

# recreation

2018. ŐSZ  
VIII. évfolyam 3. szám



**Gasztronómia:**

**Dobozold az ebéded!**

**Kulturális rekreáció:**

**Indonéz-maláj technikák  
festőtanfolyam**

**Városi rekreáció:**

**Írány a Mátyásfüldi Lovasegylet!**

**Alternatív rekreáció:**

**Rio kerékpárral**

**Életmód – lélektan – coaching:**

**A sebez(le)hetőség mítosza**

**Könyvajánló:**

**Fejben dől el? Ami rajtunk múlik  
– és ami nem**

**Gerontológia:**

**Erdőlátogatási szokások felmérése  
és a fizikai aktivitás vizsgálata**

**A rekreáció új területei:**

**Szakmai megújulás, élethosszig tartó  
tanulás a turizmus szektorában**

**Sporttáplálkozás:**

**A zsírok táplálkozás-élettani hatásai**

**Rekreációs edzés:**

**A siker kulcsa:  
Az agilitás kognitív aspektusai**

**Szellemi rekreáció:**

**Őszi időszakban rejlő  
animációs  
lehetőségek**





SZENTESI  
ÜDÜLŐKÖZPONT

SZENTESI ÜDÜLŐKÖZPONT NONPROFIT KFT  
6600 SZENTES, CSALLÁNY GÁBOR PART 4. +36 63 400 100  
INFO@UDULOKOZPONT-SZENTES.HU

# CSALÁDBARÁT JEGY

a wellness- és élményrészlegben

## Fürdőzzön együtt a család!

Gyerekek az élményrészlegben, felnőttek a wellness- és élményrészlegben!

- **Felnőtt családbarát jegy** (élmény-, wellness- és szaunahasználattal) 2000 Ft
- **Gyermek családbarát jegy** (élmény- és sószobahasználattal) 600 Ft

Családbarát napijeggyel együtt lehet használni az élmény- és wellnessrészleg szolgáltatásait!

*Felhívjuk a szülők figyelmét, hogy a gyermekek a szaunát és a wellnessrészleget nem használhatják.*

**Az akció  
visszavonásig  
érvényes!**



## BEKÖSZÖNTŐ

A tavaszhoz hasonlóan az ősz is megújulást és feltöltődést hozhat. Visszaülünk az iskolapadba, beiratkozunk tánctanfolyamra, elkezdünk egy új könyvet. A tikkasztóan meleg nyár után már a konyhába is visszamerészkedünk és készítünk a saját és szeretteink nagy öröme tápláló és változatos ételeket. A mozgalmas nyár után arra is jut idő, hogy magunkra jobban figyeljünk és a szellemi és fizikai rekreációt is rendszeressé tegyük a mindennapokban.

Ne felejtjük el, hogy az őszi idényzöldségek és -gyümölcsök mennyi lehetőséget rejtnek magukban. Ha fellapozzuk a korábbi Rekreáció magazin gasztro rovatát, mindig egy-egy adott időszakhoz illő receptet találunk a Cleansanity kínálatából. Kísérletezzünk bátran ezen receptek alapján, ügyelve az egészséges alapanyagokra. Az aktuális számban olyan ételötleteket hozunk, amelyeket magunkkal is vihetünk nem csak a munkahelyünkre, de egy bicikli- vagy gyalogtúrára is.

Kívánunk kedves olvasóinknak aktív és örömteli őszi időszakot!

*Meretei Katalin  
gasztro rovatvezető*

**Székhely/Seat:** 6723 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](http://www.recreationcentral.eu)

**Rendelés, hirdetés:** [journal@recreationcentral.eu](mailto:journal@recreationcentral.eu)

**Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:**

Vágó Csilla, [marketing@recreationcentral.eu](mailto: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

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

## KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

### Tartalom

- 4** Dr. Andó Réka:  
**VÁROSI REKREÁCIÓ**  
Irány a Mátyásföldi Lovasegylet!
- 7** Cleansanity:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
Dobozold az ebéded!
- 10** Dr. habil Fritz Péter, Ignits Dóra, Katona Sára:  
**SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY**  
A zsírok táplálkozás-élettani hatásai, valamint a sporttáplálkozásban betöltött szerepük
- 16** Pávlicz Adrienn:  
**KULTURÁLIS REKREÁCIÓ**  
Őn-Arc-Kép – Indonéz-maláj technikák festőtanfolyam – Az alkotás mindenkié!
- 18** Magyar Márton:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY**  
Őszi időszakban rejlő animációs lehetőségek
- 21** Uher Diána:  
**DÉL-ALFÖLDI FÜRDŐINK BEMUTATÁSA**  
2. rész
- 25** Dr. K. Plachy Judit, Perge Anna, Rucska Andrea, Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD, Dr. habil Fritz Péter:  
**GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY**  
Erdőlátogatási szokások felmérése és a fizikai aktivitás vizsgálata
- 28** Makra Csaba:  
**ALTERNATÍV REKREÁCIÓ**  
Rio kerékpárral
- 32** Simándi Szilvia PhD:  
**A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI – TANULMÁNY**  
Szakmai megújulás, élethosszig tartó tanulás a turizmus szektorában
- 36** Komondy Eszter, Hajdú Anna:  
**ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING**  
A sebez(le)hetőség mítosza
- 38** Megyesi Beáta:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
Bagdy Emőke · Buda László · Kádár Annamária · Pál Ferenc:  
Fejben dől el? Ami rajtunk múlik – és ami nem
- 39** Dr. habil Fritz Péter, Dr. Szatmári Zoltán, Dr. Darabos Ferenc:  
**FOGALOMTÁR**  
SPORT – TURIZMUS
- 40** Schandl Gábor:  
**REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY**  
A siker kulcsa: Az agilitás kognitív aspektusai

**Szerkesztőbizottság/Board of Editors:**

Prof. 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.

**Címlapfotó:** Margit Eszter

KIKAPCSOLÓDÁS BUDAPESTEN:

# Irány a Mátyásföldi Lovasegylet!

Sokunk hétköznapjaiban elérkezik az a pont, amikor azt érezzük, hogy távol szeretnénk lenni a város zajától, távol a forgalmi dugóktól, a feszültséggel teli munkahelytől.

A legismertebb fővárosi zöldövezetek, mint a Margitsziget vagy a Normafa, bár igényesen kialakított és szép részei a városnak, mégis a „kis magány a természetben” vágygal ide érkező ember csalódní fog, mert a jó időt jelentő nyári-őszi periódusban itt hangos tömeget fog találni.

Szeretnék Önöknek egy olyan helyet bemutatni, ahol a fentiekkel ellentétben a csendes séták, gondolatainkba való elmélyülés, vagy ha barátainkkal érkezünk, akkor egy kedves csoportos élmény és sok nevetés várhat ránk.

**A lovarda a mátyásföldi reptér közvetlen közelében található.**

Az Örs vezér térről a 67-es busszal vagy a 161-essel közelíthető meg a Legényrózsa utcai megállótól (67-es busz Tejgyár megálló), a Vasló Kft. betonkerítése mellett bevezető földúton (kb. 700 m), ami a Jászberényi útról nyílik, melynek neve Lovasvölgyi utca.

**Mottó:**

**„Van valami a lovak külsejében,  
ami jót tesz az ember bensőjének.”**

*(Winston Churchill)*





A reptéren keresztül is elérhető. GPS segítségével a Mátyásföldi Lovasegylet cím beírását követően könnyen odatalálunk.

Ne tévesszen meg és még inkább ne fordítson vissza minket, hogy az utolsó pár száz méter földút, mert jól autózható és biztonságos.

### **Érkezéskor egy másik világba csöppenünk.**

Bekerített legelőn szép lovak, bálákba állított széna és egy kedves tanya fogad minket szakértő lovasoktatókkal.

Mind a lovaglást elsajátítani vágyók, mind a gyakorlott lovasok számára van megfelelő háttér.

Az oktatóktól a lovaglás elsajátítása mellett a lovak gondozása, felnyergelése, lecsutakolása és természetesen etetése *(itt ne feledkezzünk el a jutalomfalatról, amit lovaglás után olykor el is várnak az állatok)* és itatása is elsajátítható.





A tanya egész évben, évszaktól függetlenül áll a lovagolni és kirándulni vágyó emberek rendelkezésére.

Amennyiben valaki már jól megül a lovon, adott a lovas túrákon való részvétel lehetősége is.

Nyáron gyermektáborok kapnak otthont itt.

**Bejelentkezéshez keressék a lovasoktatókat:**

Serf Léna: 06-20-407-65-19 és  
Margit Eszter : 06-20-555-35-24.

Fotók: Margit Eszter, dr. Ternai Zita



**„A lovak nem hazudnak. Ők aztán nem rejtik véka alá érzéseiket, minden ízükben őszinte lények. Ha félnek, tétováznak, behódolnak, megvadulnak vagy éppen nyugodtak és magabiztosak – higgyék el, mindeme érzéseket átélik, és persze jóval többet is.”**  
(Chris Irwin)



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

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

# DOBOZOLD AZ EBÉDED!

- ◆ Előzd meg a pánik vásárlást ◆ Kontrolláld az étrended
- ◆ Ismerd az alapanyagokat ◆ Kerüld a túlázott komfort ételeket!

**Ebédszünet.** A napnak azon időszaka, amikor a kollégák összegyűlnek, hogy a legfrissebb trendekről, a családjukról vagy a hétvégéikről beszélgessenek. A kitűnő beszélgetések mellé gyakran sok étel társul. Nagyon könnyű abba a csapdába esni, hogy a legegyszerűbben elérhető ételeket fogyasztjuk a munkahelyen. A kávémenü, a drága, éppen útba eső éttermek kombinációja egészségromláshoz és anyagi nehézségekhez is vezethet.

Lehet vitatkozni a saját magunk által készített ételek egészségre gyakorolt hatásáról. Azonban az vitathatatlan, hogy könnyebben maradunk egészségesek, ha mi kontrolláljuk, hogy mit is veszünk magunkhoz napi szinten. Hiszen, ha mi készítjük az ebédünket, pontosan tudjuk, hogy például nincs ízfokozókkal dúsított leveskocka a levesünkben. Nem utolsósorban pedig hosszú távon biztosan olcsóbban hozzuk ki az ebédköltségeinket, ha nem napi szinten vásárolunk.

## De hogyan kezdhetjük el?

### 1. Könnyű, olcsó módszerek:

Az emberek hajlamosak elfordulni a saját készítésű ebéd gondolatától a hosszú elkészítési idő miatt. Azt javasoljuk, hogy a mostantól hordom az ebédet stratégiát inkább kis lépésekben kezdjük megvalósítani. Például vegyünk salátát, tojást, édes burgonyát, ami egyszerűen elkészíthető. Bármilyen egyszerűen elkészíthető, anélkül,

hogy órákat állnánk a konyhában. Aztán ahogy hozzá szokunk ehhez a módszerhez, készíthetünk egy sokkal bonyolultabb ételt, például spenótos fetás, teljes kiőrlésű tésztát, aszalt paradicsommal.

### 2. Vacsoramaradék

Amikor a családnak főzünk, gondoljunk a másnapra is, és készítsünk néhány adaggal több ételt. Így a kedvenc ételünket vagy a fagyasztóba, vagy másnapra is elcsomagolhatjuk. Ne felejtsük, hogy néhány napig a hűtőben is elállnak az ételek, így bátran főzzünk nagyobb adagokat!

### 3. Rutin, rutin, rutin:

Az ebéd előkészítése tudatosságot is igényel, majd bevett gyakorlattá válik. Nem naponta megyünk a boltba, hanem hétvégén feltöltjük a hűtőt hússal, halakkal, tejtermékekkel és friss zöldségekkel. Így mindig lesz mihez nyúlni, és hétvégén arra is juthat idő, hogy a zöldségeket felaprítsuk és snacket készítsünk belőlük. Fontos, hogy szerezzünk be megfelelő dobozokat. Kapható már olyan is, aminek több rekesze van, és akár főételt hússal, magokat vagy aszalt gyümölcsöt is egyben tárolhatunk. A lényeg, hogy a kedvenc ételünket rotáljuk.

### 4. Pénzügyi szempont

Végeztünk egy nem reprezentatív kutatást arról, hogy az irodai munkát végző, városi (vidéki és budapesti) dolgozók mennyit költenek napi szinten ebédre. A kávémenü olcsó, átlagosan 800-900 forint, de nem feltétlen

egészséges, az éttermi menük 1500-1800 forint körül vannak. Aki pedig egészséges ebédre vágyik, egy limonádéval, 2500 forint alatt bizony nem úszsza meg. Ha csak 500 forint napi spórolással számolunk, akkor évi kb 130 ezer forintot is megspórolhatunk, amit akár utazásra vagy egy szórakoztató elektronikai termékre is költhetnénk.

Nehéz valakinek megváltoztatni a szokásait, amikor „csak” az egészség kártyát játsszuk ki. A legtöbb ember tökéletesen tisztában van azzal, hogy amit eszik, nem feltétlen egészséges, mégis ezt fogyasztja. Amikor azonban már beúszik a képbe a kiadások csökkentése és az ebből származó előnyök, az teljesen megváltoztathatja a gondolkodást.

Az ebédünk előkészítésével mi magunk szabályozzuk a mennyiséget is, így elkerülhetjük a túlevést vagy az ebéd utáni úgynevezett kajakómát is. Mindenkinek jó érzés, amikor saját kezében a kormány, és szabályozza a saját fogyasztását. Ha a kedvenc ételünket vihetjük magunkkal ebédre, az eleve örömet hoz a munkanapba. Kedvenc ételünket valószínűleg lassabban is esszük meg, így az ebéd emésztése és feldolgozása is könnyebben megy szervezetünknek. Az ebédet akár magunkkal is vihetjük egy teraszra vagy valami irodán kívüli helyre, így kicsit kiközkenhetünk a munkavégzésből, és felfrissült aggyal térünk vissza.

<http://www.generationy.com/making-your-own-lunch-for-work/>

<http://www.health.com/nutrition/bring-lunch-work>  
<https://www.linkedin.com/pulse/six-benefits-bringing-your-own-lunch-work-gary-gianetti>

[https://www.huffingtonpost.com.au/2016/04/12/bringing-lunch-to-work\\_n\\_9675486.html?gucounter=1](https://www.huffingtonpost.com.au/2016/04/12/bringing-lunch-to-work_n_9675486.html?gucounter=1)



# CSIRKÉS FRITTATA MARADÉKOKBÓL

## Hozzávalók:

300 g sült csirkemell, az előző vacsorából/ebédből megmaradt, de lehet sült csirkecomb hús is kifilézve  
4 tojás  
120 g túró  
1 dl tej  
1 kisebb pritaminpaprika  
1 kisebb cukkini  
só, bors, oregánó  
2 ek olívaolaj  
jénai tál



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

## Elkészítés:

Előmelegítjük a sütőt 180 fokra.

A tojásokat felverjük, hozzáadjuk a tejet és a túró.

Kis kockákra aprítjuk a pritaminpaprikát és a cukkinit, majd hozzákeverjük a tojásos elegyhez.

Ezt követően beletesszük a csirkehúst is, majd 2 evőkanál olívaolajat is hozzákeverünk.

Beleöntjük egy jénai tálba, majd betesszük a sütőbe. 25 percig sütjük.

Miután kihűlt, könnyedén szeletelhető, csomagolható.



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

# WRAP/SÓS PALACSINTA

## 6 db wraphez

### Hozzávalók:

320 g teljes kiőrlésű liszt  
4 dl szóda  
3 tojás  
2 dl növényi tej  
1 ek útifű maghéj  
só, bors ízlés szerint  
1 ek petrezselyem  
serpenyő és kókuszolaj a sütéshez

### Elkészítés:

Egy palacsintatésztához hasonlóan összekeverjük a hozzávalókat kézi habverővel, és 15 percig állni hagyjuk. A hagyományos palacsintához képest sűrűbb tésztát kell kapjunk. Ha túl sűrű, hígítsuk még szódával. A serpenyőben hevítünk fel 1 teáskanál kókuszolajat, és takarékra véve a lángot süssük a tészta mindkét oldalát kb. 4-4 percig. Mivel ez egy vastagabb tészta, ezért több időre van szükség ahhoz, hogy teljesen átsüljön. Majd ebbe a wrapbe/palacsintába ízlés szerint tehetünk fekete erdei sonkát, salátával, sajttal, mézzel.

# LAZACKRÉMES KAPROS TÚRÓFELFÚJT

## 12 db tallérhoz

### Hozzávalók:

250 g zsírszegény túró  
2 tojás  
2 csipet szódbikarbóna  
só, bors, kapor  
10 evőkanál zabpehely  
lazackrém, sütőpapír

### Lazackrém:

90 g füstölt lazac  
1 főtt tojás  
1 tk dijoni mustár  
2 ek zabtejszín  
csipetnyi szerecsendió, só, fehérbors,  
1 kk petrezselyem

A lazackrém hozzávalóit alaposan összekeverjük, és botmixerrel pürésítjük. Az elkészült lazackrémet összekeverjük a többi alapanyaggal és 10 percig állni hagyjuk, majd vizes kézzel kis gombócokat formálunk és sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük. Ezek után egy evőkanállal lepény formára nyomjuk őket. Előmelegített, 175 fokos sütőben kb. 20-25 percig sütjük. Ez a snack fél óra alatt elkészül, és több napra elegendő.

# A zsírok táplálkozás-élettani hatásai, valamint a sporttáplálkozásban betöltött szerepük

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



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

### ÖSSZEFOGLALÁS



A zsírok többek között energiát biztosítanak és számos alapvető élettani mechanizmusban is vesznek részt. Az étrendi zsírokat a bennük található kettős kötések alapján csoportosítjuk összefoglaló cikkünkben. A telített zsírsavakban nem található kettős kötés (SFA), míg az egyszerűen telítetlen zsírsavakban egy (MUFA), a többszörösen telítetlen zsírsavakban (PUFA) több kettős is előfordulhat. Az ajánlások szerint célszerű a zsírokból történő energiát 1/3 arányban SFA-ból, 1/3 arányban MUFA-ból és 1/3 arányban PUFA-ból fedezni, de a telített zsírok bevitelét érdemes csökkenteni, amennyire csak lehetséges. Az omega-3 zsírsavak csökkentik a szív- és érrendszer kockázatát azáltal, hogy csökkentik a vér trigliceridszintjét, a plakk-képződést és a vérnyomást, továbbá a sportteljesítményre is pozitívan hatnak. A sportolóknak szánt zsírbeviteli ajánlások az energiabevitel százalékos megoszlását tekintve megegyeznek a nem sportolóknak szánt iránymutatásokkal. A zsírbevitel túlzott mértékű csökkentése sportolók esetében gyakran előfordul, azonban a tartósan 20 energia% alatti zsírbevitel többek között a zsírban oldódó vitaminok és esszenciális zsírsavak hiányához vezet. A ketogén étrend magas zsír-, mérsékelt fehérje- és nagyon alacsony szénhidrátbevitelt jelent. Szénhidrát hiányában a glükóz endogétermelése nem képes lépést tartani a szervezet szükségleteivel, és a ketogenezis megkezdődik, hogy alternatív energiaforrást nyerjen a szervezet ketontestek formájában.

**Kulcsszavak magyarul:** étrendi zsírok, sportteljesítmény, telítetlen zsírsavak, ketogén étrend

### ABSTRACT



Fats are providing energy and they also participate in several fundamental physiological mechanisms. In our summary the dietary fats are grouped according to the double bonds they contain. Double bonding isn't found in saturated fatty acids (SFA), the monounsaturated fatty acids (MUFA) are containing one, the polyunsaturated acids (PUFA) two or more double bonds. According to the recommendations, it is practical to cover the energy deriving from fats by using 1/3 proportion from SFA, 1/3 from MUFA and 1/3 from PUFA, but the reduction of saturated acids intake is suggested, as possible. The omega-3 fatty acids are able to reduce the risk of cardiovascular diseases by reducing the triglyceride level in blood, the plaque formation and blood-pressure, furthermore they have positive effect on sport performance. The fat intake recommendations for athletes regarding the percentage of energy demand correspond to the guidelines made for non-athletes. The excessive reduction of fat intake also often happens to athletes for weight loss or body composition enhancement; however, permanently keeping the fat intake under 20 energy% can lead to the deficiency of fat-soluble vitamins and essential fatty acids. Ketogenic diet means high fat, moderate protein and very low carbohydrate intake. In the absence of carbohydrates, the endogenous production of glucose cannot keep up with the body's needs, and the ketogenesis begins so that the body could gain an alternative source of energy in the form of ketone bodies. **Keywords:** fat, sport performance, unsaturated fatty acid, ketogenic diet

### Élettani funkciók

A zsírok szükséges alkotóelemei a kiegyensúlyozott táplálkozásnak, hiszen amellet, hogy energiát biztosítanak, számos alapvető élettani mechanizmusban is részt vesznek. Az étrendi zsírok vagy lipidek alatt értjük a triglicerideket, foszfolipideket és a koleszterint is. Azon szerves molekuláknak az összességét hívjuk lipideknek, amelyek fizikai tulajdonságaikat tekintve legalább részben hidrofóbok. Szerkezetük jelentősen különbözhet egymástól. A többi óriásmolekula-csoporttól eltérően nem alkotnak polimereket. Biokémiai szempontból zsírsavnak tekintünk minden olyan karbonsavat, mely a lipidekben előfordul. Az emlősökben gyakran előforduló természetes zsírsavak száma tíz körülire tehető. Ezzel szemben az egész élővilágban körülbelül 100-féle zsírsav található meg. A szervezetben a zsírsavak szabad állapotban nagyon kis koncentrációban vannak jelen, leggyakrabban különböző fehérjékhez kapcsolódnak. Nagy mennyiségben találhatóak a neutrális zsírokból, olajokban, foszfo- és glikolipidekben, valamint viaszokban (Mandl, 2006).

Éhezéskor, valamint szimpatikus idegrendszeri hatásokra olyan hormonok elválasztására kerül sor, melyek aktiválják a zsírsejtet zsírbontó enzimét, így a zsírsavak felszabadulnak a trigliceridekből. Ennek a folyamatnak a neve a lipolízis. A zsírsavak oxidációja jelentős energiafelszabadulással jár, hiszen 1 g triglicerid 40 kJ energiát jelent. Túltápláláskor a zsírsavak triglicerid formájában történő deponálásához vezet a zsírszövetben.

### Physiological functions

Fats are the necessary components of a balanced diet as in addition to providing energy, they also participate in several fundamental physiological mechanisms. Dietary fats or lipids are triglycerides, phospholipids and cholesterol. All the molecules which are at least partly hydrophobic in terms of their physical characteristics are called lipids. Their structure can significantly differ from one another. Unlike other macromolecular groups, they do not form polymers. In a biochemical aspect, every carboxylic acid which appears in lipids is considered fatty acid. The number of natural fatty acids regularly found in mammals can be estimated at around ten. However, in the whole wildlife, about 100 types of fatty acids can be found. In free state, fatty acids are present at a very low concentration in the body, and most often they are bound to different proteins. They can be found in large quantities in fats, oils, phospholipids and glycolipids as well as in wax (Mandl, 2006).

During starvation and the effects of sympathetic nervous system, the hormones which activate the lipolytic enzyme of fatty acids are separated, thus the fatty acids will be released from the triglycerides. This process is called lipolysis. The oxidation of fatty acids generates a significant energy release, since 1g triglyceride means 40 kJ of energy. During overnutrition, it leads to the deposition of the fatty acids in the adipose tissue in the form of triglycerides. This state leads to fat accumulation

Ez az állapot a zsírszövet felszaporodásához – elhízáshoz vezet, mely számos betegség kockázati tényezője.

Számos egyéb vegyület alkotásában vesznek részt a lipidek, többek között a sejtmembrán alkotóelemei (foszfo- és glikolipidek), szterinek (koleszterin, koleszterol), terpének és származékaik (karotinoidok, klorofill, növényi „illó olajok”), epesavak, szteroid hormonok (tesztoszteron, ösztrogén, kortikoszteroidok), és prosztaglandinok (Mandl, 2006).

### Étrendi zsírok

Az étrendi zsírokat leggyakrabban a bennük található kettős kötések alapján csoportosítjuk. A telített zsírsavakban nem található kettős kötés (SFA), míg az egyszerűen telítetlen zsírsavakban egy (MUFA), a többszörösen telítetlen zsírsavakban (PUFA) több kettős is előfordulhat. Ezek a kettős kötések cisz, illetve transz formában is előfordulhatnak, azonban leggyakrabban a cisz konfiguráció jellemző az étrendi zsírsavakra (EFSA, 2017).

A beviteli ajánlásokat szeparáltan is meg szokták adni a különböző zsírsavakra, valamint a transzzsírookra. Ennek okán a többszörösen telítetlen zsírokat további kategóriákra osztják: omega-6 zsírsavak, omega-3 zsírsavak, és hosszú láncú omega-3 zsírsavak (20-nál nagyobb szénatomszámú zsírsavak). Az ajánlások szerint célszerű a zsírokból történő energiát 1/3 arányban SFA-ból, 1/3 arányban MUFA-ból és 1/3 arányban PUFA-ból fedezni (Position of the American Dietetic Association; 2009).

### Teljes zsírbevitel

A zsírok fontos szerepet játszanak a zsírban oldódó vitaminok felszívódásában (A, D, E és K-vitamin) és fontos forrásai az esszenciális zsíroknak, melyet szervezetünk nem képes előállítani, így többek között ezért is fontos, hogy bevételük megfelelő mennyiségű legyen. Az ajánlottnál magasabb zsírbevitel csökkenti az inzulinérzékenységet, és növelheti a szív- és érbetegségek kialakulásának kockázatát. Az ajánlott napi energiabevitel minimum 20E%-, maximum 35E%-át kell, hogy fedezzék, mely egy 2000 kcal-ás étrend esetében, egy 70 kilogrammos egyénnél minimum 0,6 g/ttkg, maximum 1,1 g/ttkg zsírbevittelt jelent (EFSA, 2017).

### Telített zsírsavak (SFA)

A telített zsírsavak (pl. palmitinsav, sztearinsav, vajsav stb.) előállítására képes a szervezetünk, így nem szükséges táplálékkal bevinni őket. Pozitív, dózisfüggő kapcsolatot véltek felfedezni a telített zsírbevitel és a vér LDL koleszterin szintje között, mikor szénhidrátokkal hasonlították össze. A nagy mennyiségben telített zsírokat tartalmazó ételek fogyasztásának csökkentése, illetve omega-6 tartamú zsírsavakra történő cseréje csökkenti a szív- és érbetegségek kialakulásának kockázatát. A legújabb ajánlásoknak megfelelően amennyire csak lehetséges, csökkentsük a bevittüket, melyek állati eredetű termékekben fordulnak elő legnagyobb mennyiségben (EFSA, 2017).

### Egyszeresen telítetlen zsírsavak (MUFA)

Az egyszerűen telítetlen zsírsavakat (palmitinolajsav, olajsav, nervonsav) szintén képes előállítani a szervezetünk, így nem nélkülözhetetlen összetevői az étrendnek. Nem találtak összefüggéseket annak kapcsán, hogy megelőző hatásuk lenne a táplálkozással összefüggő betegségek szempontjából (EFSA, 2017).

### Omega-6 zsírsavak (PUFA)

A többszörösen telítetlen omega-6 zsírsavakat (linolsav) nem képes a szervezet előállítani, így esszenciálisnak minősülnek. Az arachidonsavat képes szervezetünk szintetizálni linolsavból, így nem tekinthető esszenciálisnak, viszont meghatározó szerepet játszik a szervezet metabolikus állandóságában. Pozitív, dózisfüggő kapcsolat feltételezhető a bevitt omega-6 zsírok és a HDL koleszterinszint között. Legfontosabb omega-6 források: pálmaolaj, napraforgóolaj, repceolaj, szójaolaj, szárnyasok, olajos magvak, tojás, gabonafélék... stb. (EFSA, 2017).

### Omega-3 zsírsavak (PUFA)

Az omega-3 zsírok családjába tartozik az alfa-linolénsav (ALA), eikozapentaénsav (EPA), és dokozahexaénsav (DHA), melyek szintén esszenciális zsírsavaknak számítanak, hiszen a szervezet nem képes előállításukra, és nélkülözhetetlenek a metabolikus egyen-

and overweight, which are the risk factors of many diseases.

Lipids also participate in the formation of several other compounds such as the components of the cell membrane (phospholipids and glycolipids), sterols (cholesterol), terpenes and their derivatives (carotenoids, chlorophyll, vegetable „essential oils”) bile acids, steroid hormones (testosterone, oestrogen, corticosteroids) and prostaglandins (Mandl, 2006).

### Dietary fats

Most frequently the dietary fats are grouped according to the double bonds they contain. In the saturated fatty acids (SFA) no double bond can be found, while in the monounsaturated fatty acids (MUFA) there can be one, in the polyunsaturated fatty acids (PUFA) there can be several double bonds. These double bonds can appear in cis or trans form; however, cis configuration is more peculiar to the dietary acids (EFSA, 2017).

The intake recommendations are also given separately for the different fatty acids and trans fats. Therefore, monounsaturated fatty acids are divided into further categories: omega-6 fatty acids, omega-3 fatty acids and long-chain omega-3 (fatty acids with more than 20 carbons). According to the recommendations, it is practical to cover the energy deriving from fats by using 1/3 proportion from SFA, 1/3 from MUFA and 1/3 from PUFA (Position of the American Dietetic Association; 2009).

### Total fat intake

Fats play an important role in the absorption of fat-soluble vitamins (vitamins A, D, E and K), and they are important sources of essential fats which our body cannot produce, thus amongst other things, this is why it is important to intake the appropriate amount of them. A higher than recommended fat intake reduces the insulin sensitivity and increases the risk of developing cardiovascular diseases. They should cover minimum 20E% and maximum 35E% of the recommended daily energy intake, which means minimum 0.6g/kg bw, maximum 1.1g/kg bw fat intake for a 70-kg individual in case of a 2000 calorie diet. (EFSA, 2017).

### Saturated fatty acids (SFA)

Our organism is capable of producing saturated fatty acids (e.g. palmitic acid, stearic acid, butyric acid, etc.), thus it is not necessary to intake them with food. A positive dose-based connection was assumed to be discovered between the intake of saturated fats and LDL-cholesterol level of blood when they were compared with carbohydrates. The reduction of the consumption of food containing saturated fatty acids in large quantities, or replacing them with omega-6 fatty acids reduces the risk of developing cardiovascular diseases. In compliance with the newest recommendations, we should reduce their intake—they appear in the largest quantities in products of animal origin—as much as possible (EFSA, 2017).

### Monounsaturated fatty acids (MUFA)

Our body is also able to produce monounsaturated fatty acids (palmitoleic acid, oleic acid, nervonic acid), thus they are not essential components of the diet. No connection has been found on whether they would have preventive effect relating to diet-related diseases or not.

### Omega-6 fatty acids (PUFA)

The polyunsaturated omega-6 fatty acids (linoleic acid) cannot be produced by the body, thus they are considered essential. Our body is able to synthesise arachidonic acid from linoleic acid, therefore, it is not considered essential but plays a key role in the metabolic stability of the body. A positive, dose-dependent connection can be assumed between the omega-6 fatty acids consumed and HDL-cholesterol level. The most important omega-6 resources are: palm oil, sunflower oil, rapeseed oil, poultry, oil seeds, egg, cereals, etc. (EFSA, 2017).

### Omega-3 fatty acids (PUFA)

The family of omega-3 fatty acids includes alpha-linolenic acid (ALA), eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA), which are also essential fatty acids, as the body cannot

súlyhoz. Képesek csökkenteni a szív- és érbetegségek kockázatát azáltal, hogy csökkentik a vér trigliceridszintjét, plakk-képződést és a vérnyomást. Továbbá gyulladásgátló hatásuk van, közrejátszanak az immunrendszer megfelelő működésében, és a sportteljesítményre is pozitív hatnak. Napi 250 mg EPA és DHA, vagy heti 2 alkalommal történő halfogyasztás sikeres lehet a primer prevencióban egészséges egyéneknél. A DHA fő forrásai a tengeri halak és a tenger gyümölcsei. A szervezet képes előállítani EPA-t és DHA-t az ALA-ból, viszont nagyon kis mennyiségben (EPA ~8%, DHA ~0,5%), így önmagában az ALA fogyasztás nem képes számottevő emelkedést okozni a vér DHA szintjében. Fő ALA források: lenmag, chia mag, kendermag, dió. Kizárólag növényi étrendet folytatók esetében kiemelt figyelmet kell fordítani a megfelelő omega-3 ellátottságra (Rogerson, 2017).

### Transzsírsavak

A transzsírsavak előállítására nem képes a szervezetünk, illetve nincs is szükségünk fogyasztásukra. A rendelkezésre álló adatok azt mutatják, hogy a károsító állapotokból származó transzsírsavak ellenőrzött hatást gyakorolnak a vérzsírparaméterekre, mint az élelmiszeripari gyártás során keletkezett zsírok abban az esetben, ha azonos mennyiségben fogyasztják őket. Prospektív, kohorsz tanulmányok azt mutatták, hogy a magasabb transzsírsavbevitel és a nagyobb szív- és érbetegség-kockázat között pozitív kapcsolat áll fenn. Ennek kapcsán megállapítottak egy olyan maximális határértéket (<1% a teljes energiabevitelnek, illetve a lehetőségek szerinti legalacsonyabb bevitel), mellyel csökkenteni lehet a transzsírsavak bevitelét, ugyanakkor nem sérül az esszenciális tápanyagok mennyisége (EFSA, 2017). Továbbá olyan kampányokat és politikai intézkedéseket vezettek be, amelyekkel az élelmiszeripartól és éttermektől arra ösztönözték, hogy csökkentsék az élelmiszerek transzsírsavtartalmát azáltal, hogy alternatív zsírokra cserélik. Azonban ezt jellemzően telített zsírokkal oldják meg (pálmazsír, kókuszzsír), így növekedni fog az adott élelmiszer telítettzsír-sav-tartalma (Mozaffarian et al. 2010). A nemzetközi ajánlásoknak megfelelően amennyire csak lehetséges, csökkentsük a bevitelüket (EFSA, 2017).

### Koleszterin

A koleszterin a sejtek plazmamembránjában fordul elő jelentős mennyiségben, de sok található a vörösvértest-membránban és a mielinhüvelyben is. Szerkezeti tulajdonságainál fogva a membránfluiditást befolyásolja: a fluid membránokat merevít, a túlviszkózus membránok „befagyását” viszont gátolja. Általános membránhatásán túlmenően a koleszterin egyes membránenzimek működésére is hat (Mandl, 2006). Előállítására képes az emberi szervezet, a legnagyobb hatással a telített zsírsavak fogyasztása van a vérplazma LDL koleszterin szintjére, mely között pozitív dóziszfüggő összefüggés van. A legtöbb étrendi koleszterin olyan forrásokból származik, melyek szintén jelentős telítettzsír-sav-források, mint a tejtermékek és húskészítmények (EFSA, 2017).

### Zsírbeviteli ajánlások sportolóknak

A sportolóknak szánt zsírbeviteli ajánlások megegyeznek a nem sportolóknak szánt iránymutatásokkal, természetesen az egyéni szükségleteket, sportcélokat és a szükséges testösszetétel-változtatásokat figyelembe véve. Általában ajánlott, hogy a sportolók átlagos mennyiségű zsírt (napi energiabevitelük körülbelül 30%-át) fogyasztanak, azonban rendszeres nagy intenzitású edzés mellett a napi energiaigény legfeljebb 50%-ig biztonsággal növelhető a zsírbevitel. Kutatások bizonyítják, hogy emelt zsírbevitel mellett magasabb a vérben lévő tesztoszteron koncentrációja, mint alacsonyabb zsírbevitel esetén (Kreider et al. 2010), mely anabolikus hatása lévén fokozza az izomfehérje-szintézist.

A testzsír csökkentése esetén azonban ajánlott a zsírbevitel is mérsékelni, napi 0,5-1 g/testtömegkilogramm/zsír fogyasztani. Ennek oka az, hogy egyes testzsír-csökkentést vizsgáló tanulmányok azt mutatják, hogy azok a sportolók a legsikeresebbek a testtömegcsökkenés és a fogyás fenntartásában, akik kevesebb mint napi 40 g zsírt fogyasztanak (Kreider et al. 2010), azonban frissebb kutatások szerint a különböző tápanyagok megszorításán alapuló diéták (alacsony zsírtartalmú/alacsony szénhidrát-tartalmú/ketogén) egyaránt hatásosak lehetnek a testösszetétel kedvezőbb irányba történő változtatásában, amennyiben a kalóriadeficit fennáll (Aragon et al. 2017). A zsírbevitel túlzott mértékű csökkentése sportolók esetében is gyakran előfordul

produce them and they are indispensable for the metabolic stability. They are able to reduce the risk of cardiovascular diseases by reducing the triglyceride level in blood, the plaque formation and blood-pressure. Furthermore, they are anti-inflammatory, contribute to the normal function of the immune system, and they also have positive effect on the sport performance. Consuming 250 mg of EPA and DHA per day, or fish twice per week can be successful for healthy individuals in primary prevention. The main sources of DHA are fish and seafood. The body can produce EPA and DHA from ALA but only in a very small amount (EPA ~8%, DHA ~0.5%), thus the sole consumption of ALA cannot cause a substantial increase in the DHL level of blood. Main ALA sources are: linseed, chia seed, hemp seed and walnut. Those having only vegetarian diet must pay particular attention to the appropriate omega-3 supply (Rogerson, 2017).

### Trans fatty acids

Our body cannot produce trans fatty acids, and we do not need to consume them. The available data shows that trans fatty acids derived from ruminants have opposite effect on the blood lipids parameters than those versions produced by the food industry if they are consumed in the same quantity. Prospective cohort studies show that there is a positive connection between the higher income of trans fatty acids and the higher risk of cardiovascular diseases. In that regard, a maximum limit (<1% of the total energy intake or the lowest intake where possible) was determined, by which the intake of trans fatty acids can be reduced while the amount of essential nutrients is not affected (EFSA, 2017). Furthermore, campaigns and political measures were introduced which encouraged the food producers and the restaurants to reduce the trans fatty acid content of food by replacing them to alternative fats. However, it is usually solved by using saturated fats, thus the saturated fatty acid content of the given food will increase (Mozaffarian et al. 2010). In compliance with the international recommendations, we should reduce their consumption as much as possible (EFSA, 2017).

### Cholesterol

Cholesterol appears in significant quantities in the plasma membrane of cells, but a lot of them can also be found in the erythrocyte membrane and myelin sheath. Due to its structural properties, it influences the membrane fluidity: the fluid stiffens membranes but prevents the membranes that is too viscous from “freezing”. In addition to its general effect on the membrane, cholesterol also affects the function of membrane enzymes. The human body is able to produce it; the consumption of saturated fatty acids has the greatest impact on the LDL-cholesterol level between which there is a positive dose-based correlation. Most dietary cholesterol originates from sources that are also significant sources of saturated fatty acids such as dairy products and meat products (EFSA, 2017).

### Fat Intake Recommendations for athletes

The fat intake recommendations correspond to the guidelines made for non-athletes, but naturally they take into account the individual needs, the sports purposes and the necessary body composition changes. It is usually recommended the athletes to consume an average quantity of fats (about 30% of their daily energy intake); however, with regular and high-intensity training, the fat intake can be safely increased by the maximum of 50% of the daily energy demand. The research proves that in case of increased fat intake, the testosterone concentration in the blood is higher than in case of lower fat intake (Kreider et al. 2010), which enhances the muscle protein synthesis by its anabolic effect.

However, for the reduction of body fat, it is recommended to reduce the fat intake as well, and consume 0,5-1 g/kg body weight/day of fat. The reason for this is that studies on body fat reduction indicate that those athletes are the most successful in the maintenance of body fat reduction and weight loss, who consume less than 40g of fat per day (Kreider et al. 2010); however, according to recent research, diets based on the restraint of different nutrients (low-fat / low-carbohydrate / ketogenic diet) can also be effective in the favourable change of body composition, if a caloric deficit persists (Aragon et al. 2017). The excessive reduction of fat intake also often happens to athletes

testsúlycsökkentés vagy testösszetétel-javítás céljából, azonban a tartósan 20 energia% alatti zsírbevitel többek között a zsírban oldódó vitaminok és esszenciális zsírsavak hiányához vezet (Thomas et al. 2016).

## Ketogén étrend

A ketogén étrend magas zsír-, mérsékelt fehérje- és nagyon alacsony szénhidrátbevitelt jelent. Az étkezési makronutriensek körülbelül 55-60%-a zsír, 30-35%-a fehérje és 5-10%-a szénhidrát. Szemléletesen egy 2000 kcal energiataralmú ketogén étrendben a szénhidrátok mennyisége napi 20-50 g között mozog (Masood & Uppaluri, 2018).

Alapvetően a szervezet elsődleges energiaforrásai a szénhidrátok, azonban, ha nincs elegendő belőlük, az inzulinszekréció jelentősen csökken, és a szervezet katabolikus állapotba kerül. Ilyenkor két metabolikus folyamat lép fel: glükoneogenezis és ketogenezis. Szénhidrát hiányában a glükóz endogéntermelése nem képes lépést tartani a szervezet szükségleteivel, és a ketogenezis megkezdődik, hogy alternatív energiaforrást nyerjen a szervezet ketontestek formájában. A ketontestek a glükózt, mint elsődleges energiaforrást helyettesítik. Az alacsony vércukorszint miatt fellépő ketogenezis során az inzulinkiválasztás ingere is alacsony, ami jelentősen csökkenti a zsír és a glükóz tárolására irányuló ingereket. A zsírsavak acetoacetáttá metabolizálódnak, amelyek később béta-hidroxi-butiráttá és acetonná alakulnak. Ezt a metabolikus állapotot „táplálkozási ketózisnak” nevezzük, és ez mindaddig fennáll, amíg a szervezettel megfosztjuk a szénhidrátokat. A táplálkozási ketózis állapot meglehetősen biztonságosnak tekinthető, mivel a ketontesteket kis koncentrációban állítja elő a szervezet anélkül, hogy a vér pH-ja megváltozna. Ez az állapot nagyban különbözik a ketoacidózistól, mely egy életveszélyes állapot, ahol a ketontestek rendkívül nagyobb koncentrációban keletkeznek, így eltolva a vér pH-értékét a savas irányba (Masood & Uppaluri, 2018).

A testben szintetizált ketontestek könnyen felhasználhatók a szív, az izomszövet és a vesék energiatermelésére. A ketontestek átjutnak a vér-agy gáton is, hogy alternatív energiaforrást biztosítsanak az agy számára. A ketontestek termelése számos tényezőtől függ, mint az alapanyagcsere (BMR), a testtömegindex (BMI) és a testzsír százalék (Masood & Uppaluri, 2018).

A ketontestek több adenozin-trifoszfátot termelnek a glükózhoz képest, néha „szuper üzemanyagoknak” is nevezik. 100 gramm acetoacetát 9400 g ATP-t generál, és 100 g béta-hidroxi-butirát 10 500 gramm ATP-t eredményez; míg 100 gramm glükóz csak 8700 gramm ATP-t termel. Ez lehetővé teszi a szervezet számára a hatékony üzemanyag-termelés fenntartását még kalória-hiány esetén is (Masood & Uppaluri, 2018).

A ketogén étrend leggyakoribb és viszonylag rövid távú mellékhatásai közé tartozik például az émelygés, hányás, fejfájás, fáradtság, szédülés, álmatlanság és székrekedés, melyeket „keto influenza” néven említenek. Ezek a tünetek néhány nap alatt vagy néhány hét alatt elmúlnak. Hosszú távú káros hatások közé tartozhatnak a máj steatosisa, hypoproteinemia, vesekövek kialakulása, valamint vitamin- és ásványianyag-hiány. A ketogén étrend ellenjavallt pancreatitisben, májelégtelenségben, zsírsavcsere-zavarokban, primer karnitin hiányban, karnitin-palmitiltransferáz-hiányban, karnitin-transzlokushiaiban, porphyriában vagy piruvát-kináz-hiányban (Masood & Uppaluri, 2018).

Számos tanulmány szerint a ketogén étrend testzsírcsökkentést eredményez, azonban ennek mikéntje még számos kérdést vet fel (Aragon et al. 2017). Bizonyított, hogy a ketogén étrend csökkenti a viscerális zsír mennyiségét, mely számos egészségügyi előnnyel jár, mindezt az izomtömeg megtartása mellett (Vargas et al. 2018). Ezek a testösszetétel-változások általában pozitívan hatnak a sportolók teljesítményére.

Vannak bátorító adatok arra vonatkozóan, hogy a ketogén étrend hasznos lehet bizonyos sportokban, ide tartoznak például a súlycsoportos és esztétikai, valamint az állóképességi sportok, viszont ez a terület számos további kutatást igényel (Paoli et al. 2015). A ketogén étrend ergogén hatása erősportokban jelenleg nem egyértelműen tisztázott, állóképességi sportoknál azonban számos pozitív hatásraól számolnak be (Aragon et al. 2017).

Jelenleg kevés tanulmány foglalkozik a ketogén étrend hosszú távú hatásaival és következményeivel, azonban az effajta szigorú megszorításokon alapuló diétákat általában nehéz hosszú távon tartani.

for weight loss or body composition enhancement; however, permanently keeping the fat income under 20 energy% can lead to the deficiency of fat-soluble vitamins and essential fatty acids (Thomas et al. 2016).

## Ketogenic diet

Ketogenic diet means high fat, moderate protein and very low carbohydrate intake. The dietary macronutrients are about 55-60% of fat, 30-35% protein and 5-10% carbohydrate. As an illustration, in a 2000 kcal ketogenic diet the daily amount of carbohydrates is between 20 and 50g (Masood & Uppaluri, 2018).

Basically the body's primary sources of energy are the carbohydrates, but if there is not enough of them, the insulin secretion will reduce significantly and the body will get into a catabolic state. In such case, two metabolic processes will appear: gluconeogenesis and ketogenesis. In the absence of carbohydrates, the endogenous production of glucose cannot keep up with the body's needs, and the ketogenesis begins so that the body could gain an alternative source of energy in the form of ketone bodies. Ketone bodies substitute glucose as the primary source of energy. During ketogenesis resulting from low blood sugar levels the stimulus for insulin secretion is also low, which significantly reduces the stimuli for fat and glucose storage. The fatty acids metabolise for acetoacetate which will later transform into beta-hydroxybutyrate and acetone. This metabolic state is called dietary ketosis, and it will persist as long as we deprive the body from carbohydrates. The state of the dietary ketosis is considered quite safe, since the body produces the ketone bodies in small concentration without changing the blood pH. This state greatly differs from the ketoacidosis which is a life-threatening state where the ketone bodies are produced in an extremely greater concentration, thus changing the blood pH to become acidic (Masood & Uppaluri, 2018).

The ketone bodies synthesised in the body can be easily used for the energy production of the heart, muscle tissue and kidneys. The ketone bodies also pass through the blood-brain barrier in order to provide an alternative source of energy for the brain. The production of ketone bodies depends on several factors such as the basal metabolism rate (BMR), body mass index (BMI) and the body fat percentage (Masood & Uppaluri, 2018).

The ketone bodies produces more adenosine triphosphate than glucose, they are sometimes called “super fuels” as well. 100 grams of acetoacetate produces 9400 g ATP, and 100 g beta-hydroxybutyrate generates 10,500 grams of acetoacetate; while 100 grams of glucose produces only 8,700 grams of ATP. This enables the body to maintain the effective fuel production even in the case of caloric deficit (Masood & Uppaluri, 2018).

The most frequent and relatively short-term side effects of ketogenic diet include nausea, vomit, headache, fatigue, dizziness, insomnia and constipation, which are referred to as “keto flu”. These symptoms will subside in few days or weeks. The long-term side effects include hepatic steatosis, formation of kidney stones as well as vitamin and mineral deficiency. The ketogenic diet is contraindicated for those suffering from pancreatitis, hepatic impairment, lipid metabolism disorders, primary carnitine deficiency, carnitine palmitoyltransferase deficiency, carnitine translocase deficiency, porphyria or pyruvate kinase deficiency (Masood & Uppaluri, 2018).

According to several studies the ketogenic diet results in body fat reduction; however, the manner of this raises several questions (Aragon et al. 2017). It is proven that the ketogenic diet reduces the amount of visceral fat which has several health benefits while maintaining the muscle mass (Vargas et al. 2018). The body composition changes usually have positive effects on the performance of the athletes.

There are encouraging data proving that the ketogenic diet can be useful in certain sports including weight category and aesthetic sports as well as endurance sports; on the other hand, this field requires further research (Paoli et al. 2015). The effect of ketogenic diet in power sports has not been clearly defined yet, but in endurance sports, many positive effects have been reported (Aragon et al. 2017).

Currently only few studies deals with the long-term effects and consequences of the ketogenic diet; however, a diet based on this kind of strict restraints is hard to be kept in long term.

## SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY

Aragon, A. A., Schoenfeld, B. J., Wildman, R., Kleiner, S., VanDusseldorp, T., Taylor, L., ... Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 16. <http://doi.org/10.1186/s12970-017-0174-y>

EFSA (European Food Safety Authority), (2017): Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. DOI:10.2903/sp.efsa.2017.e15121

Dr. Mandl József (2006): Biokémia. Semmelweis Kiadó, Budapest  
Kreider, R. B., Wilborn, C.D., Taylor, L., ... Antonio, J. (2010): ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.7: 7. doi: 10.1186/1550-2783-7-7

Masood, W. & Uppaluri, K. R. (2018): Ketogenic Diet. Campbell University

Mozaffarian, D., Jacobson, M.F., & Greenstein, J.S. (2010): Food reformulations to reduce trans fatty acids. *The New England Journal of Medicine*. 362:2037-2039. DOI: 10.1056/NEJMc1001841

Paoli, A., Antonio & Bianco, Antonino & Grimaldi, Keith. (2015). The Ketogenic Diet and Sport: A Possible Marriage? *Exercise and Sport Sciences Reviews* Vol. 43. No. 3, pp. 153Y162 10.1249/JES.000000000000050.

Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine (2009). Nutrition and athletic performance. *Journal of American Dietetic Association*

Rogerson, D. (2017): Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 14(36). DOI: 10.1186/s12970-017-0192-9

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*. 2016 Mar; 116(3):501-528. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006.

Vargas, S., Romance, R., Petro, J., L., Bonilla, D., A., Galancho, I., Espinar, S., Kreider, R., B., Benítez-Porres, J. (2018). *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2018 15:31. DOI:10.1186/s12970-018-0236-9

Aragon, A. A., Schoenfeld, B. J., Wildman, R., Kleiner, S., VanDusseldorp, T., Taylor, L., ... Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 16. <http://doi.org/10.1186/s12970-017-0174-y>

EFSA (European Food Safety Authority), (2017): Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. DOI:10.2903/sp.efsa.2017.e15121

Dr. Mandl József (2006): Biokémia. Semmelweis Kiadó, Budapest  
Kreider, R. B., Wilborn, C.D., Taylor, L., ... Antonio, J. (2010): ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.7: 7. doi: 10.1186/1550-2783-7-7

Masood, W. & Uppaluri, K. R. (2018): Ketogenic Diet. Campbell University

Mozaffarian, D., Jacobson, M.F., & Greenstein, J.S. (2010): Food reformulations to reduce trans fatty acids. *The New England Journal of Medicine*. 362:2037-2039. DOI: 10.1056/NEJMc1001841

Paoli, A., Antonio & Bianco, Antonino & Grimaldi, Keith. (2015). The Ketogenic Diet and Sport: A Possible Marriage? *Exercise and Sport Sciences Reviews* Vol. 43. No. 3, pp. 153Y162 10.1249/JES.000000000000050.

Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine (2009). Nutrition and athletic performance. *Journal of American Dietetic Association*

Rogerson, D. (2017): Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 14(36). DOI: 10.1186/s12970-017-0192-9

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*. 2016 Mar; 116(3):501-528. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006.

Vargas, S., Romance, R., Petro, J., L., Bonilla, D., A., Galancho, I., Espinar, S., Kreider, R., B., Benítez-Porres, J. (2018). *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2018 15:31. DOI:10.1186/s12970-018-0236-9



FRADI SHOP - GROUPAMA ARÉNA

1091, Budapest, Üllői út 129. | +361 455 2396 | [fradishop@fradi.hu](mailto:fradishop@fradi.hu) | [shop.fradi.hu](http://shop.fradi.hu)

NYITVA TARTÁS:

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



## 100% Kesudióvaj

Természetes forrása az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsíroknak

- 100%-ban kesudióból
- Hozzáadott cukor, só és pálmaolaj nélkül
- GMO mentes
- Nagyszerű íz és magas energiatartalom
- Kiváló a szív egészségét és a kiegyensúlyozott diétát szem előtt tartó sportolók számára



# ÖN-ARC-KÉP

## INDONÉZ-MALÁJ TECHNIKÁK FESTŐTANFOLYAM - AZ ALKOTÁS MINDENKIÉ!



**Zabó Kitti** tíz éve tart önismerettel fűszerezett különböző kreatív, alkotó, művészi programokat hat országban és két kontinensen. A célja mindig is az volt, hogy annyi emberrel szerettesse meg az alkotás örömét,

amennyivel csak lehet, ahogy a választott szlogenük is mondja: „Rajzonként viszünk boldogságot a Világba!”. Hogy miért van mindez többes számban írva? Mert a tanfolyamok többségét ketten édesanyjával, Bajczi Mariannával tartják, akit az előző számban már a Zen in Light Vietnámi töklámpáskészítő tanfolyam kapcsán bemutatunk. Igazán különleges párost alkotnak mint anya-lánya, és sokan elmondják a tanfolyamokon is, hogy rendkívüli a harmónia közöttük.

Két éve külön országban élnek, Kitti Malajziában, édesanyja pedig Vietnámban, ezért mostanában főleg a magyarországi tanfolyamokat tartják együtt, de sokszor találkozhatnak Vietnámban is. Érdekes, hogy a tanfolyamokon mindig emberek között vannak, sokan veszik körül

őket, ezért az emberek azt gondolják ez a magánéletében is így van. A valóság azonban nem ez, mert Kittinek a magánéletében szűksége van a csendes én-időre. Ezt az időt vagy olvasással, vagy motivációs videókkal tölti, vagy éppen saját maga is rajzol, fest vagy a párjával, szeretteivel van, kirándul, esetleg úszik. Gyerekként is a felnőttek világához szokott elég hamar, a szülei elváltak, sokat dolgoztak mindketten, így a szabadidejét velük töltötte, kortársaival ritkán játszott. Tavaly töltötte be a harmincadik életévét, és úgy érzi, hogy ennyire még nem érezte jól magát a bőrében. Végre „beírta magát”! Persze ez nem azt jelenti, hogy „készzen van”, vagy hogy ne lenne mit tanulnia.

Egyszerűen csak a tini és gimis években nem igazán találta a helyét. Az érettségi óta dolgozik, még a főiskola mellett is dolgozott, mert szeretett felnőttek között lenni, úgy érezte, jobban megértik.

Mára pedig a munkája a „vallása” lett, ahogy egyszer egy résztvevő fogalmazott. Kitti hisz benne, hogy ha megtaláljuk a belső békénket, akkor mi magunk is több békét sugárzunk ki mások felé, és egyszerűen öröm a környezetünkben lenni. Az elmúlt tíz évben rengeteg embert ismert

meg a programokon keresztül, akik a szívéhez nőttek. A tanfolyamok további különlegessége, hogy nem csak a résztvevők fejlődnek, tanulnak, lépnek túl önmaguk korlátain vagy akár gyógyítanak meg régi sérelmeket, hanem ő maga is.

### FESTŐTANFOLYAMOK

Kitti egy évet élt Indiában, egy évet Vietnámban, és most másfél éve él Malajziában. A több mint három év Ázsiában csodás dolgokat, inspirációkat hozott az életébe.

Folyamatosan különleges és egyedi technikákat tanul a helyiektől, akik elképesztően önzetlenek és nagy örömmel adják át a tudásukat. Ezt szeretné ő is átadni azoknak, akik hozzájuk jönnek a tanfolyamokra. Idén augusztusban és szeptemberben például kifejezetten maláj és indonéz technikákat tanítanak az érdeklődőknek.

Olyan ez, mintha Ázsia házhoz jönne! Igazán egyedi lehetőség, hiszen egy új kultúrát ismerhetnek meg azok, akik eljönnek ezekre a festőtanfolyamokra. A képzéseket alapszabványokkal kezdik, ezért azok is bátran részt vehetnek, akik még nem festettek soha, de érdekli őket,



és azok is, akik már valamennyire tapasztaltak a festés terén. Többek között batik és „one stroke” technikákat tanítanak, a speciális alapanyagokat pedig Malajziából hozzák. Marianna és Kitti hisznek abban, hogy mindig van mit tanulni, van hova fejlődni, illetve a kíváncsiság tartja az embereket fiatalon. Így, ha Te is kíváncsi vagy, bátran tarts velük egy kreatív „utazásra”!

## 24 ÉV UTÁN SZABADON

P. Zoltánt három éve ismerték meg a Szegedi Csillag Fegyház és Börtönben tartott rajztanfolyamon, ahol húsz férfi vett részt. Fontos tudni a csoportról, hogy válogatott résztvevők voltak, olyanok, akik kedvelik a művészetet, akik nyitottak, érettek a változásra és szeretnek alkotni, vagy már alkotnak is. Volt lehetőségük beszélgetni is a csoport tagjaival, teljesen más képet kaptak az elmondottak után a fegyházról, ahhoz képest, mint

ami a filmekben vagy a médiában látható és hallható. Rendkívül érdekes és tanulságos élmény első kézből hallgatni valakit, aki ténylegesen ott él, ott tölti a mindennapjait és próbál túlélni, nem belebetegedni vagy esetleg belebolondulni a körülményekbe. Hiszen nem kis ideig vannak bent ezek a férfiak, hanem több évtizedet is.

Néhány gondolat az ott töltött időből, vegyesen név nélkül a csoport tagjai közül:

### „– Milyen volt ez a húsz év?

– Nem mondhatnám, hogy felhőtlen és vidám. De hozzá kell tennem egyébként, hogy nem is erről kell, hogy szóljon a börtön. Azt mondom egyik oldalról, hogy nem kell ott jól érezni magát az embernek, nem erre találták ki ezt az intézményt. Másik oldalról viszont eléggé hiányzott az, hogy is fogalmazzam... Jó lett volna embernek lenni.”

### „– Mik jelentenek problémát a hétköznapi életben, amikor kint vagy?”

– A pénzeket a mai napig nézem, mert nem akarom összekeverni a színük miatt. De a legnagyobb problémát az ügyintézkések, és az, hogy különböző hivatalokhoz, hogyan kell bejelentkezni.”

### „– Megbánja az ember a tetteit?”

– Persze hogy megbánja, de nem lehet meg nem történtté tenni. Ugyanakkor tanul belőlük az okosabbja. Ami megtörtént, az megtörtént. Az ember lezárja a

## KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

múltját még odabent. És azt mondja, hogy rendben, ez nagyon rossz volt, de most építetek egy sokkal jobbat. És ehhez kéne odabent partner... Aki azt mondaná, hogy: Figyelj ide és építsél! Kezdd el építeni a szebb jövődet! És nem pedig azt mondaná, hogy te senkiházi, nem lesz belőled már soha semmi!”

Ilyen és ehhez hasonló beszélgetések inspirálták őket, hogy talán másoknak is érdekes, új nézőpontot adhat, ha élőben hallanak valakit, aki ott volt, és átélte ezeket. Amikor Zolitól megtudták, hogy hamarosan végleg szabadulni fog, egyeztettek egy időpontot és találkoztak vele. A beszélgetés alkalmával döntöttek el közösen, hogy megszerveznek egy estet, ahol ő fog magáról mesélni, a résztvevők pedig kérdezhetnek is tőle. Az est természetesen csak azoknak szól, akik részt vettek már valamelyik kreatív, fejlesztő programon.

## BŐVEBB INFORMÁCIÓ:

Jelentkezés:

[www.rajztanfolyam.com](http://www.rajztanfolyam.com)

[info@rajztanfolyam.com](mailto:info@rajztanfolyam.com),

Tel.: 06-30/280-90-90

Facebook: [rajztanfolyam.com](https://www.facebook.com/rajztanfolyam.com)

Képek: Zabó Kitti



Rovatvezető és szerző:

**PÁVLI CZ ADRIENN**

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

E-mail címe: [adrienn.pavlicz@gmail.com](mailto:adrienn.pavlicz@gmail.com)

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

# Őszi időszakban rejlő animációs lehetőségek

## Animation opportunities according to the autumn season

### ÖSSZEFOGLALÁS



Napjainkban egyre fontosabbá váló feladat a fiatalság (újra) megismertetése a hagyományokkal, akár az animáció segítségével. A feledésbe merülő vagy kevésbé ismert (nép)szokások is beemelhetők az animátori munkába a jövevény ünnepek mellett.

A tanulmány célja betekintést adni néhány őszi szokás és ünnep feldolgozására, amelyekkel a szálláshelyi és rendezvényanimáció színesíthető.

**Kulcsszavak:** szokások, animáció, játékok, ősz, halloween

### ABSTRACT



Nowadays it is more and more important to (re)introduce our traditions to the youth even by animation activities. Also the (folk) customs, passing out of mind or less known, can also be built in the work of amateurs besides the 'incomer holidays'.

The aim of this study is to review some utilization scope of some autumn customs and holidays, to colorize the hotel and event animation sphere.

**Keywords:** customs, animation, games, autumn, Halloween

### BEVEZETÉS

A naptári napokhoz, gazdasági és emberi élethez, valamint emléknaphoz kötődő ünnepek egy adott ország élő kultúrájának elemei. Egyre több szokásunk feledésbe merül, kevésbé ismeri a mai fiatalság. A recreation magazin korábbi (2015/4., 2017/1., 2018/1.) számaiban megjelent tanulmányok folytatásaként, jelen cikkben az őszi időszak animációs lehetőségei olvashatók. Ez utóbbiak közül tartoznak egyrészt az őszi hónapok naptári ünnepei, az aratási, valamint a tél bevezetéséhez kapcsolódó szokások.

### MÓDSZEREK

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

### EREDMÉNYEK

Az ünnephez a hétköznapitól eltérő viselkedés, előírások és tilalmak kapcsolhatók (pl. a mosás és teregetés tilalma Márton napján a jószág elpusztulását megelőzendő). Ősszel is voltak időjárásjósló szokások, mint a Szent Mihály

éjszakáján a juhok vagy disznók ősz-szefekvéséhez kötődő hosszú, erős tél; a Márton-napi liba csontjából jóslt tél: havas (fehér és hosszú), vagy sáros (barna és rövid); és „Ha Katalin kopog [fagy, esik a hó], akkor karácsony locsog [enyhe idő, sáros]” (Tátrai–Karácsony, 1997).

A népszokások a szellemi rekreációban (Fritz, 2015) a kulturális főcsoport szellemi alcsoportjába tartozó emléknaphoz (pl. október 6. és 23.), vallási ünnepek (pl. Kisasszony napja: Szűz Mária születésnapja szeptember 8. búcsúnap; Mária-nap szeptember 12.) és a társasági, egyéni tevékenységeken belül a játékok (pl. csutkababa) és az összejövetelek (szüreti bálók, kukoricafosztó, fonó) közé is besorolhatók.

Az őszi ünnepekörben **szeptember** (Szent Mihály hava) jeles napjai közé tartozik Máté napja (21.) – a búzavetés végeztével a vetőabrosz magasra dobásával a gabona nagyra növéstét várták a régiek. Szent Mihály arkangyal ünnepéhez (29.) kapcsolódik a kifestés (a Katalin napig tartó lakodalmi időszak) és a kukoricatörés kezdete, az állatok hazahajtása, s egyes vidékeken azt tartották, ha eddig a napig a fecskék még nem mentek el, hosszú őszre lehet számítani.



**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

**Október** (Mindszent hava) jeles eseményei a szüret és a kukoricafosztó. **November** (Szent András hava) jeles napjai közül kiemeljük a személyek, így Márton (11.) és Katalin (25.), illetve a disznótorok kezdetét jelölő disznóölő András (30.) napját (Tátrai–Karácsony, 1997). Zenés-táncos összejövetelek az aratás befejezésekor és a lovas felvonulásokkal kísért szüreti multságok is megemlítendők (Dömötör, 1972).

Szüretkor zenés-táncos és **szőlővel kapcsolatos játékokat** játszhatunk: szüreti koszorú készítése, asztalon szőlőszem terelése A-ból B-be, szőlőről-borról szóló énekek tanulása, lyukas teszt például az „Érik a szőlő” versre, felnőtteknek borfelismerés (bekötött szemmel, szaglással), borteszt kitöltése stb. Élményprogram lehet – higiéniai feltételek megteremtésével – a vendégek szőlőtaposása is mint a vidéki turizmus animációs lehetősége a szőlő bejárása, szüretelés, a gazdával közös must és bor készítése mellett (Magyar, 2018).

Ősszel a természet is indukálhat programokat. A természetjárás családi élményprogram lehet, miközben gyűjthetünk terméseket, amelyekből egyszerű képeket s különböző figurákat is készíthetünk – levélmanók (pl. szárított bogyós gyümölcsökkel, makk-kupaccsal, kartonpapír arccal), tobozbaba mogyorófejjel, állatok tobozzal, gesztenyével, mozgó szemmel, zsenília dróttal stb.



Őszi kézműves remek termésekből  
Autumn DIY products out of the woods

Forrása: Fittkau (2008), 8. és 32. o., Gre (2016) 9., 16. és 25. o.

**Október 23.** az 1956-os Forradalom és Szabadságharc Emléknapja (1256/2017. Korm.hat.) alkalmával sokan kétéjszakás tartózkodásra érkeznek átlagosan 44.401 Ft értéken (MTI, 2017b), s a március 15-i ünnepi játékokhoz hasonló for-

radalmi játékokkal a családi vendégek is megnyerhetőek.

A **halloween** jövevényünnep, az őszi tanszünet idejére esik, így a szálláshelyek számára is forgalmat generál.

Az All Hallows' Eve (mindenszentek előestéje) kifejezés rövidülésével alakult ki (MTI, 2017ba).

A kelta Észak-Írországból november 1. éjszakája **[október 31.]** nagy ünnepnap volt: Samhain. Egy időszak kezdetét-végét jelölő nap (mint a május 1. is): a tél első napja. Mint a karácsonyhoz, halloweenhez is kapcsolódik a család és a közösség, egyidejűleg tekintenek a múltra és a jövőre, s nem csak az aratás és a halál, hanem a család és az élet is kapcsolódik hozzá (Santino, 1998). A druida-hit szerint az előző évben meghalt bűnösök lelke visszatér állat formájában, ehhez kapcsolódik a holtak elijesztése (MTI, 2017a).

Hagyomány a gyermekek verselése mellett a felnőttek jövőbeli hitvesének megjóslása, az idősebb fiúk máglyarakása is. Számos amerikai szokás elsőként az ulsteri protestánsok által került át a 18. században és a 19. század elején. Amerikában a **'trick-or-treat'** az ír verselés megfelelője.

Közkedvelt Halloween verse volt Észak-Írországból (amely napjainkban karácsonyi formában is népszerű gyermekvers/ének):

Halloween is coming and the geese are getting fat.  
(Halloween közeleg, a libák pedig hiznak)  
Please put a penny in the old man's hat.  
(Tegy egy pennyt az öregember kalapjába!)  
If you haven't got a penny, a ha'penny will do.  
(Ha nincs egy pennyd, félpenny is elég.)  
If you haven't got a ha'penny, the God bless you,  
(Am ha az sincs, áldjon meg az ég!)

Ír halloweeni versek / Irish Halloween rhyme

Forrása: Santino (1998) saját fordítással

A **jelmez** egész testet fedő fekete szemeteszsák fekete-fehér arcfestékekkel, esetleg boszorkánykalap és paróka. Néhány gyermek inget viselt szellemként, mások szüleik elhasznált, nagy ruháit; s gyakran álarcot is. Írországból **cukorka** helyett almát, diót vagy aprópénzt kaptak, nem volt kosárkájuk. Amerikában szimbólum a **szellem** és a **denevér** is. Írországból a **tűzijáték** is régi szokás volt, akár a tűz melletti **történetek** (szellemekről, seprűn lovagló **boszorkányokról**), mogyoró, **alma** torta, és az ún. **apple ducking** elnevezésű játék (Santino, 1998).



„Almavadászat” játék

Apple-ducking / Bobbing for Apples

Forrása: <https://olddesignshop.com/2013/10/tucks-halloween-postcard-vintage-graphic-bobbing-for-apples/>

Játékaink centrumába szellemek és más ijesztő alakok, cukorka illeszthetők. Álarcok mellett készíthetünk például papírdenevérré ragasztott méceszt vagy szellem-függődíszeket, s élményprogram lehet a **Halloween-bingó** és a „rémisztő film kvíz” is. A sírkőjárás („mocsárjárás” mintájára), „zombi szemgolyó” (festett pingponglabda) terelése, pókjárás (tökcipeléssel, -ke-

H A L L O W I N G O			
21 	11 	27 	2 
6 	26 	17 	22 
29 	10 	25 	14 
24 	9 	28 	4 

„Hallowingo” (Halloween-i Bingo)

„Hallowingo” (Bingo based on Halloween symbols)

Forrása: Saját szerkesztés / Own redaction

## 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&timeshift=ffffff4&xtreferer=00000001.TXT](https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A17H1256.KOR&timeshift=ffffff4&xtreferer=00000001.TXT)  
Dömötör, T. (1972): Magyar népszokások. Corvina, Budapest  
Fittkau, E. (2008): Ötletek termékekből. Cser, Budapest  
Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest-Pécs  
Gre, O. (2016): Termésfigurák. Cser, Budapest  
History.com (2009): History of the Jack O' Lantern.

From: <https://www.history.com/topics/halloween/jack-olantern-history>  
Magyar, M. (2018. 02. 03.): Szabadidős tevékenységek szervezési ismeretei; animáció a falusi turizmusban. GYMSM Falusi Turizmus Egyesület: „Lehetőségek a falusi turizmusban”  
MTI (2017a): Druida szertartásoktól az édességgyűjtésig – hogyan alakult ki halloween ünnepe? From: <https://mult-kor.hu/druida-szertartasoktol-az-edesseggyujtesig-hogyan-alakult-ki-halloween-unnepe-20171031>  
MTI (2017b): Október 23. – Közel 40 százalékkal több foglalás érkezett a hosszú hétvégére. From: [http://gazdasagportal.hu/index.php/oktober-23-kozel-](http://gazdasagportal.hu/index.php/oktober-23-kozel-40-szazalekkal-tobb-foglalas-erkezett-a-hosszu-hetvegere)

40-szazalekkal-tobb-foglalas-erkezett-a-hosszu-hetvegere/  
Rátz, T. (2006): Mindenszentek és halottak napja szerepe a magyar lakosság utazási magatartásának befolyásolásában. Turizmus Bulletin. 10. 3. 27–35.  
Santino, J. (1998): The Hallowed Eve: Dimensions of Culture in a Calendar Festival in Northern Ireland. The University Press of Kentucky  
Strielkowski, W. (2014): Marketing Potential of Halloween for Retailers and Consumers. World Applied Sciences Journal. 31. 5. 873–877. DOI: 10.5829/idosi.wasj.2014.31.05.1933  
Tátrai, Zs. – Karácsony Molnár, E. (1997): Jeles napok, ünnepi szokások. Planétás, Budapest

rüléssel), „zsákkal a fejen” váltóversenyben játszható, de a felfüggesztett gumicukor leevése is.

A **töklámpás** egyik ír legendája szerint 'Fösvény Jack' becsapta (trick) az ördögöt (gyümölcsért küldte egy fára, aminek a kérgébe keresztet vágjt, s csak úgy engedte le, ha további 10 évig nem zargatja). Halála után nem nyerhetett bebocsátást a mennybe, ám az ördög sem engedte be a pokolba, viszont egy égő széndarabot adott neki, hogy világítson a sötétben. Jack ezt egy kivájt tarlórépába tette, amivel örökké bolyong a világban (Jack of the Lantern = Jack'o'Lantern). Írországban és Skóciában rémisztő arcokat faragtak répákba vagy burgonyákba, ablakba vagy az ajtó közelébe tették, hogy távol tartsák Jacket és más kóborló gonosz lelket. Angliában céklát használtak. Az Amerikába emigrálók egy ottani őshonos növényt, a sütőtököt választották (History.com, 2009), melynek faragása egy 2013-as, Amerikában 18 évnél idősebbek körében végzett felmérés szerint a harmadik legelterjedtebb halloweeni tevékenység (44,2%) a cukorkaadás (72,2%) és az otthon kidekorálása (47,5%) után (Strielkowski, 2014).

November 1. **Mindenszentek napja**, míg november 2. **Halottak napja**, melyhez kapcsolódóan a temetőlátogatás volt jellemző még egy évtizede; a költésen belül a szállás és a vendéglátás volt a legkisebb (333 Ft), s a koszorú, méces, virág vásárlására fordított összeg (4639 Ft) a legnagyobb (Rátz, 2006). Ám napjainkban már jellemző a 3-4 éjszakás hotel-csomagok igénybevétele, halloweennel egybekötve.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk minimálisan engedett betekintést az őszi népszokások és ünnepek animatív feldolgozására. Habár a halloween nem magyar ünnep, a halottakra való emlékezés helyett a játékok kellemesebb kikapcsolódást ígérnek felnőttek és gyermeknek is, és az animátorok jellemzően nyári foglalkoztatási keretei is bővíthetők a szalodákban.

# FÜZESGYARMAT

## Kastélypark fürdő

5525 Füzesgyarmat, Kossuth u. 88.

Tel/fax: +36-66-491-148

E-mail: [kastelyparkfurdo@fuzestv.hu](mailto:kastelyparkfurdo@fuzestv.hu)

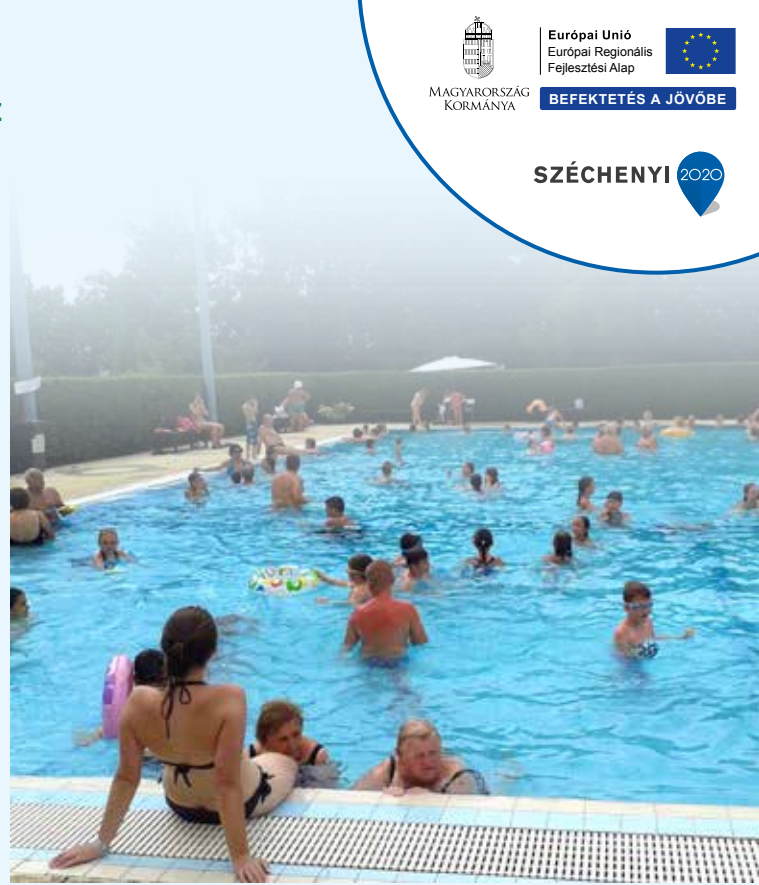
A kívülről-belülről gyönyörű füzesgyarmati fürdőt több mint 100 ezren látogatják évente. Úszómedence, strand és wellnessrészleg szolgálja a pihenni és felfrissülni érkező vendégek igényeit. A fürdő termálvize pedig számos betegség gyógyítására, kezelésére alkalmas.

A Kastélypark fürdő a régió legimpozánsabb uszodája, amely többféle hőfokú és vízösszetételű medencével várja a pihenni, szórakozni és gyógyulni vágyó vendégeket. Az évente 110-120 ezer látogatót fogadó fürdő a néhai kastélypark hangulatát megőrizve majd két hektáron helyezkedik el.

### Szolgáltatások

2005-ben adták át a fürdőhöz csatlakozó új, fedett termálfürdő épületet. A részleg számos wellness-szolgáltatást kínál – az új épületben szauna, infrasauna, masszázs, kéz- és lábápolás is igénybe vehető.

A fürdőzés és a napozás mellett számos sportolási lehetőség várja a látogatókat: van röplabdapálya, kosárlabdapálya, turulpálya, minigolf és játszótér is.



### Termálvíz

1965-ben egy fúrás alkalmával 1198 méter mélyen 62 fokos termálvizet tártak fel a településen. A magas nátrium-hidrogén-karbonát tartalmú víz bromidot, jodidot és bizonyos mennyiségben metabórsavat is tartalmaz.

Az első medencéket a 70-es években alakították ki, ekkor kezdte meg működését a fürdő. Akkoriban főként a település lakosai használták, a cél a helyi termálvíz hasznosítása volt. A 90-es években megkezdődött a fürdő továbbfejlesztése, felújították a 33 méteres úszó-, a 25 méteres tanmedencét és a gyermekpancsolót is, valamint kiépítették a vízforgató berendezéseket.

2003-ban megkapta a gyógyvízminősítést a fürdő „Sárrét gyöngye” elnevezésű termálvize. A helyi gyógyvíz kiválóan alkalmas reumatikus, köszvényes bántalmak, idegzsába, isiász, törések, idült nőgyógyászati gyulladások kezelésére, gyógyítására.



## TÓTKOMLÓS

### Rózsa fürdő

5940 Tótkomlós, Kossuth u. 2.

Tel/Fax: (fürdő): +36/68/462-172

Tel: (gyógyászat): +36/68/462-413

E-mail: [rozsafurdo@mail.totkomlos.hu](mailto:rozsafurdo@mail.totkomlos.hu)

E-mail (gyógyászat): [reuma@mail.totkomlos.hu](mailto:reuma@mail.totkomlos.hu)

A Rózsa fürdő különféle wellness-szolgáltatásokkal, gyógyvízzel, nyáron strandolási lehetőséggel várja a látogatókat.

A Tótkomlóson található fürdő 1942-ben nyitotta meg kapuit. A strandfürdőt a 80-as évek végén, majd 2002-ben felújították, szolgáltatásai javultak és kibővültek. A fürdőben egy korszerű wellness strand található, amely akár napi ezer vendég befogadására alkalmas. A fürdő területén számos wellness-szolgáltatás, egy álló szolárium, többféle masszázs, egy szauna, egy gőzfürdő és egy 36 fokos merülő- és termálmedence vehető igénybe. A fürdőben egy egyedülálló aromabarlang (ami a gyógyvíz és illóolajok együttes alkalmazását biztosítja) várja a vendégeket. A fedett részlegen egy 25 méteres úszómedence áll a sportolni vágyók rendelkezésére.

A nyári szezonban nyitva tartó strandon egy 33 méteres úszómedence és egy gyermekmedence, valamint egy büfé található. Nyaranta éjszakai fürdőzésre is van lehetőség. Minden július végén vagy augusztus elején megrendezik a Rózsa fürdő Napokat.



### Gyógyvíz, termálfürdő

A termálfürdőt 46 fokos gyógyvíz táplálja, amely nátrium-magnézium-kalcium hidrogén-karbonátot, valamint metakavasavat tartalmaz. A gyógyvíz főként különböző reumatikus és mozgásszervi betegségek, elváltozások kezelésére javasolt. A termálfürdő gyógyászati részleggel, képzett szakemberekkel várja a gyógyulni vágyókat. A fürdőben fiziko- és balneoterápia és korszerű gyógyászati berendezések állnak a vendégek rendelkezésére. A betegek gyógyulását egyénre szabott, komplex gyógykezelések szolgálják.

## GYOPÁROSFÜRDŐ

Tel.: +36/68/512 260

5904 Gyopárosfürdő, Fasor utca 3.

[marketing@gyoparosfurdo.hu](mailto:marketing@gyoparosfurdo.hu)



Az Alföld gyöngyszeméeként emlegetett Gyopárosfürdő egyszerre strand, élményfürdő, gyógyfürdő, sportközpont és szabadvízi programokat kínál, gyönyörű természeti érték.

A Gyopárosi tó és környékének lenyűgöző szépsége, a tó vizének „gyógyító ereje” lassan másfél évszázada csábítja ide a fürdőzni, gyógyulni vágyókat.

### Gyógyfürdő, gyógyászat

A mozgásszervi, nőgyógyászati, urológiai, bőrgyógyászati és idegrendszeri betegségekben szenvedők számára egyaránt jótékony hatással bírhat egy gyopárosi fürdőkúra. A 670 méter mélységű gyopárosi termálkút vizét 1999-ben nyilvánították gyógyvízzé. A gyógyvizet 47 fokban nyerik ki a talajból, innen hűtik a kezeléshez éppen szükséges hőfokra. A vízben található hatóanyagok a kúrák során fájdalomcsillapító hatásukkal megkönnyebbülést



hoznak a beteg, fájó testtájékon, és fokozzák a szervezet regenerációs képességét, ezzel is támogatva a mielőbbi gyógyulást. A gyopárosi fürdő termálvize 34 fok alatt gyulladáscsökkentő, míg magasabb hőmérsékleten az izmok görcsösségét oldó hatással lehet gyógyír a panaszokra. A fürdő gyógyászati részlegén nem csupán gyógyvizes medence- vagy kádfürdő segíti egészségünk visszanyerését, hanem különböző egészségügyi szolgáltatások sora is.

### Strand és parkfürdő

A gyopárosi parkfürdő a szabadtéri strandolás minden élményét biztosítja a fürdővendégek számára. Fiatalok, középkorúak, idősek, párok, családok, egyedül vagy baráti társaságban érkezők egyaránt megtalálják számításait a gyönyörűen gondozott, mintegy húszhektáros parkerdőben elterülő strandon.

A parkfürdőben található tavon csónakázni és vízibiciklizni is lehet, az egészségmegőrző és -javító fürdözést több gyógy- és termálvizes medence szolgálja, míg a sportolni vágyókat 50 méteres úszómedence és tanmedence várja. Míg az idősebb generációk tagjai, a szülők vagy nagyszülők az előbbieket jótékony hatásait élvezve ellazulnak, addig a fiataloknak a feszített víztükrű élménymedence, a legkisebbeknek pedig a gyermek-élménymedence szerez örömteli órákat.

A parkfürdő a „vízmentes” strandsportágak rajongói számára is lehetőséget biztosít a testmozgásra: strandkézilabda- és strandröplabdapálya, valamint füves focipálya csábítja játékra őket.

### Élményfürdő

Több mint hatezer négyzetméter tömény szórakozás, vízi élményelemek tucatjai fogadják az aktív kikapcsolódásra, az igazi, vidám családi vagy éppen baráti programra vágyó vendégeket.



A néhány éve épült gyopárosi élményfürdő kortól, nemtől, fizikai állapottól, sőt még úszástudástól is függetlenül kínálja az öneledt, kellemes időtöltés lehetőségét, legyen szó a test minden porcikáját megmozgató attrakciókról, vagy éppen a feltöltődést, a regenerálódást segítő, a fájó izomkötegeket gyengéden simogató, esetleg keményebben masszírozó élményelemekről.

Az év minden napján nyitva tartó komplexum három kül- és négy beltéri medencével várja a fürdőzőket – egyes napokon akár éjfélig is. A csúszdázás megszállottjainak kettő, az emeleti szintekről induló, majd spirálszerűen kanyargó, végül egy kültéri és egy benti medence fölött végződő óriáscsúszda okoz örömet. A hangulatos, fagerendás, panorámaablakos belső térben egyebek mellett nyakzuhany, vízisün, gomba, fekvőmasszázs, megannyi buzgár és gejzír segíti a tökéletes ellazulást, melyet az úgynevezett sodrófolyosóban való szabad áramlás élménye koronáz meg.

### Szaunapark

2013 októberében egy vadonatúj, összesen 25 fő befogadására alkalmas finn szaunát adtak át Gyopárosfürdőn. Ezzel a kabinok száma tízre nőtt, mellyel a régió legjobb szaunaszolgáltatás helyszínévé vált a fürdő. Az új finn szauna három padosoros, dupla szaunakályhás megoldással készült, amely arra is alkalmassá teszi a helyiséget, hogy két szaunamester szinkronban dolgozhasson.

A 60-70, illetve 70-80 fokos száraz finn szauna, az 50-60 fokos aromakabin, a szintén 50-60 fokon üzemelő fényterápiás bioszauna, a 30-40 Celsius-fokos danárium, a 45-50 fokon izzasztó, százszázalékos páratartalmat biztosító gőzkabinok, valamint az 50-60 fokos relaxálinfrakabin mind a Gyopárosfürdőre érkező szaunabarátok egészségét, minél tökéletesebb kikapcsolódását szolgálják.

A szaunázással ismerkedőknek képzett szakember segít az „első lépések” megtételében, beavatja őket a szaunázás mikéntjébe, praktikus tanácsokkal szolgál, és figyelmezteti őket az esetleges veszélyekre.

Az egyes kabinok más-más problémákra kínálnak megoldást, más-más hatást érnek el a szaunázóknál. Míg a száraz finn szauna főként méregtelenítő, bőrfeszesítő és immunerősítő hatással bír, az aromakabin frissít, vitalizál, tisztítja a pórusokat és a légutakat.

A fényterápiás bioszauna a színek erejével gyógyít, nyugtat, miközben méregtelenít és relaxál. A gőzkabin pihentet, kikapcsol, miközben a légutak számára is nagyon hasznos. Az alapos méregtelenítésre, zsírégetésre, az izmok lelazítására vágyóknak az anyagcserét is serkentő infrakabin a legjobb választás.

## DÉVAVÁNYA

5510 Dévaványa, Sport u. 5.  
06 66 / 483 127  
dvfurdo@gmail.com

A Dévaványai strandfürdő zöld környezetben, sportolási, pihenési és gyógyászati szolgáltatásokkal várja vendégeit.

A gyógyfürdő egész évben, a strandfürdő pedig a nyári időszakban várja a vendégeket. A létesítmény Dévaványa nyugati részén, természetes környezetben helyezkedik el. A közel 2000 négyzetméteren fekvő fürdő területén park, napozó-rész, játszótér és sportolási lehetőségek is találhatóak – van strandröplabda, tollas- és focipálya is.

### Medencék

A nyitott területen egy hideg vizes úszómedence található, amelyhez egy csúszda is csatlakozik, mellette pedig egy hideg vizes tanmedence helyezkedik el. Mellettük egy meleg vizes termálmedence várja a gyógyulni és pihenni vágyókat, amelyet az uniós normáknak megfelelően, a fürdőzők igényeire szabva alakítottak ki, és amely egész évben nyitva tart. Felújított gyermekmedence biztosítja a kicsik önfeledt szórakozását.



### Termálfürdő

A termálfürdőt a 60-as években alakították ki. A gyógyvíz pozitív hatását több évtizedes használata is bizonyítja, főként reumatikus betegségek gyógyításában javasolják. A fürdőt tápláló gyógyvíz nátrium-hidrogén-karbonátos típusú, jodidont is tartalmaz, enyhén barnás színű és 52 fokos.

A nagy sikerre való tekintettel a 90-es évektől elkezdték fejleszteni a fürdőt, kialakítottak egy elektromos kezelőt, balneoterápiás kezelésekre szolgáló részleget, és tartanak mechanoterápiás kezeléseket (gyógymasszázs, gyógytorna).

*Forrás: <https://www.termalfurdo.hu/furdo/>*



# Erdőlátogatási szokások felmérése és a fizikai aktivitás vizsgálata az Észak-Magyarország régió 55 év feletti lakosságának körében

## The study regarding forest visit habit and physical activity status for the population over 55 years in the North Hungarian Region



**Összefoglaló:** Hazánk természeti adottságai potenciális lehetőségnek tekinthetők az egészségvédelem és az egészségi állapot javításának vonatkozásában. Az erdők közjóléti rendeltetésének hasznos befektetésével támogathatják idősödő társadalmunkban a közép- és időskorúak öregedési folyamatának lassítását. A kutatási internetes, önkitöltős, validált kérdőívet az International Physical Activity Questionnaire kérdései és módszerei alapján állítottuk össze, melyben szerepeltek saját kérdések is. Az eredmények alapján elmondható, hogy a minta legnagyobb részét az Észak-Magyarország régió nyugdíjasklubjainak tagjai töltötték ki (n=103 fő; M=65,05). Az adatfeldolgozást Excel és SPSS 20.0 program segítségével végeztük. Összefoglalásként elmondható, hogy a tudományos megközelítések alátámasztják azt a tényt, hogy a testmozgás jelentős preventív hatással bír. Az erdő kínálta rekreációs lehetőségek – mint a túrázás, a kerékpározás vagy a futás – kiváló eszközként jól beilleszthetők az idősödő korosztály életmódjába, és támogathatják, hogy a nyugdíjasok is fizikailag aktív tagjai maradhassanak a társadalomnak. **Kulcsszavak:** erdőlátogatási szokások, fizikai aktivitás, 55 év feletti lakosság, International Physical Activity Questionnaire, Észak-Magyarország régió



**Abstract:** The touristic habit in the forests of the North Hungarian Region may give a good and healthy touristic programmes for the population over 55 years. The green forest may give a remarkable possibility to slow the elderly people's typical progressive disease status. The sample was sampled from some North Hungarian Retired People's clubs (n=103; M=65.0). Result was measured by the basis of a validated, International Physical Activity Questionnaire. Data were analysed by Excel and SPSS.20.0 programmes. Conclusion is, that the trip in the green forest, like a hiking or cycling have a positive effect on the elderlies' health and physical activity status. **Key words:** touristic habits in the forest, physical activity, population over 55 years, International Physical Activity Questionnaire, North Hungarian Region

### A TÉMA AKTUALITÁSA

Napjainkban a természet jelentősége mindinkább felértékelődik, egyre nagyobb a természetes életmódra törekvés igénye, így a szabadban gyakorolt sportolás felé is fokozódó igény mutatkozik (Seregi, Balogh és Lelovics, 2012). Ezt bizonyítja, hogy felgyorsult társadalmunk egyre növekvő érdeklődéssel fordul az erdő adta szolgáltatások, így a rekreációs lehetőségek irányába is. Az erdei termékek és szolgáltatások szektor magába foglalja a rekreációs szolgáltatások – mint a kirándulás vagy az élménytúra – végtelen lehetőségeit (Seregi, Balogh és Lelovics, 2012; Hegedűs, 2007). Seregi és munkatársai (2014) megfogalmazásában az erdőt úgy tekinthetjük, mint hazánk nagy kiterjedésű, térítésmentesen igénybe vehető „tornatermék”. Az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló 2009. évi XXXVII. törvény értelmében az erdő elsődleges rendeltetése védelmi, közjóléti, valamint gazdasági lehet. Lényeges, hogy a közjóléti rendeltetés külön említve van, ezzel is hangsúlyozva erdőink egészségügyi-gyógyászati, közjóléti szerepének jelentőségét (Seregi és mtsai, 2014; Magyar Közlöny, 2009). A közjólét fogalma alatt azokat az állami erdőgazdaság által végzett tevékenységeket értjük, amelyek hatnak az egyén egészségére, szellemi fejlődésére, valamint a környezettudatosságára, identitására, továbbá hatnak az egyén természetszeretetére is (Seregi, Balogh és Lelovics, 2012; Seregi és mtsai, 2014; Seregi, 2012).

### HOVA INKÁBB? VISSZA A TERMÉSZETBE!

Hazánk területi adottsága potenciális lehetőség a fogyasztói társadalom megváltozott igényeihez. Magyarország területének közel egyötöd részét, csaknem kétmillió hektárt borít erdő, amelynek több mint a fele van állami tulajdonban (Seregi és mtsai, 2014; Miniszteri tájékoztató, 2017; NÉBIH, 2017). Az erdők értéke felbecsülhetetlen, a statisztikailag mérhető nyereségek mellett meg kell említeni az

egészségnyereséghez fűződő kapcsolatát. Nagy fokú szerepe van az ember testi, lelki egészségének pozitív befolyásolásában, hangsúlyos továbbá a rekreációs-gyógyászati célokra való használhatósága is (Seregi, Lelovics és Balogh, 2012). A természetben, kiváltképp az erdőben végzett testmozgás esetében nem csupán outdoor tevékenységről beszélhetünk, miután a jobb életminőség elérését támogatja a sokszínű környezet, a természetes napfény, a levegő tisztasága (Seregi és mtsai, 2014).

### IDŐSEN IS?

A rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatásait megannyi kutatás bizonyítja, amely kedvező hatások mindenki számára érvényesülnek nemtől, kortól függetlenül (Bajsz, Császárné és Sió, 2014). Az orvostudomány bizonyította, hogy a mozgás, a rendszeres fizikai aktivitás az öregedés folyamatát lassíthatja, hozzájárul az egészséges idősödéshez és egyben egy jobb globális életminőség eléréséhez. Az idősödő és idős korosztály tekintetében a fizikai aktivitás pozitív hatása mind a mortalitás, mind pedig az összesített morbiditás csökkentése céljából (Tóth, 2017).

### A KUTATÁS CÉLJA

A tanulmány egy kevésbé kutatott területre – az 55 év feletti fizikai aktivitására és körükben hazánk erdőinek látogatottságára – fókuszál. A természetjárásra növekvő igény mutatkozik, azonban nem állnak rendelkezésre pontos adatok az erdők látogatottságát illetően (Seregi és mtsai, 2014), különösen korosztályokra lebontva. A tanulmány célja, hogy a megkérdezettek szubjektív válaszaiból és a validált International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) kérdőív adataiból képet kapjunk az Észak-Magyarországon élő 55 év feletti, az idősödő és idős, esetleg nagyon idős korosztályt képviselők egészségtudatos magatartásáról a fizikai aktivitás és az erdőlátogatás tükrében.

## A KUTATÁS MÓDSZERTANA

Ebben a tanulmányban az 55 év feletti korosztály került megszólításra, a kiértékelendő mintacsoport 103 főből állt. A mintán belül korcsoportok kialakítása történt, amelyben a WHO életkor szerinti felosztása volt az irányadó. A 60-74 év közötti válaszadók tartoztak az idősebbek, a 75-89 év közöttiek az idősek csoportjába, a 90 évesek és az afölöttiek pedig a nagyon idősek csoportját képviselték (Olvasztóné és mtsai, 2011). Az 55-59 év közötti korcsoport megkeresésének a lényege az volt, hogy az idősebbek előtti 5 éves időszak fizikai aktivitása és erdőlátogatási szokása is megmutatkozzon – mint lehetséges prevenció eszköze –, amely részt vehet az öregedés folyamatának lassításában. A minta 80,6%-a volt nő, 19,4%-a pedig férfi. Az átlagéletkor 65,05 év, a mintába kerülés feltétele a betöltött 55 év volt, a legidősebb kitöltő 90 éves volt. A kérdőívet kitöltők többségében felsőfokú végzettséggel (42,72%) és érettségivel (36,89%) rendelkeztek. A válaszadók közel 14,56%-a szakiskolát és 5,83%-a általános iskolát végzett. A kitöltők gazdasági aktivitását tekintve nagy százalékuk (64,08%) inaktív – nyugdíjas –, a minta többi tagja a munkaerőpiacon lát el valamilyen szellemi, fizikai vagy szellemi és fizikai munkát egyaránt.

A kvantitatív empirikus kutatás kérdőíves adatgyűjtés segítségével valósult meg. Lényeges, hogy a válaszadók maguk adták meg a fizikai aktivitásukra vonatkozó adatokat. A tanulmányba a fizikai aktivitás mérésére alkalmas IPAQ (Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív) rövid változata került felvételre (Bajsz, Császárné és Sió, 2014; Ács és mtsai, 2018), valamint a kérdőív az erdő látogatottságára irányuló általunk összeállított kérdéseket is tartalmazott. A kutatás a Helsinki Nyilatkozat etikai elvei mentén zajlott (WHO, 2001; WMA, 2008). A statisztikai adatok elemzése során a leíró statisztika mellett összefüggés-vizsgálatok is történtek Excel és SPSS 20.0 számítógépes programokkal.

## A FIZIKAI AKTIVITÁS MÉRÉSE

Az IPAQ kérdőív – mint megbízható módszer – segítségével mind a fizikai aktivitás mértéke, mind pedig a fizikai aktivitás minősége is monitorozásra került a megkérdezettek körében. Feltérképezhetővé vált a megkérdezett egyének elmúlt 7 napjára vonatkozóan a nehéz fizikai tevékenységgel, a mérsékelt erősségű testmozgással, valamint a gyaloglással eltöltött idők tartama. A különböző mértékű fizikai aktivitásokhoz (ásás, könnyű terhek cipelése, utcai gyalogos közlekedés) meghatározott metabolikus ekvivalens (MET) értékek kapcsolódnak. Az adatok elemzése során három kategória volt elkülöníthető. A csekély aktivitás vagy teljes inaktivitás kategóriába tartozók aktivitása a 600 MET/hét értéket nem érte el. Minimális aktivitást a 3 vagy több napon át legalább 20 percig tartó nehéz fizikai munkával; továbbá 5 vagy több napon át legalább 30 percen keresztül végzett mérsékelt erősségű fizikai aktivitással vagy gyaloglással; vagy 5 vagy több napon keresztül végzett valamilyen testmozgással lehetett elérni, aminek legalább 600 MET/hét volt az értéke. Egészségjavító fizikai aktivitásnak számított a legalább 3 napon keresztül végzett nehéz/élénk fizikai munka végzése összesen legalább 1500 MET/hét értékben, vagy ha 7 napon keresztül különféle test-

mozgások kombinációjának értéke összesen legalább a 3000 MET/hét értéket elérte. A kérdőív kitért továbbá az elmúlt héten ülással töltött órák számára is (Bajsz, Császárné és Sió, 2014; Ács és mtsai, 2018).

## EREDMÉNYEK

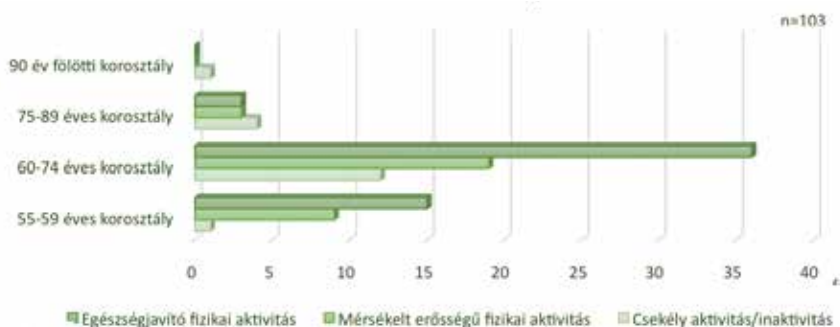
A tanulmányban az IPAQ kérdőív rövidített változatával kapott adatok alapján a vizsgált 55 év fölötti korosztályt három csoportba lehetett sorolni a fizikai aktivitásuk mentén. A válaszadók 16,5%-ára csekély aktivitás vagy teljes inaktivitás volt jellemző. Mérsékelt erősségű fizikai aktivitást a minta 31,07%-a mutatott, míg egészségjavító fizikai aktivitás a megkérdezettek több mint felére (52,43%) volt jellemző. Lényeges, hogy a vizsgált csoport 17,48%-a naponta több mint 5 órát töltött ülve, a mintában átlagosan közel 3 órát töltöttek ülással naponta.

Az 55-59 év közötti korosztály fizikai aktivitását tekintve átlagosan 8563,48 MET/hét volt, míg 60-74 év közötti idősebb korosztály fizikai aktivitása átlagosan 4819,27 MET/hét volt. Az idős korosztály összesített MET értékét tekintve, esetükben átlagosan a 2653,1 MET/hét volt jellemző. Az 1 fő 90 éves válaszadó inaktívnak tekinthető (1. ábra).

Az 55-59 éves korosztályban nem volt inaktív válaszadó, esetükben csekély aktivitást 1 fő mutatott. Ebben a csoportban többeknek 20 000 MET/hét fölötti volt a fizikai aktivitása, aminek magyarázata, hogy sokuknak még munkaviszonya van, és többen jelölték közülük, hogy fizikai munkát is végeznek. A vizsgálatban részt vettek életkora és a MET/hét értékeik között biztos, de gyenge összefüggés mutatkozott ( $r = -0,25$ ).

Az idősebb korosztálynak a 8,96%-a inaktívnak számított, és ugyanennyien csekély fizikai aktivitást mutattak. Ez az arány a csoportba tartozók csaknem egyötöd részét (17,92%) teszi ki, ami tekintettel a korukra, igen magas aránynak számít. Az idősek csoportjába tartozók csaknem felére (40%) a csekély aktivitás volt a jellemző. Az életkor és fizikai aktivitás között biztos, de gyenge kapcsolat volt tapasztalható ( $r = -0,2$ ).

1. ábra: Fizikai aktivitás mértéke korosztályokra lebontva



Az erdőlátogatás – mint az egészség megőrzésének és/vagy az egészségi állapot javításának lehetséges eszköze – vonatkozásában eredményeink szerint a minta 30,1%-a nem szokta látogatni hazánk erdőit, hegységeit. Ezzel szembe azok, akik igénybe veszik az erdőink adta szolgáltatásokat, valahányan több lehetőséggel is élnek. Legkedveltebb időtöltésnek az erdőben történő sétálás bizonyult, a megkérdezettek közel fele (47,63%) szívesen szenteli szabadidejét erre a rekreációs tevékenységre. A túrázási lehetőséget, mint szabadidős tevékenységet a minta 24,27%-a választotta. Habár

hazánkban az állami tulajdonban lévő erdőgazdasági részvénytársaságok több mint 500 kerékpárúttal rendelkeznek (Seregi és mtsai, 2014), a megkérdezett 55 év felettek nem preferálták az erdőben történő kerékpározást (4,58%), ahogyan a futást sem (4,58%). Az erdő adta lehetőségek végtelenek a rekreációs szolgáltatások szektorában (Hegedűs, 2007), ezt bizonyítja kutatásunkban, hogy a válaszok között megjelent többek között a vadászat, a tájfutás, a barlangászat, a gombázás, valamint a teplovaglás is, mint kapcsolódási lehetőség.

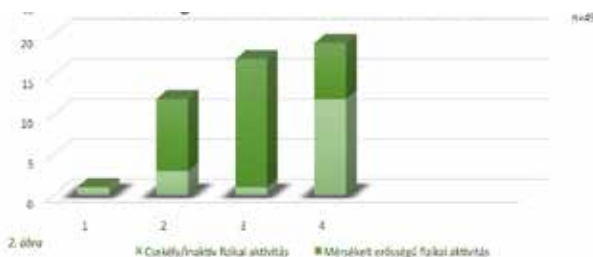
Eredményeink szerint a megkérdezettek közül azok, akik valamilyen formában élnek az erdő adta lehetőségekkel, az elmúlt félévben ritkábban mentek ki, mint havonta (40,28%), illetve havonta egyszer (30,56%) látogatták az erdőt. Heti rendszerességgel, illetve hetente több alkalommal 22,22% ment ki.

A kutatásban részt vettek nagy arányban (69,9%) ismernek valamilyen nevezetes helyet/helyszínt az erdőben, hegységeken. Legtöbbször forrásokat, sziklákat, vízeséseket neveztek meg. Számos esetben olyan helyszín is megjelent, aminek megközelítése több óras gyaloglás útján lehetséges vagy a műútról való letérés után hosszabb időt vesz igénybe (járművel való megközelítése tilos) – mint a Bükkben található Andó-kút vagy a szilvásvárad Szalajka-völgy páratlan természeti szépsége, a Fátyol-vízesés.

A tanulmányban azok közül, akik egyáltalán nem veszik igénybe az erdő adta rekreációs lehetőségeket, a fizikai aktivitás tekintetében közel egyharmadukra (32,26%) a csekély aktivitás vagy inaktivitás jellemző, és csaknem egyötödük (19,35%) mérsékelt erősségű fizikai aktivitást mutatott.

Eredményeink szerint a csekély és mérsékelt erősségű fizikai aktivitást mutató válaszadóknak pedig a 38,78%-a sose látogatja hazánk erdőit (2. ábra).

**2. ábra: Erdőlátogatási szokások a csekély/inaktív és mérsékelt erősségű fizikai aktivitást mutatók körében**



## ÖSSZEFOGLALÁS

Az erdő optimális vonzerőt képvisel rekreációs-gyógyászati vonatkozásban. Többségében térítésmentesen látogatható és csak ritka esetben korlátozottan „igénybe vehető” (Seregi és mtsai, 2014) (pl.: bizonyos területeken vadászati ideny alatt). Az 55 év feletti korosztály rekreációs kultúrájában

mindinkább megjelenik az erdőlátogatás, ami hozzájárulhat idősödő társadalmunkban a közép- és időskorúak öregedési folyamatának lassításához. Ennek tükrében hozzá kell segíteni őket – állapotukhoz mérten – a lehető leghatékonyabb társadalmi szerepvállaláshoz azáltal, hogy az életmódjukhoz szorosan illeszkedjen a rendszeres fizikai aktivitás fogalma, amelynek hatékony módszere lehet az erdőlátogatási szokások megváltoztatása. Támogatni kell a köztudatba való beépülését az erdő adta lehetőségeknek, azok egészségre gyakorolt jótékony hatásainak. Hazánk erdőinek infrastruktúrális ellátottsága lehetővé teszi, hogy a szabadba vágyó idősödő korosztály is igénybe vehesse az erdei szolgáltatások rekreációs szektorának számtalan lehetőségét (Seregi és mtsai, 2014).

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A tanulmányban ismertetett kutatómunka az EFOP-3.6.1-16-2016-00011 jelű „Fiatalodó és Megújuló Egyetem – Innovatív Tudásváros – a Miskolci Egyetem intelligens szakosodást szolgáló intézményi fejlesztése” projekt részeként – a Széchenyi 2020 keretében – az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

## IRODALOMJEGYZÉK

Magyar Közlöny (2009): 2009. évi XXXVII. törvény az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról. Lap- és Közlönykiadó, Budapest, 71(16): 273-302.

Ács P., Prémusz V., Melczér Cs., Bergier J., Salonna F., Junger J., Makai A. (2018): Nemek közötti különbségek vizsgálata a fizikai aktivitás vonatkozásában a V4 országok egyetemista populációjának körében. Magyar Sporttudományi Szemle, Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 19(74): 3-9.

Bajsz V., Császárné G.G., Sió E. (2014): Fizikai aktivitás a kiengedélyezett, energikus munkavégzésért. Pécs.

Hegedűs A. (2007): A nem fa termékek és szolgáltatások hasznosítása és marketingje. PhD-értekezés. Roth Gyula Erdészeti- és Vadgazdálkodási Tudományok Doktori Iskola Sopron, NYME-EMK.

Miniszteri tájékoztató (2017): Magyarország erdőállományának főbb adatairól a 2009. évi XXXVII. törvény 43.§(5) bekezdése alapján. Budapest, URL: <http://www.kormany.hu/download/c3/41000/Miniszteri%20t%C3%A1j%C3%A9koztat%C3%B3.pdf#!DocumentBrowse> (2018-07-02)

NÉBIH (2017): Országos Erdőállomány Adattár. Beszámoló az erdősítésekéről és a fakitermelésekről a 2016. évben. Budapest: NÉBIH Erdészeti Igazgatóság.

Olvasztóné B.Zs., Herpainé L.J., Bognár J., Kopkáné P.J. (2011): Idős emberek életkörülményeinek és egészségmagatartásának vizsgálata. Egészségfejlesztés, 52(5-6) 24-30.

Seregi J., Lelovics Zs., Balogh L., Papp L. (2014): Az erdő egészségmegőrző szerepe. LAM, 24(1-2): 65-70.

Seregi J., Balogh L., Lelovics Zs. (2012): Az erdei mellékhasznóvétel szerepe az egészség-védelemben, a gyógyászatban és a közéletben. Studium & Practicum, 6(10):9-11.

Seregi J., Lelovics Zs., Balogh L. (2012): Az erdőszültség hatása a születéskor várható élettartamra. Egészségügyi Gazdasági Szemle, 50(5-6): 9-12.

Seregi J. (2012): A magyar állami erdőgazdaságok közjóléti szolgáltatásai napjainkban és azok gazdasági hatása. Doktori (PhD) értekezés. Kaposvár.

Tóth I. (2017): Az időskorú betegek rehabilitációjának jellegzetességei. In.: Vekerdy-Nagy Zs. (szerk.). Bizonyítékokon alapuló rehabilitációs orvoslás. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., p: 505-515.

WHO (2001): Constitution of the World Health Organization, Geneva, 1946. Accessed Page 20 of „NATIONAL MENTAL HEALTH POLICY 2001-2005” on March 2001.

World Medical Association (2008): Ethical principles for medical research involving human subjects.



Szerző:

**Dr. 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.



Levelező szerzők:

**Perge Anna**, Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar; efkppanni@uni-miskolc.hu



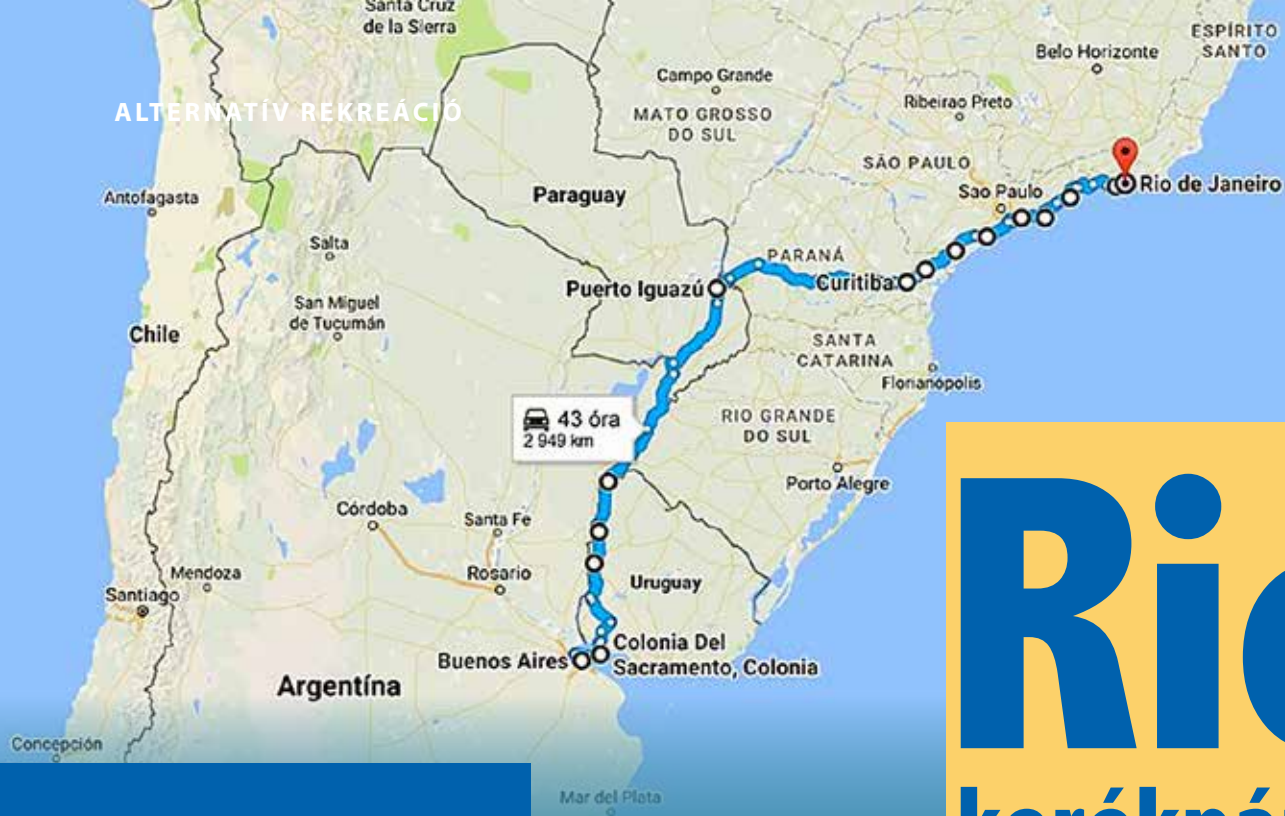
**Rucska Andrea**, Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar



**Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD**, dékán Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar



**Dr. habil Fritz Péter** egyetemi docens/ Egészségtudományi vezető/ Ferencvárosi Torna Club, Miskolci Egyetem Email: pfritz@hotmail.hu. Főbb kutatási terület: sporttáplálkozás, rekreáció



# Rio kerékpárral



## MAKRA CSABA

A kecskeméti Neumann János Egyetem Pedagógusképző Karán dolgozom, informatikusként és óraadó tanárként. Kisgyermek korom óta sportolok.

Évekig hosszútávfutó voltam (legjobb eredményem Wien Marathon 1999, 2 h 56 min), ezenkívül triatlonoztam és kerékpároztam is, amatőr szinten. Az utóbbi években a különböző teljesítményorientált akadályversenyek, túlélőversenyek rendszeres résztvevője vagyok. A futás mellett manapság inkább a callisthenics, crossFit, workout irányzatot gyakorlom, szintén amatőrként. 3 gyermekem van, akikkel közösen veszünk részt a különböző versenyeken, túrákon.

2016 JÚLIUSÁBAN IMMÁR SOKADSZOR VÁGTUNK NEKI ANNAK AZ ÚTNAK, AMIRE 4 ÉVENTE SORT KERÍTÜNK. AZ ÚT PERSZE MINDIG MÁS, DE A CÉL ADOTT. KERÉKPÁRRAL JUSSUNK EL A PARALIMPIA/OLIMPIA HELYSZÍNÉRE.

Néhány szóban szeretném bemutatni az egész vállalkozás előzményét. Hiszen nem ez volt az első ilyen utunk. **1992-ben** kezdődött minden, mikor is **Bozsó István** válogatott kerettagként (3000 és 5000 m futás) végül különböző okokból, de nem fért be a paralimpiai csapatba. Pistiről annyit kell tudni, hogy 18 éves korában amputálták a bal kezét vállból, és azt követően nagyon kemény időszakot élt át. A teljes kétségbeeséstől és önpusztításból jutott el arra a szintre, hogy Ő, aki előtte sohasem sportolt, **1992-re paralimpiai kerettag lett**. Az évek során való felkészülés végül meghozta gyümölcsét. Mikor az utazás előtt hivatalosan is bejelentették, hogy mégsem utazik a csapattal, kerékpárra ült, és Szegedről Barcelonáig tekert, hogy ha nem is versenyzőként, de ott legyen a paralimpián.



**A tettből hagyomány lett,** és 4 év múlva abszolválta a New York–Atlanta távot is. **Sydney-ben már együtt voltunk.** Dél-Ausztráliába repültünk el és onnan az Indiai (Déli)-óceán – Tasmán-tenger – Csendes-óceán útvonalon, a Great Ocean Road útját követve, Melbourne-ön, keresztül értünk Sydney-be. Ez a **közel másfél hónapos út** volt addigi leghosszabb tekerésünk.

**2004-ben Athénba** Szegedről indultunk, harmadik társunkkal, **Czibalmos Zsolttal kiegészülve.** Ez az út 2100 km volt. Következett Peking, sanghaji indulással keresztültekerve fél Kínán, majd **4 év múlva London,** szintén Szegedről.

Nagy várakozással néztünk a **riói út** elé, már a tervezés időszakában is. Végül több variációt is elvetve abban maradtunk, hogy ez az utunk lesz a leghosszabb. Nagyjából 3000 km-t terveztünk. Argentína fővárosából, Buenos Airesből indultunk, és Uruguayon, Argentínán keresztül értünk végül Brazíliába.

Az út tervezése és megvalósítása sem volt ennyire egyszerű. Még indulás előtt is változott az útvonal, bár a repülőjegyeket megvettük egy évvel korábban (*ekkor még nagyon jó áron lehetett az olimpia időszakára vásárolni*). Buenos Airesben egy kedves ismerősnél kaptunk szállást, Rióban a főszponzorunk fizette a motelt, de a két pont között a mindennapos problémák megoldása már a mi feladatunk volt. Előre nem foglaltuk le a szálláshelyeinket, **úgy terveztünk, hogy napi 90–120 km távolságot kerekesszünk,** és ahol ránk esteledik, ott alszunk.

Dél-Amerikában július–augusztusban tél van. Argentínában 0–10 fok közötti hidegben indultunk. Rióba érve már kellemes 25 fokban tekertünk. Sátorat, polárkabátot, sapkát, kesztyűt vittünk magunkkal.

Furcsa volt az itthoni közel 40 fokban ezeket a holmikat pakolni.

Felszerelés tekintetében **mindent minimalizáltunk,** hiszen a kerékpárokkal együtt az egészet el kellett juttatni Dél-Amerikába, és minden felszerelésünket nekünk kellett kerékpáron szállítani keresztül a fél földrészen.

Végül egy kalandos, nem tervezett New York-i kitérő után terveinkhez képest kicsit késve, de **elindultunk Argentínából.** A földrajzi környezetből adódóan először komppal átkeltünk Uruguayba a Rio Plata deltáján, majd onnan északnak fordulva 600 kilométert tekerve, átkelve Brazíliába, ismét visszatértünk Argentínába. Az út első része unalmas volt. Végtelen uruguayi marhalegelők, néptelen utak jellemezték a tájat. Éjjel fagypont körüli hőmérsékleten sátraztunk, nappal 12 fokos napsütésben tekertünk. Argentínában kicsit javult a helyzet. Folyamatosan északnak haladva melegeedett az idő. Úgy terveztük, hogy a paraguay–argentín–brazil határig haladunk és ott fordulunk keletnek, hogy a Brazil-felföld csúcsai után elérjük az óceánt. Anál is inkább, mert ezen három ország találkozásának pontján található az **Iguazu Falls, a világ legnagyobb vízesése.** Két hét alatt értük el az indulástól számított 1400 km-t és az Iguazut. Leírhatatlan látvány és élmény volt a három országon is átívelő hatalmas vízesésrendszer, a nemzeti parkok számunkra ismeretlen állat- és növényvilága.

Amíg eddig elértünk, azonban **volt kalandban részünk.** Egy kis adminisztrációs hibából adódóan először nem akartak átengedni a brazil–argentín határon, reggel madárpókot fogtunk a sátrunk mellett, égő palmaerdőn kellett fulladozva áttekernünk és sorolhatnám.





Az Iguazu után már **végig Brazíliában kerekeztünk**. Keletnek fordultunk, és 900 km-en keresztül a néhol autópályának minősülő 277-es úton, immár hegyi környezetben, több ezer kamion társaságában megkezdtük a kapaszkodást felfelé. A táj jellegéből és a párás, esőerdős időjárási környezetből is adódóan itt már nem fáztunk, viszont sokszor eláztunk. **Hatalmas és veszélyes volt a forgalom**. Többször sodortak el a kamionok, néhol 10-20 cm-re megközelítve minket. Pisti helyzete még nehezebb volt, hiszen ő egy kézzel kormányzott, fékezett. A napokon át tartó óriási forgalom **mentálisan is megviselt mindannyiunkat**. Napi 6-8 órát tudtunk folyamatosan tekerni, mielőtt sötétedni kezdett, és valami szálláshelyet, illetve ételmet kellett szereznünk. Estére mindhárman remegtünk a fizikai és pszichés kihívástól. A hegyi környezet, a folyamatos defektek és a szembe-szél szintén **nagy kihívás** elé állította a csapatot.

Végül Curitiba-nál értük el a fennsík tetejét, és innen nagyrészt lefelé gurulhattunk már. A tervek szerint São Paulo után fordultunk volna az óceán és Rio felé. Addig viszont következett a BR 116-os út, portugálul Rodovia da Morte (*a halál országútja*). **Sorozatos balesetek** és karambolok „tarkították” napjainkat, végül úgy döntöttünk, hogy nem megyünk São Paulóig ezen a tényleg halálos úton, hanem lemegyünk az óceánpartra, és a hosszabb, de nagyon szép Costa Verde útvonalon tekerünk Rióig. Máiig úgy gondolom, hogy jól tettük. **Az utolsó 700 km-t ezen a gyönyörű, emelkedőkkel bőven tarkított óceánparti úton tettük meg**, mígnem 29 nappal buenos airesi indulásunk után 3017 km-t megtéve Lebnon, Ipanema, Copacabana partok mentén megérkeztünk Rio de Janeiróba, az olimpia helyszínére.

A következő 8 nap aktív pihenéssel és a magyar csapatok, illetve sportolók buzdításával telt. A város Botafogo

negyedében laktunk és kerékpárral közlekedtünk. A szurkolás mellett természetesen szakítottunk időt a strandolásra is, valamint futva kerestük fel a város felett elhelyezkedő Krisztus-szobrot.

Napokig tudnánk mesélni az út során szerzett tapasztalatokról, érzésekről, kalandokról. Rengeteg nagyszerű és segítőkész emberrel találkoztunk, de a legfontosabb, úgy gondolom az, hogy István példáján keresztül sokadszor is bizonyítást nyert, miszerint az **emberi test és lélek sokkal erősebb és legyőzhetetlenebb, mint gondolnánk**.

Rajtunk áll, hogy mit kezdünk vele!



A csapat tagjai voltak:  
**BOZSÓ ISTVÁN**, Szeged  
**CZIMBALMOS ZSOLT**, Szeged  
**MAKRA CSABA**, Kecskemét

Facebook: Kerékpárral a riói olimpiára

MUNKA VILÁGA KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

# KÖZÖSSÉGI ÖSSZEFOGÁSOK HATÁROKON ÁT

A szegedi Munka Világa Közhasznú Egyesület 2017 végén egy különleges összefogás megvalósításán kezdett el dolgozni az EFOP-5.2.2-17-2017-00072 kódszámú Határon átnyúló közösségfejlesztési kutatások és arra épülő tudásfejlesztés című projekt keretében. Feladatául tűzte ki, hogy elemzésekkel, adatgyűjtésekkel, tudástranszferrel és hálózatfejlesztéssel feltárja a határ különböző oldalán élő magyar emberek egymáshoz való viszonyulását, attitűdjeit. Vállalta, hogy újabb módszereket és megoldásokat megismer, így elősegíti majd azok adaptálását. Mindez egy teljesen új, innovatív közösségfejlesztési módszertan kidolgozásának keretein belül.

Jelenleg ez egy kevésbé kutatott tématerület, pedig a közösségi kohézió erőssége jelentősen meghatározza egy nemzet további sorsát, későbbi esélyeit. Fontos az a tény, hogy magyarok a Kárpát-medence minden régiójában, térségében vannak, illetve Moldvában is, mint őshonos kisebbség. Továbbá jelenlétük Ausztria, Szlovákia, Ukrajna, Románia, Szerbia, Horvátország és Szlovénia egyes területein is kiterjed. Ezenkívül diaszpóra megtalálható a volt Jugoszlávia területén, Montenegróban, Dalmáciában, valamint a volt Csehszlovákia területén, utódállamában, Csehországban is.

A fentebb felsorolt országok szinte mindegyike megalkotott egy stratégiát a másik szomszédos ország(ok)ban élő nemzeti közösségei felé való közösségük megtartásában, fejlesztésében. Ezért is fontos, hogy a Munka Világa Közhasznú Egyesület műhelymunkák keretében is a transznacionális magyar kapcsolatokat és érzelmi attitűdöket feltérképezze, partneri együttműködések alakítsanak ki, a határmenti magyar közösségeket jobban megismerje.

A kutatás azért is izgalmas, mert bárki részt vehet benne. A szakemberek összeállítottak egy kérdőívet, amely a következő weboldalon: <http://www.nemzetikozosseg.hu/kerdoiv/> kitölthető, így mindenki hozzájárulhat nemcsak a határon átnyúló közösségfejlesztés lehetőségeinek feltárásához, de akár ahhoz is, hogy a gazdaságfejlesztésben komoly eredményeket érhessenek el a jövőben.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# Szakmai megújulás, élethosszig tartó tanulás a turizmus szektorában

## Permanent Learning in the Tourism Sector

### ÖSSZEFOGLALÁS



A turizmus szektorát markánsan meghatározza a nyújtott szolgáltatások minősége: a turisztikai vállalkozások fejlődésének velejárója a permanens tanulás és a folyamatos megújulás. A regionális kutatásunkra a turizmus szektorában, szálláshelynyújtók körében került sor, online kérdőíves megkérdezés keretében. Fő kutatási kérdéseink: hogyan jelenik meg a gyakorlatban az egész életen át tartó tanulás, és milyen módon korszerűsítik és bővítik tudásukat a nevezett szektor dolgozói. Munkánkban az élethosszig tartó tanulás gyakorlati implementációjához és a folyamatos szakmai megújuláshoz kötődően a tanulásról alkotott válaszokból egy példával alátámasztott strukturált véleményösszegzést is készítettünk.

**Kulcsszavak:** élethosszig tartó tanulás, folyamatos megújulás, felnőttkori tanulás, turizmus

### ABSTRACT



Nowadays the importance of non-formal and informal learning has grown, these can complement, replace or raise to a higher level the learning and knowledge gained in the school system and can positively influence the widening of competences. Our research was done in the tourism sector. The statement that learning generates further learning can be well seen in our research. Those people who had a higher school qualification also widened their knowledge independently and not only wanted to enrich and maintain their professional knowledge but also to broaden their general knowledge, that is, they were open for continuous self-training, learning.

**Keywords:** lifelong learning, permanent learning, adult learning, tourism

### BEVEZETÉS:

A permanens, az egész életen át tartó tanulás vizsgálatánál a kutatásunk fókuszát a turizmusban dolgozó szakemberekre helyeztük: a turisztikai szolgáltatások nyújtása sok esetben élők munkát igényel, ráadásul napjainkban a turizmust egyre inkább tekinthetjük élményfogyasztásnak, élményt nyújtó szolgáltatásnak, melyben az emberi tényező markánsan meghatározó jelentőségű (*az élménytársadalomról, az élményfogyasztásról lásd még Schulze, 1992*). A turisztikai képzések tankönyvei és a szakmai konferenciák anyagai is többszörösen említést tesznek azon elvárásról, hogy a megfelelő szakmai tudás kiemelten fontos a szektorban, és egyúttal a továbbfejlődésre való kíváncsiságot is megfogalmazzák. Már a Hágai Nyilatkozat (1989) 9. alapelve is megfogalmazza a turizmusban dolgozók folyamatos (ön)képzésének, (ön)művelésének elvárását: „A turizmus minőségét a nyújtott szolgáltatások minősége határozza meg: a szolgáltatásokat pedig emberek végzik. (...)

E cél eléréséhez szükséges: (d) az UNESCO e tárgyban tett javaslati alapján elősegíteni oktatók képzését, biztosítani a folyamatos továbbképzés és tanfolyamok lehetőségét a szükséges szinten (...)” (idézi: Lengyel, 2001, 278. o.). (erről lásd még Savella – Starhon – Fritz, 2015; Sheldon – Fesenmaier – Tribe, 2011; Sigala – Baum, 2003; UNWTO, 1989).

### MÓDSZEREK:

Empirikus kutatásunkban arra kerestük a választ, hogyan jelenik meg a gyakorlatban az egész életen át tartó tanulás a turizmusban dolgozóknál, azon belül a szálláshelynyújtók esetében, továbbá milyen módon korszerűsítik és bővítik tudásukat a nevezett szektor dolgozói. Az Észak-Magyarország régióban, az adatfelvétel kérdőíves részét – egy online módon elérhető és kitölthető – kérdőív segítségével végeztük (n=376). Kérdőívünk nem szervezeteket szólított meg, hanem egyéneket, ügyelve a kérdőív kitöltőinek az anonimitására és önkéntességére.



Szerző:  
**SIMÁNDI SZILVIA**  
Titulus: PhD  
Munkahely: Eszterházy Károly Egyetem  
Andragógiai és Közművelődési Tanszék  
Levelezési címe: 3300 Eger, Klapka utca 12.  
Email címe: simandi.szilvia@uni-eszterhazy.hu  
tanszékvezető,  
főiskolai docens  
Kutatási terület: élethosszig tartó tanulás, közösségi tanulás, turizmus és tanulás



Online tanulás / Online learning  
 Forrása: <https://pixabay.com>

A kérdőívek rögzítését SPSS programban készítettük, és a számításokhoz, illetve az elemzéshez ezt az adatbázist használtuk. Vizsgálatunkban a nem formális környezetben történő tanulást helyeztük figyelmünk középpontjába, és kiemelt figyelmet szenteltünk az autonóm tanulásnak, az egyén által kezdeményezett tanulásnak.

### EREDMÉNYEK:

A megkérdezettek háromnegyede teljes mértékben egyetért abban, hogy nemcsak az a tudás értékelhető, mely megszerzése szervezett keretek között történik, azaz a válaszadók elismerik a nem formális tanulási környezetben szerzett tudás értékét is (a nem-formális, informális tanulás elismeréséről lásd még UNESCO, 2012).

A tanulásra, tudásbővítésre vonatkozó kérdések részletes megválaszolásánál az iskolai végzettség döntő volt: minél

magasabb iskolai végzettséggel rendelkezett a megkérdezett, annál inkább kimerítő választ adott a kérdésekre. (sig: 0,000; Cramer's V:0,110)

Megjegyezzük, kutatási eredmények is alátámasztják, hogy általában az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkezők hátrítják a tanulásukra vonatkozó részletek kifejtését, illetve esetükben jellegzetesen megfigyelhető még a tanulás behatárolatlansága, „engem a világon minden érdekel” típusú válaszadás (hasonló eredményre jutott még Tót, 2006).

Külön vizsgáltuk a „front office” és a „back office” munkakörben dolgozók tanúhoz való viszonyát. Azt állapíthatjuk meg, hogy jelentősebb eltérések nem a tanulás iránti igény elemzésekor mutatkoznak meg, hanem a tanulás tárgya tekintetében. A „back office” területen dolgozók válasza alapján a munkájuk jellegéből adódóan főként a szakmai ismereteik bővítése a fő cél, mint például a

jogszabályok tanulmányozása, az adózással, könyveléssel kapcsolatos ismereteik bővítése stb. A folyamatos tanulást, ismereteik bővítését jellemzően (73%) munkájuk részének tartják.

A „front office” munkakörökben dolgozók sokkal inkább az emberközpontú, szociális kompetencia területén szerzett fejlődést emelték ki. Esetükben a konkrét szakmai ismeret elsajátítása abban az esetben volt főleg érzékelhető, amennyiben az illető magasabb pozícióba lépett, vagy előléptetésnek a várományosa volt. Különösen kiemelték az idegen nyelv fejlesztésének fontosságát, a problémamegoldó készséget, az IKT kompetenciát, az online értékesítési és marketingismereteket, illetve a protokollismereteket.

Az élethosszig tartó tanulás gyakorlati implementációjához és a folyamatos szakmai megújuláshoz kötődően a tanulásról alkotott válaszokból egy

példákkal alátámasztott strukturált véleményösszegzést is készítettünk. A hozzászólók kiemelték többek között:

- A felkészítés fontosságát az élethosszig tartó tanulásra: „Felkelteni az érdeklődést és a tudás iránti vágyat a hallgatókban, és minél közelebbi kapcsolat a gyakorló idegenforgalmi szolgáltatókkal.”
- A nem formális környezetben történő tanulás elismerését: „Jobb kommunikációt a munka világa és a képzés között, az informális és non formális képzési formák elfogadását Magyarországon.”
- A gyakorlatorientált képzéseket: „Életszerű, használható tudás átadása, gyakorlatorientált képzés keretében.”
- A kíváncsiság és a motiváció szerepét: „A kíváncsiság, mert amit a kíváncsi ember nem tud, annak utánanézés, legfeljebb időbe kerül, amíg az igazi forrást megtalálja.”
- További segítségeket a szakmai önképzéshez: „Digitális tanoda, utóképzések. (...) Előadás-sorozatok profi előadókkal.”

Arra is kíváncsiak voltunk, mennyiben érvényesül „a tanuló társadalom” eszméje kérdőívünk kitöltésének pillanatában, és egyszerű feleletválasztós kérdés formájában rákérdeztünk arra is, hogy a válaszadó tanul-e éppen valamit, 40 százalékuk válaszolt igennel. Kiemelt figyelmet szántunk az autonóm, saját kezdeményezésű tanulásnak is, és megközelítésünkhöz közel áll Forray – Juhász (2008, 66. o.) értelmezése, akik kutatásukban az autonóm tanulást úgy definiálják, hogy „a tanulást saját maga kezdeményezi a tanuló, utánajár olyan dolgoknak, amelyekre nem jól emlékszik, ellenőrzi meglévő ismereteit, felfrissíti korábban megszerzett

tudását saját elhatározása alapján”. A megkérdés pillanatában tanulási tevékenységet folytatók közel háromnegyede autonóm módon bővítette tudását, elsősorban interneten elérhető szakfolyóiratok és fórumok keretében, és főként a gyakorlatias, a mindennapi munkában hasznosítható tudás megszerzésére törekedtek, lásd: digitális kompetencia, idegen nyelvek, az üzleti világhoz szükséges ismeretek, például marketingismeretek, jogszabályok tanulmányozása, protokollismeretek stb. Továbbá „a tanulás újabb tanulást generál” megállapítás kutatásunkban is jól nyomon követhető volt.

Azok, akik magasabb iskolai végzettséggel rendelkeztek, nem csupán szakmai ismereteiket kívánták gazdagítani, karbantartani, hanem az általános műveltségüket is emelni kívánták, azaz nyitottak voltak a folyamatos önképzésre, tanulásra (Virág, 2013).

### KÖVETKEZTETÉSEK:

Összegzésképpen elmondható, hogy a technológiai eszközök elterjedésének, valamint az internetes szolgáltatásoknak köszönhetően napjainkban kiszélesedtek az élethosszig tartó tanulás és művelődés terei, lehetőségei. Az online tanulási környezet egyre több felnőttkori tanulási lehetőséget kínál, mely a terület ilyen irányú kihasználását még inkább ösztönzi. Egy turisztikai vállalkozás esetében különösen meghatározó az emberi erőforrás, hiszen a személyek által birtokolt tudás, tapasztalat, szakismeret stb. a szervezeti vagyoni részét is képezi, ezáltal szervezeti stratégiai erőforrásnak is tekinthető. Az egyéni tanulás pedig akkor válik szervezeti tudássá, ha a szervezet tagjai egymás számára is közzé teszik, megosztva azt, vagyis a tanulás a szervezeti kultúra részét képezi (Zalainé, 2002).

### Irodalomjegyzék:

Forray R., K. – Juhász, E. (2008): Az autonóm tanulás és az oktatás rendszere. Új Pedagógiai Szemle, 3. 62–68. o.

Lengyel, M. (2001): A turizmus általános elmélete. KIT, Budapest.

Savella, O. – Starhon, K. – Fritz, P. (2015): Az egészségturizmus, egészségmegőrzés és az élethosszig tartó tanulás szolgáltatásban. Magyar Sporttudományi Szemle, 63. 3. 43–47. o.

Schulze, G. (1992): Die Erlebnisgesellschaft. Kultursociologie der Gegenwart. Campus Verlag, Frankfurt am Main– New York.

Sheldon, P. J. – Fesenmaier, D. R. – Tribe, J. (2011): The tourism education futures initiative (TEFI): Activating change in tourism education. Journal of Teaching in Travel & Tourism, 11. 1. 2–23. o. DOI: 10.1080/15313220.2011.548728

Sigala, M. – Baum, T. (2003): Trends and Issues in Tourism and Hospitality Higher Education: Visioning the Future. Tourism and Hospitality Research, 4. 4. 367–376. o. DOI: 10.1177/146735840300400409

Tót, É. (2006): A munkavégzéshez kapcsolódó informális tanulás. Felsőoktatási Kutatóintézet, Budapest.

UNESCO (2012): Guidelines on the Recognition, Validation and Accreditation (RVA) of the Outcomes for Non-formal and Informal Learning. UNESCO Institute for Lifelong Learning, Hamburg. From: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002163/216360e.pdf>

UNWTO (1989): The Hague Declaration on Tourism – Netherlands, April 1989.

Virág, I. (2013): Tanulásemeltek és tanítási-tanulási stratégiák. Líceum Kiadó, Eger.

Zalainé, P. M. (2002): Emberi erőforrás gazdálkodás vizsgálata a mezőgazdaságban. Acta Agraria Debreceniensis 9. 171–181. o.



BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT

*Élet. Minőség.*



Várjuk Önt is a Budai Egészségközpontban  
teljes körű egészségügyi szolgáltatásainkkal!

- Szakrendelések több mint 45 szakterületen
- Diagnosztikai vizsgálatok a legmodernebb eszközökkel
  - Privát kórházi szolgáltatások
  - Teljes körű mozgásszervi ellátás
- Pszichológia, pszichiátria, pszichoterápia

**BEJELENTKEZÉS: (+36) 1 486 5200**

**Egészségközpontok:** 1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8. • 1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3. • 1031 Budapest, Záhony utca 7.

**BHC.HU**



**KOMONDY ESZTER**  
tréner, coach  
szupervízor-jelölt  
eszter.komondy@gmail.com



Rovatvezető:  
**HAJDÚ ANNA**  
pszichológus, coach  
sportpszichológus-jelölt  
mail@annalyse.hu



# A sebez(le)hetőség mítosza

*A szuperhősök korszakát éljük. Amerika kapitány, Thor, Vasember, Wonder Woman, a Farkas vagy a Fekete párduc igazi sztároknak számítanak, halhatatlanok, sérthetetlenek, és lehet a 'gyógyulás' a szupererejük a filmekben.*

Mi imponál nekünk ezekben a virtuális hősökben? Miért megyünk el időről időre megnézni őket a szélesvásznos, és miért vesszük meg a gyerekeinknek a legújabb Thor legobábut?

**Milyen tulajdonságaikkal és tetteikkel szeretnénk azonosulni?**

Nézzük például: gyorsak és erősek; intelligensek; humorosak; védik a jókat és a gyengéket; helyén van a szívük és az értékrendjük; gazdagok és roppant jóképűek/szépek. Ez elég impozáns lista, nincs igazam? Ki ne szeretne egy ilyen tulajdonságsomagot magáénak tudni? ... Én biztosan!

Egy nagyon erős közös szál lengi körül mindegyiküket. Talán még erősebb is, mint az intelligencia vagy az erő. **SEBEZHETETLENSÉG.** Az az érzésünk, hogy őket semmi nem állíthatja meg, semmi nem pusztíthatja el, mindig talpon maradnak, vagy villámgyorsan talpra állnak.

Mondhatjuk azt, hogy a sebezhetetlenség mai világunkban – amikor villámgyorsan változnak a dolgok, rugalmasnak és alkalmazkodóknak kell lennünk, bármilyen helyzetben stabilnak kell maradnunk – egy szupererő?

**Mégis, hogyan tudunk ennek a szupererőnek a birtokába jutni? Vigyázat ... becsapós kérdés!**



Mit jelent sebezhetetlennek lenni? Mindig bátornak lenni, mindig elsőnek lenni, mindig győztesnek lenni, mindig népszerűnek lenni? Mások vagy önmagam szemében? Kivitelezhető ez egyáltalán?

Azt gondolom, hogy erre nagyon kevés ember képes, és azt, hogy nem feltétlenül éri meg így élni az életünket. Miért? Mert ha sebezhetetlennek akarjuk mutatni magunkat, **annak az az ára, hogy falakat kell húznunk** az érzéseink, érzelmeink, valódi gondolataink, önmagunk köré, amin nem hatolhat be fájdalom, nem döntheti le támadás, nem billentheti ki negatív esemény.

Ám ha fizikai tanulmányainkra gondolunk, akkor tudjuk, **hogy ha a fal befelé nem enged be semmit, akkor kifelé sem,** azaz a sérüléstől való félelmünkben elzárkózunk számtalan pozitív élménytől, tapasztalástól, kapcsolódástól, boldogságélménytől is.

Javasolom, pár gondolat erejéig engedjük el, hogy mi is Szuperhősök szeretnénk lenni.

**Nézzük meg, milyen egyéb lehetőségeink vannak,** ha nem vagyunk sebezhetetlenek. Márpedig eléggé úgy tűnik, hogy ez a filmvászon Szuperhőseinek kiváltsága.

A mi szupererőnk valójában a **SEBEZHETŐSÉG.** Furcsa lehet ezt olvasni, és lehet, hogy sokan nem is értetek vele egyet. Megmagyarázom.

Mitől ikonikus számunkra Marilyn Monroe, vagy éppen Diana hercegnő, de akár említhetnénk Stephen Hawkingot is? Mert idejekorán elmentek, vagy mert híresek voltak, vagy szépek, vagy gazdagok, vagy valami elképesztően nagyot, maradandót alkottak? Hazudnék, ha azt állítanám, hogy ezek nincsenek benne a pakliban... de amiért valójában felejthetetlenek számunkra és megérint minket a történetük, az az, hogy **őszintén vállalták önmagukat.** Minden sztárságuk ellenére. Vállalták az érzéseiket, a fájdalmaikat, a félelmeiket, a fogyatékoságukat. Transzparenszek voltak. Amit láttunk belőlük, azok ők voltak, tisztán, mindenféle maszk nélkül. Bennük csodáljuk a sebezhetőséget. Magunkban miért tartjuk hibának, gyengeségnek?

Brené Brown szégyenkutató definíciója szerint a sebezhetőség: „bizonytalanság, kockázat és érzelmi kiszolgáltatottság.” Csupa negatív, akár még ijesztőnek is nevezhető kifejezés. Nem csoda, hogy félünk tőle, és ahol csak tudjuk, kerüljük.

De! **Pont itt kellene bátornak lennünk**, erőt meríteniünk a példaképeinktől és megtanulnunk, hogyan tudjuk kifejezésre juttatni az érzéseinket, megfogalmazni a félelmeinket, feldolgozni a kudarcainkat, és tanulni a tapasztalatainkból.

A jó hír az, hogy **ez megtanulható**, ha szánunk magunkra időt. Nulladik lépésként fontos megfogalmazzunk magunknak, hogy mit is jelent a sebezhetőségünk. Milyen gondolatok, érzések jutnak eszünkbe e szó hallatán? Ha ezzel tisztában vagyunk, akkor tudunk elindulni azon az úton, ami a sebezhetőséget szupererővé teszi számunkra.

A **sebezhetőség=lehetőség**, hogy még minőségibb életet élhessünk. Tartalmasabb időt tölthessünk a szeretteinkkel, tudatosabban fordítunk időt saját magunkra, kiegyensúlyozottabb munkahelyi viszonyokat élünk meg, könnyebben és mélyebben tudunk kapcsolódni embertársainkhoz.

Brené Brownt hívom ismét segítségül, hogy összefoglalja, milyen lépéseket tehetünk egy lehetőségekkel teli élet irányába:

1. Legyünk eredetiek – nem az a lényeg, hogy mások mit gondolnak!
2. Legyünk elfogadók magunkkal szemben is – a nem tökéletes is lehet jó!
3. Legyünk kitartók – ne nyugodjunk bele abba, hogy tehetetlenek és bénák vagyunk!
4. Legyünk hálásak, és ne érezzük cikinek, ha jó a kedvünk – felejtsük el azt a szemléletet, hogy a boldogsághoz valaminek mindig hiányoznia kell, és szabaduljunk meg a pesszimista jövőképtől!
5. Támaszkodjunk a megérzéseinkre és bízunk a szerencsében – ne akarjunk mindent előre kicentizni!



6. Gondolkozzunk kreatívan – félre a klisékkel! Ne hasonlítgassunk mindent másokhoz!
7. Játsszunk többet és töltsük meg tartalommal a szabadidőnket! Ne arra legyünk büszkék, hogy túl-hajtjuk magunkat, és ne törekedjünk arra, hogy az eredményeink alapján ítéljék meg azt, hogy kik vagyunk!
8. Éljük át a nyugalmat és a mozdulatlanságot: ne szorongjunk!
9. Lássuk be, milyen fontos, hogy értelmes munkával töltsük az időt! Ne bizonytalankodjunk, és ne csak tervezzünk!
10. Nevessünk, énekeljünk és táncoljunk gyakrabban! Vegyük le az álarcot és eresszük ki a gőzt: nem kell a folyamatos önkontroll!

Olvassátok végig a listát még egyszer, és pipáljátok ki azokat a pontokat, amelyek jellemzőek már most a mindennapi életetekre. Ha legalább egy pipa már került a listára, arra már nagyon büszkék lehettek. Van olyan pont, ami könnyebben elérhető, van, aminek a megvalósítása hosszabb időbe és komolyabb erőfeszítésbe kerül.

Mi a helyzet azokkal a pontokkal, ahová nem került pipa? Semmi gond. **Rendszerezük kicsit.** Többféleképpen is lehet. Kinek melyik a szimpatikusabb. Például: azt is megnézhetitek, hogy mely pontok kapcsolhatók össze. Az 1. és 6., vagy a 7. és 10., ha ezeket a kihívás hasonlósága miatt egynek tekintjük, akkor máris rövidebb a listánk. Végiggondolhatjuk, hogy adott pont megvalósítása mekkora erőfeszítést, figyelmet igényel, illetve, hogy milyen gyorsan tudjátok elérni a célt, és ez is adhat egy sorrendiséget.

A lényeg az, hogy ismerkedjete, barátkozzátok ezekkel a mondatokkal, akár a mögöttük rejlő kihívásokkal és természetesen a bennük rejlő lehetőségekkel. **Fogalmazzátok meg magatok számára, hogy mi a jó bennük, miben segítenek, és hogyan tudtok fejlődni általuk.** Amint ezt megfogalmazzátok, máris közelebb kerültök ahhoz, hogy éljétek is a leírtakat. A bátrabbak azt a célt is kitűzhetik maguknak, hogy évente legalább egyet megpróbálnak kipipálni.

**A cél nem a 10 pont minél gyorsabb kipipálása** (a tökéletességre törekvést ugye már a 2. pontban elengedtük), hanem az, hogy elinduljunk a lehetőségeink kiterjesztésének útján.

Mert a sebezhetőség=lehetőség!

Hivatkozások

Brené Brown:

Bátraké a boldogság és  
Élj szívvel-lélekkel! című könyvei

[www.youtube.com/  
watch?v=iCvmsMzLF7o](http://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzLF7o)



Bagdy Emőke · Buda László · Kádár Annamária · Pál Ferenc:

# FEJBEN DŐL EL?

## Ami rajtunk múlik – és ami nem

Kulcslyuk Kiadó – Nyitott Akadémia, Budapest, 2017



A könyvben található esszék írói prof. dr. Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, egyetemi tanár; dr. Kádár Annamária pszichológus, egyetemi adjunktus; dr. Buda László orvos, pszichiáter, pszichoterapeuta; Pál Ferenc római katolikus pap, mentálhigiénés szakember a Fejben dől el? című kötetükben érdekes történetekkel és hasznos tanácsokkal látják el az olvasót.

Kádár Annamária mesepszichológus írásában azokat a szempontokat, erőforrásokat hangsúlyozza, amelyeket a különböző akadályokkal való szembesülés során hasznosíthatunk, ilyen például az önmagunkba vetett hit fontossága. Az önbizalom tulajdonképpen pozitív elvárás magunkkal szemben. Ha hiszünk abban, hogy képesek vagyunk rá, minden eszköz adott hozzá, tulajdonképpen csak végig kell menni azon az úton, ami a célig elvezet. „Mindenképpen életben eljön a pillanat, amikor el kell döntenie, milyen emberré váljon – és ha nem ismered e pillanatnak a történetét, nem ismered az embert” – idézi a szerző rámutatva arra, hogy léteznek olyan különleges, kitüntetett pillanatok, amikor azért válik egyértelművé egy döntés, mert bennünk történik valami alapvető változás.

„Aki fontos döntések előtt áll, figyeljen a fejére, de hallgasson a szívére is, a zsigereire, az izmaira is, a bőrére is, egész testére is” – tanácsolja dr. Buda László, aki szerint az ésszel hozott és a szívből jövő döntések küzdelmében egyértelműen a szív felé billen a mérleg nyelve. Buda László esszéje abban segít, hogyan lépünk túl a gyerekkorunkban elsajátított, berögzült válaszreakciókon, hiszen a gyerekkori minták, esetleges traumák nagy hatással vannak kapcsolatainkra. Sok közülük mélyen beleivódik az emberekbe, és észre sem vesszük, hogy problémáik lennének, csak akkor, amikor ezek a minták aktiválódnak, és akár sok mindent tönkre is tesznek.

Dr. Bagdy Emőke szerint, ahogy a címben is szerepel, minden fejben dől el. „Gondolataink és elvárásaink döbbenetesen meghatározzák

testünk működését. Az, hogy mit tehet velünk a gondolat, az elvárásrendszer, már szinte a csodák birodalmába vezet át” – olvashatjuk az általa írt fejezetben. A pszichoterapeuta doktornő gondolkodásmódja, a tőle megszokott módon, mindig pozitív és mindent azzá formál. Nem mereng az akadályokon, a megoldást keresi, előrenéz.

„Lehet, hogy fejben dől el, de nagyon nem mindegy, hogy utána mit csinálunk” – szól Pál Ferenc atya, aki úgy fogalmazza meg, hogy a boldogság nem egy állapot, hanem folyamat. A római katolikus pap hitvallása, miszerint sok minden fejben dől el, de az az igazán fontos, hogy utána mit teszünk, hiszen az élet nagy drámai kérdéseire a tetteinkben vannak a válaszok és az emberi kapcsolatokban.

Amikor azt valljuk, hogy minden fejben dől el, akkor ez lényegében igaz, csak nem hétköznapi értelemben. Nem az okos, racionális agyunkban dőlnek el a dolgok, hanem az érzelmeinkben, a tudatalattinkban, ami ugye messze földön híres arról, hogy nem tudjuk irányítani, ezért is tudatalatti. Az emberek a döntéseiket érzelmi alapon hozzák meg. Még a magukat racionálisnak nevező egyének is az érzelmeikre hallgatnak, maximum nem ismerik ezt be.

Ha valamit el szeretnénk érni, meg szeretnénk valósítani, akkor abba tudatosan bele kell gondolnunk, bízni kell önmagunkban és tenni is kell azért, hogy sikerüljön, mert ha nem teszünk érte semmit, akkor csak sodródunk az árral, és az eltervezett cél, álom semmissé válik. Ehhez természetesen olyan célokra van szükségünk, amik reálisan elérhetőek. A legfontosabb szabály, merjünk élni és ezért lépéseket tenni, hiszen a sorsunkat, csak mi magunk vagyunk képesek megváltoztatni, ezért bízunk abban, hogy a helyes úton járunk, amely természetesen sokszor hullámvölgyekkel teli, de ezen a magabiztosságunk segít túllendülni.

A negatív gondolat negatív cselekményt fog szülni. Ha úgy érezzük, hogy nem fogjuk bírni, nincs hozzá elég erőnk és kitartásunk, akkor

tényleg nem fog sikerülni, mert ezt erősítettük önmagunkban. Pont az ellenkezőjét kell ilyenkor tenni, biztatni magunkat és megpróbálni minden látszólag kellemetlen tünő helyzetből kihozni valami jót és azt felerősíteni magunkban. Tehát minél előbb, csírájában elfojtani minden negatív gondolatot, hisz gyakran a pici apró negatívizmus igen rövid idő alatt nagyon mély sötét bugyorra alakul, amiből már képtelenség kimászni.

Régóta halljuk mindenhol, hogy a pozitív gondolatoknak mekkora erejük van. Ezt ugyan nem tudjuk sem alátámasztani, sem cáfolni, de az biztos, hogy az ember jobban érzi magát a bőrében, ha a feje pozitív gondolatokkal van tele. A képzeletünkben lejátszódó képeknek óriási hatalma van. A rendszered nem tud különbséget tenni valóság és képzelet között. Számára minden igaz, ami a fejedben lejátszódik. Így ha nem vagyunk megelégedve az életünkkel, az érzelmi állapotunkkal, akkor érdemes rendet tenni a fejünkben, vagy legalábbis hasznosabb dolgokra koncentrálni, hogy aztán az megvalósulhasson. A vizualizálás segít fókuszálni, lelkesíteni, és mivel annyira valóságúen látjuk, amire vágyunk, csupa olyan apró döntést fogunk hozni, ami végül hozzásegít a célunkhoz. Minden apró részlet, amit a képhez adunk, segít a tudatalattinknak elhinni, hogy ez a valóság, és végül el is juttat oda.

A kötetből nemcsak azt tudhatjuk meg, hogy mi dől el fejben és mi nem, hanem azt is, hogy miként hangolhatjuk rá önmagunkat egy pozitívabb, optimistább gondolkodásra.



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

Dr. Szatmári Zoltán



# SPORT

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

### 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, kifejezések pontos használatához vagy éppen tudományos kutatómunka szakmailag hiteles elkészítéséhez.

Dr. Darabos Ferenc

# TURIZMUS

## SPORT

### Automatizációs fázis:

A mozgástanulás legmagasabb szintje, amikor a mozgás vagy mozgássor a kiváltó ingert követően tudati kontroll alatt automatikusan az esetleges zavaró körülmények befolyásolása nélkül játszódik le. Például egy automatizációs fázis szintjén elsajátított 64 ütemű szabadgyakorlat az elindító jelzést (pl.: zenei ütem) követően automatikusan játszódik le. Ennek következtében a végrehajtó személy figyelme felszabadul, melynek eredményeképpen bármikor képes a cselekvésprogramba történő beavatkozásra (pl.: esztétikusabb kivitel).

### Biomechanika:

A mechanika a testek mozgásával, a testekre ható erőkkel foglalkozó tudományág. A biomechanika a külső erők hatásait, kölcsönhatásait vizsgálja az élő, biológia szervezetre. A biomechanika tárgya a sport és testnevelés területén elsősorban a mozgásfolyamatok elemzése, különös tekintettel a támasztó- és mozgató (csont, izület, izom stb.) szervrendszerünk mechanikai tulajdonságaira.

### Bürger próba:

A légzés hatékonyságának vizsgálata a préselés és vérnyomás változása között. A próba azokban a mozgásformákban (emlések, hordások, küzdő gyakorlatok stb.) bír nagy jelentőséggel, ahol nagy, illetve hosszabb ideig tart a préselés. A megnövekedett mellúri nyomás olyan átmeneti vérnyomáscsökkenést eredményezhet, ami eszméletvesztéshez vezet. Edzetlen tanulóknál már kisebb és rövid ideig tartó préselés, de az egymás közötti virtuskodás is roszulléthez vezethet.

### Izomkontrakció:

Az izomműködés alapvető formája, melyeket következőképpen csoportosítjuk:

- Izometriás (*statikus erő kifejtés*) kontrakció: a belső (*izomerő*) és külső erő (*ellenállás*) egyensúlyban van, ezért az izomrost hossza nem változik.
- Anizometriás (*dinamikus erő kifejtés*) kontrakció: a belső (*izomerő*) és a külső erő (*ellenállás*) között nincs egyensúly. Az anizometriás kontrakción belül megkülönböztetünk:
  - anizometriás excentrikus kontrakció: a belső (*izomerő*) erő legyőzi a külső (*ellenállás*) erőt;
  - anizometriás koncentrikus kontrakció: a belső (*izomerő*) erőt legyőzi a külső (*ellenállás*) erő.

### Játék:

Ösztönösen, majd tudatosan, ám mindenképpen szabadon választott, szabályok által behatárolt, mérhető szellemi vagy fizikai aktivitás. A tevékenység döntően szórakoztató, élményszerző értékkel bír. Játékra motiválhat pl.: a szituációt kísérő örömlélmény, a korábbi, vágyak kielégítésére tett kísérlet, fölös energiák levezetése, fáradt szervezet feltöltése. Az egyéni, páros, csoport- és

csapatjátékok a közvetlen szereplők mellett a nézők számára is élményt nyújtanak. A játék jelentéstartalmában helyet kapnak olyan kifejezések, mint pl.: tevékenység, cselekvés; megtévesztő, cseles, ravaszkodó viselkedésforma, előadás; kulturális és sportrendezvény; eszköz.

## TURIZMUS

### Alapinfrastruktúra:

Olyan általános gazdasági feltételek gyűjtőneve, melyek közvetve befolyásolják a gazdasági élet fejlesztésének lehetőségeit (közútvételek, közlekedés). Az infrastruktúra színvonala kifejezi, hogy egy adott országban, fogadóterületen vagy fogadóhelyen mennyire vannak meg a termelő és szolgáltató ágazatok és ezen belül a fogadóképeség fejlesztésének általános feltételei.

Az infrastruktúra nem termeli a termékeket anyagi-dologi formában, csak a feltételeket hozza létre, melyek ezen termékek termeléséhez szükségesek. Az infrastruktúra a bővített újratermelés egész folyamatát kiszolgálja, beleértve a munkaerő bővített újratermelését is.

Az infrastruktúra feladata, hogy alapvetően biztosítsa egy adott ország gazdaságának normális működését, vagyis a termelést, a fogyasztást és az elosztás folyamatát a gazdaság mindenkorai fejlettségének megfelelő szellemi és technikai színvonalon. Nélkülözhetetlen szerepet tölt be a bővített újratermelés biztosításában, valamint a lakosság életkörülményeinek javításában, a területi különbségek csökkentésében. A termelésnek és a fogyasztásnak nincs külön infrastruktúrája, az infrastruktúra egyszerre szolgálja mindkettőt közvetlenül, vagy közvetve, de elválaszthatatlanul.

### Tágabban értelmezett

### alapinfrastruktúra:

Szélesebb értelemben véve az alapellátást biztosító szolgáltatások és kiszolgáló szervezetek összessége (egészségügy, közbiztonság, hulladékkezelés, tűzvédelem).

Speciális turisztikai infrastruktúra: Azon létesítmények, amelyek a vonzerő feltárását, értékesítését, piacképesé tételét biztosítják. Ennek hatására válnak a vonzerők a turisták számára „fogyaszthatóvá”. Az általános infrastruktúrán túl ezek a létesítmények a turizmus folyamatának egy adott területen nélkülözhetetlen elemei.

### Irodalomjegyzék:

Nádori László: Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs, 2005.

Gyetzai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged, 2008.

[http://www.terport.hu/webfm\\_send/295](http://www.terport.hu/webfm_send/295) VÁTI Kht. – Területfejlesztési Igazgatóság Elemző és értékelő iroda 2004 Az infrastruktúra szerepe a területi fejlődésben, a térszerkezet és az infrastruktúra fogalmi 93 p.

Michalkó G.: Turizmológia Akadémiai Kiadó Zrt. Budapest, 2012. p. 266



## SCHANDL GÁBOR

Titulus: testnevelő  
tanár, tornaedző,  
humánkineziológus  
(MSc), erőnléti edző



## A SIKER KULCSA:

# Az agilitás kognitív aspektusai

1. de Hoyo M, Sañudo B, Carrasco L, Mateo-Cortes J, Domínguez-Cobo S, Fernandes O, Del Ojo JJ, Gonzalo-Skok O. Effects of 10-week eccentric overload training on kinetic parameters during change of direction in football players. *J Sports Sci.* 2016 Jul;34(14):1380-7
2. Sheppard JM, Young WB. Agility literature review: classifications, training and testing. *J Sports Sci.* 2006 Sep;24(9):919-32.
3. Young WB, Dawson B, Henry GJ. Agility and Change-of-Direction Speed are Independent Skills: Implications for Training for Agility in Invasion Sports. *International Journal of Sports Science & Coaching.* 2015, 10(1). 159-169
4. Gabbett, T.J., Kelly, J.N. and Sheppard, J.M., Speed, Change of Direction Speed, and Reactive Agility of Rugby League Players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2008, 22, 174-181.
5. Sheppard, J.M., Young, W.B., Doyle, T.L.A., Sheppard, T.A. and Newton, R.U., An Evaluation of a New Test of Reactive Agility and its Relationship to Sprint Speed and Change of Direction Speed, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2006, 9, 342-349.
6. Henry, G., Dawson, B., Lay, B. and Young, W., Validity of a Reactive Agility Test for Australian Football, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2011, 6, 534-545.
7. Serpell, B.G., Ford, M. and Young, W.B., The Development of a New Test of Agility for Rugby League, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010, 24, 3270-3277.
8. Young, W., Farrow, D., Pyne, D., McGregor, W. and Handke, T., Validity and Reliability of Agility Tests in Junior Australian Football Players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2011, 25, 3399-3403.
9. Serpell BG, Young WB, Ford M. Are the perceptual and decision-making components of agility trainable? A preliminary investigation. *J Strength Cond Res.* 2011 May;25(5):1240-8.

**A SPORTBÉLI EREDMÉNYESSÉG SZENT GRÁLJÁT RENGETEGEN KERESTÉK: edzők, kutatók, orvosok, menedzserek: Mi az a különleges adottság, ami képessé tesz valakit magas szintű sportteljesítményre? Mi az a szerv – szervrendszer, melynek magas fokú fejlettsége megmondja, kiből lesz eredményes sportoló? Melyik az a motoros funkció vagy melyik az a fizikai képesség, ami megkülönbözteti a középszerű sportolókat az élsportolóktól? Habár sportteljesítményről beszélve Szent Grál aligha létezik, keresése mindig nemes eredményeket, haladást, tisztább látást szül.**

Minden sportágban más kvalitások játszanak közre az eredményességben. Erő, állóképesség, robbanékonyság, gondolati műveletek, reakcióidő, hogy néhányat említsünk. E képességek felmérése meg tudja mutatni, mi tesz sikeressé egy élsportolót. Továbbá, a felmérések (melyek ma már minden korosztályban és szinten jelen vannak) mutatják meg a sportolók aktuális állapotát, azt, hogy az edzőmunka kiváltotta-e a tervezett hasznos adaptációkat, és irányt szabnak a felkészítésnek, rávilágítanak, mely képesség szorul fejlesztésre. Gyakran használt tesztek az állóképességi tesztek ( $VO_{2max}$ , Wingate, RAST), a max-erő tesztek (1RM), az erő-állóképességi tesztek (SJ), a sprintidőtesztek (5 m, 10 m, 20 m, 60 m), az egyensúlytesztek (Y) és a mozgékonyági tesztek.

A zárt motoros készséget igénylő sportokban (ahol egy előre meghatározott mozgásszekvenciát kell végrehajtani), mint például az atlétikai számokban vagy a szertornában, jól behatárolható a fizikai képességek szerepe. Ezen sportágakban releváns a kondicionális képességek és a kardiopulmonáris vagy bioenergetikai szervrendszerek funkcióinak felmérése. Ám e sportokban mindezen kvalitások manifesztálódásához még hozzáadódik a – objektíven nem mérhető – hatékony, helyes technika. A nyílt motoros készséget igénylő sportokban (ahol a dinamikus változó sportkörnyezetre reagálnak és ahhoz képest kell érvényesülni), mint például a labdajátékokban a mozgékonyágnak (angolul: *agility*) van hatalmas jelentősége.

Az agilitás fogalmának hiányos meghatározása adott alapot arra, hogy mozgékonyág képessége alatt sokáig az irányváltás képességét értettük. A hagyományosan agilitástesztnek nevezett felmérések során a sportolóknak egy előre meghatározott pályán – mely több irányváltást is tartalmaz – kell minél gyorsabban áthaladnia. Ez önmagában egy zárt készséget jellemez, hiszen egy előre eltervezett mozgássort kell végrehajtani, melyre a külső ingerek nem gyakorolnak hatást. A nyílt mozgáskészségű sportokban azonban a legritkább esetekben van arra példa, hogy előre megtervezett és azonos módon végrehajtott mozgássor elvégzésére lehetőség adódjon. A játékosoknak mindig a külvilág ingereire (*csapattársak, ellenfelek, bírók*) reagálva kell játékcéljaikat érvényesíteniük. A zárt készséget mérő agilitásteszt pont a környezetre való reagálás képességét és milyenségét hagyják figyelmen kívül. A nyílt készségű sportágakban az agilitás, valóban az eredményesség egyik meghatározó kulcseleme. Azonban sokkal több mindent foglal magában az irányváltások gyorsaságánál, ami önmagában még nem elég a sikerhez. Sheppard és Young velős mozgékonyág definíciója orvosolta a zavaros helyzetet.

**„Az agilitás egy külső ingerre válaszul létrejövő gyors sebesség és/vagy irányváltást tartalmazó teljes testes mozgás.”<sup>1</sup>**

Vagyis az irányváltási sebesség, a külső ingerre adott válaszreakció sebességével és minőségével együtt képezi a mozgékonyágot. Az eddig agilitási teszteknek titulált méréseket ma már irányváltási sebességet mérő teszteknek nevezzük (*Change Of Direction speed [CODs]*). Az utóbbi években több olyan tesztet is kidolgoztak, melyek tartalmaznak „észlelés-válaszreakció” ciklust, és erre válaszul sebesség és/vagy irányváltást: vagyis a valós agilitást mérik. Mindez korántsem jelenti az irányváltási képesség alacsonyabb rendűségét. E képesség ugyanis a kondicionális komponensek olyan csúcsegvelege, mely tartalmazza és kontextusba helyezi a sportolók majd összes fizikai kvalitását. Az irányváltások hatékonyságához rendkívül jó excentrikus (*fékező*) erő, maximális erő szükséges<sup>1</sup>, valamint hatékony irányváltási (*helyes talajjal bezárt és ízületi szögek*) és gyorsulási futótechnika. Az irányváltásnak erősnek, hatékonynak és automatikusnak kell lennie. Mindezen képességek **alapfeltételei** a jó agilitásnak. Az agilitás kognitív tényezői határozzák meg a külső ingerre adott mozgásos választ. A gondolati és észlelési műveletek a helyes döntéshozatalban és annak sebességében nyilvánulnak meg. Az ebben szerepet játszó kognitív tényezők:

- Észlelés<sup>2</sup>
- Vizuális információk feldolgozása<sup>2,3</sup>
- Reakcióidő<sup>2</sup>
- Időzítés<sup>2</sup>
- Anticipáció<sup>2,3</sup>
- Mintafelismerés<sup>3</sup>
- Szituációk ismerete<sup>3</sup>

A mozgékonyág tehát egy komplex képesség, mely mind kondicionális, mind pedig kognitív komponenseken nyugszik. A helyes döntéshozatalt optimális mozgásos válasz követi, melynek része az irányváltás és annak sebessége is.

Habár az irányváltás sebessége az agilitás fizikális alapja, és ezáltal a sportági sikeresség nagyon fontos meghatározója, mégis úgy tűnik, hogy nem ez az a komponens, ami megkülönbözteti a jó játékosokat a legjobbaktól. Több kutatás igazolja, hogy míg az első és másodosztályú játékosok fizikális képességei és CODs tesztjei közt nem fedezhető fel jelentős különbség, addig a másodosztályú játékosokkal szemben az első osztályú sportolók szignifikánsan jobban teljesítenek az agilitási teszteken<sup>4,5,6,7,8</sup>. Vagyis a kondicionális teljesítmény és az irányváltási sebesség azonos szinten van az első és másodosztályú játékosok esetében. Azonban a kognitív teljesítményt, az észlelés-döntéshozást is figyelembe vevő agilitás különbözik. Ez azt jelenti, hogy az élsportolók nem feltétlenül kondicionális képességeik magasabb szintje mentén különülnek el, hanem a sportághoz szükséges kognitív képességek mentén. Ez rávilágít arra, hogy a modern sportban a sikeresség nem magyarázható pusztán a fizikális képességek magas szintjével, ennél többre van szükség. Az agilitás kognitív összetevőinek jelentősége nem elhanyagolható, mi több, a rendelkezésre álló irodalom szerint pont ezen kvalitások minősége különbözteti meg az élsportolót akár a csak egy szinttel alacsonyabban sportolóktól is.

Ahogy a sportmozgások alapját képező kondicionális képességek edzhetők, úgy a sportágspecifikus kognitív képességek is fejleszthetők. Sportolókkal végzett háromhetes, az észlelést és a döntéshozási képességet fejlesztő tréning hatására a kísérleti csoport jobb eredményeket ért el a visszamért agilitási teszten, mint a kontrollcsoport. Mindez alatt a két csoport CODs képessége nem változott. A legjelentősebb változás az észlelés és a válaszreakció idejében volt mérhető, ami  $0.33 \pm 0.33$  mp-ről  $0.04 \pm 0.22$  mp-re csökkent<sup>9</sup>. A sportsikerhez szükséges kognitív képességek fejlesztése nyílt mozgáskészségű, egyre nagyobb szabadsági fokú gyakorlatokon keresztül akár a sportági, akár az erőnléti edzésen lehetséges. E feladatok során egy vagy több edzésváltozó időbeli vagy helybeli bekövetkezése előre nem meghatározott. A gondolkodási funkciók sportspecifikus edzéséhez kihívás elé kell állítanunk az észlelést, választásos reakcióidőt és a döntéshozást. Az ilyen feladatokkal megvalósuló kognitív edzéstérhelés teszi képessé a sportolókat, hogy a pályán gyors és helyes döntésekkel ellenfeleik fölé kerekedhessenek. A nem csupán irányváltás gyorsaságát felmérő, hanem azokat a gondolkodási funkciókkal együttesen kezelő tesztek fókuszba kerülése felhívta a figyelmet az adott sportban specifikus kognitív, észlelés-döntéshozási kvalitások minőségének fontosságára. A kondicionális képességek magas szintje kétségkívül a sportsiker alappillére, mégis szükséges az erre a pillérrre épülő cizellált technikai tudás és a kognitív képességek rendszere.


**flow**  
ACADEMY

VÁRJUK HÍVÁSOD!  
- Luddányi Szilvia -  
06 70 457 7534

**JELENTKEZZ MÉG MA!**

## 20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



Nálunk nem a meglévő tudásod és végzettséged számít!  
Az IT szakmában nem a papír számít!

- Website Design**  
Tanulj meg weboldalt készíteni. Az alapoktól - az első munkáig.
- Minden "okos" lett.**  
Ami sokaknak új munkahelyeket és egy jobb lehetőséget jelent.
- Learning by Doing**  
Eletszerű projekteken tanulva, egy kellemes szegedi belvárosi irodában.
- Bruttó 444,000 forint**  
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér Magyarországon.

"Az összpontosítás a siker egyik kulcsa. Tisztaban kell lennünk a képességeinkkel, hogy mihez értünk, és arra a területre kell fordítani az időnket és az energiánkat."  
Bill Gates

Email: hello@flowacademy.hu / Web: www.flowacademy.hu / 6722 Szeged, Mikszáth Kálmán utca 22.

**R-MED PERFORMANCE LAB**



- ✓ Világszínvonalú eszközpark
- ✓ Az ország legjobb erőnléti edzői
- ✓ Tapasztalt sportfizioterapeuta szakemberek
- ✓ Sportág- és egyén-specifikus erőnléti edzés
- ✓ Garantált és mérhető teljesítményjavulás

[www.rplab.hu](http://www.rplab.hu)

*Minna*  
*Masszázs Stúdió*

Minkó- Csontos Anna  
gyógy- és sportmasszőr

## Masszázs Oktatás Energetikai kezelések

Tel.: +36(70)332-2915  
[www.minnamasszazs.hu](http://www.minnamasszazs.hu)

## TÁMOGATÓK



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság  
Central-Eastern-European Recreation Association  
[www.recreationcentral.eu](http://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



OXIGÉN HOTEL\*\*\*\*  
& ZEN SPA NOSZVAJ

# Levendula Hotel SUPERIOR Algyő

A Levendula Hotel is a tradíciók és a modernitás házasságából született, hiszen a letisztult épület modern szobákat rejt, ugyanakkor a díszítő elemek, az apró finom kiegészítők régi korokat idéznek. Egyedi hangulata azonnal magával ragadja a vendégeket, legyen szó akár egy családi pihenésről, egy esküvőről, vagy egy céges rendezvényről a konferenciateremben.

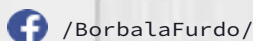


A Borbála családbarát Gyógyfürdő, 2007 óta áll vendégeink rendelkezésére, akik a pihenés mellett akár egy kis sportolással is eltölthetik szabadidejüket nálunk.

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

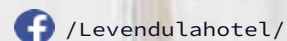
**BORBÁLA CSALÁDBARÁT GYÓGYFÜRDŐ**  
6750 Algyő, Sport utca 9.  
+36 62 517 520; +36 20 374 5770

[www.borbalafurdo.hu](http://www.borbalafurdo.hu)



**LEVENDULA HOTEL ÉS ÉTTEREM**  
6750 Algyő, Téglyás utca 151.  
+36 62 765 975; +36 20 284 0435

[www.levendulahotelalgyo.hu](http://www.levendulahotelalgyo.hu)



Algyő ...  
a Tisza virága



OXIGÉN HOTEL \*\*\*\*\*  
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Ön is megérdemel egy  
Pihentető Lombhullatót,  
vagy éppen egy  
Szüretzáró Szünidőt.

Keressen őszi csomagajánlatainkat!

| Noszvaj 3325, Szomolyai út | +36 30 499-30-25 | [www.oxigenhotel.hu](http://www.oxigenhotel.hu) |