények szempontjából, mint a teljes napi bevétele energiaszázalékos arányban (Mann et al., 2007).

Szénhidrát és a sport

A megfelelő szénhidrátbevitel jogosan nagy figyelmet kap a sporttáplálkozás területén, ugyanis meghatározó szerepet tölt be a sportteljesítményben, a sportolók szénhidrátfogyasztása sok esetben nem megfelelő. Testmozgás során (különösen váltakozó vagy nagy intenzitású edzés esetén) az izomglikogén nyújtja a legfőbb energiaforrást. A szervezet a szénhidrátot glikogén formájában tárolja az izmokban és a májban, de a tárolókapacitása korlátozott. Amennyiben a szénhidrátraktárak nem biztosítanak elegendő energiát a sportoló számára, az kimerültséghez, a sportteljesítmény és az immunrendszer működésének csökkenéséhez vezethet. A testedzést követő fázisban (nagyjából 30-40 percig) a glikogénszintézis nagyon gyors, majd a második fázisban ez már inzulinfüggő, és lassabban érhető el az euglikémia állapota. A periodikus szénhidrát-kiegészítés a glikogénraktárak szuperkompenzációjához vezethet. A májglikogénraktárak nagyon gyorsan helyreállnak az edzés utáni táplálékfelvétel hatására még akkor is, ha edzést követően nem fogyaszt a sportoló szénhidrátot, viszont ebben az esetben ez glukoneogenezisből származik, és lassabban megy végbe a folyamat. Egy megfelelően edzett és jól táplálkozó sportoló, amennyiben néhány napig magas szénhidráttartalmú diétát folytat, izomglikogén szuperkompenzációt képes elérni, mely nagy intenzitású edzések esetén különösen fontos (Murray & Rosenbloom, 2018). Az alábbi okok miatt a sportolókat ösztönöznünk kell arra, hogy szénhidrátbevitelüket gondosan tervezzék meg az edzéseik közelében, illetve egész nap során fogyasszanak elegendő szénhidrátot.

Szénhidrát-beviteli ajánlások

Sportolók számára a javasolt szénhidrát mennyisége általában 5-12 g/ttkg/nap, ennek a tartománynak a felső értékei (8-10 g/ttkg/nap) javasoltak azoknak a sportolóknak, akik mérsekelt vagy nagy intenzitású ($\geq 70\%$ VO₂max) testedzést végeznek legalább heti 12 órán át. Annak függvényében, hogy milyen intenzitással sportolunk, változhat a napi szénhidrátigényünk, melyet az alábbi táblázat mutat be.

Terhelés intenzitása	Javasolt szénhidrátbevitel
Alacsony (alacsony intenzitású vagy készség szintű mozgások)	3-5 g/ttkg/nap
Közepes (napi 1 órányi közepes intenzitású testmozgás)	5-7 g/ttkg/nap
Magas (napi 1-3 órányi közepes-magas intenzitású állóképességi testmozgás)	6-10 g/ttkg/nap
Nagyon magas (napi 4-5 órányi közepes-magas intenzitású extrém terhelés)	8-12 g/ttkg/nap

A napi szénhidrátigény az aktivitás függvényében (Australian Institute of Sport. Supplements)

Szénhidráttöltési stratégiák

A versenyek előtti szénhidrátfogyasztás célja a glikogénraktárak feltöltése. A jelenlegi ajánlások szerint a 90 perces meghaladó nagy terheléssel járó testedzések előtt 10-12 g/ttkg/nap szénhidrát bevétele javasolt a verseny előtti 36-48 órában. 60-90 perc közötti közepes intenzitású terhelések esetén nem indokolt a glikogénraktárak feltöltése, azonban ha a terhelés előrelátható-

in one day should be reduced, in order to mitigate the risk of overweight and obesity (Englyst et al., 2007). When selecting our source of carbohydrates, we should not rely only on the glycemic index (G.I.), since foods with a low G.I. often have a high level of energy density, they could contain significant amounts of fat, sugar and undesirable fatty acids, which may well contribute to a lower glycemic response, but do not necessarily support good health. The daily recommended carbohydrate intake for average individuals not involved in sports should be reduced from 55-75% to 50% of energy, while it is important to stress that the nature of the consumed carbohydrates is much more important for health consequences than the total daily intake in terms of energy percentage (Mann et al., 2007).

Carbohydrates and sports

Appropriate carbohydrate intake is deservedly very much in focus in the field of sport nutrition, since it plays a determining role in sports performance, the carbohydrate consumption of athletes is often not appropriate. When exercising (especially in the case of interval or high intensity training), muscle glycogen provides the main source of energy. The body stores carbohydrates in the form of glycogen in muscles and in the liver, but its storage capacity is limited. If the carbohydrate stores fail to provide sufficient energy for the athlete, it could result in exhaustion, a decline in sports performance and immune system functioning. In the phase following the workout (about 30-40 minutes), glycogen synthesis is very fast, then in the second phase it becomes insulin-dependent and a state of euglycemia can be achieved more slowly. Periodical carbohydrate supplementation may lead to the super-compensation of glycogen stores. The glycogen stores of the liver are restored very quickly as a result of feeding after a workout, even if the athlete does not consume carbohydrates after the workout, but in this case it will derive from gluconeogenesis and the process takes place more slowly. An appropriately trained athlete keeping a proper diet is able to accomplish muscle glycogen super-compensation after being put on a high-carb diet for a couple of days, which is especially important in the case of high intensity workouts (Murray & Rosenbloom, 2018). Because of the following reasons athletes should be encouraged to plan their carbohydrate intake shortly before and after workouts, and to consume enough carbohydrates during the entire day.

Carbohydrate intake recommendations

For athletes the recommended carbohydrate quantity is usually 5-12 g/kg of bodyweight, and the upper values of this range (8-10 kg of body weight/day) are recommended for athletes who perform moderate or high intensity exercise ($\geq 70\%$ VO₂max) for at least 12 hours per week. Depending on the level of intensity of workouts, our daily carbohydrate needs may change, which is shown by the following table.

Exercise intensity	Recommended carbohydrate intake
Low (low intensity movements or skill-based activities)	3 to 5 kg of body weight/day
Moderate (moderate intensity exercise for 1 hour per day)	5 to 7 kg of body weight/day
High (1 to 3 hours of medium-high intensity endurance exercise)	6 to 10 kg of body weight/day
Very high (4 to 5 hours of medium-high intensity extreme exercise)	8 to 12 kg of body weight/day

Daily carbohydrate needs depending on activity (Australian Institute of Sport Supplements)

Carbohydrate fueling strategies

The purpose of consuming carbohydrates in preparation for events is filling up the glycogen stores. According to the current recommendations, prior to heavy exercise exceeding 90 minutes the intake of 10-12 kg of body weight/day of carbohydrates is recommended 36 to 48 hours before the event. In the case of



lag 90 percet vesz igénybe, akkor 7-12 g/ttkg szénhidrát bevitele ajánlott a verseny előtti 24 órában (Thomas et al. 2016).

Közvetlenül a verseny előtt fogyasztott szénhidrát növeli az izomglikogén mennyiségét, növeli a szénhidrát-oxidációt, kitolja a fáradást és növeli az edzésteljesítményt (Wright et al. 1985). A 60 percet meghaladó terhelés előtti 1-4 órában ajánlott 1-4 g/ttkg szénhidrátot fogyasztani (Thomas et al. 2016).

Szénhidrátöltés	90 percet meghaladó sportolásra való felkészüléskor	36-48 órán keresztül 10-12 g/ttkg/nap
Verseny előtti töltés	60 percnél tovább tartó sportolás esetén	1-4 g/ttkg (verseny előtt 1-4 órával)
Rövid edzés előtt	kevesebb mint 45 percig tartó sportolás	Nem szükséges
Hosszan tartó magas intenzitású edzés előtt	45-75 percig tartó sportolás	Kis mennyiség, száj öblítése
Állóképességi és „stop and start” típusú edzés előtt	1-2.5 órát tartó sportolás előtt	30-60 g/óra
Ultra állóképességi edzés előtt	2.5-3 órát tartó sportolás előtt	max. 90g/óra
Gyors visszatöltés	kevesebb mint 8 óra áll rendelkezésre	1-1.2 g/ttkg az első 4 órában óránként, majd a napi szükséglet

Szénhidrátöltési stratégiák (Australian Institute of Sport. Supplements)

A testedzés időbeni terjedelme fontos tényező abból a szempontból, hogy kell-e szénhidrátot pótolni sportolás közben vagy sem. Ha a mozgás nem tart tovább egy óránál, nincs szükség plusz szénhidrátbevitelre. Tartósan nagy intenzitású edzéseknél, melyek 45-75 percet vesznek igénybe, gyakran elegendőnek bizonyul a száj kiöblítése. Állóképességi sportok, illetve „stop and start” (pl.: labdarúgás, tenisz) típusú mozgások esetén, melyek 1-2,5 órát tartanak, javasolt edzés közben is pótolni a szénhidrátot, óránként 30–60 grammot. Ultra állóképességi terhelések esetén, melyek több mint 2,5-3 órát vesznek igénybe, maximum 90 g szénhidrát bevitele javasolt óránként. Rollo és munkatársai (2015) a testedzés közbeni szénhidrátoldattal való öblítést vizsgálta, hogy igazolja annak futásra gyakorolt teljesítménynyújtó hatását. Vizsgálatából kiderült, hogy azoknak a sportolóknak, akik 10%-os maltodextrinoldattal öblöttek közvetlenül futás előtt, jelentősen javult a sebességük. A 15 m-es sprintfutásnál az öblítést végző futók 86%-ának javult a teljesítménye a placebo-csoport tagjaihoz képest.

Testedzést követő szénhidrátbevétel

A testedzést követő órákban javasolt gyorsan felszívódó szénhidrátokban gazdag ételeket fogyasztani a glikogén újra szintetizálása miatt. Amennyiben gyors glikogénszintézisre van szükség, 0,5–0,6 g/ttkg gyors felszívódású szénhidrát fogyasztása javasolt 30 percenként 2-4 órán keresztül (Thomas et al. 2016). Ha több idő (24 óra vagy több) áll rendelkezésre hozzá, akkor Burke és munkatársai (2016) szerint a hosszú távú reszintézist nem annyira befolyásolja a szénhidrát típusa, sokkal inkább a teljes bevitt szénhidrát mennyisége.

Irodalomjegyzék

Burke, L.M., Van Loon, L.J.C., & Hawley, J.A. (2016). Post-exercise muscle glycogen resynthesis in humans. *Journal of Applied Physiology*. 22 (5).1055–1067. DOI: 10.1152/jappphysiol.00860.2016. Epub 2016 Oct 27.
Cox, J.P., & Clarke, K. (2014). Acute nutritional ketosis: implications for exercise performance and metabolism. *Extreme Physiology & Medicine*.

workloads of moderate intensity and duration of between 60 to 90 minutes, fueling the glycogen stores is not necessary, however, if the exercise is expected to take 90 minutes, then the intake of 7-12 g/kg of bodyweight of carbohydrates is recommended 24 hours before the event (Thomas et al. 2016).

Carbohydrate consumed immediately prior to the event increases the amount of muscle glycogen, increases carbohydrate oxidation, postpones tiring and improves workout performance (Wright et al. 1985). 1 to 4 hours prior to exercise exceeding 60 minutes it is recommended to consume 1-4 g/kg of bodyweight of carbohydrates (Thomas et al. 2016)

Carbohydrate fueling	When preparing for exercise exceeding 90 minutes	36 to 48 hours 10-12 kg of body weight/day
Pre-event fueling up	for exercise lasting longer than 60 minutes	1 to 4 g/kg of bodyweight (1 to 4 hours before the event)
Prior to short workouts	exercise for less than 45 minutes	Not necessary
Prior to long, high intensity workouts	exercise for 45 to 75 minutes	Small amount, rinsing the mouth
Before endurance and “stop and start” type workouts	prior to exercising for 1 to 2.5 hours	30-60 g/hours
Prior to ultra endurance workouts	prior to exercising for 2.5 to 3 hours	max. 90g/ hours
Fast recovery	less than 8 hours are available	1-1.2 g/kg of bodyweight in the first 4 hours, then the daily need

Carbohydrate fuelling strategies (Australian Institute of Sport Supplements)

The duration of the exercise is also an important factor in determining whether carbohydrate replenishment is necessary during working out. If the exercise does not last longer than one hour, there is no need for additional carbohydrate consumption. During sustained high-intensity exercise taking 45 to 75 minutes, a mouth rinse is often enough. During endurance exercise including “stop and start” sports (e.g. football, tennis), which take 1 to 2.5 hours, it is recommended to replenish carbohydrates during exercise, 30 to 60 grams/hour. During ultra-endurance exercise taking over 2.5 to 3 hours, the recommended maximum intake is 90 g of carbohydrates per hour. Rollo et al. (2015) tested rinsing with a carbohydrate solution during exercise, to verify its performance-enhancing effect on running. Their test revealed that athletes who rinsed their mouth by 10% maltodextrine solution immediately prior to running improved their speed substantially. In 15 m sprints 86% of those who rinsed their mouth improved their performance complete to members of the placebo group.

Post-workout carbohydrate intake

During the hours following a workout it is recommended to consume snacks rich in fast-digesting carbohydrates, for the renewed synthesis of glycogen. If fast glycogen synthesis is required, it is recommended to consume 0.5 – 0.6 g/kg of bodyweight of fast-digesting carbohydrate for every 30 minutes, for 2 to 4 hours (Thomas et al. 2016). If a longer time (24 hours or more) is available, then according to Burke et al. (2016), long-term re-synthesis is affected not so much by the type of the carbohydrate, much more the entire volume of the carbohydrate intake.

Literature

Burke, L.M., Van Loon, L.J.C., & Hawley, J.A. (2016). Post-exercise muscle glycogen resynthesis in humans. *Journal of Applied Physiology*. 22 (5).1055–1067. DOI: 10.1152/jappphysiol.00860.2016. Epub 2016 Oct 27.
Cox, J.P., & Clarke, K. (2014). Acute nutritional ketosis: implications for exercise performance and metabolism. *Extreme Physiology & Medicine*. 3(17). DOI: 10.1186/2046-7648-3-17

3(17). DOI: 10.1186/2046-7648-3-17

Elia, M., & Cummings, J.H. (2007): *Physiological aspects of energy metabolism and gastrointestinal effects of carbohydrates*. European Journal of Clinical Nutrition. 61 (1). 40–74.

Englyst, K., Liu, S., & Englyst, H. (2007): Nutritional characterisation of dietary carbohydrates providing defined measurements for labeling and research. European Journal of Clinical Nutrition. 61(1).19–39.

Institute of Medicine (2005): Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC National Academies Press. 265–338. DOI:10.17226/10490

Mann, J., Cummings, J.H., Englyst, H.N., Key, T., Liu, S., Riccardi, G., Summerbell, C... Wiseman, M. (2007): FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition. 61.132–137. DOI:10.1038/sj.ejcn.1602943

Murray, B. & Rosenbloom, C. (2018): Fundamentals of glycogen metabolism for coaches and athletes. Nutrition Reviews. 76(4).243–259. DOI: 10.1093/nutrit/nuy001

Rollo, I., Homewood, G., Williams, C., Carter, J., Goosey-Tolfrey, J. L. (2015). The Influence of Carbohydrate Mouth Rinse on Self-Selected Intermittent Running Performance. Int J Sport Nutr Exerc Metab. doi. org/10.1123/ijnsnem.2015-0001

Thomas, D.T., Erdman, K.A., & Burke, L.M. (2016): American College of Sports Nutrition joint position statement. Nutrition and athletic performance. Medicine & Science in Sports & Exercise. 48(3). 543–568. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000852

Thomas, D.T., Erdman, K.A., Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.116 (3). 501–528. DOI: 10.1016/j.jand.2015.12.006.

Van Dam, R.M., & Seidell, J.C. (2007): Carbohydrate intake and obesity. European Journal of Clinical Nutrition. 61 (1).75–99. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602939

Wright, D.A., Sherman, W.M., & Dernbach, A.R. (1985): Carbohydrate feedings before, during, or in combination improve cycling endurance performance. Journal of Applied Physiology. 71(3).1082–8.

Australian Institute of Sport. Supplements: <http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements>. Accessed July 7, 2015.

Wasserman, D. H. (2009.): Four grams of glucose. American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism. 296(1). 11–21. DOI: 10.1152/ajpendo.90563.2008

Elia, M., & Cummings, J.H. (2007): *Physiological aspects of energy metabolism and gastrointestinal effects of carbohydrates*. European Journal of Clinical Nutrition. 61 (1). 40–74.

Englyst, K., Liu, S., & Englyst, H. (2007): Nutritional characterisation of dietary carbohydrates providing defined measurements for labeling and research. European Journal of Clinical Nutrition. 61(1).19–39.

Institute of Medicine (2005): *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, DC National Academies Press. 265–338. DOI:10.17226/10490

Mann, J., Cummings, J.H., Englyst, H.N., Key, T., Liu, S., Riccardi, G., Summerbell, C... Wiseman, M. (2007): FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition. 61.132–137. DOI:10.1038/sj.ejcn.1602943

Murray, B. & Rosenbloom, C. (2018): Fundamentals of glycogen metabolism for coaches and athletes. Nutrition Reviews. 76(4).243–259. DOI: 10.1093/nutrit/nuy001

Rollo, I., Homewood, G., Williams, C., Carter, J., Goosey-Tolfrey, J. L. (2015). The Influence of Carbohydrate Mouth Rinse on Self-Selected Intermittent Running Performance. Int J Sport Nutr Exerc Metab. doi. org/10.1123/ijnsnem.2015-0001

Thomas, D.T., Erdman, K.A., & Burke, L.M. (2016): American College of Sports Nutrition joint position statement. Nutrition and athletic performance. Medicine & Science in Sports & Exercise. 48(3). 543–568. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000852

Thomas, D.T., Erdman, K.A., Burke, L.M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.116 (3). 501–528. DOI: 10.1016/j.jand.2015.12.006.

Van Dam, R.M., & Seidell, J.C. (2007): Carbohydrate intake and obesity. European Journal of Clinical Nutrition. 61 (1).75–99. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602939

Wright, D.A., Sherman, W.M., & Dernbach, A.R.(1985): Carbohydrate feedings before, during, or in combination improve cycling endurance performance. Journal of Applied Physiology. 71(3).1082–8.

Australian Institute of Sport. Supplements: <http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements>. Accessed July 7, 2015.

Wasserman, D. H. (2009.): Four grams of glucose. American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism. 296(1). 11–21. DOI: 10.1152/ajpendo.90563.2008



FRADI SHOP

A FERENCVÁROSI TORNA CLUB
HIVATALOS AJÁNDÉKBOLTJA!

Szurkolói kártyásoknak 5% állandó kedvezmény
Bérleteseknek 15% állandó kedvezmény

Vásárolj a Fradi Shopban, vagy online a shop.fradi.hu-n!
Minden vásárlással a Fradit támogatod!

FRADI SHOP - GROUPAMA ARÉNA

1091, Budapest, Üllői út 129. | +36 1 455 2396 | fradishop@fradi.hu | shop.fradi.hu

NYITVA TARTÁS:

Hétfő-Szombat: 10:00-19:00 | Vasárnap: ZÁRVA



OAT 'N' WHEY

FINOM SZEMCSÉJŰ ZABLISZT
MINŐSÉGI TEJSAVÓFEHÉRJÉVEL ÉS ÉDESÍTŐSZERREL



- Teljes értékű étkezést biztosít
- Adagonként 35 g fehérje
- Zabliszt élelmi rostokkal
- Alacsony cukortartalom
- Turmixként és kanállal is fogyasztható

WWW.SCITECNUTRITION.COM

Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek

Animation opportunities according to the summer season

ÖSSZEFOGLALÁS



Napjainkban egyre fontosabbá váló feladat a fiatalság (újra) megismertetése a hagyományokkal, akár az animáció segítségével. Népszokásaink mellett családi események is beemelhetők az animátori munkába.

A tanulmány célja betekintést adni a nyári időszak néhány (köztük magyar) szokásának feldolgozására, valamint az esküvői időszakban lehetséges játékok alkalmazására, amellyel a szálláshelyi és rendezvényanimáció színesíthető.

Kulcsszavak: szokások, animáció, játékok, nyár, esküvő

ABSTRACT



Nowadays it is more and more important to (re)introduce our traditions to the youth even by animation activities.

Beside the folk customs you can also build the family events in the work of animators. The aim of this study is to review some utilization scope of some (Hungarian) customs of the summer season and games of weddings, to colorize the hotel and event animation sphere.

Keywords: customs, animation, games, summer, weddings

BEVEZETÉS

A naptári napokhoz, gazdasági és emberi élethez, valamint emléknaphoz kötődő ünnepek egy adott ország élő kultúrájának elemei. Ám egyre több szokás feledésbe merül, kevésbé ismert a mai fiatalság számára. A recreation magazin 2015/4. és 2017/1. számában a téli és tavaszi ünnepkör, jelen cikkben pedig a nyári időszak animációs lehetőségei olvashatók. Ez utóbbiak közé tartoznak egyrészt a nyári hónapok naptári ünnepei, valamint az esküvőszervezéshez kapcsolódó animációk is.

MÓDSZEREK

A népszokásokról és a házasságkötésről szóló publikációk szakirodalmi és statisztikai feldolgozása mellett animátori és tanári tapasztalatom szolgált alapul, mivel ezekkel kapcsolatos írások is kevésbé széles körűek.

EREDMÉNYEK

Az **ünnepek** különleges időszakában a hétköznapi életől eltérő viselkedéssel, előírásokkal és tilalmakkal is találkozunk (sütés tilalma Nagyboldogasszony, munkatiltalom Illés napján). A nyári időszakhoz kapcsolódóan jósló hagyományok is éltek, mint a Drávaszögben hagyományos István-napi szép időhöz kötődő jó gyümölcstermés, vagy a gyógyító erő feltételezése a Szent Iván-napi tűzbe dobott gyümölcs (Dömötör, 1972) vagy a Bertalan-napi (augusztus 24-i) vajkópülés kapcsán (Tátrai–Karácsony, 1997).

A népszokások – melyek tágabban szabályozók, szűkebben szokások – a szellemi rekreáción belül (Fritz, 2015) a kulturális fűcsoport szellemi alcsoportjába tartozó emléknaphoz (pl. Szent István napja), vallási ünnepek (pl. Nagyboldogasszony napja), illetve a társasági, egyéni tevékenységeken belül a játékok (mint a **tűzugrás**) és az összejövetelek (pl. **aratóbálok**) közé is besorolhatók.

A nyári ünnepkörben **június** (Szent Iván hava) jeles napjai: Medárd (8.), Margit, Páduai Szent

Antal (13.), Szent Iván (24.) és Péter-Pál napja. **Július** (Szent Jakab hava) ünnepei közé tartozik Sárlos Boldogasszony (2.), Illés (20.), a szabók és bányászok védőszentjének, Annának napja (26.). **Augusztus** (Kisasszony hava) jeles napjai közül kiemeljük Nagyboldogasszony (15.) és Szent István (20.), valamint a szűcsök és csizmadiák védőszentjének, Bertalan napját (Tátrai–Karácsony, 1997).

Nyárközép, azaz **Szent Iván napján** a rituálék központi elemei (Szecsey, 2006) alapján tündérek, koboldok, varázslók (szellemi mágia) és a tűz lehet játékaink centrális témája, puzzle vagy álarc készítés formájában, melyet utána tematikus állomásjátékok során is hordhatnak gyermekek és animátorok. Élmenyprogram a **tűzugrás**, amely a tűzkeresztség felelevenítése mellett az égieknek hálaadás is a nyár eljövetele és a gazdag termés kapcsán (Vasné, 2007). Családi programként előtte **tábortűzes éneklést** is tarthatunk.



Szent Iván éji tűzugrás a Sóstói Múzeumfaluban
Fire jumping on Midsummer Night in the open air museum of Sóstó
Forrása: <http://perme.hu/blog/2012/06/>



Koboldos-tündéres puzzle a Zichy Park Hotelben, Bikácson
Pixie and fairy puzzle in Zichy Park Hotel, Bikács
Forrása: tisztadili.com Kft.

Augusztus 20-a az államalapítás és hazánk hivatalos állami ünnepe (1256/2017. Korm.hat.), bár I. István augusztus 15-ét nyilvánította ünnepnappá, s később Szent László helyezte át (bár több időszakon át, így például 1849–1859 között kimaradt az ünnepek közül); valamint a kommunista rendszer óta az új kenyér ünnepe is (Múlt-kor, 2014). Ezen a napon érdemes a **királyok** és királynők témáját középpontba állító kézműves-foglalkozásokat (pl. jelmezkészítés, **száraztészta-ékszerfűzés**), külföldi vendégeknek **magyar nyelvrleckét** (számok, napszakokhoz kötődő köszönések, egyszerűbb kifejezések, mint a kérem, köszönöm megtanítása), s esti vetélkedőben a vállalkozó kedvű férfi vendé-

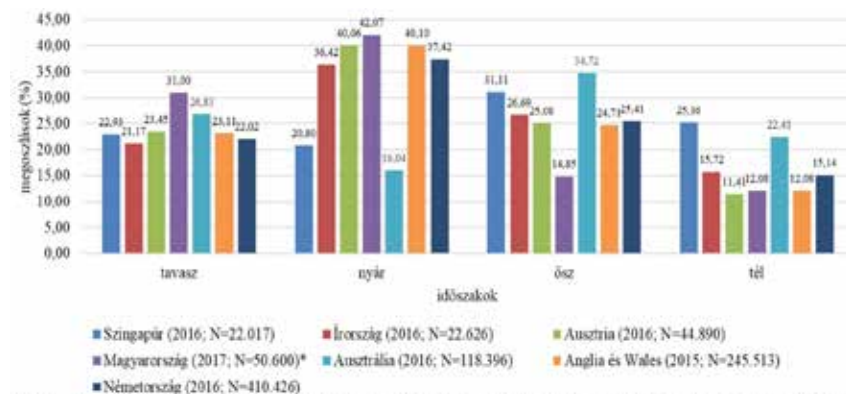


MAGYAR MÁRTON

rovatvezető
Munkahelye: ELTE
Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi
tanársegéd
Levelezési cím: 1117
Budapest, Bogdánfy u. 10/B.
E-mail: magyar.marton@
ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció,
turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hámosi Zsófia

gekkel szellemi és ügyességi játékokra alapozott „**Király-választást**” tartani (Mr. választás mintájára). Játshatunk „Ország-város” játékot, vagy akár **országismereti totót** is, amelynek központi témájában hazánk jeles személyei és eseményei állhatnak (elsősorban Istváné). Ha a körülmények adottak, akár **kenyér sütés programot** is tarthatunk a vendégekkel, amelyben akár a gyermekek, családok is részt tudnak venni, nem csak kenyér formátumú termék gyártásával. Nem szabad kihagyni a sorból a ma már sok településen elérhető **tűzijáték** vendégekkel közös megnézését.

Dömötör (1972:52-53) „színjátékszerűen kidolgozott ünnepi szertartásként” definiálja a **házasságkötést**, amelyhez kapcsolódó lakodalomra régen általában ősszel, a betakarítás után került sor (Beinschróth, 2006). Am manapság a nyári hónapok az esküvői csúcsezon több országban az elért statisztikák alapján. Franciaországban is, ahol napjainkban a június kimagasló, szemben az 1946–1953 évekkel, amikor április és október szerepeltek legmagasabb értékkel (Rault–Régner–Loilier, 2016). Érdekesség, hogy Szingapúrban az őszi (és december), Ausztráliában is az őszi (október, november) a preferált időszak.



*Magyarországon a KSH negyedéves kiadványában közölt adatokat. Az I. negyedév többnyire a tavasz, a II. a nyár, a III. a tavasz, a IV. az őszi évszaknak felel meg. Az elemzéshez felhasznált források: Australian Bureau of Statistics (2017), Central Statistics Office (2017), Department of Statistics, Ministry of Trade & Industry, Republic of Singapore (2017), KSH (2018), Office for National Statistics (é.n.), Statistik Austria (2017), Statistisches Bundesamt (Destatis) (2018)

Esküvő-szezonok különböző országokban. Wedding seasons in different countries
Forrása: Saját elemzés és szerkesztés (2018)

IRODALOMJEGYZÉK

1256/2017. (V. 10.) Korm. hat. a nemzeti ünnepek, valamint a kiemelt fontosságú rendezvények előkészítésének és lebonyolításának rendjéről. From: https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A17H1256.KOR×hift=ffffff4&xtrefere=00000001.TXT
Australian Bureau of Statistics (2017): Marriages and Divorces, Australia, 2016. From: http://www.abs.gov.au/AUSSTATS/subscriber.nsf/log?openagent&33100_2016_1.xlsx&3310.0&Data%20Cubes&5870595909CF7183CA2581E5000B52AB&0&2016&28.11.2017&Latest
Barna, L. (2014): Ceremóniamester típusok és kiválasztásuk. From: <https://www.youtube.com/watch?v=3E6m07keb4w>
Beinschróth, K. (2006): Nem ütik a vőfélyt agyon. Athenaeum 2000, Budapest
Central Statistics Office (2017): Marriages and Civil Partnerships 2016. From: <http://www.cso.ie/en/releasesandpublications/er/mcp/marriagesandcivilpartnerships2016/>
Department of Statistics, Ministry of Trade &

Az esküvők speciális lebonyolítói a **vőfély** és a **ceremóniamester** (CM). Vőfélyt főként azok választanak, akik a hagyományos stílust kedvelik öltözetben és zenében is (DJ helyett mulatós lagzi); míg a CM jellemzően elegáns helyszíneken és öltözetben dolgozik. A szezon hossza kb. 20-25 hétvége (Barna, 2014).

A vőfély hungarikum; népies jellegű, pikáns, sikamlós előadásmóddal, obszcén rigmusok mondásával. Játékai némelyeknek kellemetlenek is lehetnek, mint például a menyasszony feladataként két főtt tojás között a kakas nyakának felállítása szájjal (Rátkai, 2013). Az ételekhez mondott versikék egyike a **kásapénz-szedés**, amikor megégetett kezü szakácsné(k) fakanalára/tányéjára kerül a fazék és a kása ára (Dömötör, 1972).



Kásapénz-szedés. Money gathering for the burnt armed cook. Forrása: Ortutay, Gy. (1980, Főszerk.) Magyar Néprajzi Lexikon. III. kötet. K-Né. Akadémiai Kiadó Budapest <http://mek.oszk.hu/02100/02115/html/3-154.html>; Sikos, L. (2006) Vőfélykönyv. BBS-INFO Kiadó, Budapest, 24. o.

Az **esküvői játékok** két csoportja a párral és a násznéppel játszott játékok. Ezek célja nem a pontszerzés vetélkedő formájában, sokkal inkább a jókedv megteremtése, illetve a párról való megemlékezések.

A hotelanimációból ismert Párválasztáshoz hasonló játékok játszhatók a párral. Például a (nyers) tojás átgörgetése a vőlegény egyik nadrágszárából a másikba le, a több hölgy vendég közül az ara vádlójának felismerése bekötött szemmel. A násznép játékaire példa a lufi- és seprűtánc (Rátkai, 2013). Mindkét csoport számára élvezetes játék a story-based játékok közé sorolt „Kocsis játék”, vagy a házaspárról alkotott totó.

Kisgyermekek számára is egyre többször rendelnek külön foglalkoztatást, kézműves és egyéb játékokkal.



Esküvői tevékenységekből: Vádli-tapi játék (Vőfély-játék), Házaspárbaj, Tortaszél koordinálása, A party beindítása. From the activities of weddings: 'Leg recognition' (Best man's game), 'Mental Battle of the newlyweds', 'How to cut the wedding cake', 'Let's start the party'. Forrása: <http://laleszvfoly.lakodalomba.hu/>; <http://cm-eskuvore.hu/eskuvoi-jatekok/> és <http://cero.hu/cero-foto-es-film/>

KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk minimálisan engedett betekintést a jellegzetes nyári szokások, köztük az esküvők animatív feldolgozására. Habár nyáron a vízi játékok keresettebbek, ezek a játékok is szolgálhatják a kellemes kikapcsolódást, vendéglégedettséget és a hagyományörzés társadalmi funkcióját, illetve az animátorok foglalkoztatási keretei is bővíthetők akár az esküvőkön történő játékok lebonyolításával.

Industry, Republic of Singapore (2017): Statistics on Marriages and Divorces – Reference Year 2016. From: https://www.singstat.gov.sg/docs/default-source/default-document-library/publications/publications_and_papers/marriages_and_divorces/smd2016.pdf
Dömötör, T. (1972): Magyar népszokások. Corvina, Budapest
Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
KSH (2018): Házasságkötések. From: http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_evkozi/e_wnz001.html

Múlt-kor (2014): Mit ünnepeltünk régen augusztus 20-án? From: https://mult-kor.hu/20140820_mit_unnepeltunk_regen_augusztus_20an
Office for National Statistics (é.n.): Marriages in England and Wales. From: <https://www.ons.gov.uk/file?uri=/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/marriagecohabitationandcivilpartnerships/datasets/marriagesinenglandandwales2013/2015/tablesforpublication2015v1final.xls>
Rault, W. – Régner–Loilier, A. (2016): Seasonality

of Marriages, Past and Present. Population. 71. 4. 675–680. DOI: 10.3917/popu.1604.0719
Rátkai, T. (2013): Esküvő lépésről lépésre. Perfect Wedding Kft., Budapest
Statistik Austria (2017): Eheschließungen seit 2005 nach Ereignismonaten und Bundesländern. From: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/eheschliessungen/023638.html
Statistisches Bundesamt (Destatis) (2018): Eheschließungen: Bundesländer, Monate (2016). From: https://www-genesis.destatis.de/genesis/onlinejsessionid=D014B1C49C2B389CE7DEEDCF79A857AC.tomcat_GO_2_2?operation=previous&levelindex=3&levelid=1525524826426&step=3
Szecsey, I. (2006): Szent Iván éjszakája 2. Szent Jánosból Szent Iván. From: https://mult-kor.hu/20060623_szent_ivan_ejszakaja?pldx=2
Tátrai, Zs. – Karácsony Molnár, E. (1997): Jeles napok, ünnepi szokások. Planétás, Budapest
Vasné Tóth, K. (2007): Szent Iván-éj hazánkban és külföldön. Az ünnep hagyományai az Erdi kistérségben. Csuka Zoltán Városi Könyvtár, Erd

FloatFit® HIIT tréning

Ha valakinek azt mondják, hogy gyere FloatFit® tréningre, nagy valószínűséggel ma még nem tudja, pontosan mit is jelenthet ez. Ha viszont azokat a szavakat emlegetjük, mint: instabil, core, HIIT, saját testsúly, akkor talán lesz némi képe arról, hogy milyen edzésre is hívjuk.



Szerző:
Takács Zsuzsanna
Go Active Budapest
FloatFit Master Trainer
info@floatfit.hu

Egy kicsit kiegészíteném. Tegyük mellé a víz és a felfújható deszka szavakat is, és valószínűleg így teljes lesz a képzelet. Legalábbis amikor a **FloatFit®-ről**, mint edzéstípusról beszélgetek, általában ezt tapasztalom, legyen az az utca embere, vagy akár szakmabeli. Nézzük, hogyan érkezett el hozzánk,

honnan indult el, milyen eszközt használtunk, és milyen előnyei vannak ennek az edzéstípusnak.

2016 júniusában az egész világot bejárta az angliai AquaPhysical videója, melyben röviden betekintést nyerhettünk, ahogy néhány elvetemült ember egy **vizen lebegő deszkán végez saját testsúlyos edzést**, és ezt meglehetősen intenzíven teszi. Az első pillanatban felhúztam a szemöldököm, majd viszonylag gyorsan jött az a kataritikus érzés, miszerint **ez KELL nekem**, és itthon milyen jó lenne bevezetni. Persze mint minden rendes közösségimédia-felhasználó, rögtön ki is posztoltam „Csináljuk meg” felirattal. Ezzel néhány hónapra feledésbe is merült a történet, egészen addig, amíg össze nem futottam **Balázs Eszterrel**, és egy kávé mellett meg nem mutattam neki a videót. Ekkor már ketten lelkesedtünk a megvalósításért, de először szárazföldi edzésekben gondolkodtunk. Már léteztek itthon olyan edzések, melyeket instabil eszközökkel végeztek, így azon kezdtünk el gondolkodni, hogy milyen eszköz legyen az, ami instabil, teremben végezhető, és akár a teljes test hosszában elférünk rajta, de más, mint azok, amik hazánkban ekkor már elérhetőek voltak. Megkerestem **Uracs Ami** SUP yoga oktató ismerősömet, majd egy harmasban történt beszélgetést követően arra jutottunk, hogy mivel mindenkinek tetszik a **FloatFit®**, elengedjük a szárazföldi edzés ötletét, és **Magyarországon elsőként elindítjuk ezt az edzéstípust** a FloatFit Hungary égisze alatt. Egy pécsi gyógytornász házaspár, **Gyarmati Dal-**

ma és Klippel Vilmos is csatlakozott a csapathoz, akik scoliosis-os betegek kezelésénél láttak fantáziát az **FloatFit®** eszközében, az **AquaBase®** deszkában.

Decemberben Bécsben, gyakorlatban is kipróbáltuk, milyen érzés a víz tetején lebegő deszkán a guggolás, a fekvőtámasz vagy éppen a burpee. Kicsit sem enyhült a lelkesedésünk, sőt! Újabb ötletek kerültek a felszínre, így amikor edzés után kaptunk még egy kis időt a klubtól, hogy „játsszunk” a deszkákon, az összes eszünkbe jutó saját testsúlyos gyakorlatot kipróbáltuk.

Már az edzés alatt is érezhető volt, hogy ez azért nem olyan könnyű, mint amilyennek látszik, és tulajdonképpen nincs olyan izmunk, amit meg ne mozgattunk volna. Törekedtünk a gyakorlatok helyes végrehajtására, így időnként komoly koncentrációt igényelt a munkavégzés. Mindemellett nagyon jól szórakoztunk magunkon vagy éppen a mellettünk állókon, amikor egy rossz mozdulat eredményeképpen a vízben csobbantunk. Mert ha nem figyelsz, vagy nem a megfelelő módon végzed a feladatot, akkor bizony vizes leszel! Az edző már tudta, hogy ez azért egy intenzív edzés során áldás is lehet, így időnként spontán beugrasztott minket a medencébe. **Csupán 30 percig tartott a „móka” bemelegítéssel és levezetéssel együtt, de bármennyire is edzésben voltunk, még mi is kellemesen elfáradtunk, és amit nagyon sok edzésnél egyáltalán nem tapasztaltunk addig, mentálisan is feltöltődtünk!** Utólag végiggondolva, ha akartunk sem tudtunk volna magunkon kívül másra figyelni az edzés alatt, nem foglalkoztunk a mindennapi, de még az aktuálisan felmerülő problémáinkkal, feladatainkkal sem.

Hazatérve rengeteget ötleteltünk azon, hogy hol-mikor-milyen célcsoporttal indítsuk útjára a **FloatFit® HIIT** tréninget, mennyi lehetőség rejlik benne, ki mit tud hozzátenni, már amennyiben a szakmai szempontokat vesszük alapul, és persze kérdés volt az is, hogy egyáltalán milyen feltételekkel tehetjük itthon elérhetővé.

Felvettük a kapcsolatot a **FloatFit®** licenc tulajdonosával, az **AquaPhysical** cégközpontjával. Ekkor már a világ számos pontján tartottak **FloatFit®** tréningeket, és Londonban, illetve Prágában oktatóképzést. Az oktatóképzésen való részvétel alapfeltétele egy, már meglévő sportszakmai képzettség megléte, mellyel mindannyian rendelkezünk, így nem volt akadálya a képzésen való részvételnek.

A **FloatFit® HIIT** tréner képzést Ami és Vili Londonban, Eszter és én Prágában végeztük el.

A prágai képzést egy londoni FloatFit



mestertréner és egy helyi FloatFit HIIT tréner tartotta angol és cseh nyelven. Cseh, szlovák és szlovén kollégákkal együtt nyolcan vettünk részt az elméleti és gyakorlati órákon. Az elméleti modulokban bemutatásra került az **AquaPhysical** mint anyacég, az **AquaBase®** mint eszköz és a **FloatFit® HIIT** mint órátípus.

Végigvettük az **AquaBase®** deszka tulajdonságait, használati módját, és az alkalmazás közben szem előtt tartandó biztonsági szempontokat, valamint a rajta végzett gyakorlatok előnyeit, az alapgyakorlatokat, azoknak különböző variációit és nehézségi fokozatait. Az már az első használatnál világossá vált számunkra, hogy az instabil felületnek köszönhetően lehetnek olyan vendégek egy edzésen belül, akiknek az adott feladat könnyebb vagy nehezebb variációját kell majd alkalmazniuk. A képzés vizsgával zárult, ahol be kellett mutatnunk az **AquaBase®** deszka biztonságos használatát, edzést terveznünk, valamint órát vezetnünk, és az ezekre kapott pontszámok alapján döntöttük el, hogy ki lehet tréner.

Miután kezünkben tarthattuk a tréneri oklevelünket, már szinte semmi nem tartott vissza bennünket attól, hogy Magyarországon is elindítsuk a FloatFit® HIIT tréninget.

Mielőtt azonban a hazai megjelenésre és az eddigi tapasztalatainkra térnék, röviden bemutatom, mi is a **FloatFit®**, honnan érkezett, és miért jó.

A **FloatFit® HIIT** tréning Nagy-Britanniából érkezett hozzánk, megalkotói profi sportolók (*vitórlás, rugby, fitness sportágakból*), akik szárazföldi edzéseik során is alkalmaztak instabil felületet adó eszközöket. Felismerték az instabil felületen végzett gyakorlatok számos előnyét, a víz felületén végzett gyakorlatok extra dimenzióinak lehetőségét, és fizioterapeutákkal, valamint mozgáspecialistákkal konzultáltak, hogy kialakítsák a végleges mozgásformát.

A **FloatFit® HIIT** tréning eszköze az



AquaBase®, mely bel- és kültéren egyaránt használható nagy ellenállású, PVC-ből készült felfújható deszka, amit a két rövidebb végén lévő gyűrűvel és rugalmas kötelekkel a medencében vagy nyílt vízben fix pontokhoz rögzített kötélhez kapcsolunk. Így a deszka nem úszik el, horizontális és szagittális síkban nem fordul el, azonban bizonyos mértékig előre-hátra mozog és a **saját tengelye körül 180°-ban képes megfordulni, így ha nem megfelelő az egyensúlyi állapot, akkor könnyű leesni róla.** Felsőrétege csúszásmentes borítással van ellátva, így mozgás közben a vizes közeg ellenére sem csúszhatunk meg rajta.

A víz hullámzása által adott instabilitás, az **AquaBase®** állandó mozgása és a deszkán végzett intervallumos tréning fejleszt a koordinációs képességet, azon belül is leginkább a mozgásérzékelés képességét, az egyensúlyozás képességét és a reakálási képességet. Növeli az edzettségi szintet, az erő állóképességet, és segít megelőzni a kisebb sérülések kockázatát, az időskori instabilitást, javítja a koncentrációs képességet, növeli a motivációt az egyre nehezebb feladatok elvégzésére és a magabiztosságot a folyamatosan tapasztalható sikerélmény által. Szinte minden olyan gyakorlat, amit a talajon végzünk, kivitelezhető a deszkán is, kiegészítő eszközként használhatunk labdát és gumiszalagokat. Az **AquaBase®** használata közben a víz természetes mozgása miatt spontán módon erősítjük a stabilizáló izmokat. A core izmok erősítése kulcsfontosságú a rehabilitációban, a sportolási készségekben és a sérülések megelőzésében, de a mindennapi mozgásban is.

Ebből kifolyólag **mozgásszervi problémákkal küzdőknek is kifejezetten javasoljuk az AquaBase®** felületén végzett rehabilitációs és erősítő edzéseket, természetesen ebben az esetben előzetes konzultáció szükséges a sérülés, illetve a probléma típusáról a megfelelő gyakorlatsor összeállítása érdekében.

Egészen különleges sporteszköz, hiszen kihívást jelent már maga az is, hogy rajta maradjunk!

A 30 perces **FloatFit® HIIT** (*High Intensity Interval Training*) magas intenzitású, rövid távú intervallumos módszeren alapuló tréning, melyen belül az egyes gyakorlatokat 30 másodpercig véggezzük. Kicsit rövidnek tűnhet az időtartam, hiszen a bemelegítést és a levezetést is magában foglalja, azonban az edzés magas intenzitása és a folyamatos munkavégzés miatt nincs szükség hosszabb

edzésre. **Gyakorlatai a guggolásra, fekvőtámaszra, alkartámaszra és hasizomgyakorlatokra alapulnak, dinamikus és statikus gyakorlatok sokféle változatával.** Az óra felépítésétől függően négy vagy öt ciklusból áll, a ciklusokat követően, de még a levezetés előtt rövid „challenge” szakaszt iktatunk be, ahol felváltva taposunk vagy éppen statikus egyensúly gyakorlatokat végzünk, forgunk, ugrálunk és/vagy ezek kombinációját véggezzük. Elmondhatjuk, hogy ez a **FloatFit® HIIT** legizgalmasabb része. Semmiképpen sem mondhatjuk, hogy ez a tréning egyhangú lenne, folyamatosan új kihívásokat teremt, így **az edzés végére kellőképpen elfáradunk és azon kapjuk magunkat, hogy a nagy koncentrációban elfelejtettük a napi problémáinkat.** Az edzésen csak magunkra figyelünk, és remélhetőleg a jól ismert „flow” érzés is hatalmába kerít bennünket.

Nincs előírás a minimális edzettségi szintre vonatkozóan, **mindenkinek megfelelő a FloatFit® HIIT.** Az edző előzetesen egyeztet az esetlegesen meglévő sérülésekkel, mozgásszervi problémákkal kapcsolatban, felméri a négy alapgyakorlat helyes végrehajtását, valamint a gyakorlatok bemutatásánál felkínálja a könnyebb és nehezebb végrehajtási módot, így a résztvevő fizikai állapotának megfelelően választhat a nehézségi fokozatok közül.

A tréninget természetesen a **FloatFit®** esetében is bemelegítéssel kezdjük, mely viszonylag rövid. Ebben a szakaszban a deszkához, illetve az instabil közeghez szoknak hozzá a résztvevők, de felkészítjük a testet a testmozgásra és a terhelésre is. Az általános bemelegítésen az **AquaBase®** felületén hason fekvésből indulunk, majd térdelőtámasz, térdelés és felállás következik. Minden pozícióban statikus és dinamikus bemelegítő gyakorlatokat, a keringésfokozás érdekében taposást alkalmazunk. A bemelegítés végére a deszka minden irányú mozgását megtapasztaljuk, így az edzés ideje alatt már nem érhet bennünket nagy meglepetés.

Az edzés 15-20 percig tartó erősítő részét blokkokra osztjuk, melyeken belül minden gyakorlatot 30 másodpercig végzünk. Lépcsőzetesen egymásra épülő vagy fix blokkokat alkalmazhatunk, az edzés felépítésétől függően változik a hosszuk.

A lépcsőzetesen felépített erősítő edzés esetében minden munkaszakasz 30 má-

sodperccel növekszik alkalmanként egy új gyakorlat hozzáadásával. A gyakorlatok száma 1-4-ig vagy 1-5-ig növekedhet, majd vissza. Példaként az első blokkban 30 másodpercig guggolást végzünk. A második 60 másodpercben guggolást és fekvőtámaszt. A harmadik blokk 90 másodpercben guggolás, fekvőtámasz és lebegőülés a feladat, és így tovább. Amikor elértük a maximális 4 vagy 5 gyakorlat-számot, elindulunk visszafelé. A feladatok közötti pihenőidő szintén 30 másodperc, amit nagyjából a gyakorlatok közötti pozícióváltás le is fed.

A fix blokkok esetében 4 gyakorlatot alkalmazunk egy körben, melyek szintén 30 másodpercig tartanak. A gyakorlatokat blokkonként módosíthatjuk is, így a guggolást módosíthatjuk guggolásból felugrássra, de a fekvőtámasz helyett négylábú fekvőtámasz is lehet a feladat.

A blokkok között 30 másodpercig taposhatunk, ebben az esetben az erősítést követő „challenge” blokk idejéből kell elvennünk.

A **„challenge” részben** a résztvevők felváltva taposnak és ügyességi gyakorlatokat végeznek. Minden esetben olyan feladatokat kapnak a résztvevők, melyeket a feszített víztükrű medence nyugodt felszínén már gyakoroltak, hiszen a **taposással előidézett hullámzás közepette helyesen elvégezni egy lebegőülést sem könnyű**, de a guggolás 180°-os ugrással igazi kihívást jelent a haladóknak is. Persze ez önmagában, anélkül hogy mellettünk taposnának, is nehéz feladat.

Mint feljebb említettem, szinte biztos, hogy a résztvevők eltérő képességekkel rendelkeznek, így amíg valakinek a deszkán megtartandó álló pozíció is nehézséget okoz, más már lehet, hogy az első pillanatban fejen áll. Ennél fogva **az egyéni igényeknek megfelelően egy gyakorlaton belül adhatunk könnyebb vagy nehezebb végrehajtási módot**, csökkenthetjük vagy növelhetjük az alátámasztási pontok távolságát (**állás zárt lábbal, vagy vállszélességű terpeszben**), tempónöveléssel vagy felugrással is nehezíthetünk, csökkenthetjük a stabilitási pontokat (**egylábás guggolás esetében**), és végezethetünk aszimmetrikus gyakorlatokat.

Az edzés erősítő és a „challenge” részét a levezetés követi, mely során olyan nyújtó gyakorlatokat végzünk, melyekkel nem lógunk le az **AquaBase®** felületéről. Bár az alátámasztási felület némileg korlátozott, minden izom nyújtására meg van a lehetőség. Olyan mérsékelt nyújtó, valamint légzőgyakorlatokat végzünk, melyek elősegítik az izmok regenerálódását, a keringési rendszer csillapítását, a salakanyagok kiürülését a szervezetből, így beindítva a regenerációt.

A biztonságos és hatékony **FloatFit® HIIT** tréning megtartásához minden alkalommal meg kell győződnünk arról,

hogy a résztvevők képesek elvégezni a feladatokat, így amennyiben szükségesnek érezzük, új vendégek esetében a gyakorlatok kivitelezését a medence partján ellenőrizzük, egészségi állapotukat szóban felmérjük mind a sérüléseikre, mind azon betegségeikre vonatkozóan, melyek az tréning során problémát okozhatnak. Fontos kérdés a meglévő úszástudás, hiszen ha mély vízben tartunk órát, az úszni nem tudó vendégek nem vehetnek részt az órán. **Jelenleg 120 cm mély medencében tartunk órákat**, és lehetőség szerint azokat a helyeket keressük, ahol fokozatosan mélyülő medence van, hogy senkit ne kelljen eltanácsolni a tréningtől.

Minden alkalommal ellenőrizzük az **AquaBase®** deszkák és tartozékaik állapotát, hogy az edzés minőségét ne rontsák sem azért, mert kevés levegő van a deszkákban, sem pedig azért, mert a rögzítőkötél nem jól van rögzítve.

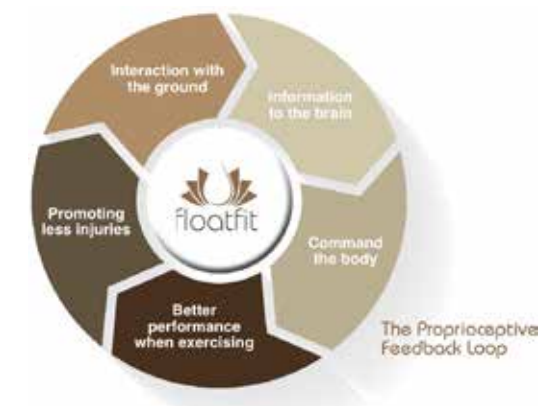
A tréning végén pedig lehetőleg minden vendégtől visszajelzést várunk akár ott szóban, akár a későbbiekben írásban, melyet mind e-mailben, mind pedig Facebook oldalunkon keresztül megtehetnek. Tapasztalataink szerint a helyszínen, szóban kapunk több visszacsatolást. Természetesen mint minden új irányzat esetében, nálunk is vendégeskedtek bloggerek, újságírók, edzők, akik később offline és online felületeken is leírták tapasztalataikat, valamint televíziós műsorokban is megjelentünk. A cikkekben rávilágítottak jó és kevésbé jó tapasztalataikra, akár saját maguk képességével, akár pedig az edzés intenzitásával, típusával kapcsolatban. Mi minden véleményünk, hiszen a már kialakított és az **AquaPhysical** által előírt és kiadott licenccel leírtakon belül van lehetőségünk módosítani, fejlődni, valamint az angol anyacéggel megosztani a kapott információkat.

Már az ötlet születésénél terveink között szerepelt, hogy bevezessük a magyarországi FloatFit® HIIT tréner képzést, így márciusban Amival ketten Londonban elvégeztük a mesterképzést. Ezen a képzésen angol, amerikai, norvég, német és szlovén kollégákkal együtt szintén nyolcan vettünk részt. A kis létszám miatt meglehetősen családiasan telt a képzés, azonban ahogy várható volt, a prágai trénerképzésnél magasabb szintű oktatást kaptunk, és a követelményrendszer is magasabb volt. Szintén elméleti és gyakorlati modulok váltogatták egymást, melyeken belül betekintést nyertünk a cég működésébe, megismertük az általuk létrehozott licenc alapelveit, a marketing hátteret, az elérhető de még nem nyilvános új eszközfejlesztéseket, új órátípusokat és disztribúciós lehetőségeket. A gyakorlati órákon a már meglévő és kísérleti stádiumban lévő órátípusokat vettük végig, ezzel további új ötletet kapva a saját óráinkhoz.

Természetesen ezt a tréninget is vizsgával zártuk, ezzel jogosítványt szereztünk a hazai oktatóképzéshez. **2017 júniusában meg is tartottuk első és eddigi egyetlen trénerképzésünket**, melyen szintén 8 fő vehetett részt. A képzés menete az **AquaPhysical** által képviselt irányelvek alapján folyt le, szintén elméleti és gyakorlati modulokra bontva. Ezen képzés elvégzésének is alapfeltétele volt valamely sportszakmai jártasság és képzettség igazolása, valamint a képzést mi is vizsgával zártuk.

A 2018-as év újdonsága volt, hogy az elmúlt egy év tapasztalatai után nyitottunk a **Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS)** tagjai felé, hiszen az egyensúly és proprioceptív készség fejlesztése az ő esetükben is nagyon fontos a megfelelő edzettségi állapot fenntartása mellett. Ezzel a lépéssel nyitottunk a fogyatékkal élők felé, és szeretném remélni, hogy ebből folyamatos együttműködés alakul ki a jövőben, valamint hogy más csoportoknak is megmutathatjuk a **FloatFit® HIIT** tréning előnyeit.

A LÁSS esetében 6 fő részvételével a medence partján tapintással vizsgáltuk meg az **AquaBase®** deszka felületét, majd leellenőriztük az egyes alapgyakorlatok végrehajtásának módját. Ahol kellett, korrigáltunk, de tapasztalatunk szerint a javítás szükségessége minimális volt. Ezt követően a résztvevők 3 segítő kíséretében a medencében előre felszerelt **AquaBase®** deszkák mellett helyezkedtek el. Mivel az **AquaBase®** közepét jelző motívumot nem látták, felugrás előtt mindenkit a megfelelő ponthoz igazítottunk. Ezt követően már csak szóban irányítottuk a mozgásukat. Elmondható, hogy a legtöbb résztvevő esetében a gyakorlatok végzése folyamatos és megfelelően kivitelezett volt, az instabil közegre adott reakcióik nem tértek el jelentősen látó társaik reakcióitól. Az edzés felépítése a licenccel meghatározottak szerint történt, itt viszont a lassabb munkavégzés következményeként kevesebb fix blokkot alkalmaztunk, és a gyakorlatok módosítása minimális mértékben valósult csak meg. A csapat hozzáállásának és fizikai aktivitásának köszönhetően rövid „challenge” részt is be tudtunk iktatni, így a fokozott instabilitás közben végzett mozgás minőségét is fel tudtuk mérni. Pozitív tapasztalatként kell leírnom, hogy a feladatok végrehajtásának minősége az elvártakhoz maximálisan közelített, és a vendégek órá végi visszacsatolásai alapján elmondhatjuk, hogy **az extrém környezetben végzett fizikai aktivitás által előidézett kellemes fáradtság mellett mentális feltöltődést is kaptak**.



Az egyik résztvevőt, Németh Orsít idézve:

„...Az ülő és a térdelőtámaszos gyakorlatok még könnyen mentek, a fekvőtámaszban és a plankingben segített a mostanság megszerzett rutinom, de még a hasizomgyakorlatoknál se okozott kifejezetten nagy kihívást a deszka mozgása. Azt viszont végig éreztem, hogy az izmaim teljesen másképp működnek, mint a szárazföldön, sokkal jobban kellett koncentrálnom és egyensúlyoznom még a legegyszerűbb gyakorlat közben is...”
 „...A kezdéskor azt hittem, a félórás edzés rövid lesz majd, de mivel minden egyes felállás és taposó gyakorlat alaposan próbára tette az egyensúlyomat, hamar elkezdtem megérezni a floatfit különleges hatásait...” A teljes cikk Orsi blogján olvasható: <https://nemethorsi.wordpress.com/2018/03/31/ujabb-hatarfeszegeto-elmeny-kiprobaltam-a-floatfitet/>

Felteheti az olvasó a kérdést, hogy az instabil közegben végzett intenzív intervallumos edzés **miért is jó vagy jobb egy fix talajon végzett hasonló edzésnél?** Milyen izomcsoportokat mozgattunk meg, tulajdonképpen mire is jó ez a tréning?

Az instabil környezetben végzett tréning során a törzsizomzat erősítése és az ízületek megfelelő szintű stabilitásának megteremtése mellett az egyensúly, koordináció, propriocepció, koncentráció és reakcióidő fejlesztése a cél. Ezen képességek megtanulása, magasabb szintre emelése alkalmassá tesz a sportmozgások gyorsabb elsajátítására, valamint a sérülésmentesebb, aktív életre, extrémabb terhelések esetén is.

A **FloatFit® HIIT tréning nem sportágspecifikus edzés**, így elsősorban a hobbi-, illetve amatőr sportolók jelentik a célcsoportunkat. **Önálló és kiegészítő edzésként is remekül alkalmazható.** A megtalálható összes sporttevékenység mellett szeretnénk az óráinkon részt vevőket az egészségesebb életmód, a mindennapi mozgás és az ezáltal is javuló életminőség irányába terelni, kikapcsolódást és feltöltődést nyújtani számukra.

Remélem, az olvasó kedvet kapott a részvételhez, és rövidesen találkozunk.

TISZAKÉCSKE

Tisza-parti gyógy- és élményfürdő

A **Szabó család** már több mint **30 éve** vesz részt a Tisza-parti gyógy- és élményfürdő üzemeltetésében, 1999 óta mint tulajdonos. Gondos irányításuk alatt a fürdő több ütemben került felújításra, melynek során minden igényt kielégítő, **modern gyógyászati központ, szaunavilág és új medencék épültek**, a családосok kedvére pedig **játszógaléria és több-generációs modern játszótér** került kialakításra. A régi medencék, a fürdő főbejárata szintén megújultak. A strand közvetlen szomszédságában lévő **kemping**, mely a fürdő szerves részét képezi, szintén a Szabó család tulajdonában van, és már több mint **25 éve** fogadja az új és visszatérő vendégeket.

2007-ben került átadásra a fürdő területén **13 darab 4 csillagos apartman**, melyek azóta rendkívül népszerűek vendégeink körében.

A magasabb minőségű szálláslehetőség iránti fokozott érdeklődés, illetve a dél-alföldi régió és a környék remek adottságai eredményezték, hogy a családi vállalkozás 2013-ban elindította újabb projektjét, egy **4 csillagos szálloda** építtetését, mely 2014 júliusában nyitotta meg kapuit a vendégek előtt.

2017-ben újabb bővítés részeként nyílt meg a komplexumtól mindössze 400 méterre 12 darab új, egyedi tervezésű, egész évben üzemelő bungaló.

A család számára nagyon fontos és elsődleges **cél**, hogy a vendégek igényeit minél **magasabb színvonalon** kielégítsék és hogy a fürdő **évről évre megújuljon**, úgy hogy mindemellett **ne veszítse el értékeit** és **megőrizze családias jellegét**.

<http://www.tiszapartifurdo.hu/hu/furdo/magunkrol?sid=4palqs8khjisnn0iumcms0upj1>



TISZAKÉCSKE

Kerekdombi termálfürdő

A Tisza-kécske Kerekdombi termálfürdő az Alföld szívében, a Tisza mentén, az ország legnagyobb területén fekszik. A fél évszázada működő fürdönket 2014-ben teljes körűen felújítottuk és bővítettük, így két gyógymedence mellett már anakondacsúszdás gyermekmedence, élmény- és úszómedence, árnyékos és klimatizált pihenőhelyek, finn- és infrasauna, sókamra, élményzuhanyzók, csobbanómedence, jakuzzi is várják kedves vendégeinket.

A fürdő tágas, árnyékos parkjában szabadterei fitnesspark, játszótér és sportpályák is kialakításra kerültek. A testi-lelki egészség megőrzéséhez emellett az újonnan épült, 1500 m²-en elterülő – így Magyarország legnagyobb – szabadterei Kneipp-liget, valamint az 50 fő együttes befogadására alkalmas rönkszauna járul hozzá.

A fürdőben minden korosztály, az egész család kikapcsolódása, pihenése biztosított.

A játszótér, játszószoza és a kültéri, tetőárnyékos gyermekmedence a család legkisebb tagjai számára szolgál élményül.

A fürdő előtt az érkező vendégek számára **ingyenesen biztosítjuk a parkolást**.

A gyógyvíz

A fürdőben található víz gyógyvízzé minősítése 1987-ben és 2003-ban történt meg. A gyógyvíz **nátrium-hidrogén-karbonátos lágy hévíz**, jelentős kloridtartalommal. Gyulladáscsökkentő hatású, kismencedei gyulladások, nőgyógyászati és urológiai betegségben szenvedők gyógyulásában nyújt kitűnő segítséget.

<http://www.termaldomb.hu/rolunk>



ALGYÓ Borbála fürdő

2007 óta áll vendégeink rendelkezésére, akik a pihenés mellett akár egy kis sportolással is eltölthetik szabadidejüket nálunk.

Úszómedencénk kiválóan alkalmas akár egy reggeli frissítő úszásra, de egy fáradalmas, munkával teli nap után is jóleshet egy pihentető úszás. **Wellness funkciókkal** ellátott **élménymedencénkben** kizárva a külvilágot élvezhetik a kikapcsolódás és a több masszázselem által nyújtott örömeiket. Kültéri gyógyvizes medencénkben, amely élményelemeket is tartalmaz, összeköthetik a kellemest a hasznossal. Itt a gyógyulni vágyók találhatják meg a gyógyulás lehetőségét, vagy fájdalmaik enyhítésére adhat megoldást.

A **bababarát vízzel** üzemeltetett gyermekpancsolónk a nagyobb gyerekek számára remek hely lehet egy szuper játékra, a legkisebbeknek pedig egy önfeledt pancsolásra, hiszen nincs is annál nagyobb öröm, mint nevetni látni gyermekeinket.
<http://borbalaforido.hu/borbala-gyogyfurdo/bemutakozas/>



CSONGRÁD

Gyógyfürdő és uszoda

Az 1950-es évek közepén a Körös-toroki strand fejlesztésével azonos időben, a Tisza szeszélyes vízjárását ismerve, a város vezetői döntöttek a **városközpontban** megvalósítandó strandfürdőről. A helyét a Népkert területén jelölték ki. A tervet Csókási Ferenc városi főépítész készítette. A tervnek megfelelően megépített **50 méteres úszómedencét** 1958. május 28-án adta át az úszni és fürdőzni vágyóknak. Az úszómedence vizét a fürdő területén 1957-ben fúrt hideg vizes és az 1960-ban elkészült 1076 méteres mélyfúrású 46 Celsius-fokos termálvizet adó kutak biztosították.

A bőséges termálvíz lehetővé tette, hogy a megépült tisztasági fürdő 1963. november 5-én megnyílhatott a csongrádi polgárok, a városban lévő nagyszámú komfort nélküli házakban élők előtt. A tisztasági fürdőben, mely szervesen kapcsolódott a meglévő strandfürdőhöz, a 10 db kádas fürdőszobát naponta több százan vették igénybe. Az épületbelsőben egy 35 m²-es és két kisebb medence is épült. A fürdőt igénybe vevők között a mozgásszervi panaszokkal élő vendégek jelezték kezelőorvosainak a víz kedvező hatását.

Az 1970-es évek elején a strand Dob utcai épület-részében lévő raktárhelyiségekből orvosi rendelőt, öltözőket és várószobát alakítottak ki. Az Egészségügyi Minisztérium a termálvizet gyógyvízzé, majd ezt követően a fürdőt Csongrád megyében az **első között gyógyfürdővé nyilvánította**. A gyógyfürdő létrejöttében a balneo-, fizio- és az elektroterápiás kezelés megvalósításában meghatározó szerepe volt a város reumatológus szakorvosának, dr. Hüvelyes Istvánnak. A kádfürdős szobák helyén a víz alatti masszázs, szénsavas iszapkezelés, gyögmasszázs-szolgáltatás valósult meg. A gyógyfürdő a közeli városok és kistelepülések orvosi beutaltjait is fogadta. A gyógykezelések száma 1990-ben 38 987 főre emelkedett, a vidéki beutaltak aránya 21%-os volt. A közeli városok fürdőfejlesztései hatására ez a szám folyamatosan csökkent. Az úszásoktatás, a versenyszerű úszás, a vízilabdázás iránti igény fokozatosan nőtt a városban. Ezt figyelembe véve 1980-ban tanmedence épült sátorfedéssel, és elkezdődött az iskolai úszásoktatás. A város szívében, az árnyas fák közötti fürdő kedvelt helye lett a kisgyermekes családoknak is. Az üzemeltető, a Csongrád megyei Vízf- és Csatornamű Vállalat egy gyermekpancsoló medencét épített. A fürdő gyógyvizet adó kútjának vízhozama folyamatosan csökkent, ezért a kutat 1996-ban felújították. A jogszabályi változásokhoz alkalmazkodva az 50 méteres úszómedence 2002-ben vízforgató berendezést kapott. A gyógyászati részleget ismét felújították, korszerű gyógyászati eszközökkel szerelték fel, és egy kétkabinos finn szaunát építettek.

Az OTH kötelezte mindazokat a gyógyvizet használókat, akik a gyógyvízminősítést 2000 előtt kapták meg, hogy a termálkút vizét újra vizsgáltsák be. A termálkút vizének alacsony oldott ásványianyagtartalma miatt a gyógyvízminősítést visszavonták. A gyógyfürdői funkció megtartása érdekében az iszapkezeléseknél hévízi gyógyiszapot kellett használni. A város intézményeinek fűtési rendszerét a bökényi termálkút 80,2 Celsius-fokos vizére építették ki. A fűtési rendszer véghasználója a fürdő lett. A termálvíz magas ásványianyag-összetételét ismerve megkezdődött a gyógyvízzé minősítés folyamata. Az orvosi vizsgálatok igazolták a víz gyógyító hatását, és **2014-ben megkapta a Csongrádi Gyógyvíz elnevezést és minősítést**. A termálkút vizének vizsgálati eredménye: „közepesen oldott anyagtartalmú nátrium-hidrogén-karbonátos jellegű, igen lágy fluoridos termálvíz, melynek jelentős a metakovasav-tartalma”. Mindezek indokoltá tették a fürdő fejlesztését. Az üzemeltető a Csongrádi Közmű Szolgáltató Kft. 2012-ben pályázatot nyújtott be a Csongrád Városi Önkormányzat támogatásával, amelyet kedvezően bíráltak el. A közel 1 milliárdos beruházás költségének 50%-át az Európai Unió és Magyarország kormánya támogatta. A beruházás kivitelezője a STRABAG – MML Kft. lett. **Új gyógyászati részleg** épült gyógymedencével, korszerű gépészeti berendezésekkel, eszközökkel, wellnessrészleggel, 400 m²-es szabadtéri élménymedencesorral. A megújult új tanmedence az épületbelsőben kapott helyet. A legfiatalabbak **játszóházát**, a nagyobbak **kültéri csúszdát** vehetnek igénybe. A gyógyászati vizsgálatok és kezelések mellett a szórakozás és a pihenés lehetősége is megteremtődött. Az úszó és vízilabdázó sportegyesületek az 50 m-es medencében folytathatják tevékenységüket, tudva, hogy számukra a végleges megoldást csak egy új vízi sportlétesítmény jelentheti. A csongrádi gyógy- és strandfürdő jövőjét az határozza meg, hogy meddig tudja magas fokon kiszolgálni a vendégek igényeit. A fürdő jövőjét Ön, kedves látogató fogja meghatározni.

http://www.csongradfurdo.hu/furdo_tortenete/





SZENTES

Szentesi Sport- és Üdülőközpont

A Szentesi Sport- és Üdülőközpont a **festői szépségű** Széchenyi liget és a várost átszelő Kurca folyó ölelésében található. Sokrétű és színes kikapcsolódási és sportolási lehetőséget kínál az ide látogató vendégek részére. Szolgáltatásainkat a természetet kedvelő, nyugodt pihenésre vágyó, de aktív sportolási lehetőségeket is kereső vendégeknek ajánljuk.



Az uszodába látogató vendégeink részére számos szórakozási és kikapcsolódási lehetőség és szolgáltatás biztosított. A kültéren **három hideg vizes úszómedencét** (25, 33, 50 méteres medence), három meleg termálvizes medencét vehetnek igénybe, illetve a kisgyermekes családok két részből álló **gyermekmedencét** találnak. Ezenkívül minden korosztály számára élményt biztosító három csúszdából álló **csúszdaparkot** találhatnak. 2013 óta több új létesítménnyel bővült a Szentesi Üdülőközpont szolgáltatási köre. **Fedett 50 méteres sportmedencében** minden hobbi- és profi sportoló megtalálja a sportolási lehetőségét. A sportmedence mellett új élmény- és wellnessrészleg is megtalálható. Az élményrészlegben egy gyermek-

medence és egy élményelemekkel ellátott medence található, a **wellnessrészlegben** két meleg vizes medence és egy szaunapark (finn szauna, gőzkabin, jégkabin, infrakabin, csobbanómedence, Kneipp-medence, pihenőrészleg, sóbarlang) található. A kültéri 50 méteres gyermekmedence és csúszdák főszezonban működnek.

Azok számára, akik aktívan szeretnék az idejüket eltölteni, az üdülőközpont területén megszámlálhatatlan **sportolási lehetőség** kínálkozik. Lehetőség nyílik búvárkodásra, horgászatra a Kurca folyó partján, teniszezés a szomszédos tenispályán, illetve futás a Széchenyi ligetet körülölelő futópályán. Emellett az egész üdülőközpont gyönyörűen rendezett parkos területén a család minden tagja megtalálja a számára megfelelő mozgás- és játéklehetőséget.
<http://www.udulokozpont-szentes.hu/nyito-oldal/bemutakozas/>





Putnik-Mayer Yvette:

Gazdiképző – Eb-adta megoldások felnőtt kutyákhoz

Ekönyvajánlómat figyelmébe ajánlanám mindazon Olvasóknak, akik betekintést szeretnének nyerni a kutyanévelés nehézségeibe és örömeibe. Ajánlom továbbá azoknak, akik az újszerű megközelítésből kívánnák körüljárni a „témát”. Nem csupán egy tanácsadó szakkönyvet tart a kezében az olvasó, hanem egy regényes történetet, amelyben a szerző saját tapasztalatából merítve, olvasmányos formában nyújt tanácsot és egyedi megoldási javaslatokat egyaránt.

A kötet célja, hogy a leendő és kezdő kutyatartók pontos és átfogó képet alkothassanak arról, hogy mit jelent „kutyásnak lenni”, de a gyakorló gazdik is találhatnak benne olyan információkat, amelyek segíthetnek bizonyos problémákat megoldani. Nemcsak a „Gazdiknak”, akár a kisgyermekes szülőknek is érdekes lehet a könyv, hiszen, ahogy a kötet szerzője, Putnik-Mayer Yvette fogalmaz: „Ahogy a gyerekekévelésben, úgy a kutyanévelésben sincs egyszerű út.” Akárcsak a gyermeknevelés, úgy egy új kedvenc érkezésekor is előkerülnek anyai és apai ösztöneink. A kutya szeparációs szorongására, hisztijére nyújtott megoldási javaslatokat továbbgondolva, akár ezen a téren is alkalmazhatjuk a szerző tanácsait.

A könyv tükröt tart elénk, bemutatva azt, hogy miféle viselkedési problémákkal szembesülhet egy átlagos kutyatartó. A könyv szerzője ismerteti mindazokat az instrukciókat, meglátásokat és tippeket, amikre szükségünk lehet ahhoz, hogy jó modorra neveljük kutyánkat, illetve kezeljük a felmerülő problémákat és a nemkívánatos viselkedést. Putnik-Mayer Yvette segít elsajátítani a gazda és a kutya közötti közös nyelvet, melynek eredményeképp szeretetteljes,

egymás tiszteletén alapuló kapcsolat alakulhat ki, hosszú örömteli éveket hozva az ember és az állat életében egyaránt. Akár kölyökkutya felneveléséhez, akár idősebb állat viselkedésének átfarmálásához alkalmazzuk Yvette módszerét, a Gazdiképző kötet felbecsülhetetlen segítséget fog nyújtani.

Az író történetén keresztül bepillantást nyerünk a kutyák és emberek közötti kapcsolat igen bonyolult világába, megismerhetjük, hogy milyen erős kötelék fűz minket legjobb barátunkhoz, olyan témaköröket érintve, mint a hűség, barátság, féltékenység, lelkiismeret, szégyenérzet. Mindezt a szerző saját életében, gyerekkorától kezdve, az életében szerepet játszó kutyák példáján keresztül ismerteti az Olvasóval.

Kitűnő ajándék lehet azoknak, akik kutyát szeretnének, és azoknak is, akiknek már van kutyusuk.

A könyv részét képezi egy „Kutyanapló” is, amelyet személyre szabottan vezethetünk, s később visszalapozgatva nagyszerű emlék lehet ez számunkra. Milyen voltál, mikor megérkeztél az életedbe? Milyen gazdi voltam? Melyek voltak a legnagyobb eredményeim, büszkeségeim gazdiként?

Csak ajánlani tudom a kötetet, érdemes elolvasni, hiszen az egész könyvet áthatja a felelősségtudat és az állatszeretet, mert ugyebár „kutya nélkül lehet élni, csak nem érdemes.” A szerző szavaival zárnám az ajánlót: „Hidd el, hogy csodák léteznek, és te, mint gazdi, csodákat tudsz tenni!”



Rovatvezető:
Megyesi Beata
fiókhálózati
osztályvezető-helyettes
Somogyi-könyvtár, Szeged
Tel.: 06/62-425-525
/129-es mellék
e-mail: megyesi.beata@
sk-szeged.hu

Zen in Light

Vietnámi töklámpás, az alkotás és az elcsendesedés művészete



Budapest szívében, az Andrássy úton került megrendezésre 2018 áprilisában a **Zen in Light vietnámi töklámpáskészítő** tanfolyam. A különleges hangulatú egynapos program igazi kulturális rekreációs tevékenység, mert egy másik kultúrán keresztül saját magunkat fedezhetjük fel, miközben egy „lámpás” születik.

Bajczi Marianna pár évvel ezelőtt lányával vágott neki a nagyvilágnak, mert távoli országok hívták őket különleges rajztanfolyamokat tartani. Az első utazásukat megelőző időszakban több kreatív és alkotó programot tartottak Magyarországon. Ekkor még nem is gondolták, hogy a hétköznapiakat is huzamosabb ideig, távol a hazájuktól fogják majd élni. Marianna ma Vietnámban él, itt vette észre, hogy az „egyszerű” vietnámi tök éke lehet a lakásnak, főleg akkor, ha az ember saját maga készíti el. A tökön

keletkező lyukak, a fények játékaival életre kelve visszaad belőlünk, a személyiségünkben is valamit, hiszen alkotás közben formálódik a minta. Nem túlzás azt állítani, hogy lámpakészítés közben teljesen elmerülhetünk a saját világunk nyugodtabb „felében”.

Úgy szerettem volna írni a tanfolyamról, hogy elmegyek és készítek egy lámpást. Soha nem volt különösebb kezűgyességem, így kis szorongással kezdtem a napot. A szervezők „kétbalkezes” garanciát vállaltak, ez sokat segített a félelmek leküzdésében. A sikerélmény, illetve önmagában az élmény garantált. Az egyetlen feladat, hogy megjelenj a tanfolyamon, elengeded a külvilágot, és bízol magadban. Bajczi Marianna a „Zen in Light” megálmodója és házigazdája szeretni látni, amikor az alkotók összehangolódnak az anyaggal, és annak természet alkotta egyediségét, mint lehetőséget kihasználják. Ez azt is jelenti,



Rovatvezető és szerző:

PÁVLÍCZ ADRIENN

Beosztás: magyartanár és könyvtáros
1062 Budapest, Lendvay utca 20.

E-mail címe: adrienn.pavlicz@gmail.com

Érdeklődési köre: kultúra, film, irodalom, kerékpározás, szauna





hogy a precíz munkavégzéssel és odafigyeléssel mindenki rugalmasan élhet a lehetőségekkel.

A tököket tisztítás után

előkészítettük a vázlatos minta felrajzolására, ezután használtunk fűrőt, festést, csiszolást, ragasztást. A lámpa utolsó fázisában a dekorálásához rendelkezésre állnak különböző méretű és típusú kövek, mint swarovski ékszerkövek, műanyag színes kövek. Természetesen, ha elakadtam valamelyik folyamatnál, mindig segítettek. Nagyon kellemes élmény volt, hogy a kezdeti félelmemet legyőzve egyre magabiztosabban éreztem rá, hogy milyen is legyen a saját lámpám.

A programon az illat, a tapintás és az esztétikai élmény együttesen van jelen, miközben az időt nem is érzékeljük. „Különleges, szép, természetes vietnámi alapanyagból dolgozunk, és a kész lámpát egy életen át használhatod, minden nap láthatod majd, hogy milyen csodára vagy képes. Látványa, fénye, árnyékának játéka csak még érdekesebb azáltal, hogy te magad készíted.” (Bajcsi 2018a)

– Olvasható a program felhívásában, és valóban nem kellett csalódnunk, az alkotás folyamata és a végeredmény is magáért beszél.

A vietnámi lopótök, avagy a bong

Az alap egyszerű és különleges egyszerre. A lopótök nagyon tartós termés. Jól bírja a kihívásokat. A trópusokon és a szubtrópusi területeken általánosan ismert kultúrnövény, az afrikai őshazájában már 8-9 ezer éve ismert termés. Az egészség és a hosszú élet szimbóluma.

A díszítése nagyon változatos lehet: égetés, faragás, karcolás, spanyolozás, vésés, metszés, majd méhviasz, tus, faggyúval kevert korom felhasználásával hangsúlyozzák a mintát, és az is előfordul, hogy a növekvő termést kötözéssel kényszerítik arra, hogy a készítenő szerzője (Bajcsi Marianna, 2018b).

Az egynapos tanfolyam alatt megérezhettünk valamit Vietnám világából. Marianna, aki változtatott az életén, és egy másik földrészén talált otthont, a saját történetén keresztül is bebizonyította, hogy néha elegendő csak nyitott szemmel járni, mert a legjobb dolgok megtalál-

nak bennünket, ha képesek vagyunk észrevenni magunk körül azokat. Ma gyönyörű lámpások készülnek a Magyarországon még teljesen új tanfolyamon, de az, amiből készül, „csak” egy tök volt az út mellett, a piacokon és a földeken. Meg kell(ett) látni benne az értéket. Számomra ezt is tanította észrevétlenül a tanfolyam: meglátni az értéket, elfogadni a hibákat, és nem utolsósorban bízni önmagunkban.

Résztevői visszajelzés:

„A lámpát édesanyámnak készítettem ajándékba, azóta is a nappalijában használja. Éppen ezért nálam csak 4 napig volt a lámpa, de mindig mosolyt csalt az arcomra, mikor ránéztem... újra és újra megsimogattam, megszagolgattam... Forgattam, mikor milyen fényt vet a falra.. Aztán gondolkoztam, milyen lenne (lesz) a következő? Mit csinálnék másképp? Még egyszer köszönöm az élményt és a találkozást!” P. Veronika

Következő tanfolyam:

Július 21. 9.00-tól 17.00-ig, Siófok.

Jelentkezés: 0630/280-90-90, zkitti@gmail.com

Hivatkozott irodalom:

Bajcsi Marianna (2018a) Ékszer töklámpás készítő alap workshop. From: <http://www.magnethaz.hu/hu/ekszer-toklampas-keszito-alap-workshop/>

Bajcsi Marianna (2018b) ZeninLight. A lámpa alapanyaga. From: <https://www.facebook.com/notes/zeninlightcom/n%C3%A9h%C3%A1nyfontos-dolog-a-l%C3%A1mpa-f%C5%91-alapanyag%C3%A1r%C3%B3l-a-vietn%C3%A1mi-lop%C3%B3t%C3%B6k%C5%91-bong-r%C3%B3l/431216887265464/>

ESÉSEK ISKOLÁJA DOBROTKA MÓDSZER

SeniorEsésTan – az időskori elesések okozta sérülések elkerülésére vagy minimalizálására

Ajánlás

Az Esések Iskolája módszer Magyarországon elsőként egy G – judo mester, Dobrotka Béla ötlete volt, melynek lényege a küzdősportból kiemelni a judosok testi épségét megóvó eséstant. Saját módszertannal átdolgozva az eséstán minden korosztály részére ajánlott, a korai fejlesztéstől indulva az oktatók bevonják az óvodásokat, az iskolásokat, a sportolókat, a fogyatékkal élőket és az időseket is. A mester oktathatóvá tette a biztonságos eséstechnikákat, kiemelten foglalkozva a legveszélyeztetettebb korosztállyal, azaz az idős emberekkel. 2010 óta kiemelten foglalkozik aktív idősök klubjait látogató nyugdíjasokkal, mellette külön tanfolyamokat tart, melyekre a tagok szívesen járnak. Ajánlom az érdeklődők számára Dobrotka Béla alábbi ismertetését, beszámolóját gondos átolvasásra és a módszer tanulmányozására. (Plachy Judit)

A baleset-megelőzésnek vannak hiányzó láncszemei

Az időskori elesésekből származó balesetek a világban mindenütt megoldatlan kérdéseket vetnek fel, mivel a szakemberek az esések elkerülésében gondolkodva igyekeznek programokat létrehozni, melyek megállítanák vagy csökkentenék ezt a folyamatot. A statisztikai számok ismeretében ez a szándék sok esetben hatékony, de az időskori organikus elváltozások következtében esetenként mégis kevésnek bizonyul. A tökéletes megoldás hiányában az elesés létrejön, és az érintettek külső vagy/és belső sérüléseket szenvedhetnek. A magyarországi baleseti statisztikákat ismerve az egészségügyi intézményekben évente körülbelül 460 000 járóbetegét látnak el, ezen felül korábban 96 000 fekvőbeteg hospitalizálódását diagnosztizálták, és naponta 5-6 idős halálesetét (évi szinten átlag 2100 fő) regisztrálták.

Dobrotka Béla, az Esések Iskolája alapítója

1973-ban választottam a judo sportágat, majd 1980-ban Ajkán vizsgázhattam le a segédedzőből, és aranyjevenyes versenyzőként hagytam abba, majd családot alapítottam. 2003-ban hívtak vissza sportvezetőnek és edzőnek Kaposváron. Belső indíttatásomra kezdtem el foglalkozni sérült gyerekekkel. Az akkori legjobbakkal rangos sporteseményeken vettünk részt, és számos esetben a dobogó legfelső fokán állhattunk, mind egyéniben, mind

csapatban egyaránt hazai és nemzetközi szinteken. Ennek hatására lettem két országos szövetségnek: a Magyar Hallás-sérültek Sport Szövetségének, a Fogyatékkal Élők Magyarországi Sportszervezete országos judo szakmai vezetője, a Magyar Paralimpiai Bizottság edzőbizottsági tag és a Magyar Judo Szövetség a Parabizottság siket tagozat vezetője. 2013-as sikeres Siketlimpia judo szövetségi kapitánya voltam, bronzérmes és csapat 5. helyet hoztunk. Siket utánpótlást szerveztem országosan, de homogén környezetben teljesen siketek közt egyedüli hallóként tartottam edzéseket, és sikeresen szerepeltünk a hallók versenyein. Ezek mögött a sikerek mögött kialakult egy oki kép, s ez az eséstán speciális oktatása, ami lehetővé tette, hogy a dobásokat tökéletesen tudjuk a félelem nélkül eséstudással betanulni.

2008-ra teljesen kész módszertani önálló tananyag lett az Esések Iskolája SuliEsésTan elnevezésű programom. 2009-ben a Kaposvári Egyetemen tanítottam 150 hallgatónak kötelező, tehát nem választható tantárgyként, nagy sikerrel. Budapestre költöztem, és az Esések Iskolája kontinuitása eredményeképpen lett korosztálysPECIFIKUS eséstán kidolgozva. Az időseknek a SeniorEsésTan tudtam a legnagyobb figyelemmel, féltő törődéssel számukra valódi önvédelemként létrehozni, hisz a csonttritkulás okán, nekik fokozottabban szükségük van egy speciális eséstudásra. Kidolgoztam nekik a combnyaktörés elleni esésfajtát, amit nagy előszeretettel tanulnak könnyedsége miatt is. *Mára ez a program védett, mint Esések Iskolája Dobrotka módszertan néven, alprogramjaival együtt.* Tanítványaim közt vannak, akik szakdolgozati témává választották az Esések Iskolája programját vagy a Dobrotka módszert. 2014-ben tudományos publikációt adtam ki az USA Virginiai Egyetem számára az egyik tanítványommal. Jelenleg Budapesten dolgozom, fesztiválokon – konferenciákon – interaktív bemutatókon népszerűsítem az Esések Iskolája baleset-megelőző programját.



Esések Iskolája – SeniorEsésTan, mint a Segítség a baj előtt

Dobrotka Béla véleménye szerint: legfontosabb, hogy a hozzám jelentkezők eséstől való félelem érzetét felváltja a sikerélmény, és a programban részt vevők

képesek legyenek olyan eséstudást, esésbiztonságot rövid időn belül elsajátítani, ami a későbbi továbblépésnek az alapja. Már az első órán ellenőrzött körülmények közt a hátra esést megtanulják az időseink, és a következő esésfoglalkozást örömmel várják, élményeiket mesélve.

A combnyaktörés szinte „járványbetegséggé” vált szerte a világban, így erre is kellett megoldást találni, hogy reflexmechanizmusok kialakítása által növeljük testünk védelmét, elkerüljük a csonttörést és az ebből származó súlyos szövődeményeket. 2011-ben a tananyag teljes kidolgozottsága által már oktatási intézményekben is a tanítási folyamat részévé vált az általam kidolgozott specifikus Dobrotka kiforduló esés mindkét irányba.

Hogyan indultunk?

2012-ben bemutattam a baleset-megelőzés legújabb képletét a hazai szakmának, amiben már az Esések Iskolája Dobrotka módszertan mint egyedüli megoldás szerepelt.

Megváltoztatott elesési baleset megelőzés képlete



Akkor még a szakma szakemberei nehezen fogadták ezt el, bár ettől jobbat senki sem tudott mondani helyette. E téren megváltoztattam a rutinokat, és a mai Magyarország szakmai közönsége már javasolja a Dobrotka módszert, mint az egyik lehetséges megoldás. Példaként említeném: Dr. Papp Lajos szívsebész professzor, Dr. Nyakas Csaba a korábbi Testnevelési Egyetem Sportgerontológia és Sportgenetika Kutató Csoport, Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, avagy Idősek Egészségiskolája a Hegyvidéken program Időskori balesetek megelőzése – Dr. Farkas Gábor előadásában is hivatkozik az Esések Iskolája fontosságára. Ez áttörésnek mondható!

Hogy néz ki egy foglalkozás, illetve egy teljes tanfolyam?

A résztvevők a SeniorEsésTan kérdőíveket előre kitöltik, jelzik, hogy mik a meglévő betegségeik, milyen műtéteken

estek át, illetve milyen az aktuális egészségi és fizikai állapotuk. Ezt megnézem, majd a személyes találkozás dönti el, hogy miképpen foglalkozzak a jelentkezővel. Minden foglalkozás egy órát vesz igénybe.

1. Mint minden mozgásos foglalkozást, mi is a bemelegítéssel kezdjük a leendő mozgássorokra hangoló speciális módszertanra épülő gyakorlatokkal. Rávezető kis és nagy mozdulatokkal kezdünk, melyekre az óra fő részében szükségünk lesz. Minden mozdulatsornak megvan a pontos helye. Minden testállomásnak egyedi célja van, melyek gyakorlása közben az önreflexiót is fejlesztjük. Az órák legtöbb esetben csoportosan folynak, de a figyelmes segítség által figyelembe vesszük az egyéni érdekeket is. Játékosan indítjuk el az egymásra hangolódást, kifejezett hangsúlyt fordítva a fejtartásra, a végtagok helyes helyzetének ismeretére. Közben elkezdjük a jobb és a bal agyféltekék harmonizálását, mellette a reflexek módosítását, amire a fejlesztéshez szükségünk lesz.

2. Ugyanazon mozdulatokat többféle kiindulól helyzetben gyakoroljuk be, legvégül talajon folytatjuk a már megismert mozdulatokat. Egyre több izomcsoportot vonunk be, s közben tanuljuk a helyes testtartásokat, testíveket, melyek segítenek elnyelni a test becsapódását a talajra érkezéskor. Ügyelünk a fejünk védelmére, a fej és a nyak traumás sérüléseinek kivédésére. Mindezt játékosan tesszük. Majd állásból – ülésből a rávezető gyakorlatokat összekötjük, így lesz a gyakorlatsorból egy folyamat. Ezt a folyamatosságot használjuk fel a helyes testállomások megismeréséhez. Ennek kivitelezése puha talajon történik, kiemelten ellenőrzött, állandó visszacsatolással az idősek állapotára vonatkoztatva. A tanulni vágyók olyan segédpontokat kapnak, amiket betartanak, és megfelelő esésszámot a megemelt vagy puha talajon végeztek el. Az irányokat rögzítjük, mind a fej – kar és a testmunkák elkerülésének tekintetében. Egy óra alatt eljutunk a teljes csúsztatott hátra esés megtanulásához, továbbá, egyénre szabott szériaszámot állapítunk meg. Általában 50 esési számtól a 120 esési számig jutunk el.

3. A levezetés során az órát a speciális nyújtásokkal fejezzük be. A lelkes résztvevők boldogan jelzik a következő órán, hogy volt izomlázuk, amit előre tudatosítottak bennük.

Egy tanfolyam 10 X 1 órából áll, melynek célja az eséstudás elsajátítása.

Alapfok tartalmazza a 4 irányú eséseket, mint:

Csúsztatott esés előre
Csúsztatott esés hátra
Csúsztatott esés mindkét oldalra
Dobrotka kiforduló esés előre, mindkét oldalra (combnyaktörés elleni esésfajta).
Ezek után ügyesebbek számára vannak

továbbtanulási lehetőségek. Ők más esésfajtaikat is tanulnak, míg a többiek pihennek. Ami fontos, hogy az esésekből való felállásnál tanítom a helyes és biztonságos felállást is. Mellette a bemelegítés vagy a pihenőidő részei a speciális izometrias gyakorlatok, melyek a SeniorEsésTanra hangolt mozdulatoknak a tudati beégetésére szolgálnak.

Sok olyan idős van, aki több tanfolyamot is vállal, mivel jó közösségben lehetnek, jól érzik magukat, hisz az önismeretnek az is velejárója, hogy kitágul a belső és külső világuk. Itt megjegyzem, hogy időseink a 10 X 1 óra alatt ellenőrzött, segített körülmények közt összességében 1000 esési darabszámot is meghaladják, így rögzül és az eséstudás beépül, mind a rövid és hosszú távú memóriába.

Összefoglalva

Mivel az Esések Iskolája SeniorEsésTan 3PR, azaz primer prevenció programja szélsőséges esetekkel is kell foglalkozzon, így az eszközfejlesztés is egy feladattá vált az érintett szakemberek számára. Ebben gyakorlati lépéseket is tettek a Magyar Szabadidősport Szövetség pályázatát elnyerve.



Olyan „légvárszerű építményt” tervezett Dobrotka, aminek segítségével azoknak is biztosította a biztonságos esések elsajátítását, akiknek a térd- és egyéb ízületei ezt nem engednék meg. A Dobrotka módszer sajátossága, hogy azon életmentő véghelyzetet megtanítsa, amivel minimalizálhatja vagy elkerülheti a baleseteket. Ebben a visszajelzések is megerősítették, hogy jó döntést hozott, amikor tantárgyasította a módszertan kidolgozása és bővítése által. (Plachy Judit)



Senior Egyetemen interaktív előadást tartott.



Dr. Simicskó István honvédelmi miniszter is az Esések Iskolájában!



Magyar Szabadidősport Szövetség családi fesztiválján 2014-ben.



Nyílt MSZSZ-rendezvényen esésoktatás a nordic walking csapatnak.



Eséstechnika-magyarázat egy idős tanítványnak.



Czene Attila úszó olimpiai bajnok is az Esések Iskoláját választotta egy kis eséstechnika elsajátítására.



Szerző:
K. Plachy Judit
Munkahely: Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Fizioterápiás Intézeti Tanszék – adjunktus
efkplachy@uni-miskolc.hu
Érdeklődési kör: fizikai rekreációs foglalkozások tartása minden korosztály, leginkább a nyugdíjas lakosság számára.



Szerző:
Jakab Tímea
ACC, Business coach, tréner
jakab.timea@esense.hu



Rovatvezető:
Hajdú Anna
pszichológus, coach
sportpszichológus-jelölt
mail@annalyse.hu



A NEMET mondás MŰVÉSZETE

*„Ha nem ismered fel,
hogy van hatalmad
nemet mondani, soha
nem fogsz tudni igazán
igent mondani.”
/Dan Millman/*

Észrevettem egy jelenséget, amikor ügyfeleimmel a „nemet” mondással kezdtünk el foglalkozni. Egy sem volt közülük, aki azt állította volna magáról, hogy ő túl sokszor mond nemet. Az ellentéte gyakrabban megtörténik. A legtöbb ember nem mond, vagy nem akar nemet mondani, és **túl későn veszi észre, hogy túlvállalta magát**, amit sokszor szorongás, feszültség kísér, és ez hatással van a mentális és fizikális állapotára, befolyásolja a teljesítményét, a környezetéhez való viszonyát.

A szorongás és a feszültség egyik egyszerű oka lehet tehát, hogy a különböző élethelyzetekben helytelenül döntünk, aminek sokszor megdöbentő az indoka: nem tudunk/nem akarunk nemet mondani. Ügyfeim közül sokan maguktól is eljutottak ennek a felismerésére, de többeknek én segítettem a NEM kimondásáig vezető úton végigmenni.

Vajon miért is „irtózunk” attól, hogy nemet mondjunk?

Mi történik, ha megteesszük? Megbántunk valakit? Esetleg dühös lesz ránk? Elszalasztunk egy lehetőséget, ami soha vissza nem térő?

Sőt, továbbmegyek: Mi a legrosszabb dolog, ami történhet?

A választ mindenki érezni fogja magában. Nemet mondásra fel!

De hogyan is kezdjünk hozzá, ha eddig ritkán, vagy egyáltalán nem tettük ezt meg?

Általános recept, megoldóképlet természetesen nincs.

A coach munkám során, ha ezzel a témával kíván az ügyfél foglalkozni, igyekszem az irányba kísérni a folyamatot, hogy elsőként vizsgáljuk meg, milyen viszonyban állunk a nemet mondással. Társul-e valamilyen negatív, *(extrém esetben)* traumatikus emlék ehhez a „szóhoz”?

Magyarországon már rögtön itt bekúszik a társadalmi elvárás is. Nálunk nem „divat” nemet mondani. Mert mit fog szólni a másik? Mit fognak gondolni rólam? Nem akarok megbántani senkit! Hát, eszembe sem jutott, hogy nemet is mondhatnék...



Az ügyfeleimtől ehhez hasonló válaszokat kaptam, miért nem mondtak eddig egyértelműen nemet bizonyos dolgokra. A mindennapi élethelyzetek közül az egyik példám erre az édesanyák esete, akik sokszor délutánra már összerogynak a munka, a háztartás, a gyereknevelés stb. súlya alatt, mégis mindig első szóra ugranak, és „megszoktuk” tőlük, ha éppen palacsintát kívánunk, azt ők azonnal megsütik.

Merre is tovább, ha annyit már tudunk, hogy feldolgozatlan „rossz” emlékünknél nincs a „nemet mondással” kapcsolatban? *(Amennyiben ilyesmi mégis fennáll, javaslom a terápiát, szakemberrel együtt.)*

■ **Érdeemes megvizsgálunk, mikor mondtunk utoljára nemet valamire?**

■ **Ez milyen érzést váltott ki belőlünk akkor?**

■ **Milyen érzés volt utólag, hogy mivel nemet mondtunk, nem kellett olyasvalamivel tölteni az időnket, amihez se kedvünk, se időnk nem lett volna egyébként?**

■ **Olyan dolgokkal foglalkozunk a mindennapokban, amik valóban boldoggá tesznek minket?**

■ **Jelen van az önazonosság, a harmónia?**

Különböző kultúráknál is tapasztalom a nemet mondással kapcsolatos különbségeket, amikből sokszor konfliktus is adódik. Multinacionális munkahelyen szinte mindennapi, hogy „online” együtt dolgoznak különböző országban élő kollégák. Ügyfeim beszámoltak arról, hogy bizonyos kultúrákban sosem mondanak nemet, ami nem jelenti azt, hogy el is végzik időre azt a munkát, amit a projekt időzítése megkíván, és amit vállaltak. Az ügyfelem hónapokig „szenvedett” attól, hogy ő elkészült a feladatával, míg a másik fél szinte sosem, így minden határidőből kicsúsztak, és ez egészen addig tartott, amíg nem tudatosult, hogy **a másik országban élő kollégáknak a nemet mondással van egészen más viszonyuk**, mint nekik. A feladatvállalás körülményeinek meghatározásával a probléma minimálisra csökkent, és ugyan néha most is megtörténik, hogy hiba csúszik a számításba, de miután „egyeztették a szótáraikat”, könnyebb elkerülni az ilyen eseteket.

Ha megvizsgáltuk a viszonyunkat a „nemet mondással”, és elhatároztuk, hogy szeretnénk többször nemet mondani, **érdemes akciótervet készíteni**. Akár konkrétan megtervezve az első „nemet mondásunkat”, hogy ne ad hoc legyen, és ne pánikoljunk be, mielőtt megteesszük. **Csak akkor vágjunk bele, ha**



tényleg ezt szeretnénk, és egyértelműen biztosak vagyunk a szándékunkban. Szeretek arra is kitérni ilyenkor az ügyféllel, hogy **miért pont most szeretne változást elérni?** Mi változott meg, ami erre ösztönzi?

Érdemes vigyázni arra is, hogy ne essünk át a ló túlsó oldalára, és **ne akarjunk egyszerre „mindenre” nemet mondani**, mert besokallhatunk. Ha túl sok „nemet” vállalunk egyszerre, akkor érzelmileg és idegileg megterhelő lesz, amely miatt feladhatjuk idő előtt. Maradjunk az apró lépteknél, és hagyjunk időt magunknak a „nemet mondás” előkészületeire, az akcióterv végrehajtására, elemzésére is. Kellőképpen tudjunk majd örülni annak, hogy megtettük, és ez segíti a kitartásunkat az elhatározásunk megvalósításában.

Napi élethelyzeteinkben **reális célokat vállaljunk**, amelyeket el tudunk érni, és valahogyan „mérhető”, hogy haladtunk benne. Ezt a „nemet mondás” projektünkénél is érdemes szem előtt tartani, a reális lépésekben történő megvalósítás elvét.

Hasznos jó tanács, hogy amikor nemet mondunk, minél egyszerűbben tegyük ezt meg. Nem kell túlmagyarázni. **Nem kell mindig mindent megindokolni**.

Nézzünk egy konkrét példát. Lesz egy meetingünk holnap, amire nem tudunk elmenni, amelyet lemondhatjuk így is: Kedves XY! Elnézését kérem, az autóm lerobbant ma, holnap szervízbe kell vinnem, ezért nem tudok ott lenni a 10 órás találkozón.” Vagy így is: „Kedves XY! Elnézését kérem, holnap nem tudok ott lenni a 10 órás találkozón.” Mindkét esetben elmondtunk mindent, ami érdemleges.

Azt ne felejtsük el, hogy sosem ciki nemet mondani. **Magunknak sem**. Ha azt érezzük, mégsem ezt szeretnénk, merjük felvállalni! Ha beépül a „napi” rutinba, idővel teljesen természetes lesz a használata, és sokat segíthetünk vele nem csak magunknak, de a környezetünkben élőknek, vagy a dolgozóknak is. A nemet mondás fontos lépése a személyiség fejlődésének. Kiállni és képviselni önmagunkat.



A Pécsi Balett spanyolos világa, avagy a Carmen hatása

Spanish world of Ballet Pécs or the impact of Carmen



ÖSSZEFOGLALÁS Színház, tánc, kultúra ... Ezek a fogalmak is a szórakozás, kapcsolódás szegmensei, s nem csak a fővárosban, hanem vidéken is a lakosság és turisták számára élmény programokat jelentenek. Mint a szellemi rekreáció más példái, a táncszínház is pozitív hatásokat generálhat, jelen esetben a közönség számára. Tanulmányunkban hazánk egyik legjelentősebb táncszínházi reprezentánsa, a Pécsi Balett: Carmen produkció elemzésével próbálunk rávilágítani az élményszerzésre, amely az egyetemi rekreációs tanulmányokhoz kapcsolt szakmai program során jelent meg, a Nemzeti Táncszínház jóvoltából.

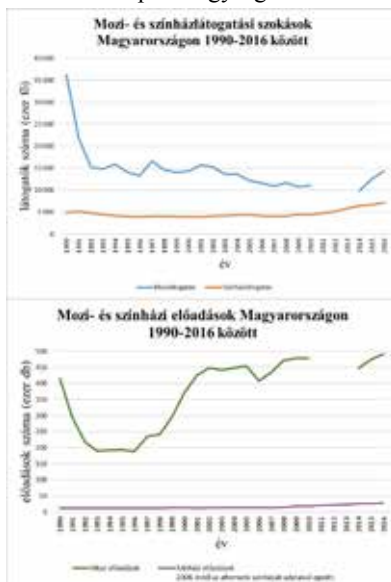
Kulcsszavak: színház, tánc, Pécsi Balett, Carmen



ABSTRACT Theater, dance, culture ... These expressions could give people or tourists experience programs not only in the capital city, but also in the countryside. Same as the other examples of mental/cultural recreation, dance theatres could generate positive effects, in this case for the audience. The aim of this study is to demonstrate how to get experience given by dance theater, by analyzing the Carmen production, danced by Ballet Pécs, one of the most meaningful Hungarian companies. This was a special program, related to our tertiary recreational studies, by favor of the National Dance Theater. **Keywords:** theater, dance, Ballet Pécs, Carmen

BEVEZETÉS

A színházi előadás a szellemi rekreáció tág rendszerében elsődlegesen a kulturális főcsoport alatt, a művészeti tevékenységek alcsoportjába sorolható, és a szellemi alcsoporthoz, mint például a mozifilmek nézése is (Fritz, 2015). Habár Magyarországon a látogató- és előadásszám a színházban kisebb, mint a moziban (KSH, 2017a; 2017b), amely talán a multiplex és más élményelemek megjelenésének köszönhető, és az elért célcsoport nagyságának.



nőség javulásában (Yuen et al. 2011) és szociális kapcsolatok erősítésében (Joronen et al. 2012) is, amely utóbbi a vegyes képességű csoportokkal megvalósított tánc- és mozgásszínházi produkciókban is megjelenik. A színház gyermek- és ifjúságvédelmi, prevenciós stratégiai elem is (Novák, 2017). A balett szerepet játszik a koordinációs képességek fejlesztésében, olyan más művészeti ágakban is, mint szertorna, ritmikus gimnasztika, műkorcsolya, vagy a szinkronúszás (Böcs, 2016). Ezek az említett hatások azonban az aktív résztvevői oldalhoz kapcsolódnak.

Az 1960/61. színházi évadban jelent meg a Pécsi Balett, Eck Imre vezetésével, mint modern balettegyüttes. Eck átfőrmálta a balett nyelvét: improvizáció, mezítláb táncolás, gesztusok, pózok stb. (Fuchs, 2007).

MÓDSZEREK

A színházi elemzésekhez Pavis (2003) szempontjait követtük, a zenés színházi előadásokra adaptáltan, amelyek közül kihagytuk az írott és a dramatizált mű összehasonlítását, relevancia hiányában. Az előadásra már úgy érkezünk, hogy a szempontokat figyelembe véve kövessük az előadást.

EREDMÉNYEK

A Carmen G. **Bizet** (zeneszerző), L. Halévy és H. Meilhac (szövegírók) operája, ősbemutatója 1875-ben volt Párizsban. A történet alapja MÉRIMÉE Carmen című regénye (1847). Kiemelt szereplői közé tartozik **Carmen, a cigánylány**; Don José tizedes és Escamillo, a torreador. Legismertebb betétdala a **Habanera**, melyben Carmen a szerelemről énekel, megemlítve, ha erőltetik, akkor elvesz, ha viszont elengedik, akkor visszahagyják. A dal végén, tetszésként, egy szál rózsát dob a szerelméért nem erőlködő Josénak. A torreadornak is megtetszik Carmen ... (Operakalauz, 2010).

A színdarab első felében megismertük a szereplőket, majd a második felvonásban kibontakozott a történet, s végül bekövetkezett a dráma. A **kommunikációt** a táncszínházi produkcióban a színpadon lévő folytatják, jellemzően testbeszéddel, itt néha egy-egy kiabálással, ordítással stb. keverve.



MAGYAR MÁRTON

rovatvezető
Munkahelye: ELTE
Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi
tanársegéd
Levelezési cím: 1117
Budapest, Bogdánfy u. 10/B.
E-mail: magyar.marton@
ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció,
turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hátori Zsófia



További szerzők:

Ipacs Henriett, Horváth Viktória és Jobbágy Lilla
Szak: ELTE Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc
Beosztás: 2018 júniusában záróvizsgázó, végzős hallgatók

Mozi és színházi statisztikák Magyarországon (1990–2016 között)
Attendance Statistics of Movies and Theatres in Hungary (1990–2016)
Forrása: KSH (2017a) és KSH (2017b) alapján saját szerkesztés (2018. 03. 28.)

Kutatások szerint a színházi programok pozitív hatással bírnak különböző korosztályoknál, így például az életmi-

A **színpad**on elkülöníthető a hátsó és a nézőtér felőli rész is. Könnyen tagolható volt térelválasztó elemekkel anélkül, hogy zavaró vagy zsúfolt hatást keltene. A nézőtér és a színpad teljesen elkülönül, így itt nem volt lehetőség a Magyar (2015) által említett egyik hatás elérésére, a színészek és nézők közötti interakcióra. Láthattunk számos, nagy méretű, megfestett térelemet, amik a tér elválasztása mellett díszletként is funkcionáltak, a rajtuk lévő minta hozzásegített a hatás fokozásához vagy a szintér egyértelműsítéséhez. Például a magaslesek egyértelművé tették a háborús helyszín felismerését. A bikaviadalos résznél a térelemre festett bika és nézőtér egyértelműen utalt a bikaviadal helyszínéül szolgáló arénára. A szintérre belógatott, fehér alapon, piros festékkel megfestett elemek vér hatását keltve fokozták a színpadi történések hatását.

Nem volt nagy hangsúly a **jelmezeken** és sminken, maszkot pedig egyáltalán nem is viseltek. Ám erre talán nem is volt szükség, hiszen mindent a táncjal fejeztek ki a szereplők, látványosan. Alapvetően egy letisztult, egyszerű jelmezválogatást láttunk, a spanyol vonalat a flamencoruhák és a torreádor ruhája jelképezte, a katonai vonatkozást pedig a katonai jelmezek. A parasztlányok ruhái egyszerűek voltak, Carmen ruhája pedig szinte mindig tartalmazott vörös színt, vagy valamit, ami kiemelte a többi lány közül. A jelmezek nem rejtettek el semmit a testükkel kapcsolatban, de nem is mutattak túl sokat, kényelmes mozgást tettek lehetővé.

A **játékba bevont tárgyak** közül az egyik leglátványosabb a fehér **lepedő** volt, egy jelenet kapcsán a táncosok ez alatt keltették azt életre.



Carmen tánc lepedővel / Carmen's dance with sheet
Forrása: <https://www.youtube.com/watch?v=nNrjZpvlP7w>

Az első felvonást egy áttetsző vászon keresztül láthattuk, ami a homályos jövőbeliséget reprezentálhatta. A férfiak táncához a plafonról lelógó **kötél** látványa a darab végén az akasztás kelléke.



Volt olyan **szék**, aminek a háttámlája egy létra volt, s ezt hangszernek használták, és a táncukkal kötötték össze.



Férfiak székekkel / Men with chairs
Forrása: <https://www.youtube.com/watch?v=nNrjZpvlP7w>

Kétféle **falat** imitáló kellék is megjelent többször. A falak mögül jelentek meg a bikaviadal nézői, szintén látványosan. A lepedőt a második felvonásban szétszórta „**rózsaszirmok**” váltották. A rózsaszirmok szétszórása és azokon való tánc a produkciók látványát emelte, bár a táncot nehézkessé tehetette, hiányoltuk a nagyobb ugrásokat.



Bikaviadal rózsaszirmokon / Bull's fight on rose-leaves
Forrása: <https://www.youtube.com/watch?v=nNrjZpvlP7w>

A vörös függöny beleillett a tüzes darabba. A kellékek imitálását is felfedeztük, például a bikaviadalon a *capa* nem volt ott valóságosan.

A **zene** alapvető fontosságú a balett-előadásokban, ezek is segítenek megérteni a történetet, illetve remek eszköz az érzelmek kifejezésére. A zenére táncolnak a balettművészek, így az érzelmeket a kettő együttes hatása fokozottan fejezi ki. Jelen esetben balettet láthattunk operazenére, ami talán klasszikusnak mondható. A csend, ha megjelenik, általában valaminek (jelenetnek vagy tragédiának) a végét jelenti.

A zenének abban is szerepe van, hogy a csúcselmények, bizsergések és más testi érzetek pozitív élményként erősítik az odafordulást a jelen pillanat felé, az itt-és-mostra összpontosító tudatállapotot (Tihanyi, 2016).

A **világítás**nak nagy szerepe volt egy-egy jelenetnél, például a szerelmekre piros fény hull, a háttérből egy személy kiemelésére is alkalmas. A mély érzelmeket, mint a szerelem, szenvedés, és végül a tragédiát (halált) is fényhatásokkal erősítették.

Az előadás erős pillanata maga a tragédia, de megemlíthető még Carmen szerelme Don Joséval, majd később Escamillóval; illetve a meglepően nyers mozdulatok, szexuális utalások, ami merész, meglepő volt nekünk.

Férfiak kötél tánca / Men's rope dance
Forrása: <https://www.youtube.com/watch?v=nNrjZpvlP7w>

KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk minimálisan engedett betekintést abba, hogy rekreációs szervező szakos hallgatók miben látják egy táncszínházi mű hasznosságát. A hatások pozitívok, ám ebben nagy szerepet játszhat az alkalmi élmény újszerűsége, a kellemes környezet, a népszerű személyek (Kovács, 2013) fellépése, s egyéntől függ, hogy ki mit tart szórakoztatónak (Patakiné Bösze, 2014). Az a pár óra, amelyet barátainkkal, kollégáinkkal egy más atmoszférájú helyen töltünk el, miközben egy történet elevenedik meg a színpadon, a színészek, táncosok arci és testi kifejezésével gazdagítva, s még zenei környezetben is, sokunk számára a munkahelyi és egyéb stressz leküzdésére, kulturális ismeretek szerzésére is alkalmas.

IRODALOMJEGYZÉK

- Böcs, A. (2016): Balett, az olimpiai sportág? From: https://fidelio.hu/tanc/2016/08/19/balett_az_olimpiai_sportag/
- Fuchs, L. (2007): Száz év tánc. Bevezetés a táncművészet XX. századi történetébe. L'Harmattan, Budapest
- Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
- Joronen, K. – Konu, A. – Rankin, H.S. – Åstedt-Kurki, P. (2012) An evaluation of a drama program to enhance social relationships and anti-bullying at elementary school: a controlled study. Health Promotion International. 27. 1. 5–14. DOI: 10.1093/heapro/dar012
- Kovács, T. A. (2013): Szórakozáskultúra. Szellemi rekreáció előadás. ELTE PPK ESI, 2012/2013. 2. félév
- KSH (2017a): Kulturális intézmények (1990–). From: https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_zk2001.html
- KSH (2017b): Mozi-, színház- és múzeumlátogatási statisztikák 1960–2016 között. From: https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_hosszu/xls/h2_7.xls
- Magyar, M. (2015): Színházi élmények – Győri Balett: Ne bántsi! Recreation. 5. 4. 32–33. o.
- Novák, G. M. (2017): Alkalmazott színház Magyarországon. In: Cziboly, Á. (szerk.): Színházi nevelési és színházpedagógiai kézikönyv. InSite Drama, Budapest, 22–75. o.
- Patakiné Bösze, J. (2013): A rekreáció felosztása. Rekreáció elmélet és módszertan 1. előadás. ELTE PPK ESI, 2013/2014. 1. félév
- Pavis, P. (2003): Előadás-elemzés. Balassi Kiadó, Budapest
- Tihanyi, B. (2016): A zenei bizsergés pszichofiziológiai háttere és terápiás felhasználása. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika. 17. 1. 19–36. DOI: 10.1556/0406.17.2016.1.2
- Yuen, H.K. – Mueller, K. – Mayor, E. – Azuero, A. (2011) Impact of participation in a theatre programme on quality of life among older adults with chronic conditions: a pilot study. Occupational Therapy International. 18. 4. 201–208. o. DOI: 10.1002/oti.327



INDUL A SZEZON A BUDAPESTI STRANDOKON

Az idei strandszezonban elsőként a **Palatinus** és a **Paskál** fürdők strandterületei nyitották meg kapuikat a budapesti strandok sorában, melyek idén is számos kedvezménnyel, programmal és készpénzmentes fizetési lehetőséggel várják a nap és a víz szerelmeseit.

A strandszezon megnyitására április 28-án került sor, ekkor nyitott a **Palatinus gyógy-, strand- és hullámfürdő**, valamint a **Paskál gyógy- és strandfürdő** nyári területe. Május 26-án nyitott a **Csillaghegyi strand**, május 27-én a **Római strand**, június 2-től pedig már a **Püskösdűfői strand** is fogad vendégeket. A szezon zárására várhatóan szeptember 2-án, vasárnap kerül sor (jó idő esetén szeptember 9-én).

Újdonság, hogy az összes budapesti strandon **ún. készpénzmentes fizetési mód** került bevezetésre, így a fürdők területén vásárolt termékekre (étel, ital, strandcikk stb.) készpénz helyett kizárólag a pénztárakban feltöltött kártyát, bankkártyát és elfogadóhelytől függően SZÉP-kártyát fogadnak el. Ez a rendszer kényelmes és biztonságos, hiszen így a fürdőzés során nem kell a készpénzzel bajlódni vagy azon aggódni, hogy pénztárcánk biztonságban legyen. A kártyát távozáskor nem kell leadni, hiszen a következő látogatáskor újra tudjuk használni, akár egy másik budapesti strandon is.

Az immár egész évben nyitva tartó **Palatinus fürdő** strandterületén ebben az évben egy csaknem 1000 nm-es új játszótér várja a gyermekeket családias környezetben. Három korcsoportra külön-külön alakítottak ki különböző játékblokkokat. Újdonságként idén már egy vizes terepasztal is várja a gyerekeket. Kialakításra került továbbá egy gumiburkolatos lábteniszpálya, és a kültéri fitnesspark területe is megújult.

A **Paskál fürdőben** május 15-én került átadásra egy közel 90 nm vízfelületű, közvetlen épületkapcsolatos, télen-nyáron használható kültéri ülőmedence, beépített sakkasztallal. Az iskolai szezon végére mintegy 3000 nm-es új füves terület kerül átadásra, így a Paskál fürdő már mintegy 3,8 hektár zöld területtel várja a látogatókat. A vendégek igényeihez igazodva havonta egy alkalommal kerülnek megrendezésre a népszerű Szauna Péntek, amelyek különleges szaunaszeánszok szaunamesterek közreműködésével.





Javában zajlik a **Csillaghegyi fürdő** fejlesztése, mely a tervek szerint idén nyáron átadásra kerül. A hegyoldalban épülő, 7000 nm-es, hatszintes létesítményben helyet kap egy 33x25 méteres úszómedence, mely alkalmas lesz úszóversenyek és vízilabda-mérkőzések lebonyolítására is, tanmedence, wellnessrészleg, panorámás étterem, egyik szintjén pedig egy 500 négyzetméteres gyerekparadicsom létesül, hogy a kisgyermekes családok számára egész évben biztosított legyen a fővárosban a fürdési lehetőség.

A nyár folyamán számos **családi, sport- és gyerekprogram** teszi még színesebbé a strandok életét, hiszen hétvégeente mind az öt strandon érdekes és szórakoztató programok, sportolási lehetőségek is várják az érdeklődőket. Várhatóan július 27-én, a Magyar Fürdőszövetség kezdeményezésére, idén is megrendezésre kerül a **Strandok Éjszakája** elnevezésű program, melyhez a Budapest Gyógyfürdői Zrt. idén is csatlakozik, mégpedig a megújult **Palatinus strandon** megszervezésre kerülő érdekes programokkal



BGYH BUDAPEST GYÓGYFÜRDŐI
ÉS HÉVIZEI ZRT.



BUDAPEST



SZENIOR VERSENYÚSZÓK antropometriai értékeinek, életminőségének és táplálkozásának felmérése



Összefoglalás:

Régi új igazság, hogy a fizikai aktivitás egészséges, amit évezredek tapasztalatai és modern kutatások bizonyítanak. Ez azért aktuális hazánkban, mert a magyar lakosságra jellemző, hogy keveset mozog, és ez az egyik oka, hogy magas az elhízottak és túlsúlyosak aránya. A kutatás célja volt egyrészt vizsgálni a szenior versenyzás, mint fizikai aktivitás

hatását a testösszetételre és életminőségre, másrészt a táplálkozási szokások felmérése. A felmérésben részt vett szenior versenyzők (n = 93) testzsír % és vázizomtömeg értékei jobbakk voltak a referenciaértékekhez képest. A felmért csoport életminősége is kedvező értékeket mutatott a magyar lakosság átlagértékeihez képest minden korcsoportban. A táplálkozásuk nagyobb arányban felelt meg

az ajánlottaknak, ám emellett is sok hiányosság volt kimutatható. Következésképpen a szakirodalmi adatok és a felmérés alapján elmondható, hogy a szenior versenyzás pozitív hatással lehet a testösszetételre és életminőségre. Emellett az életmód másik fontos tényezője a helyes táplálkozás tudatosítása fontos elem lehetne az egészségfejlesztés részeként.



Abstract:

It is not a new statement that physical activity has a positive effect on health which is proved by experiences of centuries and modern researches. It is always relevant because Hungarian population has an inadequate level of physical activity what is one of the several reasons that the prevalence of obesity is high. The purpose of this study was to examine the

effect of Masters swimming on body composition and quality of life and to analyze nutrition. The data showed that masters swimmers (n = 93) have better body fat percentage and skeletal muscle mass values compared to the reference values. The quality of life scores were as well better compared to the average scores of the Hungarian population. The nutrition of the Masters swimmers was adequate in higher

proportion than non-adequate compared to the nutritional recommendations but there was a considerable amount of inadequacies. In conclusion, according to the data of scientific literature and this study, masters swimming can have a positive effect on body composition and quality of life. Besides, to promote health it is recommended to improve nutrition which an important life style factor.

Bevezetés:

Régi-új, mondhatni örökvényű igazság, hogy a fizikai aktivitás jó hatással van az egészségre, ennek ellenére a lakosság nem mozog eleget. Az ELEFT 2016-os adatai szerint a WHO ajánlásának megfelelő heti testmozgást (150 perc/hét) végzők aránya egyik korcsoportban sem éri el a 30%-ot, és minél öregebb a korcsoport, annál kevesebbet mozgunk (NEFI, 2017). Ez az egyik oka annak, hogy ennyire magas az elhízás és túlsúly aránya – közel kétharmad – Magyarországon (Kovács et al., 2016). A megfelelő fizikai aktivitási szint azért nagyon fontos, mert segít megelőzni bizonyos nem fertőző, krónikus betegségek előfordulását, ilyenek a kardiovaszkuláris megbetegedések, 2-es típusú diabetes és bizonyos daganatos betegségek, így az össz-halálozást is csökkent, tehát növeli az élettartamot (Schuit, 2006; Warburton et al., 2006; Reiner et al., 2013). Emellett protektív

Módszertan

A kutatásnak alapvetően két része volt, az egyik része egy kérdőíves felmérés, a másik pedig egy eszközös testösszetétel-mérés. A kérdőív része volt az SF-36 egészséggel összefüggő életminőséget mérő kérdőív, melyet a RAND Health Corporation fejlesztett, magyarra fordított és validált, a magyar lakosság átlagértékei rendelkezésre állnak (Czimbalmos et al., 1999). A kérdőív másik része saját szerkesztésű volt, melyben általános, egészségre, sportra és táplálkozásra vonatkozó kérdések szerepeltek. A sportra vonatkozó kérdésekben voltak azok a kritériumok, melyek alapján a felmért csoportba lehetett kerülni. A bekerülési kritériumok: szenior klubban leigazolt, versenyszerűen úszik, heti minimum 2 edzése van és 25 év feletti.

A táplálkozási felmérés élelmiszer-csoport fogyasztás gyakoriság alapú (FFQ) volt, melyet úgy alakítottunk ki, hogy össze lehessen hasonlítani a táplálkozási ajánlásokkal. A felmérés másik része testösszetétel-mérés volt InBody 170-es eszközzel, mely bioelektromos impedancia alapján mér, így meg tudja állapítani az izom és zsírtömeg arányát és mennyiségét. A kiértékelésben az InBody 170-es eszköz által megadott normál referenciatarományokat vettem figyelembe.

A mintavétel egyszerű, véletlen eljárással történt, a felmérésben való részvételre felhívás egyesületi e-mail-címeiken és közösségi oldalon keresztül történt. A felmérésnek két helyszíne volt; a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék antropometriai laborjában több alkalommal (2017. 07. 27–28., 2017. 08. 01–02. és 2017. 08. 21–23.), illetve egy Szentendrén megrendezésre került verseny kapcsán, a V-8-as uszoda orvosi szobájában (2017. 10. 14.).

A kapott adatokból leíró és összefüggés elemzéseket végeztünk (Excel 2013, SPSS 17).

Eredmények

A mintacsoport jellemzői

A kiértékelendő mintacsoportba végül 93 fő került, a kritériumoknak megfelelően kizárásra került 14 fő. A felmért csoportról elmondható, hogy 50,1 az átlagéletkor, átlagban 26 éve sportolnak és 4 edzésük van egy héten. A mintán belül korcsoportokat alakítottunk ki (25–34, 35–44, 45–54, 55–64, 65+) az SF-36 korcsoportjai szerint, hogy összehasonlíthatóak legyenek az adatok.

Szerzők:
Tompa Orsolya
Semmelweis Egyetem
Egészségtudományi
Kar, Dietetikai és
Táplálkozástudományi Tanszék,
Táplálkozástudományi MSc
hallgató

Dr. Biró Lajos
Semmelweis Egyetem
Egészségtudományi
Kar, Dietetikai és
Táplálkozástudományi Tanszék,
adjunktus

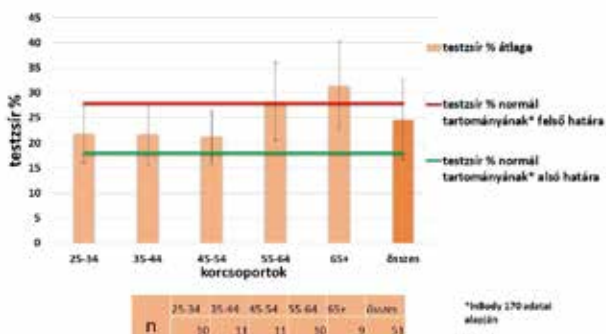
Dr. Mák Erzsébet
Semmelweis Egyetem
Egészségtudományi
Kar, Dietetikai és
Táplálkozástudományi Tanszék,
főiskolai docens

tényező Alzheimer kór és demencia kialakulása ellen (Laurin, et al., 2001; Apor – Rádi, 2010; Reiner et al., 2013). A kifejezetten idősök körében végzett vizsgálatok szerint a fizikai aktivitás (ami a szenior sportot is magába foglalja) segít megtartani a vázizomtömeget, lassítani a zsírtömeg növekedésének ütemét, csökkenti az esések, így a törések számát, lassítja a légzésfunkció és kognitív funkciók hanyatlását, és kedvező adaptációt hoz létre a szív- és érrendszerben (Sallinen et al., 2008; Apor – Rádi, 2010; Wroblewski et al., 2011). Emellett nagyon fontos hatása a szenior sportnak, hogy javítani tud az életminőségen, teljesebbé teszi az életet (Shephard et al., 1995; Chai et al., 2010). A szenior versenyzás a fizikai aktivitás egy olyan formája, mely egy életen át hozzá tud járulni az egészségfejlesztéshez. Az elit versenysporttal ellentétben, mely manapság már egyre kevésbé nevezhető egészségesnek, a szenior sport valóban az egészségfejlesztés eszköze lehet egy életen át. A kutatás célja tudományos módszerekkel felmérni, hogy a szenior versenyzás milyen hatással van a testösszetételre és életminőségre, emellett pedig a táplálkozás felmérése, ami az életmód másik fontos tényezője. Így cél megállapítani a felmért jellemzőkkel kapcsolatos tendenciákat, és összefüggést is keresni közöttük.

Antropometriai eredmények

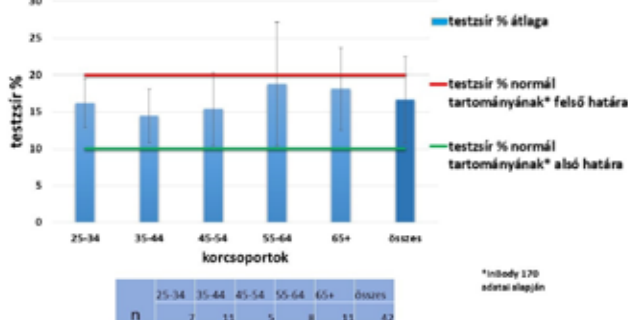
A nők testzsír % átlagai a különböző korcsoportokban azt mutatták, hogy a legfiatalabb 3 korcsoport (25–34, 35–44, 45–54) a normál tartományon (18–28%) belül van ($21,8 \pm 5,7$, $21,7 \pm 6,4$, $21,2 \pm 5,4$), az 55–64-es korcsoport a felső határt súrolja ($28,3 \pm 7,7$). Egyedül a 65+ korosztály lépi túl kevéssel a normál tartomány felső értékét ($31,4 \pm 8,8$). Az összes korcsoport átlaga a normál tartományon belül helyezkedett el ($24,6 \pm 8$).

Nők testzsír % átlagai a különböző korcsoportokban a normál tartományhoz* viszonyítva (n = 51)



A férfiak testzsír %-ának elemzésénél ugyanezen elv alapján alakítottuk ki a korcsoportokat. A nők eredményeivel ellentétben a férfiaknál minden egyes korcsoport átlagértéke a 10–20%-os normál tartományon belül voltak. A 25–34-es korcsoportnak $16,9 \pm 3,3$, a 35–44-es korcsoportnak $14,5 \pm 3,7$, a 45–54-es korcsoportnak $15,4 \pm 5,0$, az 55–64-es korcsoportnak $18,7 \pm 5,6$, a legidősebb, 65+ -os korcsoportnak pedig $18,1 \pm 5,6$. Az összes korosztály átlaga pedig $16,6 \pm 5,8$ lett.

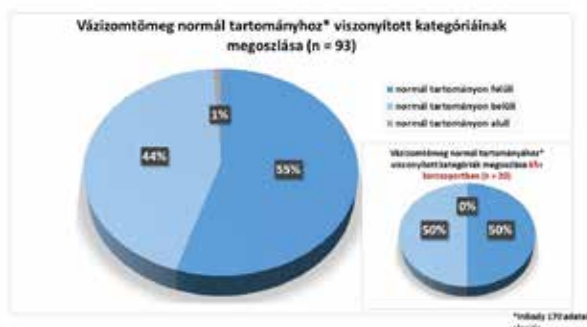
Férfiak testzsír % átlagai a különböző korcsoportokban a normál tartományhoz* viszonyítva (n = 42)



Vázizomtömeg

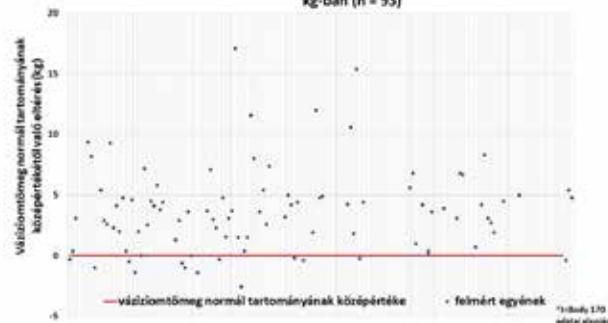
A vázizomtömeg eredményeinek leírása során probléma, hogy a normál tartomány az egyéni faktorok miatt mindenkinek eltérő az InBody 170-es kalkulációja alapján, ezért a normál tartományhoz viszonyított kategóriákat (alul, belül, felül) és a normál tartomány középértékétől való eltérést (kg) vettük figyelembe.

A vázizomtömeg normál tartományához viszonyított kategóriánkénti megoszlása szerint mindössze 1 fő (1%) volt, akinek a vázizomtömege a normál tartomány alatt volt. 55%-nak, tehát a többségnek volt a vázizomtömege a normál tartományon felül, és 44%-nak pedig a normál tartományon belül volt. Ez az eredmény hasonló volt a 65+ -os korosztályban is.



A következő diagramon a vázizomtömeg normál tartományának középértékétől való eltérése (kg-ban) látható ábrázolva. A piros vonal feletti pontok szimbolizálják az egyéneket, akiknek a normál tartomány középértéke felett volt a vázizomtömegük (kg). A vonal alatti pontok azokat az egyéneket ábrázolják, akiknek a normál tartomány középértéke alatt volt a vázizomtömegük (kg). Azt hozzá kell tenni, hogy a piros vonal alatti egyének vázizomtömege is még a normál tartományban volt, egy főt leszámítva, ahogy az előző elemzésből kiderült.

Vázizomtömeg normál tartományának* középértékétől való eltérése kg-ban (n = 93)



Életminőség-eredmények

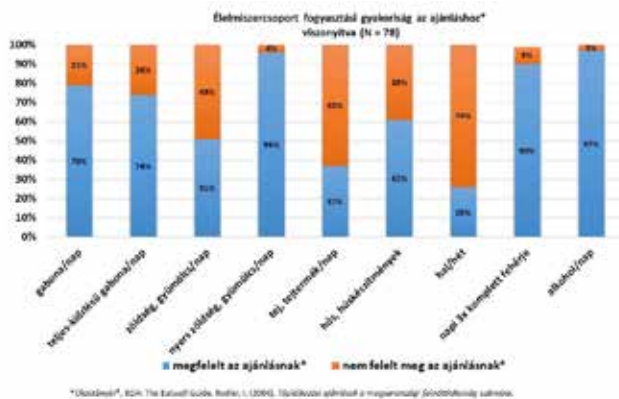
Az egészséggel összefüggő életminőség-értékek az SF-36-os kérdőív segítségével lettek megállapítva. Az SF-36-ban 36 kérdés van összesen, ezeket 8 dimenzióba lehet csoportosítani; fizikai működés, fizikai szerep, érzelmi szerep, vitalitás, testi fájdalom, szociális működés, mentális egészség és általános egészség. A dimenziókat egy 0–100-ig terjedő skálán lehet kiértékelni. Az SF-36 magyar átlag értékeihez (Czimbalmos et al., 1999) hasonlítottuk a kutatásunk eredményeit.

Az eredmények ábrázolását pókháló diagrammal valósítottuk meg, a 8 életminőség-dimenzió szerinti bontásban. Jól látható a diagramon, hogy mind a 8 dimenzióban jobb átlagértékei voltak a felmért csoportunknak, ez a különbség különösen a fizikai szerep és az általános egészség dimenzióban mutatkozott meg.



Táplálkozás kiértékelése

A táplálkozás felmérése ételmezőcsoport fogyasztás gyakoriság (FFQ) alapján történt. A gabona, teljes kiőrlésű gabona, zöldség/gyümölcs, nyers zöldség/gyümölcs, tej/tejtermékek, hús/húskészítmények és alkohol a napi fogyasztás szerint lett értékelve, ettől eltérő a halfogyasztás, ahol a heti fogyasztás alapján értékeltünk (mert arra van ajánlás). Emellett a napi 3x komplett fehérjefogyasztást vettük figyelembe az Okostányér® (MDOSZ, 2016) ajánlása alapján. Az összehasonlításához alapul vett ajánlás elsősorban az Okostányér®, ám mivel nem mindenre ad mérhető ajánlást, így más forrásokat is használtunk (Rodler, 2004; British Dietetic Association, 2016). A kiértékelésben az adagfogyasztás gyakoriságát vettük figyelembe az egyes ételmezőcsoportok alapján, és így megfelelt/nem felelt meg kategóriába osztottuk őket, amit százalékos bontásban írtunk le és ábrázoltunk. Az eredményeket elemezve megfigyelhetők a tendenciák; az ételmezőcsoportok nagy részénél a megfelelt kategória volt nagyobb arányban. Ezzel ellentétben a tej/tejtermékek és a halfogyasztás tekintetében volt alacsonyabb a megfelelt aránya a nem megfelelőhez képest.



Összefüggés-elemzés

Összefüggés-elemzés az SF-36 életminőség-dimenzió értékei és az InBody 170-es antropometriai értékei között történt Khi négyzet próbával és Pearson-féle korrelációval.

Az összefüggés-elemzés megtörtént alcsoportokra bontva is: kor, nem, sportolt évek száma, heti edzésszám, beteg/nem beteg csoport. Szignifikáns összefüggést mindössze egy esetben sikerült kimutatni. A zsírtömeg (kg) és a fizikai szerep SF-36 életminőség-dimenzió között volt szignifikáns ($p = 0,029$) negatív korreláció ($r = 0,247$).

Következtetések

A felmért szenior versenyzők antropometriai értékei kedvezőek voltak a referenciaértékekhez képest, ez összhangban van a szakirodalmi adatokkal is (Sallinen et al., 2008; Apor – Rádi, 2010; Apor, 2011; Wroblewski et al., 2011).

Ez azt mutatja, hogy a szenior versenyzés pozitív hatással lehet a testösszetételre, különösen, ha azt nézzük, hogy milyen a magyar lakosság körében jelen lévő trend elhízás és túlsúly terén (Kovács et al., 2016). A felmért csoport életminőség-értékei jobbak voltak a magyar lakosság átlagértékeinél (Czimbalmos et al., 1999), ez különösen az idősebb korosztályokban látszódott.

Ezek az eredmények is a szenior versenysport pozitív hatását mutatják, és ezt a hatást már más hasonló, külföldi kutatások is igazolták (Shephard et al., 1995; Chai et al., 2010). A szenior versenyzők táplálkozása nagyobb arányban felelt meg az ajánlatnak, mint nem. Ennek az eredménynek az értelmezésénél azt is figyelembe kell venni, hogy bár az FFQ alapú kérdőív egy jó eszköz ilyen jellegű kutatásokhoz a táplálkozás felmérésére, de nem alkalmas teljesen pontos képet adni egy egyén táplálkozásáról.

A felmért eredmények ellenére is sok hiányosság volt kimutatható a felmért csoport táplálkozásában, így elmondható, hogy a táplálkozás javítása is fontos eleme lehetne az egészségfejlesztésnek. Az összefüggés-elemzésénél egy kivétellel nem jött ki szignifikáns összefüggés.

Ennek többféle magyarázata lehet, az egyik, hogy a szenior versenysport hatása komplexebb, mint az általunk vizsgált tényezők, a másik pedig, hogy az elemszám statisztikai értelemben alacsony volt, egyébként pedig magas, mert 1006 leigazolt szenior versenyzőből 93-at sikerült elérni. Szignifikáns összefüggés egy negatív korreláció volt a fizikai szerep életminőség-dimenzió és a testzsírtömeg (kg) között, ami azt jelenti, hogy akiknek alacsonyabb volt a zsírtömegük (kg), azok jobbra értékelték a fizikai működésüket. Ez logikus és megmagyarázható eredmény, mert azt mutatja, hogy akiknek alacsonyabb a zsírtömegük, azok könnyebben tudnak mozogni.

Összegzésképpen elmondható a szakirodalmi adatok és a felmérés alapján, hogy a szenior versenyzés az egészség- és életminőség-fejlesztés fontos eszköze lehet egy egész életen át. Érdemes lenne népszerűsíteni a szenior sportot, és megteremteni a lehetőséget minél szélesebb körben; fiataloknak és időseknek is, mert a krónikus nem fertőző betegségek megelőzésében esszenciális szerepe van.

„Az Emberi Erőforrások Minisztériuma ÚNKP-17-2-I-SE-14 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült”

Irodalomjegyzék

Apor, P. (2011) Veterán (master) sportolók fizikuma, egészsége. Sportorvosi Szemle. 52. 2. 64-67.

Apor, P. – Rádi, A. (2010) Veterán sportolók: az idős, fizikailag aktív emberek egészsége és életkilátásai. Orvosi hetilap. 151.3 DOI: 10.1556/OH.2010.28775

British Dietetic Association. (2016) New version of the Eat Well Plate. From: <https://www.bda.uk.com/news/view?id=112>

Chai, W. – Nigg, C. R. – Pagano, I. S. – Motl, R. W. – Horwath, C. – Dishman, R. K. (2010) Associations of quality of life with physical activity, fruit and vegetable consumption, and physical inactivity in a free living, multiethnic population in Hawaii: a longitudinal study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 7. 83. 1–6. DOI: 10.1186/1479-5868-7-83

Czimbalmos, Á. – Nagy, Zs. – Varga, Z. – Husztik, P. (1999): Páciens megelégedettségi vizsgálat SF-36 kérdőívvel, a magyarországi normálértékek meghatározása. Népegészségügy. 80. 1. 4–19.

Kovács, V.A., Erdei, G., Bakacs, M. (2016) A magyar lakosság tápláltsági állapota. From: http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/3_kovacs_otap%202014_ea_final.pdf

Laurin, D. – Verreault, R. – Lindsay, J. – MacPerson, K. – Rockwood, K. (2001) Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. Archives of Neurology. 58.3.498–504. DOI: 10.1001/archneur.58.3.498

NEFI (2017) Egészségjelentés 2016. From: http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldal/assets/cikkek/17-05/egeszsegjelentés-2016.pdf

MDSZ (2016) Okostányér® – Új magyar táplálkozási ajánlás. From: <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

Reiner, M. – Niermann, C. – Jekauc, D. – Woll, A. (2013) Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. BMC Public Health. 13.813. 1–9. DOI: 10.1186/1471-2458-13-813

Rodler I., (2004) Táplálkozási ajánlás a magyarországi felnőtt lakosság számára. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest

Sallinen, J. – Ojanen, T. – Karavirta, L. – Ahtainen, J. P. – Häkkinen, K. (2008) Muscle mass and strength, body composition and dietary intake in master strength athletes vs untrained men of different ages. The Journal of Sports medicine and physical fitness. 48.2.190–196

Schuit, A. J. (2006) Physical activity, body composition and healthy ageing. Science & Sports. 21.4.209–213 DOI: 10.1016/j.scispo.2006.06.004

Shephard, R. J. – Kavanagh, T. – Mertens, D. J. – Qureshi, S. – Clark, M. (1995) Personal health benefits of Masters athletics competition. British Journal of Sport Medicine. 29.1.35–40.

Warburton, D. E. R. – Nicol, C. W. – Bredin, S. S. D. (2006) Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian Medical Association Journal. 174. 6. 801–809. DOI: 10.1503/cmaj.051351

Wroblewski, A. P. – Amati, F. – Smiley, M. A. – Goodpaster, B. – Wright, V. (2011) Chronic exercise preserves lean muscle mass in masters athletes. The Physician and Sport Medicine. 39.3. 172–178. DOI: 10.3810/psm.2011.09.1933



Dr. habil. Fritz Péter

Rovatvezető:
Dr. habil. Fritz Péter
 egyetemi docens
 egészségfejlesztő
 e-mail: pfritz@hotmail.hu

rekreáció

Kedves Olvasó!

A rekreáció, sport és turizmus önálló tudományterület. Magazinunkban mégis egy címben szerepelnek, hiszen a rekreációs tevékenységek döntő többsége a sport által a turizmusban valósul meg. Terveink szerint rovatunk segítséget nyújt magazinunk és/vagy azon kívül megjelent hasonló tartalmú írások, cikkek, tanulmányok helyes értelmezéséhez, ki-
 fejezések pontos használatához vagy éppen tudományos kutatómunka szakmailag hiteles elkészítéséhez.

Dr. Szatmári Zoltán

sport

Dr. Darabos Ferenc

turizmus

REKREÁCIÓ

Természetvédelmi terület:

Olyan természeti értékekben gazdag, összefüggő terület, melynek célja egy, de általában több természeti érték megóvása és védelme. Megkülönböztetünk országos és helyi jelentőségű területeket. Jellemzője, hogy a tájvédelmi körzetnél kisebb területű.

Termoterápia:

Hőmérsékletkezelést jelent, amely egyaránt vonatkozik a hidegre és melege. Használhatók különböző gyógyvizek, iszap, paraffin, szauna. (A termoterápia nehezen választható el a hidroterápiától. Ugyanakkor a hideg hatás egyik módszere a krioterápia, amely 0 °C alatti hidegkezelést jelent.)

Ünnep:

Olyan különleges időszak, amikor a közösség megszokottól, a hétköznapiaktól eltérő módon viselkedik, hagyományosan megszabott előírásokat és tilalmakat tart be (Tátrai–Karácsony, 1997).

Vadspark:

A zárttéri vadtartás egyik formája a vadfarm és vadaskert mellett. Hagyományos értelemben vadspark esetében a vadászterület egy részén (vagy hasonló adottságú területen) kutatási, oktatási és bemutatási célból körbekerített terület. A vadspark a hazai vadászható vadfaunát mutatja be, nem összekeverendő az állatkerttel.

Zuhanykezelések:

A zuhanyozás során a víz hőfokát, hőfokváltozását és a vízszög mechanikai hatását használja ki. Hatása: serkenti a bőr vérrellátását, fokozza a bőr rugalmasságát, serkenti a vénás keringést, csökkenti a hipotóniát, serkenti a nyirokkeringést, felfrissülést eredményez, fokozza a szervezet ellenálló képességét.

SPORT

Anyagcsere (metabolizmus):

A „cserét” jelentő metabolizmus magyar megfelelője. Az élő szervezetben végbemenő kémiai és energetikai átalakulások, a felépítő és lebontó folyamatok összessége. Anabolizmus (építő anyagcsere), a katabolizmus (lebontó, hasznosító) anyagcsere. Megkülönböztetünk:

- Energia-anyagcsere: a fizikai aktivitás számára fontos kémiai energia keletkezik az energiagazdag tápanyagok oxidatív beépítésével;
- Építő anyagcsere: proteinek, lipidek, polysacharidok, nukleinsavak előállítását történik;
- Munkaanyagcsere: biomolekulák felépítése és/vagy lebomlása, amelyek nélkülözhetetlenek a speciális sejtfunkciók működéséhez.

Iramjáték (fartlek):

Az alap (aerob) állóképesség fejlesztésének fő módszere. Az egyenletes tartós, alacsony iramú tempó (pl.: futás) közben gyorsítások, intenzívebb tempó, rövid vágtafutások, séták váltakoznak tervszerű vagy spontán módon. Az edzés időtartama sportolóknál legalább egy óra, az intenzitás pedig sohasem érheti el a versenytempót. A sportoló pillanatnyi erőállapotának és a terepviszonyoknak megfelelően lehet változtatni a futás iramán.

Az iramjáték sajátos változata az emelkedőre futás, amelyet a lábizmok erősítése mellett a gyorsasági állóképesség fejlesztésére és a futótechnika javítására alkalmaznak.

Mozgásszabályozás:

A mozgás különböző idegrendszeri folyamatok szabályozó mechanizmusán keresztül valósul meg. Ha érkezik egy bejövő jel (input), ami meghatározza a feladatot, akkor először érzékeljük az ingert (haljuk, látjuk stb.), majd tudatunkkal észleljük a jelenséget. A felismerést a továbbiakban elemezzük, összevetjük a korábbi emlékekkel, és ezek közül kiválasztjuk a legjobbnak ítélt megoldást (döntünk), tehát meghatározzuk a reakciót (válasz). A döntés a motoros központba fut, amely beindítja a végrehajtó rendszert, tehát megkezdődik a motoros akció. Az akció során a folyamatos külső és belső visszajelzések (feed-back) alapján módosítjuk a cselekvésprogramunkat, melynek révén egyre eredményesebben sajátítunk el egy cselekvésprogramot.

Szenzibilitás:

Érzékenység, fogékonyság, a tanítás/tanulás lehetőségeit, a képességek, készségek fejlesztését alapjaiban befolyásoló életkori szakaszok. Például a koordinációs képességek fejlesztésének legoptimálisabb időszaka a 0–12 éves korig terjedő szakasz. A szenzibilis időszak elnagyolása, figyelmen kívül hagyása a későbbiekben úgynevezett képzési deficitet jár, tehát teljes mértékben már nem pótolható. Például az úszás bármely életkorban megtanulható, de leghatékonyabban (akár versenyszerűen is) 12 éves kor alatt.

Thorndike elv („effektustörvény”):

A sikerhez vezető válaszok megerősödése. Egy tanult kapcsolat erősödik, ha a választ kielégülés, pozitív emocionális élmény követi. Például a mozgástanulás folyamatában a sikerrel végrehajtott mozgásformák sokkal erősebb emléknymot hagynak, mint a sikertelenek. Ezért tudjuk a sikertelen kísérleteket viszonylag gyorsan elfelejteni és a sikereseket megerősíteni. A megerősítés azt jelenti, hogy a későbbiekben a tanulók többsége már a helyes végrehajtás mozgásemlékét idézi fel, és a helytelen végrehajtási formákat elfelejti.

TURIZMUS

Tárgyi primer turisztikai vállalkozások:

A vállalkozások szoros kapcsolatban vannak a turisztikai hellyel, pl.: szálloda.

Alanyi primer turisztikai vállalkozások:

A vállalkozások a turizmus résztvevőit biztosítják, vagy utazási finanszírozással segítik, pl.: utazási biztosítók, hitelintézetek.

Kapcsolatteremtő primer turisztikai vállalkozások:

A vállalkozások a turizmus alanya és a tárgya közötti kapcsolatot látják el. Pl.: utazási irodák, utazásszervezők, utazásközvetítők.

Irodalomjegyzék:

- Fritz Péter: Szellemi rekreáció. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs, 2015, 379 p.
- Tátrai Zsuzsanna–Karácsony Molnár Erika: Jeles napok, ünnepi szokások. Jelenlévő múlt sorozat. Planétás Kiadó. Budapest, 1997, p. 298. ISBN: 963 9014 05 2 ISSN: 1417-5932
- Nádori László: Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs, 2005.
- Gyetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó. Szeged, 2008.
- Kaspar C. – Fekete M.: Turisztikai alapismeretek. Student Kft. Budapest, 2001. 189 p.



VERTIMAX: a mozgástanítástól a teljesítményfokozásig



Összefoglalás: Robbanékonyság és a súlypontemelkedés a legtöbb sportban kulcsfontosságú. Ezeknek a képességeknek a fejlesztésében a mozgáshatékonyság fejlesztése mellett az ellenállásos edzésnek is fontos szerepe van. Mivel az erő szögspecifikus, ezért fontos, hogy a konditeremben végzett gyakorlatok a sportági mozgásokat modellezzék, mert ez biztosítja a legjobb transzfer hatást a pályára. A Vertimax elasztikus ellenállást használó eszköze egyre elterjedtebb az élsportolók körében. A kérdés azonban, hogy a tudományos kutatások igazolják-e a Vertimaxnak tulajdonított előnyöket.



Abstract: Explosiveness and vertical jump ability are key elements in many sports. In order to develop these abilities, beside enhancement the movement efficiency it is crucial to have resistance training. As the power is angle specific, conditioning exercises should mimic the sport specific movements, this could result the biggest transfer effect to the field. The Vertimax elastic resistance tools are more and more popular among the professional athletes. The question is if the scientific researches prove the benefits of Vertimax.

Edzésfilozófiám



2009 óta foglalkozom sportolók erőnléti edzésével, és az elmúlt 9 évben rengeteg sportágban (egyéni- és csapatsportokig) volt lehetőségem kipróbálni magam és tapasztalatot szerezni. Ez az időszak nem csak a sportolók, de saját magam szakmai fejlődéséről is szólt. Az erőnléti edző szakma ma már itthon is egyre népszerűbb és egyre több sportág látja be, hogy szükség van a szakmai teamek felállítására és a teamen belül specialistákra, akik az egyes területekért felelnek.

Egyre nehezebb a kutatásokkal lépést tartani, egyre gyorsabb a fejlődés, ezért a polihisztorok ideje lejárt. Hatékonyan működő szakmai stábokra van szükség, ha nemzetközi szinten is sikeresek akarunk lenni. Ebben a csapatmunkában úgy gondolom, hogy az erőnléti edzőnek kell a sporttudományt képviselnie. Csak zárójelben jegyzem meg, hogy pl a labdarúgásban az igazán komoly kluboknál performance managerek vannak, akik alatt 4-5 erőnléti edző dolgozik, mert még ezen a területen belül is megvannak a specialisták.

Erőnléti edzőként Nick Winkelman mondta, amit a legtöbb szeretek idézni:

„Ha izmokban gondolkodsz, meg fogsz feledkezni a moz-

dulatokról, ha mozdulatokban gondolkodsz, sosem fogsz megfeledkezni az izmokról!”

Az egyik megközelítés az erőedzést izmokban gondolkodva periodizálja (tricepsz-hát nap, mell-bicepsz nap), gyakran egyízületes mozgásokban gondolkodik, a másik megközelítés mozgásmintákban (alsótest húzó-felsőtest toló nap), többízületes mozgásokban gondolkodik. Az első inkább a formáról szól, a második inkább a teljesítményfokozásról.

Én ha átlagembereknek – nevezzük őket hobbi-sportolóknak – tartok edzést, jó értelemben véve a teljesítményüket szeretném javítani. Azt szeretném, hogy jobban mozogjanak, erősebbek legyenek, jobban ellenálljanak a mindennapi élet kihívásainak, képesek legyenek egy nehéz tárgyat szabályosan felemelni. Legyen (pozitív) transzfer hatása az edzésnek az életükre.

Vertimax V8 platform

Az edzésfilozófia után viszont nézzük, miért döntöttünk úgy 3 évvel ezelőtt a saját termék felszerelésénél, hogy Vertimax V8 platformra mindenképpen szükségünk van.

A legnagyobb előnyei:

- Csúgás rendszerének köszönhetően – szemben a hagyományos gumikötelekkel – nem nő radikálisan az ellenállás, hanem a teljes mozgástartományban szinte azonos.
- Nem csak az alapgyakorlatok, de a sportágspecifikus mozgások is fejleszthetők vele, mivel az ellenállás a csuklóra, térdre, bokára is tehető.
- Vertikális és horizontális gyakorlatok egyaránt végezhe-

tők vele, így nem csak a súlypontemelkedést, de a sprintek hatékonyságát is lehet vele fejleszteni.

- A könnyen szabályozható ellenállásnak köszönhetően a rehabilitációban is hatékony eszköz.
- Az excentrikus erő fejlesztésére is alkalmas. Az excentrikus erő fejlesztése sérülésmegelőzés szempontjából különösen fontos, mert leggyakrabban az izomsérülések megnyúlás közben következnek be.
- Irányváltások, lefordulások, agilitásgyakorlatok egyaránt végezhetők az eszközzel.

Erő-sebesség görbe

A Vertimax lényegében sportágtól függetlenül korlátlan lehetőséget biztosít a teljesítményfokozásra, főleg az erő-sebesség görbe nagyobb sebesség tartományában.

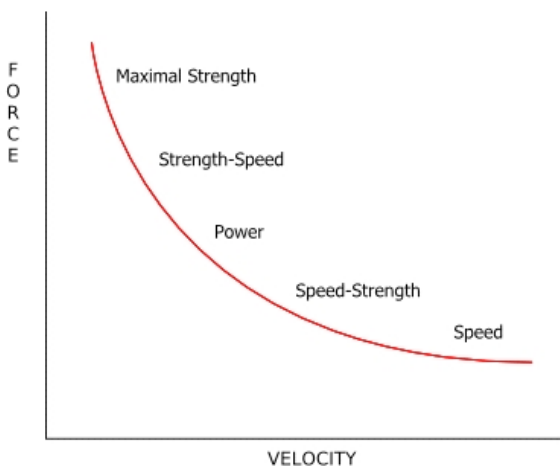
Miért fontos egy erőnléti edző számára, hogy az erő-sebesség koordináta-rendszerben tudjon gondolkodni?

Két azonos erejű sportoló közül az lesz a hatékonyabb a pályán, amelyiknél az erőfelfutás meredeksége nagyobb lesz (gyorsabban tudja a maximális teljesítményét elérni), vagy más szóval az erő kifejtés sebessége (rate of force development – RFD) gyorsabb lesz.

A Vertimax-szal végzett edzés legnagyobb előnye, hogy a konditeremben megszerzett erőt át lehet vinni sebességbe, és így a Vertimax lesz a híd a konditerem és a pálya között.

Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy akkor dolgozok jól, ha egy sportolóra 3 kg izmot építek és helyből távolugrásnál 10 cm-t javít a teljesítményén, ha a teljesítménye stagnál a helyből távolugrásban, akkor kaptam egy izmosabb, erősebb, de nem robbanékonyabb sportolót.

Ennek az lehet az oka, hogy az erő-sebesség görbén elhanyagoltam a gyors, robbanékony végrehajtásokat, vagy az erőfejlesztés során nem a megfelelő gyakorlatokat használtam.



Az erő szögspecifikus

Van még egy fontos szempont, ha teljesítményfokozásról beszélünk.

Az erő szögspecifikus!

Egy 2016-os kutatás¹ igazolta, hogy a teljes, fél és negyed guggolás közül a negyed guggolásnak volt a legnagyobb teljesítményfokozó hatása a súlypontemelkedésre és a 40 yard sprint idejére egy 16 hetes erősítőprogram után. Ez azért volt,

mert mind a sprint első lépéseinek (a felgyorsulás fázisa), mind a felugrásnak a térdszöge a negyed guggolás térdszögéhez van a legközelebb.

Ez nem azt jelenti, hogy nincs értelme a teljes guggolásnak, mert az izomerőt viszont azzal lehet jobban fejleszteni, de ha már eljutottunk egy megfelelő erőszintre, akkor érdemes olyan szögtartományban végrehajtani a gyakorlatokat, amiben a sportoló legtöbbször erőt fejt ki a pályán.

A Vertimax V8 platformon úgy tudjuk a negyed guggolásból felugrásokat végeztetni, hogy a sportoló derekára van rögzítve az ellenállás, így akár a kezét is tudja használni ugrás közben.

Tudományos háttér

Mivel teljesítményfokozásról beszélünk, ezért érdemes a tudomány területén is kutakodnunk, mielőtt bármilyen eszközt beépítünk az edzésprogramunkba. A Vertimax-szal viszonylag kevés kutatás foglalkozik, ez talán abból fakad, hogy a gumikötelek által kifejtett ellenállás viszonylag nehezen mérhető szemben a súllyal végzett gyakorlatokkal.

Ráadásul a rendelkezésre álló kutatások közül is több pontatlan, abban a tekintetben, hogy nem biztos, hogy azt a képeiséget mérte, amit a Vertimax-szal leginkább fejleszteni lehet.

A legátfogóbb kutatást 2008-ban 64 (50 ffi, 14 nő) edzett egyetemi atlétán végezték, egy 12 hetes edzésprogram keretében. A két csoport ugyanazt az edzést végezte (alsó végtagi erőfejlesztést összetett gyakorlatokkal, valamint sprint és plyometrikus gyakorlatokat), azzal a különbséggel, hogy az egyik csoport progresszív Vertimax gyakorlatokat is végzett hetente 1-2 alkalommal. A visszamérésnél a Vertimax csoport teljesítménye a lendületszerzésből ugrás teszten (countermovement jump) szignifikánsan nagyobb volt, mint a másik csoporté².

Egy 2017-es kutatásban 22 kamasz (14 év +- 8 hónap biológiai korú) fiú kosaras vett részt, és a Vertimax rövid távú teljesítményfokozó hatását vizsgálták egy 4 hetes edzésprogram után. A Vertimax csoport heti 2 edzést végzett az eszközön, és 3 gyakorlatból végeztek 2 sorozatban 6-10 ismétlést, kb a testtömegük 10%-ának megfelelő ellenállással szemben. A tesztelésnél a súlypontemelkedést nézték guggolásból felugrásnál (squat jump) és lendületszerzésből felugrásnál (countermovement jump), valamint a kalkulált csúcsteljesítményt. Ebben a kutatásban nem volt szignifikáns különbség a két csoport között³.

Ez a kutatás egyrészt alátámasztja, hogy 4-10 hetes plyometrikus edzés legalább kell fiataloknál az izom-ín komplexben a megnyúlás-rövidülés ciklusból származó előnyök realizálásához⁴. Másrészt azt is figyelembe kell venni, hogy az előző kutatáshoz képest itt serdülő korú sportolók voltak az alanyok, és a hormonális érés időszakában a szervezet nem „támogatja” az ilyen jellegű edzőmunkát. A serdülőkor előtt viszont az idegrendszeri érés időszakában a plyometrikus edzésnek számos előnyös hatását bizonyították már, amelyek mind a neuromuszkuláris rendszer adaptációjának köszönhetőek^{5,6}!

A kutatásban részt vevő szakemberek is jelezték, hogy a Vertimax-szal végzett edzés valószínűleg sokkal hatékonyabb a növekedési lökés utáni időszakban.

Egy másik, hobbiportolókkal végzett kutatásban a mélybeugrással hasonlították össze a Vertimax-szal végzett edzés teljesítményfokozó hatását egy 6 hetes edzésprogram után⁶. A program eredményeként a „mélybeugró” csoport szignifikánsan tudta növelni a súlypont emelkedését, míg a Vertimax-szal edző csoport csak kisebb mértékben.

Úgy gondolom, hogy ezen nem is lehet csodálkoznunk, mert a mélybeugrás a leghatékonyabb módszer arra, hogy a súlypontemelkedésen javítsunk. A mélybeugrás a plyometrikus edzés csúcsát jelenti, alkalmazása elégséges szintű bemeneti erőt igényel, ráadásul az idegrendszeri hatása is nagyobb, mint a Vertimax edzésnek. Ráadásul a mélybeugrás általában egyszeri maximális erő kifejtését igényel, míg a Vertimaxon sorozatugrásokat szoktak végezni a sportolók. Így a mélybeugrás erő kifejtése sokkal közelebb áll a súlypontemelkedés teszten mért egyszeri maximális erő kifejtéshez.

Én a Vertimaxos kutatásokból a sprint teljesítmény vizsgálatát nagyon hiányolom, mert amikor 10 felugrást végeztetünk a sportolóval, akkor nem csak egyszeri nagy erő kifejtésről van szó, hanem egy repetatív mozgásról, egy folyamatos erő közlésről, amikor a cél, hogy fenntartsuk a teljesítményt, ez a fajta munka viszont közelebb áll a sprinthez.



Szerző:
Pozsonyi Zsolt:
R-med Akadémia
szakmai vezető
FTC Vízilabda erőnléti edző

Tekintve a Vertimax-szal végzett kutatások alacsony számát és azt, hogy a legtöbb a súlypontemelkedésre korlátozta a tesztelést, érdemes lenne további kutatásokat végezni, amelyek a sprint teljesítményre gyakorolt hatást is vizsgálják. A plyometrikus edzésnek a sprintre és az irányváltások hatékonyságára is pozitív hatása van, ami a legtöbb csapatsportban legalább annyira fontos, mint a súlypontemelkedés.

- ¹ Rhea, Kenn, Peterson, Massey, Simão, Marin & Krein (2016): Joint-Angle Specific Strength Adaptations Influence Improvements in Power in Highly Trained Athletes, Human Movement
- ² Rhea et. Al. (2008): The Effectiveness of Resisted Jump Training on the VertiMax in High School Athletes
- ³ Franceschi et. Al (2017): Effects of Short-Term VertiMax® Resistance Training Program on Vertical Jump Performance in Adolescent Male Basketball Players
- ⁴ Rhodri S. Lloyd and Jon L. Oliver (2014): Strength and Conditioning for Young Athletes – Science and Application, Routledge
- ⁵ Kotzamanidis, C. (2006): Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in pre-pubertal boys, Journal of Strength and Conditioning Research, 20: 441–445
- ⁶ Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., Keiper, F. B., Tevlin, W., Ratamess, N. A., Kang, J., Hoffman, J. R. (2007): Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness in boys age 12 to 15 years, Journal of Sports Science and Medicine, 6: 519–525
- ⁶ McClenton et. Al (2008): The Effect of Short-Term VertiMax vs. Depth Jump Training on Vertical Jump Performance



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreation Association
www.recreationcentral.eu

Szakmai partnerek Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók Media supporters



Bronz fokozatú támogató Bronze grade supporter

SCITEC[®]
NUTRITION

Ezüst fokozatú támogató Silver grade supporter





Levendula
Hotel
Algyő



OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Hurrá! Nyaralunk!

Kalandos nyári Oxigén élmények családoknak

