

recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Téli rekreáció - Fotó: Dr. Fritz Péter

Gasztro & Receptek

Szellemi rekreáció

Sport turizmus

Humán rekreáció - Munkahelyi egészségfejlesztés

Városi rekreáció

Példakép

Könyvajánló



HU ISSN 2064-4981

9 977206 21643006 1 5 0 0 4
Ár: 750 Ft

Mert
mindennél
jobban
szereted
őket



OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Az Oxigén Hotel ****SUPERIOR
Family & Spa picurka
vendégei most
újabb élménnyel
gazdagodhatnak,
mert 2015 nyarától
bababarát szállodánkban
elindítottuk babaúszás
programunkat.

Válassza Ön is Babaúszás csomagunkat és vegyenek részt szakképzett oktatónk által vezetett foglalkozásainkon, ahol már 3 hónapos kortól várjuk a babákat és szüleiket. Medencéink selymes, langyos vizét, természetes, bőrbarát sókkal fertőtlenítjük, így az egészen picurkák bőrének is tökéletes közeg. Számunkra is öröm, ha a babák az úszás élményét baba és gyerekbarát szállodánkban kedvelik meg, játékos, vidám környezetben!

A babaúszás – több, mint pancsi!

Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ - Berta Zsolt: Nyári élmények télen is Mórahalmon	4
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA - Meretei Katalin & Boglárka: Táplálkozási (jó)tanácsok az ünnepi időszakra+ Extra recept rovat	7
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ - Seregi Gergő: A Nyíregyházi Főiskola testnevelés szakos hallgatóinak outdoor nevelési lehetőségei	10
FOGALOMTÁR (REKREÁCIÓ, SPORT, TURIZMUS) - dr. Szatmári Zoltán, dr. Fritz Péter, dr. Darabos Ferenc	13
TANULMÁNY-ÉLMÉNYPEDAGÓGIA - Lubomíra Benčuriková: Óvodás korú gyermekek vízi fejlesztése az élménypedagógia módszerével	15
STUDY-ALL GAIN, NO PAIN - Judit Ressinka: Getting Back To Exercise Without Pain: The ankle part II.	19
EGÉSZSÉG - HAGYOMÁNYOS KÍNAI EGÉSZSÉGVÉDELME - TIENS	22
EGÉSZSÉG - Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.: Gyógyító vizeink	23
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ - Borbás Edina: Preczné Kobelák Szilvia - Rúdfitness, ősi női erő	25
PÉLDAKÉP - Verhóczki Zsanett: Martyin Lászlóné Detti - A nemzetközi hírű mórhalmi ugrókötelesek vezetőedzője	28
HR SAROK - Czákó Márton: Fitten a munkahelyeken is!	31
SZELLEMI REKREÁCIÓ - Magyar Márton: Színházi élmények	32
KÖNYVAJÁNLÓ - Mosonyi Helga: Joëlle, Adrien: A jó alvás: győzzük le az álmatlanságot!	34
KERT HÍREK - Erdős Tímea	36

Kiadó/Publishing: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu

Székhely/Seat: 6721 Szeged, Dugonics u. 3-5.

Felelős kiadó/Executive publishing: Dr. Fritz Péter

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales: marketing@recreationcentral.eu

Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association

Alapítva: 2011. Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. Szatmári Zoltán

Felelős Szerkesztő/Executive Editor: Dr. Fritz Péter

Szerkesztőbizottság/Board of Editors: prof. Wilhelm Márta, prof. Jaromír Šimonek, prof. Radák Zsolt MTA doktor, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Lektorok: Pávlicz Adrienn és Verhóczki Zsanett

Korrektor: Pávlicz Adrienn

Szerkesztő/Editor: Balogh Zoltán

Nyomda/Print: City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső Tisza-part 31-34.
www.cpnymda.hu

Címlapon: Téli rekreáció - Fotó: Dr. Fritz Péter



Szeretettel köszöntöm minden Kedves Olvasónkat a recreationcímű tudományos magazin téli számának megjelenése alkalmából!

Magazinunk célja - változatlanul - folyamatosan beszámolni a rekreációes határterületeinek kutatási eredményeiről, bemutatni a gyakorlatban alkalmazott eljárásokat, Közép-Kelet-Európa rekreációs szokásait, turisztikai attrakcióit.

A tudományos magazin a változatlan küldetés mellett folyamatosan megújul: legyen szó címlapról, a tematizált cikkek olvashatóságáról, olvasmányosságáról vagy éppen a DOI besorolással bíró publikációs felület biztosításának előkészítéséről.

A fenti aktualitáson túl, fokozott figyelmet fordítunk magazinunk következő területeink ápolására:

- tudományos alaposság, igényesség hangsúlyozása;
- időtállóság biztosítása;
- olvasótábor növelése, megtartása;
- angol nyelvű cikkek számának gyarapítása;
- beszámolókat Társaságunk aktivitásáról.

Mivel fejlődni megfelelő visszajelzések birtokában lehet, biztatni szeretném kritikusabb Olvasóinkat, hogy javaslataikat írják meg a honlapunkon elérhető címre (journal@recreationcentral.eu), hogy az alkotó észrevételeket figyelembe vehessük magazinunk további életében.

Kellemes és hasznos időtöltést kívánok minden kedves Olvasónknak téli magazinunkhoz!

Egyúttal valamennyi partnerünknek, önkéntesünknek és kollégáknak Boldog Ünnepeket és rekreációban gazdag Új Esztendőt kívánunk!

Dr. Tessényi Judit

KERT vezetőségi tag

Nyári élmények télen is

Mórahalmmon



Szerző: **BERTA ZSOLT**
 ügyvezető, szállodaigazgató
 Elixír Medical Wellness
 Hotel***superior
 Móra-Art Kulturális Kft.
 E-mail: bertzsolt@morahalom.hu
 Fotók: **SZÚCS FERENC, VIZHÁNYÓ
 BALÁZS, HORVÁTH LEVENTE,
 NÉMETH NORBERT,**
 nedoljhatra.hu

Mórahalom környékén rengeteg látnivaló és a kikapcsolódási lehetőség várja a turistákat, a városba érkezők a fürdőzés mellett szívesen használják ki az aktív pihenést szolgáló tevékenységeket. Kedvelt célpont a Bivalyrezervátum, az Erdei iskola vagy éppen a Futó-Dobó lovasközpont.

Az elmúlt évek során igazi családi fürdővé vált a város gyöngyszeme, a Szent Erzsébet Mórahalmi Gyógyfürdő. A több generációnak is élményt és szórakozást kínáló komplexumban a család minden tagja pihenhet és kikapcsolódhat, vagy akár gyógyulhat is. A 2010-ben átadott fedett gyermekfürdő és szaunavilág egész évben biztosítja a kivételes kikapcsolódást. Mórahalmmon valóban átélhetjük a nyári élményeinket - akár télen is.

A 3 ezer 500 négyzetméteres élményfürdőt családcentrikus jelleggel alakították ki. Két óriáscsúszda, kalandmedence, sodrófolyosó, vízesés fal és számos közös élmény várja a kicsiket és nagyokat egyaránt. Amíg a gyerekek a kalandmedencében pancsolnak, csúszdázhatnak vagy a játszóház-

ban feledkeznek bele a kalandokba, addig a szülők végre ellazulhatnak a relax pezsgőmedencében, szaunázhatnak, úszhatnak vagy masszázssal kényeztethetik magukat.

A gyermekfürdőt a két beltéri csúszda teszi igazán izgalmassá, amelyből az egyik kilép az épületből, majd újra visszakanyarodik a vízbe csobbanás előtt. Az anakonda csúszdán a bátrabbak 11 méter magasból indulhatnak és 103 méter hosszúságban csúszhatnak. A kisebb csúszda 9 méterről indul és 76 méter hosszú. A kisgyermek számára perem- és akadálymentesen alakították ki medencét, amely egyenesen mélyül 30 centiméterre, míg a bébi medence 0 és 15 centiméter közötti mélységű. A legkisebbeket a 148 centiméteres elefánt csúszda és beépített állatfigurák várják.

A fürdőben üzemelő 21 medence - ez a nyári hónapok teljes kapacitása - és a 11 szauna kabin országos viszonylatban is tekintélyes mennyiségnek számít. De télen is van választék bőven: 16 medence (14 fedett és 2 szabadtéri medence) áll a vendégek rendelkezésére.



A mórahalmi fürdő szaunaparkja is közkedvelt a vendégek között - az őszi-téli hónapokban különösen. Itt mindenki megtalálja a számára megfelelő hőmérsékletű és páratartalmú izzasztó kabint. A textilmentes részlegen a szaunázás szerelmeseinek külön szekciót alakítottak ki pezsgőmedencével, trópusi élményzuhannyal, finn-, és bio szaunával, valamint egy udvari orosz szaunával. A Szent Erzsébet Mórahalmi Gyógyfürdőben szaunamesterek gondoskodnak a változatos szaunaszeánszokról, amelyek közül mindenki megtalálhatja a számára leginkább vonzózt.



A fürdő árpolitikája évek óta változatlan: egyetlen belépőjegy megvásárlásával a fürdő valamennyi üzemelő medencéje, szaunája, csúszdája, valamint az összes élményelem korlátozás nélkül igénybe vehető. Más helyeken a kiegészítő szolgáltatásokért – szauna, csúszda, élményfürdő, parkolás – külön díjat számít fel, jelentősen drágítva a családi fürdőzést.

A fürdőfejlesztések kapcsán mindig is igyekeztek figyelembe venni a látogatói igényeket. A felmérések szerint a vendégek leginkább a sósobát és a szabadtéri fedett medencét hiányolták korábban, így kézenfekvő volt, hogy ezekkel bővítik az ingyenes szolgáltatások körét. Tavaly adták át a modern, 4 és fél négyzetméteren kialakított sókabint, amelyben a parajdi sófal felel a gyógyító mikroklímáért. Idén decemberben pedig elkészül az a sátor is, ami 1500 négyzetméternyi vízfelületet takar, így télen is lehet majd úszni a nagymedencében.

A családi jegyek és kedvezmények széles skálájával továbbra is szeretnék megtartani a fürdő célközönségét: a családokat. Az iskolai szünetekben rendszeresen hirdetnek egész hetes akciókat, amikor a 14 év alatti gyerekek ingyenesen látogathatják a fürdőt, a 14-18 év közöttiek pedig mindössze 500 forintért vehetik igénybe valamennyi szolgáltatást.

A fürdő megfontolt üzletpolitikát követve évek óta tudatos marketing tevékenységet folytat azért, hogy Csongrád megye, sőt a Dél-Alföld első számú családbarát fürdőhelye legyen.



A város kényelmes, minden igényt kielégítő szállodái, a 4 csillagos Colosseum és a Thermál panzió közvetlen összeköttetésben van a fürdővel, akárcsak Mórahalom legújabb medical wellness szállodája, az Elixír. Az egészségügyi szolgáltatásokat kínáló új 3 csillagos szálloda kúraszerű kezeléseket biztosít a vendégeinek. A városban tavaly közel 85 ezer vendégéjszakát regisztráltak, ezzel a Dél-Alföld egyik legkedveltebb üdülőhelyévé rangsorolva a települést.

A kikapcsolódást a fürdőzés mellett érdekes és színes programok egészítik ki a fürdőzésen túl is. „Homokország” természeti kincseit és látnivalóit is érdemes felfedezni, melyet megtehetnek a tavasztól ősziig üzemelő, különleges hangulatú városnéző TUK-TUK kisonattal is. A „gasztrojárát” keretében megköstölhetjük a Móraalmi Rétesházban



kézzel készített ízletes házi réteseket, vagy a Borháznál a térségben termelt szőlőből készült finom homoki borokat. A Nagyszéksósi „kalandjárattal” gyorsan eljuthatnak a Nagyszéksós-tóhoz, ahol túrázhatnak a tó körül és megtekinthetik a vízi bivaly gulyát, amely közvetlenül a főút mellett található. Szintén közkedvelt kikapcsolódási célpont a város



mellett található Futó-Dobó lovasközpont, ahol akár fedett lovardában is lehet hódolni a lovaglás szenvedélyének. A lovarda nyáron kulturális helyszínné alakul át: országosan is egyedülálló, támlás székes lovas színházi előadásoknak ad otthont. Mindemellett az Aranyszöm Rendezvényház kulturális programjai között is érdemes csemegézni, amelyek között népszerű színházi előadásokat és Dumaszházat is találunk.

Mórahalom 2009. óta minden évben kiérdemelte a „Kerékpárosbarát Település” címet. Mára a település területén több mint 30 km biztonságos kerékpárút áll a mozogni vágyók rendelkezésére. Mórahalom az összes szomszédos településről elérhető bicikliúton. Mindez azt jelenti, hogy bármerre is induljunk Mórahalomról, vagy éppen bármerről is közelítsük meg: megtehetjük azt kerékpárúton is. A kerékpárutak között van EUROVELO útszakasz, a régi kisvasút vagy az Alföldi Kéktúra nyomvonalát követő szakasz, bel- és külterületi egyaránt. Mindegyikben közös, hogy biztonságos használatukkal nem csak a turisták kedvence, hanem a sűrűn lakott tanyavilágban és a belvárosban élőknek is megkönnyíti a közlekedést.

VÁROSI REKREÁCIÓ

Az utat nem csak kerékpárosok veszik igénybe. A futás szerelmesei éppúgy szívesen kocognak a nyugodt tanyasi tájon keresztül, mint ahogyan turisták is felkeresik például az idén elkészült – Zákányszéket és Mórahalomot összekötő – kerékpárutat akár gyalogosan is.

A kétkerekű közlekedést nem csupán a kerékpárutak segítik: a hozzájuk kapcsolódó szolgáltatások is népszerűek. Kerékpár kölcsönzési és túrázási lehetőségek, százakat megmozgató kerékpáros rendezvények, praktikus tárolók, pihenőhelyek kialakítása teszi változatosabbá a kerékpárbarátok életét. A manapság egyre népszerűbb kikapcsolódási és mozgásforma minden korosztálynak kedvez a városban.

A helyi turisztikai szervezetnek, a MÓRA-TOURIST Nonprofit Kft.-nek is az a legfontosabb feladata, hogy munkájával segítse Mórahalom turisztikai vonzerejét, hogy a városba érkező turisták mindennel elégedettek lehessenek. Az idei évtől már rendelkezésünkre áll egy 20 személyes kisbusz is, amellyel kisebb-nagyobb csoportokat szállíthatnak a Mórahalom környéki látóponthoz. Helyi portékákat árusító ajándékboltot is üzemeltetnek, ezzel is szeretnék segíteni a helyben készített termékek értékesítését, illetve lehetőséget adni a helyi lakosoknak és a turistáknak a jellegzetes helyi ajándéktárgyak megvásárlására.

Több napos időtöltés esetén a turisták szívesen látogatják a közelebbi környék látványosságait is, úgymint a Zákányszéki Madárkertet, a Röszei Paprikamúzeumot, Ásotthalmon a Mangalica Tájházat, illetve a tavalyi évben megnyílt Rózsa Sándor Emlékházat.

Egész évben változatos túrázási lehetőséget hirdet a város a környék értékeinek megismerésére. Közülük évek óta óriási sikernek örvendenek a gombatúrák, a bunkertúrák, a csillagtúrák, a természeti szépségek nyomába eredő túrák, illetve a Szent György napi kihajtás, illetve a Must-túra.



Az extrém kalandok kedvelői Segway túrát tehetnek Nagyszéksósra, illetve igény szerint quadot bérelhetnek, vagy quad-túrákon vehetnek részt. A település modern, jól kiépített sportcentrummal, tenispályával, szabadtéri fitnessz parkkal, cross- és salakmotor pályával rendelkezik.



Érdeemes tehát ellátogatni Mórahalomra, hiszen a település egy igazi családi fürdőhellyé vált, ahol egész évben, a család minden egyes tagja egyaránt pihenhet és kikapcsolódhat. ■



TÁPLÁLKOZÁSI (JÓ)TANÁCSOK AZ ÜNNEPI IDŐSZAKRA

A Meretei nővérek, Katalin és Boglárka a Cleansanity blog életre hívói. A táplálkozás területén kötelezték el magukat a betegségmegelőzés mellett. Tanácsadói, illetve közösségi munkájukkal a klasszikus csirke-rizs kombót teszik változatosabbá clean eating receptek és étrendek alkotásával.

Mindketten sporttáplálkozási tanácsadóként is dolgoznak, Boglárka óvodapedagógusként a gyermektáplálkozás és ifjúságsegítés, Katalin pedig az PR és közösségi marketing területén is jártas. 2014 őszén kezdtek el hivatás-szerűen a sporttáplálkozással és sportolókkal, életmódváltásban segítségére szorulókkal foglalkozni.



www.clelansanity.org
cleansanityhu@gmail.com
facebook.com/clelansanityhu
+36 70 – 593 72 53
www.photography.peterujvari.com

Az, hogy megosszuk, amink van, odaadással vagyunk egymás felé, ünnepekkor erősödik. A Cleansanity házában ez abban is megnyilvánul, hogy figyelünk egymásra, egymás egészségi állapotára, és arra is, hogy mi kerül az asztalra. Legyen az ünnep tartalmas, és gazdag. És itt nem az édességre, hanem a bevitt tápanyagokra is gondolunk. Adjuk meg idén másként értelmet az ünnepeknek!

Az emberek többsége úgy véli, az ünnepi extrák még megengedhetők. Az átlagember ünnepekkor a saját kalóriaszükségletének a három-, négyszeresét is képes elfogyasztani, mégpedig úgy, hogy észre sem veszi. Nem is gondolnánk, hogy a számunkra hétköznapi gondolt főzés közbeni kóstolgatás ilyenkor napi plusz 500 kalóriát is jelenthet. Ami ilyenkor még több, az a családi, baráti, és munkahelyi összejövetelek száma. Az ünnepi vacsorák, céges partik jó alkalmak arra, hogy túlegyünk magunkat. Ám kis odafigyeléssel arra is lehetőséget ad, hogy a legjobb ajándékot adjuk szeret-

teinknek, családjainknak, kollégáinknak. Adjunk egészséget ajándékba.

A továbbiakban az ünnepi túlélő tippjeink következnek, majd pár szó arról, hogyan célszerű lecserélni az alapanyagokat, hogy mindenkinek könnyed legyen a karácsony.

Otthoni praktikák:

1. Tervezzon előre. Tervezze meg a menüt, írja meg előre a bevásárló listát. Így kész ütemtervvel indul neki az Ön előtt álló ünnepi konyhai forgatagnak, biztosan nem kalandozik el a szupermarketek óriási (bűn)kínálatában.

2. Töltse fel az otthonát egészséges alapanyagokkal, és gondoljon újra pár fogást. Ha a havi bevásárlásnál két zacskó zabpelyhet vett most vegyen négyet. Legyen kéznél. Reggelikbe, sütikbe, levesekbe, snackekbe is kiváló. Ledarálva lisztként is alkalmazhatja. Legyen otthon friss zöldség, gyümölcs. Ne panírozzon, vagy csinálya azt teljes őrlésű liszttel. Süssön sütőpapíron, vagy zacskóban. Cukor helyett használjon természetes édesítőszereket, például steviát, eritritet vagy nyírfacukrot. Vásároljon alacsony zsírtartalmú sajtokat. A majonézes öntetek helyett pedig natúr joghurt alapúval ízesítse a fogásokat.

3. Kis adagok, nyugodt és lassú falatozás. Nem kell nagy dolgokra gondolni. Főleg nem nagy tányérra. Ünnepekkor lépten-nyomon nassolunk a főétkezések között. Tudatosítsuk magunkban, hogy nem kell had-



seregre főzni, és ha egy 10-es skálán a karácsonyi jólakottság a 10, akkor étkezésenként álljunk meg 5-nél 6-nál. Így jelentős kalóriát megspórolhatunk.

4. Tegye félre az ajándékba kapott édességet. Ne legyen a fa alatt, az asztalon. Vigye el a kollégáknak, vegye elő a buliban vagy osztogassa a templomnál. Ossa meg, amije van.

5. Ne hagyja ki a reggelit! Sokan úgy vélik, hogy a reggeli kihagyásával sok kalóriát megspórolhatnak. Meg sok jó energiát is. Reggel a szervezet üvölt az energiáért. Egy jó omlett, egy adag zabpehely némi gyümölcs-csel, joghurttal, elegendő energiát szolgáltat, könnyen emészthető.

Ha vendéget vár:

1. Segítsen a vendégeidnek tudatosan táplálkozni. Magyar szokás, hogy hadseregbe főzünk, és ha valaki nem kér, akkor tukmáljuk az ételt-italt. Készítsen kis falatkákat, cserélje le a tálalós tálalót is kisebb méretűre, és te-

gyen ki kistányérokat, vagy szalvétát a tálalós asztalra. Az ember ugyanis ösztönből annyit vesz, amennyi fér.

2. Másik rossz szokás, hogy az emberek 80 százaléka addig eszik, míg van előtte. Így nem csoda, hogy a hadseregbe főzött étel elfogy az asztalról akkor is, ha csak tízen vagyunk. Jó megoldás, hogyha a társaságot nem az étkezőasztalhoz ülteti, hanem mondjuk a nappaliba a kanapéra, és tálalós asztalt helyez el valahol. Ezzel a gasztro-élmény is biztosított a vendégeknek.

3. Ha a vendégvárásra nem sok ideje van, és kész dolgokat vásárol, nézze meg az összetevőket. Állítson össze sajtátlat, készítsen mártogatósokat zöldségekkel, rágcálnivalókat. Többféle teljes kiőrlésű krékert és kekszet is lehet ma már vásárolni. Célszerű megnézni milyen arányban készült teljes őrlésű gabonából, tartalmaz-e adalékanyagokat, színezéket. Minél kevesebb az összetevő, annál tisztább az étel.

4. Ha mégis ültetett vacsorára kerül sor, célszerű elhúzni kicsit a programot. Legyen idő ízlelni, legyen idő beszélgetni. Játékos része lehet az estének ha sztorimegosztás van két fogás között. Ez emeli a program meghittségét, és biztosítja azt is, hogy ne essünk abba a bizonyos „kajakómába” már az első fogás után.

5. Az összejövétel után csomagoljon a barátoknak, vagy fagyassza le a maradékot. A sok finomság később is jól jöhet, a barátoknak pedig lehet, hogy épp ennyi lökés kell csak ahhoz, hogy belevágjanak valami újba.

Ha mi megyünk vendégségbe:

1. A parti előtt okos döntés enni valamit. Ha nem éhesen megyünk, kevesebb eséllyel esszük túl magunkat, plusz a welcome drink is jobban csúszik, és nem száll rögtön a fejünkbe.

2. Amennyiben jobb kezes, tartsa a jobb kezében az italt, ballal ugyanis diszkomfortos érzés a nassolás (ez persze fordítva is igaz).

3. Az itallal is óvatosan kell bánni. Rengeteg plusz kalória jön ugyanis az alkohollal. Mellőzzük az édes rövidet, a cukorszirupos koktélokat, és az üdítővel hígított italokat. Helyette lazítsuk az italokat szódával, illetve válasszunk száraz borokat. És persze tartsunk mértéket.

4. Ha barátokhoz megyünk, vigyünk magunkkal egészséges nassolni valót, desszertet ajándékként.

5. Ha nem való feltétlen a fogunkra, amit vendéglátóink elének tesznek, próbáljunk meg a tésztás vagy krumplis köret helyett zöldséget vagy salátát enni a húsok mellé. A szárnyasokról szedjük le a bőrüket, válogassunk a halválasztékból, vörös húsok közül igyekezzünk kevesebbet enni. Kerüljük a szószokat, majonézes mártásokat, mert ezek is nehéz gyomor érzetet kelthetnek vacsora után.

6. Válasszon kistányért, és egyen abból. Így jobban tud mértéket tartani. ■

Kellemes ünnepi készülődést kívánunk!



RECEPTEK, HOGY MIT (T)EGYÜNK

A Cleansanity nővérek a szezonhoz illő étel/italreceptet állít össze, melyeket Tóth Márton elkészít, majd rövid komment kíséretében az alkotással kapcsolatos rövid véleményt is megosztja az olvasókkal.

Szerzők:

MERETEI BOGLÁRKA

sporttáplálkozási és gyermek-táplálkozási tanácsadó, óvodapedagógus

MERETEI KATALIN

sporttáplálkozási tanácsadó, online marketing menedzser



TÓTH MÁRTON

Európa Bajnoki és Világliga-ezüstérmes vízilabdázó; hobbiszakács az RTL Klub 2014-es Konyhafőnök című műsorának döntőse.

Kapcsolat:

tothmarci85@gmail.com

Ételfotók: Ujvári Péter, www.photography.peterujvari.com



Narancsos duplacskós gofri

Hozzávalók 4 adaghoz:

1 és 2/3 bögre rizsliszt vagy zabliszt
1/2 kiskanál sütőpor
¼ bögre zsírszegény kakaópor
1,5 dl növényi tej (rizstej vagy szójatej)
1-2 evőkanál eritrit
3 evőkanál olvasztott kókuszszír
2 tojás
50 g étcsokoládé felaprítva v
fél narancs reszelt héja, gyömbér, és fahéj, ízlés szerint és egy csipet só

Keverjük össze a száraz hozzávalókat, a lisztet, a sütőport, az eritritet és a kakaóport. A tojásokat verjük fel. Adjuk hozzá a növényi tejet, kókuszszírt majd vegyítsük össze a száraz és nedves hozzávalókat. Szórjuk a tésztaa a feldarabolt csokoládét vagy a chocolate chipeket és a fűszereket. Süssük ki gofri formában. Tálaláskor diabetikus lekvárral vagy mézel elkevert natúr joghurttal és pár szem pirosbogyós gyümölcscsel. Keverjük össze a száraz hozzávalókat, a lisztet, a sütőport, a cukrot és a kakaóport. A tojásokat verjük fel. Adjuk hozzá a növényi tejet, kókuszszírt majd vegyítsük össze a száraz és nedves hozzávalókat. Szórjuk a tésztaa a feldarabolt csokoládét vagy a chocolate chipeket és a fűszereket. Süssük ki gofri formában. Tálaláskor diabetikus lekvárral vagy mézel elkevert natúr joghurttal és pár szem pirosbogyós gyümölcscsel.

Tóth Márton jegyzete a recepthez:

Talán ki lehetne egészíteni a gofrit egy öntettel. Ha nem tesszük bele a csokit, akkor olvasszuk fel vízgőz felett, reszeljünk bele fel narancshéjat, és egy kis gyömbért. Az eredeti recept mellé is elkészülhet ez az öntet és akkor a gofriiban található ízeket még inkább kiemeljük vele. Az öntetre pedig dekorációként aprított magokat, például mandulát vagy mogyorót is szórhatunk. Izgalmasabb lesz, ha roppan valami a puha és krémes állag mellett.



Hagyományos sós reggeli az ünnepi napokra

Hozzávalók 4 főre:

1 lapos, teljes kiőrlésű vagy rozskenyér
100 g sajt sajt
15 cm hosszú pulykakolbász
2 marék metélőhagyma
2 egész tojás
1 dl növényi tej
1 kis csokor petrezselyem

Kapcsoljuk be a sütőt 150 fokra. A pulykakolbászt, sajtot, metélőhagymát felaprítjuk. A kenyereinket beirdaljuk hosszában és keresztben is úgy, hogy szinte szétessen és csak a legalja maradjon egyben. A kenyér réseibe beletesszük a sajt- és kolbász szeleteket és a metélőhagymát. Majd a tojásokat verjük fel és adjuk hozzá tejet és egy pici sót. A tojásos öntetet locsoljuk a kenyérré. Az előmelegített sütőben maximum fél órát süssük, sütőpapíron. A tojásos lé gyönyörűen lefolyik a kenyér mélyebb barázdáiba, amiket vágunk, a sajt beleolvad és a pulykakolbászból is kifolyik a zsír. Tálaláskor szórjuk meg a friss, felaprított petrezselyemmel és a beirdalt kockákat egyesével, kézzel kieszegethetjük a kenyérből.

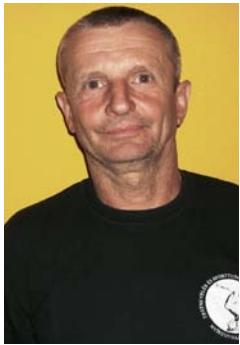
Tóth Márton jegyzete a recepthez:

Javasolom, hogy pontosítsuk a receptben az aprítások módját. Nagyon jó egy ételben, ha különböző formák jelennek meg. Így a metélőhagymát apróra vágnám, a kolbászt kockákra, a sajtot reszelném. A tojást tejjel összekeverve egy kis só és szerecsendió hozzáadásával öntsük a kenyérré. A kenyér tetejére kerülhet extra sajt. Szépen rápirul, és miután kivettük, tegyünk rá petrezselymet. Tetszett, hogy a Cleansanity receptben is utólag került rá a petrezselyem! ■


JÓ ÉTVÁGYAT!

A Nyíregyházi Főiskola testnevelés szakos hallgatóinak outdoor nevelési lehetőségei


The College of Nyíregyháza physical education students' outdoor educational opportunities



Szerző: **SEREGI ERNŐ**
 Titulus: főiskolai docens
 Munkahely: Nyíregyházi Főiskola,
 Testnevelés és Sporttudományi
 Intézet
 Levelezési cím: 3517 Miskolc –
 Alsóhárom, Vadas Jenő u.6.
 E-mail: sergierno@gmail.com
 Kutatási terület: rekreáció, outdoor
 sportok
 Hobbij: szikla, jég- és hegymászás
 Fotók: **SEREGI ERNŐ**

 **Összefoglaló:** A Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézete az elmúlt húsz évben sikeresen újította meg a testnevelés szakos hallgatók természetjárással kapcsolatos ismereteinek nevelési, oktatási lehetőségeit. Az intézet a hegyi sportok Magyarországon elérhető korszerű outdoor formáit építette be a terepgyakorlataiba. Ennek köszönhetően teret nyert a gyalogos túrázás mellett a sziklamászás, via – ferrata, mountain bike, tájékozódási futás és a lovaglás is. Szakorák keretében - a történelmi hagyományokat ápolva - rendszeresítette a magashegyi túrázást a magyar turisztika bölcsőjében, a Magas Tátrában. Egyéb turisztikai attrakciók bemutatása keretében a diákok megismerhették a Gömör – Torna karszt híres Szádelő völgyét, illetve a Bükk hegység egyik legfelkapottabb helyszínét – Szilvásváradot.

Kulcsszavak: outdoor, outdoor nevelés, turisztikai attrakciók

 **Abstract:** The Nyíregyháza College of Physical Education and Sports Science Institute in the past twenty years has successfully renewed their educational and training opportunities for students knowledge about the physical nature walking. The Institute has built a modern outdoor mountain sports forms – available in Hungary - in the vocational training. As a result, it gained ground next to the hiking the rock climbing, via - ferrata, mountain biking, orienteering and riding too. During the course the students regularly visited the High Tatra - the historical traditions of hiking tour in the high mountain. The students can recognize the Gömör Torna Zadiel limestone famous valley during the active tourist attractions, and one of the most famous places in the Bükk Mountain - Szilvásvárad.

Keywords: outdoor, outdoor education, tourist attractions

Sokszor foglalkoztatott az a gondolat, hogy nagy elődeink - annak idején, 1873-ban - a Magyar Kárpát Egyesület (MKE) megalakításakor tudatában voltak-e, hogy milyen volumenű életmód-átalakítást indítanak el? Látjuk-e napjainkban, hogy ennek a történelmi előzménynek a folyamateredménye egy népszerű tevékenység és magatartásrendszerben realizálódik, ez pedig nem más, mint a természetjárás kultúrája, újabb kifejezéssel élve: outdoor kultúra.

2002 nyarán egy főiskolai vízi táborban találkoztam svéd felsőoktatásban dolgozó kollégákkal, akik cserekapcsolat keretében tanulmányozták a Nyíregyházi Főiskola sport terepgyakorlatait. Egy kötetlen beszélgetés közben önzetlenül átnyújtották nekem - a nevelés és kultúra Socrates program keretében ez évben indult - az EU által támogatott „Outdoor Education” program csomagot, melyet Ausztria, Csehország, Egyesült Királyság, Németország és Svédország szakemberei dolgoztak ki. http://www.docs.hss.ed.ac.uk/education/outdoored/oe_authentic_learning.pdf

Ez a 2002-es év azért is nevezetes volt, mert a „Hegyek Éve” keretében Európában – Innsbruck-ban - új praxis etikát fogalmaztak meg, mely a „Tiroli Deklaráció” néven vált híressé. http://mountainwilderness.ch/fileadmin/user_upload/pdf/projekte/bergsport_sommer/klettern_bergsteigen/Tirol_Deklaration.pdf

A dokumentumokat olvasva láttam, hogy mennyire fontos lenne intézményünk – a Nyíregyházi Főiskola – testnevelés szakos hallgatóinak a pallérozása ezirányú elméleti és gyakorlati ismeretekkel. Természetesen a jelzett országok képzésstruktúrájának a magyar viszonyokra történő átmásolása nem képzelhető el a teljesség igényével, de meg kell ragadni azokat a már hagyományosan létező, illetve napjainkban újdonságként fellelhető magyar outdoor tevékenységek egyre bővülő tárházát, ahol a nevelés és oktatás a természethez való egyéni- és csoportos viszonyulás újfajta, korszerű hozzáállásának eredményét jelentheti.



Visszatekintve, a XX. Századra, Intézményünkben - az akkori Testnevelés Tanszék munkatársaival - már 90-es évek elején megfogalmazódott az igény arra, hogy „reformáljuk meg” a természetjáró tábor programját. Itt volt a legtöbb lehetőség arra, hogy a vízi és havas képzés „egyhangúságához” képest a legtöbb újat nyújtsuk! (Félreértés ne essék, ezek a vizes és havas feladatok a terep-és időjárás függőség miatt nem kaptak másodlagos besorolást! Teljesítésük mindig ugyan olyan értékkel szerepelt a képzési palettán, mint a természetjárás.)

A hagyományos gyalogtúrázás mellett (mely addig az egyetlen oktatási - képzési profil volt) vezessünk be, tehát más termé-



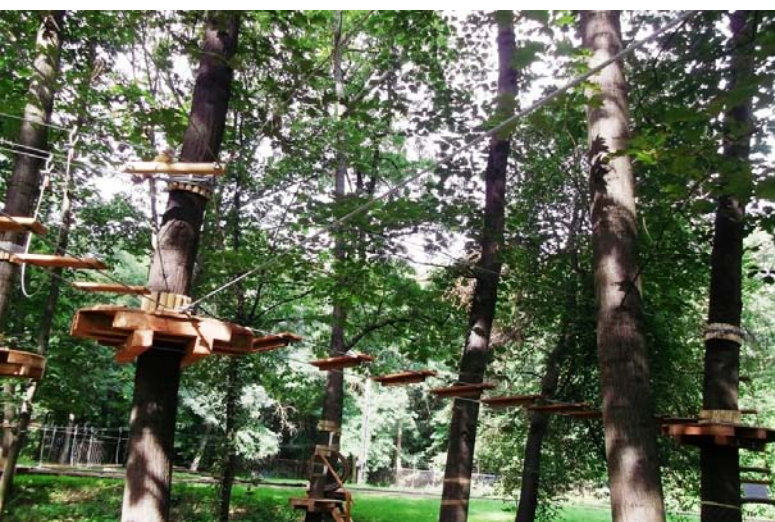
szetjáró tevékenységeket is, melyek színesebbé, érdekesebbé, élményben gazdagabbá és nevelési helyzetekben sokrétűbbé teszik az egy hetes kurzust.

Az akkori központ Bánkút volt, értelemszerűen először a közelben lévő Dédes kis várhegy mellett elhelyezkedő engedélyezett sziklaformációk mászási lehetőségeit használtuk ki. A Bükki Nemzeti Park területén lévő helyszínek magukkal hozták Magyarországon második nemzeti parkjának környezetét, – és természetvédelmi intézkedéseinek megismerését, elfogadását is. A sziklamászás



- felső biztosítással - fizikai és pszichés terhelésével a személyiségfejlesztés egyik új eszközévé lépett elő.

A svéd szakemberekkel való értekezés után Bükkzentkeresztre tettük át a természetjáró terepgyakorlat központját, mert a közelben lévő Orosz kút lovardája kiváló lehetőséget adott a tereplavaglás alapjainak megismertetéséhez. Bár sokszor közhelynek



tűnik az, hogy „lovass nemzeti” vagyunk, úgy gondoltuk, hogy öseink által a leginkább megbecsült állat – ember kapcsolatát feltétlenül meg kell egy testnevelés szakos hallgatónak alapfokon ismerni!



Tovább bővítettünk, a tájékozódási futás is oktatási lehetőséget kapott. A változatos hegyi terep egyedi formakincsével igazi térképolvadási és térérzékelési kihívás.

Most már négy lábon állunk: gyalogolj, tájékozódj, mász, lovagolj! Szerezz élményt, akard újra átélni, válaszd később ezt a tevékenységformát(kat) akár életmódváltás (életforma) szintjén is!

Bükkzentkereszt települést 2007-ben elhagyva a közeli Hollósettő- és az ott több hektáron elterülő – hegyi kempingbe tettük át a tábori központot. A vendéglátóhely ebben az augusztus végi időszakban csak a főiskolások szállás-, étkezés-, és képzési központjaként üzemelt. Minden egyéb külső hatástól mentessé, zavartalanná vált a hallgatók egymáshoz viszonyuló tábori élete. Minden a napi feladatoknak volt alárendelve – a külvilág kizárva! Ezzel a helyváltotatással együtt a sziklamászás megismerte-



tése is átkerült hazánk egyik legfrekvenciáltabb mászóhelyére, a Hámori Mászóparkba. Felsőhámorban a Hámori Szikla- és Jégmászó Sportegyesület szakembereinek felügyeletével a mászás egyik legnépszerűbbje, a biztosított mászóút (outdoor nyelvezetben: via ferrata, vagy klettersteig) kihívása jelentette a továbblépést a már meglévő felső biztosítással mászás mellett. Fontos volt az, hogy az alpesi országokban a legnépszerűbb, már tö-

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ

megsport szintű „via ferrátázás” ismerete beépüljön mozgásélmény repertoárjukba, hiszen ez az elméleti és gyakorlati ismeret egy Nyugat – Európai nyári kirándulás első fizikai próbája lehet. A bükki hegyvidék megismerése és megismertetése terepkerékpárral igazi közösségi élmény! Ennek jegyében TÁMOP pályázat segítségével sikerült beszerezniünk olyan mountain bike készletet, mely a hegyi - erdei feltételeknek megfelelően szolgálja ki



most már a hallgatónk „gördülő” kíváncsiságát és mozgásigényét. Remek lehetőség ez a kerékpáros túrázás gyakorlati ismereteinek elsajátítására, hiszen az együtt mozgás, gördülés rend-



kívül balesetveszélyes! Sajátos feladatmegoldásaival segíteni tud a veszélyhelyzetek felismerésében, megelőzésében és az esetleges balesetek kezelésében.

Főiskolánk két testnevelés alapszakja a testnevelő – edző és a sportszervező szak, emellett akkreditált a testnevelő mesterképzés is. A kurzusok között kiemelt jelentőségű a rekreáció, turisztika elmélet és gyakorlat és a szabadidősport ismeretek. A szakórák tematikáját úgy alakítottuk, hogy a hallgatónknak kötelező a magashegyi túrázás a magyar turizmus bölcsőjében, a Magas Tátrában. Büszkék vagyunk arra, hogy ez a csoportos fizikai aktivitás már 19 éve létezik, hiszen a jogelőd intézmény – Bessenyei György Tanárképző Főiskola – órakeretében is szerepelt már. Az egyéb aktív turisztikai attrakciók bemutatásához és élményként átéléséhez minden évben ellátogatunk Szilvásváradra, ahol a „Kalandpark” foglalkozás mellett a hallgatók megismerkednek az egyéb nevezetességekkel: erdei kisvasút, Fátyol vízesés, ősember barlang, lipicai ménes, egy csöves bob..stb.



Az elmúlt két évben a Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézete a – TÁMOP 4.1.2.E-13/1/KONV „Sport a felsőoktatásban” – pályázat lehetőségeit kihasználva prezentálta a Gömör – Tornai karszt egyedi természeti szépségét nem csak a testnevelés-, hanem egyéb más humán szakos hallgatók számára is. A messze földön híres a Szádelő völgy monumentális mészkő sziklafalai, flórája és faunája lenyűgözte a diákokat! Ezekben, a szabadidős programokban érezte meg igazán a résztvevő a „boldogító utazás” életviteli fontosságát!

<http://www.summitpost.org/zadielsk-dolina-sz-del-337-i-v-lgy-zadiel-valley/256825>

<http://www.mtafi.hu/konyvtar/kiadv/Boldogito.pdf>

Ennek a pályázatnak köszönhető, hogy Intézményünk önálló magaskötélpálya rendszerrel is rendelkezik, elő tudjuk készíteni a kalandpark foglalkozások magasabb színvonalához való alkalmazkodást.

Az elmúlt húsz évben a testnevelés szakhoz tartozó terepgyakorlati munkák újíttási erőfeszítései tehát eredményesek voltak! Köszönhető ez az évtizedek óta együtt dolgozó főiskolai oktatók lelkes csapatának: Pásztorné dr. Batta Klára, Vajda Ildikó, Máté János, Gyula Sándor, Regős József, Kósa László, Hegedűs Ferenc, Vas László, Vajda Tamás, Veress Gyula, Hédi Csaba, Pucsk József, Seregi Ernő.

Tisztelt felsőoktatásban tanuló és tanító!

A XXI. századi emberre sokféle kihívás vár, de biztos, hogy az egyik legnagyobb a digitális életviteli kényszerből adódó inaktivitás. Ennek kivédésére a helyváltoztatással járó mozgásos élményszerzés (utazás) és a hozzá kapcsolódó attrakciók fizikális átélése az egyik legjobb lehetőség! Merjünk tehát olyan újdonságokat felfedezni, melyek régiós területünkön belül időbeli eléréssel és megfizethető anyagi ráfordítással kiragadnak minket a monoton hétköznapiokból! Ezek közül kettőt említenék – a teljesség igénye nélkül: az évek óta folyamatosan fejlesztett Zemlén Kalandpark – Sátoraljaújhely, illetve a most nyíló DVTK Lillafüredi Sport-és Kalandpark. (félreértés ne essék, ez nem a reklám helye!)

Mottó: Felsőoktatásban tanulsz, oktatsz? Ezeket ne hagyd ki!

Ajánlott irodalom:

CSÍKSZENTMIHÁLYI M. – SUSAN.A.J.(2001): Sport és a flow
KOPP M. – KOVÁCS M.E. (2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón

KOVÁCS T.A. (2004): A rekreáció elmélete és gyakorlata
GÁBOR K. – JANCSÁK CS.- MATISCSÁK A. – SZEMERSZKY M. – TIBORI T. – UTASI Á. (2004): Ifjúsági korszakváltás – Ifjúság az új évezredben

PÓLUSNÉ T.É. (2011): Extrém sportok szelekciós modelljei: motivációk és választások az élménytársadalmakban

MICHALKÓ G. (2010): Boldogító utazás – a turizmus és az életminőség kapcsolatának magyarországi vonatkozásai ■

FOGALOMTÁR: rekreáció – sport - turizmus

Készült a Cooperatio Fidelissima, TAMOP-4.2.1D-15/1KONV-2015-0010 pályázat részeként.

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 valósulnak 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. Szatmári Zoltán (sport) dr. Fritz Péter (rekreáció) dr. Darabos Ferenc (turizmus)



REKREÁCIÓ

Állatkert: olyan intézmény, mely a vadon élő állatokat bemutatás céljából tartja. A bemutatás célja az oktatás, ismeretterjesztés, nevelés és szemléletformálás, így a természet- és állatvédelemre való nevelés. E mellett az ún. ex situ, vagyis élőhelyen kívüli védelmet jelent az állatfajoknak. Ha a faj természetes populációja megfogyatkozott vagy veszélyeztetett (pl.: kis létszámú populáció → beltenyészet → betegségekre való fogékonyság), akkor az állatkertek az adott fajt kiemelten kezelik, felszaporítják, frissítik a génállományt, és végül az utódokat szokatlan után visszatelepítik a természetes élőhelyre.

Balneoterápia: ebbe a csoportba tartoznak a termális ásványvizek. A termális ásványvizeket és gyógyvizeket gyógyfürdőkúrákra vagy ivókúrákra használhatjuk.

Biblioterápia: „Válogatott olvasmányanyag terápiás segédeszközként való felhasználása a gyógyászatban és a pszichiátriában. Valamint válogatott olvasmányok segítségével a személyes problémák megoldására alkalmas eszköz.” (Webster–Babcock Gove, 1961) „Könyvek használata a teljes fejlődés befolyásolása érdekében, az olvasó és az irodalom kölcsönhatásának folyamata, ahol az irodalmi művet a személyiség értékelésére, alkalmazkodására, fejlesztésére, klinikai és mentálhigiénés célokra használják; a koncepció szerint a válogatott olvasmányanyagban rejlő elképzelések terápiás hatást gyakorolhatnak az olvasó lelki vagy testi betegségeire.” (Good, 1966, pp. 212. idézi Doll, B. – Doll, C. A., 1997)

Az utóbbi időben az internetet is használják már kiegészítő kezelés gyanánt ilyen jelleggel, mivel a jelentős mennyiségű oktatási anyag már elérhető elektronikus formában is napjainkban (Collins, J. W. – O'Brien, N. P., 2011., pp. 48–49.).

Biodiverzitás: a biológiai sokféleség a biológiai szerveződés több szintjén megfigyelhető. A sokféleség gének mutációjából ered. A gének szintjén jelentkező sokféleség a populációkba tömörült egyedek változatosságában mutatkozik meg (Láng; 2002).

Bookcrossing: a játék nagyon egyszerű: keress egy könyvet a könyvtárban, amelyet szerinted más szívesen olvasna; ragaszd bele a mozgalom sárga logóját ábrázoló matricát, amin egy jókedvű könyv szaladgál a pálcikáiban; majd pedig hagyd el valahol a kötetet. Ottfelejtethed egy parkban a padon, egy kávézóban vagy a vonaton. Annyi a dolgod, hogy regisztráld a honlapon a matricán található azonosító (BCID: BookCrossing-ID) kód segítségével. Aki megtalálja a könyvet, szintén regisztrálja, hogy hozzá került a könyv, és miután elolvasta, ő is elhagyja valahol, és így a könyv elindul vándorútjára, amelyet a honlapon követni lehet.

SPORT

Készség: A tanultság legmagasabb szintje. Amikor a tanult anyag a gyakorlás során automatizálódott, és

így lehetővé teszi a magasabb idegrendszeri központok tehermentesítését. Pl. valaki készség szinten tudja az alapvető matematikai műveleteket, vagy egy verset. Edzéseméleti szempontból ez a tudásszint megfelel az automatizációs, idegéletani szempontból pedig koncentrációs fázisnak. Tudati kontroll alatt álló automatizált cselekvés vagy cselekvés sor. → Automatizációs fázis, → Dinamikus sztereotíp

Kondíció: feltétel, Erőnlét, állapot. A mozgásos teljesítményhez szükséges pszichofiziológiai feltételrendszer. Kondicionális képességek: erő, állóképesség,

gyorsaság és ezek kapcsolatai; erő-állóképesség, a gyorsító, és a gyorsasági állóképesség.

Koordináció: összehangolás, összerendezés, összeegyeztetés. A mozgáskoordináció az izomcsoportok célszerűen összerendezett működtetését jelenti. A koordinációs képességek a mozgáskoordináció feltételei. A koordinációs képességek: gyorsasági koordináció, ritmus, egyensúly, kineztezés, helyzetfelismerés és reagálás, térbeli tájékozódás, valamint hajlékonyság és lazaság.

Mozgás (emberi mozgás): Az emberi lét elemi életmegnyilvánulása, az emberi cselekvés lényeges alapja;

-valamely emberi szenomotorikus teljesítménynek terméke;
-az egész test vagy testrészek helyváltoztatása térben és időben.

Ez a jelenség - a mozgásfolyamat - lefutását tekintve objektíve meghatározható. A mozgástevékenység vagy cselekvés ember-ember vagy ember és dologi világ értelmes kapcsolatában jut kifejezésre.

Az emberi mozgás sajátos feltételeit tekintve lehet: mindennapi mozgás, munkamozgás, sportmozgás stb.

A sportmozgások közé azok az emberi mozgások tartoznak, amelyek megfelelnek az illető sportág tételes követelményeinek, pl. magasugrás, akadályfutás, gerelyhajítás, pillangóúszás stb.

Testnevelés: tantárgy. Az egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű, nevelő hatások folyamata, meghatározott társadalmi célok alapján. Fő feladata: a képességek fejlesztése, készségek kialakítása és a pozitív akarati erkölcsi tulajdonságok megerősítése, a negatívak visszaszorítása.

Ha a testgyakorlatok (a gyakorlás folyamata) megfelelnek nevelési, képzési céloknak, és ha ezeket intézményekben, programok (tantervek) keretében kötelezően alkalmazzák, és ha a testi képzés - elsősorban a tanulóifjúság körében - felveszi a tervszerű és rendszeres jelleget, ez esetben már testnevelésről beszélhetünk.

Irodalomjegyzék

Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people:* Librarians and mental health professionals working together. Englewood, CO: Libraries Unlimited

Láng István (szerk.): Környezet- és természetvédelmi lexikon I–II. Akadémiai Kiadó, Budapest, p. 131., 139., 177–189., 247., 360., 398., 424., 606., 612., 616., 618., 619., 622., 624., 625., 628., 630., 632–634., 636., 660. 2002. ISBN: 9630578476

Készség: Gyetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra elméleti és kutatómódszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged. 191 p

Kondíció: Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs. 81 p.

Koordináció: Gyetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra elméleti és kutatómódszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged. 194 p

Mozgás: Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs. 92 p.

Testnevelés: László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs. 131-132 p.

TURISZTIKAI TERMÉKEK CSOPORTOSÍTÁSA

A tradíciók, nemzetközi környezet figyelembe vétele mellett a termék nevének egyértelmű kapcsolása a **turisztikai tevékenységhez** (pl. egészségturizmus, konferenciaturizmus, bevásárló- turizmus, lovas turizmus) a **földrajzi térhez** (pl. falusi turizmus, városi turizmus, ökoturizmus, vízparti turizmus, hegyvidéki turizmus), a **piaci szegmenshez** (ifjúsági turizmus, szenior turizmus). A turisztikai termék nem összekeverendő az utazási vállalkozások árualapjának részét képező programmal, annál magasabb absztrakciós szinten áll (→ T).

A turisztikai termékek komplex csoportosítása, tipizálása a turisztikai tevékenység szerint = (Darabos Ferenc Rekreáció. EU 2015)

1. Hivatásturizmus (lásd Turizmusfajták)
 - 1.1 üzleti érdeklődés, értekezlet- business turizmus
 - 1.2 konferencia látogatás- konferencia- kongresszusi turizmus
 - 1.3 üzleti jutalom utak-incentive turizmus
 - 1.4 kiállítások, vásárok látogatása- kiállítások-vásárok turizmusa
 - 1.5 profi sportolók és kísérőik versenycélú utazása- „kemény” sportturizmus Gammon és Robinson (1997)
 - 1.6 művészek, kutatók, szakmák képviselőinek utazása – egyéb szakmai turizmus
2. Szabadidős turizmus (lásd Turizmusfajták)
 - 2.1 egészséggel kapcsolatos utazás gyógyulás, egészségfejlesztés, betegségmegelőzés céljából; turisztikai szolgáltatások igénybevételével - egészségturizmus
 - 2.1.1 az egészségi állapot javítására irányuló utazás (pl. gyógyvízes kezelések, fogászati kezelések: mo.-on tömegessége miatt a gyógyturizmus altípusaként is elfogadott fogászati turizmusnéven, kozmetikai, szépészeti sebészeti beavatkozások, egyéb orvosi kezelések) -gyógyturizmus
 - 2.1.2 a betegségek megelőzésére irányuló utazás – wellness - turizmus
 - 2.2 rekreációs, hobby célú szabadidős sporttevékenység-„lágó sportturizmus” Gammon és Robinson (1997), más néven aktív turizmus
 - 2.2.1 túrázás – természetjáró turizmus
 - 2.2.2 kerékpározás – kerékpáros turizmus
 - 2.2.3 lovaglás – lovasturizmus
 - 2.2.4 vadászat – vadászati turizmus
 - 2.2.4.1 vadászat nagyvadra afrikai környezetben – szafari turizmus
 - 2.2.5 síelés – síturizmus
 - 2.2.6 egyéb sportkihívások (falmászás, rafting, trekking, surf, windsurf, jet ski, búvárkodás, hegymászás, kanyoning, mountin biking stb.) – extrém sportok turizmusa (lásd később kalandturizmus)
 - 2.2.7 vízben, vízparton végzett szabadidős tevékenység – vízi turizmus (Kocsondi J. Tóth É.)
 - 2.2.7.1 horgászat – horgászturizmus
 - 2.2.7.2 evezés – evezős (kajak, kenu) turizmus
 - 2.2.7.3 vitorlázás – vitorlás turizmus
 - 2.2.7.4 vízparti üdülés – fürdőturizmus
 - 2.2.7.5 személyhajózás nagyobb közlekedési eszközzel – motorcsónakos turizmus, yacht turizmus, üdülőhajók turizmusa
 - 2.3 kulturálódási célú utazás – kulturális turizmus

- 2.3.1 fesztiválok látogatása – fesztiválturizmus
- 2.3.2 műemlékek, örökségek felkeresése - örökségturizmus
- 2.3.3 egyéb kulturális rendezvények (koncert, színház, kiállítás) látogatása – kulturális rendezvények turizmusa
- 2.3.4 városok értékeinek megtekintése – városnéző turizmus
- 2.3.5 vallási értékekre irányuló utazás – vallási turizmus
 - 2.3.5.1 zarándoklatokon való észvétel - zarándokturizmus
- 2.3.6 kulináris, ételkóstolási célú utazás, gasztronómiai termékek köré szervezett utazások, rendezvények – gasztronómiai turizmus
 - 2.3.6.1 borral kapcsolatos idegenforgalmi tevékenység – borturizmus
 - 2.3.6.2 pálinkával kapcsolatos idegenforgalmi tevékenység –pálinkaturizmus
- 2.4 környezetért felelősséget vállaló utazás zavartalan természeti területen (IUCN)– ökoturizmus
- 2.5 vadállatok iránti érdeklődés eredeti környezetben– állatmegfigyelő turizmus (cápamegfigyelés, bálna megfigyelés..)
- 2.6 üdülés vidéki környezetben, falusi portán – falusi turizmus
- 2.7 kereskedelmi, beszerzési célú utazás – bevásárlóturizmus
- 2.8 izgalmas tapasztalatokat szerző utazás (offroad, túlélő túra, „urbex” túrák: elhagyott épületek, helyszínek látogatása)–kalandturizmus (lásd még extrém sportok turizmusa)
- 2.9 szexuális érdeklődésű utazás – szexturizmus
- 2.10 közeli ismerősök meglátogatása – rokonlátogató turizmus
- 2.11 múltidéző személyes jellegű helyszínek felkeresése - nosztalgia turizmus
- 2.12 szabadidős motivációjú programok téma szerinti térbeli felfűzése – tematikus utak turizmusa
- 2.13 rekreációs és szórakoztatási céllal tervezett és működtetett parkok látogatása- tematikus parkok turizmusa (Medlik 1996) (vidámpark, élménypark, aquapark, örökség-park)
- 2.14 szerencsétlenségek, háborús csapások helyszínére történő utazás –katasztrófaturizmus
- 2.15 saját hétvégi ház, üdülő szabadidős célú hasznosítása – második lakásos turizmus
- 2.16 sportversenyekre történő civil utazás, passzív részvétel mellett – szurkolók turizmusa

Irodalomjegyzék:

- GAMMON, S., ROBINSON, T.:** Sport and tourism: A conceptual framework Journal of Sport Tourism 4 (3), (1997) 1–6 p.
- KOCSONDI J. - TÓTH É.:** Ökoturizmus. Debrecen, DE ATC természetvédelmi mérnök-képzés oktatási programja: <http://www.agr.unideb.hu/ktvbsc/?m=tananyag&id=50> 2008. p. 7-12. előadások
- MEDLIK S.:** Dictionary of Travel, Tourism & Hospitality; Butterworth-Heinemann, Oxford, UK 1996
- MICHALKÓ G.:** Turizmológia Akadémiai kiadó Zrt. Budapest 2012. p. 266 (→ T) ■

ÓVODÁS KORÚ GYERMEKEK VÍZI FEJLESZTÉSE AZ ÉLMÉNYPEDAGÓGIA MÓDSZERÉVEL




Szerző: **DOC. PAEDDR. ĽUBOMÍRA BENČURIKOVÁ, PHD. (*1957)**


A pozsonyi Komenský Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Úszás és Vízisportok Tanszékének oktatója. Az úszásoktatás elméletével és módszertanával foglalkozik.

e-mail: bencurikova@fsport.uniba.sk

Fotók: **SZERZŐ**

 **Összefoglaló:** Az élményszerű tanulás módszerének hatékonyságát 98 óvodás korú gyermek körében vizsgáltuk a mozgástanítás egyik specifikus területén, a vízhez szoktatásban. Eredményeink azt mutatják, hogy az oktatás során alkalmazott élményszerű oktatási módszer, melyet játékos, dalos, utánzó mozgásformákra és vízi játékokra építettünk, színesebbé tették a foglalkozásokat és hatékonyabbá tették a vízhez szoktatás gyakorlatanyagának elsajátítását. Ezt a tényt a kísérleti csoport siklásban nyújtott átlageredménye is bizonyítja, mely a kilépő tesztekkel alkalmával jelentős javulást mutatott a kontroll csoport teljesítményéhez képest ($p < 0,01$; $\chi^2 = 4,268^{**}$).

Kulcsszavak: óvodás korosztály, úszókészségek - siklás

 **Summary:** In a group of 98 pre-school children, we investigated by innovative approach in the swimming didactic the effectiveness of swimming skills. The experimental factor was practice swimming skills with music. This factor has positively affected results of children in experimental group, compared to children in control group at the end of the swimming course ($p < 0.01$, $\chi^2 = 4.268^{**}$).

Key words: Pre-school age, Swimming skills - Flowing

Bevezetés

A hatékony pszichomotoros tanulás alapfeltételeit már óvodás korban a természetes mozgásminták megszilárdítása mellett az egyes sportágspecifikus alapkészségek elsajátítása jelenti. A sportági jellegű mozgások oktatása során a természetes mozgásminták alkalmazása a mozgáskoordináció fejlődésének egyik alapköve lehet ebben az életkorban (Macejková et al., 2008). A mozgáshoz kötődő pozitív érzelmi viszony korai gyermekkorban egyrészt a játékoság módszerével másrészt a pozitív élményszerzés módszerével is hatékonyan alakítható. A szerzők szerint az érzékszerveken keresztül történő tapasztalati tanulás során nemcsak a gyermek pszichomotoros képességei, hanem a felelősségteljes viselkedés és egyéb szociális kompetenciák is fejlődnek.

Hazai és külföldi kutatási eredmények szerint az óvodás korosztály esetében az alap úszókészségek hatásosan fejleszthetők a megfelelő oktatási módszer kiválasztásával, a

fokozatosság betartásával és egy jól összeállított játékos gyakorlatanyag segítségével, hiszen ebben az életkorban az idegrendszer érési folyamatai lehetővé teszik az óvodás gyermekek gyors és hatékony mozgástanulását (Viczy - Baráth, 2006, 2013). A releváns szakirodalom szerint a 4 - 6 éves korosztály esetében még nem beszélhetünk az egyes úszásnemek tanításáról, hanem inkább szoktatási folyamatról, az idegen közeghez való adaptálásról van szó (Benčuriková – Medeková, 2008). Az elmondottak alapján úgy véljük, hogy a tapasztalati, élményszerű tanulás gyorsabban elősegítheti a vesztibuláris, taktilis, vizuális és mozgásos analizátor alkalmazkodását a vizes közeghez, mely a kezdők számára idegen és szokatlan.

A fentiekben említett elméleti megfontolások alapján kutatásunk feladata az volt, hogy nagycsoportos óvodás gyermekek vízi fejleszthetőségének lehetőségeit tanulmányozzuk, és egyszersmind megvizsgáljuk az általunk kidolgozott mozgásprogram és a kiválasztott oktatási módszer hatékonyságát. Az úszás oktatásának hazánkban nincs egységesen elfogadott modellje, ezért a foglalkozásokon olyan eszközöket és módszereket ajánlatos használni, melyek kellő mértékben motiválják a kezdőt (Benčuriková, 2011).

Vízi mozgásprogramunk gyakorlatanyagának összeállításánál minden tanuló számára biztosítani szeretnénk volna a hatékony és élményszerű mozgástanulást, melynek fő célja az ún. alap úszókészségek elsajátítása volt. Módszereink közül az élménypedagógiát választottuk, mert úgy gondoljuk, hogy a vízhez szoktatás folyamatában a hagyományos oktatási módszereknek megfelelő kiegészítője lehet. Az élményszerű aktív tanulási mód egyrészt tapasztalatszerzésre másrészt csoportmunkára épül. A csoportos tevékenységek a gyermekeket együttműködésre, kommunikációra, problémamegoldásra, szokatlan környezethez való alkalmazkodásra készítik. Az egyes foglalkozások tartalmát igyekeztünk úgy összeállítani, hogy azok tartós belső motivációt ébresszenek a gyermekekben és a vízben való tartózkodás minden alkalommal élményt jelentsen számukra. A játék a gyermekek pszichomotoros fejlesztésének elengedhetetlen eszköze. A zenés – játékos kísérleti mozgásprogramba ezért az óvodás korra jellemző játékos utánzó feladatokat, gyermekdalokat, kiszámolókat, mondókákat iktattunk be. A mondókák általában egyszerűek, dallamuk van, így mozgást, ritmust adnak a mozdulatsornak elősegítve ezzel a ritmusérzékelés fejlődését. A mondókák, dalok ritmikus szaválása közben ezek mesés tartalmát egyszerű, játékos mozdulatokkal játszottuk el a gyermekekkel.

A foglalkozásokon olyan segédeszközöket is használunk melyek hasznos tapasztalatokat nyújtanak és kiválóan alkalmasak az egyensúlyérzékelés a térérzékelés fejlesztésére, elősegítik a kinezetikus észlelést (saját mozgás érzékelése) és javítják a szem-kéz és a szem-láb koordinációt (1, 2, 3 és 4 fotó).



1. fotó: Karúszó



2. fotó: Akadálypálya



3. fotó: Alagút



4. fotó: Híd (egyensúlyérzékelés fejlesztése)

Cél, feladatok

Kutatásunkban az élményszerű oktatási módszer hatékonyságának a vizsgálatát tűztük ki célul. Azt feltételeztük, hogy az általunk összeállított zenés mondókákra, vízi játékokra épülő mozgásprogram és a kiválasztott oktatási módszer hatására a kísérleti csoport siklásban nyújtott kilépő eredménye igazolhatóan jobb lesz a kontroll csoporthoz eredményéhez képest.

A kutatás célját, hipotéziseit valamint a vizsgált csoport életkori sajátosságait figyelembe véve feladatunk 1. a képességfejlesztő mozgásprogram kidolgozása, alkalmazása és értékelése, 2. a siklás kiinduló, majd végső szintjének felmérése, a változások értékelése valamint 3. az eredmények összehasonlítása és értelmezése volt.

Módszer

A vizsgálatban összesen 98 óvodáskorú gyermek vett részt, ebből a kísérleti csoportot $n = 51$, a kontroll csoportot $n = 47$ gyermek alkotta. A vízi fejlesztésben mindkét csoport hetente egy alkalommal, 14 óra terjedelemben vett részt a pozsonyi testnevelési kar uszodájában, ahol biztosított volt a gyermekek életkorának megfelelő vízmélység és víz hőmérséklet. A tanfolyam fő célja az idegen közeghez való adaptáció kiváltása mellett a siklás és a többi vízbiztonsági alapszokás elsajátítása volt. Az életkori sajátosságokat figyelembe véve minden foglalkozáson a gyermekek fejlettségi szintjének megfelelő, logikusan egymásra épülő játékos feladatokat alkalmaztunk.

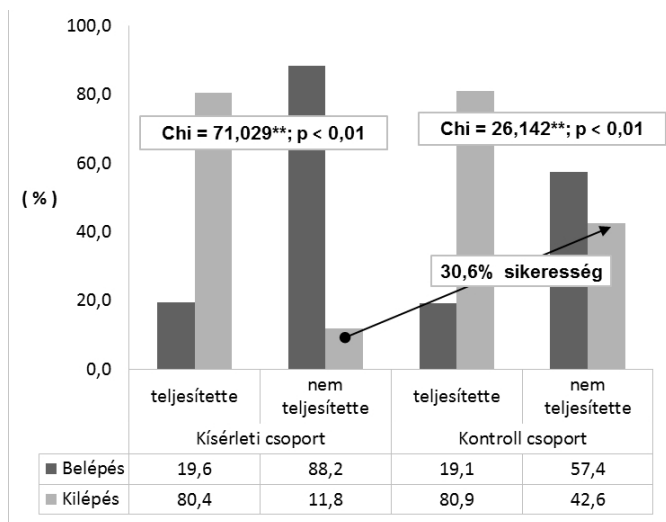
A kísérleti csoportban a célgyakorlatok mellett a szakirodalom alapján (Csaba, 1994; Tóth, 2002; Viczay, 2005; Viczay – Baráth, 2006; Viczay-Kontra, 2015) olyan utánzó, játékos - énekes feladatokat és koordinációs gyakorlatokat végeztünk a gyermekekkel, melyek a vízi mozgásprogram tartalmát játékos módon imitálták. A mozgásprogramba a vízi akadálypályán történő gyakorlást is beiktattunk, amit különösen kedveltek a gyermekek. Az akadálypálya egy olyan mozgássor elvégzésére adott lehetőséget, mely az alap úszókészségek fejlesztésére szolgált. Véleményünk szerint az akadálypálya használata a gyermekek kondicionális és koordinációs képességeit egyaránt fejleszti.

Az oktatás derékig érő vízben történt. Mivel a gyermekek örömmel használják a kéziszerkeket, minden foglalkozáson különböző színes vidám segédeszközöket használtunk, melyek elterelték a gyermekek figyelmét a félelemtől, és egyúttal megkönnyítették a feladatok végrehajtását.

A siklás készségének a felmérését mindkét csoportban az első és az utolsó foglalkozáson végeztük el. Ennek a tesztfeladatnak a segítségével azt mértük, hogy képesek-e a gyermekek elrugaszkodás után vízszintes testhelyzetben, a levegő visszatartásával minimálisan 2 métert hasonfekvésben siklani. A mérésnél Kiricsi (2002), Tóth (2002), Macejková (2008) és Benčuriková - Medeková, (2006) által javasolt teszt a kiválasztott populáció vizsgálatánál Szlovákiában viszonylag elfogadott és egyúttal kevésbé eszköz és időigényes. A siklásban nyújtott teljesítményt alternatív módon értékeltük: teljesítette és nem teljesítette. Adatainkat nemcsak a leíró, hanem a matematikai statisztika segítségével is elemeztük.

Eredmények

Keresztmetszeti vizsgálatunk alapvető kérdése az volt, hogy vajon hogyan fejlődött a gyermekek siklásban elért teljesítménye 14 óra elteltével. Azt feltételeztük, hogy a kísérleti csoportban alkalmazott élményszerű oktatási módszer hatására a gyermekek siklásban nyújtott kilépő teljesítménye igazolhatóan jobb lesz ebben a tesztben, mint a kontroll csoport teljesítménye. A belépő és kilépő mérések eredményeinek összehasonlítását csoportonként az 1.ábra szemlélteti.



1. ábra: A siklás be- és kilépő eredményeinek összehasonlítása

A fenti ábrából kiderül, hogy belépéskor a vízben a vízszintes testhelyzetet a kísérleti csoportban levő gyermekek 88,2 %-a, a kontroll csoportban pedig a gyermekek 57,4 %-a nem tudta felvenni. A tanfolyam elején a siklás gyakorlatát a kísérleti csoportban csupán a gyermekek 19,6%-a, a kontroll csoportban pedig a gyermekek 19,1%-a tudta csak végrehajtani. A belépő eredmények alapján elmondható, hogy a csoportok úszástudása a tanfolyam kezdetén közel azonos szinten volt. A siklás gyakorlatát sikeresen végrehajtó gyermekek esetében úgy véljük, hogy a szülőknek köszönhetően ezek a gyermekek rendelkeztek már bizonyos vízi előképzettséggel.

A tanfolyam befejeztével a siklásban nyújtott teljesítmény mindkét csoport esetében javult. A kísérleti csoportban a gyermekek 80,4 %-a volt képes elrugaszkodás után több mint 2 métert hason fekvés helyzetében siklani, míg a kontroll csoportban ugyanezt a feladatot a gyermekek 80,9 %-a tudta sikeresen végrehajtani. A belépő és kilépő teljesítmény között említett pozitív változások mindkét csoport esetében jelentősnek bizonyultak. A kísérleti csoport kilépő átlagteljesítménye p < 0,01% - os szinten (Chi=71,029), a kontroll csoporté pedig p < 0,01% - os szinten (Chi=26,142) volt jobb, mint a belépő mérések idején. A két csoport siklásban nyújtott kilépő teljesítményeit összehasonlítva elmondhatjuk, hogy a kísérleti csoport 30,8% - kal igazolhatóan jobban teljesített az említett tesztben (p < 0,01; Chi=4,268), mint a kontroll csoport. Az említett eredmények alapján igazoltnak tekinthetjük feltételezésünket, miszerint az élményszerű oktatási módszer alkalmazása a kísérleti csoport siklásban

nyújtott jelentősen jobb kilépő teljesítményét eredményezi a kontroll csoporthoz teljesítményéhez képest.

Befejezés

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy az élményszerű oktatási módszer pozitívan befolyásolta a kísérleti csoport siklásban nyújtott kilépő teljesítményét. Megerősítést nyert azon hipotézisünk, miszerint az általunk alkalmazott élményszerű oktatási módszer a vízi adaptációs mechanizmusokat pozitív irányba mozdítja el. Több éves gyakorlati munkánk során szerzett tapasztalataink és a mostani kísérletünk eredményei is azt tanúsítják, hogy egy jól összeállított játékos gyakorlatanyag és a megfelelő pedagógiai módszer segítségével az óvodás korosztály is képes elsajátítani a siklás gyakorlatát és a többi vízbiztonsági alapgyakorlatot és megfelelő mértékben képes alkalmazkodni a vizes környezet törvényszerűségeihez.

Irodalom

Benčuriková, L. (2011). Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku. Bratislava : PVC FF UK Stimul, 2011. 95 s. ISBN 978-80-8127-023

Benčuriková, L. – Medeková, H. (2006). Špecifická hodnotenia plaveckých zručností u detí predškolského veku. In: Šport a kvalita života, (Brno: Masarykova univerzita, 2006), optický CD-ROM.

Benčuriková, L. - Medeková, H. (2008). Az óvodás korosztály vízi képzésének tapasztalatai. In: Magiszter. ISSN 1583-6436, 2008, roč. 6, č. 2, s.101-109.

Csaba, L. (1994). A vízi játékok alkalmazásának lehetősége úszásban. In: Országos úszóedző konferencia, Budapest: 1994. MTE. ISBN 963 7166 31 9, s. 49-56.

Kiricsi, J. (2002). Úszásoktatás kisiskolások számára. Budapest: SE-TSK, 2002, ISBN 963-430-080-4

Macejková, Y. (2008). Plavecké zručnosti v plaveckej lokomócií. In: Telesná výchova a šport, 18, č. 2, 2008, s. 29 - 32. ISSN 1335-2245

Macejková, Y. - Viczay, I. - Kontra, J.(2008). Koordinációs alapképességek vizsgálata 5-6 éves gyermekek körében. In: VI. OSK II.: Eger 28-30. október 2007. ISBN 978-963-87701-3-4, s. 252-255.

Tóth, Á. (2002). Úszás, Oktatás, Sportági szak módszertan. Budapest: SE-TSK kiadó, 184 p.

Viczay, I. (2005). A vízi játékok szerepe a vízhez szoktatás folyamatában, ISSN 1335-6445. In: Katedra, č. 7. s. 26-27.

Viczayová, I. - Baráth, L. (2006). Poznatky a skúsenosti z predplaveckej prípravy detí predškolského veku. - Nitra: SPU, 2006. 343 s. In: Telesná výchova a šport na univerzitách, ISBN 80-8069-802-3, s.297-303.

Viczay, I. – Baráth, L. (2013). Óvodás korú gyermekek vízi képzésének tapasztalatai. In: Katedra. ISSN 1335-6445, Roč. 20, č. 6, s. 26-27.

Viczay, I. – Kontra, J. (2015). Kisiskolás korú gyermekek úszástudásának és motoros képességeinek fejlesztése úszó foglalkozásokkal Szlovákiában. In: Iskolakultúra: pedagógusok szakmai tudományos folyóirata. ISSN 1215-5233, Roč. 25, č. 4. s. 62-77.



JALAGATI MÓDSZER

ahol a test és a lélek egyensúlyba kerül

A Jalagati módszerben a tradicionális jóga alapjait ötvöztük a legmodernebb edzéselméleti szempontokkal és mozgásszervi rehabilitációs meglátásokkal.

Gyakorlataink negatív izommozgást használva mozgatják át a testet, így fokozva a hajlékonyságot és az inak, szalagok rugalmasságát, robbanékonyságát.

A gyakorlatsorok felépítése lehetővé teszi, hogy bárki számára teljes edzést nyújtsanak kezdőtől és újrakezdőtől kezdve az élsportolókig.

A Jalagati jóga gyakorlása segít abban, hogy megtanuljuk figyelni és értelmezni a testünk jelzéseit, ezen kívül hatékonyan egészít ki bármilyen sportmozgást.

A Jalagati módszer az emberi testben zajló folyamatok dinamikus harmóniáját segíthet elérni a speciális gyakorlatok és légzéstechnika által.



Várunk mindenkit sok szeretettel termeinkben:

1070 Budapest, Király u. 51.

6721 Szeged, Takaréktár u. 2.

Információ: www.jalagati.hu

e-mail: jalagati@jalagati.hu

Óráink:

Jalagati Jóga

Jalagati Reggeli Jóga

Jalagati Női Jóga

Jalagati Arany Jóga



SZENTESI ÜDÜLŐKÖZPONT

6600 Szentés, Csallány Gábor part 4.

Tel.: +36 63/400-100

www.udulokozpont-szentes.hu



Getting Back To Exercise Without Pain: The Ankle

part II.



Authors: **JUDIT RESSINKA**
 Title: Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach
 Workplace: Crowne Plaza Battersea
 e-mail: juditressinka@yahoo.co.uk
 Webpage: www.movepainfree.co.uk
 Picture, figure: **JUDIT RESINKA**
 Other-outhors: **PÉTER FRITZ,**
ZOLTÁN SZATMÁRI

Keywords: ankle dorsiflexion, medial knee displacement, over-pronation, hip adductor, the NASM Corrective Exercise Continuum,



Abstract: Physical activity is becoming an increasingly popular lifestyle choice as people are encouraged to make healthier choices. For most people, this means balancing exercise with a working day that typically requires them to be sitting for 10 to 12 hours which lessens the ability of the body to effectively take part in recreational and sporting activities, and leads to repetitive strain injuries, postural deviations and musculoskeletal problems (8,16,27). Therefore, the desire of the modern client to combine extended periods of inactivity with increasingly demanding exercise routines, such as marathon running, are becoming a growing challenge for personal trainers and sports coaches.

Such issues occur because muscles have the tendency to become underactive or overactive when engaged by certain repetitive postures and activities (20,27). For example, sitting, driving or wearing high heels can encourage the ankle dorsiflexors to weaken, the plantarflexors to become overactive, while it is also suggested that there will be inter-related, global impairments and consequences of this at the more proximal joints such as the knees and hips (11,12,14,19,23,24,30). Achilles tendinopathy (1,31), plantar fasciitis (18) and shin splints (30,33) are some of the most common sports injuries of the ankle among runners and those participating in sports that involve jumping.

As coaches, we shouldn't be diagnosing injuries, but helping to prevent the occurrence of them, by looking for common lower extremity alignments, muscle weaknesses and movement deviations. This article focuses on the evaluation of movement, the scanning of misalignments and the introduction of corrective exercises using the NASM Corrective Exercise Continuum (Cex) (7), which is based on deactivation and activation techniques of the neuromyofascial tissue (7). Using CEx with my clients – in conjunction with body and postural awareness techniques – has enabled them to eliminate some musculoskeletal problems.



[Figure1]

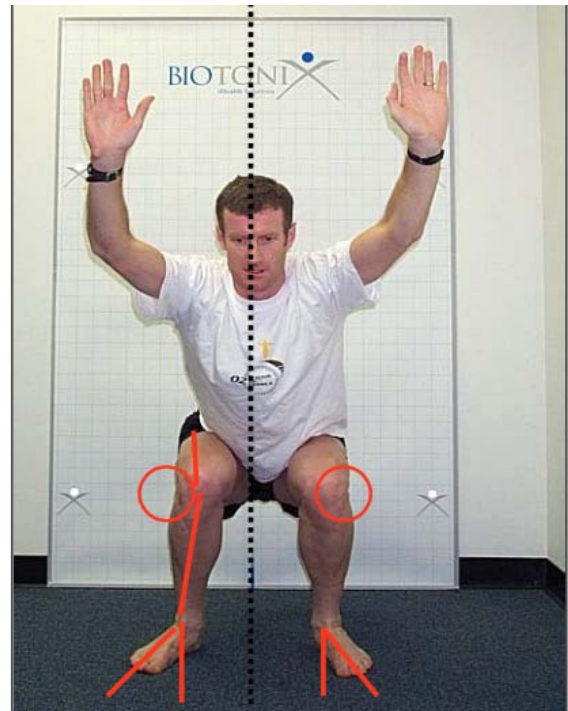


Figure 11. Overhead squat test: out-toeing and excessive medial knee displacement

Further testing:

- Add a wedge under the heel if knee collapses in, if the knee tracks forward and toeing out disappears the calves could be too tight. Prescribe deactivation of the calves and stretch the tight parts of the calves.
- Manual Muscle Test glutesusmaximus, gluteus medius strength (see article about the knee (7, 27))
- Manual Muscle Test posterior tibialis and/or anterior tibialis (7, 20)
- Length test adductor muscles (27)

NASM CEx for injury prevention at the ankle - Corrective exercise strategy

Achieving relaxation and lengthening of the gastrocnemius and soleus and hip adductor muscles to facilitate increased ankle dorsiflexion and hip abduction strength improvements are the most common goals of our intervention.

As the gluteus maximus and gluteus medius are both involved in frontal plane knee alignment and ankle stability, both hips and ankles have been shown to be connected to ACL injuries, patellar tendinopathy and PFPS. Strengthening of these muscles and the ankle muscles is therefore a primary goal in both the prevention and rehabilitation of these injuries. The results of many studies indicate that the single leg squat may be the most effective exercise both for activating the hip abductors and extensors (6,8,22,25,26,32,34) and the ankle muscles.

STUDY-ALL GAIN, NO PAIN

Exercise Interventions for foot pronation and excessive medial knee displacement		
Exercise Sequence	Focus	Exercise Protocol
1) Inhibit tight/overactive muscle	Gastrocnemius/soleus, <u>peroneals</u> , hip adductors	Foam roll each for 2 minutes
2) Lengthen tight/overactive muscles	Gastrocnemius/soleus, <u>peroneals</u> , hip adductors	Static Stretch for 2 sets of 30 seconds
3) Strengthen weak/underactive muscles	Medial gastrocnemius/soleus, anterior <u>tibialis</u> or/and posterior <u>tibialis</u>	Each repetition lasts for ~7 seconds at a slow tempo: <u>concentric</u> phase (1 count), <u>isometric</u> (2 counts), <u>eccentric</u> (4 counts)
4) Integration exercises	Complex, Movement quality	Single-leg squat Progress to: Single leg balance to reach, hops to balance in multiple directions, single leg hops

Table 1

Warm up with 10 minutes of very light jogging, cycling, elliptical-trainer work, or stair-stepper action.

Step 1: Self-Myofascial Release (SMR)

Look for tender knots using a foam roller or ball and roll over the muscle. Hold as close to the tension area as possible for 30 to 45 seconds or if the pain is too intense, hold for 90 seconds with lower intensity. Repeat for increased effectiveness. If an area really hurts, transfer more body weight to your arms as you support yourself on them. More bodyweight can be moved to the area as the muscle begins to relax.



Figure 12. SMR a) calf b) peroneals, c) adductors

Step 2: Static and Dynamic Stretches

I advise clients to do static stretches after their workouts. However, if a muscle is tight – in particular to the calf muscles, they should stretch these before their workout to enable greater range of movement. While stretching, the client should breath deeply and hold each stretch for 15-30 seconds, repeating if possible and only to the edge of discomfort – on a scale of 1-10, aim for 7-8.



Figure 13. a) dynamic calf stretch, b) peroneal stretch c) adductor stretch

Step 3: Isolation Exercises

Once the release and lengthening of tight muscles has been achieved, activation can be done through isolation exercises. These involve only one joint and a limited number of muscle groups, so that more attention can be paid to ensuring the muscle's sufficient contraction – thereby avoiding using the overactive, 'cheating' muscles. Isolation exercises are slow and controlled motions.

2-3 sets of 12-15 repetitions with a 2-second hold



Figure 14. a) single leg bridge gluteal activation, anterior tibialis strengthening with band start b) and finish c)

Step 4: Integration

The single leg squat is designed to promote hip and ankle stability. This type of exercise requires the hips to stabilize against the hip adduction/internal rotation forces. Clueing the client with the right alignment is very important otherwise he or she will not have a positive experience.

2-3 sets of 10-15 repetitions on each leg.



Figure 15. Single leg squat start a) and finish b)

Conclusion

There are some obvious signs that can be spotted while performing single leg squats, overhead squats and landing tasks, which will point the trainer, where to look for limitations. The turn out feet, heel raises or knee valgus would prompt an experienced practitioner to check for calf tightness, which greatly limits ankle dorsiflexion.

It is apparent however, that multiple factors can influence foot pronation and frontal plane knee biomechanics and, ultimately, ankle and knee injury risk. The evidence shows that regaining normal ankle dorsiflexion range and increased hip abductor activation are two components that

can help to prevent or rehabilitate ankle and knee injuries. Given the associations between overpronation of the foot with increased hip adductor activation, this then also should be addressed in programs designed to improve excessive pronation.

A global view that takes into consideration the joints below and above the ankle is therefore required. Subsequently, the integration of specific exercises to address all of these components (Figure...) may be needed to optimize the programs. Trainers should perform visual and manual muscle tests to decide which of these exercises are absolutely needed for that individual.

Footnote

While exercising, is generally helpful to reduce excessive pronation, some individuals may have structural skeletal pathologies that warrant the use of corrective devices like orthotics. Work with a licensed health care practitioner to determine the best option to ensure your safety and help you achieve the best results. Please consult a doctor if you have any unusual symptoms doing any of these exercises. Foam rolling should be avoided if you have unhealed wounds, bone fractures, skin cancer, osteoporosis, high blood pressure or any others strains or sprains. It is not advised to roll on an area that is affected by varicose veins and broken capillaries. While performing these exercises, please be aware of good body positioning and control of movement.

References

- Azevedo L.B., Lambert M.I., Vaughan C.L., O'Connor C.M., Schweltnus M.P. (2009): Biomechanical variables associated with Achilles tendinopathy in runners. *Br J Sports Med.* 43(4):288-92.
- Backman, L.J., Danielson, P. (2011): Low range of ankle dorsiflexion predisposes for Patellar Tendinopathy in Junior Elite Basketball Players a 1-Year prospective study. *Am J Sports Med.* 39:2626–2633.
- Bell D.R., Padua D.A., & Clark M.A. (2008): Muscle strength and flexibility characteristics of people displaying excessive medial knee displacement. *Arch Phys Med Rehabil* 89(7):1323-1328.
- Bell D.R., Vesci B.J., & DiStefano L.J. (2011): Muscle activity and flexibility in individuals with medial knee displacement during the overhead squat. *Athl Train Sports Health Care.* 4(3):117-125. 20110817-03.
- Bullock-Saxton J.E., Janda V., & Bullock M.I. (1994): The influence of ankle sprain injury on muscle activation during hip extension. *Int J Sports Med.* 15(6):330-4.
- Claiborne T.L., Armstrong C.W., Gandhi V., Pincivero, D.M. (2006): Relationship between hip and knee strength and knee valgus during a single leg squat. *J Appl Biomech.* 22: 41–50
- Clark M.A. & Lucett S.C. (2011): *NASM Essentials of Corrective Exercise Training.* Lippincott Williams & Wilkins, United States. pp252-265,280.
- Davies, S.C., McBride, M., Keel, A., Hussey R. (2014): *Musculoskeletal health: Public Health Approach.* www.arthritisresearchuk.org/~media/Files/.../public-health-guide.ashx
- Devita P., & Skelly W.A. (1992): Effect of landing stiffness on joint kinetics and energetics in the lower extremity. *Med Sci Sports Exerc.* 24(1):108-115.
- Dill K.E., Begalle R.L., Frank B.S., Zinder S.M., Padua D.A. (2014): Altered knee and ankle kinematics during squatting in those with limited weight-bearing-lunge ankle-dorsiflexion range of motion. *J Athl Train.* 49(6):723-32.
- Earl J.E. & Hoch A.Z. (2011): A proximal strengthening program improves pain, function, and biomechanics in women with patellofemoral pain syndrome. *Am J Sports Med.* 39(1):154-63.
- Fong C.M., Blackburn J.T., Norcross M.F., McGrath M., Padua D.A. (2011): Ankle-dorsiflexion range of motion and landing biomechanics. *J Athl Train.* 46(1):5-10.
- Graf A., Judge J.O. & Ounpuu S. (2005): The effect of walking speed on lower-extremity joint powers among elderly adults who exhibit low physical performance. *Arch Phys Med Rehabil.* 86(11):2177–83.
- Hewett T.E. (2005): Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: Part 2, a meta-analysis of neuromuscular interventions aimed at injury prevention. *Am J Sports Med.* 34(3):490-498.
- Hirth C.J. & Padua D.A. (2007): Clinical movement analysis to identify muscle imbalances and guide exercise. *Athl Ther Today.* 12: 10–14.
- Holth H.S., Werpen H.K.B., Zwart J.A., Hagen K. (2008): Physical inactivity is associated with chronic musculoskeletal complaints 11 years later: Results from the Nord-Trøndelag Health Study. *BMC MusculoskelDisord.* 9:159.
- Huberti H.H. & Hayes, W.C. (1984): Patellofemoral contact pressures (The influence of Q-angle and tendofemoral contact). *J Bone Joint Surg Am.* 66: 715–724.
- Irving D.B., Cook J.L., Menz H.B. (2006): Factors associated with chronic plantar heel pain: a systematic review. *J Sci Med Sport.* 9(1-2):11-22.
- Jonkers I., Delp S., & Patten C. (2009): Capacity to increase walking speed is limited by impaired hip and ankle power generation in lower functioning persons post-stroke. *Gait Posture.* 29(1):129–37.
- Kendall F.P., McKeary E.K. and Provance P.G. (2005): *Muscle Testing and Function with Posture and Pain.* 5th ed. Lippincott Williams and Wilkins, Baltimore, MD. pp19-22, 35, 50-54, 410-411.
- Lee T.Q., Yang B.Y., Sandusky M.D., McMahon P.J. (2001): The effects of tibial rotation on the patellofemoral joint: assessment of the changes in in situ strain in the peripatellar retinaculum and the patellofemoral contact pressures and areas. *J Rehabil Res Dev.* 38: 463–469.
- Lubahn, A.J., Kernozek T. W., Tyson T.L., Merkitch K.W. Reutemann P., Chestnut J.M. (2011): Hip muscle activation and knee frontal plane motion during weight bearing therapeutic exercises. *Int J Sports Phys Ther.* 6(2): 92–103.
- Macrum E., Bell D.R., Boling M., Lewek M., Padua D. (2012): Effect of limiting ankle-dorsiflexion range of motion on lower extremity kinematics and muscle-activation patterns during a squat. *J Sport Rehabil.* 21(2):144-50.
- Mauntel T.C., Begalle R.L., Cram T.R., Frank B.S., Hirth C.J., Blackburn T., Padua D.A. (2013): The effects of lower extremity muscle activation and passive range of motion on single leg squat performance. *J Strength Cond Res.* 27(7):1813-23.
- Mizuno Y., Kumagai M., Mattessich S.M. (2001): Q-angle influences tibiofemoral and patellofemoral kinematics. *J Orthop Res.* 19(5):834-840.
- Padua D.A., Bell D.R., & Clark M.A. (2012): Neuromuscular characteristics of individuals displaying excessive medial knee displacement. *J Athl Train* 47(5):525-536.
- Page P., Clare C.F., and Ladner R. (2010): *Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. The Janda Approach.* Human Kinetics, p89-90,98.
- Paterno M.V., Schmitt L.C., Ford K.R. (2010): Biomechanical measures during landing and postural stability predict second anterior cruciate ligament injury after anterior cruciate ligament reconstruction and return to sport. *Am J Sports Med.* 38(10):1968-1978.
- Powers C.M. (2003): The influence of altered lower-extremity kinematics on patellofemoral joint dysfunction: a theoretical perspective. *J Orthop Sports Phys Ther.* 33(11):639-46.
- Rao S., Riskowski J., Hannan M.T. (2012): *Musculoskeletal Conditions of the Foot and Ankle: Assessments and Treatment Options.* *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 26(3): 345–368.
- Rees J.D., Maffulli N., Cook J. (2009): Management of tendinopathy. *Am J Sports Med.* 37(9):1855-67.
- Snyder K.R. Earl J.E., O'Connor K.M., Ebersole K.T. (2008): Resistance training is accompanied by increases in hip strength and changes in lower extremity biomechanics during running. *Clin Biomech.* 24(1):26-34.
- Tweed J.L., Campbell J.A., Avil S.J. (2008): Biomechanical risk factors in the development of medial tibial stress syndrome in distance runners. *J Am Podiatr Med Assoc.* 98(6):436-44.
- Wilson J.D., Ireland M.L., & Davis, I. (2006): Core strength and lower extremity alignment during single leg squats. *Med Sci Sports Exerc.* 38: 945–952. ■

HAGYOMÁNYOS KÍNAI EGÉSZSÉGVÉDELEM: TIENS



TIENS KARDI

Krill olaj étrend-kiegészítő kapszula homoktövis olajjal és amaránt magolajjal a *világ legtisztább vizeiből*.

Ez az étrend-kiegészítő tiszta és természetes omega-3 forrás, melynek nincs kellemetlen utóíze. A TIENS Kardi előállításához használt krill olaj a Déli-sarkvidék legtisztább vizeiből származik. Ezt tartják a legtisztább tengeri omega-3 forrásnak az egész világon.

Öko krill halászat

A krill olaj gyártása egy olyan szabadalmaztatott öko halászati technológiai eljárással kezdődik, melynek során kiküszöbölik a környezeti ártalmak lehetőségét. A krill minőségének megőrzése érdekében, az óvatos begyűjtést követően azonnal, nagy körültekintéssel feldolgozzák azt.

A TIENS Kardi krill olaj beszállítója elnyerte a Marine Stewardship Council (Tengerészeti Gondnokság Tanácsának) tanúsítványát, amelyben elismerték a természet megóvása érdekében végzett tudományos kutatásait.

A TIENS Kardi jellemzői:

- Segíthet fenntartani a szív- és érrendszer egészséges állapotát, működését
- Támogathatja a megfelelő LDL koleszterinszint fenntartását
- Elősegítheti az ízületek egészségét, az ízületi komfort fenntartását
- Táplálja a sejtmembránokat, javíthatja az agy működését és a memória kapacitását
- Támogathatja az idegrendszer megfelelő működését
- Antioxidánsokban gazdag

Mi a krill?

A krill egy apró, félig átlátszó rákféle, amely nagy mennyiségben megtalálható óceánjainkban, főként a Déli-sark környékén. Az 1800-as évektől kezdve halásszák a krill rákot, Japánban pedig talán még korábban nyúlik ez vissza, ahol különleges csemegeként tartják számon. Manapság már keresett tengeri omega-3 zsírsav forrásként ismeretes, amelynek számos jótékony hatása van.

Miért krill olaj?

Kicsi, vörös és erőteljes

- Gyorsabban és könnyebben szívódik fel a halolajnál
- Nincs halas utóíze, nem okoz kellemetlen leheletet
- Természetes és szennyeződés-mentes
- A legtisztább tengeri omega-3 forrás a világon
- Öko és fenntartható módszerrel halásszák

Fő összetevők

Krill olaj

A krill olaj egyediségét az adja, hogy foszfolipidekhez kötött formában tartalmaz omega-3 zsírsavakat, eikozapentaénsavat (EPA) és a dokohexaénsavat (DHA). Foszfolipidek alkotják szervezetünkben a sejtmembránok alapszerkezetét. A krill olaj a szervezet számára könnyen felismerhető, hasznosítható.



TIENS



Ennek köszönhetően kisebb mennyiségű krill olajjal jobb eredményt érhetünk el, mint a hagyományos halolajjal.

A krill olajban található omega-3 zsírsav asztaxanthint tartalmaz, amely gazdag antioxidánsokban. Az asztaxanthin a krill olajban található vörös pigment. Egy nagyon erőteljes antioxidáns, támogatja a szervezetet a szabad gyökök elleni harcban. Mint tudjuk, a szabad gyökök káros hatása számos betegség kialakulását eredményezheti, valamint felgyorsíthatja az öregedési folyamatokat. Így az asztaxanthin, mint

öregedésgátló összetevőt is emlegetik.

Két esszenciális zsírsav található az omega-3 olajokban, amelyek elengedhetetlenek az egészségünk számára, a DHA és az EPA. Elősegítik a szív egészséges működését, támogatják az immunrendszert és hozzájárulnak a normál látás fenntartásához.

Amaránt

Az amaránt egy sztanolokban és szkvalénban gazdag növény. A szkvalén képes helyreállítani a vér koleszterinszintjét és triglicerid koncentrációját. Az amaránt mag, a B-vitaminok, esszenciális ásványok (kalcium, vas, kálium, cink, réz és mangán) mellett tartalmaz aminosavakat is.

Homoktövis

A homoktövis a természet egyik vitaminbombája (C-vitamin tartalma 15-ször magasabb a narancshoz képest), valamint karotinoidokban és flavonoidokban gazdag. Antioxidáns tartalmának köszönhetően lassítja az öregedési folyamatokat és javítja a bőr állapotát.

A homoktövis segíthet fenntartani a koleszterin homeosztázisát és kiegyensúlyozni a vérnyomást telítetlen omega-7 palmitoleinsav tartalmának köszönhetően, amely segít csökkenteni az LDL (rossz koleszterin) és növelni a HDL (jó koleszterin) szintjét a vérben.

Jó tudni

A szív- és érrendszeri betegségek a legtöbb áldozatot szedik nem csak Magyarországon, de az egész világon, a megváltozott környezeti hatások, étkezési szokásaink, mozgáshiányos életmódunk és stresszes életvitelünknek köszönhetően. A szakemberek (kardiológusok, angiológusok, szívsebészek) véleménye szerint a szív- és érrendszeri betegségek jelentős része megelőzhető, elsősorban egészségesebb életmóddal.

Érdemes csatlakozni az életmódváltást népszerűsítő köréhez, felhívni minél szélesebb körben az emberek figyelmét a megelőzés módjaira, mint például az egészségesebb táplálkozásra, rendszeres mozgásra, a dohányzás elhagyására, a megfelelő étrend-kiegészítők fogyasztásának előnyeire.

TIENS Kardi - Egészséges gondoskodás mindennap! ■



A megfelelő gondoskodás a szív számára

Gyógyító vizeink



BGYH BUDAPESTI GYÓGYFÜRDŐI
ÉS HÉVIZEI ZRT.

BUDAPESTI VÁROSIKÖZMŰELLÁTÓ ÉS
VÁROSIKÖZTISZTÍTÓ ZRT.

Budapest Gyógyfürdői Zrt.

Telefon: 36 1 452 4500

www.budapestgyogyfurdoi.hu

Fotó: : ANCSIN GÁBOR, DÍNER TAMÁS

A budapesti gyógyfürdők közül a két legnépszerűbb a Széchenyi és a Szent Gellért Gyógyfürdő és Uszoda.

Bármelyiket választjuk, páratlanul szép, patinás épületben vehetjük igénybe a hagyományos és a modern fürdő szolgáltatások szokatlanul széles skáláját.

A Széchenyiben és a Gellértben mindenki megtalálja az igényeinek és egészségi állapotának megfelelő kikapcsolódást. Ezen túlmenően messze földön híres, minősített gyógyvízben kúrálhatjuk magunkat, jól képzett szakemberek felügyelete mellett.

A **Széchenyi Fürdő** gyógyvize Budapest egyik legmélyebb kútjából, 1246 méter mélyről, 76°C hőmérsékleten érkezik a felszínre.

Összetételét tekintve nátriumot is tartalmazó, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, kloridos, szulfátos, minősített gyógyvíz, amely főként kopásos jellegű ízületi és gerinc betegségek, krónikus ízületi gyulladások és gerincbántalmak kezelésére ajánlott. De alkalmazzák idegfájdalmak, a csontrendszer mészhányos állapotai esetén, illetve egyes műtétek utáni rehabilitációként is.

A Városligetben található **Széchenyi Fürdő Budapest és egyben Európa legnagyobb fürdőkomplexuma**. Építését 1909-ben kezdték meg Czigler Győző tervei alapján, és 1913-ban nyitották meg, már Széchenyi Fürdő néven.

Az évek során több átépítésen és felújításon esett át a fürdő. A valódi felújítási munkálatok 1997-ben kezdődtek el, melyek az épület műemlék jellege miatt igen nagy körültekintést igényeltek. A medencéket az Európai Unió elvárásainak megfelelően szűrő-forgató berendezéssel látták el. Kívétel képeznek ez alól a termálmedencék, mivel a termálvíz gyógyhatását ezek a berendezések nagymértékben rontanák.

Az Uszoda részlegén 1 db nyitott úszómedence, 1 db nyitott élménymedence, 1 db ülőmedence, 2 db zárt merülőmedence található, a **Gyógyfürdő** részlegén pedig 11 db gyógymedence, 1 db hűtőmedence és 1 db merülőmedence várja a vendégeket.

A Széchenyi Fürdőben a belépőjegy árában benne van a kondicionáló terem használata, az aerobic órákon és a félóránként kezdődő aquafitness foglalkozásokon való részvétel is!

A Széchenyi Gyógyfürdő különböző osztályain az alábbi, OEP által támogatott gyógyfürdőkezelések vehetők igénybe orvosi javaslatra, rehabilitációs céllal:

- gyógyvizes gyógymedencefürdő,
- gyógyvizes kádfürdő,
- iszappakolás,
- súlyfürdő,
- szénsavas fürdő,
- orvosi gyógy masszázs,
- víz alatti vízszugármasszázs,
- víz alatti csoportos gyógytorna,
- komplex fürdőgyógyászati ellátás (nappali kórház).

A kezeléseket reumatológus, ortopédus, fizioterápiás és mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, egyes esetekben traumatológus orvos rendelheti, valamint a Gyógyfürdő Zrt. nappali kórházi osztályain dolgozó szakorvosok is jogosultak ezek felírására.



A Széchenyi és a Szent Gellért Gyógyfürdő nappali kórházi osztályain komplex fürdőgyógyászati ellátásban részesülnek a mozgásszervi betegek, ami egyénre szabott, komplex kezelést jelent, szakorvosi felügyelet mellett. A nappali kórházakban fürdőorvosi tanácsadó rendelés is működik, ahol a háziorvosi beutalóval érkező betegeknek – indokolt esetben – gyógyfürdő kúrát írnak fel a fürdők tapasztalt szakorvosai.

A világszerte ismert és a külföldiek által is igen kedvelt, szecessziós stílusban épült **Gellért Gyógyfürdő és Száló** 1917-ben nyitotta meg kapuit, majd 1927-ben a **Hullám strandfürdővel**, 1934-ben pedig a **Pezsgőfürdővel** bővült. Azóta több felújításon és korszerűsítésen esett át, melyek során a medencék korszerű szűrő-forgató berendezéssel lettek ellátva. 2007-ben elkészült a **Női Termálfürdő** műemléki rekonstrukciója, míg az eredeti, páratlan szépségben megmaradt **Férfi Termálrészleg**et 2008-ban adták át a nagyközönségnek.

A Gellért történetében ez volt az első komolyabb műszaki felújítás, a medencetér Zsolnay-pirogránit elemei, a faszerezetű öltözőtér és a színes ólomüveg bevilágítók most újra régi fényükben tündökölnek.

A Gellért Fürdő gyógyvize nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos, szulfátos, kloridos, fluoridiont is tartalmazó minősített gyógyvíz, amely különösen ajánlott az alábbi betegségek gyógyítására, illetve kezelé-



sére: az ízületek degeneratív betegségei, a gerinc megbetegedései, idült és fél heveny ízületi gyulladások, porckorong bántalmak, keringési zavarok.

A Szt. Gellért Gyógyfürdőben is igénybe vehető valamilyeni, a Széchenyi Fürdőnél felsorolt, OEP által támogatott gyógyfürdő kezelés.

Nappali kórházi kezelésre szakorvosi javaslatra, előre egyeztetett időpontban érkezhettek a betegek. Egy kúra tízenöt napot vesz igénybe és a páciensek naponta négy órát tartózkodnak a kórházban.

A Szt. Gellért Gyógyfürdő Nappali Kórházához kapcsolódik az Inhalatórium elnevezésű gyógyászati részleg, mely egyidős a Gellért Gyógyfürdő és Gyógyszállóval.

Az Inhalatórium elnevezés belégző kezelésre utal, és ennek megfelelően légúti betegségek gyógyítására jött létre. Lásuk, melyek ezek a kezelések?

Sókamra kezelés

Ez egy kisméretű, zárt helyiségben történik, amelybe konyhasó és szóda-bikarbóna vizes oldatából képzett, sűrített levegővel porlasztott, sűrű ködpára kerül befúvásra. Ez a „felhő” egyenletesen betölti a kamrát, amelyben a betegek 15-20 percet töltenek el egy-egy kezelés alkalmával.

A felső légutak gyulladása általában már 5-10 kezelés hatására csökken, illetőleg megszűnik, a lerakódott váladék feloldódása és kiürülése következtében. Ennek eredményeként a beteg tünetei eltűnnek. Mindez a pára alkalikus hatásának köszönhető.

A kezelés gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt alkalmazható, mellékhatások nincsenek.

Gyógyszeres inhaláció

Az alsó légúti gyulladások esetén másfajta kezelésre van szükség, ez az inhaláció.

Az alapoldat itt is konyhasó és szóda-bikarbóna, ami kiegészül nyákoldó és hörgőgörcs oldó gyógyszerrel. A melegített



oldat sűrített levegővel kerül porlasztásra, melyet a beteg egy speciális készüléken keresztül, száj- vagy orrpipa segítségével lélegez be.

Már 5-10 kezelés után csökken vagy megszűnik a köhögés, a köpetürítés és a nehézlégzés.

A gyógyszeres inhaláció csak felnőtteknél alkalmazható.

Asztmás betegek esetén is hatásos. Szükség szerint többször ismételhető. Nincsenek káros mellékhatások.

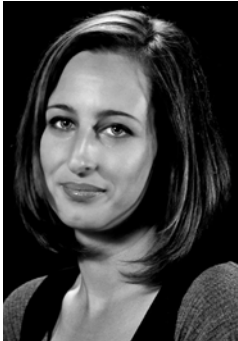


A Gellért Fürdő a hagyományos gyógy szolgáltatások mellett modern wellness szolgáltatások széles skáláját kínálja vendégei számára. Ilyenek például a különféle kényeztető masszázások, gyógynövényes kádfürdő, vörösboros fürdő rituálé, kétszemélyes fürdőzés díszkádban, SPA pedikűr, és az ingyenesen igénybe vehető aquafitness foglalkozások.



A Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. 2013-ban bevezetett egy klubkártyát, az ún. Zsigmondy-kártyát, melynek megvásárlásával a klubtagok (kizárólag magyar állampolgárok) 50% kedvezménnyel válhatnak 4 órás napi fürdőbelépőt Budapest két legismertebb gyógyfürdőjébe, a Széchenyi és a Gellért Fürdőbe. A kártyát Zsigmondy Vilmosról, korának nagyírú bányamérnökéről nevezték el, akinek az első kút fúrását köszönhetjük a Városligetben. ■

RÚDFITNESS, Ősi női erő



Szerző: **BORBÁS EDINA**
 Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-riporter)
 Hobbija: Regényírás, meseírás, forgatókönyvírás, rövidfilm rendezés, dokumentumfilm rendezés
 e-mail: borbasedina80@gmail.com
 www.facebook.com/edina.borbas.52
 Fotók: **KABÓDI VIKTOR**
 Edző: **MIKLÓS MELINDA**
 A sminkes: **MIHÁLY BETTINA**
 A fodrász: **ARANY EDI**



A rúdfitness már rég kilépett a füstös bárak vörös félhomályából. Bátor és erős nők sportja lett. Preczné Kobelák Szilvia kétgyerekes családanya, tánc és rúdfitness oktató. Sok mozgásformát kipróbált, de a rúdfitness mellett tette le a végső voksát. 10 éves kora óta élete részét képezi a tánc és a fitness. Ezek megfelelő keverékét találta meg ebben a sportban, melyet ma már oktat is. Hobbija: koreográfia készítés, rúdfitness, különböző mozgásformák képzésén való részvétel. (www.facebook.com/szilvia.precznerkobelak?fref=ts)

Hogyan fertőzött meg a mozgás öröme?

Tíz éves korom óta érzem azt, hogy ÉLETEM A TÁNC! Ezt olyan komolyan gondoltam és hittem, hogy alkottam egy albumot: Életem a tánc címmel, amiben a fellépéseimet-céljaimat gyűjtöttem felnőtt koromig. Néha még most is kinyitom és nézegetem. Jazz balettel kezdtem Budai Lászlónál még Budapesten, utána sorra csatlakozott minden tánc, ami érdekelt. Hip-Hop, Társastánc, Háttértánc szólóénekesek mögött, videóklippekben való szereplés, Divatbemutatók koreográfiái. Nem volt kérdés számomra, tudtam mi akarok lenni! Táncban. Táncpedagógusként 2000-ben végeztem (Jeszenszky Endre tanítványaként). Budapesten folyamatosan oktattam, de jött egy sérülésem, ami miatt ez a folyamat kissé megszakadt. Amint felerősödtem nem nyugodhattam, egyre szélesítettem a tudásom és különböző táncórákra jártam. Lekerültél vidékre, Hódmezővásárhelyre és családot alapítottál. Rögtön megtaláltad a helyed ebben az új környezetben és élet-szituációban?

Nem! Sokáig kerestem azt a mozgást, ami számomra megfelelő. Évek kellettek ahhoz, hogy itthon érezzem magam és megtaláljam a saját utam. Addig babáztam. Pont a legjobb pillanatban találtam rá a rúdfitnessre, rúdtáncra! Számomra ebben volt kihívás, és sikerélményt kaptam ettől a sporttól. Itt kihasználhattam a hajlékonyságomat és egyre jobban növelte az erőnléteimet. Az tetszik ebben a mozgásformában, hogy minden sportágot bele lehet rakni.



Mióta számít ez sportnak és nem erotikus művészetnek?

Ausztráliába már sok éve sport, itt Pirlner Alma honosította meg, aki 2002-óta foglalkozik oktatással. A presenter vizsgámat én is nála szereztem. Egyébként az oktatóim Miklós Melinda, Presinszki Ákos, Brökfi Réka és Szigili Andrea voltak. Már az oktatásokon



csoporttársaim megkerestek, hogy miért nem foglalkozom tanítványokkal és amint leraktam a presenter képzést, azóta oktatok. Ebben a sportban az a jó, hogy tudják előképzettség nélkül is végezni. Amit megkövetel ez a mozgásforma, hogy ne legyen merev az ember, ezért rengeteg nyújtógyakorlatot kell végezni, ami a civil életben is nagy hasznunkra válik. Mindezek mellett, az erőnléte is növeli, hiszen végig saját testsúlyunkkal dolgozunk. Ez kemény munka és nem vetkőzés! Ezen felül azonban, nagyszerű szórakozás és kikapcsolódás is. Nagyon igaznak tartom egykori tanárom mondatát, ami mai napig sokszor bevillan, és nem csak nekem, hanem sok sorstársamnak is segített már, a testi és szellemi megtisztulásban: „Ha becsukod a táncterem ajtaját, kint hagysz mindent és nem marad bent csak a tánc” Nagy szükségünk van ezekre az órákra, amikor a mindennapi problémákat kicsukhatjuk.

Kik járnak hozzád?

Tizenkettőtől negyvennyolc éves korig lányok, nők, akiket először csak a kíváncsiság hajtott, majd beleszerettek ebbe a sportba. Vannak olyanok, akik sportmúlttal rendelkeznek, de akadnak olyanok is,





akik a fakanál mellől jöttek. Az egyik tanítványom úgy jelentkezett be, hogy telefonon közölte, ne várjak tőle sokat, mindent fel szokott adni és a mai napig jár. Jól érzi magát, keményen dolgozik és közben jókat vidul magán. Mindemellett rengeteget fejlődött. Ez az edzésforma átmozgat mindenünket és közben erősen formálja az alakot.

Vannak ebben a sportágban versenyek? Ha igen, milyenek?

Igen. Régóta létezik már verseny ebben a sportban, de valójában nem árt kettéválasztani a dolgot. A táncos része az ötletre, történetre, koreográfiára épülő balettes mozdulatokkal fűszerezett produkció, ahol a kecsesebb mozdulatok mellett persze helyt kapnak a nehezebb, keményebb elemek is. Itt az ötletet és a kreativitást díjazták. Hozzáteszem, itt sem vetkőznek pucérra a versenyzők. A rúdtánchoz jelentős fizikai erőre, rugalmasságra és állóképességre van szükség. Van emellett a rúd sportverseny, aminek iszonyatos szabálykövetelményei és kötelező elemei vannak. Itt a technika és az elemek nehézségi foka a döntő. Mint már mondtam a rúdon való edzés saját testsúllyal való kemény munka. Van egy fix és egy forgó rúd, amin más és más gyakorlatokat mutathatnak be.

Hogyan fogadta a család, hogy ezzel fogsz foglalkozni?

Eleinte csak szórakozásnak hitte a család, de amint jött egy verseny, amin megmérgettem magam és rögtön a bronzérmét szereztem (Miss free stiles) onnantól kezdve tudatosodott bennük, hogy mekkora fejlődésen mentem keresztül és ezt én komolyan gondolom. A férjem támogatása sokat jelent számomra, de hozzá kell tennem a gyerekeink és a család számunkra a legfontosabb. Így teljes az életünk. Nagyon fontos számomra a testi-lelki egyen-



súly, az egyensúlyhoz pedig elengedhetetlen a mozgás. Kisgyermekeket is oktatok táncra, (ovi balett). A kislányom is táncol és versenyszerűen sportol, a kislányom pedig lehet, hogy az apja nyomdokaiba lépve a focit választja, mint mozgásformát és mint kiteljesedést. A rúdfitnesst tehát, lehet úgy is felfogni, mint egy testi-lelki kiteljesedést és szerintem ez a bátor és erős nők sportja! ■



SCITEC[®] NUTRITION

**A MAGYAR OLIMPIAI CSAPAT HIVATALOS SPORT
TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ PARTNERE**



**CÉGÜNK EGYEDÜLÁLLÓ MÓDON TÖBB MINT 150 SPORTOLÓNAK NYÚJT
TÁMOGATÁST AZ EREDMÉNYES FELKÉSZÜLÉSHEZ**

WWW.SCITECNUTRITION.COM

Martyin Lászlóné Detti - A nemzetközi hírű mórahalmi ugrókötelesek vezetőedzője



Szerző: **VERHÓCZKI ZSANETT**
 Eszterházy Károly Főiskola,
 Testnevelés és Sporttudományi
 Intézet, Eger
 KERT munkatárs
 Email cím: zsaninina@gmail.com
 Fotók: **INTERNET**

Következő Példaképünk a híres mórahalmi ugrókötelesek vezetőedzője, aki minden nehézség ellenére igyekszik tanítványait felkészíteni rangosabbnál rangosabb versenyekre, hogy ott mint Magyarország képviselői büszkén állhassanak majd a dobogó fokaira. **Martyin Lászlóné Detti** kimagasló munkájával segíti a tehetséges fiatalokat emberi tulajdonságaiknak és szakmai tevékenységeiknek fejlesztésében. Elfoglaltságai ellenére sikerült pár kérdés erejéig feltartanom:

Következő Példaképünk a híres mórahalmi ugrókötelesek vezetőedzője, aki minden nehézség ellenére igyekszik tanítványait felkészíteni rangosabbnál rangosabb versenyekre, hogy ott mint Magyarország képviselői büszkén állhassanak majd a dobogó fokaira. **Martyin Lászlóné Detti** kimagasló munkájával segíti a tehetséges fiatalokat emberi tulajdonságaiknak és szakmai tevékenységeiknek fejlesztésében. Elfoglaltságai ellenére sikerült pár kérdés erejéig feltartanom:



Becses szakmát tudhat a magáénak, matematika-kémia-testnevelés szakos tanárként éli hétköznapjait. De korántsem mindennapi módon. Szakmájában – legfőképp testnevelő tanárként - kiemelkedő teljesítményt nyújt, mesélne nekünk erről néhány szóban?

Természetesen. Anyai nagyapám, édesanyám is pedagógus volt, én is mindig annak készültem kicsi koromtól kezdve. 1981-ben végeztem Szegeden, a JGYTF-n, matematika – kémia szakon. Friss diplomásként Ruzsán kaptam állást. Jelenlegi munkahelyemen – mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola - 1989 óta dolgozom. A testnevelés tanítást nagy lelkesedéssel, sport iránti elkötelezettséggel és egy sportoktatói (úszás) végzettséggel kezdtem, párhuzamosan végezve a testnevelés szakot a főiskolán, később egyetemen. A testnevelés tanításán túl életem szerves részévé vált az úszásoktatás, két évtized alatt ezernél több gyereket tanítottam meg úszni. A legügyesebbeket versenyeztettem is. 1997-ben indítottam el a kötélugrást Mórhalmon pár lelkes gyerekkel, ma már a versenyzőim száma meghaladja a 30-at, edzésekre pedig 60-70 fő jár rendszeresen.

A gyermekek nagyon szeretik Önt, és ma már igen magas létszámban edzi őket. Mikor kezdett el iskoláskorúakkal foglalkozni?

Már 22 éve tanítok testnevelést a mozgástanulás, mozgásfejlesztés szempontjából meghatározó 6-10 éves korosztályban. A gyerekek tehetségének kibontakoztatása érdekében éjjel-nappal a sportcsarnokban vagyok, reggeltől estig, hétvégén, tanítási szünetekben egyaránt. Mindig készülünk valakikkel valamire, nincs megállás - megjegyzem, mindezt társadalmi munkában, elhivatottságból csinálom. A tanítás, edzések mellett 2003-ban felvállaltam a Mórhalmi Úszó és Vízilabda Egylet vezetését, újraélesztését.

Tanári pályája mellett azonban van még egy állása, a Victoria Sportegyesület Mórhalom. Hogyan alakult a sportegyesület, milyen szakágakkal találkozhatunk az egyesületen belül?

Kezdetbencsak az úszásoktatást, illetve a már úszni tudó gyerekek rendszeres úszás lehetőségét, a Diákolimpia versenyekre való eljutást szerveztem, biztosítottam az Mórhalmi Úszó és



Vízilabda Egylet keretében. Később az általános iskolából már kikerült ugrókötelesek versenyztetésének is az egyesület biztosított szervezeti keretet, hiszen iskolai sportkörként nem tudunk pályázni, pályázati pénz nélkül viszont működésképtelenek letünk volna. 2012-ben nevet változtattunk, Victoria Sportegyesület Mórahalom néven folytattuk kibővített tevékenységünket. Két éve pedig a városunkban is elindult tájfutás szervezeti bázisát is az egyesület adja, így már 3 sportágnak nyújtunk védőszárnyakat.

Mórahalom nevét nagy részben az imént említett sportegyesület tanítványai tették híressé világszerte. Ugyanis, biztosan sokak számára ismertek a mórähalmi ugrókötelesek csapatai, akik kiemelkedő teljesítményükkel világversenyeken is megállják helyüket, és Magyarország hírnevét öregbítő díjakat hoznak haza. Megemlítené néhány kiemelkedő sikert, amit a mórähalmi fiatalok elértek ebben a sportágban?

Mórahalmon 1997-ben kezdtünk ugrókötelezni az iskolai sportkörben, 2003 óta versenyzünk, 2007-től pedig már minden EB-n és VB-n is ott vagyunk. 12 év alatt teljesen felzárkóztunk a kezdetben utólérhetetlennek tűnő hazai élmezőnyhöz – már van sok Magyar Bajnokunk egyéniben, párosban, csapatban, DD-ben egyaránt, sokszoros EB és VB érmeseink, sőt Európa Bajnokunk is. Keményen dolgozunk, melynek az eredménye is látszik, páratlan sikersorozat áll már mögöttünk. Nehéz kiemelni egy-egy versenyt, mert mindegyiken kimagaslóan szerepelnek növendékeink, mégis az első WJRC-n (World JumpRopeChampionship) aratott győzelmeinkkel büszkélkednek: széles sikersorozatunkból már csak ez a verseny hiányzott, - melyet többnyire az amerikaiak rendeztek; korábban az az évi EB, vagy VB mellé még álmainkban sem fért bele, hogy ide elmenjünk – így az a kitűzött cél lebegett előttünk, hogy ha Európában megrendezésre, mindenképp ott leszünk. 2015-ben így is történt, Párizsban! A versenyrendszer teljesen más volt, de lányaink így is arattak, a WJRC történetébe is beírták nevüket. Öt földrész 24 országának több száz kötelese szállt versenybe az érmekért, tróféáért. Mi 16 versenyszámban indultunk, néhányban többen is, s 3 arany, 1 ezüst, 3 bronz, és 10 szalag (itt a 4-5. helyezett szalagot kap) lett az eredmény! 10 versenyszámban az abszolút sorrendben legjobb 6 illetve 10 versenyző közti döntőbe is bejutottunk, ahol 4-ben ismét dobogóra állhattunk, így e világversenyt jelképező, márvány talapzaton álló üveg földgömb tróféából is jutott minden versenyzőnknek. Összesítve: 4 győzelem, 2 második és 5 harmadik hely, 10 szalag! Fantasztikus teljesítmény!



Hogyan hangolódik a versenyzők egy-egy megmérettetésre, milyen magasra hág az izgalmuk versenyhelyzetben?

Ezek a gyerekek, fiatalok, kitűnő, jeles tanulmányi munka mellett, az egész évet kiemelkedő szinten végig versenyzve, az utolsó hónapokban heti 7-10 edzéssel, kitartó, kemény, emberfeletti munkával a hátuk mögött álltak a pályára Angliában, azaz a céllal, hogy első Világbajnokságukról érmet vigyenek haza. Megcsinálták! Fizikailag és szellemileg is sokat készülünk a versenyekre. Emlékszem, hogy eleinte, amikor egy EB-n, vagy VB-n, vagy az első párizsi DD Világkupán lementünk edzeni a kijelölt terembe, ahol színes kavalkádban mindenki a másnapi versenyre készült, zúgtak a gyorsasági kötelek, extrábnál extrább elemeket gyakoroltak, versenyzőim csodálkozva nézték a különböző nemzetek csapatait. Nem győztem nyugtatni őket. A verseny során aztán kiderült, hogy ők gyorsabbak voltak mindenkinél. A gyakorlataik nehézsége és kreativitása is messze kiállta a versenyt. Aztán évről évre kopott ez az érzés, bár sokszor elámultunk mások láttán, tudtuk, hogy mások is így lehetnek, így lesznek velünk.

Felkészülni egy-egy komolyabb bajnokságra, nemzetközi vagy világversenyre nem könnyű feladat. Rengeteg kitartást és akaratot igényel sportolói és edzői részről is. Mégis csupa pozitív eseményről számolhatnak be egy-egy verseny kapcsán. Edzői szemszögből milyen élményekben részesül, részesült eddig?

Az elmúlt 12 évben megtanultam, hogy nincsenek felülmúlhatatlan pillanatok. Feledhetetlen az a pillanat, amikor 2007-ben, Hollandiában, a kis Mórahalomról az EB-re jutott gyerekek megpillantották életükben először a tengert. Aztán gyorsan felülírta ezt az a pillanat, amikor azon az első EB-n, a nyakukba akasztották az első, nemzetközi mezőnyben szerzett érmet. Amikor 2008-ban, Dél-Afrikában, első Világbajnokságunkon – minden tapasztalat, rutin nélkül -, a felnőtt mezőnybe épp csak belépő 15 éves versenyzőm a négy versenyszámból 3-ban a dobogón állt, s így összetettben is ezüstérmert vehetett át örömkönnyejtől áztatott arccal, azt hittem, nincs ennél szebb pillanat. De volt! 2009-ben, a párizsi DD Világkupán, korcsoportot váltva is sikerült ismét a dobogó tetejére állni. Ennél is felemelőbb érzés volt, amikor 2010-ben, Belgiumban, az európai kötélugrás fellegvárában Magyar Himnusz szólt, mégpedig egy mórähalmi, 17 éves lánynak, aki óriási csatában megnyerte az Európa Bajnokságot Belgiumban. A sort pedig még sokáig folytathatnám...

Tudna egy kis ízelítőt adni az Olvasóknak abból, hogyan is zajlanak a híres mórähalmi ugrókötelesek edzései?



Az edzések csak a legkisebbeknél klasszikusan felépített – bemelegítés, erősítő, előkészítő gyakorlatok, kötelezés, majd levezetés. Edzéseink egyik sajátossága, hogy nem csak tanulnak edzésen, hanem mindenki tanítja is a nála kisebbet, kezdőbbet, majd őt tanítja a nála nagyobb. Amikor tanítanak, észre sem veszik, mennyit gyakorolják a már tanult elemeket. A legnagyobbak már maguknak osztják be az időt, melegítenek, erősítenek, gyorsaságnak, gyakorolnak, amennyit kell. A kötélugrás, mint minden versenysport, rengeteg munkát kíván, hiszen sokszor több százszor kell egy-egy elemet megcsinálni. Hosszú idő, mire teljesen egy ritmusban, egy tempóban megy több embernek is. Aztán mindennek még maximálisan illeszkedni kell a zenéhez is. Egy-egy edzés – a már versenyzőknek – másfél, két óra.

Mik a siker alappillérei ebben a sportágban?

A kötélugrás ritmus, gyorsaság, ügyesség, kreativitás, akrobatika. A siker alappillérei a kitartás, akaraterő, szorgalom, sportág iránti alázat – e legutóbbi hiányzik leginkább a mai gyerekekből. A sportág nehézsége, hogy évek kemény munkája szükséges a versenyzés elkezdéséhez, azaz nem lehet gyorsan sikerélményt adni, így nehéz e sportág mellett tartani a gyerekeket. Ezt próbáljuk áthidalni házi versenyek, bemutatók szervezésével, illetve minél több gyereknek fellépési lehetőség biztosításával, hogy megmutathassák, mit tudnak, büszkének lehessenek tudásukra.

Ön igen sokrétűen foglalkozik a gyermekek képzésével. Nemcsak fizikai, de szellemi képességeik fejlesztésére is odafigyel. Rengeteg munka van csapataiban, de legalább ugyanennyi dicsőséget is szereztek a fiatalok Önnek, Mórahalomnak és az országnak egyaránt. Azonban, ha jól tudom, a csapatoknak keményen kell gyűjtenie, hogy kijuthassanak egy-egy versenyre. Hogyan tudják eszközölni ezt a problémát?



Gyönyörű, nehéz sportág az ugrókötelezés, mely érdemtelenül kevés visszhangot kap, pedig kiválóak benne a magyarok kontinens és világszinten is. Szomorú, hogy válogatott keretbe jutó versenyzők anyagiak miatt nem tudnak részt venni a megharcolt Európa-, vagy Világbajnokságon. Egész évben azon dolgozunk (nem csak kérünk, mi magunk is keresünk – szemétszedés, hulladékgyűjtés, fellépések), hogy előteremtsük legalább a részvételi költséget (150-200.000 Ft/fő, ami 2 csapat esetén már alapból 1,5-2 millió Ft + utazás). Eddig szerencsére az utolsó pillanatban Önkormányzati segítséggel, egy-egy kis pályázati pénzzel és egy-két jóakaróval végül összejött a pénz a nevezésre, de az utazás költsége mindig a családokra marad – amit pedig nem mindenki engedhet meg magának.

Minden nehézség ellenére ezek a motivált fiatalok az Ön segítségével sikerre halmozhatnak. A jövőre való tekintettel mik a tervei a híres csapatnak?

2016-ban Világbajnokság lesz, s itt Európában (Svédország), aho-



vá olcsóbb eljutni, mint Afrikába, Amerikába, vagy Hong Kong-ba, de a WJRC is megint Európában lesz, Portugália nyerte a rendezés jogát, így valószínűleg ismét ezt a versenyt célozzuk meg, mivel ott sokkal több versenyszámban, több variációban lehet versenybe szállni, több oldalát megmutathatja a versenyző. 2016-ban, a 12-14 évesek között, a tavalyi EB-n már bemutatkozott „kicsiket” is szeretnénk elvinni, remélem sikerül az anyagiakat megszerezni hozzá.

Eddigi munkája példaértékű mind pedagógia, mind edzői oldalról tekintve. Hogyan jellemezné saját hivatását?

A munkámat, a gyerekeket nagyon szeretem (hiszem, hogy semmire sem tudom megtanítani azt, akit nem szeretek), mind a tanítást, mind az edzésvezetést, de az állandó küzdelmet a pénzért, egyre nehezebben viselem. Évről évre nehezebb összeszedni a fedezetet. Magamért egy ajtón se kopogtatnék be soha, a gyerekekért eddig, ha nem is könnyen, megtettem.

Köszönjük ezt a kis ízelítőt a munkájáról, a híres csapatról, és reméljük, továbbra is ilyen szép eredményeket hoznak majd mórhalmi sportolóink nemzetközi versenyekről! ■

Fitten a munkahelyeken is!



Szerző neve: **CZAKÓ MÁRTON**
 TEAM Rekreáció Kft.
 1024 Budapest, Margit krt. 11.
 tel.: +36 1 3685419
 e-mail: czako.marton@
 teamrekreacio.hu
 web: www.teamrekreacio.hu



Hogyan kamatozik a munkavállalók fittsége az üzleti életben? Mennyire fitték a magyar munkavállalók? Miként játszik az edzettség szerepet a cégek sikerességében? Hogyan térül meg Magyarországon az alkalmazottak egészségfejlesztésébe fektetett pénz és energia? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre ad választ az idén három éves Legf fittebb Munkahely Felmérés. A négyrészes cikksorozatban magát a felmérést, az egészségfejlesztés vállalati gyakorlatát, valamint annak hasznosságát mutatjuk be.

Több, mint húsz éve foglalkozom rekreációval, így számos vállalati sportnap, csapatépítő program szervezője és szemtanúja lehettem. Összességében jó látni, hogy egyre jobban figyelnek erre a vállalatok, és egyre népszerűbbek a csapatépítők is, ám Magyarországon a rekreáció vállalati színtereken még gyerekcipőben jár. A Legf fittebb Munkahely Felméréssel lendületet szeretnénk adni a hazai munkahelyi rekreációs- és sportprogramoknak, hogy pár év múlva az egészségfejlesztés a vállalati kultúra szerves része legyen.

A Legf fittebb Munkahely Felmérés és verseny az egyetlen olyan magyarországi platform, ahol a cégek összemérhetik fittségüket, sportosságukat. A felméréssel egyrészt szeretnénk értékelni a munkavállalók egészségét szem előtt tartó vállalatok eredményeit, másrészt ösztönözni szeretnénk a munkahelyi egészségfejlesztésben gondolkozó vállalkozásokat az első lépés megtételére. A kutatás által megismerjük egy-egy vállalat fittségi állapotát is, és az egyéni igények figyelembe vételével tanácsot adunk az egészséges munkahelyi környezet megteremtéséhez.

A kutatás alapja online kérdőíves lekérdezés, amelynek keretében megismerjük a munkavállalók egyéni sportolási szokásait és az általuk igénybe vett vállalati támogatásokat. Az online kérdőívbe beépítettünk egy egyszerű terheléses vizsgálatot, mely alapján ellenőrizhetővé válnak a korábbi kérdésekre adott válaszok.

A felmérés tetszés szerint kiegészíthető környezetpszichológiai vizsgálattal és fittségi-mozgásszervi állapotfelméréssel is. Ezeket az online kérdőívezéstől elkülönítve, a cégek telephelyein végezzük.

Az eredmények kiértékelése során a vállalatok pontos képet kapnak a dolgozók fittségéről, sportolási szokásairól és igényeiről. Az értékelésben felhívjuk a cégek figyelmét a kockázatokra és ezekre kínálunk megoldási lehetőségeket. Legfőbb célunk, hogy egy használható alapot szolgáltatjunk a versenyben résztvevő cégeknek a vállalati mozgásprogramok kidolgozásához és eredményes működtetéséhez. Emellett figyelmet fordítunk arra is, hogy a mért adatok számszerűsítésével ismertessük a programok finansiális hasznosságát.

Az egyéni pozitív élettani hatásokon túl a vállalatok szempontjából sem elhanyagolható az alkalmazottak rendszeres sportolása, hiszen egy nemzetközi kutatás szerint minden egészségfejlesztésre költött euró 2,5–4,8 eurós megtérülést hoz (iGA Report, 2011). „Az aktívabb és tudatosabb életmódot hosszútávon támogató vállalkozásoknál csökken a hiányzások és a kilépések száma, növekszik a munka hatékonysága, amelyet számos nemzetközi kutatás és gyakorlati tapasztalat bizonyít” – hangsúlyozza a témával kapcsolatban dr. Szabó Ágnes, a Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézetének adjunktusa, a Legf fittebb Munkahely Felmérés szakmai tanácsadója. Az évenként megrendezett verseny adatainak feldolgozásával szeretnénk bizonyítani a külföldi kutatások eredményeit hazai viszonylatban is.

A következő részben a Legf fittebb Munkahely Felmérés eredményeit ismertetjük, bemutatva a magyarországi vállalati mozgásprogramok legjobb gyakorlatait. ■



Színházi élmények



Szerző neve: **MAGYAR MÁRTON**
 Munkahelye: ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
 Beosztás: egyetemi tanársegéd
 Levelezési cím: 1117 Budapest Bogdánfy Ödön u. 10/B.
 Telefon: +36-1/209-0619
 E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu
 Érdeklődési kör: animáció, turizmus, zene, tánc, úszás
 Fotó: **INTERNET**

A Nemzeti Táncszínház és az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete között évek óta fennálló, sikeres működő kapcsolat alakult ki, amelyben óriási szerepe volt Kovács Tamás Attilának (a „hazai rekreáció atyjának”) és Szollás Erzsébetnek.

A rekreáció tudomány egyik – elég széles spektrumot felölő területe – a szellemi rekreáció, amely: „a kultúra, a szórakozás, a kiegészítő és relaxációs eljárások területeit, valamint a természet adta lehetőségeket használja fel az egyéni és társas élményszerzés lehetőségein keresztül a testi-lelki-szellemi jólét, az aktív kikapcsolódás eszközéül, mely a tartalmas szabadidő-eltöltéshez vezet.” (Fritz 2015, pp. 14.)¹

A szellemi rekreáció legújabb felosztása szerinti területek: Kulturális; Társasági, egyéni; Természeti tevékenységek; valamint a Kiegészítő és relaxációs eljárások. A főcsoportokon belüli alcsoportok speciális átfedését jelenti a zenés-táncos színházi élmények területe. Egyszerre kulturális / művészeti, társasági-egyéni, illetve kiegészítő módszer(a zenehallgatás kapcsán), amely az életkori csoportok teljes vertikumát lefedni képest módszert jelent a minőségi szabadidő-eltöltés érdekében.

A színházi műfaj az előadó-művészeti törvény² meghatározása szerint: „próza, zenés, táncos színpadi művek előadásával foglalkozó előadó-művészeti szervezet, ide értve a bábszínházat, befogadó színházat, produkciós színházat, független színházat, szabadteri színházat, nemzetiségi színházat.”

A színházi előadóművészet számtalan formájú és hatásfokú élményt képes nyújtani a látogató közönség tagjai számára, amelyek egyaránt hatnak az elmére, pszichére, testre:

•**vizuális:** a látványtechnikai elemek megjelenése, amelyek kifejeződhetnek táncelemekben, kivetített képekben, világítás- és fénytechnikai show-elemekben,

•**auditív:** a zeneszerző által megkomponált zenében (amelynek jelentős meghatározói az élmény kialakulásában a ritmika, a gyorsaság és a lassúság, a hangok és a csend váltakozása); hangszerek vagy az emberi hangszálak által megjelenítve, esetleg állati hangok bejátszásával, a természet egyéb zöreije

Győri Balett: Ne bánts!

által, avagy éppen az előadók által kifejezett beszéd és ének segítségével;

•valamint a fent említett kettő terület sajátos *ötvözésével*, amelyek a zenés színházak sajátos megjelenítési eszközei.

Kiegészítő elemeket is láthatunk, tapasztalhatunk az élmények jobb befogadására a társulattól – gondoljunk például az interakció egyes megjelenítéseire, amikor például bevonják a közönséget egy-egy dal éneklésébe, vagy a színészek a színpadról a közönség soraiba lépve okoznak a néző közvetlen közelében maradandó emléket egy dallal, táncsal, prózai részlettel.

2015. október 14-én este a MOM Kulturális Központban a *Győri Balett: Ne bánts!* című darabját tekinthettük meg az ELTE PPK Rekreációs szervezés szak oktatói és hallgatói, valamint hozzátartozóik részvételével.

Az élményközvetítésben a szakirodalom alapján sajátosságok elemek figyelhetők meg (Smith 2006³, Magyar 2011⁴):

1. Az élmény magában foglalja az embereket, akik találkoztak egymással; a helyeket, amelyeket meglátogattak; és a tevékenységeket, melyekben részt vettek; valamint az emlékeket, melyek ezek hatására megszülettek.
2. Az emberek direkt élményeket alkotnak.
3. Az élményturizmus nagyon személyes, egyedi és egyéni minden látogatónál.
4. Minőségi, emlékezetes látogatói élmények születnek meg végeredményként a látogató és az élmény-szolgáltató kapcsolatából.

A fenti szakirodalmi meghatározás jelen darab kapcsán is valóra vált, amelyet az alábbiak – véleményem szerint – megfelelően szemléltetnek.

Amennyiben nem olvassuk el előre a történetet, akkor a darab a meglepetés erejével képes hatni a nézőre. Véleményünk szerint úgy lehet igazán, szívből végignézni egy ilyen előadást, ha nem építünk fel magunkban más vélemények és kritikák alapján semmiféle „előítéletet”, amelyet jelen darab címe és szinopszisa is sugallna – a családon belüli erőszakról.

A témaválasztás nagyon bátor és vakmerő volt a rendező részéről. Ezt az előadás utánidrámapedagógiai foglalkozás elején is megemlítették. A „Fiatalok a Fialokért” gyermek- és ifjúsági művészeti nevelési programnull-köveként bemutatott darab célja volt felhívni a figyelmet a körülöttünk zajló, néha láthatatlan, de mégis élő negatívumokra: örökké fájó sebek, életeken át cipelt teher és szégyen kíséri azok életét, akikkel megtörtént. Igazán csak azok érthetik meg, akik tapasztalták a szörnyűséget? Vagy képes a színészi játék adni ezt a durvaságot? Véleményünk szerint rendkívül alkalmas volt erre a színészek pazar munkája.

¹Fritz, P. (szerk.) (2015) Szellemi rekreáció. Budapest; Pécs: Dialóg Campus

²2008. évi XCIX. törvény az előadó-művészeti szervezetek támogatásáról és sajátos foglalkoztatási szabályairól 44. § (33.)

³Smith, W. L. (2006): *Experiential Tourism Standards: The Perceptions of Rural Tourism Providers*. In: *International Journal of Services and Standards*, 2006. Vol. 2. No. 3. pp. 273-285.

Magyar, M. (2011) „Szállodai élménymenedzsment napjainkban”. In.: Juhász Krisztina - Balázs József (szerk.): *Határok nélküli Tudomány: Kihívások és lehetőségek a tudományterületek határain: Innováció és Turizmus-Élvező a Harsányi János Főiskola folyó kutatói munkákból*. Budapest: HJF, 2011. pp. 68-75.



Egyszerű látványvilágon keresztül, letisztult zenéssel jelent meg a történet. A modern vizuális technikák alkalmazásával a téma még aktuálisabban hatott sokunkra. A színpad-technika egyedi elemeként nem csak a front-stage-en zajló, táncosok által megjelenített táncok mesélték el a történetet, hanem vissza- és előretekintéseket is láthattunk a művészek felett kivetített képek dinamikus mozgásában, fekete-fehér képi megjelenítésben.

A díszlet minden eleme a táncjáték része, semmit sem érezhetett a néző oda nem illőnek vagy feleslegesnek. A színpadon többségében a család otthona volt megfigyelhető, letisztult világában: előszoba, konyha/nappali és a hálósoba, ahol a sokkoló jelenetek zajlottak a megszemélyesített „rosszal” (erőszak). Nem volt szépítés, köntörfalazás, a sokkoló valóságra helyezték a hangsúlyt. Nem vonták el a néző figyelmét a ruhák vagy kiegészítők, az aprólékosan kidolgozott mozgásra figyelhetünk, hiszen minden mozdulatnak megvan a maga jelentősége és hatása. A táncosok ruhája nagyon jól elősegítette a szép mozdulatok kirajzolódását.

A főszereplő táncosok mozdulatain keresztül minden érzelem fájoan a szívünkbe talált. Nézőként is átéltük azt a fájdalmat, szégyent és haragot, amit a karakterek éreztek: a megszegyenült, fájdalmas életet élni kényszerű anyáét, aki álarca mögé bújva próbál kimenekülni a sokkoló életközégből, amelyet az apa folyamatos jelenléte generál. Vagy éppen a sérelmeket elszenvedett lányét, akire olyan pszichés hatással voltak az események, hogy saját kortársai, udvarlója egyes megnyilvánulásaitól is már rettegett, így egy idő után a kiközösített személy szerepével kellett együtt élnie?!

A táncjáték azokat is közelebb vihette az igazi „átérzéshez”, akik korábban nem éltek át hasonló borzalmakat. Ezt megfelelően „elősegítette” a rendezőként csak „Víziónak” elnevezett karakter szereplése, aki sokunk szerint pontosan magát az erőszakot testesítette meg fekete jelmezében. Néha a hálósoba, messi, de látható közegében jelent meg, néha a színpad legelején, amikor a lány ellenállását, tiltakozását, szenvedő rángatózását is kifejezte az ágy folyamatos le-föl-emelkedése. A rendező pazar technikai megvalósításai közül a bejátszott hang-effektek és fény-villózás megerősítette ezt a látványt.

Mindezek hatására azt merjük állítani, talán sosem lesz senki ilyen közel ahhoz, hogy megérezze, milyen lehet a lánynak és az anyának átélni ezt a szörnyűséget, mint nekünk, akik szinte részt vettünk a történetben. Nehéz megállnia az embernek, hogy ne tegyen valamit azon nyomban. Az érzelmek, amelyek a táncoló testek által belénk „mártak” szinte elmosták a határokat a valóság és a színpad között.

A darab hatása nagyon erőteljes és sokkoló volt. Az előadás végén pár másodpercig senki sem tapsolt. Zavarodottság, döbbenet és szégyen feszült a levegőben. Talán azért, mert úgy éreztük, nem tettünk semmit, harag volt bennünk és egy kérdés: Ez bármikor újra megtörténhet? Akár közvetlen ismerősünkkel, rokonunkkal, aki szintén nem lesz képes feldolgozni ezt, és inkább magába zártan, meghasonulva fog élni közöttünk?

tünk? Vajon mi is olyan közönnyel fogadnánk a mellettünk lévő lakásban/házban lezajló hasonló „jelenetet”, mint a darabban megjelent szomszéd pár, akik zavartalanul táncoltak (beszéltek) a cselekményt elkövető apával és a lányát mindeközben védelmezni próbáló anyával?

Az előadás utáni szünetben és az utána szervezett „diskurzugeneráló foglalkozáson” (a Nézőpont Alakulat színész-drámatanárainak segítségével) sokunkból előtörttek a megdöbbenést kifejező mondatok, költői kérdések. Maga a színpadi megjelenítés, a táncok magával ragadó élményt generáltak mindannyiunk számára. Volt olyan hallgató és kolléga, akinek a számára maga a tánc önmagában is átadta a kifejezni kívánt érzelmeket, s túlzásnak találta a hangfelvételek bejátszását, vagy a villanó fényt. Számukra kifejezetten sokkoló volt hallani azokat a bizonyos szavakat és hangokat, amelyeket hallgatnia „kellett”.

A Nézőpont Alakulat majdnem egy órás beszélgetése, analízise további részleteket is feltárt az előadás által kifejezni kívánt érzelmekről például a ruhák viselésével, színével, hosszával, az anya maszkjával, stb. kapcsolatban, amelyek sajnos már túlnővők ennek a tanulmánynak a kereteit. Mindezen élmények birtokában is bátran javasoljuk nem csak a felnőtt, hanem a fiatal felnőtt lakosság számára is a darab megtekintését.

A tánc erőteljes érzelmeket közvetíthet, anélkül hogy bárki is elmagyarázná, hogy mit kellene éreznünk. Akkor jó „a tánc” – attól függetlenül, hogy nézzük, vagy mi magunk vagyunk a művelői - ha egyszerűen csak érezzük, és engedjük magunknak, hogy erőltetés nélkül, ténylegesen, szívből és igazán átéljük. Függetlenül a témától, a színháznak óriási szerepe van az értékek és érzelmek közvetítésében, megértésében: „A színház mindenekelőtt az élet. Ez az elengedhetetlen kiindulási pont, és igazából csak az érdekelhet bennünket, ami az élet része, a szó lehető legtagabb értelmében.” (Peter Brook, angol színházi és filmrendező, 1925-)

Az előadásról:

Rendező, koreográfus: Velekei László

Egy lány – Gyurmánczi Diána/Tüű Barbara

Az apja – ArtemPozdeev/Sebestyén Bálint Harangozó-díjas

Az anyja – Matusza Adrienn/TatianaShipilova

Vízió – DaichiUematsu/Szanyi Tamás

Egy fiú -Jekli Zoltán/Engelbrecht Patrik

Szomszéd pár – AlekszeyJolbilov/Balikó György – Hancz Alexandra/Varga Ágnes

Lányok – Berzéki Melinda – Tüű Barbara – TatianaShipilova

Marjai Lili – TetianaBaranovska – Szendrei Georgina ■





Rovatvezető: **MOSONYI HELGA**
Somogyi Károly Városi és Megyei
Könyvtár
6720 Szeged, Dóm tér 1-4.
+36-62/425-525
www.sk-szeged.hu

JOËLLE, ADRIEN: A JÓ ALVÁS: GYŐZZÜK LE AZ ÁLMATLANSÁGOT!

(Budapest : Saxum, 2015)

„Az álom általában elillan, ébredésünk pillanatában utánkapunk,
de kiszökik ügyetlen ujjaink közül.” Agatha Christie

Mindenki átélte már egy kialvatlan éjszaka minden gyötrelmét: fáradtság, álmoság, teljesítménycsökkenés, ingerlékenység. Az alvás tevékenység [!] alapvető, pótolhatatlan folyamat, életünk egynegyedét teszi ki. Felgyorsult világunkban sokan nem tulajdonítanak kellő fontosságot az éjszakai pihenésnek, pedig a krónikus alváshiány hosszú távon ártalmas az egészségre.

Sok embernek nincs is orvosi értelemben vett alvásvávara, csak nem alszik eleget, illetve nem jól alszik. „Nem értem, miért vagyok fáradt, pedig sokat aludtam.” A jó alvás nem azt jelenti, hogy egyvégtében alszunk felébredés nélkül, számít az alvás minősége is.

Adrien Joëlle, francia neurobiológus, népszerű könyve minden alvással és álmatlansággal kapcsolatos kérdésünkre választ ad. Az első fejezet az alvás és elalvás mechanizmusát ismerteti; kiderül, miért vannak hétalvók és keveset alvók; különböző életkorban mennyi az alvásszükséglet; miért hasznos a szieszta. Az utóbbi évtizedekben a nyugati országokban az átlagos alvásidő mintegy másfél órával csökkent. Ez feltehetően életmódváltásunkból fakad: okostelefon, internet térhódítása, csúsztatott munkaidő, városi lét. A kötet további részében alvászavarokról és a biológiai óráról olvashatunk. Mindannyiunknak van saját biológiai órája, belső ciklusunk hosszabb, mint egy egész földi nap: 24,2 és 25,5 óra között mozog. Az ember belső biológiai óráját az 1960-as években fedezték fel, oly módon, hogy önkéntesek időmérő eszköz, tv, rádió nélkül, saját ritmusukban éltek egy barlangban. A biológiai óra ritmusa egyéni jellemző, szüleinktől öröklött genetikai adottság. Mint tudjuk, az alvást nem lehet parancsszóra produkálni. Csak akkor tudunk elaludni, ha belső óránk jelzi, hogy eljött az alvás ideje.

A légitözlekedés és a turizmus rohamos fejlődése a biológiai óra egy modernkori zavarát hozta létre, amit jetlag-nek nevezünk. (időzónaváltás-szindróma, vagy orvosi nevén desynchronosis). Tipikusan hosszú, kelet-



nyugati irányú repülőutak során lép fel. Drasztikus időeltolódás esetén az ébrenléti-alvási rendszer 2-4 nap alatt, a stresszhormon kiválasztódása lassabban áll be az új ritmusra.

Mindenkinek megvan a maga, csak rá jellemző alvásszükséglete. Van, aki úgy alszik, mint a bunda, és van, akinek „könnyű az álma”. Ezeket az adottságokat el kell fogadnunk. A kötet végén a szerző hasznos tanácsokat ad, milyen stratégiákkal tehetjük alvásunkat jobbá: rendszeresség, rutin, ideális hálótér, alváshiigiénia.

A függelékben stressz tesztet, alvásnaplót, alvással kapcsolatos szólásokat, babonákat találunk. A kötet a magyarországi alváscentrumok elérhetőségeivel, hasznos webcímekkel zárul.

Bárkiből válhat jó alvó, ha felismeri, mekkora tétje van a kielégítő pihenésnek, ugyanis kiegyensúlyozott élet jó alvás nélkül elképzelhetetlen. ■

PÁLYÁZAT

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
elnyerte és megvalósította

a TÁMOP 6.1.5/14 kódszámú (pályázati azonosító: TÁMOP 6.1.5/14-2015-0004) Területi emberi erőforrás fejlesztési komplex programok támogatása pályázatból az „Egy lépés az egészségünkért – Csongrád megye komplex egészségfejlesztési programja” keretén belül a

„C.3.4.1.3. Rendszeres, életvitelszerűen megjelenő testmozgást ösztönző programok szervezése, lebonyolítása a felnőtt lakosság részére” kiírt pályázatot, melynek részei:

1. Sportversenyek és hozzá kapcsolódó mozgásos tevékenységek

A program hangsúlya az egészségtudatos életmód népszerűsítésére, aktív, élménydús, sportos mozgásformák gyakorlására és játékos versenyek végrehajtására helyeződött. A programok hét Csongrád megyei járás településén kerültek megrendezésre (Makó, Hódmezővásárhely, Szentes, Sándorfalva, Kistelek, Mórahalom, Csongrád). A hangulatos rendezvények összesen több mint 700 regisztrált résztvevőt vonzottak.

2. Életmódsportokat népszerűsítő tevékenységek I.

A program fő célja az életmódsportokat népszerűsítő mozgásos tevékenységre ösztönző bemutatók szervezése és lebonyolítása volt. A programok hét Csongrád megyei járás településén kerültek megrendezésre (Makó, Hódmezővásárhely, Szentes, Sándorfalva, Kistelek, Mórahalom, Csongrád). Az események három helyi civil szervezet bevonásával kerültek lebonyolításra oly formában, hogy a résztvevők megtalálhassák a számukra kedves mozgásformát, amelyet mindig is szeretettek volna kipróbálni, de nem volt rá lehetőségük. A színvonalas rendezvényekre 700-nál is több fő regisztrált.

Életmódsportokat népszerűsítő tevékenységek II.

A program az asztaliteniszt népszerűsítő aktív, élményekkel teli, tíz alkalmas biztosító tevékenységre és versenyzésre ösztönző programot, bajnokságot foglalt magában. A rendezvény rávilágított arra, hogy az egészség egyik legfontosabb feltétele a rendszeres testmozgás, sportolás. Az eseményt a szegedi Asztalitenisz Sport Klub profi módon szervezte és rendezte meg, alkalmanként kb. 110 fő résztvevő bevonásával.

3. „Mozdulj Csongrád megye”

A program irányadó gondolata a rendszeres, életvitelszerűen megjelenő, testmozgást ösztönző éjszakai programok szervezése, megrendezése volt, melyek gyakorlása révén a résztvevők többsége átélhette az éjszakai mozgásos tevékenységek közösségi élményét. Az események november 7-én kerültek megrendezésre hét Csongrád megyei járás városában (Csongrád, Hódmezővásárhely, Kistelek, Makó, Mórahalom, Szeged, Szentes), legalább három különböző helyi intézmény bevonásával.

A programokban gazdag, emlékezetes rendezvényeket összesen több mint 800 fő látogatta meg.

Szeged, 2015. november 19.

dr. Fritz Péter
KERT alelnök

dr. Szatmári Zoltán
KERT ügyvezető elnök

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

KERT hírek



Szerző:
ERDŐS TÍMEA
 koordinációs központvezető
 info@recreationcentral.eu
 Fotó: **DR. SZATMÁRI ZOLTÁN,**
ERDŐS TÍMEA, DR. FRITZ PÉTER

Sportmúzeumi Ünnepség



2015. június 5.-én újabb sportrelikviával gazdagodott a Sportmúzeum Egerben. Szabó Attila világbajnok kenus a sportmúzeumnak adományozta kenuját, amit a szülőli olimpián használt először. Ennek a jeles eseménynek az egyik fő támogatója és szervezője a KERT Egri Kreatív Csoportja volt. Szabó Attila számos vitorlásversenyre eljutott, többek között Horváth Csabával, Kolonics Györggyel és Hoffman Ervinnel is versenyzett együtt. 1997-től edzőként dolgozott tovább. Híres tanítványa volt Pulai Imre, aki olimpiákon, világbajnokságon képviselte a magyar színeket.

A víz és rekreáció



A 2015-ben megalakult Budapesti Kreatív Csoport bemutató rendezvénye idén szeptember 22-én került megren-

dezésre a Széchenyi fürdő dísztermében. Középpontban a „víz” állt, így a rendezvényünk „A víz és rekreáció” elnevezést kapta.

Az résztvevők megismerhették az animációt, megtudhatták, hogy mi a teendő, ha a nyílt vizeken baj történik társukkal; érdekes előadást hallgathattak végig a művészet és a víz kapcsolatáról, valamint aktívan részt vehettek egy zeneterápián. Az est zárásaként pedig kicsit közelebről is megismerkedhettek a budapesti strandokkal és fürdőkkel. A délután folyamán meglepetésként részt vehettek tombola sorsoláson, ahol konditermi belépőket és a Cleansanity által készített csomagokat nyerhettek.

Mellrák ellenes felvonulás Egerben



2015. október 13-án Egerben megrendezésre került a rózsaszín szalagos séta a mellrák ellen, ahol a Közép-Kel-Európai Rekreációs Társaság Egri Kreatív csoportja is megjelent, hogy csapatával támogassa a világnap által képviselt értékeket. A felvonulás a Minarettől indult, majd az Egri vár alatt elsétálva a Dobó térre érkeztek a résztvevők; mindenkinek a kezében rózsaszín lufi és kitűző, a város szalagokkal volt díszítve. A Dobó téren elhangoztak a köszöntő beszédek, majd a figyelem felhívása - a megelőzésre és gyógyítására - is megtörtént. Az Egri kreatív csoport tagjaként köszöntöttem a jelenlévőket és egy csoportos mozgásra hívtam őket, melyet Márton Debóra vezényelt le. Idősek és fiatalok egyaránt mozogtak velünk együtt. A hangulat remek és mosolygós volt annak ellenére, hogy az idő nem volt kedvező. Zárásként a séta leglátványosabb motívuma következett: a rózsaszín lufik szabadon engedése.

Vasemberek, ha találkoznak



Hatalmas érdeklődés mellett zajlott le a Szombathelyi Kreatív Csoport első előadása. A rendezvényen két Vasember/Ironman tárta fel a népes hallgatóság előtt a triatlon sportág rejtelmait. Dr. Koltai Miklós vendége volt Mesterné Dr. Temesi Zsuzsa háromszoros ironman. A filmekkel, képekkel színesített élménybeszámolón bepillanthattunk a triatlon, ezen belül is a hosszú távú versenyek kulisszatitkaiba. Megismerkedhettünk az edzés módszerekkel, hallhattunk a felkészülés illetve a verseny során alkalmazott táplálkozás módszereiről is. Az előadók-beszélgetőpartnerek, maguk is ironmanek, így rengeteg személyes élményt is megosztottak a hallgatósággal.

Minden, amit a sportrepülésről tudni kell



2015. november 5-én rendezte soron következő előadását a Szombathelyi Kreatív Csoport, a téma a sportrepülés volt. Az előadók, a téma szakavatottjai, Németh Balázs a Szombathelyi Repülőklub elnöke, és Pallósi Péter a vitorlázó repülő szakosztály vezetője. A szakemberek által megismerhettük a repülés minden „csinját-bínját”, az aerodinamikai törvényszerűségektől a repülőgép vezetői jogosultságok megszerzésén át a repülőklub életébe is betekintést nyerhettünk. Igazán érdekes, nem mindennapi sportág rejtelmébe kaptunk betekintést a két pilóta által, akik „felhők feletti”, felvételekkel kápráztatták el a népes hallgatóságot!

Gledura Benjámín, a jövő bátyja



2015. november 10-én megrendezésre került a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Egri Kreatív Csoportjának III. évad III. előadása. Meghívott vendégünkkel, Gledura Benjámín, profi sakkozóval kellemes beszélgetést folytattunk.

Benjámín beszámolt nekünk a sakksporthói karrierje kezdetéről, jövőbeni terveiről, a közelgő és a közelmúlt játszmairól, edzés módszereiről. Majd a 16 éves sakkmeister négy önként jelentkezővel játszott egyszerre, akik közel sem tudták felvenni vele a kesztyűt, ennek ellenére nagyon élvezték a játszmát.

Hol és mikor találkozhattok velünk legközelebb?

2015. november 24-én tartja soron következő Életviteli Klubját az Egri Kreatív Csoport.

Az előadás címe: Egészséges táplálkozás, sporttáplálkozás minőségi táplálékkiegészítővel.

Egy nappal később, november 25-én indul az őszi szezon Szegeden is, Neved és fejleszd az egészséged címmel tart előadást Dr. Fazakas Éva orvos-természetgyógyász.

A Budapesti Kreatív csoport november 30-án várja az érdeklődőket a Széchenyi fürdő Márvány termébe. Az előadásorozat címe: Az ünnepek és a tél.

Mindhárom előadás 17 órakor kezdődik.

2015. december 13-14-én rendezi immár hagyományosan mondható karácsonyi évzáró közgyűlést a KERT. A vendéglátók ezúttal a szombathelyi „Kertészek” lesznek. A rendezvény meghívott vendégei megismerkedhetnek a környék nevezetességeivel, ellátogatunk Nyugat-Dunántúl legmagasabb pontjára, az Írott-kőre, megtekintjük a nyugati országrész egy kis ékszerdobozát, Köszeget is, melynek várát Jurisics katonái védték. Közben megismerkedünk a helyi ízekkel is. A szakmai tanácskozásra Magyarország első holisztikus szállodájában kerül sor. Ahol a szakmai tapasztalatcsere mellett lehetőség nyílik a szálloda szolgáltatásainak igénybe vételére is. Szeretettel várjuk meghívott vendégeinket!

Sok szeretettel várunk mindenkit! Részletes információk weboldalunkon: www.recreationcentral.eu illetve a [facebook.com/rekreacio](https://www.facebook.com/rekreacio) oldalon!



Fit World PUNCH aerobic terem

- pilates
- női és dinamikus jóga
- spinning
- kangoo
- gerinctrénings
- stretching
- senior tréning
- bokszz edzések

Szeged, Kazinczy u. 2.
70-414-9902



- Fit World Fitness szolgáltatásai:**
- konditerem, Technogym és Life Fitness gépparkkal
 - kardióterem 20 darab géppel
 - aerobic
 - személyi edzés
 - senior tréning
 - stretching
 - masszázs
 - szolárium
 - szauna
 - büfé
 - táplálékkiegészítők
 - funkcionális és trx edzések

Szeged, Dózsa Gy. u. 12.
70-414-9900
www.fitworld.hu



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

CITY PRESS



Szakmai partnerek
Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók
Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



Arany fokozatú támogató
Gold grade supporter
Szerencsejáték Zrt.

KÉNYEZTETÉS.
KALAND.
KIKAPCSOLÓDÁS.



Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged

TÉLI BÉRLETEK a Napfényfürdőben

HÉTKÖZNAPI

Éves*

69 000 Ft helyett
felnőtt 50 000 Ft

Főszezonon kívüli*

45 000 Ft helyett
felnőtt 33 000 Ft
16 500 Ft helyett
SZTE hallgató 11 000 Ft
19 500 Ft helyett
nyugdíjas 13 000 Ft

Őszi öt hónapos*

30 000 Ft helyett
felnőtt 16 000 Ft
9 500 Ft helyett
SZTE hallgató 5 000 Ft
11 500 Ft helyett
nyugdíjas 6 000 Ft

KORLÁTLAN

Éves*

99 000 Ft helyett
felnőtt 72 000 Ft
55 000 Ft helyett
diák 40 000 Ft

Főszezonon kívüli*

65 000 Ft helyett
felnőtt 45 000 Ft
32 000 Ft helyett
diák 25 000 Ft

Őszi öt hónapos*

42 000 Ft helyett
felnőtt 20 000 Ft
21 000 Ft helyett
diák 10 000 Ft

*Éves bérleteink 2015. szeptember 1-től 2016. szeptember 30-ig érvényesek.

*Főszezonon kívüli bérleteink 2015. szeptember 1-től 2016. június 15-ig érvényesek.

*Őszi öt hónapos bérleteink 2015. szeptember 1-től 2016. február 15-ig érvényesek.



Felnőtt bérletekhez **1 db ingyenes** 14 év alatti gyermek **bérlet igényelhető**, illetve további 1 db gyermek bérlet 10 000 Ft-os áron váltható.



Biometrikus bérleteink mellé Vendégeink kedvezményes áron, válthatnak 10 vagy 20 alkalmas kiegészítő fitnessz jogosultságot!

Bérletváltást megelőzően kérjük minden esetben regisztráljon honlapunkon, vagy személyesen!

Napfényfürdő Aquapolis Szeged

📍 6726 Szeged, Torontál tér 1. ☎ Telefon: (62) 566-488

🌐 www.napfenyfurdoaquapolis.com

📘 www.facebook.com/napfenyfurdo.aquapolis



Bérleteink SZÉP kártyával is megvásárolhatóak!

SZELLEMI REKREÁCIÓ

Fritz Péter



Rekreáció mindenkinek II.

DIALÓG CAMPUS



Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Dr. Fritz Péter: Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. rész

Méret: B5

Terjedelem: 400 oldal

Kötés: kartonált

ISBN 978-615-5376-51-1

MEGJELENT!