

# recreation

2021. NYÁR  
XI. évfolyam 2. szám

**TEHETSÉGGONDOZÁS:**

AZ E-SPORT LEHETŐSÉGE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

**SPORTTÁPLÁLKOZÁS:**

AKTÍV SZURKOLÓK CSOPORTOS SÚLYKEZELÉSI  
ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT NYÚJTÓ PROGRAMJA  
TOPFLIGHT LABDARÚGÓKLUBOKBAN

**GERONTOLÓGIA:**

AZ IDŐSÖDÉS FOLYAMATA AZ AYURVEDA TÜKRÉBEN

**TREND ÉS ALTERNATÍV REKREÁCIÓ:**

A KUTYATARTÁS MINT ÉLETMÓDOT  
BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐ VIZSGÁLATA

**TÁPLÁLKOZÁS - GASZTRONÓMIA:**

MELEGÍTŐ FÚSZERÖZÖN

**REKREÁCIÓS EDZÉS:**

KÜZDJ A SZABADIDŐBEN/ÉRT!?

**ÉLETMÓD - LÉLEKTAN - COACHING:**

AZ EDZŐ MINT KÖZÉPVEZETŐ  
TÁMOGATÁSA COACHINGGAL

**MODERN HEALTHY LIFESTYLE:**

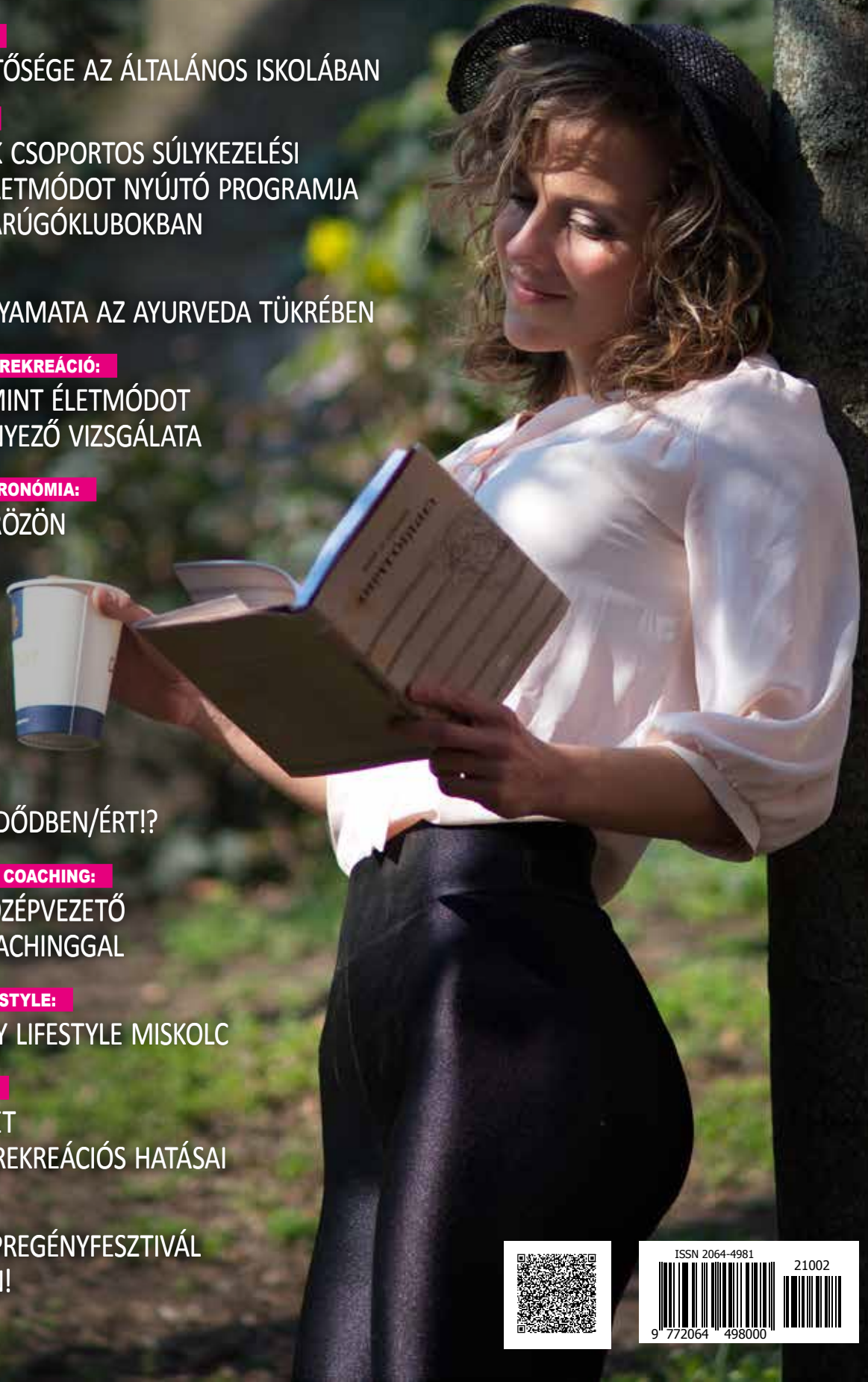
MODERN HEALTHY LIFESTYLE MISKOLC

**SZELLEMI REKREÁCIÓ:**

A TEXTILMŰVÉSZET  
TÖBBDIMENZIÓS REKREÁCIÓS HATÁSAI

**KÖNYVAJÁNLÓ:**

A 12. SZEGEDI KÉPREGÉNYFESZTIVÁL  
– NYOMTATÁSBAN!







# BEKÖSZÖNTŐ

## Itt a nyár

„Fiatal az, akinek fogalma sincs róla,  
hogyan a régi szép idők az most van”.

(Timár György)

Ez volt az a mondat, amit buzgó és lázadó lelkű 20 évesként nagyon magaménak éreztem.

Ahogy teltek az évek, folyamatosan átértékeltem a fiatalság fogalmát. Ha valaki képes az újratervezésre, és ezáltal folyamatosan megújul, talán soha nem is öregszi meg. Odabenn legalábbis biztos nem...

Egyetemi diákéveim során volt egy hely Marosvásárhelyen, ahova gyakran el-eljártam, gondolkodni, csak magamban lenni. Somostető: szép erdős rész, ahonnan az egész városra kitűnő kilátás nyílik, vékony, fényes szalag a Maros innen nézve.

Kora nyáron mindent belengett a hársfák illata, sokszor csak üldögéltem, éreztem a hársfavirág illatát és a nap melegségét az arcomon. A nyár az az évszak, amikor mindig hihetetlen energiákat éreztem magamban, és csak töltődtem és töltődtem a sok-sok aktív program alatt, ezért mindig vártam a nyarat.

De talán soha nem vártam még ennyire, mint idén... ennyi reménnyel: hogy érjen véget a pandémia által ránk rótt béklyók szorítása, és ennyi tervvel sem, amiket a bezártság hónapjai alatt a bakancslistára tűztem.

**Itt a nyár**, letehetünk a maszkokat, és arra buzdítok minden Olvasót, hogy teljes szívvel és lélekkel vesse bele magát a nyár adta csodás és színes rekreációs lehetőségek tömegébe.

Itt ez a magazin, segítség a tervezéshez! Mind a mentális, mind a fizikai kikapcsolódáshoz remek tanácsadó.

**Itt a nyár**... érzem a hársfák illatát... a napot, ahogy arcomat melegíti... és mindent megteszek, hogy a mostani nyár a „régien szép idők” emlékeit minél színesebbé tegye, mert egyszer majd nagyon sokat szeretnék az azokáimnak mesélni.

## Hajrá nyár!

Hajrá Rekreáció!

A régi szép idők most van... Rekreáció fel!

Dr. Fritz Réka  
fül-orr-gégész szakorvos  
Simmelweis Egyetem  
tudományos munkatárs  
Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

## KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

4 Cleansanity, Tóth Márton:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
Melegítő fűszerözön

8 Németh Boglárka, Gyócsiné Varga Zsófia,  
Dr. K. Plachy Judit, Dr. habil. Fritz Péter:  
**SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY**  
Aktív szurkolók csoportos súlykezelési  
és egészséges életmódot nyújtó programja  
topflight labdarúgóklubokban

12 Tóth Csaba:  
**TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY**  
Az e-sport lehetősége az általános iskolában

18 Nagy Regina, Dr. Magyar Márton:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY**  
A textilművészet többdimenziós rekreációs hatásai

23 **KÖNYVAJÁNLÓ**  
A 12. Szegedi Képregényfesztivál – nyomtatásban!

24 Mató-Juhász Annamária:  
**MODERN HEALTHY LIFESTYLE –  
TANULMÁNY**  
Modern Healthy Lifestyle Miskolc

28 Vékony Blanka, Dr. Mák Erzsébet:  
**TREND ÉS ALTERNATÍV REKREÁCIÓ  
– TANULMÁNY**  
A kutyatartás mint életmódot befolyásoló  
tényező vizsgálata

32 Laczai Róbert:  
**ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING**  
Az edző mint középvezető támogatása coachinggal

34 Dömők Ákos, Koszogovits Mihály, Dr. Nagyvárad Katalin:  
**REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY**  
Küzdj a szabadidődben/ért!

38 Dr. Szalkai Iván, Kulcsár Kata:  
**GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY**  
Az időskedés folyamata az Ayurveda tükrében

**Székhely/Seat:** 6723 Szeged, Csaba u. 48/A.

### Felelős kiadó/Executive publishing:

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

**Rendelés, hirdetés:** journal@recreationcentral.eu

### Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

**Alapítva: 2011**

**Megjelenik:** negyedévente. Since 2011. Quarterly

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

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

### Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, Prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,  
Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Prof. Dr. Csányi Erzsébet,  
Dr. Darabos Ferenc, Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc,  
Dr. Kiss-Tóth Emőke, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Lacza Gyöngyvér,  
Prof. Dr. Lakner Zoltán, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor,  
Dr. habil. Rétsági Erzsébet, Dr. Szabó Zoltán, Dr. Szatmári Zoltán,  
Prof. Dr. Tamás László, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

**Korrekktor:** Korom Pál. **Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

**Nyomda/Print:** Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapfotó:** Takács János István, www.instagram.com/zenergyphoto

**Modell:** Marics Krisztina

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

Szerzők:  
**MAJCHRÁK-MERETEI  
 BOGLÁRKA**  
 sporttáplálkozási és  
 gyermektáplálkozási  
 tanácsadó,  
 egészségnevelő



**MERETEI KATALIN**  
 rovatvezető,  
 sporttáplálkozási  
 tanácsadó,  
 online marketing  
 menedzser

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

# Melegítő fűszerözön

Ha az ideális diétát hallal, csirkével, barna rizzsel és salátával képzeljük el, akkor **nagy eséllyel hagyunk ki** olyan fontos elemeket, amelyek kutatások szerint fokozhatják a zsírégetést: a gyógynövényeket és a fűszereket. **A fűszerek alkalmazása** a legjobb módja annak, hogy **ízeket adjunk az ételekhez**, anélkül, hogy extra kalóriákat, cukrot, sót vagy egyéb ócska összetevőt vinnénk be. Hiszen ha nem finom, amit a diéta alatt fogyasztunk, gyakran a lelkesedés csökkenéséhez és végül fegyelmetlen táplálkozáshoz vezethet. A fűszerekkel azonban **éttermi minőségűvé** varázsolhatjuk az egyszerű csirkét is. Ráadásul, sok gyógynövény és fűszer valóban fokozhatja az anyagcserét és **elősegítheti a gyorsabb zsírégetést** is. Nyári gyűjtésünkben termogénikus fűszerekkel foglalkozunk, és ehhez illő recepteket hozott a Recreation olvasóinak a Cleansanity csapata.

## 1. KURKUMA

A Tufts University 2009-es tanulmánya szerint a kurkuminnal táplált egerek több zsírt vesztek, mint az ugyanazon étrendben, kurkumin nélkül. A kurkuma növeli a testhőt, ami fokozza az anyagcserét. A fűszernek számos egyéb egészségügyi előnye is van: az Alzheimer-kór elleni küzdelemtől kezdve a hormonok kordában tartásáig a menstruációs időszakban. Próbáld kurkumát adni a levesekhez vagy a pörköltökhöz, vagy szórd meg a sült zöldségeket vagy magokat.

## 2. FAHÉJ

Ez a klasszikus ünnepi fűszer bebizonyította, hogy egyensúlyban tartja a vércukorszintet, segít csökkenteni az éhséget és fokozza a jóllakottság érzetét. Biztosan használsz már a fahéjat a zabkásába, de például növelheted a napi bevitelt, ha joghurtba,

túróba kevered vagy akár teát is ízesíthetsz vele. A fahéj remekül egészíti ki a húsok pácait is.

## 3. CAYENNE

Ha véletlen túl sok cayenne borsot adnál az ételeidhez, fontos tudni, hogy étkezésenként 100 kalória elégetéséhez is hozzájárulhat. A cayenne bors a kurkumához hasonlóan emeli a testhőmérsékletet. Használj pörkölt magok ízesítéséhez, levesekhez, tojásrántottába, vagy feldobhatod vele a salátaönteteket, mártogatásokat is.

## 4. RÓMAI KÖMÉNY

### ÉS KÖMÉNY

Csupán egy teáskanál római köményt az ételünkhöz adva akár háromszor annyi zsírt is elégethetünk – mutatta ki egy tanulmány, amit túlsúlyos nőknél végeztek. Ez azért is

remek hír, mert a kömény szinte minden ételhez illik, igen általános fűszer. Sós péksüteményekhez, lepénykenyerekhez, pácokhoz, mártásokhoz is remek fűszer, illetve ragukhoz is nagyon jól illik.

## 5. GYÖMBÉR

A fahéjhoz hasonlóan a gyömbér is segít a vércukorszint szabályozásában, vagyis megakadályozza a cukor- vagy szénhidrátban gazdag étkezés utáni glükózsztint-emelkedést. A fűszer ugyanolyan termogén tulajdonságokkal rendelkezik, mint a kurkuma és a cayenne. Reszelj friss gyömbért krumplibá, sült halra, vagy gyümölcssalátába vagy teába.

## 6. FOKHAGYMA

A népi gyógyászatban is ismert, természetes antibiotikumként is nyilvántartott fűszer több mint húszféle hatóanyagot tartalmaz. A fokhagyma baktériumölő hatásának köszönhetően fertőtleníti szervezetünket. Emellett immunerősítő hatása is van, támogatja a szív érrendszer működését, sőt még gombaölő hatású is. Ha nem zavar a jellegzetes illata, fogyasszuk rendszeresen.

Receptgyűjteményünkben

a **mexikói konyha világháza**

kalauzolunk titeket, amelyben a fenti fűszereket is használjuk, és nyárra kiváló recepteket hoztunk nektek!

# Csirke enchilada



## Elkészítés:

- 1. Csirkealaplevet** készítünk, a megfőtt csirke-mellet kivesszük, és szálasra tépkedjük.
- 2. Szósz:** A fokhagymát megfuttatjuk a kókuszolajon, majd rádobjuk az aprított paradicsomot. Hozzáadjuk a fűszereket, majd összeforgatjuk. Ha a paradicsom kicsit puhult, hozzáadjuk a paradicsomszószt, és sűrűre főzzük.
- 3. Töltelék:** Kókuszolajat hevítünk, majd rádobjuk a karikázott hagymákat és az apróra vágott sárga piritaminpaprikát. Mikor a paprika kicsit megfonnyadt, befűszerezzük, majd hozzáadjuk a tépett csirke-mellet, és együtt pirítjuk rövid ideig. Ezután felöntjük a paradicsomszósszal és alaposan összefőzzük. Csirke alaplével hígítjuk annak megfelelően, mennyi szaftot szeretnénk.

## Összeállítás:

Egy hőálló kerámia vagy jénai tál aljába kanalazunk a paradicsomszószból. A tortillalapok közepébe teszünk a töltelékből, oldalait behajtva feltekerjük, és felsorakoztatjuk a tálban a szószon.

A maradék paradicsomszószt rákanalazzuk, megszórjuk reszelt sajttal, és 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 per alatt arany színűre sütjük.

Friss korianderrel, ízlés szerint tejjel tálaljuk.

## Hozzávalók 4-6 főre Paradicsomszószhoz:

- 3 gerezd fokhagyma
- 1 ek kókuszolaj
- 2,5 dl paradicsomszósz
- 4 db aprított paradicsom
- 3 tk római kömény
- 1,5 tk füstölt paprika
- 1 tk chiliszósz
- só, bors ízlés szerint

## Töltelékhez:

- 2 ek kókuszolaj
- 1 vöröshagyma
- 2 újhagyma
- 1 sárga piritaminpaprika
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 tk oregano
- 2 tk római kömény
- 1,5 dl csirkealaplé
- 2,5 dl paradicsomszósz
- 30 dkg főtt csirke-mell (levesből)
- 1 csokor koriander
- só, bors ízlés szerint

## Összeállításához:

- 6 db nagyobb vagy 8-10 db kis méretű teljes kiőrlésű tortilla
- 15 dkg sajt a tetejére



## TÓTH MARCI:

A tortillalapokat nemcsak feltekeri lehet vagy félbehajtani, hanem bizony rétegezni és úgy összesütni, akkor jutunk el a mexicói konyha egy alapételéhez, az enchiladához. Az, hogy mit teszünk bele, az rajtunk múlik. Egy dolog biztos, a mexicói ízvilág bátor, vibráló fűszerezésű, élénk benne az erős, csípős ízek, és a koriander a végén nem hiányozhat, na meg persze az olvadt sajt! :)

Clearsantity

Facebook: photography.peterujvari.com

# Tüzes csokis keksz

## Hozzávalók

### 1 nagy tepsizhez:

- 250 g zabpehelyliszt
- 60 g kakaópor
- 5 g szóda bikarbóna
- csipet só
- 230 g vaj
- 120 g eritrit
- 2 tojás

## Fűszerezés:

- 70 g eritrit
- 1 ek fahéj
- 0,5 ek őrölt chili

## Elkészítés:

1. A fűszerkeverék hozzávalóit összekeverjük.
2. A lisztet, a kakaóport, a sót a sütőporral összekeverjük. (A lisztet és a kakaóport érdemes átszitálni.)
3. Az olvasztott vajat az eritrittel alaposan kikeverjük, majd egyenként hozzádolgozzuk a tojásokat.
4. 2-3 részletben hozzákeverjük a lisztes keveréket.
5. Diónyi méretű gombócokat formálunk, amiket megforgatunk a fahéjas chilis fűszerkeverékben.
6. Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük egymástól 2-3 cm távolságra.
7. 190 fokra előmelegített sütőben 10-12 perc alatt megsütjük.
8. Megvárjuk, hogy kihűljön. Omlós lesz.

## TÓTH MARCI:

Ha szeretnénk enni egy kis nasit, ami kalóriaszegény, ellenben nagyon ízes és fűszeres, akkor a délutáni tea mellé feltétlenül készítsétek el.

# Horchata

## Hozzávalók 4 adaghoz:

- 10 dkg rizs
- 2 fahéjrúd
- 2 ek eritrit
- 1 vaníliarúd kikapart magjai
- 1 csipet só
- 3 dl víz

## Elkészítés:

1. A rizst egy nagy pohárba öntjük, és hozzáadjuk az ízesítőket.
2. Leforrázzuk a vízzel, és egy éjszakát állni hagyjuk.
3. Másnap kivesszük a fahéjat, és összeturmixoljuk.
4. Szűrve, sok jéggel kínáljuk, azonnal fogyasztható.



Fotó: RTL Klub



## TÓTH MARCI:

Ritka az olyan táplálék, ami ennyire finom és egészséges az „orcsátá” ilyen. És a rizst helyettesíthetjük mandulával vagy kesudióval is akár. Ásványi anyagokban, vitaminokban, esszenciális zsírsavakban rendkívül gazdag. Selymes és frissítő ízében egyértelműen felismerhető a rizs, mint a koktélnk alapja.

clearsanity

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

# Aktív szurkolók csoportos súlykezelési és egészséges életmódot nyújtó programja topflight labdarúgóklubokban

## Weight management and healthy lifestyle group program for Active Fans in top-flight football clubs



### ÖSSZEFOGLALÁS:

**Célkitűzés:** Az Európai Futball Fejlődésért Hálózat (EFDN) által koordinált Aktív Szurkolók Program egy futball alapú egészségügyi program. A labdarúgás iránti érdeklődésük révén vonja be résztvevőit a projekt az életmódváltásba. A program hatékonyságát mérem fel Magyarországon az FTC szurkolóinak körében.

**Adatok és módszerek:** Intervenciót végeztünk a 12 hetes programunkban ( $n=26$  fő) 35-60 év közötti heterogén csoporton, akik kizárólag ferencvárosi szurkolók lehettek. Kutatásunkat a Fradi sporttelepén 2020-ban végeztük. Objektív méréseink: InBody 770, derékkörfogat- és vérnyomásmérés. Kérdőív: Warwick-Edinburgh (WEMWBS), életmódbeli változásaikat az aktív szurkolók számára készített életmód kérdőívvel mértük fel. Statisztikai próbák: T-próba, Páros T-próba. Tudományos és Kutatás Etikai Bizottság által kiadott engedélyének száma: BORS-11/2020

**Eredmények:** A szurkolók 12 heti aktivitás és a táplálkozásuk alapismereteinek bővítése hatására a program végére jelentős változásokat tudtak elérni. A testsúly változása „Teljes fogyás” értéke a (1-12. hét között)  $M=-4,78\pm 3,039$ kg; a párosított mintás t-próba eredménye  $t=8,019$ ;  $p=,000$ . Centrális elhízás tekintetében is bizonyítható a projekt hatékonysága. Mely szerint a „Derékkörfogat változása”  $M=-7,538\pm 2,921$ cm; a Párosított mintás t-próba eredménye  $t=13,155$ ;  $p=,000$ . Javult a szisztolés ( $-8,65\pm 1,137$  Hgmm;  $t=2,915$ ;  $p=,007$ ) és a diasztolés érték is ( $-5,192\pm 2,295$  Hgmm;  $t=2,262$ ;  $p=033$ ).

**Következtetések:** Sikeres volt a program konvertálása az FTC színeibe, amely a magyar irányelveknek is megfelel. Összességében elmondhatjuk, hogy a szurkolók eredményei szignifikáns javulást mutatnak a testösszetételben, a táplálkozási szokásokban, jóllétükben.

**Kulcsszavak:** Aktív szurkolók, Életmódváltás



### ABSTRACT:

**Background and Purpose:** Active Fans Program – being coordinated by European Football for Development Network (EFDN) – is a football based health program. This program invites their members for a lifestyle change with football. I measure the effectiveness of the program in Hungary between the fans of Ferencvárosi Torna Club (FTC).

**Methods:** We conducted an intervention in our 12 weeks program ( $n=26$  members) in a heterogeneous group of 35-60 years old, who could only be FTC fans. We did our survey in FTC's sports complex in 2020. Objective measures: InBody 770, waist circumference and blood pressure measurement. Questionnaire: Warwick-Edinburgh (WEMWBS), we measured their lifestyle changes with a lifestyle questionnaire for active fans. Statistical tests: T-test, Paired T-test. License number issued by the Ethics Committee for Science and Research: BORS-11/2020.

**Results:** As a result of 12 weeks of activity and expanding the basics of their nutrition, the fans were able to achieve significant changes by the end of the program. Change in body weight “Total weight loss” value at week 12 was  $M = -4,78 \pm 3,039$  kg; the result of the Paired T-test is shown in Figures 1-12. between weeks  $t = 8,019$ ;  $p = ,000$ . The effectiveness of the project can also be demonstrated for central obesity. According to it the “Change in waist circumference” at week 12 is  $M=7,538\pm 2,921$  cm; the result of the Pair T-test is shown in Figures 1-12. between weeks 13,155;  $p = ,000$ . Systole ( $-8,65\pm 1,137$  Hgmm;  $t=2,915$ ;  $p=,007$ ) and diastolic values ( $-5,192\pm 2,295$  Hgmm;  $t=2,262$ ;  $p=033$ ) also improved.

**Conclusion:** The program was successfully converted to FTC palette, which also complies with Hungarian guidelines. Overall, we can say that the results of the fans show a significant improvement in body composition, eating habits and well-being.

**Key words:** Active fans, Lifestyle change



Szerző:  
**NÉMETH BOGLÁRKA**  
Munkahely: Superfoods  
nemethboglaraka94@gmail.com  
Tudományos tevékenysége:  
PTE-Táplálkozástudományi MSc  
ME-Rekreáció MSc  
hallgató. Főbb kutatási területei:  
rekreáció, egészségfejlesztés



Szerző:  
**GYÖCSINÉ VARGA ZSÓFIA**  
Pécsi Tudományegyetem  
Egészségtudományi Kar,  
Táplálkozástudományi és Dietetikai  
Intézet, Sporttáplálkozástudományi  
és Hydratációs Tanszék  
zsafia.varga@etk.pte.hu  
Tudományos tevékenysége:  
dietetikus, okleveles  
táplálkozástudományi szakember,  
sportdietetikus, PhD hallgató,  
szakoktató. Főbb kutatási terület:  
sportdietetika, közösségi média  
hatása a táplálkozásra



Szerző:  
**DR. K. PLACHY JUDIT**  
Tudományos tevékenységek:  
biológia-, testnevelés-,  
gyógytestnevelés szakos tanár,  
gyógytornász, aerobic edző, OTAGO  
tréner. Főbb kutatási terület: fizikai  
rekreáció, rekreációs programok  
szervezése és tornaprogramok  
tartása főként az idős korosztály  
számára



Szerző/Author/Rovatvezető:  
**DR. HABIL. FRITZ PÉTER**  
egyetemi docens  
**PÉTER FRITZ DR. HABIL.**  
associate professor  
Ferencvárosi Torna Club,  
Miskolci Egyetem  
pfriz@hotmail.hu  
Tudományos tevékenysége: doktori  
iskolában témavezető  
Scientific activity: supervisor in  
doctoral school  
Főbb kutatási terület:  
sporttáplálkozás, rekreáció  
Main areas of research: sports  
nutrition, recreation

## BEVEZETÉS:

Az Európai Futball Fejlődésért Hálózat (EFDN) által koordinált Aktív Szurkolók Program egy futball alapú egészségügyi program.

A labdarúgás iránti érdeklődésük révén vonja be résztvevőit a projekt az életmódváltásba. Futball Szurkolók Edzésben (*Football Fans in Training, rövidítése: FFIT*) felmérést Sally Wyke és munkatársai végezték el skóciai labdarúgóklubokban, amellyel egy olyan programot hoztak létre, amelyet a későbbiekben más csoport alapú életmódváltó programok is felhasználhattak (Wyke et al. 2015).

A Futball Szurkolók Edzésben programjára támaszkodva megalkották hazájukban az első költséghatékony prevenció programot, amely lebonyolítására az ausztráliai Perthben, Labdarúgó Ligában (AFL) profi futballklubokhoz kötve került sor.

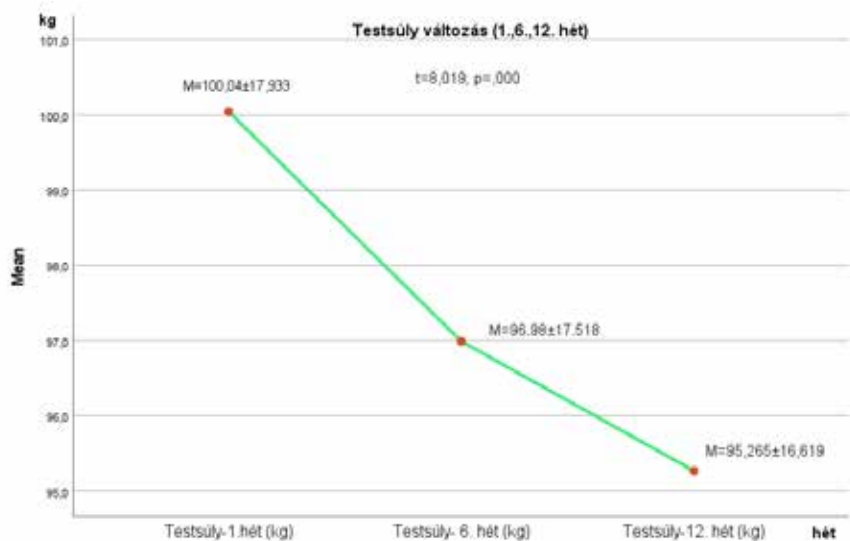
Új-Zélandon rögbiszurkolók körében végezték el az FFIT programot (Maddison et al. 2019). Bunn és munkatársai ezúttal a FFIT hatékonyságát nők körében mérték fel.

Az elhízás szintje továbbra is magas az Egyesült Királyságban, így a futball iránti érzelmi kötődés révén most a nők számára valósítottak meg egészségfejlesztési programot (Bunn et al. 2018).

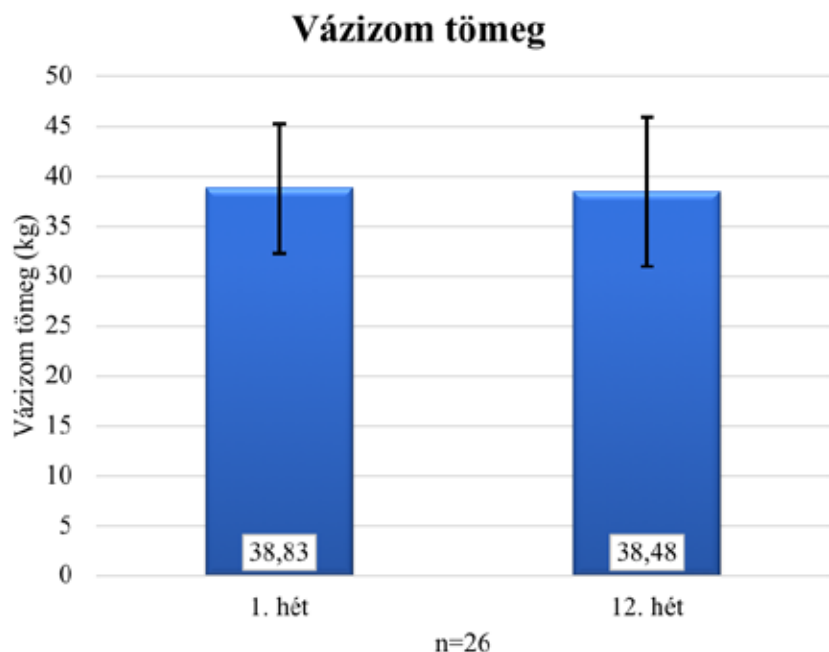
Intervenció vizsgálatot végeztünk az aktív szurkolók 12 hetes életmódváltó programunkban. A vizsgálatban részt vevők 35-60 év közötti személyek, akik kizárólag ferencvárosi szurkolók lehettek.

Projektünk során a résztvevők táplálkozásának ismeretanyagait bővítettük, tantermi előadásokkal, kiscsoportos foglalkozások keretén belül és személyes konzultációk formájában, okos tányérhoz kapcsolódó demonstrációs eszközökkel, interaktív feladatokkal színesítve.

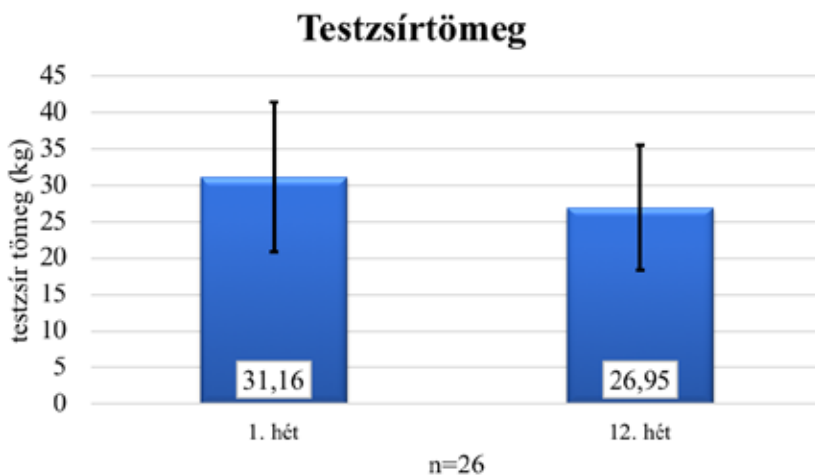
A szurkolóink 12 héten keresztül heti két alkalommal végeztek testedzést edzői irányítással. Vizsgálati időnk alatt objektív mérésekkel követtük a csoportot: InBody 770 testösszetétel-mérés, derékkörfogat- és vérnyomásmérés. Statisztikai próbák: T-próba, Párosított mintás t-próba. Tudományos és Kutatás Etikai Bizottság által kiadott engedélynek száma: BORS-11/2020.



1. ábra: FTC-szurkolók teljes fogyasztás értéke n=26



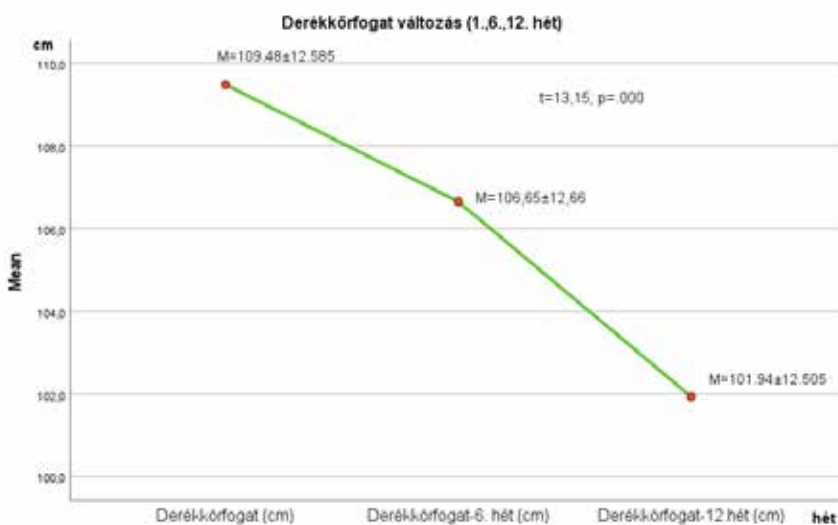
2. ábra: FTC-szurkolók vázizomváltozása



3. ábra: FTC-szurkolók testzsírtömeg-csökkenése



4. ábra: FTC-szurkolók BMI-változása a program hatására n=26



5. ábra: FTC-szurkolók derékkörfogatának változása a program hatására n=26

## EREDMÉNYEK

A kutatásban 26 fő adata szerepel, melyek átlagéletkora  $45,73 \pm 5,48$  év volt. 4 fő nő ( $42,5 \pm 3,69$  év) és 22 fő férfi ( $46,32 \pm 5,62$  év). A mintaelem nagyságát befolyásolta a programhoz köthető limitált részvételi lehetőség.

A szurkolók 12 heti aktivitás és táplálkozási alapismeretek bővítésének következtében a program végére jelentős fogyást tudtak elérni. A testsúly változása „Teljes fogyás” értéke a 6. héten (6-12. hét között)  $M=3,05 \pm 2,155$  kg;  $t=-4,38$ ;  $p=,000$ . Ez az érték a 12. héten  $M=4,78 \pm 3,039$  kg; a Párosított mintás t-próba eredménye  $t=4,38$ ;  $p=,000$ . Az első és a harmadik mérés közötti súlycsökkenés  $-4,78 \pm 3,039$  kg  $t=8,019$ ,  $p=,000$ . (1. ábra).

Megvizsgáltuk a szurkolóink testösszetételében bekövetkező változásokat, melyben a következő eredményeket találtuk.

A vázizomtömeg esetében az első mérés után a résztvevők átlagizomtömege  $38,831 \pm 6,83$  kg volt. A program 12. hetére az izomtömeg  $38,4858 \pm 6,575$  kg átlagot mutatott. A teljes változás a program során  $-0,373 \pm 0,6004$ ;  $t=3,169$ ,  $p=0,004$  (2. ábra).

A csoport átlagos kezdeti testzsírtömege  $31,162 \pm 10,244$  kg, a 12 héten mért átlag  $26,954 \pm 8,566$  kg volt. A testzsírból való fogyás (3. ábra) a program folyamán  $-4,208 \pm 2,981$  kg  $t=7,197$ ,  $p=0,000$ .

Szurkolók testzsírszázalékának átlagértéke a kezdetekkor  $30,819 \pm 7,054$  százalék, amelyből az átlagos csökkenés értéke  $-2,789 \pm 2,018$  % volt. Így a 12 hétre a csoport testzsírszázaléka  $28,035 \pm 6,11$  %;  $t=7,034$ ,  $p=,000$ .

A BMI esetében is (4. ábra) jelentős javulást láthatunk a program hatására. A párosított mintás T-próba szignifikánsnak bizonyult az 1.-6. hét ( $t=7,3$ ;  $p=,001$ ) és a 6.-12. hét között ( $t=4,73$ ;  $p=,001$ ).

Centrális elhízás tekintetében is bizonyítható a projekt hatékonysága (5. ábra). Mely szerint a „Derékkörfogat változása” a 6. hétre csökkent  $M=2,82 \pm 2,19$  cm;  $t=6,58$ ;  $p=,001$  értéket; a 12. hétre (0.-12. hét között)  $M=7,53 \pm 2,921$  cm; a párosított mintás t-próba eredménye a 6.-12. hét között  $t=-10,27$ ;  $p=,000$ .

A vérnyomásmérés eredményei a 1.-12. heti mérés között mutattak szignifikáns különbséget (6, 7 ábra). Megfigyelhető, hogy a diasztolés érték a (6. hétig) javulást mutat, a 12. hétre pedig emelkedés követi, de ez az enyhén emelkedett érték sem szignifikáns.

## KÖVETKEZTETÉSEK:

Aktív szurkolói program megszervezését és lebonyolítását Magyarországon elsőként a Ferencvárosi Torna Club hozta létre. A résztvevők átlagosan 4,78 kg-ot fogytak a testsúlyukból, ezen belül a testzsírjuk 4,2 kg-mal lett kevesebb. A derékbőségükből 7,5 centimétert veszítettek. A szisztolés (-8,65 Hgmm) és a diasztolés (-5,19 Hgmm) értéke is csökkent a vérnyomásuknak. Vizsgálatunk a kis elemszám miatt nem tekinthető reprezentatívnak, azonban jól tükrözi, milyen hatékony változások érhetőek el csoport alapú életmódváltó programok esetében.

## IRODALOM:

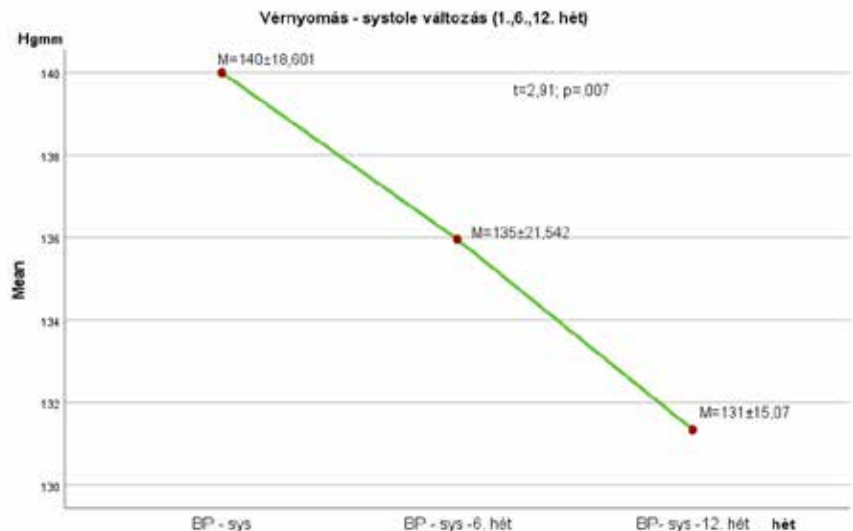
Bunn, C. – Donnachie, C. – Wyke, S. – Hunt, K. – Brenn, G. – Lennox, J. Maclean, A. (2018). Can professional football clubs deliver a weight management programme for women: a feasibility study. BMC Public Health, 18:1330

<https://doi.org/doi:10.1186/s12889-018-6255-2>

Maddison, R. – Hargreaves, A. E. – Wyke, S. – Gray, M. C. – Hunt, K. – Heke, I. J. – Kara, S. – Mhurchu, N. C. – Jull, A. – Jiang, Y. – Sundborn, G. – Marsh, S. (2019). Rugby Fans in Training New Zealand (RUFIT-NZ): a pilot randomized controlled trial of a healthy lifestyle program for overweight men delivered through professional rugby clubs in New Zealand. BMC Public Health, 19(166), 1-14.

<https://doi.org/10.1186/s12889-019-64-72-3>

Wyke, S. – Hunt, K. – Gray, C.M. – Fenwick, E. – Bunn, C. – Donnan, P.T. – Rauchhaus, P. – Mutrie, N. – Anderson, S. A. – Boyer, N. – Brady, A. – Grieve, E. – White, A. – Ferrell, C. – Hindl, E. – Treweek, S. (2015). Football Fans in Training (FFIT): a randomised controlled trial of a gender-sensitised weight loss and healthy living programme for men – end of study report. Public Health Research, 3(2), 1-101.



6. ábra: FTC-szurkolók szisztolés vérnyomás értékének változása a program hatására n=26



7. ábra: FTC-szurkolók diasztolés vérnyomás értékének változása a program hatására n=26



# Az e-sport lehetősége az általános iskolában

## The possibility of e-sports in primary school



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A tanulmány célja, hogy a digitálisan felgyorsult világhoz alkalmazkodva hasznos információkat és színes, alternatív megoldást mutasson be elsősorban a testnevelésórák hasznosabb eltöltésére. A cél nem az e-sport a hagyományos sport fölé emelése volt, hanem a világon rohamléptekkel fejlődő e-sportot a ma tanulóinak is elérhetővé kell tenni, ha lehet, minél fiatalabb korban. Az alsó tagozatos gyermekek körében az e-sport új dimenziókat nyithat meg, akik olyan mozgásformát láthatnak, amelyet a valóságban nem, vagy nem az elvárt szinten, de kivitelezhető, és bármikor újra nézhető, tehát tanulható. A gyerek látja, átéli a sportoló mozgását, ami beépíthető a mindennapos tanórai vagy szabadidős tevékenységbe. Sok játék esetében a fejlesztők világhírű sportolók mozgását képezik le, akik ehhez a nevüket is adják. Az e-sport a testnevelési órát is változatosabbá teszi, és elősegíti az új kihívásoknak való megfelelést a digitális kompetencia világában, hasonlóan a más órák során alkalmazott digitális eszközökhöz, learning apps-okhoz. Távolati célként fogalmazható meg, hogy az új generáció az e-sport végzettségük révén edzők, sportszervezők, kommentátorok, sportújságírók lehetnek, és nem utolsósorban kitűnő e-sportolók. Az e-sport gyakorlása révén még a testnevelésórán felmentett tanulók a kirekesztés érzete helyett hasonló edzettség és közösségi élmény birtokába kerülnek, mint egészségesebb társaik.

**Kulcsszavak:** E-sport, digitalizáció, virtuális játékok



### ABSTRACT:

The purpose of my study was to present useful information and colourful, alternative solutions to the more useful way of having P.E. classes by using the world. Furthermore, for children to become more organized, and disciplined adults, filling those gaps that their parents may have done. The purpose was not to make e-sports seem better than traditional sports, but we have to admit that the modern world is going this way, and students should be made open for it. E-sports open a new dimension for primary school students. By e-sports they can see a form of movement, which they can't in the real world, but it's doable, and can be replayed any time, so it's learnable. What I mean is, the child can see the movement of a player, and he can make it useful in everyday lessons or free time activities. In case of most games, the developers try to programme the games so the movement of a player is recognizable. Most player even allow the developers to use their name. E-sports make P.E. classes varied and meets new challenges of the digital world, similar to learningapps, used in other classes. In terms of jobs, they can be coaches, sport organizers, commentators, or sports journalists. With the developed terminology in e-sports, only those children would miss P.E. classes who also can't attend any other classes, because of their disease. Thereby every student can have similar trainings and can be in similar community. Exemption from physical education classes may be associated with feelings of exclusion. With the introduction of this sport, this feeling disappears.

**Keywords:** E-sport, digitization, virtual games

### 1. BEVEZETÉS:

A XXI. század pedagógusainak számos új kihívással kell megküzdeni. Képesnek kell lenni a folytonos megújulásra, és a klasszikus módszereket a technikai fejlődés vívmányaival megfelelően ötvözve beépíteni az oktatásba. A technikai digitális fejlődéstől nem szabad elzárkózni, mert az a jövő generációját fosztja meg az innovációtól, nem beszélve arról, hogy az elektronikai fejlődéshez történő alkalmazkodás megkerülhetetlen része a társadalom további fejlődésének (*Információs Társadalom, 2018*). A jelenlegi pedagógusok átlagéletkora 50 év feletti, így a pedagógust az alsó tagozatos diákoktól közel két generáció választja el. A jelenlegi alsós diákok már a virtuális világba születtek bele. Egyes nézetek szerint a modern generációs fiataloknak, akik a jelen korban élnek, számukra nélkülözhetetlen, hogy rendelkezzenek egy virtuális énnel is a könnyebb boldogulásuk érdekében. Ez megköveteli a digitális kompetencia bővítését. Tény, hogy a jelen generáció tagjai sokkal nehezebben élik meg a kötöttségeket. Így felértékelődik a testnevelésórán alkalmazott digitális technikák alkalmazása, tovább színesítve a foglalkozást. Általánosságban elmondható, hogy jelen gene-

ráció tagjai motorikusan nem olyan mértékben terhelhetők, mint az előző korosztályok. A testnevelésórán a felmentett tanulók nem mozognak, és sok esetben a társaik munkáját sem követik, inkább egyéb, személyes kötődésű élményüket osztják meg egymással. Egyfajta cél tehát a digitális eszközök alkalmazása, mert így ők is részesülnek a testnevelésóra hasznosabb eltöltésének, növelve a hatékonyabb tanórai munkát.

### 2. AZ E-SPORTRÓL ÁLTALÁBAN

Az e-sport esetében talán legfontosabb kérdés, hogy sport-e az e-sport. A válasz igen, mert a törvény értelmében (*2004. évi I. törvény a sportról*): „Sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképeség megtartását, fejlesztését szolgálja.”

Az elektronikus sportban (*továbbiakban: e-sport*) részt vevő amatőrök és profik foglalkoznak az egyes videojátékokkal (*Polman et al., 2018*). Az e-sportban nem a testi fizikum a döntő, de nélkülözhetetlen a testi erőnlét is.



Szerző:  
**TÓTH CSABA**  
toth.tsaba@gmail.com



Rovatvezető:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
Főiskolai tanár  
szatmari.zoltan@ektf.hu

Hazánkban kb. 2005 óta ismert ez a megnevezés, de csak a 2010-es évekre került be igazán a köztudatba. Ahogy a hagyományos sportban, itt is vannak már olyan „sportolók”, akik bejelentett munkahelyként üzik ezt a sportágat. Ők keresettel járó bejegyzett munkahely hiányában ún. játékos házakban (24.HU, 2017) laknak.

A magyar kultúrában még csak az alapokat rakta le az e-sport, de pl.: Bereznay Dániel személyében már van magyar, nemzetközileg is jegyzett e-sportoló (GP hírek, 2020). Külföldön szinte már kultusza van (Thiel – Gropper, 2017) az e-sportnak, melynek egyik legismertebb honlapja az ESPN ([www.espn.com/esports/](http://www.espn.com/esports/)). A híresebb játékosokat alkalmasszerűen a nagy vállalatok is támogatják, de már szponzorszerződéseket is kötnek. Egyes keleti országokban, de már Nyugat-Európában is külön stadionokat építenek ennek a „szenvedélynek” hódolva (Hollandia e-sport-stadiont épít, 2019). Sőt már Magyarországon is működik egy e-stadion (MTK E-sport-aréna, 2019).

Az e-sportnak a szórakozáson túl a gazdasági és pedagógiai haszna is jelentős, tehát érdemes a köznevelés szintjén is foglalkozni vele. Sokan a sakkhoz hasonlítják, hiszen egy-egy játék kapcsán rengeteg kombináció lehetséges. De, ahogy az ún. sakkpalotai oktatást elfogadták (Sakkpalota program, 2013), úgy ehhez is idő kell. Sőt vannak tervek, hogy már a 2024-es nyári olimpia műsorába is felveszik. A Digitális Jólét Program 2.0 (2017) meghirdetése által ismertebbé vált a sportág. A program kiemeli, hogy tanulók és tanáraik számára legyen elérhető az interneten belül az e-sport megismerése és gyakorlása. Külföldről Kínát lehet említeni, ahol már közoktatás tárgyát képezi az e-sport, ami szerintük segíti a mesterséges intelligencia fejlesztését is.

A digitalizációtól már a hagyományos sport sem mentes, számos alkalmazás fut edzéseken, illetve tanórákon. Még kevés helyen, de például a Tactital Boards segítségével különböző taktikai lépéseket tudnak szemléltetni. Az alkalmazást egyes sportágakban le lehet tölteni, ezáltal a tanulókat segíthetjük a taktikai elemek megértésében. Hasonló eszköz még az ún. interaktív játszópaddó (Funtronic, 2014), amiben a gyerekek már aktív szerepet töltenek be, mivel az applikációt futtató konzolon mozgásérzékelő található, és a tanulók kezükkel, illetve a lábukkal képesek a játékot irányítani. Ezzel a mozgásfeladat-megoldással fejleszhető a vizuális motoros koordinációjuk és a finommotorikus mozgásuk, valamint a figyelem is. Edzés jellegű alkalmazás a Sworkit Kids App (<https://app.sworkit.com>). A jóga jellegű mozgásforma számos országban igen népszerű, gyerekek számára szerethetővé, és később megkedvelhetővé teheti a Kids Fitness App-ot.

Meg kell találni a megfelelő csatornát ahhoz, hogy az e-sport körüli jelenségek megjelenhessenek az oktatásban (Funk – Pizzo – Bakerd, 2018). Ez megalapozza az e-sport létjogosultságát, illetve lehetőséget az oktatás terén, amit a tanulmány is igyekszik alátámasztani.

A hagyományos edzések jelentős részét a motoros erőnlét fokozása teszi ki. Ezzel ellentétben az e-sportban nem a fizikai erőnlét a domináns, hanem az elméleti technika, taktika és a mentális, illetve a pszichológiai

felkészülés. Természetesen a motoros felkészítés is fontos, mert a mentális állóképesség elsősorban a motoros állóképesség fejlesztésével javítható (Andrejkovics, 2017: 18).

### 3. E-SPORT A TESTNEVELÉSÓRÁN

Szinte minden nagyobb városban, így például Kecskeméten is vannak oktatási intézmények, amelyek egy-egy sportág mellett köteleződnék el. Többek között a Kecskeméti Sport Iskola, ismertebb nevén a KESI, vagy egy más tevékenység iránt elkötelezett intézmény, például a Magyar Ilona Általános Iskola, ahol Polgár Judit képességfejlesztő oktatási programja. Ilyen lehet az e-sport is, hiszen a robotika is egyre nagyobb szerepet kap. Erre példa a Budapesti Puskás Ferenc Általános Iskola (2018), amelynek profilja a robotokkal, elektronikával való megismerkedés. Ezen gondolat mentén alakult ki a felvetés, hogy az e-sport miként szolgálhatná a fiatalok fejlődését, és a testnevelés összekapcsolásával hogyan lehet ezt hatékonyan a gyerekek ismeretének fejlesztésére, bővítésére használni.

A testnevelésórák típusait megvizsgálva az e-sport a maga természetével, minden óratípusban használható. Anyaga jól beépíthető a hagyományos testnevelésórákba, még azok számára is, akik hátrányos helyzetűek miatt korlátozottak a motoros aktivitásban. Erre jó eszköz a már használatos ún. interaktív játszópaddó alkalmazás.

Kecskemét 2020-ban nyári ún. vegyes sport tábor hirdett 6-13 éves korosztály részére, melyben az e-sporttal szélesítették a sportágválasztás lehetőségét.

#### 3.1. ANYAGI ÉS HUMÁNERŐFORRÁS-IGÉNY AZ ISKOLÁKBAN

Az iskolákban eleve folyik informatikai oktatás, tehát ezek a gépek már részben alkalmasak az e-sport játékok futtatására. Ez lehetőséget biztosít, hogy iskolás korú tanulók kötetlen, játékos formában megismerkedjenek az e-sport alapjaival. A játékszoftverek segítségével javul a mozgáskultúra, tehát használhatóbb tudás alakítható ki a gyerekeknél. Az MTK-nál Sony Play Station 4 verzióval játszanak, míg a Sportolók Alternatív Sikereiért (SAS, 2019) asztali személyi számítógépeken. Utóbbiak azonban profi gépek, és elérhetik a többszázéves költséget is. Az anyagi forrásokra lehet pályázni, illetve a szponzorok is segíthetnek a számítógéppark-fejlesztéshez.

Jelenleg az e-sport-oktatók képzéséről még nem beszélhetünk. A Budapesti SAS-ban is coach-ok végzik az oktatást, akik rendelkeznek pedagógusi végzettséggel (pl.: a Testnevelési Egyetem edzői szakon végzettek). A professzionalizmushoz szükség lehet magasán képzett pedagógusokra is, de az alapok lefektetéséhez a digitalizációra nyitott pedagógusok is megfelelnek.

#### 3.2. AZ E-SPORT MÓDSZERTANA

A köznevelésben a testnevelés célja közül a legfontosabb az alapvető képességek, illetve készségek kialakítása, fejlesztése, a mozgások magabiztos végrehajtása és megszilárdítása (Prisztóka, 1998).

Mindez a játék és játékoság elvére épül, a sikeresség, élményszerzés, pozitív attitűdbázis szem előtt tartásával.

Az e-sport csak alternatívát adna, és nem kívánja kiváltani a hagyományos testnevelésórákat. Nem profi e-sportolók nevelése a cél, elég a sportot a digitális technika segítségével megszerettetni.

Az e-sportot kéthetente lehetne beépíteni egy egész órába, melyben a sportjátékok kerülnének előtérbe. A bevezető részben a sportág és a taktikai, illetve a stratégiai elemek bemutatása, a főrészben játék, a befejező részben pedig a visszacsatolás kapna helyet.

A csapatok létszáma az osztály létszámához igazodna, illetve nemek szerinti bontás is történhet. Sokan érvelnek azzal, hogy az e-sportban a pulzus- és légzésszám emelkedése nem azonos az ún. hagyományos sporttal. Ez valóban így van, itt elsősorban kognitív és mentális képességek és készségek fejlesztésén van a hangsúly, de a motoros képességekkel is foglalkozni kell.

### 3.3. A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS TANMENETÉNEK KAPCSOLÓDÁSI PONTJAI AZ E-SPORTTAL

Az alsós tanmenetet (EMMI, 2012) elemezve az e-sportot a 2. osztályba lehetne bevezetni. Elsősöknél még megterhelő lehet a klaviatúra ilyen szintű használata.

| Tanmenetben szereplő ismeret:                       | E-sport játék fajta:  | Kifejtett kognitív képesség:       |
|---|-----------------------|------------------------------------|
| ugróiskolák   | atlétikai játékok     | futás, gátfutás alapjai            |
| labdakezelés  | kosárlabdajátékok     | mellső kétkezes dobások, elkapások |
| labdavezetés  | kosárlabda, kézilabda | labdavezetések                     |
| labdás ügyességi gyakorlatok szivacs/teniszlabdával | tenisz, tollaslabda   | adogatások                         |

1. táblázat: E-sport a hagyományos tanmenetben (saját forrás)  
Table 1: E-sports in the traditional curriculum (own resource)

#### További ismeretanyagok:

- Sportjáték-előkészítő játékok kooperatív jelleggel, pl.: az E-röplabda játék
- Finommotorikát és dinamikus egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok: Történhet bármely sportjátékkal a klaviatúra használatával.
- Labdás ügyességi gyakorlatok focilabdával/gumilabdával, gurítások, labdavezetés lábball ritmus- és irányváltásokkal: FIFA E-futball-játékok alkalmasak erre a célra.
- Téri tájékozódás fejlesztése: pl.: az ún. mászkálós játékok, és a Fortnite játékkal.

Az iskoláknak törvényi kötelezettsége minden tanuló számára a testnevelésóra, legyen szó ép, vagy testileg/lelkileg hátrányos helyzetű tanulókról. Utóbbiak számára igen hasznos kiegészítő tevékenység is lehet az e-sport, a játékoság, a küzdelem gyakorlása mellett megtapasztalhatják a közösségi sport által nyújtott élményt.

## 4. HIPOTÉZISEK

H/1: Az elektronika és robotika fejlődésével az e-sport szerepe egyre inkább felértékelődik, tehát létjogosultsága van a kifejezetten motoros aktivitást kívánó sportágak mellett.

H/2: Az informatika jóvoltából a hagyományos sportokon túl az e-sport is egyre nagyobb szerepet követel magának, akár a média szintjén is.

H/3: Iskolákban a robotika és az elektronika elterjedésével az e-sportnak is van létjogosultsága.

H/4: Az e-sport alulról építkező sportág.

H/5: A társadalom e-sporthoz való viszonya jelenleg szélsőséges, de az elfogadottsága fokozatosan növekedik.

## 5. KUTATÁSI MÓDSZEREK

Kvantitatív módszerként 14 kérdésből álló önállóan összeállított tesztet dolgoztam ki, mely kérdések alapvetően arra irányultak, hogy hat általános iskolai páros évfolyamon (n=307) a tanulók mennyi játékra alkalmas digitális eszközzel rendelkeznek, napi szinten mekkora időtartamban és mire használják. A 2019-2020-ban történt online adatgyűjtés során az elsődleges módszert alkalmaztam, mivel a kérdések ilyen formában még nem szerepeltek. A részletekbe menő értékeléshez elemzési módszereket alkalmaztam, továbbá elvégeztem egy összesített, évfolyamszintű értékelést is.

Kvalitatív módszerként interjú készítettem, két budapesti intézmény bevonásával. Az MTK E-sport szakosztályának szóvivőjével, Palkovics Bencével 2018 novemberében, a SAS részéről pedig Keckés Renáta intézményvezetővel, 2019 júliusában. Utóbbi helyszínen a megfigyelés módszerét is tudtam alkalmazni, mivel az interjú készítése során éppen e-sport oktatása zajlott.

## 6. EREDMÉNYEK

Az eredmények a teljes iskolai populáció alapján (n=307) az alábbi három táblázatba kerül bemutatásra.



1. ábra: Az elektronikai eszközökkel való ellátottság és az e-sport  
Figure 1: Provision of electronic devices and e-sports (N = 307)

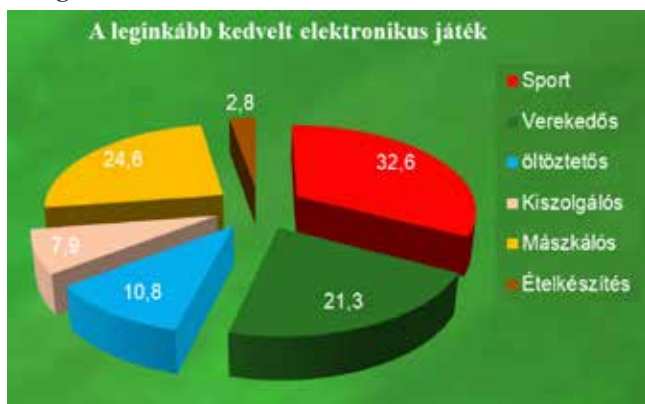
A grafikonból kiolvasható, hogy a 6-12 év körüli gyerekek háromnegyede rendelkezik saját okostelefonnal, és szinte minden háztartásban található számítógép. A számítógép arányával megegyezően ezek az eszközök a játék funkcióra is alkalmasak, amit ki is használnak a tanulók.

A vizsgálat során páros évfolyamokon (1-2 3-4; 5-6) is feltettem a kérdéseket. Az eredmények szerint az 1-2. osztályosok lényegében nem ismerik az e-sportot, míg a felsőbb osztályokban már közel a tanulók fele igen. Miután a tanulók megkapták a kellő információt az e-sportról, és az e-sportra történő igényt is meg tudták fogalmazni, már láthatóan kimagasló, 84%-os érdeklődést mutatott.



2. ábra: Az elektronikai eszközök használata, szerepe (N=307)  
Figure 2: Use and role of electronic devices (N = 307)

Az összevont kérdéscsoport első oszlopa jól szemlélteti, hogy a válaszadók túlnyomó többsége a számítógéppel végezhető házi feladatokat kedvelik jobban. Ez az arány összhangban van a családok számítógéppel történő ellátásával. A következő oszlopban arra kapunk választ, hogy a gyerekek közel kétharmada játszik otthon rendszeresen valamilyen elektronikus sportjátékkal, tehát ha árnyaltabban fogalmazzunk, akkor ez már rokonságot is mutat az e-sporttal. A harmadik oszlop adatai arra mutatnak rá, hogy akik már játszottak elektronikus sportjátékot, azok a hétköznapi életben ügyesebbek, azáltal, hogy látták a mozgások technikáját, taktikáját. Tehát a szoftverfejlesztők által készített virtuális mozgások ismerete hatással vannak a tanulók által megvalósított mozgásformákára.



3. ábra: A legkedveltebb játékszoftverek (N=307)  
Figure 3: The most popular game software (N = 307)

Az évfolyamok összevont eredményéből is látható, hogy a leginkább kedvelt elektronikus játékok kategóriájában a sportjátékok kerülnek előtérbe. Ettől kissé lemaradva, de második helyen követi a „mászkálós” já-

tékok. A harmadik hely a verekedős játékoknak jutott, ami elgondolkodtató, mivel ez valahol tükrözi a jelenlegi társadalmi helyzetet. A világ, ami körbeveszi a gyerekeket, egyre durvább, erőszakosabb, és ez nem a játékoknak köszönhető. Ennek szociológiai vetülete is van, azonban ennek vizsgálata nem célja a kutatásnak.

A legfontosabb kutatási kérdés alapján megállapítható, hogy azok a gyerekek, akik már játszottak elektronikus játékkal, és az ott látott mozgásokat (*elhagyva a kibertér*) átvitték a gyakorlatba, kétharmaduk ügyesebbnek érezte magát a gyakorlatban. Sok vizsgált személy ugyan nem ismeri még az e-sport kifejezést és annak pontos tartalmát, de rendszeresen játszanak ilyen játékokat, melynek következtében az ott látottak kihatnak a gyakorlati mozgásos ügyességükre is.

Az eredményekből kiolvasható, az 1-6. osztályos tanulók döntő többsége szabadidejükben foglalkoznak elektronikus játékokkal, és ezzel együtt nő az e-sport-ismeretük. Intő jel azonban, hogy a korosztályok növekedésével az agresszió kifejeződése is megjelenik a verekedős játékok kedvelésében.

Tovább boncolgatva az eredményeket megállapítható, hogy a sportjátékok virtuális játszása során a gyerekek beleélik magukat a mozgások kivitelezésébe. Az így szerzett mozgásminták könnyebben beépülhetnek a tanulók mindennapi cselekvésébe, ami segíti az iskolák képzési elvárásait. A játékszoftverek virtuális világát él-sportolók bevonásával alkotják meg, azaz pl.: a labdarúgás esetén Cristiano Ronaldo az etalon, az ő mozgását képezik le, és az ő mozgását látják a gyerekek úgy, hogy ők irányítják. Ennél jobb mintát keresve sem találni. A tanulók tehát szinte kivétel nélkül játszanak elektronikus sport- és más funkciók játékokkal, ami bővíthető lenne ellenőrzött iskolai keretek melletti felhasználással. Mindenből nem lesz e-sportoló, de az e-sport rendszeres gyakorlása olyan szakmák megszerzését is elősegítheti, mint pl.: rendezvényszervezés, sportcommentátor.

A kutatásból látszik az igény a tanulók e-sport iránti igénye. Meglátásom szerint, akár már 2. osztálytól is be lehetne vezetni az e-sport oktatását az iskolában, ami kéthetente egy órában történő foglalkozást jelentene a testnevelésóra keretében.

A testnevelésórák alapvetően a biológiai mozgásszükségletet szolgálják ki. A mozgásos játék mint motiváló tevékenység sokkal erősebb az egyéb tanteremi feladatoknál, továbbá a csapatszellem is jobban érvényesül. Ez az erény az e-sportra is érvényes.

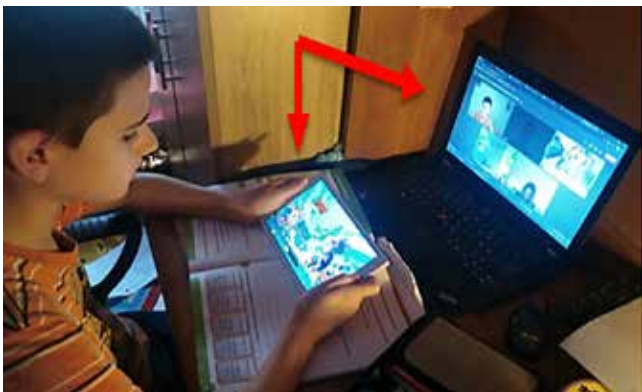
A pedagógusoknak a digitális fejlődéssel lépést kell tartani, de még jobb, ha ebben élen járnak. A virtuális világban azonban egy percre sem szabad elfeledkezni biológiai létünkéről, szükségleteinkről, amit csak rendszeres fizikai aktivitással tudunk kiszolgálni. Az e-sport egyik további nagy előnye, hogy a felmentett tanulók a sérült/beteg mozgásszervek kímélésével is terhelhetők fiziológiásan (*légzés, keringés*), hasonlóan a testnevelésórák aktív résztvevőivel, továbbá átéljük a közösségi élet által nyújtott pozitív előnyöket.

Minden iskola rendelkezik az informatikai háttérrel, tehát egy osztályra való számítógéppark általában rendelkezésre áll. Tapasztalatom szerint fegyelmezésre

lényegében nincs szükség az órák alatt így, az e-sportra gondolva az iskolákban a tanulók felügyeletét elláthatja a napközis tanár vagy a pedagógiai asszisztens is.

Az iskolákban az e-sport nem lehet céltalan játék, szükséges a felkészültség és a technika, taktika megbeszélése szakavatott személy irányításával.

Az e-sport tanórai alkalmazása nem a klasszikus értelemben vett mozgásos testnevelésóra kiváltását szolgálná, hanem lehetőséget biztosítana a változatos, élménydús oktatási módszerek gazdagítására. Néhány intézményben 2020-ban már digitális órák folytak az ún. netmaster applikáción keresztül. Az órák után a gyerekek ezen a felületen keresztül folytattak elektronikus játékot, ezáltal tartották a kapcsolatot egymással, amire maguktól jöttek rá, külső ráhatás nélkül.



### 7. AZ E-SPORT LEHETSÉGES ÁRNYOLDALAI

– Az e-sport is okozhat függőséget, azonban nincsenek pontos adatok arról, hogy a számítógép-függőségben szenvedő emberek közül hányan voltak azok, akik az e-sport valamelyikét üzték.

– Az elektronikus készülékek használata lefekvés előtt rossz irányba befolyásolhatja az egyének alvását. Hosszabb lehet az elalvási idő és az alvás minősége is, ami kihat a következő nap történéseire (Cain – Gradisar, 2010).

– A közeli monitor nézése miatt romolhat a távollátás, és szemszárazság léphet fel (Beurkens, 2017).

– A túlzott ideig tartó számítógép előtti ülés a fizikai állapotot is rontja.

– Mint minden emberi tevékenységben, az e-sportban is történhetnek erőszakos cselekmények. A közelmúltban az USA-ban történt egy e-sport-rendezvényen, a sportoló nem bírta elviselni a vereséget, és erőszakot alkalmazott az ott jelen lévők körében. Iskolás korosztályokban a vereség, a kudarc megelőzésére, kezelésére a pedagógusoknak fokozott figyelmet kell fordítani.

### 8. KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás öt hipotézise lényegében teljes mértékben beigazolódott.

H/1 Az informatika egyre nagyobb léptékű változása okán az e-sport is utat tör magának a virtuális világban. Digitalizáció minden sportágban fellelhető, számos alkalmazás fut az edzéseken. További érv az e-sport megismerése/megismertetése mellett, hogy a hagyományos sportok mellett már a sportfogadásban is megjelent az e-sport.

H/2: Ez a tanulmány abban az időben készült, amikor a hagyományos sportok izzása a járvány miatt háttérbe kerültek, és az elektronikus sportok kezdtek el kitölteni az üresen maradt területet. A média tekintetében pedig 2020 április 22-én a Sport 1 csatorna E-sport Magazinja bemutatta a volt Forma-1-es pilóta, a világbajnokságot megnyerő Jenson Button virtuális versenyét.

H/3: A felvetésünk harmadik pontja is igazolást nyert. Az elektronika, robotika fejlődésével a gyerekek szinte már iskolás koruktól kapcsolatba kerülnek a digitális világgal, a számítógépes alkalmazásokkal. A SAS Budapest akkreditált intézménye és ezáltal az első hivatalos partnere a Bessenyei György Gimnázium (OM 200899, 2019) lett. A virtuális sportág dinamikus fejlődését jól példázza, hogy pl.: már az e-sportot izzók körében 40%-os a lányok aránya.

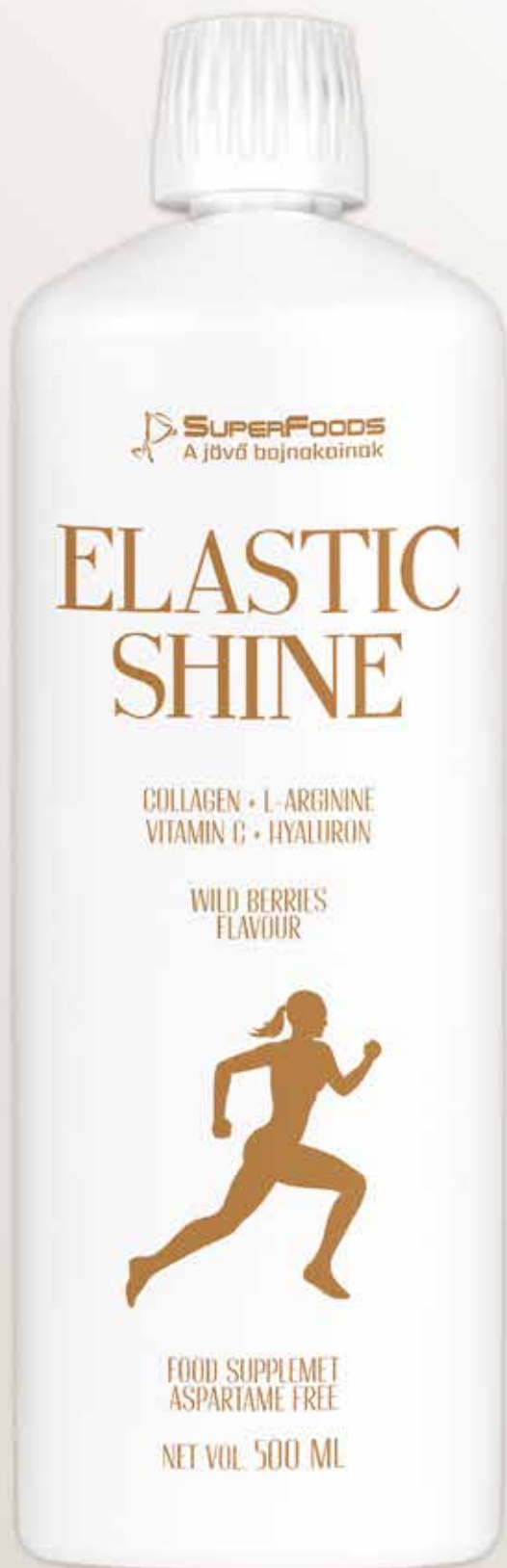
H/4: A vizsgálat igazolta, hogy az e-sport versenyképessége az általános iskolai képzésbe integrálásával növelhető. Ez részben azzal igazolható, hogy a már említett középiskola 2019. szeptember 1-jével hivatalosan is biztosítja az e-sport oktatását a tanulóknak. Minden sportág aluról építkezik. Az e-sport-játékosok átlagéletkora ugyan magasabb, mint az általános iskola alsó tagozatos diákjainak átlagéletkora, azonban ha az e-sport már általános iskolában a tananyag része lehet, akkor egyrészt tömegesítést biztosítana, másrészt a kimagasló tehetségek képzése, nevelése is zöld utat kapna ebben a sportban.

H/5: Az ötödik felvetés is részben alátámasztást nyert, mivel a megkérdezettek nagyobb arányban fogadják el az e-sportot, mint akik elutasítják. Az e-sport társadalmi megítélése tehát javul, elfogadottsága növekszik.

### 9. Irodalomjegyzék

2004. évi I. törvény a sportról; I. fejezet; 1. § (2)  
 Andrejkovics, Z (2017): A láthatatlan játék, Mangólia  
 Beurkens, N. (2017): Screen Time Can Be dangerous for Kids Mental & physical Health  
 Cain, N., – Gradisar, M. (2010): Electronic Media Use and Sleep in School – Aged Children and Adolescents  
 Funk, D., – Pizzo, A., – Bradley, J. (2017): Embracing eSport education and research opportunities. doi: 10.1016/j.smr.2017.07.008  
 Polman, R., – Trotter, M., Poulos, D. – Borkoles, E. (2018): eSport: Friend or Foe? Paper presented at the Joint International Conference on Serious Games, 4th Joint International Conference, JCSG 2018. Cham: Springer, 3–8. doi: 10.1007/978-3-030-02762-9\_1  
 Prisztóka, Gy. (1998): Testnevelésmélet. Dialóg Campus, Budapest-Pécs  
 Thiel, A., – Gropper, H. (2017). Sport in an individualised and digitalised society – more important than ever?. European Journal for Sport and Society, 14, 287–229. doi:10.1080/16138171.2017.1421298
- Internetes források:**  
 24.HU E-sport. <https://24.hu/tech/2017/09/27/megnyilt-magyarorszag-el-so-profi-jatekosoknak-szant-haza/letoltve:2020.02.26>.  
 Bessenyei György Gimnázium OM 200899. <http://www.sasbp.com/gimi-letoltve:2020.04.13>.  
 Digitális jólétprogram. <https://digitalisjoletprogram.hu/files/58/f4/58f45e-44c4ebd9e53f82f56d5f44c824.pdf> letöltés: 2019. 12. 20.  
 Funtronic. <https://funtronic.hu/>  
 GP hírek. <https://www.gphirek.hu/f1/20200322-f1-veloce-esports-virtuális-bahreini-nagydi.html> letöltés: 2020. április 6.  
 EMMI rendelet. [www.ofi.hu/oldalon-51/2012.\(XII.21.\)szamu-EMMI-rendelet-7-melleklet-kerettanterv-a-köznevelési-típusú-sportiskola-neveléséhez-oktatásához](http://www.ofi.hu/oldalon-51/2012.(XII.21.)szamu-EMMI-rendelet-7-melleklet-kerettanterv-a-köznevelési-típusú-sportiskola-neveléséhez-oktatásához) címen.) Letöltés: 2020. 01. 15.  
 ESPN [www.espn.com/esports/](http://www.espn.com/esports/) letöltés: 2018.07.30.  
 Hollandia e-sport-stadiont épít. <https://leet.hu/2019/08/22/hollandia-esport-stadiont-epit-amsterdam-ban/> letöltés: 2020. 02. 26.  
 Információs Társadalom Szakudományos Folyóirat <http://DX.doi.org/10.22503/infars.XVIII.2018.1.5> letöltés: 2020. 02. 26.  
 MTK e-sport-aránya. <http://mtk.hu/szakosztalyok/esport/introduction> letöltés: 2020. 02. 26  
 Puskás Ferenc Általános Iskola internetes oldala. <http://www.puskas.kispest.hu/> letöltés: 2020. 02. 26.  
 SAS. <http://sasbp.com/>  
 Sakkpalota program. <http://www.sakkpalota.hu/index.php/hu>  
 Sworkit Kids App. <https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts>

# KAPSZULÁK HELYETT 4 AZ EGYBEN KOMPLEX TÁMOGATÁS



## **KOLLAGÉN 10.000 MG ADAGONKÉNT**

IZOMZAT ÉS ÍZÜLETEK VÉDELME  
PORCOK ÉS SZALAGOK ERŐSÍTÉSE

## **L-ARGININ 1.100 MG ADAGONKÉNT**

TELJESÍTMÉNYFOKOZÁS  
REGENERÁCIÓ  
ÁLLÓKÉPESSÉG JAVÍTÁSA

## **C VITAMIN 500 MG ADAGONKÉNT**

IMMUNERŐSÍTŐ HATÁS  
A KOLLAGÉN MEGFELELŐ FELSZÍVÓDÁSÁÉRT  
ÉS BEÉPÜLÉSÉÉRT

## **HYALURONSAV 40 MG ADAGONKÉNT**

SZÉPSÉGESSZENCIA  
RAGYOGÓ BŐR, HAJ, KÖRÖM

[WWW.SUPERFOODTEAM.HU](http://WWW.SUPERFOODTEAM.HU)

# A textilművészet többdimenziós rekreációs hatásai

## Multidimensional recreational effects of textile art



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Az őskortól jelen lévő művészetek, az artisztika a kreativitás, önkifejezés eszközei. Tevékenységei közé tartozik például a kötés, szövés, horgolás, de a ruhatervezés is. A rekreáció síkjainak megfelelően testi, lelki, szellemi, szociális hatásokkal bírnak a textillel kapcsolatos aktív és passzív formák. Kutatásunk eredményei alapján a textillel kézműveskedés a flow-érzet kialakulását is elősegíti, valamint a stresszkezelés hatékony eszköze.

**Kulcsszavak:** művészetek, textilek, rekreáció, kreativitás, hatások



### ABSTRACT:

The arts, present since prehistoric times, are the tools of creativity and self-expression. Active and passive forms of these activities, e.g. knitting, weaving, crocheting, but also clothing design, according to the planes of recreation, have physical, mental, spiritual, and social effects. Based on the results of our research, handicrafts with textiles also promote the development of a sense of flow and are effective tools for stress management.

**Keywords:** arts, textiles, recreation, creativity, effects

### BEVEZETÉS

A művészetekről, s azon belül a textilművészetéről szóló rövid áttekintés után egy hiánypótló kutatás néhány eredménye kerül bemutatásra a textillel kézműveskedés szokásairól, illetve a flow-élmények eléréséről.

A művészetek a reneszánsz kortól kezdtek önállósodni, elkülönülni a tudományoktól (*Tatarkiewicz, 2011*). Ezek olyan tágabb értelemben vett emberi tevékenységek, amelyek alkotói céllal jönnek létre. Minden olyan készség és foglalkozás ide sorolható, amely különféle funkcióval rendelkező termékek, jelenségek megvalósítását vagy a környezet formálását, kialakítását teszi lehetővé (*Pataki, 2010*). Az artisztika alapja az expresszió, kreatív és kommunikatív funkciójával; míg a kézművesség hagyományokra és képességekre támaszkodó, megismételhető tevékenység, ami a tárgy anyagaira, technikáira és funkcionális tulajdonságaira korlátozódott (*Pöllänen – Ruotsalainen, 2017*).

Sándor (*é.n.*) csoportosítása szerint a textilművészet az alkalmazott művészetben belüli iparművészet egy területe. Szűkebb értelemben a művészi jelleggel kialakított használati

tárgyak, díszítőtárgyak; tágabb értelemben pedig az iparban is megtalálható és alkalmazott elkészítési technológiával megalkotott, de művészi tervezés eredményeként kapott termékek előállítására, mint pl. a kerámia-, az üveg-, a textilművészet (*Kovács, 2015*).

Az alkalmazott művészetekben van az alkotóknak a legszabadabb és fantáziadúsabb lehetősége, hiszen a használati cél mindig különös ajtókat nyithat meg az elmében és a lehetőségekben is. Ezek a tárgyak az egyediség mellett a sokszorosításra, a design esetében ipari reprodukcióra szántak, mely lehetőséget ad a legújabb technikai vívmányoknak is arra, hogy művészi titulust szerezzenek (*Warnke, 2008*).

**Textilművészet** minden olyan eljárás, mely révén különféle szálakból (*gyapot, len, kender és más növényi szálak; illetve gyapjú, selyem és egyéb állati szőrök, valamint ásványi alapúak, mint az azbeszt, üvegszálak, kőzetszálak*) kétdimenziós anyag készül (*Kovács, 2015*). A textilművészet ősi példáinak egyike, hogy az első varrottúk 40 ezer évvel ezelőttről származhatnak, míg a szövés legősibb maradványai a Dolni Vestonich-ban talált agyagdarabokon lévő szövetdarabkák szerint



Szerző:

**NAGY REGINA**

Szak: ELTE Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc  
Beosztás: 2019 júniusában záróvizsgázó, végzős hallgató  
nagy.regina0398@gmail.com  
Érdeklődési kör: képzőművészet, ruhatervezés, tánc, futás  
Fotó: Csapó Erik



Szerző / rovatvezető:

**DR. MAGYAR MÁRTON**

Egyetemi adjunktus  
ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
1117 Budapest,  
Bogdánfy Ödön u. 10/B.  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció, turizmus, zene, tánc, úszás  
Fotó: Hámosi Zsófia

Kr. e. 27 ezerből (Schwarz – Kovačević, 2017). A napjainkban használt textilipari kézműves technikák a kő- és bronzkorabeli találmányokra vezethetők vissza (Grömer, 2016). A kínai selyemtermelés első bizonyítékai Kr. e. 5000-3000 közé tehetőek. A gyapjúfelhasználás első nyomai a Kr. e. 3. évezredből származnak, bár az Indus völgyében élő civilizációk már gyapotot használtak ruhák készítéséhez (Schwarz – Kovačević, 2017).

A történelmi fejlődés egyik jelentős állomása, hogy a 15. századtól a mediterrán térségekben díszes, arannyal és ezüsttel átszőtt, bársonyos selyemszövetek jelentek meg magas rangú polgárok öltözetében, illetve a 16. században virágzásnak indult a varrott csipke. Kiemelkedő még az I. világháború után a számítógép-vezérlésű gépek, robotok, nanotechnikai kutatások, melyek hatására a textilipar napjainkra már túlmutat a ruházaton és a lakberendezésen, s létrejött egy teljesen új világ: a „technikai textilek” (Schwarz – Kovačević, 2017).

A műanyagok megjelenésével a mesterséges szálak is terjedni kezdtek (pl. műselyem, poliészter, poliakril). A textilmunkák alapja a fonás, mely a természetes anyagok szállképzése. A tulajdonképpeni textilművészeti technikák a nemezelés, szövés, horgolás, kötés, csipkeverés, hímzés és szőnyegkészítés (Kovács, 2015). (1. ábra)

## A KÜLÖNLEGESEBB TECHNIKÁK KÖZÜL NÉHÁNYAT BEMUTATUNK.

A **batik** egy ősi, Ázsiából származó textilstílus, melynek során a textíliára folyatott viasz (minta) védőréteget képez a textília és a festék között, mely alatt a kelme nem tud beszíneződni a festékküldő során, így kapjuk meg a kívánt mintát (Haake, 1989). Szintén különleges a japán shibori, amelynek során változatos csomózási, hajtogatási, redőzési, gyűrési és öltési technikákkal lehet mintákat létrehozni (Mojzes, 2017).

A **patchwork** (foltvarrás) a 20. század óta népszerű, de alapjai az ókorig nyúlnak vissza. Különböző minőségű és minőségű anyagok foltszerű összevarrásán alapszik. Többnyire paplanokat készítenek így, ám táskák, falikárpitok, dzsekik, vagy más ruházati cikkek készítésére is alkalmas. Egyes textilművészek szívesen ötvözik ezen technikát különböző hímzésekkel, különleges tűzésekkel (Zarembó – Romančuka, 2013).

**Ecoprint** során különböző növények leveleinek, virágainak, gyümölcseinek pigmentjeit felhasználva színezzük a kelméket. Ezek a festékek gyakran megjelennek olyan textíliákon, mint a pamut, pamut-poliészterkeverék (Pancapalaga és mtsai, 2021), illetve selyem, gyapjú és len. A kelmére felhelyezzük a festőnövények leveleit, virágait, melyeket utána összehajtogatunk, gyűrünk, kötözünk, s az így kapott anyagot min. félórán át gőzöljük vagy főzzük (Rekaby és mtsai, 2009).

(2. ábra)

## MÓDSZEREK

A **művészeti rekreáció** mint a kulturális rekreáció alrendszere (Fritz, 2015) vizsgálata még kevésbé elterjedt. Emiatt a textilművészeti szokások, illetve hatások feltérképezését egy online elérhető kérdéssorral (ELTE-KEB: 2020/385) végeztük 2020. november 17. és 2021. február 28. között, amelyben a kérdéseket magunk állítottuk össze. Célkitűzésünk volt feltárni, mik a leggyakrabban alkalmazott technikák, a foglalkozásokat milyen gyakorisággal űzik, a flowt mennyire érik el a megkérdezettek. Az adatelemzés leíró statisztikai módszerrel (MS Excel) történt. A kérdőívet 246 fő töltötte ki (Nnő = 243), többségében a 45-54 éves (36,6%) és az 55-65 éves (17,5%) korosztályból (N18-24év=8,9%; N25-34év=12,2%; N35-44év=16,3%; N65év+=8,5%). Magas a mintában a felsőfokú végzettségűek aránya (65,4%). Munkapiaci státusz szempontjából a kitöltők több mint fele (55,7%) alkalmazott jelenleg, 13,4%-uk vállalkozó, 11,8%-uk nyugdíjas és 9,8%-uk hallgató.



1. ábra: Horgolt sál, kalocsai és torockói hímzés

Figure 1. Crochet scarf, Kalocsa and Torockó embroidery

Forrás/Source: MOKSHA (2015) Végtelen egyszerű végtelen sál. From: <https://www.moksha.hu/kreativ/horgolas-vegtelen-egyszeru-vegtelen-sal/>

Sokszínű Vidék (2016) Ismerd meg a kalocsai hímzés motívumait és jelentésüket. From: <https://sokszinuvidek.24.hu/otthon-keszult/2016/08/09/ismerd-meg-a-kalocsai-himzes-motivumait-es-jelentesuket/>; Netfolk (2013) From: Torockói hímzés és vert csipke. [https://netfolk.blog.hu/2013/04/27/torockoi\\_himzes\\_es\\_vert\\_csipke](https://netfolk.blog.hu/2013/04/27/torockoi_himzes_es_vert_csipke)

torockoi\_himzes\_es\_vert\_csipke



2. ábra: Shibori-termékek, patchwork táska és eco-print párna

Figure 2. Products made with Shibori technique; patchwork bag and eco-printed pillow

Forrás/Source: Mojzes (2017); The Clutcher (é.n.) DOLCE & GABBANA Sicilian Patchwork Skirt in multicolor. From: [https://www.theclutcher.com/en-US/product/241787/dolce\\_and\\_gabbana/sicilian\\_patchwork\\_skirt\\_in\\_multicolor](https://www.theclutcher.com/en-US/product/241787/dolce_and_gabbana/sicilian_patchwork_skirt_in_multicolor); Enkisboltom.hu (2021) Akác Levél Nyomatos Díszpárna, Ecoprint. From: <https://www.enkisboltom.hu/ecoprint-parna-03>

## EREDMÉNYEK

A kérdőívet kitöltők körében a leginkább elterjedt technikák közé tartozik a szövés, kötés, varrás és horgolás. Az egyéb technikák között említették többen a nemzelést, csomózást, textilszobrászatot, szitanyomást. Kevesen foglalkoznak olyan különlegesebb technikákkal, mint a batik és a ruhatervezés. (1. diagram)

A válaszadók 87,8%-a hobbiként kezeli ezeket, és 52,0%-uk már gyermekkorától foglalkozik vele. (23,6% fiatal felnőtt, 22,0% pedig felnőtt korban kezdett el foglalkozni a kedvenc technikájával.)

A legtöbben belső készítésre (54,9%), illetve családi minta alapján (43,9%) ismerte meg e tevékenységeket. A technikákat a legtöbben valaki másnak a segítségével (75,2%) vagy önmagától (37,8%), illetve az internet segítségével (34,6%) tanulta meg, kisebb hányaduk pedig magazinból (12,6%).

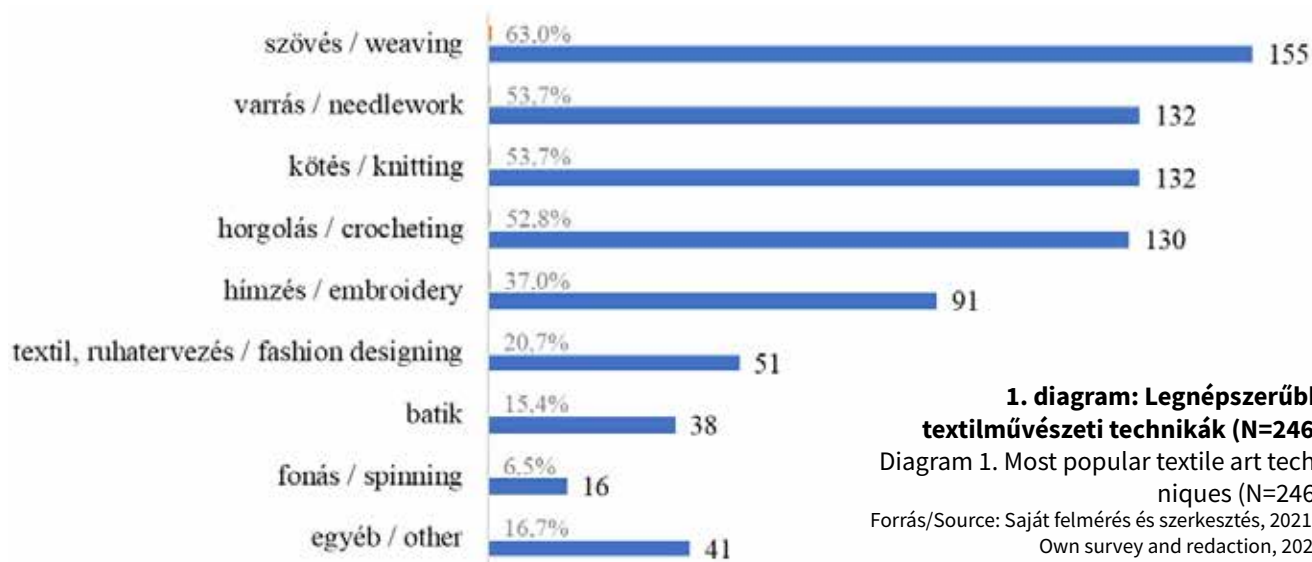
A kitöltők fele (49,6%) naponta, vagy szinte minden nap hódol ennek a szenvedélyének (35,8%).

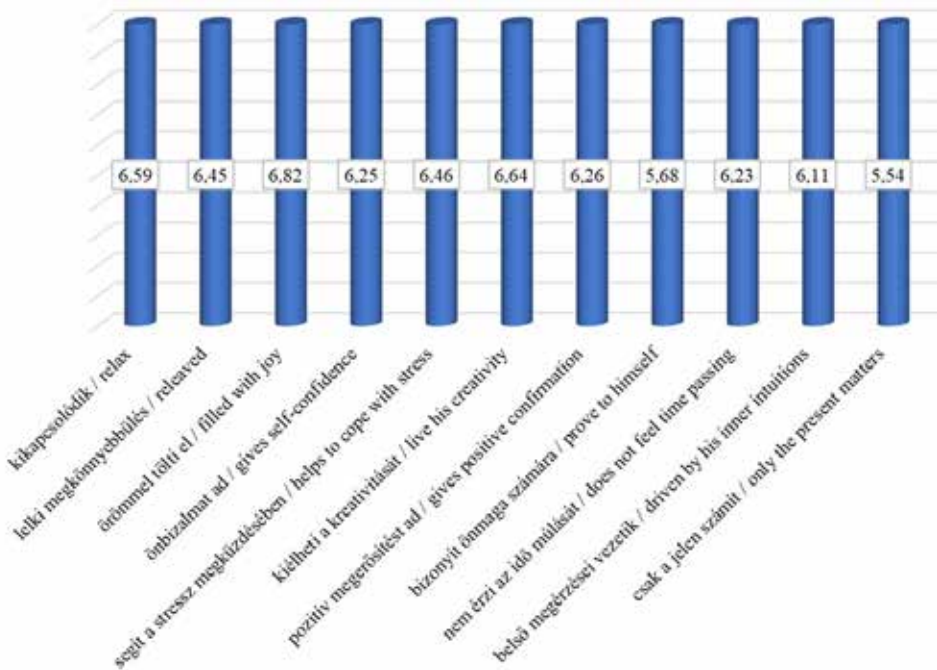
A válaszadók (n=238) átlagosan 6,28 mértékben, azaz szinte teljeskörűen átéltek a flow élményt a textil-

művészeti tevékenységük végzése során, egy 1-7 Likert-skálán értékelve. Kimagasló értéket kapott az örömméret közvetítése, valamint a kreativitás térnyerése és kiélése. (2. diagram)

A textiltechnikák pozitív hatásaira adott válaszok között megjelent a türelem, a kitartás és a koncentrációs képesség javulása, a kreativitás és kezűgyesség fejlődése, az „agy karbantartása”, a célkitűzés elérése, a környezeti reláció (dekoráció, környezetvédelem területén), a funkcionális tárgykészítés dimenziója is. Leggyakrabban említett reflexiók az öröm, a nyugodtság, az egyedi alkotásra való büszkeség és a stresszoldás volt. Ezeneken felül megjelent néhány olyan egyedi eset, melyek a családon belüli problémák, betegségek feldolgozását, a finommotorika szinten tartását és a szabadság megélését jelentik. Negatív hatások között a kitöltők olyan problémákat jelöltek, mint a derék-, hát- és kézfájdalom, szemfáradtság, magas anyagárak, időigényesség és a sikertelenség miatt kialakuló frusztráció.

A szakirodalom vizsgálatával megállapítható továbbá, hogy a műélvezet és alkotói tevékenység jótékony





## 2. diagram: Flow és textilművészet (n=238)

Diagram 2. Flow and textile art

Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2021 / Own survey and redaction, 2021

hatásai megjelennek a közösségképzés, önkéntesség, társadalmi integráció, problémakezelés, a kognitív, érzelmi és társas képességek fejlesztése, illetve a betegségkezelés (pl. demencia) területén is. Hozzájárul a kulturális hagyományok megőrzéséhez, az egyéni és társas jóllét kialakulásához. A kézműves tevékenység segíthet a rákterápiák mellékhatásainak kezelésében is. A csoportos művészeti tevékenységek pedig elősegíthetik az iskolákban a bullying csökkenését is (Fancourt – Finn, 2019). A csipkeverés relaxációs, kikapcsoló hatású, a saját termék elkészítéséért érzett büszkeség mellett a családtag vagy barát elvesztésének kezelésében is szerepet játszik (Kenning, 2015, idézi Hőbör – Magyar, 2019). A San Franciscóban az 1960-as években végzett divatterápia során Napa állami kórházában a Fashion Group of San Francisco önkénteseinek segítségével a résztvevők maguk terveztek ruhadarabot, kiválasztották a színeket és anyagokat, majd segítséggel elkészítették és egy divatbemutatón ők maguk demonstrálták. Az utánkövetésből kiderült, hogy a legsúlyosabb mentális betegséggel küzdők is sokkal jobban és magabiztosabban érezték magukat, mint előtte bármikor (Stauss, 2020). A taktilis érzékelés és a traumafeldolgozás is pozitív kapcsolatba hozható egymással (Garlock, 2016).

## KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk betekintést adott a textilművészeti alkotó, aktív rekreációs tevékenységek rendszerébe, hatásaira rekreációs és rehabilitációs aspektusban is. Változatos és rengeteg lehetőséget nyújtó kreatív alkotási forma, amely előzetes ismeretek nélkül is megtanulható, egyszerűen elkezdhető hobby aktivitás.

A vizsgálat során bebizonyosodott, hogy a tevékenységet végzők körében a kitöltők nagy részénél megjelentek a flow összetevői, mint az öröm megélése, teljes kikapcsolódás, az idő reális érzékelésének megszűnése stb.

Az alaptechnikák népszerűsége a legnagyobb, az újszerűbb modernbb technikák még kevésbé ismertek, így a jövőben érdemes lehet a kortárs alkotó művészeti élet fellendítése érdekében különböző népszerűsítő rendezvények, alkotó workshopok szervezése hazánkban a közösségszervező és a Maslow-piramis tetején elhelyezkedő önmegvalósítási szükséglet széles körű elérése érdekében. Ezt támaszthatja alá egy másik kutatás eredménye, mely szerint a Covid-19 pandémia első hulláma alatt az emberek több időt fordítottak a kreatív tevékenységekre, amely pozitívan hatott a közérzetükre (Gósi, 2020; Gósi – Magyar, 2020).

Fancourt, D., Finn, S. (2019) What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. WHO Regional Office for Europe, Koppenhága, Dánia

Fritz, P. (2015) A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In: Fritz, P. (Szerk.) Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs, 17–20.

Garlock, L. R. (2016) Stories in the Cloth: Art Therapy and Narrative Textiles. Art Therapy. 33. 2. 58–66. DOI: 10.1080/07421656.2016.1164004

Gósi, Zs. (2020) Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N.; Kiss, Zs.; Vajda, J. (Szerk.) Koronavírus idején. Replika Alapítvány, Budapest, 29–38. o.

Gósi, Zs., Magyar, M. (2020) „Karantén” kultúra Magyarországon. Recreation. 10. 2. 40–42. o. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.6

Grömer, K. (2016) The Art of Prehistoric Textile Making: The development of craft traditions and clothing in Central Europe. Naturhistorisches Museum Wien, Bécs, Ausztria. DOI: 10.26530/oapen\_604250

Haake, A. (1989) The role of symmetry in Javanese batik patterns. Computers & Mathematics with Applications. 17. 4–6. 815–826. DOI: 10.1016/0898-1221(89)90262-9

Hőbör, L., Magyar, M. (2019) A kézműves rekreáció jelentőségéről. Recreation. 9. 2. 32–34. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.2.4

Kovács, N. (2015) A képzőművészet története. S.l.: Kovács Mária Magdolna (egyéni kiadás)

Mojses, N. (2017) Shibori, avagy japán batikolás – nem a hippiknek! From: <http://www.vous.hu/hir/20170207-shibori-hajgato-sara-japan-textil-textilfestes-kek-indigo>

Pancapalaga, W., Suyatno, S., Malik, A. (2021) Crust leather quality with eco-printing dyeing method. Indian Journal of Science and Technology. 14. 1. 71–75. DOI: 10.17485/IJST/v14i1.1982

Patakj, E. (2010) Művészet, közművelődés, kommunikáció. In: Bartha, J. (Szerk.) Dobbantó Program 7. Kötet. A munka világával kapcsolatos modulok III. FSZK, Dobbantó Projektiroda, Budapest

Pöllänen, S., Ruotsalainen, K. (2017) Dialogue Between Art and Craft: Textile Materials and Techniques in Contemporary Art. International Journal of Education & the Arts. 18. 1. 1–17.

Rekaby, M., Salem, A. A., Nassar, S. H. (2009) Eco-friendly printing of natural fabrics using natural dyes from alkanet and rhubarb. Journal of the Textile Institute. 100. 6. 486–495. DOI: 10.1080/00405000801962177

Sándor, Zs. (é. n.) A vizuális művészetek rendszerező áttekintése. Sárospatak: EKE PK Humán Tudományok Intézete From: [http://www.ckhuman.uni-eger.hu/public/uploads/vizualis-muveszettek-rendszerezo-attekintese\\_5842c783c42c42c.pdf](http://www.ckhuman.uni-eger.hu/public/uploads/vizualis-muveszettek-rendszerezo-attekintese_5842c783c42c42c.pdf)

Stauss, R. (2020) Passing as Fashionable, Feminine and Sane: „Therapy of Fashion” and the Normalization of Psychiatric Patients in 1960s US. Fashion Theory. 24. 4. 601–637. DOI: 10.1080/1362704X.2020.1746515

Tatarkiewicz, W. (2011) Az esztétika alapfogalmai. Kossuth, Budapest

Warnke, M. (2008) A művészettörténet tárgykörei. In: Beltling, H., Dilly, H., Kemp, W., Sauerländer, W., Warnke, M., Rényi, A. (Szerk.) Művészettörténet. Bevezetés. ELTE Művészettörténeti Intézet, Budapest, 6–20. o.

Zaremba, L., Romančuka, S. (2013) Creative use of traditional patchwork motif in the Patchwork & Quilt workshop. In: Laganovska, K. (Szerk.) Arts and Music in Cultural Discourse. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. Rézeknes Augstskola, Rézekne, 205–214. DOI: 10.17770/amcd2013.1263

TÁMOGATÓK

# Rendszeres belső kapcsolat a természettel!



**Természetes mikrobák életközösségével fermentált gyógynövény-kivonat**

A modern életmódból hiányzó természetes életközösség pótlása a Herbaferm cseppek mindennapos használatával. **OGYÉI: 20075/2018**  
Kapcsolat és bővebb információ: [www.herbaferm.hu](http://www.herbaferm.hu)



## HARMADIK ÉVE A CSÚCSON



FRADISHOP  
SHOP.FRADI.HU

# A 12. SZEGEDI KÉPREGÉNYFESZTIVÁL - NYOMTATÁSBAN!

2020-ban a járványügyi helyzet miatt számtalan rendezvény maradt el országszerte. Sajnos erre a sorsra jutott a 2020 novemberére tervezett 12. Szegedi Képregényfesztivál is.

A fesztivál programja összeállt, az előadók felkészültek, de a körülmények nem tették lehetővé, hogy a tervek megvalósuljanak. A szegedi Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár a Dél-Alföldön egyre népszerűbb szegedi képregényfesztiválok szervezője és egyben a Szeged folyóirat kiadója is. **Áthidaló megoldásként a folyóirat áprilisi száma képregényes témában jelent meg, hogy az elmaradt fesztivál előadásai eljussanak az érdeklődőkhöz és a szakmához.**

A lapszám igazi kuriózum lett, jó szívvel ajánljuk a kilencedik művészeti ággal való ismerkedésre a nagyközönségnek is.

„Szeged – a város folyóirata. Szeged – a tudomány és a művészetek városa. Szeged – az egyetemi város. A Somogyi-könyvtár gyűjteménye – az alapító akarata szerint – Szeged város örök és elidegeníthetetlen tulajdona.

A tudomány és művészetek városában minden művészeti ág megfér és virágozhat. Az újkori Szeged történetének legfontosabb pillanatai megjelennek a képeken is. Láthatunk festményt az árvíz pusztította városba látogató királyról, az épülő városról. A sajtó megjelenésével pedig szinte egyszerre jelentek meg karikatúrák, gúnyos történeteket elmesélő rajzok, »képregények«.

A hazai képregényes kultúra egyik fellegvára Szeged.

Ezt ismerte fel a Somogyi-könyvtár, amikor – egy külsős megkeresés hatására – 2009-ben úgy döntött, hogy megszervezi az 1. Szegedi Képregényfesztivált és Vásár-t.

A rendezvény sikere a szervező könyvtárat is meglepte, de egyúttal magával hozta a folytatás igényét is. Valóban bebizonyosodott, hogy igény van a művészet ezen szegmensére. És bebizonyosodott, hogy ez a populáris műfaj valóban művészet.

Az elmúlt 12 évben egyre több fórumon igyekszünk bizonyítani, hogy a képregénynek helye van a művészetek világában, és helye van a könyvtárakban is.

A minden év őszén megrendezett fesztivál népszerűsége nem csökkent az elmúlt években. Sikertelen minden évben új és új témákat keresünk. Olyan előadókat megszólítani, akik valóban hitelesen mutatták be a képregény történetét, művészetben betöltött szerepét. Ugyanakkor minden rendezvényen sikerült azt is elérnünk, hogy a szakma is felfigyeljen a műfaj körülölelő népszerűsége, a műfaj olvasáskultúrában betöltött szerepére. Lehetőségünk volt több szakmai fórumon bemutatni a fesztivált, a könyvtár és a képregények kapcsolatát, felvázolni a használói igényeket.

Az elmúlt 11 fesztiválon több mint 100, a képregényes kultúrával kapcsolatos előadást hallgathattak meg az érdeklődők. Több tucat alkotó tért vissza Szegedre évről évre, hogy találkozhassanak a képregényszereplőkkel.

A könyvtár állományában lévő képregények száma meghússzorozódott! Az igények és a használói visszajelzések alapján az a hatalmas szám indokolt volt.



A fesztivál sikere nagyban köszönhető partnereinknek. A szervezés közben nagyszerű emberekkel dolgozhattunk együtt. Ők vették be a könyvtár munkatársait a képregények világába, és fáradhatatlanul segítettek munkánkat.

Nekik is tartozunk azzal, hogy a vészhelyzet ellenére sem adjuk fel, és a több mint tíz éve megkezdett munkánkat folytatjuk. Az elmúlt évben sajnos nem tarthattuk meg a fesztivált eredeti formájában, a személyes találkozások elmaradtak. De a város folyóiratával közösen az előadások egy részét »megtarthatjuk«. A Szeged folyóirat áprilisi lapszámában olvashatnak szegedi képregényekről, megismerkedhetnek szegedi alkotókkal, de nagy elődökkel, a hazai képregényes és rajzfilmes ikonnal is. A Somogyi-könyvtár kincseibe belelapozva pedig az első »képregényes« karikatúrákkal is megismerkedhetnek.”

*Oros Sándor, a szegedi képregényfesztiválok egyik főszervezője*

**A folyóirat és a tematikus lapszám megrendelhető a Szeged folyóirat szerkesztőségében:**

**6720 Szeged, Stefánia 2.**

**Telefon: 20/348-8446, 20/5310041**

**e-mail: szegedfolyoirat@sk-szeged.hu**

# Modern Healthy Lifestyle Miskolc

DOI: 10.21486/recreation.2021.11.2.4



**ÖSSZEFOGLALÁS:** Mit is jelent a gyakorlatban a modern egészséges életstílus? Leginkább azt jelenti, hogy van eszköztáram a stresszel megküzdeni, hogy önmagam tudjak lenni egy olyan világban, amely számtalanszor sok, zajos, nehéz, és talán még veszélyes is. Azt is jelenti továbbá, hogy találok kapaszkodókat, amikor elhatalmasodik a bizonytalanság és a félelem bennem. A mostani tanulmány Miskolc példáján mutatja be azt az összefogást, amely újragondolja a jóllét-hoz való viszonyt. Újragondolja a lakosság és a helyi szolgáltatók szemszögéből, és megkísérli az egészségturizmus megteremtését egy olyan helyen, ahol eddig máson volt a fókusz. A bemutatott mintaprojekt példaként szolgálhat más települések számára is.

**Kulcsszavak:** egészséges életmód, holisztikus egészség, prevenció, rekreáció, reziliencia, immunerősítés



**ABSTRACT:** What does a modern healthy lifestyle mean in practice? Most of all, it means that I have the tools to deal with stress so that I can be myself in a world that is noisy, difficult, and maybe even dangerous. It also means that I find handrails when uncertainty and fear take over me. The current study uses the example of Miskolc to show the collaboration that rethinks the relationship to well-being. It rethinks the perspective of the population and local service providers and attempts to create health tourism in a place where the focus has been different so far. The presented pilot project can serve as an example for other settlements as well.

**Keywords:** healthy lifestyle, holistic health, prevention, recreation, resilience, immune boosting

## BEVEZETÉS

Mit is jelent a gyakorlatban a modern egészséges életstílus? Valahogy úgy írnám le, mint azt az életmódot, amely a 21. században fenntarthatóvá teszi a testileg és lelkileg kiegyensúlyozott életvitelt. De miben több és más, mint a hagyományos értelemben vett egészséges életmód? Egyrészt a jóllét értelmezéséig kell visszamennünk, és azt vonatkoztatni az egészségre. Így a holisztikus egészség fogalmát kell a legszélesebben értelmezni. A WHO testi, lelki, mentális és szociális jóllétet definiál már egy jó ideje.

De mit is jelent ez? Ebben a rendszerben a fiziológiai, az érzelmi és a gondolati egészség hármas egységéről beszélünk, míg a társadalmi egészséget egy olyan kapcsolatrendszerként írnám le, amely az embereket körülvevő többi élőlény felé irányuló harmonikus működésről szól (*többi élőlény: a Föld, a flóra, a fauna, a többi ember és a többi ember által alkotott dolgok; harmonikus működés: tiszteletteljes kommunikáció és magatartás személyes és online térben*). Ebből a logikából a jóllét az, amikor a fenti összetevők jól működnek, vagy ha éppen kibillent állapotban van, vannak, akkor viszonylag

rövid idő alatt megvan a lehetőségem és a tudásom arra, hogy a harmóniát vagy belső békét visszaállítsam magamban úgy, hogy közben a környezetemnek nem ártok. Másrészt a modern szó azt a technológiai modernitást jelenti, amely a kor vezető innovációit termékek és szolgáltatások segítségével a kezünkbe adja, mint lehetőséget, hogy a kibillent egészségünket a lehető leg-rövidebb idő alatt helyre tudjuk állítani vagy saját magunk, vagy valaki segítségével.

Ma, 2021-ben, egyéni COVID pandémia és annak következményei után az emberek jóllétének kibillenése valamilyen aspektusból sajnos teljesen kézzelfogható. Az egészségtudatosság, valamint az egyéni és kollektív felelősségvállalásnak ilyen mértékű fontossága talán nem is volt még jelen a modern korban. Amikor az emberek „be vannak szorítva” a lakóhelyükre, akkor felértékelődnek a településük és a környezetük nyújtotta jólléti szolgáltatások.

A Modern Healthy Lifestyle (MHL) koncepció azoknak az egészségtudatos embereknek szól, akik az életük minden területét, legyen szó munkáról vagy magánéletéről, azon elv mentén élik, hogy magukért és a környezetükért felelősséggel tartoznak, magukért és a környezetükért építő



Szerző, rovatvezető:  
**MATÓ-JUHÁSZ ANNAMÁRIA**  
Miskolci Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar  
Whole life balance specialista  
efkegtur@uni-miskolc.hu  
egyetemi tanársegéd, Ph.D  
hallgató  
kutatási terület: Az  
egészségtudatos magatartás  
fejlesztése a társadalmi  
marketing eszközeivel  
juhasz.anca@uni-miskolc.hu

módon tesznek. Azoknak szól, akik felismerik és érzékelik az egyensúly megletének fontosságát, és tesznek azért, hogy a kibillenéseket helyrehozzák magukban. Teszik ezt úgy, hogy olyan termékeket, szolgáltatásokat vásárolnak, amelyek célirányosan támogatják az egyensúlyukat, olyan rekreációs tevékenységeket folytatnak, amelyek szintén hatnak az egészség valamelyik aspektusára.

Miskolciként fontos számomra, hogy a lakóhelyemen is lássam és tudjam, milyen lehetőségek nyílnak számomra ahhoz, hogy a lehető leginkább fenn tudjam tartani az életem legtöbb területén az egyensúlyt. Így megvizsgálásra került Miskolc vonatkozásában az MHL-konceptió gyakorlatba való ültetése. Ahhoz, hogy sikeresen elérjük a célt, azaz azt, hogy az életünk különböző területein megvalósuljon az egyensúlyi, nyugalmi állapot, mind a keresletet, azaz a lakosokat, mind a kínálatot, azaz a jóllétünkre hatással bíró szolgáltatókat megvizsgáltam az MHL-logika mentén.

## 1. ANYAG ÉS MÓDSZER

A tervek között az szerepelt, hogy lakossági, kérdőíves felméréssel feltérképezem a miskolciak elvárásait az egészségükkel, az egészségük fenntartásával és helyreállításával kapcsolatban. A szakmai egyeztetések során azonban egyértelművé vált, hogy a jelenlegi pandémia olyan hatást fejtett ki szinte mindenre, ami a magyar társadalom minden tagjánál nagyjából ugyanolyan eredményeket alakított ki, függetlenül a lakóhelytől. Így a primer felmérés helyett szekunder adatokra támaszkodtam.

Amikor az egészséggel kapcsolatban adatokat, információkat kerestem, akkor elsősorban a Népegészségügyi Elemzési Központ Információs Rendszerét néztem meg. A NEKIR 2020-ban is több felmérést végzett a magyar lakosság egészségi állapotáról.

A cél az volt, hogy a leíró (ezen belül a tér-) epidemiológia egységes, nemzetközileg elfogadott módszertana segítségével alapvető információkat nyújtson összehasonlítható indikátorok segítségével a magyar népesség egészségi állapotáról, és az azt befolyásoló tényezőkről különböző területi felbontású szinteken a helyi, népegészségügyi, egészségfejlesztési, vagy akár egyetemi szakemberek, egészségpolitikusok számára. A meghatározott prioritásoknak megfelelően, a „népegész-

ségügyi” szükségletek mentén jól tervezhető a lakosság körében a célzott, racionalizált egészségfejlesztési programok, beavatkozások.

A halálozási adatok között az elsődleges megelőzéssel befolyásolható csoportjába tartozónak tekintették azokat a – nemzetközi referenciák szerint meghatározott – 75 év alatt bekövetkező haláleseteket, melyek megelőzésére rendelkezik az ország bizonyítékokon alapuló, hatékony, elsősorban központi, széles körben szervezett primer prevenció módszerekkel (Juhász, Nagy, Lomen, Nagy, Papp, Gál, Oroszi, 2020). A felmérés eredményeit az Egészségfejlesztési Irodák elemezték és a megfelelő programokat kidolgozták, vagy folyamatosan kidolgozzák.

Jellemzően a gyerekekre fókuszálnak, de a teljes népesség egészségkultúrájának fejlesztése a célja ezeknek a programoknak. Az eredmények itt nem kerülnek bemutatásra, mert a Modern Healthy Lifestyle koncepcióban azokat a miskolci érintetteket fogom bemutatni, akik a saját munkájukkal a hálózatosodás logikáját követve hozzá tudnak járulni a lakossági jólléthez. Ezt a továbbiakban egy ábrán mutatom majd be.

A további vizsgálatok során számos programterv került a látótérbe, amely a következő 7-8 évben lesz majd elérhető, azonban látni, hogy a prevencióban az egészséges életmód életstílussá alakítása lesz a kulcs. Ez innovatív, egyszerű módját jelenti a kommunikációnak és a célcsoport elérésének.

Így abban az esetben is, amikor egy település a lakosai számára kínál egészségmegőrző, egészségfejlesztő szolgáltatásokat, akkor célszerű vendégként, kvázi turistaként tekintenie az emberekre.

Ebből a logikából fakadóan azt is megnéztem, milyen módon változott meg a COVID hatására egy turista elvárása, mert azt gondolom, hogy ezek az elvárások a legtöbb emberben megfogalmazódtak és megjelennek egy szimpla hétköznapi szolgáltatás igénybevételekor is függetlenül attól, hogy a lakóhelyén vagy belföldön akár ottalvással veszi azt igénybe.

Hogyan alakultak át az utazási szokások a COVID után? Egyértelműen kijelenthető, hogy a tudatosság nagyon is megnőtt az emberekben. Míg korábban az utazási, kikapcsolódási döntéseinket az ár határozta meg, a járvány hatására az első döntési pont,

hogy elég biztonságos-e az a hely, ahova megyek, a szolgáltatók betartják-e a járványvédelmi intézkedéseket (<https://hvg.hu/360/hetilap360/2020/25/20202505magyar1>). A biztonság mindenekfelett áll. Amennyiben egy turisztikai desztináció nem tudja a látogatók biztonságát garantálni, akkor a többi feltétel megléte esetén sem tekinthető versenyképesnek (CSAPÓ – TÖRŐCSIK 2020). Erről kifejezetten tájékozódik a tudatos fogyasztó ([https://hvg.hu/kkv/20200506\\_turizmus\\_mtu\\_koronavirus](https://hvg.hu/kkv/20200506_turizmus_mtu_koronavirus)). Felértékelődik a naprakész informáltság, amihez az írott és a digitális sajtó, valamint a közösségi oldalak fokozott használatán túl kifejezetten a járványügyi helyzet figyelésére kifejlesztett koronavírus-térképek és applikációk állnak rendelkezésre.

A Social distancing és a tégigény „térhódítása” eredményezte a túlturizmus eltűnését (<https://turizmus.com/szabalyozas-orzagmarketing/a-jovo-turizmus-a-jovo-utazozoja-i1169715>). Ez a jelenség kedvez a kerékpáros turizmus, az aktív turizmus, a falusi/vidéki turizmus, az egészségturizmus, az ökoturizmus területének.

Azok a trendek, amelyek már egy ideje erősödtek a turizmusban, úgy mint digitalizáció terjedése, személyre szabott megoldások népszerűsödése, tovább erősödtek, de újonnan is megjelentek prioritások (a felkeresendő desztináció egészségügyi helyzetéről való tájékozódás, rugalmasság fokozott elvárása a turisztikai szolgáltatók részéről). (GÖSSLING et al. 2020). A COVID kifejezetten kedvezett az egyéni közlekedés növekedésének, amelyet az is befolyásolhat, hogy leginkább belföldi utazásokban, belföldi rekreációs tevékenységekben és kikapcsolódásokban lehetett gondolkodni (<https://uzletem.hu/biztositas/a-magyarok-tobb-mint-ketharmadabelfoldi-nyaralasttervez>). Mindezek hatására a költségeket is visszafogták az emberek, a pénzügyi kultúrában is egyfajta tudatosságnövekedés mutatkozott. Kérdés persze, hogy a pandémia lecsengése után mi marad meg ezekből a trendekből.

Bármi is lesz a válasz, addig célszerű ezen keresleti igények és persze előírások mentén újraszervezni Miskolcon is a társadalmi jólléthez kapcsolódó kínálatot. A társadalmi jóllét növelését az egészségfejlesztés alapjaira építjük rá.

Egy adott csoport egészségfejlesztés-eszköze az egészség helyreállítása és növelése, illetve a mihamarabbi, gyors regeneráció elérése. (Fritz, 2019). Jelen tanulmány szorosan leszűkíti az egészséghez kapcsolódó kínálati szektorra a kérdéskört. Így jutunk el oda, hogy a prevencióhoz kapcsolódó szegmens a legszélesebb kategória, hiszen itt az egészségmegőrzés a cél. Az egész wellnessipar és maga a szépségipar erre épül rá, kiegészítve az élménynyújtás szektorával. Annak érdekében, hogy Miskolc vonatkozásában konkrétumokról tudjunk beszélni, nézzük meg az érintetti kört. (1. ábra)

**Miskolci lokáció esetén az érintettek:** Magyar Turisztikai Ügynökség, Miskolc Megye Jogú Város, Beutaztatásban részt vevők, Miskolci Egyetem, Magyar Életmód Orvostani Társaság, Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság, Életmódhoz kapcsolódó szervezetek, Élményt nyújtók, Lakosság.

Felmerül a kérdés, hogy ha a kínálati oldalon újrapozicionáljuk a szolgáltatókat, milyen logika mentén tegyünk mindezt, hogyan és hol tegyünk elérhetővé a kínálatot. A rendező elv nem feltétlenül az, hogy egy nagy központi épületben tömörüljön mindenki, hanem az, hogy az immunerősítés (testi és mentális), ezáltal a testünk optimális működése viszonylag stabil legyen, illetve az elváltozások gyorsan helyreállíthatóak legyenek. Mivel itt az a cél, hogy gyorsan visszanyerjük az egyensúlyi állapotot, minden rekreációs lehetőség (mozgásos, szellemi), amit a település tud kínálni, láthatóvá és elérhetővé váljon, és az odaérkező jóllétének fokozását eredményezze.

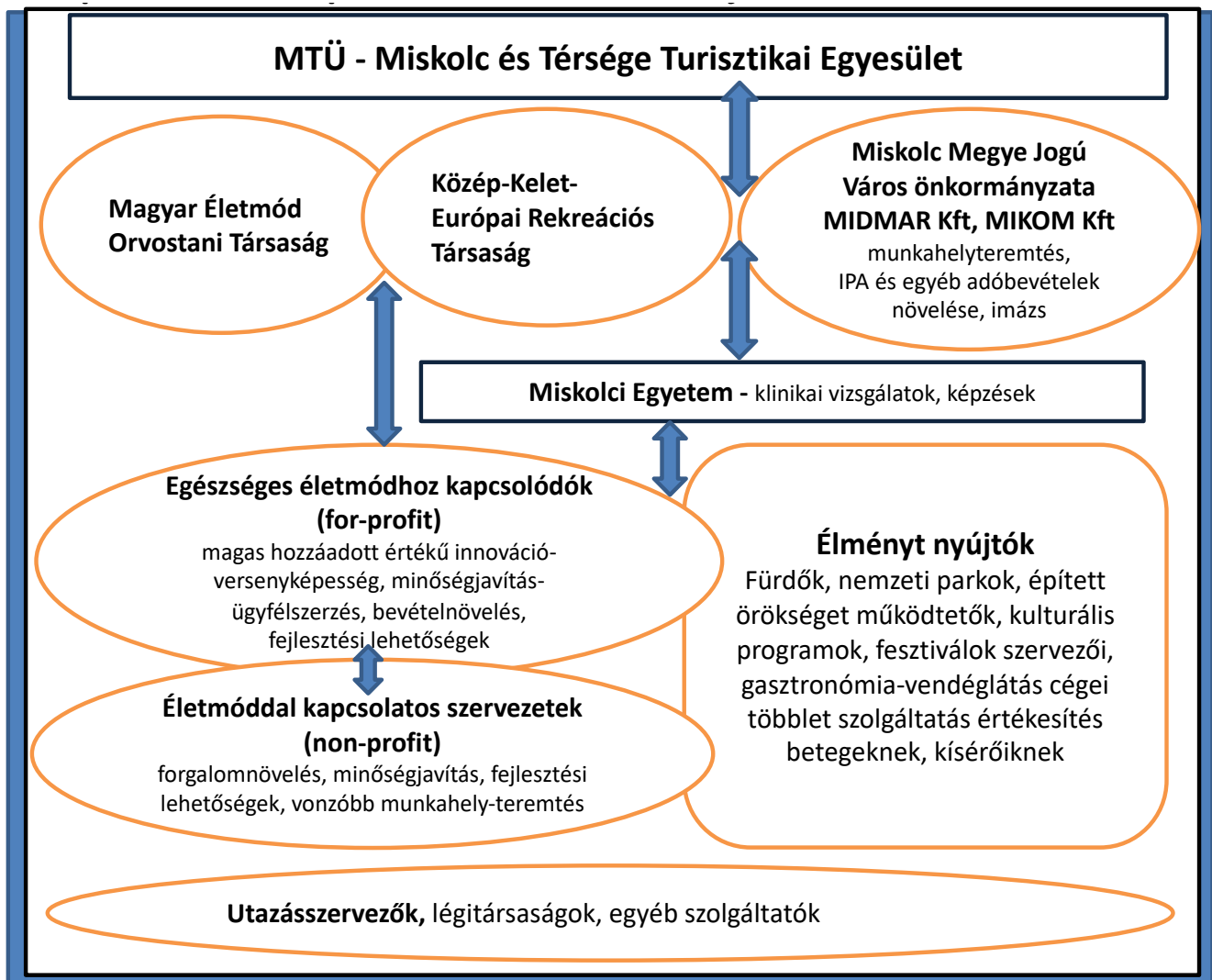
A rendező elv tehát ez a logika, hogy növelni lehessen az odaérkező jóllétét, még olyan áron is, hogy esetleg a saját szolgáltatásomon túl is ajánlok neki megoldásokat. Ehhez kell az az együttműködés és hálózat, amely csapattá kövacsolja a ponszerű szolgáltatókat.

A működési forma és az üzleti modell településenként tud változni.

A kuráció és a rehabilitáció már konkrét orvosi beavatkozásokkal és felügyelettel bíró jelenség. Ez a téma már egy központi csoportosulás, ahol a diagnosztika és az orvosi technológia, valamint szaktudás elengedhetetlen. Ráadásul az eredmények eléréséhez több idő kell, így már bentlakásos rendszerről is kell beszélnünk (kivéve 1 napos sebészet).

Nagyon jó tematika tud lenni a városok esetében az életmódváltó programokra építkezni, mert infrastrukturálisan kevesebb beruházást igényel, mint egy műtétekre specializálódott klinika. Erre számos franchise nyújt lehetőséget.

Ebben a tematikában az a jó, hogy az ilyen szolgáltatásokra érkezők turistaként is funkcionálnak, és sok esetben nem is egyedül érkeznek, így meg tud „teremtődni” az egészségturizmus.



1. ábra: A primer prevención alapuló „turizmus” érintettjei és elvárásai Miskolcon. Forrás: Saját szerkesztés

Fordítsuk akkor mindezt le Miskolcra.

## 2. A MODERN HEALTHY LIFESTYLE MISKOLC, MINT AZ EGÉSZSÉGTURIZMUS MEGTEREMTÉSE

Az egyéni felelősségvállalásra, a fenntartható egészséges életmódra építünk, azaz az egyensúly megtalálására, fenntartására.

- Ennek kulcsa az, hogy megtaníttuk arra az embereket, hogyan tudják a modern 21. században magukat kiegyensúlyozni a különböző rekreációs tevékenységekkel, illetve hogyan tudják fenntartani a test-lelki egyensúlyukat, meghosszabbítva az egészségben eltöltött éveik számát.
- Megmutatjuk számukra, melyek a tudomány legújabb vívmányai (*termékek, szolgáltatások*) ahhoz, hogy otthonukban és a hétköznapijaikban is a saját és a környezetük testi-lelki egészségére maximálisan tudjanak figyelni.

Szakmai interjúk során kialakult az a tematizálása a szolgáltatóknak, amely újrapozicionálja Miskolc kínálatát az egészség(*turizmus*) jegyében. Megjelennek (1) a diagnosztikában szerepet vállalni tudó szolgáltatók, (2) a különböző egészségmegőrzés témában szolgáltatást nyújtók, (3) a mozgásos és szellemi rekreációban érdekelt szolgáltatók, valamint (4) a holisztikus egészségkultúrát népszerűsítő, edukációt is nyújtók.

A program több lépcsőben valósul meg.

- Az első lépés a pontszerű szolgáltatók hálózatba kapcsolása, amelynek két virtuális felülete indul el márciusban (*modernhealthylifestyle.hu* és *egyensulyazetben.hu*).
- A második lépés egy életmód szálloda indítása, amely előrehaladott tárgyalások fázisában áll. Cél az országos ismertség és elismertség elérése.
- A harmadik lépés a nemzetközi porondra való kilépés az egészségturizmus piacán.

Az újrapozicionálás első szakasza sikeresen lezárult. Az érintettekkel a szakmai interjúk és egyeztetések megtörténtek, azon szolgáltatók, akik elsőként hálózatba rendeződnek, megállapodtak. A második lépés a koncepció és a prototípus kommunikáció. Ennek a szakasznak a megismeréséhez tekint-

sük át, milyen kommunikációs csatornák kerültek definiálásra a témában.

## 3. A MODERN HEALTHY LIFESTYLE MISKOLC KOMMUNIKÁCIÓJA

A kommunikációs csatornák 3 nagy csoportját alkalmazzuk: személyes kommunikáció (*workshop, kiállítás, study tour, országspecialisták, események*) online kommunikáció (*kp-i landing page, social media*) és offline kommunikáció (*recreation tudományos magazin, felkérő levelek, rádió és tv*). A potenciális kereslet online csatornán, a többi stakeholder pedig személyes csatornán és offline módon kerül elérésre.

- két honlap kialakítása folyamában (*modernhealthylifestyle.hu* és *egyensulyazetben.hu*), amelyek rendelkeznek webshoppal is
- a hozzájuk kapcsolódó social media felületek kialakításra kerültek
- az arculati elemek elkészültek, a tájékoztató anyagok rendelkezésre állnak
- Recreation Tudományos Magazinban önálló rovatként működik
- a Közép-Kelet Európai Rekreációs Társaság Leisure konferenciáin és életviteli klubjain a koncepció megjelenik
- SIXO TV központtal a médiatartalom-gyártás elindul
- a régió és az ország médiumaiba a tartalmak átadására megvan az együttműködés

## KONKLÚZIÓ

A COVID világvárvány minden ediginél jobban felerősítette az egyénekben a saját egészségükért vállalt felelősségérzetet. A pandémia hatására a gazdasági szereplők is újra kellett, hogy gondolják a tevékenységeiket. A kettő (*kereslet, kínálat*) akkor találkozik a piaci mechanizmusok mentén, ha megvan a közös a nevező. De gondoljuk ezt tovább! Az elmúlt időszak arra is rávilágított mindenkinél, hogy a másokért vállalt felelősségünk is rendkívül fontos, és a környezetünk hogyan és milyen módon hat vissza ránk, a saját egészségünkre és az életünk minden területére. Mondhatnám úgy is, nagy leckét kapott az emberiség. Változtassunk akkor és rendezzük újra a sorainkat. Más prioritások, más határok és más kommunikáció mentén. Erről szól ez a kis cikk. Egy lehetséges

utat mutat Miskolcra, amely példaként szolgálhat mások számára is.

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

„The described article/presentation/study was carried out as part of the EFOP-3.6.1-16-2016-00011 “Younger and Renewing University – Innovative Knowledge City – institutional development of the University of Miskolc aiming at intelligent specialisation” project implemented in the framework of the Széchenyi 2020 program. The realization of this project is supported by the European Union, co-financed by the European Social Fund.”

## IRODALOMJEGYZÉK

1. Mató-Juhász, Annamária és Dózsa, Csaba és Babai, László és Fritz, Péter és Szántó, Ákos (2020) A Modern Healthy Lifestyle koncepció = The Modern Healthy Lifestyle concept. *recreation*, 10 (4), pp. 42-45. ISSN 2064-4981 DOI: 10.21486/recreation.2020.10.4.5.
2. Juhász Attila, Nagy Csilla, Lomen Mihály, Nagy Attila, Papp Zoltán, Gál Veronika, Oroszi Beatrix (2020) A Népegészségügyi Elemzési Központ Információs Rendszere (NEKIR), 2020= Information System of Public Health Analysis Centre (NEKIR), 2020, Összefoglaló / Továbbképző közlemény – Review / Educational article, DOI: <https://doi.org/10.29179/Eg-Tud.2020.3.51-84>
3. <https://hvg.hu/360/hetilap360/2020/25/20202505magyar1>
4. Csapó János, Töröcsik Mária (2020) THE EVALUATION OF THE ROLE AND IMPORTANCE OF SAFETY AND RISKS IN THE TRAVEL ATTITUDES OF THE HUNGARIAN TOURISTS, *Turisztikai tanulmányok*, DOI: 10.15170/TVT.2020.05.01.06
5. [https://hvg.hu/kkv/20200506\\_turizmus\\_mtu\\_koronavirus](https://hvg.hu/kkv/20200506_turizmus_mtu_koronavirus)
6. <https://turizmus.com/szabalyozas-oroszag-marketing/a-jovo-turizmus-a-jovo-utazoja-i1169715>
7. Stefan Gössling, Daniel Scott & C. Michael Hall (2020) Pandemics, tourism and global change: a rapid assessment of COVID-19, Pages 1-20 | Received 06 Apr 2020, Accepted 17 Apr 2020, Published online: 27 Apr 2020 DOI: <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1758708>
8. <https://uzletem.hu/biztositas/a-magyarok-tobb-mint-ketharmada-belfoldi-nyaralasttervez>
9. Fritz Péter: A rekreáció fogalma, rendszer-tani felosztása, in: Fritz Péter (szerk.), *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.*, Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 2019, 25.

# A kutyatartás mint életmódot befolyásoló tényező vizsgálata

## Investigation of dog ownership as a factor in lifestyle



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A XXI. században tapasztalható túlsúly és elhízás jelensége komoly népegészségügyi probléma. Megelőzése és kezelése is lehetséges, olyan életmódbeli faktorok változtatásával, mint fizikai aktivitás növelése és kiegyensúlyozott táplálkozás követése. Kutatások abba az irányba mutatnak, hogy a testmozgás kérdésében a kutyatartás egy serkentő tényező. Felmérésünk az előbbi kérdés, a táplálkozással és táplálással kapcsolatos ismeretek szintjének vizsgálatára vonatkozik. Kérdőíves módszert alkalmaztunk: a magyar, nagykorú kutyatartók (n=95) körében. Összességében a gazdák 79%-a legalább heti egyszer végez testmozgást. A négy lábú

kedvenc, az egy hétre eső fizikai aktivitások 70%-ában játszik közre. Megállapítható, hogy a sport- és munka-kutyatartók táplálással kapcsolatos ismeretei szignifikánsan jobbak, szemben a hobbi-kutyatartókkal. A táplálkozás kérdésében nem sikerült hasonló kapcsolatot bizonyítani. A kutyatartás és testmozgás között összefüggés állapítható meg. Ennek pozitív hatása a BMI értékekben is megmutatkozik. A táplálás és táplálkozás kérdésében további kutatások szükségesek. Azonban, a kutyatartás nagy jelentőséggel bír az életmódbeli faktorok kedvező irányú befolyásolásának szempontjából.

**Kulcsszavak: életmód, elhízás, kutyatartás, fizikai aktivitás, étrend**



Szerző:  
**VÉKONY BLANKA**  
Semmelweis Egyetem  
Egészségtudományi Kar Dietetikai  
és Táplálkozástudományi Tanszék  
Székesfehérvár,  
Zsombolyai utca 63.  
vekony.blanka@se-etk.hu  
se.vekonyblanka@gmail.com  
Tudományos tevékenysége:  
Tanársegéd, PhD – hallgató  
Főbb kutatás területei:  
divatdiéták, táplálék-allergiák és  
-intoleranciák, kisállattáplálás,  
sportdiétetika, dietetikai  
lehetőségek a nőgyógyászat  
területén



Szerző:  
**DR. MÁK ERZSÉBET**  
főiskolai docens  
Semmelweis Egyetem  
Egészségtudományi Kar  
make@se-etk.hu



Rovatvezető:  
**FÓNAGY ORSOLYA ERZSÉBET**  
Munkahely: író;  
TKBF hallgatója  
fonagy.orsy@gmail.com  
Főbb kutatási területei:  
természetgyógyászat,  
sport, pszichológia



### ABSTRACT:

In 21st century overweight and obesity are serious public health problems. Prevention and management is possible via lifestyle changes such as increasing physical activity or following a balanced diet. Researches suggest that dog husbandry is a stimulating factor in physical activity. Our survey investigates the former question and the level of knowledge related to nutrition and feeding. A questionnaire method was used among Hungarian adult dog keepers (n = 95). Generally 79% of owners exercise at least once a week. The dogs contributes

70% of all physical activities in a week. It can be stated that the knowledge of sports- and working dog keepers regarding feeding is significantly better compared to hobby owners. The issue of nutrition has not been proven in a similar way. The relationship between dog keeping and physical activity can be determined. This has a positive effect on BMI values. Further research is needed in question of nutrition and feeding. However, dog keeping has a great importance in positively influencing lifestyle factors.

**Keywords: lifestyle, obesity, dog ownership, physical activity, diet**

### BEVEZETÉS

Közismert tény, hogy a túlsúly és elhízás prevalenciája világszerte növekszik. Tekintve napjainkat, a felnőtt populáció legalább egyharmada előbbi kategóriák valamelyikébe sorolható (Chooi – Ding – Magkos, 2019). Egyre terjedelmesebb népegészségügyi problémával találkozunk, melynek megelőzése és kezelése lehetséges lenne (Erdei et al., 2017).

A komplex szemlélet középpontjában azok az életmódbeli tényezők állnak, melyek módosításával preventív jellegű megoldások is rendelkezésre állnak.

Ilyen elemek a kiegyensúlyozott egészséges táplálkozás támogatása és a fizikai aktivitás nö-

velése (Lanigan, 2018). A hazai lakosság esetében a testmozgás kérdésében is egy kedvezőtlen tendencia tapasztalható. 2013-ban a felnőtt magyar populáció közel 68%-a számított inaktívnak, a WHO elvárásaihoz mérten (Pfau et al., 2018). Az ELEF 2016-os adatai is hasonlóan, negatív irányt mutatnak.

A heti testmozgás szempontjából ideálisnak számító (150 perc/hét) mennyiséget teljesítő száma egyik korcsoportban sem éri el a 30%-ot. Ez az arány az életévek számának növekedésével még inkább csökken (NEFI, 2017).

Vitathatatlan, hogy az ideális testsúly fenntartásához elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű testmozgás (Thompson et al., 2007). Azonban, az egyik legnagyobb kihívás, hogy

mivel és hogyan lehetne a társadalmat fizikai aktivitásra ösztönözni. Néhány kutatás ilyen motiváló tényezőként kezdte el a kutyát, és magát a kutyatartást vizsgálta (Engelberg et al., 2016; Mičková et al., 2019).

A felmérések arra engednek következtetni, hogy a kutyatartás pozitív hatással van az egyén fizikai aktivitására (Westgarth et al., 2014). Kellemes sétára ösztökéli a gazdát, ami nem elhanyagolható a testmozgás kérdésében.

Az ebtartó felnőttek 12%-a nagyobb aktivitást mutat, mint korosztályuk többi tagja (Feng et al., 2014). További adatok szerint számos egyéb előnnyel járhat az, ha valaki kutyát tart.

Az ischaemiás szívbetegség körében, legtöbb halállal összefüggésbe hozható rizikótényezők csökkentése és a mentális egészség fenntartásában is már kimutatták a négylábú kedvencek jelentőségét (Dunn et al., 2018; Kramer – Mahmood – Suen, 2019; Cui et al., 2019). Kutatásunkkal kísérletet tettünk a fizikai aktivitás és kutyatartással összefüggésbe hozható egyes területek részletes vizsgálatára.

## MÓDSZER

A kutatás megvalósításához saját szerkesztésű kérdőív került felhasználásra, melynek kitöltése önálló és anonim volt. Összeségében 37, nyitott és zárt típusú kérdést fogalmaztunk meg, lehetőséget adva az önálló véleményalkotásra is.

A kérdőív az alábbi témaköröket foglalta magában: szociodemográfiai adatok, egészségi állapot, egészséges táplálkozás, életmód, kutya általános adatai (életkor, fajta), kutya táplálása, fizikai aktivitás. Célcsoportot a Magyarországon élő 18. életévüket betöltött kutyatartók alkották. Ennek értelmében, a 18 évesnél fiatalabb, ebet nem tartó személyek kizárásra kerültek a felmérésből.

A minta 95 főt foglalt magában. A kitöltést követően 2 fő csoport került meghatározásra, sport- és munka-, hobbi-kutya és egyéb (tenyésztőállat, show kutya) ebtartók kategóriákban. Ez megalapozta a kutatás további, részletesebb kiértékelését. Leíró statisztika keretein belül gyakoriság, középérték, szóródás, korrelációs számítást végeztünk. A statisztikai eljárások közül khi-négyzet

próba került elvégzésre. Előbbiek kivitelezésére SPSS programot használtunk.

## EREDMÉNY

### A minta általános jellemzői

A kérdőívet 78 nő és 17 férfi töltötte ki. Tekintve, hogy a felmérésben csak 18. életévüket betöltött személyek vehettek részt, a legfiatalabb válaszadó 18, míg a legidősebb 62 éves volt. A megkérdezettek átlag életkora 34 év volt.

A minta összesen 47 olyan személyt foglalt magába, aki otthona címeként Pest megyétől, illetve Budapeستől eltérő helyszínt jelölt meg. A fővárost és környékét Fejér megye követte (22 fő). A megadható legalsó iskolai végzettség a 8 általános volt. A kitöltők jelentős többségének, 94 fő, válasza ettől eltért. A megkérdezettek több mint fele rendelkezett legalább érettségivel.

### Az ideális testsúly kérdésének vizsgálata

A kapott testmagasság (cm) és testsúly (kg) értékei önbevalláson alapultak. Ez a két adat lehetővé tette a kitöltők BMI (Body Mass In-



dex) értékeinek megállapítását. Kiszámításához a szokott képletet alkalmaztuk; így testtömeg (kg) osztva testmagasság (m) négyzetén. Az ismert kategóriák mentén, a válaszadók többsége, a normál, esetleg sovány csoportba tartozott. A túlsúlyosak száma, a másik két osztályhoz viszonyítva, elenyésző volt. Együttesen: 54 fő normál, 34 fő enyhén sovány, és 7 túlsúlyos válaszadó került a mintába. A kitöltők BMI-értékének átlaga 20.

Továbbiakban, a gazdák házi kedvencük aktuális kondícióját ítélték meg. Öt kategória közül választhattak. A döntés meghozatalát ehhez társított ábrák is segítették. A gazdák többsége, 88% normál, 1% sovány, 8% enyhén sovány, míg 2% túlsúlyos csoportba sorolta négy lábú kedvencét.

**Fizikai aktivitás**

Fizikai aktivitásnak tekintettünk minden, legalább 15-20 percet meghaladó kutyasétáltatással töltött alkalmat. Ezenfelül az ebbel vagy nélküle megvalósított mérsékelt, intenzív edzések, így például futás gyakoriságával is kalkuláltunk. Előbbiek tükrében a kitöltők jelentős többsége legalább heti egyszer végez valamilyen testmozgást.

A 95 főből ez 75 személyt jelent, ami igen kedvező arálynak tekinthető. Meglepő adatnak számít, hogy válaszadó kutyatulajdonosok körében is van 20 személy, aki egyáltalán nem végez fizikai aktivitást, tehát kutyasétáltatásban sem vesz részt, egy hét alatt. Az alábbi diagram a kérdésre kapott válaszok százalékos megoszlását szemlélteti.

A válaszadók 79%-a hetente egy alkalommal biztosan végez valamilyen fizikai aktivitást. Előbbi adatot tovább részletezve; az összes kitöltő 12,6%-a ezt mindennap, 43,2%-uk heti 2-3 esetben, míg 23,2%-uk hetente 1x teszi. Ellenben, a megkérdezettek 21%-a úgy nyilatkozott, hogy egy hét folyamán egyáltalán nem végez testmozgást.

Egy következő kérdés vonatkozott arra, hogy a kitöltők ezeket a testmozgásokat kedvencükkel együtt, vagy anélkül végzik. A 74 főből (az összes kitöltő 79%-a) 44,6% úgy nyilatkozott, hogy ezek az alkalmak mind a kutyával történő sétának tudhatók be. Továbbá a megkérdezettek 52,7%-a válaszolta, hogy a jelzett alkalmak még a négylábú gondozásához szorosan kapcsolódó mozgáson túli tevékenység-

get jelentenek. A fennmaradó 2,7% a társállat egészségi állapotából fakadóan, állata nélkül végez sporttevékenységet.

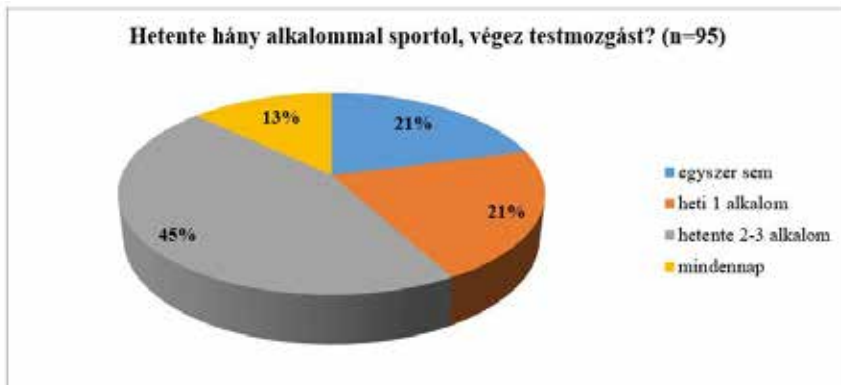
A mintába került ebek 37%-a sport- és munka-kutya, 58%-uk hobbi, míg 8%-uk egyéb besorolást kapott. Feltételeztük, hogy a sport- és munka-kutyát tartók többsége legalább heti két alkalommal sportol, mozog, szemben a hobbi- és egyéb-kutyásokkal.

A khi-négyzet próba segítségével értékeltük a kapott adatokat. Eredményként, p=0,013 értéket kaptunk.

Következésképpen, szignifikáns különbség van a sport- és munkakutyát tartók, és hobbi- és egyéb-kutyások sportolási gyakorisága között. A vonatkozó adatokat az alábbi diagram szemlélteti.



Ábra 2. Kutyatartók csoportjainak megoszlása a sportolási gyakoriság szerint  
Groups of dog keepers based on the frequency of their exercise



Ábra 1. Hetente hány alkalommal sportol, végez testmozgást?  
Weekly how often do you do any exercise?

**Táplálkozás és táplálással kapcsolatos ismeretek szintje**

A gazdákat igyekeztünk mind a kiegyensúlyozott táplálkozási ismeretek, mind az ideális táplálással kapcsolatos tudás mentén is felmérni. Az ellenőrző kérdéseket (minden esetben 3 kérdés) megelőzően, saját tudásszintjüket kellett megítélniük. Egy ötlépcsős Likert-skálán, ahol az 1-es egyáltalán nem, míg az 5-ös teljes mértékben követi az egészséges táplálkozási nézeteket, kellett saját ismereteik szintjét kategorizálni.

A kitöltők legnagyobb arányban, 48,4%-ban a részben választ jelölték meg. 4,2% az egyáltalán nem, 10,5% a kevéssé, 2,2% a teljes mértékben és 34,7% a többnyire besorolást választotta. Az egyéni tudásszint megítélése, a kutya táplálási irányelveit illetően már más-hogy alakult. A gazdák többsége, 53,7% a megfelelő, 30,5% a részleges, 10,5% a kifogástalan és 5,3% a hiányos kategóriát jelölte meg.

Az ellenőrző kérdések segítségével megvizsgáltuk, hogy valóban lehetséges-e táplálkozási ismeretekben pozitív, szignifikáns eltérés a sport- és munkakutyát tartók részére. A kérdések összesített vizsgálatánál  $p=0,81$  eredmény született. Így az állítás nem nyert igazolást. Hasonlóan jártunk el a táplálás témakörében is.

A kérdésekre kapott helyes válaszok függvényében  $p=0,029$  eredményt kaptunk. A jelzett érték tekintetében megállapítható, hogy a sport- és munkakutyát tartók táplálási ismeretei helytállóbbak, mint az átlag kutyatartóké.

## KÖVETKEZTETÉS

A vizsgálatban részt vett gazdák BMI-értékei kedvezően alakultak. Átlagolt adataik eredménye 20, mely ideálisnak mondható. Részleteiben tekintve is kedvező az eredmény, hiszen a 95 kitöltő közül összesen 7 fő sorolható a túlsúlyos kategóriába. Az optimálisabban alakuló BMI-értékek nagy valószínűséggel a mutatott fizikai aktivitásnak is köszönhetőek (Tittlbach et al., 2017; Kolovos et al., 2019).

Tekintve, hogy a felmérés kutyatartók körében készült, a testmozgás gyakoriságának kérdésében is pozitív eredményeket kaptunk.

A hetente testmozgást végző válaszadók 44,6%-a minden esetben a házi kedvencével sportol. Összességében, a gazdák 75,8%-nak az egy hétre eső

fizikai aktivitás megvalósításában a kutya egy nélkülözhetetlen tényező.

Így a négy lábú kedvenc ösztönző jellegét érdemes tehát számításba venni. Számos kutatás hasonló következtetéseket fogalmazott meg az eb, mint testmozgást, sportolást szorgalmazó elem szempontjából (Machová et al., 2019; Bartges et al., 2017).

Az eb szemszögéből vizsgálva ez szintén egy előnyös kapcsolatot. Felmérések igazolják, hogy a túlsúly és elhízás problémája már nem kizárólag az embert, hanem annak társállatait is érinti (Bartges et al., 2017; Chandler et al., 2017). Kutatásunkban szereplő ebek átlagkondícióra vonatkozó értéke a normál tartományba esett.

Ez is jól szemlélteti a két résztvevő egymásra gyakorolt pozitív hatását. Ez a folyamat még kedvezőbb szintre tud emelkedni, ha a kutya és gazdája fizikai aktivitással szorosan összefüggő tevékenységnek hódol.

Az elvégzett statisztikai próbák szempontjából egy kifejezetten érdekes kérdés körvonalazódik. Az adatok azt mutatják, hogy a sport- és munka-kutyát tartók táplálási ismeretei helytállóbbak, mint az átlag kutyatartóké. Ezzel ellentétben, a táplálkozással kapcsolatos tudás szintjében nem mutatkozott a két csoport között szignifikáns különbség.

Tekintve, hogy a mintában kisebb elemszámmal képviselték magukat a sport- és munka-kutyatartók, érdemes lenne egy újabb, ilyen típusú felmérés kivitelezése. Egy következő kutatás talán arra is választ adhat, hogy a kutyatulajdonosok és nem tulajdonosok életmódjában felfedezhető különbségek mekkora részben tulajdoníthatók a társállatnak.

Továbbá érdemes lenne részletesebben megvizsgálni az eb-tartás esetleges táplálkozási ismeretek szintjére gyakorolt hatását.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Bartges, J. – Kushner, F.R. – Michel, E.K. – Sallis, R. – Day, J.M. (2017): One Health Solutions to Obesity in People and Their Pets. *Journal of Comparative Pathology*. 156. 4. 326–333. doi: 10.1016/j.jcpa.2017.03.008.
- Chandler, M. – Cunningham, S. – Lund, M.E. – Khanna, C. – Naramore, R. – Patel, A. – Day, J.M. (2017): Obesity and Associated Comorbidities in People and Companion Animals: A One Health Perspective. *Journal of Comparative Pathology*. 156. 4. 296–309. doi: 10.1016/j.jcpa.2017.03.006.
- Chooi, C.Y. – Ding, C. – Magkos, F. (2019): The epidemiology of obesity. *Metabolism Clinical and Experimental*. 92. 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
- Cui, Y. – Russell, M. – Davern, M. – Christian, H. (2019): Longitudinal evidence of the impact of dog ownership and dog walking on mental health. *Journal of Public Health*. DOI: 10.1093/pubmed/fdz094
- Dunn, L.S. – Sit, M. – DeVon, A.H. – Makidon, D. – Tintle, L.N. (2018): Dog Ownership and Dog Walking: The Relationship With Exercise, Depression, and Hopelessness in Patients With Ischemic Heart Disease. *The Journal of Cardiovascular Nursing*. 33. 2. 7–14. doi: 10.1097/JCN.0000000000000418
- Engelberg, K.J. – Carlson, A.J. – Conway, L.T. – Cain, L.K. – Saelens, E.B. – Glanz, K. – Frank, D.L. – Sallis, F.J. (2016): Dog Walking among Adolescents: Correlates and Contribution to Physical Activity. *Preventive Medicine*. 82. 65–72. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.11.011.
- Erdei, G. – Kovács, V.A. – Bakacs, M. – Martos, É. (2017): Országos Táplálkozás és Tápláltsági Vizsgálat 2014 – I. A magyar felnőtt lakosság tápláltsági állapota. *Orvosi Hetilap*. 158. 14. 533–540. o. DOI: 10.1556/650.2017.30700
- Feng, Z. – Dibben, C. – Witham, D.M. – Donnan, T.P. – Vadielloo, T. – Sniehotta, F. – Crombie, K.I. – McMurdo, T.E.M. (2014): Dog ownership and physical activity in later life: a cross-sectional observational study. *Preventive Medicine*. 66. 101–106. DOI: 10.1016/j.ypmed.2014.06.004
- Kolovos, S. – Jimenez-Moreno, C.A. – Pinedo-Villanueva, R. – Cassidy, S. – Zavala, A.G. (2019): Association of sleep, screen time and physical activity with overweight and obesity in Mexico. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. DOI: 10.1007/s40519-019-00841-2
- Kramer, K.C. – Mehmood, S. – Suen, S.R. (2019): Dog Ownership and Survival: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*. 12. 10. DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005554
- Lanigan, J. (2018): Prevention of overweight and obesity in early life. *Proceedings of the Nutrition Society*. 77. 247–256. doi:10.1017/S0029665118000411
- Machová, K. – Daďová, K. – Chaloupková, H. – Svobodová, I. (2019): Does having a pet influence the physical activity of their young female owners?. *BMC Public Health*. 19. 1672. 1–7. doi: 10.1186/s12889-019-7962-z.
- Míčková, E. – Machová, K. – Daďová, K. – Svobodová, I. (2019): Does Dog Ownership Affect Physical Activity, Sleep, and Self-Reported Health in Older Adults?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16. 3355. 1–11. doi:10.3390/ijerph16183355
- NEFI (2017) Egészségjelentés 2016. From: <https://docplayer.hu/94460202-Egeszsegjelentenes-2016.html>
- Pfau, C. – Müller, A. – Bács, Z. – Bácsné, Bába, É. (2018): Az egészséges táplálkozás szerepe és jelentősége. *Táplálkozásmarketing*. 5. 1. 49–63. o.
- Thompson, G.W. – Cook, A.D. – Clark, M.M. – Bardia, A. – Levine, A. J. (2007): Treatment of obesity. *Mayo Clinic Proceedings*. 82. 1. 93–112. DOI: 10.4065/82.1.93
- Tittlbach, A.S. – Jekauc, D. – Schmidt, E.C.S. – Woll, A. – Bös, K. (2017): The relationship between physical activity, fitness, physical complaints and BMI in German adults – results of a longitudinal study. *European Journal of Sport Science*. 17. 8. 1090–1099. doi:10.1080/17461391.2017.1347963.
- Westgarth, C. – Christley, M.R. – Christian, E.H. (2014): How might we increase physical activity through dog walking? A comprehensive review of dog walking correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 11. 83. 1–14. DOI: 10.1186/1479-5868-11-83



Szerző:  
**LACZAI RÓBERT**  
tanácsadó, coach  
robert.laczai@atwork.hu



Rovatvezető:  
**HAJDÚ ANNA**  
pszichológus,  
sport szakpszichológus,  
business coach  
mail@annalyse.hu

# Az edző mint középvezető támogatása coachinggal

**Az edzői feladatkör gyakran épp olyan jellemzőkkel bír, mint egy vállalati középvezetői munkakör. Közös jellemzőjük, hogy 360 fokban, óriási nyomásnak vannak kitéve**

Ha csak a legszorosabb tényezőket vesszük is:

- meg kell felelniük az alkalmazó szervezet és felettes vezetőik felé,
- a gyakran változó elvárásoknak megfelelően kell teljesíteniük a sportolókkal,
- képviselniük kell a klubot a külvilág felé,
- feladatuk a sportolók hozzátartozóival való megfelelő kapcsolat kialakítása és megtartása,
- kollégákkal együttműködés, gyakran versenyhelyzetben,
- szakemberként folyamatos fejlődés, passzív és aktív karrier útépités,
- együttműködés a támogató szakemberek sokaságával,
- és mindeközben ott a privát életük is, amit nem tudnak a kapun átlépve sem letenni, a család vagy annak hiánya, egzisztenciális kérdések, megbecsülés,



... és biztosan e cikk teljes terjedelmében lehetne még sorolni, mi mindennel kell dolgozniuk nap mint nap.

Hasonlóság továbbá, hogy sokan maguk is sportolók voltak korábban, ahogyan sok középvezető is belső kinevezéssel kerül az irányítói munkakörébe. Ez sokszor előny a környezet, a jelenségek, a megélések ismeretében, ugyanakkor nagyon sok, nem tudatosodott, hozott rutin,

szokás, hiedelem is terheli őket; ahogy nevelték őket az ő szüleik, edzették őket az ő edzőik, viselkedtek velük a sporttársaik.

Pedig edzőnek lenni jóval több, valami más, mint ezen tapasztalatok átadása.

Egy új szerep. Amit nagyfokú TUDATOSSÁGGAL kell felépíteni, tanulni, gyakorolni, csiszolni. Valójában ez az egyetlen igazi

kötelességük; minél jobb vezetővé, edzővé válni.

Viszont amikor ennyi irányból nehezedik nyomás egy edzőre, beszipantják a napi problémák, és – teljesítményfókuszú sportolói viszonyulással – minden idegszállalukkal azon vannak, hogy ezekre jó válaszokat, megoldásokat adjanak, nehéz ezt a tudatosságot fenntartani, megadni maguknak azt a lehetőséget, hogy kívülről is tudjanak magukra nézni.

Az üzleti életben egy középvezető a tanulási folyamatában ugyanezen feladattal küzd.

Gyakran kockázatos is szembenézni a megakadásokkal, rossz működésekkel, hiszen pluszenergiákat mozgósítva kell változtatni, eltérni a korábbi mintáktól, és erre egyedül már gyakran nincs elég erő, elszántság, kitartás. Ahogyan ismert a jelenség, amikor emberek:

- otthon nem, de edzőteremben keményen erősítenek,
- egyedül soha nem tanulnak meg egy új nyelvet, de nyelviskolába örömmel mennek,
- hosszú ideje tartó megakadásait képesek feloldani egy pszichológussal, sportpszichológussal folytatott néhány alkalmas közös munka után.

Az üzleti életben viszont nagyobb gyakorlata, tapasztalata van annak, hogy maga a szervezet támogatja, kényszeríti a vezetőiket különböző rendszerek, eszközök használatára, ami végső soron segíti őket. A szervezetek ideális esetben finoman kidolgozott elvárásoknak, mérőszámoknak feleltetik meg a vezetői működést, amik közel sem csak az eredményre vonatkoznak – ahogyan Ken Carter is nagyobb felelősségnek látta egy edző sikerét, szerepét annál, hogy minden meccset megnyerjenek.

Ezen elvárások teljesüléséhez viszont ad is a szervezet: ideális esetben már a vezetői kinevezést is



Képek: <https://www.bacp.co.uk>, [4thgearconsulting.com](https://www.4thgearconsulting.com)

egy kiválasztási folyamat előzi meg, on boarding folyamattal támogatja a vezető indulását, vezetőfejlesztési programokat szervez, visszajelző rendszerekkel támogatja a vezetőt, teljesítményértékelési rendszert működtet, és még hosszán lehetne sorolni. Minden megoldásnak végső soron ugyanaz a célja; kiszámítható keretet biztosítani a lehető legjobb vezetői szerep eléréséhez.

A támogató szakemberekkel, így a coachokkal való munkának is épp az egyik legfontosabb eleme a kiszámíthatóság. A coachokkal történő közös munkavégzés biztonságos keretet ad a vezetői, edzői szerephez kapcsolódó bizonytalanságok leküzdéséhez vagy épp a munkához kapcsolódó legjobb kérdések megfogalmazásához. Ebben a keretben bátran, minden negatív következmény nélkül lehet a 360 fokban ránehezedő bármely elemmel kapcsolatosan felmerülő kételyről, kérdésről, tanácsatlanságról beszélni, azzal dolgozni. És ez már önmagában is felszabadító lehet a gyakran meglehetősen versengő, az erőt és magabiztosságot elismerő, a bizonytalanságot vagy önkritikát gyengeségnek címkéző környezetben.

A sokféle technikával, megközelítéssel és eszközzel dolgozó coachok

mindegyikének ugyanaz a célja: tudatos és cselekvő állapothoz segíteni az edzőt saját tudásának, képességeinek, energiáinak felhasználásával.

Képessé tenni őket arra, hogy szerepük tisztázásával az útjukban álló akadályokat elhárítsák, csökkentsék. A coaching folyamat eredményeként értéké válik az önreflexió, gyakorlattá az alternatívák, verziók kezelése.

A közös munkában felmerülő kérdéseken, visszajelzéseken, feldolgozásokon keresztül gyakran olyan revelatív, később kézenfekvőnek tűnő felismerések születhetnek, mint pl.:

- mást hívunk sikernek,
- máshogy kapcsolódunk ki,
- máshogy értünk és dolgozunk fel információkat,
- más a társas igényünk,
- más dolgok jelentik számunkra a jutalmat,
- más hatással van ránk egy kérdés vagy utasítás.

És nem, a képzett coach nem helyettesíthető barátal, házastársal vagy más olyan szereplővel az életünkben, akivel más relációban kiváló viszonyt ápolunk – ahogyan egy mérkőzéselemzőt sem kérünk meg az erőnléti edzés megtartására.

# Küzdj a szabadidődben/ért!?

## Küzdőjátékok alkalmazási lehetőségei a rekreációban

### Fight in/for your free time.

### Opportunities to use combat games in recreation



#### ÖSSZEFOGLALÁS:

A tanulmány célja, hogy a küzdősportok, küzdőjátékok rekreációs lehetőségére hívja fel a figyelmet. A cikk foglalkozik a küzdősportok, harcművészetek fizikai és szellemi rekreációban betöltött szerepével. A szerzők célja a küzdősport játékokat tartalmazó gyakorlatgyűjteménnyel útmutatást adni a szabadidő ak-

tív eltöltéséhez. Az összegyűjtött gyakorlatok játékos formában tartalmazzák az ökölvívás, a birkózás és a judo elemeit. A gyakorlatok minden korosztály számára ajánlhatók eszköz vagy speciális felszerelés nélkül is. A tanulmány további célja, hogy a küzdőjátékok által népszerűsítse a küzdősportokat, mint rekreációs tevékenységeket. **Kulcsszavak: Rekreáció, küzdősport/harcművészet, küzdőjáték, ökölvívás, birkózás, judo**



#### ABSTRACT:

The aim of the study is to draw attention to the recreational possibilities of martial arts and combat sport related games. The article deals with the role of combat sports and martial arts in physical and mental recreation. The aim of the authors is to provide guidance on active leisure activities with a collection of exercises

containing combat sport related games. The collected exercises include elements of boxing, wrestling and judo in a playful form. The exercises can be recommended for all ages without any tools or special equipment. A further aim of the study is to promote combat sports as recreational activities through combat sport related games. **Keywords: Recreation, martial arts, combat games, boxing, wrestling, judo**



Szerző:  
**DÖMÖK ÁKOS**  
testnevelés – gyógytestnevelés és egészségfejlesztő szakos tanár  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.  
domokakos95@gmail.com  
Főbb kutatási területe:  
harcművészetek,  
küzdősportok, rekreáció



Szerző:  
**KOSZÓGOVITS MIHÁLY**  
mestertanár  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.  
koszogovits.mihaly@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területe:  
küzdősportok, tai-chi, jóga



Szerző, rovatvezető:  
**DR. NAGYVÁRADI KATALIN**  
egyetemi adjunktus  
ELTE Sporttudományi Intézet  
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei:  
rekreáció, egészségfejlesztés,  
gyógytestnevelés

#### BEVEZETÉS

Az emberiséggel szinte egyidős szabadidő eltöltésének időkeretei és tartalma történelmi koronként folyamatosan változtak. Egy társadalomban a szabadidő mennyisége és minősége megmutatja az ország lakosságának gazdasági, politikai és technikai fejlettségi szintjét. A szabadidő eltöltését meghatározza az egyén életszínvonala, igényei és lehetőségei.

Az igényt meghatározza az aktuális trend, az egyén iskolázottsága, illetve a szocializációs környezete is. Falussy (2010) hivatkozva a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) 2010-es adataira azt írja, hogy a munka és szabadidő aránya változást mutat az elmúlt évtizedekhez képest. A munkaórák számának csökkenésével és az életminőség javulásával arányosan nő az emberek szabadideje. Ennek alapján kijelenthetjük, hogy több szabadidővel rendelkezünk, mint a korábbi generációk.

A szabadidő eltöltésének módját szerinte az életkor befolyásolja leginkább (Falussy, 2010). Fekete 2018-as kutatásában arra a kérdésre kereste a választ, hogy az információs társadalom kiépülése mennyivel változtat meg az egyén hétköznapi szokásait, ezáltal a szabadidő eltöltését is.

A szerző munkája eredményeként megfogalmazza, hogy a szabadidő eltöltése nagymértékben generációfüggő. Az információs forradalom hatására minden generációnál csökken a szabadidő aktív eltöltésére fordított idő mennyisége. Ennek egyik oka lehet, hogy a mai 'Z' és 'Alfa' generáció tagjai több órát töltenek a számítógépes játékok világában.

Ezen virtuális valóságnak fő irányzatai közé tartoznak a háborús játékok, harcos játékok és a hőskön alapuló játékok. Ezekben a részt vevő játékosok gyakran harcolnak puszta kézzel, vagy használják az egyes harcművészetek alapelemeit, azok szellemisége nélkül.

Ez több veszélyt is rejt, ha a való világban is gyakorolják problémáik megoldásaként. Önmagukban és társaikkal is kárt tehetnek. (Fekete, 2018).

Napjainkban egyre nagyobb szerepet kap az önvédelmi és küzdősportok oktatása és gyakorlása. A növekvő társadalmi igény mellett a küzdősportok népszerűvé és divatosabbá is váltak. A média is rendszeresen foglalkozik velük. A sportcsatornákon gyakran közvetítenek bokszt, thai bokszt, ketteharcot, K-1 versenyeket. Az UFC és a One FC térhódítása a vírushelyzet miatt sem szünetel, és a ketteharcmérkőzéseket szurkolók nélkül is megtartják. Ebből az következik, ha egy sport népszerű, akkor az amatőr sportolók is művelni szeretnék. A mindennapi testmozgásba is beépíthető gyakorlatok elsajátításához azonban alaposabb ismeretekre van szüksége a küzdősportokat művelni szándékozóknak. Írásunkban azokkal az alapgyakorlatokkal foglalkozunk, melyeket egy rekreációs szándékkal sportoló egyén bátran beépíthet rendszeres testedzésébe, sérülések veszélye nélkül.

#### KÜZDŐJÁTÉKOKRÓL ÁLTALÁBAN

A küzdősportok, küzdőjátékok során végbemenő test-test elleni kontaktus az emberi szervezet egészére hat. A fizikai kontaktus a kondicionális képességek mellett a mentális és a szellemi képességekre is kimagasló hatást gyakorol. A környezet és a szervezet adaptációja a küzdelem során a pszichomotoros képességfejlesztés kiemelt bázisa lehet. A küzdősportok, küzdőjátékok tehát a személyiséget fejlesztő alaptényezők közül egyedül a kommunikatív képességekre nem hatnak. A fent említett komplexitás – a rendszeres gyakorlás mellett – sokrétű fejlesztési lehetőséget kínál minden olyan személynek, aki az egészségmegőrzés mellett a sokszínű fejlesztést is fontosnak tartja (Nagy, 2000 a.).

| A személyiséget alkotó alapképességek rendszere                                      |   |   |                           |
|--|---|---|---------------------------|
| Kognitív   | Psicho motorikus                                |   | Kommunikatív              |
|  | Kondicionális                                   | Koordinációs  |                           |
| Érzékelés<br>Észlelés<br>Figyelem<br>Emlékezés<br>Képzület<br>Gondolkodás<br>Érzelem | Erő<br>Gyorsaság<br>Állóképesség<br>Kinesztézis | Egyensúly<br>Ritmuserék<br>Gyorsasági<br>koordináció<br>Térbeli tájékozódás | Beszéd<br>Írás<br>Olvasás |

1. táblázat: A személyiséget alkotó tényezők (Király, Szakály 2011)

Table 1: Factors that make up a personality

Az ember egyik elsődleges életjellemezője a játék. A sport egy részterületként értelmezendő, szervezett cselekvés, társas magatartásmódokkal jellemezhető, és szabályokhoz kötött. A játék sajátos jellemzője, hogy cél nélkül, csak magáért a tevékenységért zajlik, és művelőjében örömeztetést kelt. Detre (1980) szerint a játékot tartalmi és formai jegyei szerint a következők szerint összegezzük:

- átváltás, átváltoztatás igénye,
- közvetlen célja valamilyen győzelem elérése,
- érdek nélküli tevékenység,
- szabad cselekvés,
- idő- és térbeli határok között folyik,
- kötelező szabályok szerint folyik (szabályalkotó bárki lehet),
- a játéktevékenységet kellemes érzelmi állapot és sikerélmény jellemzi (Detre, 1980).

A küzdőjátékok, küzdőgyakorlatok a mozgás öröme mellett a helyes önértékelés, társértékelés fontos tudását adják a gyakorlóinak. A küzdelmek során a küzdő felek fel tudják mérni saját, illetve társuk erejét, amely később a társadalmi önmeghatározásban és a helyes önértékelésben is nagy szerepet játszhat. Emellett csökkenti a belső feszültséget, az agresszióra való hajlamot.

A küzdőjátékok céljait Nagy (2000 b.) így fogalmazta meg:

- levezetni az agresszivitást küzdő jellegű feladatokkal,
- a sportszerűség megismerése a test-test elleni küzdelmekben,
- a győzelem és a vereség elismerése egymás elleni küzdelmekben,
- a küzdő felek elfogadása egymással szemben,
- az önvédelmi tudás fejlesztése,
- támadást mellőző, önvédelemre törekvő szemlélet kialakítása.

## REKREÁCIÓ ÉS A KÜZDŐSPORTOK KAPCSOLATA

Amikor a rekreációt fogalomként szeretnénk ismertetni, számos nézőpontot kell figyelembe vennünk. A szakirodalmak által meghatározott fogalmak változatosak, azonban közös pontjuk a szabadidő minőségi eltöltésének meghatározása. Az alábbiakban ismertetünk néhány definíciót a rekreáció fogalmának meghatározására:

A rekreáció Fritz (2006) szerint: „szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőkészség és képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.” (Fritz, 2006, 22-23. o.)

Kovács (2004) megfogalmazásában a rekreációt életfilozófiának nevezi, hiszen „magában foglalja a konstruktív életvezetést, a tudatosságot és a tervszerűséget is.” (Kovács, 2004. 7. o.)

Manapság kulcsfontosságú a tervszerűség és a tudatosság. Felgyorsult életvitelünk során tudatosan kell megszerveznünk a szabadidő hasznos eltöltését is. Ezáltal a helyes életvezetéshez hozzátartozik az egészség megőrzése, a sportolás, a fizikailag aktívan töltött idő. A munka és a pihenés megfelelő arányának megválasztása is hozzájárul a kiegyensúlyozott élethez.

Kétféle embertípus van az élet megközelítése szempontjából. Az egyik az „élj a mának” típusú, aki a pillanatnyi szórakozást, élménygazdag tevékenységeket és az élet felgyorsulását részesíti előnyben. A másik típus a jövőorientált ember, akinek fontos, mi lesz vele a jövőben, és ennek megfelelően tervezetten kíván élni. Ennek a szemléletnek fontos része az egészségközpontú életveze-

tés, amellyel eljutunk a fent említett rekreáció definíciók filozófiájában foglaltakhoz (Kovács, 2004).

A rekreációs tevékenységek felosztásában beszélhetünk szellemi és fizikai rekreációról. A tanulmányunkban elsősorban a fizikai rekreációban szerepet játszó gyakorlatokkal foglalkozunk, fókuszálva a küzdő játékokra. Azonban elengedhetetlen, hogy megemlítsük a keleti harcművészetek filozófiáját is, amelyről kevés szó esik. Zsolnai reformpedagógus írt ennek pedagógiai jelentőségéről, személyiségfejlesztő, rekreációs hatásáról (Zsolnai, 1995).

Az ókori keleten holisztikusan szemlélték az embert. Így a test és a lélek harmonikus egységben történő fejlesztése volt a bölcs ember ismérve. A harcművészet szellemisége nehezen definiálható fogalomrendszer. Főként a nyugati ember számára okoz nehézséget, hiszen mi a gyógyászatunkban is különválasztjuk a testet a lélektől és a szellemiségtől. Az orvoslásunk is szakterületekre korlátozódik, nem a teljes embert nézi. Ezért nehezebben értjük meg, illetve fogadjuk el a keleti harcművészetek háttérben rejlő értékrendet. A fejlesztések célját – az önuralmat, önszabályozást, erkölcsi fejlődést – mi is fontosnak tartjuk. Ezért elválaszthatatlan a harcművészetek lelki hatása a neveléstől és a rekreációtól is. A harcművészetek szellemisége nem csak a gyakorlatok kivitelezésére korlátozódik, hanem a kivitelezésben rejlő mentális képességek fejlesztésére is. A tudatosság, összpontosítás, a kivárási, a gyakorlatok időtartama, a késleltetés, mind a szellem fejlesztésére irányulnak. A keleti harcművészetek fogalma, szellemisége egybefonódik a vallási öntudattal is. Ez az irányvonal európai szemmel még távolabb áll tőlünk. A keleti vallások középpontjában az ember szellemi útja áll. Az önfejlesztésen keresztül az egyén eljuthat arra a szintre, ahol elfogadja a világ rendjét, gyakorolja az önuralmat és a tiszteletet mások iránt (Pavlicsek, 2011).

## KÜZDŐJÁTÉKOK A FIZIKAI REKREÁCIÓBAN

„A fizikai rekreáció azokat a tevékenységeket foglalja magába, amelyekben a testmozgásnak kiemelt szerepe van. A fizikai aktivitás vagy közvetlen célként, vagy valamilyen más cél megvalósításához szükséges elsődleges eszközként jelenik meg.” (Révész, Müller 2015. 38. o.) A küzdősportok ezenkívül még az extrém sportok kategóriájának is határterületét képezik, művelésük körülményei és szempontjai miatt. A test-test elleni kontaktus, a sérülések magas fokú lehetősége a küzdősportok versenykörülményei között megtalálhatók. A rekreációs tevékenység során a fő cél a sportági alapmozgás elsajátítása mellett az önfelelt szórakozás a gyakorlatok végzése közben (Fritz, 2006). A küzdősport ezáltal a szabadidő hasznos eltöltésének részévé válhat, ha az ember ismeri az adott sportági alapokat. A küzdőjátékok során a társal való megküzdés szórakoztatóan kellemesen fárasztja el a küzdő feleket, akik ezáltal nagyobb önismeretre is szert tehetnek, megtapasztalva fizikai és mentális teljesítőképességük határait is.

A mozgásforma sajátossága, hogy életkortól függetlenül valamenyi korosztályra adaptálható.

A testhelyzetek egyszerűsítésével, a gyakorlatok időtartamának rövidítésével vagy hosszabbításával mindenki számára megfelelő testedzést jelenthetnek az írásunkban bemutatott sportági játékok, feladatok. Minden gyakorlat célja az önfelelt szórakozás mellett a test edzése, fizikai szellemi felkészítése egy esetleges élethelyzetre, melynek során a gyakorló félnek valós küzdelemben kell részt vennie. Ez akár egy adott pillanatban életet is menthet. A küzdősportok, küzdőjátékok mind mentálisan, mind fizikailag felkészítik az embert a veszélyhelyzetben történő helyes reakcióra. A sportág adta magabiztosság mellett a cselekvőképesség is jellemezni fogja rendszeres művelőjét. A küzdőképesség kialakítása során fontos érték lesz a győzelem elérésére törekvés, a szabályok betartása, a fair play, a sérülés nélküli harc, a kudarc elviselése (Pavlicsek, 2011). A gyakorlás során azonban elsődleges szempont a balesetvédelem. Minden gyakorlatot úgy kell végrehajtani, hogy az ne tegyen kárt egyik fél testi épségében sem. A küzdősportok, küzdőjátékok művelése közben elkerülhetetlen a

## REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY

testi kontaktus. Ezért nagyon fontos a személyes higiénia. Alapfel-tétel a tiszta ruházat, rendezett haj, rövidre vágott körmök a sérü-lésveszély elkerülése végett. Ez is egyfajta tisztelet a társsal szem-ben, amit már az oktatás elején tisztázni kell (Rusz, 1995). A küz-dőjátékok során a talaj minősége meghatározó. A sportági körülmények során puha szőnyeget, szivacsokat használnak.

A rekreációs sportoló célja, hogy sérülés nélkül tudja gyakorol-ni az adott mozgásformát. Ehhez puha, egyenletes, sérülést okozó tárgyak nélküli helyszínt kell keresni. Jó megoldás a homok (na-gyobb homokozó, strandon a strandkézilabda-, strandröplab-da-pálya), a bokáig érő füves terület (fontos, hogy gödrök és ka-vcisok, botdarabok nélküli terület legyen), illetve sekély víz is le-het (ahol a talaj egyenletes, kövektől mentes).

A kiépített műfüves vagy műanyag borítású pályák is ideálisak lehetnek cipő használatával. A környezetet mindig az adott moz-gás veszélyessége szerint kell megválasztani. Dobásokat nem gy-aakorlunk szilárd burkolatú kinti pályán, azonban az árnyékbokszo-lásra, pontkesztyűzésre, karfűzésre, állásban mögé kerülésre ki-válóan alkalmasak lehetnek ezek a helyszínek.

A küzdőjátékok alkalmazása (pl.: gyermektáborokban) a sza-badidő-eltöltés hasznos eszközévé válhat. A csoportküzdelmek is rejtenek veszélyt magukban, ezért a felszerelésre itt is hasonló-képpen oda kell figyelni. A küzdőtér jól behatárolt terület legyen, amely sérülést okozó tereptárgy- és eszközmentes. Eszközök gya-nánt kötélhúzásnál használhatunk ágylepedőket összefonva, vagy akár egy „Told ki a körből” játéknál ez a lepedő jelentheti a küzdelem helyét. Több ilyen lepedőt leterítve viszonylag puha felületet kaphatunk.

## GYAKORLATOK

### Árnyékboksolás



**1. ábra:** Bal horog, bal egyenes, jobb felütés  
Left hook, left jab, right uppercut

Az árnyékboksó lényege, hogy az ökölvívásban, álló küzdelemekben elsajátított technikákat a gyakorlója ellenfél nélkül hajtja végre. Elképzeli és végrehajtja az ütéseket, ütéskombinációkat, elhajlásokat, a lábmunkát és minden olyan mozgást, amely a küzdelem során éles helyzetben történik. Kezdőknek az alaptechnikák elsajátítása és gyakorlása ajánlott, haladók megpróbálkozhatnak a vegyes ütéskombinációkkal, lábmunkákkal, elhajlásokkal, ütésvédekekkel. A gyakorlat végrehajtása időintervallumokban történik. (1 perc munka, majd 1 perc pihenő, 2 perc munka, 1 perc pihenő stb.) Változata: utánzással végrehajtott árnyékboksó, egyik fél végrehajt egy ütéskombinációt, a másik fél ezután megpróbálja utánozni ezt.

Az árnyékboksó technikai elemei:

- alapállás (normál vagy fordított alapállás, védekező állás, támadó állás)
- kartartás (ökölbe szorítás technikája)
- bal egyenes ütés (left jab)
- jobb egyenes ütés (right jab)
- bal horog ütés (left hook)
- jobb horog ütés (right hook)
- bal csapott ütés (left cross)
- jobb csapott ütés (right cross)

- bal felütés (left uppercut)
- jobb felütés (right uppercut)
- elhajlás, lehajlás (ducking)
- védekezések: elhajlás, leforgás, blokkolás, klincs, lábmunka, elhajlások, lehajlások

### Pontozás (pontkesztyűzés párbán)



**2. ábra:** Jobb egyenes, jobb horog, jobb felütés  
Right jab, right hook, right upper

Az előző technikák gyakorlása párbán. Az ütéseket lehet ön-magában gyakorolni, vagy ütéskombinációkat ütni, esetleg hala-dó szinten visszatámadásra reagálni ütéskombinációkkal. Ha fel-váltva dolgozik a két gyakorló fél, akkor laza tenyérbe kell ütni egymásnak, ha viszont csak az egyik fél dolgozik, fel lehet haszná-lni például strandpapucsot. Az „iskolázható” fél fogja a papucsot, a társ pedig a papucs talpát célozza ütés közben. A puha felületre jól felfekszenek az ütések, és olcsóbb, egyszerűbb lehetőség, mint egy pontkesztyű.

### Karfűzés (páros karfűzésből belülré kerülés)

A birkózásban (főként kötött fogásban) alapgyakorlat beme-legítésnél a karfűzés. A két küzdő fél közül hónaljfogásban van az egyik kar, másik pedig kívül. Szimmetrikus állás ez, mindkét fél-nek ugyanannyi esélye van a küzdelem során. Küzdelem indulása után a felek megpróbálják a kívül lévő kart belülré fűz-ni. A küzdelem addig tart, amíg az egyik fél sikerrel nem jár, és mindkét karját hónaljfogásban nem helye-zi el a másik karjai között.

**3. ábra:** Karfűzés, dulakodás, belülré kerülés  
**Figure 3:** Wrestling pummeling drill



### Told ki a körből kar segítségével nélkül

A küzdőjáték során egy meghatározott méretű körben helye-zedik el a két küzdő fél. A küzdelem indulhat térdelő támaszból, fél térdelésből, fekvő támaszból, hajlított állásból és állásból is. A játék célja, hogy az ellenfelet a körön kívülre juttassa a küzdő fél a test erejének használatával. Az első végtag talajérintése pontot jelent az ellenfélnek. A küzdelem 5 pontig tart (Pásztor, Rákos 1998).



**4. ábra:** Told ki a körből! / Push him out of the circle!

**Kibillentő guggolóállásban, térdelésben, hajlított állásban, állásban**



5. ábra: Billentsd ki az egyensúlyából! / Tilt him off balance!

Hasonló erősségű és magasságú párokat alakítunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el guggolóállásban, térdelésben vagy hajlított állásban úgy, hogy a játékosok között egy méter távolság legyen. A játék célja a másik térdre kényszerítése, vagy oldalra, illetve hátra döntése. Rajt vezényszóra indul. Lehet az ellenfelet húzni, tolni egy, illetve két kézzel is. Ha a társ a talpán kívül leérinti bármelyik végtagját, az ellenfél egy pontot kap. Minden küzdelem után térdelőülésben helyezkednek el a játékosok jelezve, hogy vége az adott küzdelemnek. Az a játékos győz, aki a küzdelmek során először eléri az 5 pontot.

**Bokaérintő**



6. ábra: Bokaérintő / Ankle touch

Hasonló erősségű és magasságú párokat alakítunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el guggolóállásban, térdelőtámaszban, hajlított állásban vagy állásban úgy, hogy a játékosok között egy méter távolság legyen. A játék célja a másik bokájának megérintése. Rajt vezényszóra indul. Lehet az ellenfelet húzni, tolni egy, illetve két kézzel is. Minden bokaérintés egy pontot jelent. Az győz, aki a küzdelmek során először eléri az 5 pontot.

**Fordítsd hanyatt**

A küzdő felek közül az egyik hasonfekvésben helyezkedik el, a másik fél pedig mellette térdelőtámaszban. Rajt vezényszóra a hason fekvő társ megpróbál „letapadni” a szőnyegre vagy a talajra, a társ pedig megpróbálja hanyatt fekvésbe átfordítani. Tiszta módszerekkel szabad védekezni és támadni is (*fejet nem szabad támadni, védekezésnél nem lehet elkúszni*). Egy percig tart a játék,



7. ábra: Fordítsd hanyatt! / Turn him to his back!

ezután csere. Ha sikerül átfordítani a társat, akkor a támadó 1 pontot kap, ha sikerül kivédekezni a védőnek, akkor ő kap egy pontot. Az a győztes, aki a háromszor két menetből több pontot szerez.

**Vedd el a labdát**



8. ábra: Vedd el a labdát! / Take the ball!

Hasonló erősségű párokat alakítunk. Ezután a labdát birtokló személy a szivacson vagy a talajon úgy helyezkedik el, ahogy szeretne. A feladat, hogy a labdabirtokló személy megpróbálja megtartani a labdát fél percig, amíg a társa igyekszik megszerezni azt. Védheti a labdát térdelőtámaszban hasához szorítva „összegubózva”, vagy akár hanyatt fekvésben csak karral szorítva is. Ez a védőre van bízva, mit választ. Ha a fél perc alatt a védő megtartja a labdát, 1 pontot kap, ha a támadó megszerzi, ő kap 1 pontot. A küzdelem ezután szerepcserével folytatódik. Az győz, aki előbb eléri az 5 pontot. Minden küzdelem rajtszóra vagy sípszóra indul.

**ÖSSZEZÉS**

Összességében és általánosságban is elmondható az összes küzdőjátékról, hogy rengeteg hatás éri a küzdelemben részt vevő feleket. Így felhasználva a küzdőjátékokat, kiválóan fejleszthetők a kondicionális és a mentális képességek egyaránt. Pedagógiai és pszichológiai hatásuk megkérdőjelezhetetlen. A szocializációban is nagyon fontos szerepet játszanak, hiszen az egyén egészséges önértékelése, önbizalma és az osztályon belül elfoglalt helye is kirajzolódik a küzdelmek során. A játékok alkalmával a mérkőző felek fészegetik saját határaikat, legyőzik félelmeiket, és adott esetben bátorságot is nyerhetnek. Megtanulják a test-test elleni korrekt, igazságos küzdelmet, és képet kapnak saját erősségeikről és hiányosságaikról (*Zsolnai, 1995*).

A fair play küzdelem mellett elsajátítják az alap-, egyszerű fogásokat is, amellyel később egy hasonló szituációban meg tudják védeni önmagukat vagy veszélyben lévő társukat. A győzni akarás és kitartás mellett a kudarc felvállalása és elfogadása is fő cél a harcok közben (*Báthori, 1991*).

**Irodalomjegyzék**

Báthori Béla (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Sport Kiadó, Budapest. 20–21.  
 Detre Pál, Szigeti Lajos (1980): Játék I. Tankönyvkiadó Vállalat, Budapest.  
 Falussy Béla (2010): Kulturálódási szokásaink. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest.  
 Fekete Marianna (2018): Eidő, avagy a szabadidő behálózása. BELVEDERE Kiadó, Budapest.  
 Fritz Péter (2006): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged 22–23.  
 Király Tibor, Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó–Nordex Kft., Pécs–Szeged.  
 Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Fit-

ness Kft., Budapest. 7–10.  
 Nagy Ernő (2000): Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs. 18–20, 25–26.  
 Pásztor Attila, Rákos Etelka (1998): Sportjátékok I. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest 180–181.  
 Pavlicsek Zsolt (2011): Zsolnai József professzor és a harcművészetek pedagógiája. Iskolakultúra 10–11. sz. 27–29.  
 Révész László, Müller Anetta (2015): A rekreáció elmélete és módszertana I. EKf Líceum Kiadó, Eger.  
 Rusz Alajos (1995): Harcművészet fiataloknak. Szegedi Jiu-Jitsu Egyesület, Szeged.  
 Zsolnai József (1995): Az értékközvetítő és képességfejlesztő pedagógia. ÉKP Központ-Holnap Kkt. – Tárogató Kiadó, Budapest.

# Az idősödés folyamata az Ayurveda tükrében

## The process of aging in the light of Ayurveda



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Az idősödés problémájának a kezelése egyidős az emberiséggel. Minden kort egyaránt foglalkoztatott az idősödés problémájának megoldása, mind az ősi életfilozófiákat (Védikus filozófiák, Taoizmus), mind napjaink tudományát. Az alapvetően megfigyelésen és logikai kapcsolatkeresésen alapuló, Ayurveda elmélete és gyakorlata nagyon hasonlít a modern tudományos felfogásra, néhány helyen (egyensúly kérdése) még túl is mutat rajta. Az Ayurveda felfogásában az idősödés egy kompenzációs folyamat, amely az adaptációt segítő szerekekkel és módszerekkel befolyásolható, optimalizálható. **Kulcsszavak:** Ayurveda, idősödés, adaptáció, rasayana, egyensúly



### ABSTRACT:

Tackling the problem of aging is the same age as humanity. All ages have been concerned with solving the problem of aging, both the ancient philosophies of life (Vedic philosophies, Taoism) and the science of today. Basically based on observation and logical interaction, the theories and practices of Ayurveda are very similar to the modern scientific conception, in some places (the question of balance) even going beyond it. In the perception of Ayurveda, aging is a compensatory process that can be influenced and optimized by adaptation aids and methods. **Keywords:** Ayurveda, aging, adaptation, rasayana, balance



Szerző:  
**Dr. Szalkai Iván**  
címzetes egyetemi docens  
Munkahelye: Miskolci Egyetem  
Egészségügyi Kar  
2120 Dunakeszi,  
Széchenyi u. 72. B/2.  
szalkai1@outlook.hu  
Tudományos tevékenysége:  
Integratív medicina, Ayurveda  
Főbb kutatási területei: Integratív  
gyógyászat ismeretelméleti  
kérdései; Az Ayurveda  
méregtelenítő kezelése



Rovatvezető/szerző:  
**Kulsár Kata**  
szociálpedagógus  
kulsar.kata5@gmail.com  
Érdeklődési kör: tudatos önépítés  
a külső és belső harmónia jegyében,  
selfness, Bach-virágterápia,  
színfilozófia, anti-aging



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

**Az idősödés, az öregedés, az elmúlás létünk, tudatunk kezdete óta izgat bennünket. Körülöttünk különböző élettartamú lények vannak, 10-20 évig élő házi kedvenceink, az egyházi növények, s a 800 évig élő mamutfenyő egyaránt. A biológiai létben nagy a szórás, a mitológiában – Matuzsálem 900 évet élt, a valóságban a legmagasabb életkort elérő emberek 120-130 évet élnek meg. Persze nem csak az évek, hanem az életminőség is számít. Ezért választjuk külön a biológiai és kronológiai kort.**

Az emberi átlagéletkor Földünkön férfiak esetében 66 év, nőknél 76 év, az Európai Unióban férfiaknál 73,3, nőknél 80,1 év. Az idősek aránya Földünkön 7%, amely arány Magyarországon 20,4%.

Az idős ember megítélése koronként és kultúránként eltérő. Hol a gazdasági teljesítőképessége, hol a bölcsessége volt a mérvadó. Meghatározza szerepüket, sorsukat a családi struktúra is, a nagycsaládos kultúrákban szükség van az idős emberre, mert tapasztalatával összetartja a családot. Kiscsaládos rendszerekben, ahol a különböző korosztályok elkülönülten élnek, komoly problémát jelent az idős ember ellátása. A modern társadalmak (*amelyek kiscsaládos rendszert képviselnek*) jelentős forrásokat fordítanak az idősek megélhetésének, ellátásának biztosítására. Az európai rendszerek főleg az idős ember biológiai dekompenzálódása utáni helyzetre összpontosítanak. A dekompenzálódás szociális szempontból a társadalmi ellátó rendszerektől való függőséget jelenti, azt, amikor a szociális ellátó rendszer vagy a kórházi rendszer gondoskodik az idős személyről (Szalkai, 2012).

A kor előrehaladtával a szervezet kompenzációs képessége csökkent, ami különböző tünetek, akár betegségek képében is jelentkezhet. A külső hatások és a szervezet kompenzációs csökkenése egy hullámzó lefolyást mutat, amely egy adott pillanatban oda vezet, hogy az egyén elveszti önellátó képességét, dekompenzálódik, s a társadalmi ellátó rendszerektől függővé válik. Az idősödési prevenció lényege, a hirtelen dekompenzálódások megelőzése, az önellátó képesség megőrzése.

Ez a szemlélet az idősödés befolyásolhatatlanságát sugallja, teljességgel hiányzik az idősödési folyamat lassításának a lehetősége. Alapvetően a mai hozzáállás az idősödéshez a tőlünk független folyamatot jelenti. Azt gondoljuk, hogy nem vagyunk képesek befolyásolni, mások pedig üzletet csinálnak belőle.

A mai tudomány nagy energiával kutatja az idősödés okát, a folyamat jellemzőit. Az idősödési elméletek több oldalról közelítik meg a biokémiai és fiziológiai folyamatokat, ezzel is bemutatva, hogy az idősödés multikauzális folyamat (Semsei, 2004). A legnépszerűbb elméletek:

1. Programozási elmélet, amikor a sejtinformáció hibásodik meg külső vagy belső hatásra (*DNS mutációk, Telomer elmélet*)
2. Hulladék elmélet (*szabad gyök szint emelkedése, endotoxinok képződése, lipo-szacharid molekulák keletkezése*)
3. Vegyes elméletek, amelyek kombinálják a különböző elméleteket.

Sajátos kérdés az idősödés-betegség kapcsolat. A laikus és a szakmai közvéleményben is uralkodik az a nézet, hogy az idősödés lényegében betegség, amit igazolni látszik az idős emberek polymorbiditása, a zömében 60 év felett megjelenő krónikus betegségek (Semsei, 2015).



1. ábra: Az idősödés folyamata  
(A szerző saját grafikonja)

Az Ayurveda a betegségek, elváltozások okait három szintre helyezi:

1. A mentális szint, amikor a probléma a környezet és az információt feldolgozó agy között jelentkezik. (*Mikor kezdődik az öregedés? Amikor annak érzi valaki magát.*)
2. A környezeti hatások, amelyek napjainkban kettős irányt képviselnek. A fogyasztói társadalom egyre jobb életkörülményeket teremt egyre nagyobb környezeti terheléssel, amelyek mind pozitívan, mind negatívan befolyásolják a biológiai rendszer működését. Ennek az egyenlege úgy tűnik pozitív, nő az átlagéletkor, de nehezen befolyásolható civilizációs betegségek terhelik az egyént és a társadalmakat.
3. A belső okok, amelyek az elváltozáshoz vezetnek. Ezek alapvetők és tünetiek lehetnek. Az öregedési elméletek közül ide tartoznak a programozási, az antioxidáns, a telomer és sejt és sejt közötti állomány szennyeződése elméletek. Ezek váltják ki azokat a hatásokat, amelyek az idősödés tüneteit okozzák.

Az Ayurvedában – mint a keleti gyógyászatoknál általában – a betegséget egy folyamatnak tekintik, s ez a folyamat a dosák eltolódásával indul, a zavar először anyagcsere szinten jelentkezik, majd ezután, ha a probléma fokozódik, terjed rá a szervekre. A konvencionális medicinában ezzel a folyamattal lényegében nem foglalkozunk, hanem a betegségre koncentrálnunk, s annak észlelésekor keletkezik a diagnózis. Ha a keleti szemléletet tartjuk követendőnek, akkor olyan korai paramétereket kell keresnünk a dekompenzációs görbén (1. ábra), amelyek korai elváltozást jeleznek, s korrigálhatóak. A biológiai szervezet egyensúlyra törekszik, alapvető működési – szabályzási formája a dinamikus egyensúly. Ezért, ha valahol kibillen az egyensúly, az adaptációs-kompenzációs mechanizmus, elindulnak a sejt szintű elváltozások, amellyel először tüneti, majd patológiás elváltozásokat eredményeznek (Wiesmann, 2004). Amennyiben megfelelő módszerekkel az adaptációs-kompenzációs mechanizmus megtámogatásra, az egyensúly helyreállításra kerül, a patológiás folyamat kialakulásának az esélye csökken.

Az Ayurveda a következő idősödési (*pon-tosabban fiatalossági*) tünetet keresi:

- A hang megváltozása, elvékonyodása
- A bőr alatti kötőszövet vízvesztése, emiatti petyhüdtté válása,

ráncosodása

- Az izomrendszer, fizikai erő elgyengülése, a mozgás megváltozása
- Az emésztés megváltozása
- A gondolkodás lelassulása
- Szexuális aktivitás csökkenése

Az Ayurveda alapszemlélete eltér a konvencionális gyógyászattól, azzal, hogy elsődlegesen az egészség tüneteit keresi a betegvizsgálat során, s ha azt nem találja, akkor már megindult betegségtünetekről beszél. Tehát nem várja meg a betegségtünetek végleges kialakulását, hanem korai fázisban már érzékeli az eltérést.

Az Ayurveda anti-ageing módszerét Rasayana-nak hívják. A Rasayana szó a rasa – vér és a yana a mozgás, menés, fejlődés szavak összetétele, amely gyakorlatilag az egészséges szervezetben egészségesen mozgó vért jelenti. Az Ayurvedában a betegség keletkezésének két szintere van, az egyik a mentális, másik az anyagcsere területe. A plazma és a vér a két szövet, amely az energiát, tápanyagot, oxigént, immunsejteket szállítja. Ennek egészséges volta biztosítja a szervezet egészséges működését (Lavekar, 2017).

Az Ayurveda kezelési eszközrendszerében lényegében lefedi a modern öregedési elméleteket.

1. Detoxikáló, endotoxinokat kiürítő kezelés. A kezelés célja, hogy a tápcsatornában, elégtelen emésztés folytán képződött testidegen molekulákat, amelyek a bélfalon áthatolnak, segítse eliminálni és kiüríteni a szervezetből. Ez megfelel a modern endotoxin elméletnek. Amennyiben a felszívódott anyag vízdékony, a vizeletkiválasztó rendszeren keresztül távozik, ha azonban zsírdékony, a szervezet saját zsírraktáraiban tárolódik. Ezek a zsírraktárak a bőr alatt, a belső szervek környékén, illetve az agyszövetben találhatóak. Az itt lerakódott és felhalmozódó testidegen anyag, amit a máj már nem képes lebontani, idővel a szervek működési zavarát hozzák létre, ilyen esetekben mindig találkozunk zsírmájjal, lépnyaggyobbadással, hasi nyirokcsomó duzzanatokkal. A terápia lényege, hogy külső-belső olajozással, hőkezeléssel felszabadítjuk a lerakódott endotoxinokat, s a tápcsatornán keresztül kiürítjük őket (Sharma et al., 2007). Az endotoxinok kiürítése elősegíti a szervezet egyensúlyának a helyreállítását.
2. Az agy működésének a javítása. A Vata dosa felel az idegpályákon

való információ sebességéért, az észlelésért, a Pitta dosa pedig annak az agyi feldolgozásáért, az információ előállításáért. Az agy működésének lassulása egyes esetekben már 50 év körül megkezdődik. Ezt a folyamatot elősegíti, ha az egyén nem végez mentális tevékenységet.

3. A DNS transcriptase rendszer szabályozása. Ma már sok, a rasayana során alkalmazott gyógynövény transcriptase enzimre való hatása vált ismertté (Shen et al., 2017; Phu et al., 2020).
4. Az antioxidáns hatás. A rasayana során alkalmazott gyógynövények antioxidáns hatással rendelkeznek.
5. Adaptációs képesség fokozása. Az idősödő szervezet adaptációs képessége beszűkül. Ennek a javítása mind a külső környezeti tényezők – hőstressz –, mind a pszichés hatások szempontjából jelentőséggel bír (Singh et al., 2011).
6. Izomerő fokozása. A jóga rendszere több élettani hatással bír, amelyek az agyidegek működésére, a vegetatív idegrendszer szabályzására, az izomerőre egyformán hatással vannak (Balkrishna, 2007).
7. Az anyagcsere stimulálása. Az elfogyasztott étel „íze”, az alkalmazott fűszerek szabályzó hatással vannak az anyagcserére. Itt figyelembe kell venni, hogy a kor előrehaladtával a Vata dosa erősödése tapasztalható. Az anyagcsere, az emésztés szabályozása elsődrendű fontosságú.
8. A szervezet immunrendszerének helyreállítása. Az antibakteriális, antimycoticus, parazitaellenes, immunstimuláló gyógynövények repertoárja az Ayurvedában igen széles körű. Az idős emberek immunrendszere általában gyengült, ezért annak stimulálása az egészség szempontjából jelentős (Grudzien, 2018).
9. A bőr állapotának, turgorának a megőrzése. Az Ayurveda kozmetika igen nagy időbeli és strukturális tapasztalatokkal rendelkezik a bőr ápolása területén.
10. A szexuális potenciál megőrzése. Az indiai gyógyászatban a kezdetektől önálló szakterület a szexológia, a szexuális potenciál fenntartása és a fogamzás optimalizálása.
11. Szív-keringési rendszer javítása. A kor előrehaladtával a kiserek fala merevebbé válik, a nagyereken méz rakódik le. A rugalmasságát veszített ereken a vér átáramlása egyre nagyobb energiát követel,

ami a szív kimerüléséhez vezet. Ehhez járul a vér viszkozitásának a növekedése. Az Ayurveda a keringésre, arteriosclerosisra ható gyógynövények széles skálájával rendelkezik.

## AZ AGY MŰKÖDÉSÉNEK A JAVÍTÁSA

Az emberi agy az Ayurveda szerint hármassajátossággal bír. Egyszerre anyag, a tudat székhelye és a szellem megtestesítője. Mint anyag és mint tudat a dosák hatása alatt áll. Mind a három dosa kifejti a hatását, a Vata dosa mint idegszövet, a szöveten az információáramlási sebessége, paranormális jelenségek irányítója, a Pitta dosa az információ feldolgozásáért, a döntés-előkészítésért felel, a Kapha dosa pedig a működéséért, az agyburkokban lévő liquormennyiségért. Mint tudat, három gúnával (*sajátossággal*) rendelkezik, ezek a szatva, radzsasz és tamasz. A szatva a bölcsesség, szinte már magasabb rendű tudat, a radzsasz az útkeresés, a jó és a rossz közötti vándorlás, a tamasz a gonosz, a feketeség, a negatív oldal. A kor előrehaladtával az agy éppúgy terhelődik az anyagcsere során, mint a szervezet többi része, megjelenik a vasculáris zavar, illetve a nem megfelelő igénybevétel következtében a szűrkeállomány sorvadása. Ezek még eleinte nem demencia tüneteiben jelentkeznek, csak a vezetési sebesség, a gondolkodás gyorsasága, a memóriazavar, szédülés képében észlelhetők.

## A RASAYANA SORÁN ALKALMAZOTT JELENTŐSEBB GYÓGYNÖVÉNYEK:

### Bacopa monnieri (Brahmi)

A szanszkrit nevén brahmi gyógynövény az Ayurveda klasszikus memóriajavító szere, az idősődéssel járó agyi funkció csökkenés, Alzheimer betegség gyógyszere. Alkalmazták a fájdalomcsillapításban és az epilepszia kezelésében is. A mai evidense based vizsgálatok igazolták hatékonyságát a kognitív folyamatok javulásában, feszültségcsökkentőként, az epilepszia kezelésében, a memória javításában és az irritatív colon szindróma kezelésében. Jelentek meg tanulmányok az anti-ageing, a gyulladáscsökkentő, antimicrobás, antioxidáns hatásáról is. Javasolt dózisa gyermekkorban 2x50-150 mg, felnőtt korban 350-1000 mg/nap.

### Centella asiatica (Gotu kola)

Klasszikus kínai és indiai gyógynövény, időszerűsítés előtt 1700-ból már írásos emléke található. Neve megté-

vesztő, nem tartalmaz stimuláns és koffeint. Széles körben alkalmazták, mint antiinfektív, vénás keringés javító szer. Az evidense based vizsgálatok igazolták hatékonyságát a vénás keringés javításában, feszültségoldóként, a kognitív funkciók javítása területén, a diabéteses microangiopathia területén, májcirrózisban és krónikus sebek kezelésében (Lavekar, 2008).

Az Ayurveda, mint anti-ageing, memória, idegsejtek életképességét javító, élethosszabbító szer említi. Az Alzheimer betegség megelőzésében és kezelésében a sejtvédő, antioxidáns hatása révén jelentős, amely feltehetően a  $\beta$ -amyloid káros hatásától védi az idegsejteket. Csökkenti egyes daganatsejtek osztódását.

## DNS TRANSCRIPTASE ENZIM MŰKÖDÉSÉT HELYREÁLLÍTÓ GYÓGYNÖVÉNYEK

Az Ayurveda a több ezer éves hagyománya alatt számtalan növény hatását tesztelte, s vezette be a terápiás rendszerébe, amelyeket a modern tudományos vizsgálatok napjainkban igazoltak. Így egyes növények DNS transcriptase enzimrendszerre való hatása is vizsgálat alá került, amely alapvetően a tumorelles hatás vizsgálatában bírt jelentőséggel, de közismert, hogy az öregedési folyamatban is jelentős szerepük van.

### Ezek a gyógynövények:



**Curcuma longa (Kurkuma)** – elterjedt fűszer Indiában, amelynek széles körű hatása már bizonyított, így az Alzheimer védő hatása, antioxidáns hatása, tumorelles hatása, valamint transcriptase enzimrendszerre való hatása is. A növény nem toxikus, mint fűszer, széles körben alkalmazható.



### Vitis vinifera (Bortermő szőlő)

– hatóanyaga a resveratrol, az utóbbi években jól kutatott antioxidáns, cardioprotektív, tumorelles hatású szer.



### Citrullus colocynthis (Sártök)

– a diabétes kezelésében van szerepe, erőteljes antioxidáns. Hagyományosan székrekedésre, láz csökkentésére, vízlethajtónak használták.



### Indigofera tinctoria (Indigócserje)

– magas flavonoidtartalmú növény, antioxidáns. Homeopathiás készítményekben használják.

**Élelmiszernövények:** a Cruciferae család Brassica genusba tartozó élelmiszernövényekről szintén megemlítik ezt a hatást (*káposzta, retek, karfiol, brokkoli, kelbimbó*) (Aggarwal, 2006).

## TRADICIONÁLISAN, AZ IDŐSÖDÉS LASSÍTÁSÁRA ALKALMAZOTT AYURVEDA KÉSZÍTMÉNYEK

Az idősődéssel járó komplex tünetek, dekompenzációs jelenségek kezelésére az Ayurveda több készítményt dolgozott ki. Ezek a készítmények általában többkomponensűek, ahol a komponensek – támaszkodva a szinergista hatásra – egymás hatását erősítik, potenciálják, s ezek a készítmények az idősödési problémakört széles sávban kezelik. Ennek tipikus példája a **Chyawanprash lekvár**, amely fő hatóanyaga az erősen antioxidáns Amla, de ezenkívül mintegy 24-80 féle gyógynövény kerül felhasználásra. A készítmény igen népszerű, Indiában is több változata van forgalomban, így standard összetétel sem írható le, mivel az készítményenként változik. Igazolt hatása, hogy csökkenti az acetylcholinesterase aktivitást, így idő-

sődő agyban a choliner transmissiót, a tanulási képességet erősíti. Erőteljes antioxidáns hatással rendelkezik. Stimulálja a macrophagok működését, ezzel nem specifikus sejtes immunitásfokozó hatása van. Csökkenti a vércukorszintet és az étkezés utáni vércukorszint-emelkedést, a koleszterinszintet, a HDL koleszterin szintjét, valamint növeli az LDL koleszterin szintjét. Fokozza az erőnlétet, a teljesítményt, valamint aphrodisians hatással is rendelkezik.

## ÖSSZETEVŐK, AMELYEK MINDEN VARIÁNSBAN MEGTALÁLHATÓAK:

Alapanyag az Amla (*Emblica officinalis*) – magas C-vitamin-tartalmú, erős antioxidáns növény (*indiai egres*).

### Főbb alkotóelemek:

**Asparagus racemosa** (*Satavari*) – növényi östrogen, görcsoldó, változókor gyógynövénye.

**Arundinaria japonica** (*Bamboo*) – leírták daganatellenes, immunstimuláló, prooxidáns és antioxidáns, neuroprotektív, vírusellenes és pajzsmirigy-stimuláló hatását.

**Eleutherococcus cardamomum** (*Cardamon*) – Jelentős mennyiségű illóolajat (*cineol*) tartalmaz. Fájdalomcsillapító, érzéstelenítő, antimicrobás, daganatellenes, gyulladáscsökkentő, antioxidáns, vérnyomáscsökkentő, coronariátógató, valamint aphrodisiacum hatását említi az irodalom.

**Therminalia chebula** (*Haritaki*) – széles körben, főleg tápcsatorna-problémákra alkalmazott, energetizáló gyógynövény.

**Cinnamomum verum** (*Fahéj*) – fűszer, amely azonban kifejezett antimikrobás, antioxidáns hatással rendelkezik, kiváló antibiotikum. Immunstimuláló, specifikusan hat a HIV és herpes vírusokra.

**Eugenia aromatica** (*Szegfűszeg*) – Fűszernövény, amely ismert analgeticus, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, érelmeszesedés-csökkentő, antimikrobás, emésztésvajító hatású.

**Shilajit** – A shilajit a Himalája 3-4000 méter magasságában bányászott, mintegy 80 ásványi elemet és növényi maradványokat tartalmazó anyag. Kiterjedten alkalmazzák magashegyi betegségek, diabetes, tápcsatorna-, húgyúti betegségek esetében. Immunstimuláns, antioxidáns hatása van. Külsőleg sebek kezelésére használható. Csontritkulás esetében csökkenti a panaszokat (*Meena et al., 2010, 37-40*). Erőnlétet, testsúlyt növel, javítja az adaptációs képességet. Kedvelt aphrodisiacum.

## ADAPTÁCIÓS KÉPESSÉG FOKOZÁSA

Az adaptáció az élet alapfeltétele, a külső körülményekhez való alkalmazkodás, a stresszreakciók normál mederben tartása szempontjából. Az idős ember nehezebben tűri a változást, amely létkörülményeiben bekövetkezik, romlik a reagálóképessége. Napjainkban azonban a külső – természeti – körülmények változása is felgyorsul, a klímaváltozás önmagában is – tartósan magas hőmérséklet – rontja az idős ember életkilátásait, fokozott alkalmazkodási képességet igényel. A keleti (*kínai, indiai*) gyógyászat számtalan növényt ismer, amely az adaptációs képességet fokozza. Az adaptogén hatású növényekre jellemző a triterpén hatóanyag tartalom, amely egy szterán vázas molekula. Ez a váz széles körben megtalálható az élő szervezetben, mint corticosteroid, mint koleszterin. Befolyással van a sejtmembrán átjárhatóságára, az anyagcserére, a szervezet reakcióira.

## LEGISMERTEBB ADAPTOGEN NÖVÉNYEK:

**Rhaponticum carthamoides, Leuzea vagy szarvasgyökér** – Szibériában található adaptogén gyökér.

**Bacopa monniera** – mint memóriajavító növény, korábban említésre került.

**Eleutherococcus senticosus, Szibériai ginzeng** – Evidense based vizsgálatok igazolják immunstimuláns, tumorellenes, adaptogén, kognitív funkciót javító, görcsoldó, osteoporózisjavító hatását. Jól segíti az időjárás szelsőségekhez való alkalmazkodást.

**Panax ginseng** – a legtöbbet használt és kutatott adaptogén növény. Immunstimuláns, antidiabeticum, viselkedésvázorok kezelése, koleszterin-csökkentés, tumorellenes hatás, Alzheimer, keringési betegségek, számtalan egyéb betegség esetén sikeresen alkalmazták.

**Rhodiola rosea, Aranygyökér** – az utóbbi időben kutatott adaptogén növény, amely mentális zavarokban, tüdőbetegségekben, alkalmazkodási problémák esetében hatásos (*Warrier, 2010*).

## ÖSSZEGRZÉS

Az Ayurveda, amely az egyik legősibb filozófiai alapú gyógyászati rendszer, korán felismerte az idősek ellátásának szükségességét, s létrehozta a Rasayana szakterületet. Ez a terület az idős embert nem betegként, hanem csökkent kompenzációs képességekkel

rendelkezésként kezeli, s a saját megfigyelései alapján a jelenkor tudományos eredményeivel egybecsengő módszereket vezetett be. A rasayana lényegében a csökkent kompenzációs képességről szól, ezért minden olyan esetben, amikor rehabilitációról, súlyos beteg segítéséről van szó, jól felhasználható, módszere és gyógynövénykincse jó eredménnyel alkalmazható.

### Felhasznált irodalom:

- Aggarwal, B. B. – Ichikawa, H. – Garodia, P. (2006): From traditional Ayurvedic medicine to modern medicine: identification of therapeutic targets for suppression of inflammation and cancer. *Expert Opinion on Therapeutic Targets*. 10. 1. 87–118. DOI: 10.1517/14728222.10.1.87
- Balkrishna, A. (2007): Yog in Synergy with Medical Science Patanjali Yogpeeth. Divya Prakashan. ISBN: 8189235621
- Grudzien, M. – Rapak, A. (2018): Effect of Natural Compounds on NK Cell Activation. *Journal of Immunology Research* ID 4868417. DOI: 10.1155/2018/4868417
- Lavekar, G. S. (2008): Medicinal Plants in Geriatric Health Care an Evidence Based Approach. Central Council for Research in Ayurveda and Siddha.
- Lavekar, G. S. (2017): Brain ageing and Ayurveda. Central Council for Research in Ayurveda and Siddha.
- Meena, H. – Pandey, H. K. – Arya, M. C. – Ahmed, Z. (2010): Shilajit: A panacea for high-altitude problems. *International Journal of Ayurveda Research*. 1.1. 37-40. DOI: 10.4103/0974-7788.59942
- Phu, H. T. – Thuan, D. T. – Dguyen, T. H. D. – Posadino, A. M. – Eid, A. H. – Pintus, G. (2020): Herbal Medicine for Slowing Aging and Aging-associated Conditions: Efficacy, Mechanisms and Safety. *Current Vascular Pharmacology*. 2020.18.4.369-393. DOI: 10.2174/1570161117666190715121939
- Sharma, H. – Chandola, H. M. – Singh G. – Basisht G. (2007): Utilization of Ayurveda in health care: an approach for prevention, health promotion, and treatment of disease. Part 2–Ayurveda in primary health care. *Journal of Alternative Complementary Medicine*. 13. 10. 1135-50. DOI: 10.1089/acm.2007.7017-B.
- Shen, C.-J. – Jiang, J.-G. – Yang, L. – Wang, D.-W. – Zha, W. (2017): Anti-ageing active ingredients from herbs and nutraceuticals used in traditional Chinese medicine: pharmacological mechanisms and implications for drug discovery. *British Journal of Pharmacology*. 174. 11. 1395-1425. DOI: 10.1111/bph.13631.
- Semsei, I. (2004): Néhány gondolat az öregedési elméletekről. *Magyar Tudomány*. 12. 135.o.
- Semsei, I. (2015): Az öregedés a gerontológiai elméletek tükrében. *Magyar Gerontológia*. 1.1. 27–39 o.
- Singh, N. – Bhalla, M. – Jager, P. – Gilca, M. (2011): An overview on ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*. 8. 5. 208-13. DOI: 10.4314/ajtcam.v8i5.59
- Szalkai, I. (2012): Az időszedés megelőzése, nemzetközi irányzatok (anti-ageing, rasayana). *Magyar Gerontológia*. 4. 15.
- Warrier, P. K. (2010): *Indian Medicinal Plants. A compendium of 500 species*. Universities Press India.
- Wiesmann, U. – Röller, S. – Hannich, H. (2004): Salutogenesis in old age. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. 37. 5. 366-376. DOI: 10.1007/s00391-004-0213-6

## TÁMOGATÓK

Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés =  
BAJNOK



**SUPERFOODS**  
A jövő bajnokainak



1082 Budapest, Futó u. 6. | +36 20/772 6613 | [kis.noemi@gmail.com](mailto:kis.noemi@gmail.com)  
[superfoods.org.hu](http://superfoods.org.hu) | [f superfoodsteam](https://www.facebook.com/superfoodsteam) | [superfoodshop.hu](http://superfoodshop.hu)

## FLOW Junior programozó képzés

- Kiscsoportos, interaktív oktatás
- Karriertanácsadás, coaching
- Nívós partnercégek

5 hónap alatt  
válhatsz nulláról  
junior fejlesztővé!

[www.flowacademy.hu](http://www.flowacademy.hu)  
[hello@flowacademy.hu](mailto:hello@flowacademy.hu)  
+36 30 962 7284

**flow**  
ACADEMY

6722, Szeged, Mikszáth Kálmán u. 22. 3. em



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

### Szakmai partnerek / Professional partners



### Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



### Médiatámogatók Media supporters



**RÁDIÓ88**

Ezüst fokozatú támogató  
Silver grade supporter

**NEUMANN  
JÁNOS  
EGYETEM**



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

# Lubickoljon az élményekben az algyői Borbála Fürdőben!



Pihenje ki az elmúlt időszak gondjait és fáradalmait,  
itt az ideje a testi és lelki feltöltődésnek!

- igényes, tiszta környezet,
- folyamatosan fertőtlenített gyógy- és élménymedencék,
- családbarát belépőjegy árak
- ingyenes parkolás.

## Borbála Gyógyfürdő Algyő

Cím: 6750 Algyő, Sport u. 9.  
[www.borbalafurdo.hu](http://www.borbalafurdo.hu)



## Levendula Hotel <sup>★★★</sup> Algyő



## IDÉN SEM MARADHAT EL A LEGFONTOSABB NAP!

A Levendula Hotel vállalja ballagások, esküvők,  
lakodalmak teljes körű lebonyolítását 200 főig -  
a szabad időpontok függvényében.



Ha ön is az algyői Levendula Hotel és Étterem vendégeként érkezett a levendulás közepébe,  
szippantson egy mélyet a levendula illatot árasztó levegőből, és élvezze a vidéki romantika varázsát!

Levendula Hotel és Étterem <sup>★★★</sup>superior

6750 Algyő, Téglás u. 151. • +36 20 284-0494 • [www.levendulahotelalgyo.hu](http://www.levendulahotelalgyo.hu)



# OXIGÉN ÉLMÉNY

Noszvaji gyermek- és bababarát szállodánk gyermek all inclusive ellátással, számtalan gyerekprogrammal, babaanimációval, családi wellness birodalommal és ízletes ételekkel várja vendégeit a kalandpark vidám, égig érő fái között – idén is a legnagyobb biztonságban!

**„RECREATION2021” promóköddal  
kedvezményesen foglalhat honlapunkon.**

Ajándékutalványunk egész évben kapható!



OXIGÉN FAMILY HOTEL  
★★★★ SUPERIOR



**Oxigén Family Hotel\*\*\*\*SUPERIOR**

3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36 30 147 0491 | info@oxigenhotel.hu | www.oxigenhotel.hu