

recreation

2022. NYÁR
XII. évfolyam 2. szám



TÁPLÁLKOZÁS - GASZTRONÓMIA:

GYORSAN VALAMI FINOMAT!
PRAKTIKÁK, HOGY NYÁRON
NE MELEGÍTSÜK SOKÁIG AZ
OTTHONUNKAT

SPORTTÁPLÁLKOZÁS:

A MAGYAR FUTBALL
AKADÉMIA TÁPLÁLKOZÁSI
TUDÁSFELMÉRÉSE
ÉS KÉPZÉSI HATÉKONYSÁGA
MONITOROZÁSA

SZELLEMI REKREÁCIÓ:

A SZELLEMI-KULTURÁLIS
REKREÁCIÓ OKTATÁSÁRÓL
KÜLFÖLDI ÉS MAGYAR (ELTE)
PÉLDÁKON KERESZTÜL

MODERN HEALTHY LIFESTYLE:

A DINAMIKUS EGYENSÚLY-
KÖZPONT VISSZAÁLLÍTÁSA
TRADICIONÁLIS MASSZÁZZSAL

GERONTOLÓGIA:

LIFELONG TORNA –
60 ÉV FELETTI HÖLGYEK
SPORTMOTIVÁCIÓJA

TEHETSÉGGONDOZÁS:

AZ SZTE SPORTKÖZPONT
ONLINE „MOZDULJ!”
PROGRAMJÁNAK
BEMUTATÁSA, AVAGY
MIKÉNT LEHET
MEGVALÓSÍTANI VIRTUÁLISAN
EGY REKREÁCIÓS VERSENYT

KÖNYVAJÁNLÓ:

EGY ÉLET A BOLYGÓNKON

EGÉSZSÉGTURIZMUS:

A SPORT VILÁGA,
MINT BALNEOLÓGIAI
INDIKÁCIÓS TERÜLET

REKREÁCIÓS EDZÉS:

DIVATIRÁNYZATOK A FITNESZ
TERÜLETÉN. MAGYARORSZÁG
FITNESZTRENDJEINEK
VIZSGÁLATA A COVID-19
IDŐSZAK UTÁN



CSOBBANJ A NYÁRBA!

sárvárfürdő

Tökéletes kikapcsolódás
az egész családnak:

- 23 MEDENCE • 23 CSÚSZDA •
- ERDEI KALANDPARK • JÁTSZÓHÁZ •
- PIHENTETŐ GYÓGYVÍZ •
- CSALÁDI VÍZI PARADICSOM 5000m²-en •

Élmény vízben és víz felett - Sárváron





BEKÖSZÖNTŐ

„Sanus per aquam”

„Egészséges a víz által”

Már az ókori gyógyítók is felismerték a meleg vizek jótékony hatását, megtapasztalták a víz által visszanyert egészséget. A rómaiak Pannóniában fejlett fürdőkultúrát alakítottak ki, fürdőket építettek, amelyek egyúttal kulturális és szórakozási központok is voltak.

Hazánk köztudottan termálvíz-nagyhatalom. Száznál is több termál- és gyógyfürdővel rendelkezik, és 39 minősített gyógyhellyel, ezek között pedig Sárvár az a település, ahol egyszerre két minősített gyógyhely is megtalálható.

Mindenkinek ajánlom, hogy használja ki ezt a nagyszerű adottságot, felgyorsult világunkban álljunk meg egy pillanatra, lassuljunk le, látogassunk el egy fürdőbe, élvezzük ki a víz pihentető, regeneráló hatását, éljünk a balneológiai és fizioterápiás kezelések nyújtotta gyógyulás lehetőségével.

Érdemes családi programot szervezni a meleg vizes fürdőhelyekre, hiszen számtalan vizes attrakció található a kínálatban, és ami a legfontosabb, időjárás-függetlenül biztosan nagy élményben lesz részünk.

Kántás Zoltán

ügyvezető igazgató – Sárvári Gyógyfürdő Kft.

elnök – Magyar Fürdőszövetség

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

- 4** Cleansanity, Tóth Márton:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
Gyorsan valami finomat! Praktikum, hogy nyáron ne melegítsük sokáig az otthonunkat
- 8** Göllöncsér Adrienn, Németh Boglárka,
Dr. habil. Fritz Péter:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
A Magyar Futball Akadémia táplálkozási tudásfelmérése és képzési hatékonysága monitorozása
- 14** Dr. habil. Mayer Krisztina:
GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY
Lifelong torna – 60 év feletti hölgyek sportmotivációja
- 18** Dr. Tokodi Margaréta, Petrovicsné Tejes Edit,
Almási Dóra, Ocskó Tímea, Szász Róbert:
TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY
Az SZTE Sportközpont online „Mozdulj!” programjának bemutatása, avagy miként lehet megvalósítani virtuálisan egy rekreációs versenyt
- 24** Biróné Dr. Ilcs Katalin, Lévai Mária,
Dr. Nagyvárad Katalin:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
Divatirányzatok a fitness területén. Magyarország fitnessrendjeinek vizsgálata a Covid-19 időszak után
- 28** Dr. Magyar Márton:
SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
A szellemi-kulturális rekreáció oktatásáról külföldi és magyar (ELTE) példákon keresztül
- 33** Hegedűs Réka:
KÖNYVAJÁNLÓ
Egy élet a bolygónkon
- 34** Dr. Juhász Eleonóra, Dr. Kiss-Tóth Emőke,
Prof. Dr. Szűcs Péter:
EGÉSZSÉGTURIZMUS – TANULMÁNY
A sport világa, mint balneológiai indikációs terület
- 40** Juhász Annamária:
MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY
A dinamikus egyensúly-központ visszaállítása tradicionális masszázssal

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,
Dániel Judit Gabriella, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Beke Szilvia,
Prof. Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Csordás Tamás, Dr. Darabos Ferenc,
Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kiss-Tóth Emőke,
Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Kun Ágota, 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. habil. Tarkó Klára, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó, Kukla Anikó

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

Terjesztő: Lapker Zrt.

Cimlapfotó: Pixabay

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



MERETEI KATALIN
rovatvezető,
sporttáplálkozási
tanácsadó,
online marketing
menedzser

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

Jön a nyár, a meleg, és hozza magával az igényt a napjaink átformálására. Ha valaki szeret főzni, az bizony főz, ha törik, ha szakad. Ha izzad, és ha ég, akkor is. De van, aki a főzésben a komfortot is keresi, és törekszik arra, hogy a főzésnek mindig optimális helye legyen a napi rutinban.

Mit tehetünk nyáron, ha nem szeretnénk a melegben órákig a konyhában rostokolni, de egyszerűen szeretnénk gyors, változatos idényfogást tenni az asztalra? Van az a nyári hőség, amikor nem szeretnénk már tovább fűteni-hűteni a lakást, és a környezettudatosság, valamint a személyes komfortérzet jegyében muszáj praktikusán átalakítani a rutint.

Az alábbiakban összeszedtem **néhány konyhai tippet**, amivel tehetünk magunkért, otthonunkért a meleg hónapokban:

- Az előző számhoz kapcsolódva a nagykonyha alappraktikája jut eszembe először: „nyári konyha kialakítása, vagy a konyha ideiglenes »kiszervezése«.” Ez a gyakorlatban úgy néz ki, hogy ha van egy melléképület, ahová be tudok rakni egy tűzhelyet, vagy csak kivinni egy rezsót vagy indukciós lapot, máris adott egy házon kívüli konyha, ahol elkészül az étel, és így bent nem melegszik a lakás.
- Ugyanez kivitelezhető teraszon vagy balkonon is (inkább az elektromos főzőlapos változat), gyors egytálételeket, palacsintákat készíthetünk kint a

terazon is. Ma már számos olyan konyhai eszköz kapható, ami ilyen szempontból könnyíti az életet: használhatunk kontaktgrillt, forró levegős fritőzt, gofrisütőt, szendvicssütőt, minigrillt, rizsfőzőt, különböző elektromos teflonos tálakat, párolókat.

- Akinek se kert, se terasz, se balkon, ne búsuljon, bentre is vannak gyorsító megoldások. Hosszú főzésű húsos ételek elkészítési idejét kurtíthatjuk például kuktával.
- Törekedjünk olyan ételek készítésére, amelyek nem sok hozzávalósak, és nem igényelnek túl nagy konyhai rutint.
- Egyszerűsítsünk. Lehet nyers köretet választani, pl. friss salátát párolt zöldség helyett, vagy mint ahogy a hozott ragu receptnél is, rizs vagy burgonya helyett egyszerűen töltsük tacóba, tortillába.
- Készítsünk olyan fogásokat, amik hidegen is kiválóak, mint pl. kencéket, fasírtféléket, sülteket.
- Mentsünk maradékot: maradék szikkadt kenyerekből, el nem fogyott gyümölcsből készíthetünk gyors sütit (kis tortaformában akár forrólevegős fritőzben is kint). Meglévő köreteinket használhatjuk salátafeltétnek: pl rizs, kuskusz, quinoa, bulgur, vagy készíthetünk belőlük hígéd salátát: pl burgonyasalátát. Ezeket nem kell újra melegíteni, önálló fogásként snack étkezésre vagy köretként is fogyaszthatók.
- Törekedjünk a kora reggeli vagy az esti főzésre, ha nincs lehetőség a szabadban ügyködni, így vagy nem melegszik még fel a lakás, vagy már könnyebb visszahűteni.

A következőkben olyan recepteket mutatok, amelyek gyorsan elkészíthetők a fenti praktikákkal. Jól beoszthatóak, és sokféleképpen fogyaszthatók, hidegen, melegen is. És persze kombinálhatóak. Így több napra lehet tervezni.



leasantry

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Tárkonyos sertésragu

Hozzávalók 4 főre:

- 700 g sertéscomb
- só, bors
- worcestershire szósz
- 2 ek kókuszolaj
- 1 nagy fej hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 tk pirospaprika
- 1 kk római kömény
- 2 tk tárkony
- 200 ml tejszín
- 1 tk liszt
- 1 nagy kaliforniai paprika

Elkészítés:

1. Az olajon megpirítjuk a finomra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a fokhagymát. Kevés vizet locsolunk rá, majd hozzáadjuk a pirospaprikát és a római köményt.
2. Hozzáadjuk a kaliforniai paprikát (nagyon vékony hosszú csíkokra vágva. Ha az alap zsírára pirult és a paprika is megfonnyadt, rádobjuk a felcsíkozott húst.
3. Lepirítjuk, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk kevés worcestershire szósszal, majd felöntjük annyi vízzel, ami még nem lepi el, megszórjuk a tárkonnyal, és alacsony lángon puhára főzzük. (Kuktában gyorsabban elkészül.)
4. Ha a hús megpuhult, a tejszínt kikeverjük a liszttel, majd a raguhoz adjuk. Rövid ideig forraljuk.

Ezt az ételt tálalhatjuk sült burgonyával, rizzsel is, de bátrabbak beletölthetik tacóba, friss zöldségekkel. Máris könnyebb étel egy nyári ebédre.

Gyors kecskesajtos friss saláta

Hozzávalók 4 főre:

- 1 fej jégsaláta
- 15 dkg kecskesajt (lehet ízesített, vagy natúr)
- 10 dkg piros bogyós gyümölcs
- só
- balzsamecetkrém

Elkészítés:

1. A salátát hosszú csíkokra vágjuk.
2. A sajtot felaprítjuk, hozzáadjuk a salátához, és megszórjuk a friss piros bogyósokkal.
3. Ízlés szerint sózzuk, és meglocsoljuk a balzsamecetkrémmel.

Ír szódakenyér, a nyári meleg napokra



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Hozzávalók egy kb. 450 g-os kis cipóhoz:

- 250 g liszt (150 g teljes kiőrlésű liszt, 50 g hajdinaliszt, 50 g fehér tönkölyliszt)
- 1 tk szódabikarbóna
- 1 tk só
- 200 ml élőflórás natúr joghurt (3,5%) vagy kefir
- 50 ml szódavíz

Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 200 fokra. Már bekapcsoláskor betesszük a jénai tálat melegedni.
2. A tésztához összekeverjük a liszteket, elkeverjük benne a szódabikarbónát, sót, majd a joghurtot és a szódavizet. Összekeverjük.
3. Mikor kezd összeállni, lisztezett felületen gyorsan átgyúrjuk, de csak óvatosan, nem szabad, hogy túl kemény vagy ragacos legyen.
4. Cipó alakúra formázzuk, a tetejét 2 centi mélyen kereszt alakban bevágjuk.
5. A felmelegedett jénai aljára egy kis sütőpapírt teszünk, beletesszük a kenyeret, majd lefedjük. 35 percig sütjük fedő alatt, majd 10 percig fedő nélkül, hogy szép barna legyen.

A szódakenyér gyors és élesztőmentes megoldás kenyérhiányra, kiválóan színesíthető, édesen és sósan egyaránt elkészíthető.

TÓTH MARCI: Aki ismer, tudja, hogy a kenyerek szerelmese vagyok. Magam is rendszeresen sütök, és soha nem használok élesztőt. Csak kovással (liszt+víz) vagy jelen esetben szódabikarbónával sütök kenyeret. Előbbi időigényes, utóbbi viszont a rohanó mindennapokba tökéletesen beleillik. A joghurt vagy kefir adja meg azokat a természetes baktériumokat, amiktől szuper ízletes gyors kenyérünk lesz.

Gyors nyári hideg-meleg kencék kenyérre, húsrá, köretre:

Paradicsomos grillvaj

Hozzávalók:

- 125 g puha vaj
- 200 g sűrített paradicsom
- 1 csokor bazsalikom
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kk só
- bors ízlés szerint
- ½ kk füstölt fűszerpaprika

Elkészítés:

A paradicsompürét és a vajat alaposan simára keverjük, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, és az aprított bazsalikomot, végül fűszerezünk. Ezt a kencét húsokra is kenhetjük akár sütéshez, akár tálaláskor, de kenyérral előételként, snackként is megállja a helyét.

Zsályás, fokhagymás kecskericottakrém

Hozzávalók:

- 20 dkg kecskericotta
- 2 ek görög joghurt
- 1 kk agaveszirup
- 1 marék zsálya aprítva
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- ½ kk só

Elkészítés:

A hozzávalókat botmixerrel összedolgozzuk, és kis időre hűtőbe tesszük. Ez a krém kiváló reggeli alapanyag, édeskés íze miatt akár kalácsokkal vagy édes kenyérfélékkel is nagyon finom. Jól mutat tészta vagy burgonyasalátán is, ám akkor célszerű több joghurtot adni hozzá.

TÓTH MARCI:

Kecskesajt az egyik kedvencem. Nemrég Franciaországban jártam, és ott tapasztaltam meg, hogy helyiek a kecskesajtot, de még a camembert sajtot is mézzel eszik reggelire egy darab pirítóssal. Mindezt csak azért mondtam el, hogy nem ördögtől való a sajtot édes ízekkel párosítani. Egy kis pirított maggal (kesudió például) szuper roppanóságot is tudunk a salátába csempészni. Még egy jó tanács: ha a salátákat jeges vízbe áztatjuk 10 percre, akkor új erőre kapnak, és sokkal frissebb lesz.



cleansanity.

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Maradékmentő gyors kenyérpuding

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA

Hozzávalók egy 18 cm formához:

- maradék szikkadt szódakenyér/ piskóta/egyéb kenyérfélék (kb 8-10 kisebb szelet)
- 3+2 dl növényi tej/sima tej
- 3 tojás szétválasztva
- 1 ek kakaópor
- 1 tasak cukormentes gyorspuding (főzés nélküli)
- 3 ek eritrit
- 3-5 ek bogyós gyümölcs
- csipet só
- 1 marék szeletelt mandula

Elkészítés:

1. 2 dl tejet kikeverünk 1 adag cukormentes, főzés nélküli vanília-pudinggal, majd a hűtőbe tesszük.
2. 3 dl tejet kikeverünk 3 tojás sárgájával, a kakaóporral és az eritrittel.
3. A kenyérfélék maradványát felkockázzuk, és megfürdetjük a tejes keverékben.
4. A sütőformát kivajazzuk/zsírozzuk, és belehalmozzuk a kenyereket, a pudingot és a gyümölcsöket rétegezve. A maradék tejes keverékkel meg lehet locsolni a sütit. (Ha valaki szárazabban szereti és kevésbé krémesen, akkor ezt a lépést kihagyhatja.)
5. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 35-40 percig sütjük, míg szépen megbarnul.
6. Közben a tojásfehérjét kevés sóval kemény habbá verjük, a kész süteményre halmozzuk, és 8-10 perc alatt rásütjük a sütemény tetejére.



TÓTH MARCI:

Tökéletes felhasználása a maradék pár napos kenyérnek. Az ízesítésnek csak saját fantáziánk szabhat határt, és az évszaknak megfelelő gyümölccsel készíthetjük. Kezdjük nyáron az eperrel, majd jöjjön a málna, cseresznye, meggy, és fejezzük be barackkal, majd ha még ősszel is kívánjuk, akkor szilvával se felejtjük el kipróbálni.



clearsanity

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

A Magyar Futball Akadémia táplálkozási tudásfelmérése és képzési hatékonysága monitorozása

Hungarian Football Academy knowledge surveyor of nutrition and effectiveness monitoring of education



ÖSSZEFOGLALÁS:

Bevezetés

A vizsgálat célja a Honvéd FC, a Magyar Futball Akadémia utánpótlás korú sportolóinak táplálkozási tudásának felmérése, valamint a csoportos egészséges- és sporttáplálkozás témájú előadás-sorozat hatására bekövetkező tudásváltozásnak monitorozása, illetve a képzési forma hatékonyságának a mérése volt.

Anyag és módszerek

A vizsgálati csoportban U14-U19 közötti korosztályok, valamint a II. csapat tagjai szerepeltek. Az előadás-sorozat megkezdése előtt (N=110) és után (N=85) sportolói tudásszintfelmérő kérdőívet töltöttek ki a vizsgálatban részt vevők.

Eredmények

Az előadásokat megelőzően átlagosan 30,11 darab (34,2%), az előadást követően viszont már 35,8 darab (40,7%) helyes válasz érkezett. A korosztály szerinti vizsgálat alapján, az előadások után a helyes válaszok számának átlagánál szignifikáns eltérés van a csoportátlagok között. A testtömeg és a BMI esetében gyenge, de szignifikáns korreláció mutatható az oktatás utáni helyes válaszok számával, míg az oktatás előtt nincs ilyen kapcsolat.

Következtetés

Bár a korosztályok tudásszintjének változása között van különbség, összességében azonban hatékonynak bizonyult az előadás-sorozat. A kutatás rávilágít, hogy miben mennyire volt hatékony az alkalmazott módszer, valamint arra, hogy figyelembe kell venni a korosztályos különbségeket az oktatási anyag és a hozzá kapcsolódó módszertan megválasztása során. Érdemes lesz a jövőben színesíteni és még jobban vizualizálni az ismeretátadás anyagait.

Kulcsszavak: sporttáplálkozás, tudásszintfelmérő, képzéshatékonyság, futball



ABSTRACT:

Introduction

The aim of the study was to survey the nutritional knowledge of the youth athletes of the Honvéd FC, Hungarian Football Academy, monitoring the change in knowledge as a consequence of the lecture series on healthy- and sports nutrition, and measuring the effectiveness of the education form.

Material and methods

In the study group, the age groups between U14 and U19 and the members of the II. team were included. Before (N = 110) and after (N = 85) the lecture series started the athletes completed a knowledge level survey questionnaire.

Results

Before the lectures an average of 30.11 (34.2%) correct answers were received, while after the lectures the number of correct answers was already 35.8 (40.7%). Based on the age group study, after the lectures there is a significant difference in the average number of correct answers between the group averages. Concerning the body weight and BMI, after the education there is a weak but significant correlation with the number of correct responses, while before the education such relationship is not existing.

Conclusion

Although there is a difference between the changes in the knowledge level of the age groups, the lecture series has proved to be effective overall. The research highlights the effectiveness of the method used, as well as the age differences, that should be considered while choosing the educational material and the related methodology. It will be worthwhile to make more colorful and visualize the materials of knowledge transfer in the future.

Keywords: sportnutrition, knowledge survey, effectiveness of education, football



Szerző:
GÖLÖNCSÉR ADRIENN
Munkahely: Magyar Futball Akadémia, Superfood Team
petoadrienn91@gmail.com
Tudományos tevékenysége:
dietaetikus, főbb területek:
táplálkozás, oktatás



Szerző:
NÉMETH BOGLÁRKA
Munkahely: Superfoods
nemethboglarka94@gmail.com
Tudományos tevékenysége:
PTE-Táplálkozástudományi MSc
ME-Rekreáció MSc
hallgató
Főbb kutatási területei:
rekreáció, egészségfejlesztés



Szerző, rovatvezető:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
egyetemi docens
Miskolci Egyetem
Egészségtudomány Kar
pfritz@hotmail.hu
Tudományos tevékenysége:
doktori iskolában témavezető
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás, rekreáció



BEVEZETÉS

A Budapest Honvéd FC utánpótlás-nevelő bázisa, a Magyar Futball Akadémia célja az utánpótlás korú sportolók minél komplexebb, holisztikus szemléletű képzése, professzionális szakmai munkával. Tehetséges fiatalokat képez, felkészíti és segíti őket a profi futball karrier elérésében és kiteljesedésében, elsősorban az élvonalbeli felnőtt csapat számára. Fontos cél mindemellett, hogy a fiatalokból tapasztalt, érett felnőtteket neveljenek, akik a futball mellett az élet egyéb területén is helytálljanak (*Magyar Futball Akadémia, 2022*).

Az akadémisták jelentős része – átlagosan 90 fő – bent is lakik a kollégiumban, így a sporton túl a nevelésük, ellátásuk is a feladatok közé tartoznak. A kollégiumban a köznevelés előírásainak megfelelő, szakközépiskolai oktatás folyik együttműködésben az Egressy Gábor Két Tanítási Nyelvű Szakgimnáziummal, kihelyezve az oktatást az Akadémia telephelyére.

A fiatalabb korosztályú sportolók a környékbeli partner intézményekbe – Puskás Ferenc Általános Iskolába, illetve a Gloriett Sportiskolai Általános Iskolába – járnak a nyolcadik osztály végéig. Minden sportolóra igaz, hogy mindennap legalább egy edzésen vesznek részt, továbbá mérkőzésszezonzonban heti egy vagy két megmérettetésen is teljesíteniük kell.

A sportolók körül számos szakember dolgozik – edzői, oktatási, egészségügyi, sporttudományos, valamint élelmezési részleg tagjai. Az egyes részlegeken belül többek között edzők – vezetőedzők, pályaedzők, erőnléti edzők, kapusedzők –, nevelőtanárok, elemzők, játékosmegfigyelők, csapatorvos, házi orvos, masz-

szőrök, gyógytornászok, fizioterapeuták, valamint sportpszichológus is részt vesz a sportolók és a klub eredményességének fokozásában.

A stáb 2021 februárjában kiegészült dietetikus munkatárssal is, mivel a sportolók egészségét és teljesítményét támogatja a megfelelő táplálkozás (*Abreu et al., 2021*). A dietetikus feladatai közé tartozik az étlaptervezésen, a konyhavezetővel, konyhai dolgozókkal, edzőkkel való kapcsolattartáson túl a sportolók csoportos elméleti képzése, valamint az egyéni tanácsadás is, a sporttudományos részleggel közös testösszetétel-méréssel és az orvosi stábbal egyeztetett vérképelemzéssel kiegészítve.

A sporttáplálkozás alapja megegyezik az egészséges táplálkozás alapelveivel. Azon túl viszont alkalmazkodni kell a sportágból adódó különböző időszakokhoz, az évszakokhoz, az egyéni igényekhez, esetleges érzékenységekhez. Nagyobb hangsúlyt kap a periodizáció mind a napokon belül, mind pedig a felkészülésmérkőzés idején. Az utánpótlás korosztályoknál elsődleges cél a minél változatosabb, sokszínű, kiegyensúlyozott táplálkozás kialakítása, az egyéni igényeket, célokat szem előtt tartva.

Sporttáplálkozásról tartott konszenzusos konferencián a különböző bizottságok felismerték, hogy a tápanyagok sportspecifikus összeállítása mennyire fontos szerepet kap a teljesítményoptimalizálásban a periodizáció és egyéni tápanyagigény kialakításával együtt (*IOC, 2011*).

A szénhidrátbevitel mennyiségét és minőségét is figyelembe kell venni, hiszen a szénhidrátok az elsődleges energiaforrásaink. Igaz ez a fehérjékre is:

mind mennyiségben, mind minőségben fontos behatárolni pótlását. Optimalizálni kell az edzés utáni fehérjebevitelt is, hogy hosszú távon segítségére legyen a sportolóknak, ne pedig hátrányukra. Fontos feladatot töltenek be az izomtömeg megtartásában, építésében. A zsírok tekintetében nincs konszenzusos megállapodás a mennyiségre, csupán irányelvek a meghatározására. Energiaforrás, mechanikai védőfunkciójuk, illetve a zsírban oldódó vitaminok felszívódásában és az esszenciális (*szervezet számára nélkülözhetetlen*) zsírsavak hiányának megelőzésében vannak szerepeik (*Bean, 2017*).

A makrotápanyagokon kívül a mikrotápanyagoknak (*pl. D-vitamin*) és a hidratációnak is fontos szerep jut.

Ezeknek az elveknek a megismertetése, helyesbítése volt a cél az első előadások megtartásával is. Korábban nem volt még ilyen jellegű felmérésük és edukációjuk a sportolóknak, így ezen a vonalon is megnyílt egy újabb segítség a fiatalok számára.

2021. október 5-én, 7-én, valamint 12-én és 13-án az Akadémia sportolói „Sporttáplálkozás I. és II.” című, dietetikus által tartott előadásokon vettek részt. Beválasztási kritérium a korosztály (*U15-U19*), a kollégiumi státusz, valamint az ezen korosztályos csoportokhoz tartozás (*de nem bentlakó csapattársak*) voltak.

Az előadásokat összekötöttük egy vizsgálattal, melynek célja a sportolók táplálkozási tudásának felmérése, valamint a csoportos egészséges és sporttáplálkozás témájú előadás-sorozat hatására bekövetkező tudásváltozásnak monitorozása, illetve a képzési forma hatékonyságának a mérése volt.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK

A vizsgálati csoportban az akadémisták szerepeltek, U14-U19 közötti korosztály, illetve a II. csapat tagjai. Az előadás-sorozat megkezdése előtt ($N=110$) egy 63 kérdésből álló, validált sportolói tudásszintfelmérőt töltöttek ki online a vizsgálatban részt vevők. Ez képet adott arról, hogy a szükséges információkból milyen volt a háttértudásuk. A kérdőív kérdéseit 12 szakmai csoportra osztottuk: 1. szocio-demográfia, 2. sportág, 3. antropometria, 4. tudás forrása, 5. makrotápanyagok – testtömegmenedzsment, 6. makrotápanyagok – szénhidrátok, 7. makrotápanyagok – zsírok, 8. makrotápanyagok – fehérjék, 9. mikrotápanyagok, 10. folyadékfogyasztás, hidratálás, 11. étrend-kiegészítés, 12. alkoholfogyasztás.

Ezt követően két csoportban hallgattak meg két alkalommal 45-45 perces előadásokat.

Az első csoportot mindkét esetben az U16-U19, valamint a II. csapat tagjai alkották, a második csoportban pedig az U14-U15, valamint a hozzájuk tartozó „bejárós” (nem az Akadémia kollégiumában lakó) focisták vettek részt. Az előadások anyaga teljes mértékben az alapismeretektől kezdődött és részenként tért ki a sportspecifikus, valamint gyakorlatban használható információkra.

A negyedik előadást követően újra kitöltötték ugyanazon online kérdőívet a sportolók ($N=85$), amely pedig az újonnan megszerzett ismeretekről nyújtott információt.

Az előadások előtt (2021. augusztus) és után (2021. október-november) is részt vett minden focista egy-egy testösszetétel-mérésen, melyet SECA mBCA 555-ös géppel végeztünk az akadémia. A mérésekre a hajnali órákban került sor protokoll szerint: lehetőség szerint reggeli mérést kell megvalósítani, valamint az előző 24 órában ne legyen mérkőzés vagy intenzív testmozgás, továbbá szauna kerülése is javasolt. Éhgyomorral kell elvégezni a vizsgálatot, lehetőleg széklet- és vizeletürítést követően, alsóneműben. A tenyereket és talpukat fertőtleníteni kell, megtisztítva és egyúttal nedvesítve azokat. A mérés során a könyök nem érhet a törzshöz, valamint a mérés előtt az ékszereket el kell távolítani (Labdarúgó Módszertani Központ, 2021).



Az előadások tartása, mint edukációs módszer is hozzátartozik a dietetikus szaktanácsadói munkájához. Formáját tekintve vannak előnyei és hátrányai is. Előnyei közé tartozik, hogy viszonylag nagy mennyiségű információ átadására ad lehetőséget. Hátránya viszont, hogy a kommunikáció egyoldalú az előadó és a hallgatóság között.

Ha nem, vagy csak kismértékben kapunk visszajelzést a hallgatóságtól, az nehezíti a célzottságot és adekvációt. A hatásos, eredményes előadás feltételei közé tartozik a hallgatóság összetételének figyelembevétele, a figyelemfelkeltő, szemléletes, jól tagolt előadásmód, a jó beszédtechnika és metakommunikáció, a szemléltetőeszközök célszerű megválasztása, az időpont és a hely megfelelő kiválasztása, valamint az előadóterem megfelelő mérete, hőmérséklete és világítása (Erdélyi, 2006).

A kérdőívek eredményének statisztikai elemzése során T-próbát és korrelációt használtunk. A T-próba előfeltétele

az adatok normális eloszlása, ehhez a Shapiro-Wilk tesztet használtuk a normalitás vizsgálatához. Minden csoport eloszlása normális, folytonosnak tekinthető, likert-skálán mért, így a paraméteres tesztek elvégezhetők voltak.

EREDMÉNYEK

Az előadások után szignifikánsan javultak a kérdőív eredményei. Az 5-12. szakmai csoport kérdéseit vizsgálva az előadásokat megelőzően átlagosan 30,11 darab (34,2%), az előadásokat követően viszont már 35,8 darab (40,7%) helyes válasz érkezett.

Ezek a kérdések a testtömegmenedzsment, a makrotápanyagok – ezen belül is a szénhidrátok, zsírok, fehérjék –, mikrotápanyagok, sportspecifikus táplálkozás, étrend-kiegészítés, alkoholfogyasztás témaköreibe tartoztak.

Az 5-9. szakmai csoportokban (testtömegmenedzsment, makrotápanyagok – szénhidrátok, zsírok, fehérjék és

mikrotápanyagok) olyan mértékben növekedett a helyes válaszok száma, hogy összességében is javultak a mutatók.

Legnagyobb javulást a 7. csoport, makrotápanyagok – zsírok (+15,7%), a 9. csoport, mikrotápanyagok (+11,8%), a 6. csoport, makrotápanyagok – szénhidrátok (+8,9%), valamint a 8. csoport, makrotápanyagok – fehérjék (+8%) témákban sikerült elérni, azaz ezeken a területeken mondható a leghatékonyabbnak az előadás-sorozat.

Az előadások előtt a 8. csoport, makrotápanyagok – fehérjék témakörében voltak a legjáratásabbak a sportolók, azaz itt adták darabra a legtöbb helyes választ (átlagosan 7,59 db/ 36,1% helyes válasz érkezett). Ugyanezen csoportban érték el szintén darabra a legtöbb helyes választ (9,26 db/ 44,1%) az előadásokat követően is.

A korosztály szerinti vizsgálat alapján, az előadások után a helyes válaszok számának átlagánál szignifikáns eltérés van a csoportátlagok között az egy szempontos varianciaanalízis alapján $F(5,79)=2.884$ $p=0.019$. A Tukey-féle poszt hoc analízis alapján, a II. csapat tagjai helyes válaszai számának átlagértéke szignifikánsan kisebb (21.0 ± 21.939 $p=0.46$), mint az U16 csapat játékosai helyes válaszainak átlagértéke (40.4 ± 10.84). A többi csoport között nem volt statisztikailag szignifikáns különbség.

A testtömeg és a BMI esetében gyenge, de szignifikáns korreláció mutatható az oktatás utáni helyes válaszok számával, míg az oktatás előtt nincs ilyen kapcsolat.

Az U17-U19 és a II. csapat tagjai között – akik részt vettek a képzésen ($N=52$), külön megvizsgáltuk a testösszetétel alakulását is. A SECA-score-t figyelembe véve csoportosíthatók lettek a testösszetétel-változások, 1%-on belüli és kívüli, pozitív vagy negatív eltéréseket lehetett megkülönböztetni. A 17 pozitív változó közül 7 esetben 3%-nál nagyobb eltérés volt érzékelhető, míg a 15 negatív változó esetén ugyanez a szám 5. További érdekesség, hogy a testizom-százalék csökkenése miatt 3 sportoló az „1%-nál nagyobb mértékű negatív változás” kategóriájába esett, holott részben vagy összességében pozitív változásnak lehettünk tanúi. Ebben valószínűleg a SECA-score logaritmusában kereshető a válasz.

KÖVETKEZTETÉS

Bár a korosztályok tudásszintjének változása között van különbség, összességében azonban hatékonynak bizonyult az előadás-sorozat. A kutatás rávilágít, hogy a fiatalok körében a fehérjék témaköre volt az, ahol a legtöbb tudással rendelkeztek az előadásokat megelőzően, illetve jelentős javulást is lehetett mérni ugyanebben a témakörben az oktatás hatására.

Az eredmények rávilágítottak továbbá arra is, hogy a középiskolát kezdők körében (U16) volt a leghatékonyabb az alkalmazott módszer, valamint arra, hogy figyelembe kell venni a korosztályos különbségeket az oktatási anyag és a hozzá kapcsolódó módszertan megválasztása során. Érdemes lesz a jövőben színesíteni és még jobban vizualizálni az ismeretátadás anyagait. Ezekben hatékony módszer lehet a kisebb

csoportokban történő oktatás – korosztály-, csapat-, posztok-, testtömeg-menedzsment célok szerint bontva, az egyéni tanácsadás és nyomon követés, valamint nyomtatott formában való információátadás, például rövid információs anyagok, színes képes illusztrációk kidolgozása.

Az egyénre szabott táplálkozási tanácsadás és a testösszetétel meghatározása, valamint rendszeres nyomon követése a sportteljesítmény optimalizálásának fontos elemei (Kiss et al., 2018b).

A holisztikus szemléletet követve pedig érdemes a teljesítménynyomkövetést és a monitorozást biomarkerek kiegészítésével fokozni, hatékonyabbá tenni. A biomarkerek objektív módon mérhető eredményekkel segítik a szakemberek munkáját a maximális teljesítménynövekedés elérésében, miközben minimalizálja a túlterhelést és a sérülések kialakulásának kockázatát (Kiss et al., 2017).

Tukey HSD

			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	Interval	
előtte/utána						Lower Bound	Upper Bound
e	II. csapat	U14	-4,452	5,042	0,950	-19,09	10,19
		U15	-5,900	4,930	0,837	-20,21	8,41
		U16	-8,700	5,313	0,576	-24,13	6,73
		U17	-3,900	5,077	0,972	-18,64	10,84
		U19	-7,976	5,042	0,612	-22,62	6,66
u	II. csapat	U14	-8,385	6,760	0,816	-28,13	11,36
		U15	-15,545	6,426	0,162	-34,32	3,22
		U16	-19,412*	6,570	0,046	-38,60	-0,22
		U17	-14,789	6,504	0,217	-33,79	4,21
		U19	-19,600	6,994	0,068	-40,03	0,83

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.



Születési idő	Poszt	2021. augusztus						2021. november						változás
		Tm (m)	Tt (kg)	BMI	Tzsír%	Tízom%	SECA score	Tm (cm)	Tt (kg)	BMI	Tzsír%	Tízom%	SECA score	%
2003	jobbszélső (védő)	1,789	62,10	19,4	4,8	46,1	116	1,789	63,20	19,7	5,5	45,3	115	-0,86
2003	center	1,903	81,90	22,6	12,1	42,1	111	1,903	83,30	23,0	11,6	42,8	115	3,60
2003	jobbhatvéd	1,780	74,90	23,6	8,9	43,9	123	1,780	76,75	24,2	9,5	44,2	126	2,44
2003	középpályás (l.center)	1,855	70,75	20,6	10,6	45,2	116	1,859	71,05	20,6	12,2	45,0	113	-2,59
2003	balszélső (winger)	1,766	63,55	20,4	7,1	46,3	120	1,772	66,50	21,2	9,6	44,1	114	-5,00
2003	középpályás (bal)	1,787	71,65	22,4	6,6	45,4	126	1,789	70,60	22,1	5,6	46,1	127	0,79
2003	támadó (bal winger, kzp)	1,786	64,70	20,3	5,8	46,0	119	1,788	66,25	20,7	7,3	45,3	119	0,00
2003	védekező középpályás	1,768	69,20	22,1	10,0	43,2	114	1,768	69,80	22,3	11,3	42,4	111	-2,63
2003	támadó középpályás	1,747	73,45	24,1	14,1	42,3	115	1,747	74,85	24,5	13,1	42,1	116	0,87
2003	balhátvéd	1,860	70,30	20,3	8,7	44,4	113	1,862	70,55	20,3	9,2	44,1	111	-1,77
2004	csatár	1,868	75,80	21,7	11,6	43,0	111	1,868	74,95	21,5	10,7	43,8	114	2,70
2004	balhátvéd	1,767	65,60	21,0	8,6	44,5	116	1,767	65,00	20,8	7,9	44,8	116	0,00
2004	bal-középpályás	1,889	76,45	21,4	12,0	42,8	109	1,889	78,55	22,0	13,4	43,0	111	1,83
2004	támadó középpályás	1,774	68,10	21,6	8,6	43,3	114	1,774	67,85	21,6	8,9	43,1	113	-0,88
2004	középhátvéd	1,876	82,25	23,4	14,2	43,0	115	1,876	84,70	24,1	18,6	41,4	109	-5,22
2004	jobbhatvéd	1,866	70,50	20,2	10,1	44,4	112	1,866	70,60	20,3	7,3	45,8	119	6,25
2004	középhátvéd	1,844	70,50	20,7	7,5	44,9	117	1,844	70,15	20,6	5,6	46,6	122	4,27
2004	csatár	1,761	70,70	22,8	17,1	41,8	107	1,761	71,10	22,9	16,3	42,6	111	3,74
2004	középhátvéd	1,792	72,00	22,4	11,0	44,0	117	1,792	72,85	22,7	12,2	43,2	115	-1,71
2004	balhátvéd	1,759	72,15	23,3	10,3	44,2	121	1,761	70,95	22,9	10,4	44,7	122	0,83
2004	védekező középpályás	1,790	61,25	19,1	5,8	45,0	111	1,790	60,10	18,8	7,1	45,4	111	0,00
2004	kapus	1,842	71,10	21,0	10,8	41,7	105	1,842	74,15	21,9	11,7	42,6	110	4,76
2004	középhátvéd	1,920	92,85	25,2	17,2	40,6	111	1,925	93,70	25,3	17,2	41,1	112	0,90
2004	csatár	1,689	57,90	20,3	3,4	46,1	119	1,689	56,75	19,9	3,1	47,6	122	2,52
2004	hátvéd	1,847	72,20	21,2	9,1	43,3	112	1,848	77,05	22,6	12,1	42,1	110	-1,79
2004	támadó középpályás	1,808	65,65	20,1	4,3	45,9	118	1,808	68,55	21,0	8,4	43,2	112	-5,08
2004	jobbhatvéd	1,777	63,40	20,1	10,6	42,6	105	1,777	63,50	20,1	10,5	43,6	108	2,86
2004	kapus	1,878	76,30	21,6	10,0	43,6	114	1,880	76,25	21,6	10,1	43,5	113	-0,88
2004	támadó középpályás	1,839	75,95	22,5	9,6	44,5	120	1,839	76,05	22,5	12,1	43,3	114	-5,00
2005	középpályás	1,781	71,60	22,6	8,7	45,2	124	1,781	72,15	22,7	9,6	45,1	124	0,00
2005	jobb-támadó	1,743	65,45	21,5	8,5	44,4	119	1,743	66,35	21,8	6,3	45,2	123	3,36
2005	támadó középpályás	1,756	65,65	21,3	5,5	45,8	123	1,756	65,75	21,3	8,3	44,9	119	-3,25
2005	balszélső	1,743	64,90	21,4	1,9	47,2	125	1,747	68,50	22,4	5,1	45,8	125	0,00
2005	jobbhatvéd	1,852	77,75	22,7	12,0	43,0	114	1,852	78,70	22,9	11,9	43,4	116	1,75
2005	kapus	1,946	68,80	18,2	10,7	43,6	102	1,946	69,25	18,3	11,7	42,9	99	-2,94
2005	hátvéd	1,738	66,25	21,9	11,2	43,1	113	1,738	66,80	22,1	11,0	42,9	113	0,00
2005	középpályás	1,761	64,95	20,9	9,4	44,5	115	1,761	65,20	21,0	8,3	45,3	119	3,48
2005	védekező középpályás	1,870	85,20	24,4	14,9	41,9	114	1,870	83,65	23,9	14,6	41,9	113	-0,88
2005	balszélső (winger)	1,795	64,35	20,0	9,3	44,2	111	1,795	64,65	20,1	8,6	45,2	115	3,60
2005	támadó	1,808	68,90	21,1	10,4	43,1	110	1,817	70,65	21,4	11,1	43,0	111	0,91
2005	hátvéd	1,877	87,10	24,7	15,0	43,1	120	1,880	86,40	24,4	15,5	43,1	119	-0,83
2005	csatár	1,859	77,80	22,5	6,3	45,7	128	1,859	77,80	22,5	5,6	45,6	127	-0,78
2005	kapus	1,827	75,50	22,6	13,2	41,8	110	1,827	75,15	22,5	13,8	41,7	108	-1,82
2005	kapus	1,885	80,25	22,6	11,3	42,8	114	1,893	84,20	23,5	14,4	41,4	110	-3,51
2005	jobbszélső (védő)	1,743	69,30	22,8	11,5	44,4	120	1,743	71,00	23,4	11,9	43,7	119	-0,83
2005	szélső (bal winger, jobb)	1,738	67,10	22,2	7,0	44,6	123	1,738	67,35	22,3	5,8	45,2	125	1,63
2005	védekező középpályás	1,823	73,90	22,2	5,4	47,1	131	1,823	73,00	22,0	5,4	47,9	133	1,53
2005	hátvéd	1,839	74,65	22,1	6,8	44,7	123	1,839	74,40	22,0	8,7	44,1	118	-4,07
2005	jobbszélső (winger)	1,747	61,20	20,1	5,3	45,4	117	1,747	62,20	20,4	7,5	46,0	120	2,56
2005	védekező középpályás	1,762	66,05	21,3	9,5	43,2	112	1,762	63,45	20,4	8,5	42,9	109	-2,68
2005	hátvéd	1,802	77,30	23,8	10,3	43,4	121	1,802	78,20	24,1	10,4	43,4	122	0,83
2005	csatár	1,793	63,70	19,8	6,6	43,3	109	1,793	65,40	20,3	8,3	42,7	108	-0,92

IRODALOMJEGYZÉK::

Abreu, R., Figueiredo, P., Beckert, P., Marques, J. P., Amorim, S., Caetano, C., Carvalho, P., Sá, C., Cotovio, R., Cruz, J., Dias, T., Fernandes, G., Gonçalves, E., Leão, C., Leitão, A., Lopes, J., Machado, E., Neves, M., Oliveira, A., Pereira, A. I., Pereira, B., Ribeiro, F., Silva, L. M., Sousa, F., Tinoco, T., Teixeira, V. H., Sousa, M. & Brito, J. (2021): Portuguese Football Federation consensus statement 2020: nutrition and performance in football. BMJ Open Sp Ex Med 2021;7:e001082. DOI:10.1136/bmjsem-2021-001082

Bean, A. (2017): A sporttáplálkozás részletes útmutatója. Krea-Fitt Kft., Budapest

Erdélyi, A. (2006): A dietetikus szaktanácsadó munkája. In: Veresné, B., M. (szerk.): Gyakorlati dietetika, Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 24–27. o.

International Olympic Committee (IOC) (2011), Consensus Statement on Sport Nutrition 2010, Sport Sci 4,29 Suppl 1: 3–4. o

Kiss, A., Lakner, Z., Ignits, D., Katona, S., Mészáros, N. & Fritz, P. (2017): A biomarkerek szerepe a sportolók tápláltsági állapot meghatározásában és táplálkozási felmérésében. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 18(4), 61.

Kiss, A., Lakner, Z., Ignits, D., Katona, S., Mészáros, N. & Fritz, P. (2018): A táplálkozási tudás változásának mérése szabadidő-sportolók körében a General Nutrition Knowledge Questionnaire segítségével. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 9(75), 53.

Kiss, A., Lakner, Z., Ignits, D., Katona, S. & Fritz, P. (2018): Állóképességi sportolók táplálkozásának és testösszetételének változása 12 hetes táplálkozási intervenció során. In: Sportorvosi Szemle 2018 59(2).

Labdarúgó Módszertani Központ (2021): Egyesített Labdarúgó Mérés Tesztrendszer, 85. o.

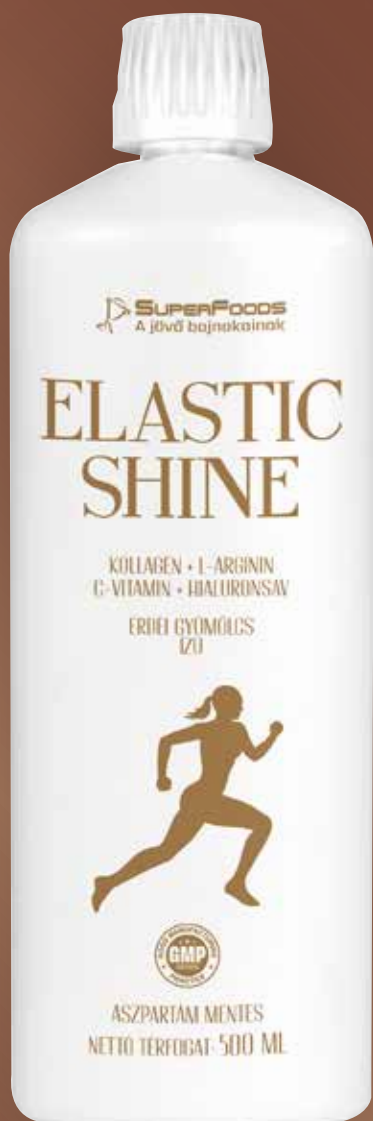
Magyar Futball Akadémia: Bemutakozás. From: magyarfutballakademia.hu/#/tartalom/bemutakozas



SUPERFOODS
A jövő bajnokainak



Komplex támogatás 4 az 1-ben kapszulák helyett



KOLLAGÉN 10.000 MG ADAGONKÉNT

IZOMZAT ÉS ÍZÜLETEK VÉDELME, PORCOK
ÉS SZALAGOK ERŐSÍTÉSE

L-ARGININ 1.100 MG ADAGONKÉNT

TELJESÍTMÉNY FOKOZÁS, REGENERÁCIÓ,
ÁLLÓKÉPESSÉG JAVÍTÁSA

C VITAMIN 500 MG ADAGONKÉNT

IMMUNERŐSÍTŐ HATÁS, A KOLLAGÉN MEGFELELŐ
FELSZÍVÓDÁSÁÉRT ÉS BEÉPÜLÉSÉÉRT

HIALURONSAV 40 MG ADAGONKÉNT

SZÉPSÉG ESSZENCIA, RAGYOGÓ BŐR, HAJ, KÖRÖM

Lifelong torna – 60 év feletti hölgyek sportmotivációja

Lifelong workout – sports motivation for women over 60



ÖSSZEFOGLALÁS:

Magyarországon a teljes lakosság mindössze kb. 15%-a sportol rendszeresen, hetente több alkalommal. Azok, akik ezt az életformát választják, többnyire egész életükön át fenntartják ezt az aktivitásszintet. Az életkor előrehaladtával az ő esetükben nem csökken jelentősen a fizikai aktivitás mértéke. Úgy tűnik tehát, hogy nem elsősorban az életkor befolyásolja, hogy milyen gyakorisággal sportol valaki, sokkal inkább személyiségfüggő, egyéni beállítódás kérdése a rendszeres sporttevékenység.

Célkitűzés: Jelen kutatás a 60 év feletti hölgyek sportmotivációját vizsgálja. Elsősorban azokat, akik hetente több alkalommal, akár napi rendszerességgel sportolnak. A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a sportmozgások mögött húzódó motívumokat.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a 60 év feletti rendszeresen sportoló nőknek belső motivációik vannak, ideértve a jó közérzet fenntartását, az egészségmegőrzést, illetve a fizikai vonzerő megtartását, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: rendszeres sporttevékenység, időskor, mozgásos rekreáció



ABSTRACT:

Summary: In Hungary, only about 15% of the total population do sport regularly, several times a week. Those who choose this lifestyle tend to maintain this level of activity throughout their life span. As they age, their physical activity levels do not decline significantly. It would therefore appear that age does not strongly affect the frequency with which people exercise, but rather that regular physical activity is a matter of personality and individual preference.

Aim: This research examines the motivation to participate in sport among women over 60. In particular, women who exercise several times a week, even on a daily basis. It uses a qualitative method to explore the motives behind sporting activity.

Results: The results suggest that women over 60 who exercise regularly have intrinsic motivations, including maintaining well-being, staying healthy, and more, like staying physically attractive and belonging to a group of people with similar interests.

Keywords: regular physical activity, ageing, physical recreation



Szerző:
DR. HABIL. MAYER KRISZTINA
PhD
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar,
Miskolc, 3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és Pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-lélektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Túzott életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



Rovatvezető:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében, selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging



72 éves „idősek tornáját” látogató hölgy fotója 54 évvel ezelőtt, 18 éves korában



72 éves hetente 5-ször tornázó hölgy

BEVEZETÉS

A rekreációs sporttevékenység nem csak a fiatalok örömszerző és egészségmegőrző lehetősége. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019a, 29. o.).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az osteoporosis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar et al., 2009; Dacey et al., 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019b). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csök-

kenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagymértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

A sporttevékenység az élet számos szegmensére pozitív hatást gyakorol. Akik életük során megtapasztalták a sport kedvező hatásait és életük szerves részét képezi a sport, azok nagyobb valószínűséggel folytatják azt idős korukban is (Fritz, 2011).

Léteznek kimondottan idősek számára sportolási lehetőséget biztosító csoportfoglalkozások, „idősek tornája” vagy „senior aerobic” néven. Ezek a sportfoglalkozások nagyon népszerűek és rendszeresen látogatottak. A kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a 60 év feletti korosztályt mi motiválja a rendszeres sportolásban. Miért vállalják az erőfeszítéseket és milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy kitartóan és fáradhatatlanul edzenek.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil et al., 2014). Janke és szerzőtársai (2006) rámutattak arra, hogy általában a szabadidős tevékenységeknél nagyon fontos cél az egészségmegőrzés. A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger – Chatzisarantis, 2008; Altonen et al., 2012).

MÓDSZER

Vizsgálati személyek

Miskolc két nagy és népszerű sport- és edzőtermében készítettem félig strukturált nyitott kérdéses mélyinterjúkat. Az egyik sportlétesítményben tartanak kimondottan „idősek tornája” elnevezésű foglalkozást hetente két alkalommal, amit én is meglátogattam és a vendégekkel az edzés végén beszélgettem személyesen.

A vizsgálati minta 15 nőből állt, átlagos életkoruk 69 év.

A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 60 éves életkor és az, hogy legalább 10 éve hetente min. 2 alkalommal aktívan részt vegyenek csoportos sportfoglalkozáson.

A résztvevőket az interjúk elején tájékoztattam a vizsgálat céljáról, az anonimitásról és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért ellenszolgáltatást nem adtam.

A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

1. táblázat. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai:

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	15
Átlagos életkor (év)	69,00 ± 3,25
Sportolással eltöltött éveinek száma (év)	28,67 ± 11,8
Hetente sporttal töltött idő (óra)	3,47 ± 0,83

KUTATÁSI MÓDSZER

A félig strukturált mélyinterjú során a résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta vesznek részt csoportos sportfoglalkozáson és milyen rendszerességgel.

A kérdéseim fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, hogy hétről hétre, hetente több alkalommal minimum egy évtizede vegyenek részt ezeken az órákon. Feltártam az óralátogatások nehézségeit is.

Az alábbi kérdések hangzottak el:
Hány éves Ön?

Mióta sportol, mióta vesz részt sportfoglalkozásokon?

Hetente hány alkalommal sportol?

Miért végez rendszeresen sporttevékenységet?

Mi a fő motivációja a rendszeres sporttevékenység kapcsán?

Okoz-e nehézséget a sportolás a mindennapi életében?

Ha okoz nehézséget, melyek azok?

Az interjúk elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozásmentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket, és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

A SPORTOLÁS MOTIVÁCIÓRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

Az egészségmegőrzés minden egyes vizsgálati személynél megjelent mint motivációs tényező. A „mi motiválja a hölgyeket a rendszeres tornázásra” kérdésre olyan konkrét válaszokat kaptam, mint például:

„Az egészségem megőrzése miatt tornázom általában hetente 5 alkalommal. Szeretem, hogy az izmaim jó állapotban vannak. Szeretem, hogy egyenesen tudok menni az utcán, és hogy az ízületeim jól mozognak, nincs korlátozva a mozgásban sem a vállam, sem a csípőm. Jó érzés, hogy le tudok hajolni, ha kell.” 72 éves nő

„Az egészségem és a fizikai és szellemi aktivitásom megőrzése miatt tornázom.” 71 éves nő

„A motivációm az egészség, a fitness megőrzése, és hogy minél tovább élhessek egészségesen.” 65 éves nő

„A célom az egészségem fenntartása, az életminőségem javítása, és hogy sokáig tudjak mozogni.” 72 éves nő

Szinte mindenki említette az örömezt és a flow vagy áramlat élményt, még ha nem is nevezték így.

„Szeretek tornázni és jógázni, jól érzem magam közben, jó kedvem lesz tőle. Jó a zene is, azt is élvezem. A rendszeres tornázás fiatalabb szinten tart, mint a korom. Jólesik, amikor erről visszajelzést is kapok.” 72 éves nő

„Magáért a mozgás élményéért, a mozgás öröméért sportolok.” 67 éves nő

„Jó érzés, ezért csinálok.” 65 éves nő

„Jólesik nagyon, ha nem csinálnám, hiányozna.” 71 éves nő

„Akkor is elmegyek tornázni, ha nincs kedvem, feldobja a hangulatomat.” 72 éves nő

Az áramlat-élményt (*flow*), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvérendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük.

Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen az én-tudat eltűnik, az időérzék eltorzul.

Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek.

Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrálnak, annak érdekében mozgósítják az erőforrásait.

Az áramlat vagy flow élmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képességei és a feladat nehézsége között is egyensúly van. Jellemzi a flow élményt a tudatos fókusz, az időérzék torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése (Csík-szentmihályi, 2001.).

Szintén gyakran került említésre a társas-affiliációs szükséglet, azaz a tornatársakkal, barátokkal való találkozás motiváló szerepe.

„Jó a társaság a tornán, miattuk is van kedvem járni.” 72 éves nő

„Már a közösség miatt is jó érzés ide járni, ide tartozni.” 67 éves nő

„Szeretem a torna-társaságot, jó, hogy a részese vagyok.” 71 éves nő

„Nagyon jó a csapat, a társaság, mindig feldobnak.” 72 éves nő

„Egyedül vagyok, így tartozom valakikhez, és elfoglalom magam.” 71 éves nő



72 éves „idősek tornáját” látogató hölgy

Többen említették az alakjuk és a testsúlyuk megőrzésének motivációját.

„Az alakom megőrzése miatt is tornázom hetente 5 alkalommal.” 62 éves nő

„A rendszeres tornázás segít a testsúlyom megőrzésében is.” 71 éves nő

„Jó lenne kicsit fogyni, bár nem ez az elsődleges motivációm, de azért ez is benne van.” 72 éves nő

Több tornázó hölgy is megemlítette, hogy a sportolás, edzéstátogatás rendszert visz az életébe, a napi rutin részét képezi.

„A mindennapi edzés már a szokásommá is vált, beépült a napi rutinba.” 62 éves nő

„A tornaórák látogatása rendszert visz az életembe.” 71 éves nő

„Mindig elmegyek tornázni, ez a biztos pont, ehhez igazítottok mindent.” 71 éves nő

A rendszeres edzéstátogatás motivációi mellett a nehézségekre is kíváncsi voltam. A hölgyek többsége nem számolt be semmilyen nehézségről, néhányan említettek ugyan nehézségeket, de ezeket minden alkalommal legyőzik.

„Eddig nem okozott semmilyen nehézséget a torna látogatása.” 67 éves nő

„Nem mindig van kedvem elindulni a fitneszklubba, fáradtnak érzem magam. A másik, hogy 2 és fél órát elvesz a napomból, amit sajnállok, mert egyéb hasznos dolgokra is fordíthatnám. De mindig elmegyek,

mindennap, leküzdve a felsorolt nehézségeket.” 62 éves nő

„Nem szeretek korán kelni, ez nehézség. Vagy, ha zuhog az eső. Akkor is elmegyek, de kevésbé szívesen. Télen a jeges, sáros utak nehezítik a közlekedést. A jóga délután van, télen sötétben nem jó hazamenni.” 72 éves nő

„A korai kelés az egyetlen nehézség.” 71 éves nő

„Nem okoz semmilyen nehézséget.” 72 éves nő



A vizsgálati személyek legfőbb motivációi az edzéseken való rendszeres részvétellel kapcsolatban

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány a rendszeresen tornázó/jógázó/edzésen részt vevő hatvan év feletti hölgyek sportmotivációját tárta fel Miskolc két nagy és népszerű sport- és edzőtermében. Miért vesznek részt hetente többször sportfoglalkozáson? Mi motiválja őket? Milyen nehézségeket élnek át? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ. A tornázó 60 év feletti miskolci nők többsége számára ez a sporttevékenység szórakozás, hobbi, esetenként flow élményt biztosító tevékenység, mely az egészségmegőrzést

szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a rendszeresen tornázó nőknek elsősorban belső (*intrinsic*) motivációik vannak az órákon való részvételre, ideértve az egészségmegőrzést, a testsúlykarbantartást, a mozgás örömeinek az átélését. Motivációik között megjelenik egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz való tartozás igénye is. Sokak számára a sportfoglalkozások keretét biztosítanak, a napi rutinjuk része, mely az évek alatt elengedhetetlen szerves részét képezik a mindennapjaiknak és az életüknek.



72 éves tornázó hölgy és a szerző

IRODALOMJEGYZÉK:

- Aaltonen, S. – Leskinen, T. – Morris, T. – Alen, M. – Kaprio, J. – Liukkonen, J. (2012): Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine*. 33. 2. 157–163. DOI: 10.1055/s-0031-1287848
- Boros, Sz. – Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2–4. 118–128. o.
- Caglar, E. – Canlan, Y. – Demir, M. (2009): Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*. 22.1. 83–89. DOI: 10.2478/v10078-009-0027-0
- Csikszentmihályi, M. (2001): Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*. 11. 37–38. 53–64. o. DOI: 10.47225/MG/11/37–38./7904
- Dacey, M. – Baltzell, A. – Zaichowsky, L. (2008): Older adult's intrinsic

and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*. 32.6. 570–582. DOI: 10.5993/AJHB.32.6.2

Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged

Fritz, P. (2019a): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc

Fritz, P. (2019b): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. Fritz Péter (szerk.) Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III., Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc

Hagger, M. – Chatzisarantis, N. (2008): Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 1. 1. 79–103. DOI: 10.1080/17509840701827437

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztojev Angelov, I. – Szendrők M. – Plachy J. (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban *Recreation Tudományos Magazin*. 10.1. 42–44. o. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.1.5

Janke, M. – Davey, A. – Kleiber, D. (2006): Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences*. 28. 285–303.

Az SZTE Sportközpont online „Mozdulj!” programjának bemutatása, avagy miként lehet megvalósítani virtuálisan egy rekreációs versenyt

Presentation of the online „Move!” program of the SZTE Sports Center, or how a recreational competition can be realized virtually



Szerző:
DR. TOKODI MARGARÉTA
Szegedi Tudományegyetem,
Sportközpont
Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi
Intézet
SZTE Sportközpont,
6725 Szeged, Hattyas sor 10.
tokodi.margareta@szte.hu
Főbb kutatási területe:
Allergiás élsportolók fitsségi, légzési
és kognitív funkcióinak vizsgálata



Szerző:
PETROVICSNÉ TEJES EDIT
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Szerző:
ALMÁSI DÓRA
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Szerző:
OCSKÓ TÍMEA
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Szerző:
SZÁSZ RÓBERT
Szegedi Tudományegyetem
Sportközpont, Szeged



Rovatvezető:
DR. SZATMÁRI ZOLTÁN
főiskolai tanár
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetséggondozás
programvezető



ÖSSZEFOGLALÁS:

Magyarországon 2020. március 12-től online, digitális oktatásra állt át mind az általános és középiskolák, mind pedig a felsőoktatás.

A koronavírus-járvány okozta megváltozott körülmények miatt 2020 tavaszán, a karantén idején olyan sportolási lehetőséget hirdetett meg az SZTE Sportközpont az egyetem hallgatóinak, dolgozóinak és Alumni tagjainak, ami a kijárási korlátozás betartása mellett aktív mozgásra ösztönözte őket.

Az „SZTE Mozdulj! Ki jut messzebbre?” többhetes kihívást először öt kategóriában indítottuk el. A második héttől bővítettük a lehetőségeket

a felmerülő igényekhez igazodva. Gyalogosan, futva, kerékpárral, gördülő eszközzel, beltéri eszközzel és egyszemélyes vízi sporteszközzel lehetett csatlakozni a kilométerek gyűjtéséhez. A meghirdetett karok közötti verseny, „a leghosszabb távot teljesítő kar” cím elnyerése mellett, közös célként, a Föld virtuális megkerülését tűztük ki célul, amelyet sikeresen teljesítettek a résztvevők.

Mind a hallgatók, mind az Alma Mater tagok hálások voltak, hogy az otthon töltött idő alatt egy új célt kaptak a mozgásra: a mozgásra, amely segítette a nehézségek átvészelésében és feldolgozásában.

Kulcsszavak: karantén, online, verseny, egyetem



ABSTRACT:

In Hungary both primary- and secondary schools and also higher educational institutions switched to digital learning from 12 March 2020. During the quarantine period, in the spring of 2020, due to the changed circumstances caused by the coronavirus epidemic, the SZTE Sports Center announced for the university students, employees and Alumni such a sports opportunity which encouraged them to move actively in compliance with the restrictions of the curfew.

We first launched the “SZTE Move! Who gets further?” challenge in five movement categories lasting several weeks. From the second

week we expanded these options to suit arising needs. Competitors could join in collecting kilometers on foot, by running or cycling, on a rolling or indoor device and in individual water sports. In addition to winning the title of „furthest-reaching faculty”, we set a collective goal of a virtually circumnavigating of the Globe with these kilometers, which was successfully completed by the participants. Students, staff and former University students alike were grateful that they got new means for staying active in their time at home: with movement that helped them to cope and work through difficulties.

Keywords: quarantine, online, competition, university,

BEVEZETÉS

A Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Sportközpontja az egyetem egyik központi szolgáltató egysége, közel húsz éve biztosítja a nappali tagozatos hallgatók két félév testnevelés teljesítésének feltételeit, valamint támogatja, szervezi és lebonyolítja az egyetemi polgárok szabadidős és versenysportját, rekreációs programjait.

2020. március közepén a 40/2020. (III.11.) kormányrendelet a koronavírus miatt veszélyhelyzetet hirdetett ki hazánk területére. Innentől kezdve a köz- és felsőoktatásban távoktatás zajlott. A megszokott oktatást távoktatásra kellett átszerveznünk, mindeközben azoknak is kellett valamiféle mozgási lehetőséget biztosítanunk,

akik szerettek volna rekreációs céllal, otthoni körülmények között mozogni. A Sportközpont oktatóinak elsősorban a sportpályán van tapasztalatuk, a jelenléti oktatásban. Így amikor az online térbe szorultunk, akkor ezt nekünk is meg kellett tanulnunk. Büszkén állíthatjuk, hogy fiatal, lendületes csapatunk van, együtt tudunk ebben is fejlődni. Virtuális versenyt hirdettünk „SZTE Mozdulj!” névvel a hallgatók-, és az SZTE Alumni-, más néven Alma Mater-tagokkal együttműködve, a kifejezés az egyetemen végzett hallgatóit jelöli. Minden héten minimum 3 alkalommal voltunk aktívak a közösségi felületeken, ezzel tartva fenn a már versenyben lévők érdeklődését, illetve így igyekeztünk még több egyetemi polgárt versenyre buzdítani.

Célunk az volt, hogy felhívásunk minél több egyetemi polgárhoz eljusson, így ösztönözve a hallgatókat és a dolgozókat a szabad levegőn való aktív mozgásra a karantén idején.

IRODALMI FELDOLGOZÁS

Életünk alapjaiban változott meg. Az átalakult munkavégzés és a korlátozások miatt az EMMI (2020) ajánlást fogalmazott meg, amely kiemeli többek között a rendszeres fizikai aktivitás fontosságát ezen időszak alatt (Gósi – Magyar, 2020). Szalay szerint fontos a lelki egészség megőrzése is, amelyet logikai feladványok, művészet és intellektuális játékok segíthetnek (Szalay, 2020).

Az egészség meghatározását először 1948-ban a WHO (Egészségügyi Világszervezet) fogalmazta meg: „Az egészség az ember testi, lelki és szociális jól-létét jelenti és nem csupán a betegség vagy a fogyatékos állapot hiányát” (Szatmári, 2009). David Speedhouse megfogalmazása alapján az egészség megegyezik a képességgel. Úgy gondolja, hogy ez a definíció lehetőséget ad, hogy mindenki saját maga értelmezze az egészséget, de fontosnak tartja, hogy az adott feltételeket figyelembe vegyék az emberek (www.pro-quality.hu). Ezek alapján az egészséget nem csak a szervezeti, testi működések építik fel, hanem a szellemi, a lelki és a szociális jólét egyaránt (Gritz, 2007).

Fekete Krisztina szerint az egészségünk egyenlő a jó közérzettel. Úgy gondolja, hogy az egészségünk állandóan változik, melyet mi irányítunk, alakítunk át a saját elképzeléseink szerint. Minden döntéshozattal az egészségünket befolyásoljuk, és akár egy nap alatt is meghatározhatjuk az életvitelünket, sokkal jobban, mint ahogyan azt gondolnánk. „Döntéseinkkel lehetőségeinket, egészséges közérzetünket, sőt egész életünket irányítjuk.” (Fekete, 2004). Saját magunk vagyunk felelősek az egészségi állapotunk fenntartásáért, annak fejlesztéséért és megtartásáért. A „hétköznapiakban” is a fentebb említett gondolatokat próbálja a Sportközpont továbbadni az egyetemi polgárok számára.

Hiszen a szabadidőnkben végzett rendszeres testmozgás a fizikai állapotunk javítása mellett a mentális és pszichés állapotunkra is kedvezően hat. A sportolás közben felszabaduló hormonok, mint az endorfin, szerotonin és dopamin boldogságérzetet váltanak ki, javítva ezzel hangulatunkat és általános közérzetünket. A fizikai aktivitás növeli a szubjektív jóllétünket azáltal, hogy érezzük, mi irányítunk az életünkben, és nem a körülmények áldozatai vagyunk (Boros – Kalmárné, 2011). Fritz és munkatársai szerint a rekreáció komplexebb meghatározás, mely egyéni vagy társas élményszerzés során tartalmas szabadidő-eltöltéshez vezetnek (Fritz et al. 2013). A rekreáció a 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 teljesítőképesség és teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember (Fritz, 2011).

Cushman és Laidler megfogalmazásában a rekreáció olyan aktivitás, amelyen keresztül megtapasztalható a szabadidő, mint élmény, ugyanakkor szociális intézmény is, társadalmi szerveződés, társadalmi célokért (Cushman – Laidler, 1990). Különböző szempontok mentén közelíthető meg a rekreáció. Lehet élmény alapú megközelítés, tevékenység alapú, belülről jövő motiváció, saját döntés, és

lehet érzelmi állapot alapú szemlélet is (Sessoms és Henderson 1994).

A rendszeres testedzés a kardiovaszkuláris rendszerünk pozitív hatást gyakorol a gyakoriságtól és időtől függően. Például kialakul a sportszív, ami nagyobb és hosszabb terhelést bír ki. Ugyanilyen fontos szerepe van a vegetatív idegrendszernek is, például az ember reakciókészsége megváltozik (Hans, 2005).

Rendszeres edzés hatására a vázizomzat keresztmetszete megnagyobbodik, nő a sejtek energiaszolgáltató elemeinek, a mitokondriumoknak és az izomrostoknak, a myofibrillumoknak a száma (Tihanyi, 2009).

Damas és munkatársai kutatásukban pedig azt vizsgálták, hogy az igazi hipertrófia, a kontraktilis és strukturális izomfehérjék felhalmozódása az izomrostokkal párhuzamosan jön létre (Damas et al. 2018). Ezáltal fejlődik a légzőrendszer is, a nagyobb légvételek több oxigént juttatnak el a szövetekig, elsősorban az izomszövet számára (Varga-Pintér et al. 2011). A WHO becslései szerint, majd kétmillió halálesetet állapítottak meg a fizikai edzés hiánya miatt, körülbelül 6% a halálozás a fejlettebb országokban ennek következtében (Szatmári, 2009).

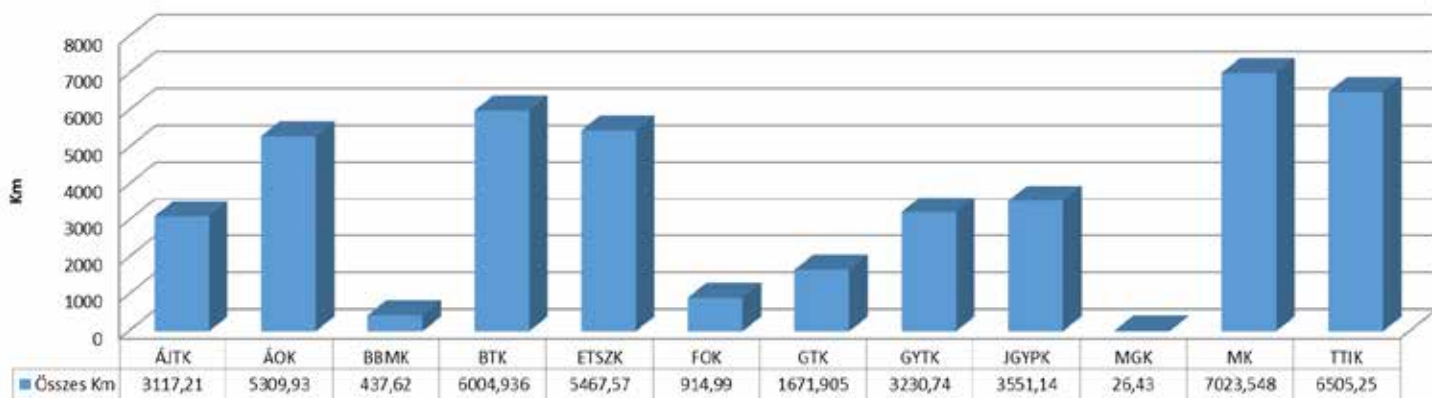
A rendszeres sportolásnak az egészséget kedvezően befolyásoló hatása leginkább a prevenció területén érvényesül, de a terápiás kezeléseknél és a rehabilitációban is fontos szerepet kap (Paár et al. 2020).

A globalizáció, az elmúlt évek robbanásszerű technológiai fejlődése jelentősen átalakította az emberek életvitelét, melynek következtében az ülő életmódot folytató emberek száma megemelkedett (Ráthonyi et al. 2021). A Coronavirus világjárvány kitörésével az otthoni munkavégzés jelensége egyre inkább elterjedt a világban, mely az ülással töltött idő növekedéséhez és a fizikai aktivitás csökkenéséhez vezethet. Ráthonyi és munkatársai a koronavírus-járvány által okozott változásokat vizsgálták a felnőtt korú munkavállalóknál. Annak ellenére, hogy kevesebbet mozogtak a megkérdozettek a járvány hatására, nőtt az online edzésen részt vevők aránya. A munkahely jó lehetőség a fizikai aktivitás ösztönzésére. Fontos, hogy a munkáltató olyan stratégiákat dolgozzon ki, melyekkel ez a cél elérhető.

A Covid19-fertőzés a szabadidősport számára is éreztette korlátozó hatását. A fitnesstermi óratípusok, szabadidős edzésformák egy újabb szintre „léptek”, online platformok kínáltak edzéslehetőségeket nyitottak meg a sportolni vágyók előtt, amely alternatívája, ám nem helyettesítője lett a „valódi” edzésnek (Kiszel – Magyar, 2021). Kiszel és Magyar kutatásában bár nagy népszerűségnek örvendtek ezek a típusú órák, a legtöbben csak a kényszer miatt választották az online edzések valamely formáját. Bartha és Szalánczi vizsgálatuk során viszont talált olyan célcsoportot, akiknek ideális lehetőséget nyújt az online tér a rendszeres fizikai aktivitás gyakorlására, valamint az edzők számára is jó lehetőség arra, hogy bővítsék vendégkörüket, szolgáltatásaikat (Bartha – Szalánczi, 2021).

A szakirodalomból az előzőekben bemutatott munkákat tartottuk ide illőnek és fontosnak. Segítettek abban is, hogy milyen utat kövessünk, olyan pluszokat adott hasonló témáival, amikben felismertük a téma fontosságát, és motívált a tanulmányunk elkészítésében.

Rekreációs online megmérettetésünk célja, a Covid világjárvány ideje alatt minél több egyetemi polgár mozgásra buzdítása, a mozgásélmény és -igény további fenntartása. Kíváncsiak voltunk, hogy vajon hány hallgatót és Alma Ma-



1. ábra: Karok szerinti teljesítés / Figure 1. Each faculties results

ter-tagot tudunk megmozgatni a rendezvény ideje alatt? Hogy tudjuk fenntartani későbbiekben az igényt a rendszeres mozgásra? Mely sporteszköz, mozgásforma lesz a legnépszerűbb a verseny ideje alatt? Összességében hány kilométert tudnak összegyűjteni az egyetem polgárai?

HIPOTÉZISEK:

H1: Mind a hallgatóknál, mint pedig az Alma Matereknél a legnagyobb táv teljesítője az egészségügyi karok, mint ÁOK, ETSZK, GYTK, FOK.

H2: A legnépszerűbb sporteszköz a kerékpár, amivel a legtöbb kilométert tesznek meg a hallgatók.

H3: Az Alumni-tagoknál a legtöbben a gyaloglást választják mint mozgásformát.

H4: A versenyen részt vevő hallgatók és Alumni-tagok kari aránya a két csoport között különbözőek.

H5: A versenyben részt vevő egyetemi polgárok, összeadva megtett kilométereiket, meg tudják kerülni a Földet.

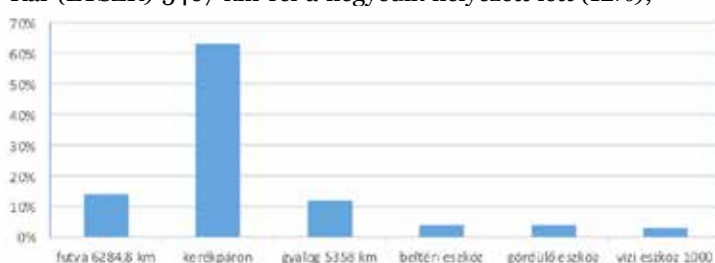
A kilométergyűjtő online programban 308 hallgató (42%-a férfi, 58%-a nő) és 57 SZTE Alumni-tag (26%-a férfi, 74%-a nő) vett részt. 2020. április 13-tól május 18-ig lehetett gyűjteni a kilométereket (km) 5 különböző kategóriában: gyaloglás, futás, kerékpározás, bármilyen „gördülő” eszköz (roller, görkorcsolya, gördeszka), vagy beltéri eszköz (futópád, szobakerékpár, ergométer, elliptikus tréner). Majd a 2. héttől kibővült a lista az egyszemélyes vízi sporteszközzel (kajak, kenu, evezős hajó), hiszen nagy volt az igény erre a mozgásformára is.

A megtett km-eket a résztvevők okostelefon segítségével rögzítették, majd dokumentálták képernyőfotó formájában. Ezt követően a Coospace e-learning rendszeren keresztül tölthették fel a hallgatók a heti eredményeiket szombatonként kora reggeltől vasárnap éjfélig. A beérkezett adatokat hétvégenként ellenőriztük, majd hétfő délelőttönként összesítettük. A részeredményeket folyamatosan kommunikáltuk a hallgatók felé. Az eredmények feldolgozását Microsoft Word, a kiértékelését pedig Microsoft Excel program segítségével végeztük, leíró statisztikai módszer felhasználásával.

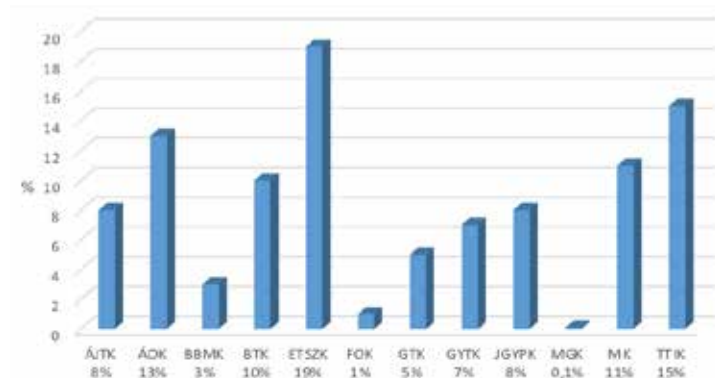
EREDMÉNYEK

A hallgatói verseny végeredményeit először karonként elemeztük. Az ötletes verseny alatt a Szegedi Tudományegyetem tizenkét kara gyűjtötte a kilométereket, aminek megtételét országokra, annak városaira vetítettünk le. A végeredmény 43 395 km, így sikerült a hallgatóknak a Földet megkerülniük. Az első oszlopdiagramon látható (1. ábra), hogy a Mérnöki Kar (MK) hallgatói jutottak a legmesszebbre ezen időszak alatt, 7023 km-rel, ami az ös-

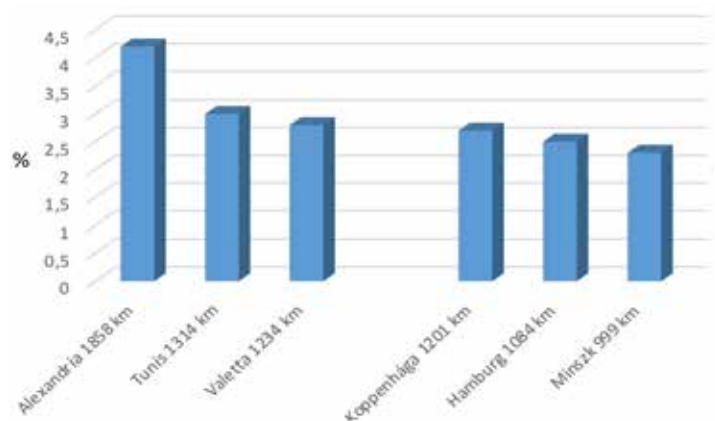
zesen megtett táv 17%-át jelenti, így a kar hallgatói New York-ban értek célba. A második helyezett a Természettudományi és Informatikai Kar (TTIK) 6505 km-t tett meg összesen (16%), virtuálisan, Bangladesbe, azon belül Dhakáig jutottak. A harmadik helyezett a Bölcsészettudományi Kar (BTK) 6004 km-rel (15%) Nepálig, Kathmanduba érkezett meg. Az Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar (ETSZK) 5467 km-rel a negyedik helyezett lett (12%),



2. ábra: Eszközökkel megtett távolság / Figure 2. Distance taken by device



3. ábra: Résztvevők aránya karokra lebontva / Figure 3. The participant rate in faculties



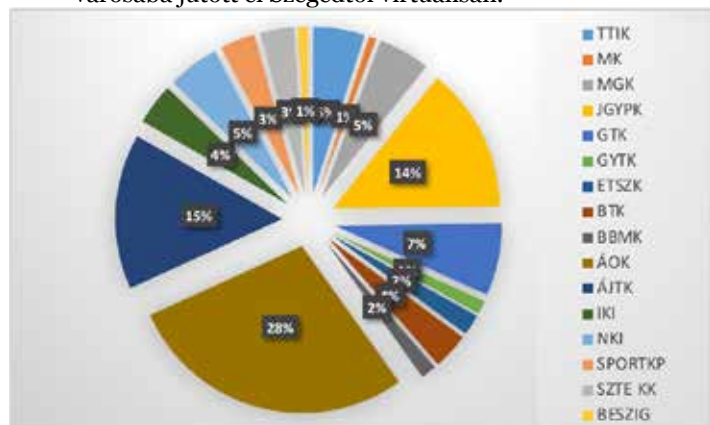
4. ábra: Egyéni eredmények virtuálisan megtett távban / Figure 4. Personal result in the „virtually taken distance” category

Kenya, Nairobi-ba jutottak el. Az Általános Orvostudományi Kar (ÁOK) ugyancsak 12%-át teljesítette az össztávnak, Új Delhibe érkeztek. 3551 km-rel a Juhász Gyula Pedagógusképző Kar (JGYPK) 9%-os teljesítménnyel, Ittoqqortoormiit-t, Grönland városát kapták így úticélul. A Gyógyszerésztudományi Kar (GYTK) 3230 km-t tett meg 7%-os aránnyal, Izland, Reykjavíkba érkezett. Az Állam- és Jogtudományi Kar (ÁJTK) 3117 km-rel 6%-ot, a Gazdaságtudományi Kar (GTK) hallgatói pedig 1671 km-t, 3%-ot teljesítettek. A Fogorvostudományi Kar (FOK) 915 km-rel 2%-ot, a Bartók Béla Művészeti Kar (BBMK) 437 km-rel 1%-ot, a Mezőgazdasági Kar (MGK) pedig 26 km-rel 0,06%-ot tett meg az összesen megtett távból.

Az összes megtett kilométer (2. ábra) 63%-át kerékpárral teljesítették a hallgatók, futva 14%-uk tette meg a távot, gyalogosan 12%. A teljes táv 4-4%-a beltéri és gördülő eszközzel lett teljesítve, vízi eszközzel pedig 3%.

Karokra lebontva (3. ábra) a versenyen részt vevők létszámát legnagyobb arányban az ETSZK hallgatói képviselték 19%-os arányban, a TTIK-ról 15% volt a részvétel az összlétszámhoz képest. Az ÁOK-tól ez az arány 13%, az MK részvételi aránya pedig 11%-os volt. A versenyzők 10%-a a BTK-ról, 8-8% ÁJTK és JGYPK tanulói, 7% hallgatók a GYTK-ról, a GTK aránya 5% volt. A FOK-ról 1%, míg az MGK-ról a részvétel 0,1% volt.

Egyéni eredményeket is értékeltük mind női, mind férfi kategóriában. A nőknél (4. ábra) az első helyezett az összesen megtett táv 4,2%-át teljesítette, Egyiptomba, azon belül Alexandriába érkezett virtuálisan. A második helyezett a 3%-ot, Tunis-ban, Tunézia városát tűzte ki célul, míg a harmadik helyezett a táv 2,8%-át, Szeged-Málta, Valletta távot tette meg. A férfi (5. ábra) első helyezett 2,7%, ami Dánia, Koppenhágájába, a második 2,5%, Hamburgba, míg a harmadik 2,3% Minszkbe, Fehéroroszország egyik városába jutott el Szegedtől virtuálisan.

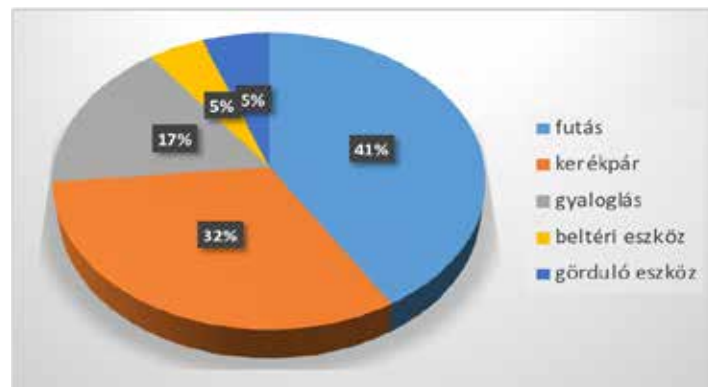


5. ábra: Egyetemi egységek, karok dolgozóinak részvétele %-ban / Figure 5. Participation of university units and faculty employees in percent

Az SZTE volt hallgatói és jelen dolgozói körében történt online versenyen is kategorizáltuk a versenyzőket karok és egységek szerint. Az Alumni-tagok annak a karnak a „színeiben” versenyeztek, ahol tanultak. Az Alumni-tagoknak összesen 13 719 km-t sikerült megtenniük a verseny ideje alatt. Az 5. ábrán látható, hogy az ÁOK Alma Mater-i tette meg a legtöbb résztávot, 28%-ot, a második az ÁJTK 15 %-os, a harmadik kar a JGYPK 14%-os teljesítménnyel

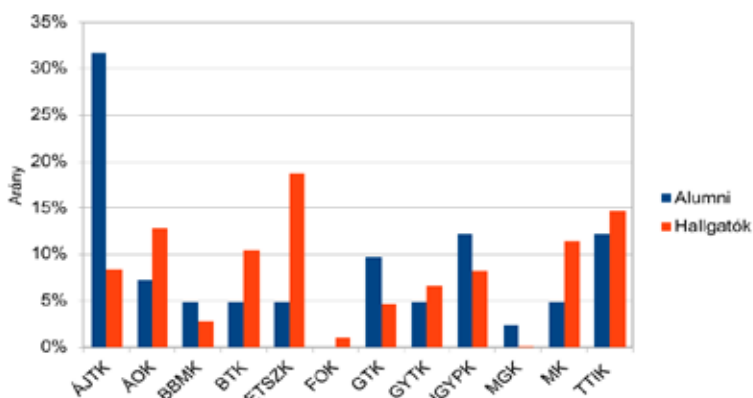
az össztávhoz képest. Őket követte a GTK 7%-kal, az MGK, a TTIK, és a Nemzetközi Közkapcsolati Igazgatóság (NKI), 5-5% teljesítménnyel holtversenyben az ötödikek lettek. Az Idegennyelvi Kommunikációs Intézet (IKI) az összesen megtett táv 4%-át teljesítették. A BTK 3,5%, a Sportközpont 3,4%, a Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ (KK) 3,3%, BBMK 1,5%, a GYTK 1,3%, a Beszerzési Igazgatóság 1%, az MK pedig 0,7% arányban vett részt a kilométergyűjtésben.

Sporteszközökre lebontva (6. ábra) az Alumni-tagok 41%-a választotta a futást, 32%-uk kerékpárral versenyzett, 17%-uk a gyaloglást választotta, beltéri és gördülő eszközzel 5-5%-a teljesítette a kihívást.



6. ábra: Alma Mater-tagok sporteszköz-használata %-ban / Figure 6. The sport tool usage of the members of the Alma Mater in percent

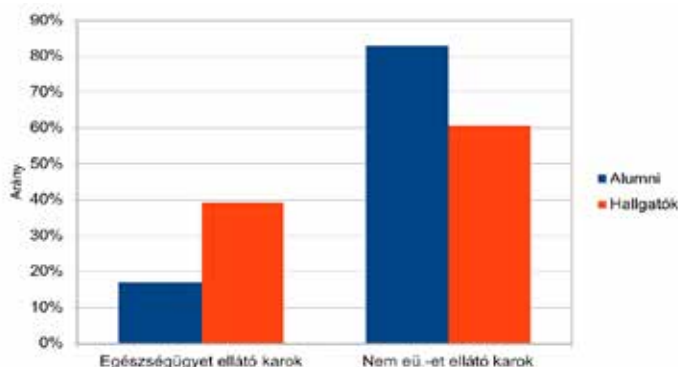
A rendezvény hallgatói körében tapasztalt részvételi kari arányok összevetésére kerültek az Alumni csoporton belüli kari arányokkal, vagy az egész egyetemi hallgatóság körében tapasztalt kari arányokkal. A rendezvény hallgatói körében az arányok számolása az öt hét részvételének átlagolásával történt, elnevezése: „átlag hét”. Egy adott karhoz tartozó, öt héten keresztül, a rendezvényen részt vevő hallgatók száma átlagolva lett, így számoltuk ki, hogy az „átlag héten” például hány ÁJTK-s hallgató vett részt a versenyen.



7. ábra: Az Alumni csoportban és a hallgatók csoportjában lévő kari arányok összevetése / Figure 7. The difference of rates between the students and the Alumni groups

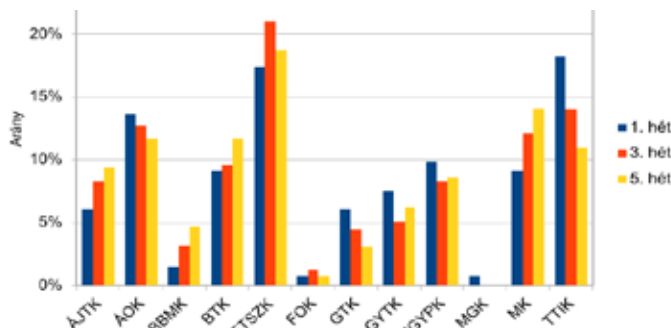
Egyes karok résztvevőinek arányait összehasonlítva (7. ábra), a hallgatók kari csoportjait és az Alumni-tagok kari csoportjait összevetve a kari arányok a két csoport között különböznek. A khi-négyzet (χ^2) próba szerint a hallgatói és az Alumni csoport között a kari arányok szignifikánsan eltérnek, ahol χ^2 -értéke: 25,83, p értéke: 0,0068.

Ez a különbség akkor is fennáll (8. ábra), ha az egészségügyi karokat, illetve a nem egészségügyi karokat látogató résztvevők arányát vizsgáltuk az Alumni csoport és a hallgatók csoportja között. A részvételi arányokat összehasonlítottuk, ahol χ^2 -értéke: 6,95, p értéke: 0,0084.



8. ábra: Az egészségügyi karok és a nem egészségügyi karok résztvevőinek aránya a két csoportok között / Figure 8. The difference between groups' rate of the medic faculties participants and the non medic faculties participants

A hallgatói csoportban a karok részvételi arányát is vizsgáltuk, vajon hogy változik az öt hét során. Az első, harmadik, ötödik versenyheteket kiválasztottuk, páronként összevetettük (9. ábra). Az eredmények azt mutatják, hogy a kari arányok nem változtak. Az első és harmadik hét kari aránya χ^2 : 5,87, p értéke: 0,88. Az első és ötödik hét kari aránya χ^2 : 9,92, p értéke: 0,53, a harmadik és ötödik hét aránya pedig χ^2 : 2,46, p értéke: 0,99.

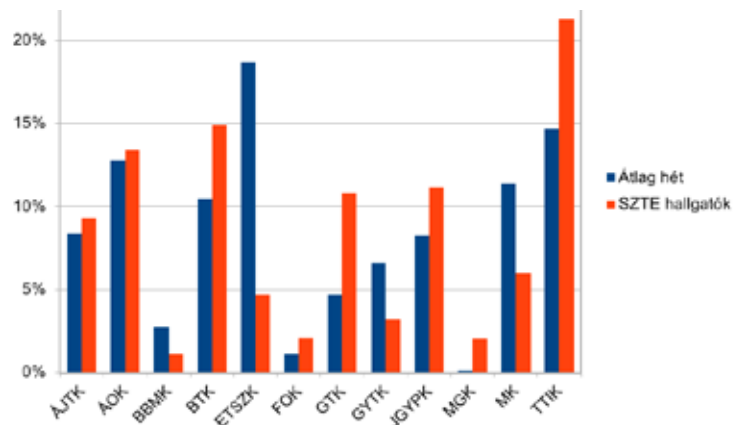


9. ábra: Karonkénti hallgatói részvétel heti bontásban / Figure 9. Student participation by faculty on a weekly basis

Azt is kutattuk, hogy milyen arányban vettek részt a hallgatók a rendezvényen az összegyűlt kari létszámokhoz viszonyítva, itt az „átlag hét”-et vettük alapul. Az ábrán az látszik (10. ábra), hogy nem egészen véletlenszerű az egyes karok hallgatóinak részvétele. Kimagasló különbséget az ETSZK karnál tapasztaltunk, ahol az egészségtudatos szemléletmód és a megfelelő információáramlás lehet nyitja a magas részvételnek. Az ÁJTK és a ÁOK hallgatói sem tétlenkedtek, az említett karokra nézve nem volt különbség a kari hallgatói arány és a részvételi „átlag hét” között. Viszont összegyűlt szinten a kari hallgatói arányok és a rendezvényen részt vevő hallgatók aránya között szignifikáns eltérés tapasztalható, χ^2 : 89,5, p értéke: 0,00048.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Szegedi Tudományegyetem első online rekreációs sportrendezvényén 308 hallgató és 57 Alma Mater-tag vett részt aktívan, gyűjtve a kilométereket nem csak saját ma-



10. ábra: A hallgatók karonkénti részvétele heti átlagban a kari összlétszámhoz viszonyítva / Figure 10. Student participation by faculty on a weekly average relative to the total number of faculty

guknak, hanem a karoknak, egységeknek, így buzdítva egymást a mozgásra a Covid 19 világjárvány idején.

Motiváló posztokkal, videókkal, kihívásainkkal is igyekeztünk az egészségtudatosságot erősíteni, legyen szó akár testi, akár lelki egészségről. A cél annak elérése volt, hogy a hallgatók menjenek ki, a szabadban mozogjanak, ne a négy fal között, ezzel is javítva a közérzetüket és az egészségüket. A hallgatók biciklivel, az Alumni-tagok pedig futva tették meg a táv legnagyobb részét.

A rendelkezésre álló pénzügyi forrásainkból kihoztuk a maximumot. Plakátokat szerkesztettünk a heti részvételről, így buzdítva a versenyzőket a további versenyben maradásért. Az SZTE webes felületén is hirdettük az eseményt, ahol szakemberek tanácsaival is elláttuk a mozogni vágyókat. Az SZTE-logó feltüntetésével ajándéktárgyakat prezentáltunk a nyerteseknek.

Első hipotézisünk során arra voltunk kíváncsiak, hogy a Szegedi Tudományegyetem online sportos rendezvényén részt vevő hallgatók és Alumni-tagok mely karoknak, egyetemi egységeknek gyűjtötték a legtöbb kilométereket. Mivel az egészségügyi karok, mint a GYTK, ETSZK, FOK és az ÁOK tanulói mindig aktívan, kimagasló számban vesznek részt a Sportközpont testnevelésóráin, sőt a minden évben megrendezésre kerülő Medikus kupára rendületlenül készülnek évről évre, ezért feltételeztük ezen karok legaktívabb részvételét a versenyen. Várakozásunkkal ellentétben az MK- és a TTIK-hallgatók csapata vitte a prímet, utána következtek a bölcsészek (BTK), negyedik helyen végzett csak az ETSZK, utána az orvostanhallgatók (ÁOK), a sor vége fele pedig a GYTK és a FOK következett. Ez betudható a vizsgált személyek önkéntes tevékenységüknek a karantén ideje alatt az egészségügyben. Az is elmondható, hogy a rendezvény hirdetése, reklámozása minden karhoz eljutott, és motiváló is volt egyben. Az Alma Mater-tagoknál az első hipotézisünk részben beigazolódott, hiszen náluk az első helyezett az ÁOK volt. Viszont a többi egészségügyi kar és egység közül a Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ és a GYTK volt még versenyben.

A második hipotézis bizonyítása során a sporteszközök, módok népszerűségét vizsgáltuk, különös tekintettel a kerékpárra, hiszen a hallgatóság közlekedési eszköze Szeged területén is. Az eredmények vizsgálatánál megfigyelhettük, hogy az átlagban jóval több, mint felét biciklivel tették meg a tanulók, majd a futás, gyaloglás, beltéri, gördülő és vízi eszköz következett. Megállapítható, hogy a kerékpár használata népszerű a hallgatóság körében, tehát második feltételezésünk igaznak bizonyult.

A harmadik hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy az Alumni-tagok közül a versenyen a gyaloglást választják legtöbbször mint mozgásformát. Ez a feltételezésünk hamisnak bizonyult, majdnem fele a versenyzőkből futva tette meg résztávját, majd a kerékpár következett.

A „dobogó 3. fokára” került csak a gyaloglás, a résztvevők 1/5-e választotta a hipotézisben említett mozgásformát. A beltéri és a gördülő eszköz a negyedik és ötödik helyen végzett.

A negyedik hipotézisben a két csoport részvételének kari arányaira voltunk kíváncsiak.

Feltételezésünk szerint a hallgatók és az Alumni-tagok részvételének kari aránya különbözik, ami be is igazolódt.

Kimagasló volt az Alma Mater csoportban az AJTK aránya, míg a hallgatóknál az ETSZK részvétele volt kirívó a másik csoporthoz képest.

Az utolsó hipotézisben azt fogalmaztuk meg, hogy a verseny ideje alatt az SZTE hallgatói megteszik a Föld megkerüléséhez szükséges távot. Ez a

hipotézisünk beigazolódt, a vizsgált személyek összesen 43 395 kilométert tettek meg, így túl is teljesítették azt.

KÖVETKEZTETÉS

Fontos, hogy a szabadidő „sportos” eltöltését szokássá alakítsuk ki az egyetemi polgároknál. A versenyzőktől kapott visszajelzések alapján kijelenthető, hogy nagymértékben sikerült ösztönözni, motiválni őket, többen a verseny hatására kezdtek el rendszeresen edzeni. Mind a hallgatók, mind a dolgozók hálásak voltak, hogy az otthon töltött idő alatt egy új célt kaptak a mozgásra. A mozgásra, amely segített a nehézségek átvészelésében és feldolgozásában. A vizsgált személyek heti rendszerességgel kaptak tőlünk visszacsatolást részeredményeikről, a verseny végén eredményt hirdettünk online, a korlátozás feloldásával pedig személyesen kisebb ünnepség keretén belül. Elterveztük, hogy a közeljövőben folyamatos kihívásokkal biztosítjuk az SZTE polgárainak a mozgás szeretetének fenntartását.

Az egyetem elsősorban a tanulmányi, tudományos eredményekről szól, de a sportnak nagyon fontos szerepe van abban, hogy közösséggé formálja az itt tanulókat és dolgozókat. Ezért is dolgozik a Sportközpont, hogy a sporton keresztül egy összetartó közösség alakuljon ki.

Összességében elmondható, hogy sikerült elérni a kitűzött célunkat, sőt több ponton túl is szárnyaltuk azt: a verseny folyamán növeltük a kategóriák számát, amiben indulni lehetett, a dolgozók és volt hallgatók részére külön versenyt hirdettünk, valamint kijelenthetjük, hogy virtuálisan, összesen 43 395 km-t megtéve megkerültük a Földet.

Online versenyünket a járványügyi helyzet rosszabbra fordulása következtében ismét megrendeztük 2021 tavaszán. A számunkra is nagy kihívást jelentő virtuális rendezvényt már sokkal tapasztaltabban vittük véghez, ami a következő tanulmányunkban a két program összehasonlításán alapul.

IRODALOMJEGYZÉK

Bartha, É. J. – Szalánczi, Z. (2021): Az online edzésekben rejlő lehetőségek a fitneszedzők szempontjából. *International Journal of Engineering and Management Sciences*. 6. 2. DOI: 10.21791/IJEMS.2021.2.5.

Boros, Sz. – Kalmárné, R. Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2–4. 118–128. o.

Cushman, G. – Laidler, A. (1990): *Recreation, Leisure and Social Policy*. Recreation & Tourism. Lincoln University, 4.2.

Damas, F. – Libardi, C. A. – Ugrinowitsch, C. (2018): The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis. *European Journal Applied Physiology* 2018. 118. 485–500. DOI: 10.1007/s00421-017-3792-9

Fekete, K. (2004): Fontos, nem fontos. Országos Egységfejlesztési Intézet, Budapest 9–10. o.

Fritz, P. – Szatmári, Z. – Plachy, J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. *Recreation*. 3. 3. 10–12. DOI: 10.21486/recreation/2013.3.3.1

Fritz, P. (2011): *Mozgásos rekreáció: rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó, Szeged

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

Gritz, A. (2007) Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században. *Egységfejlesztés*. 3. 3–4. o.

Hans-Hermann, D. (2005): *Sportélettan, sportorvostan*. Dialógus Campus Kiadó, Budapest

Kiszel, V. – Magyar, M. (2021): Online? Edzés? Tapasztalatok egy kutatásból. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar IV. Sport – tudomány – egészség Covid 2.0 Konferencia, Absztraktkötet 11. ELTE PPK ESI, Budapest

Paár, D. – Ács, P. – Laczkó, T. (2020): Influencing Factors of Sport Activities among the EU's Population Based on the Eurobarometer. *Health Problems of Civilization* 14. 3. 190–198. DOI: 10.5114/hpc.2020.98257

Ráthonyi, G. – Bácsné B. É. – Szabados, GY. – Ráthonyi-Ódor, K. (2021): A COVID-19 pandémia hatása a munkavállalók fizikai aktivitására. *International Journal of Engineering and Management Sciences*. 6. 2. DOI: 10.21791/IJEMS.2021.2.7.

Sessoms, H. D. – Henderson A. K. (1994): *Introduction to leisure services*. Venture Publishing, College Park

Szatmári, Z. (2009): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest (849. o.) DOI: 10.1556/9789634541219

Tihanyi, A. (2009): *Teljesítménycsökkentő sporttáplálkozás*, Krea-fitt Kft., Budapest

Varga-Pintér, B. – Horváth, P. – Kneffel, Z. – Major, Z. – Osváth, P. – Pavlik, G. (2011): Resting blood pressure values of adult athletes. *Kidney and Blood Pressure Research*. 34. 6. 387–395. DOI: 10.1159/000327850

Internetes források:

<http://www.pro-qaly.hu/az-egeszseg-fogalma-es-determinansai-108.html> WHO egészség megfogalmazása (Létfeltétel: 2021. március 19.)

Szalay, Á. (2020): Így ne csavarodj be a kényszerű otthonlétben. From: <https://divany.hu/eletem/2020/03/17/karanten-lelki-egeszseg/>

Divatirányzatok a fitness területén

Magyarország fitnessrendjeinek vizsgálata a Covid-19 időszak után

Fashion trends in the fitness

Examination of fitness trends in Hungary after the Covid-19



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei:
rekreáció, kiválasztás,
tehetség gondozás, versenysport



Szerző:
LÉVAI MÁRIÓ
sport- és rekreációs szervezés
szakos hallgató
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
Szombathely
mario.levai99@gmail.com
Főbb kutatási területei:
rekreáció, fitness



Szerző, rovatvezető:
DR. NAGYVÁRDI KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
nagyvardi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei: rekreáció,
egészségfejlesztés, gyógytestnevelés



ÖSSZEFOGLALÁS:

A 2021/22-es év egészség- és fitnessiparára a legnagyobb hatást a Covid-19 járvány gyakorolta. A korlátozó intézkedések során megnövekedett szabadidő-eltöltési szokások megváltoztak, az egészséges életmód kialakítása, az erre való törekvés tudatosítása következtében egyre többen ismerték fel a mozgás fontosságát és lehetőségét. Az emberek arra kényszerültek, hogy kreatív módszerekkel tartsák fitten magukat „otthoni edzőtermükben” vagy a szabadban. Meghatározó trenddé váltak a virtuális/online képzések, vagy az edzőt nélkülöző, az egészségi és fittségi állapotot támogató, azt nyomon követő hordozható technikai eszközök alkalmazása.

Előtérbe kerültek az alacsony költségű, olcsó edzőtermek (Kercher et al, 2022), illetve az idősebb korosztályt célzó aktivitásformák. Az említett szempontok mentén az elmúlt években számos új irányvonal jelent meg a fitness területén. Írásunkban bemutatjuk, miként alakult át a fitnessipar a megváltozott körülmények és a fogyasztói igények hatására. Munkánkban az új trendek terjedését, azok népszerűségét vizsgáltuk. A szakirodalom feldolgozása során összegyűjtött legújabb irányzatokra hivatkozva, kérdőíves módszerrel mértük fel a válaszadók által legnépszerűbbnek tartottakat. A vizsgálatba rendszeres sporttevékenységet végző felnőtt lakosokat vontunk be.

Kulcsszavak: fitness, trend, divatirányzatok



ABSTRACT:

The greatest impact on health and fitness industry has been Covid-19 epidemic in 2021/2022. Free time activity routines increased due to restrictive measures have changed. More and more people have recognised the importance of movement thanks to taking up a healthy lifestyle and making it deliberate. People have been forced to keep fit by creative methods in their 'home gym' or even outside. Virtual or online trainings and those technical equipments which support and follow a healthy and fit conditions without trainer have become significant trend.

Low budget fitness centers (Kercher et al, 2022), and activity forms for seniors have come to the front. Connected to the above mentioned several new trends have appeared in the field of fitness in the last years. In our article we will introduce how fitness industry has changed as a result of the altered circumstances and customers' demand. We are examining the spread and popularity of this new trends. The most widespread have been measured by questionnaires, with reference to the collected new trends in specialized literature. The subjects were average adults doing regular sporting activities.

Key words: fitness, trend, fashion

BEVEZETÉS

A világ legújabb fitnessrendjeinek ismerete jelentős előnnyel ruházta fel az e területen dolgozó szakembereket, hiszen elősegítheti vállalkozásuk növekedését.

Az ACSM Health & Fitness Journal® (FIT) munkatársai 2006 óta évente több alkalommal is végeznek felmérést a következő év fitnessrendjeinek előrejelzése érdekében. A különböző irányzatok az aktualitásokat határozzák meg (Kercher et al, 2022), az aktuális fogyasztói szokásokat mutatják meg (Molczar, 2015). Trendnek tekinthető az a mozgásforma, mely a fitnessszakember által meghatározott igényeknek megfelelően akár több éven keresztül is nagy sikerrel működik, míg divatnak inkább üzleti szempontból megalkotott nagy lelkesedést kiváltó, rövid ideig üzött mozgások nevezhetők. Ez utóbbiak sikerüket a nagy mennyiségű befektetett tőkének, a magas szintű reklámozásnak

köszönhetik, nem a tényleges fogyasztói igényeknek. A felmérés szerint a 2022-es év legnépszerűbb trendjei országunkban ugyan jelentősen eltérőek, de a *funkcionális fitness*, a *testsúlycsökkentést szolgáló edzésformák*, a *személyi edzések*, az *otthoni*, illetve a *szabadtéri aktivitások*, a *szabad súlyos edzések* és a *hordozható technológiák* alkalmazása a vizsgálatban szereplő országokban kiemelt helyen szerepelnek. A top 20-ban megtalálhatjuk az idősebbeknek szóló programokat, ellenben a gyermekek és serdülők testedzése irányzat, Kínától eltérően, ahol nagyon népszerű, nem szerepel kiemelkedő helyen (Kercher et al., 2022).

A LEGNÉPSZÉRŰBB FITNESS TREND

A funkcionális tréning

A funkcionális tréning még mindig a top trendek közé tartozik. Konceptiója nem izmokban, hanem mozgásmintákban gondolkodik. A többitől eltérően a

gások révén izomcsoportokat von be a mozgásmintákba. A cél olyan gyakorlatok alkalmazása, amelyek megtanítják a sportolóknak, hogyan kezeljék a saját testsúlyukat az összes mozgás-síkban. A hangsúly tehát nem azon van, hogy egy mozgásfajttal túlfejlesszük az erőt, hanem hogy egyensúlyt érjünk el a toló- és húzóerő, illetve a térd domináns csípőnyújtás (négyfejű izom és a farizom) és a csípő domináns csípőnyújtás (combhajlító és a farizom) között. Az egyoldalas gyakorlatok során a program az egyensúlyt és a propriocepciót tudatosan vonja be (Boyle, 2016). Az egyensúlyfejlesztéshez számos instabil felület került a piacra, mint a diner párna, a bosu, a süni, vagy a plate (Nagyváradai és mtsai, 2020). A funkcionális edzések között találhatunk köredzést (több állomáson folyik a munka meghatározott ideig), funkcionális step vagy bosu órát, de ide tartozik a CrossFit, a kettlebell vagy a HIIT edzés is.

A CrossFit edzés célja a test erejének, teljesítmőképességének növelése. Komplex gyakorlatokból áll (WOD – Workout of the Day), melyek az egész testet egyszerre dolgoztatják meg a lábujaktól a nyakig.

A kettlebell egy vasgolyó fogantyúval, az erő és robbanékony-ság fejlesztésére szolgál. A formának köszönhetően a fogás megsz-e esik a súlyzó középpontjától, így a gyakorlat tökéletes vég-rehajtásához folyamatos koordináció és koncentráció szükséges.

A HIIT edzés magas intenzitású intervall edzéssorozatot jelent. Általánosságban egy ilyen fitnessprogram kevesebb mint 30 percet vesz igénybe, de a kívánalmakhoz igazítva ez lehet hosszabb és rövidebb időintervallum is. Az edzésprogramnak a lényege, hogy rövid, de magas intenzitású munka- és rövid pihenőszakaszok váltják egymást (Thompson, 2017). A HIIT edzés legnépszerűbb fajtája a Tabata. A 4 perces idő alatt 20 másodperc rendkívül intenzív mozgás és 10 másodperc szünet váltogatja egymást (azaz 8 szakaszra oszlik az edzés maga). A pihenő csak feleannyi ideig tart, mint a mozgás, így a testünknek nincs alkalma teljesen regenerálódni, azaz körülbelül a sorozat fele után nem sokkal eljutunk a maximális oxigénfelvételig.

A funkcionális edzések legnépszerűbb kiegészítő eszközei között találhatunk homok- vagy bolgár zsákot, slide-ot, medicin-labdát, TRX-et vagy GFlexet, rippl tréneret, mini és power bandet.

Az említett programok mindegyike megtalálható a *testsúly-csökkentést szolgáló mozgásformák* között is.

A személyi edző által vezetett órák jelentősége abban rejlik, hogy a felkészült szakember a vendég életkorának, nemének, edzettségi állapotának, és a kitűzött céljának megfelelő speciális programot képes összeállítani. Az edzés tehát személyre szabott, jól illeszkedik a vendég igényeihez (Meczer, 2015).

A Covid alatti korlátozó intézkedések felerősítették a *szabad-ban üzhető fizikai aktivitások* iránti igényt. Ezek a mozgások a futás vagy erőteljes séta (Power walking, esetleg Nordic walking) mellett leginkább a szabadtéri kondiparkok használatának lehetőségét hordozzák. A kondiparkok előnye, hogy bármely napszak-ban ingyen látogathatók, változatos funkciókkal sokszínű edzés-munka végezhető.

A hordozható technológiák segítségével pontos adatokat kap-hatunk testünk állapotáról, illetve az edzésmunkánk nyomon követéséről. A különböző aktivitásmérők, okosórák, pulzusmérő eszközök, gps követők, okos szemüvegek néhány éve jelentek meg, és fejlődésüknek nagy jövőt jósolnak. Hatékonyságuknak és széles körű felhasználásuknak köszönhetően gazdaságilag is nagy potenciállal rendelkeznek, az olcsóbb eszközöktől egészen a prémium kategóriás, rendkívül precíz és drága eszközökig szé-le az elérhető technológiák skálája (Thompson, 2017).

TOVÁBBI FITNESZTÍPUSOK

Bodyblade

Ez az eszköz egy rugalmas vékony fémlemez, aminek mind-két végén kis súlyok találhatók, középen pedig széles fogantyúja

van. A módszer kulcsa a rapid kontrakciós tech-nológia (RCT). Az eszköz előre-hátra, vagy fel-le rázásával percenként akár 270 izom-összehúzódnás érhető el. <https://bodyblade.com/>

Katami 4x4

A módszerben a 4x4 arra utal, hogy minden edzésben 4 kört kell teljesíteni (edzésenként 2x), körönként 4 gyakorlatot. Minden gyakorlatot 1 percig kell végezni. Minden kör 1 kar-dió gyakorlatot, egy alsótest gyakorlatot, egy felsőtest gyakorlatot, és egy törzsgyakorlatot tartalmaz. <https://2lazy4gym.com/2017/08/19/katami-4x4/>

ZUU fit

A program a HIIT edzés egyik fajtája, 30 perces intenzív, saját testsúlyos gyakorlatokból áll, melyben az állatok mozdulatai elevened-nek meg. Az állatszerű gyakorlatok az emberi mozgás hét széles kategóriáját követik: lökés, húzás, guggolás, kitörés, hajlítás, csa-varás, helyváltoztatás. Pl. békaguggolás, számarúgás stb. <https://zuufit.com/>

F45

Az F a funkcionális edzésre, míg a 45 a tréning időtartamára utal. Csoportos edzés, mely ötvözi a köredzés és a HIIT elemeit. Teljes testet átmozgató gyakorlatokat tartalmaz, amelyek első-sorban az energiaszint és az anyagcsere sebességének javítását, valamint az erőnlét és állóképesség növelését célozzák. <https://f45training.com/>

Babakocsi fitnessz

A fitnesszipar gondolt a kismamákra is. A szülés alatt óhatatlanul is felszaladt kilóktól megszabadulni, a testet újra formába hozni nem egyszerű feladat baba mellett. Erre találták ki a sport-babakocsikat, amikkel nem csak a városi közlekedés könnyíthető meg, és persze jóval esztétikusabbak is elődjeiknél, hanem könny-nyebben tudjuk tolni őket futás közben, vagy számos funkcionális gyakorlat végezhető séta közben. Amíg a baba a kocsiban alszik, az édesanya, vagy akár az édesapa letudhatja az aznapi edzését.

Bungee fitnessz

Ez a fitnessztípus a felfüggesztéses edzések csoportjába tarto-zik. Egy dinamikus kötél van a plafonra rögzítve. A megfelelő ellenállás elérése miatt a kötél a vendég testsúlyához és testma-gasságához igazított. A kötél másik vége a vendég derekán lévő „beülőre” csatlakozik. Ez a dinamikus kötél biztosítja a levegő-ben végrehajtható gyakorlatokat. Az órán dinamikus, zenére vég-zett koreográfiát tanulnak a résztvevők. Fejleszti a mozgáskoordinációt, az erő-állóképességet és a ritmusérzékét.

KÉRDÉSFELVETÉS

A szakirodalom feldolgozása során összegyűjtött legújabb irányzatokra hivatkozva, arra kerestük a választ, hogy jelenleg mely-lyek a legnépszerűbbnek tartott fitnessztrendek Magyarországon?

ANYAG ÉS MÓDSZER

Vizsgálatunkba minden, 18 év feletti – interneteléréssel ren-delkező – felnőtt bekerülhetett. A legnagyobb elemszám elérését saját készítésű, a Google-úrlapok felületén létrehozott online kér-dőív segítségével, közösségi média platformokon tettük közzé. A kérdőív 3 hétig volt elérhető. A kapott eredményeket excell táblá-zatban rögzítettük. A végleges mintát 108 fő alkotta.



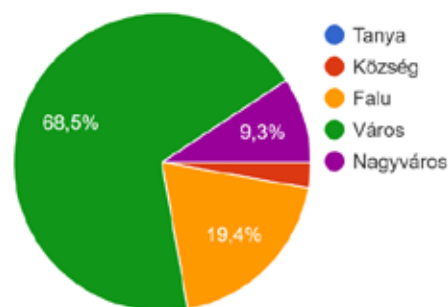
1. ábra: Bodyblade
Figure 1.: Bodyblade
(<https://www.usa-hom-egym.com/physical-ther-apy/bodyblade-review/>)

EREDMÉNYEK

A megkérdezettek 56,5%-a nő, 43,5% férfi. A válaszadók életkori megoszlását tekintve elmondhatjuk, hogy a kérdőívet kitöltők legnagyobb része – 48,1% – a 18–25 éves korosztályból került ki. Közel azonos arányban vannak a kitöltők között a 26–40 évesek (21,3%) és a 41–50 évesek (22,2%).

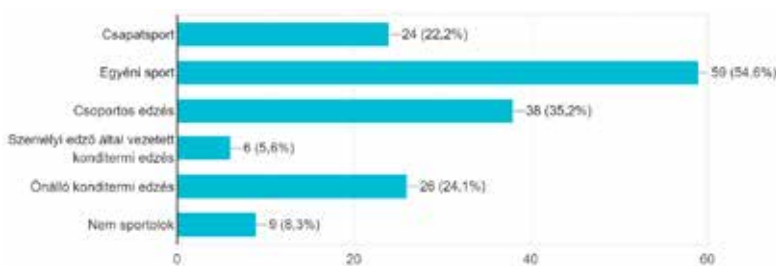
A fennmaradó közel 10%-ot az 50 évesnél idősebb válaszadók teszik ki. Az Európai Bizottság 2017 márciusában az európaiak sportolási szokásairól közzétett felmérésének adatai szerint a sportolási hajlandóság az életkor előrehaladtával csökken (European Commission, 2017). Az IPSOS 2021-es felmérése (21503 fő véleménye) szerint a fitness globális szinten (20%) a legnépszerűbb testmozgás, míg a magyar lakosok között nem a fitness az elsődleges mozgásforma (13%) (Ipsos, 2021).

Különösen igaz lehet ez az 50 évesnél idősebb korosztályra. E korosztály alacsony számú részvételét vizsgálatunkban talán ez okozhatja. Az EC felmérésében olvasható, hogy a sportolási kedv a településnagysággal fordítottan arányos: legtöbb sportolnak a nagyvárosokban élők. (European Commission, 2017). Az általunk felmért mintában is hasonló eredményt kaptunk. (2. ábra)



2. ábra: Sportolási szándék a különböző településeken élők körében
Figure 2.: Intention to play sports among people living in different settlements

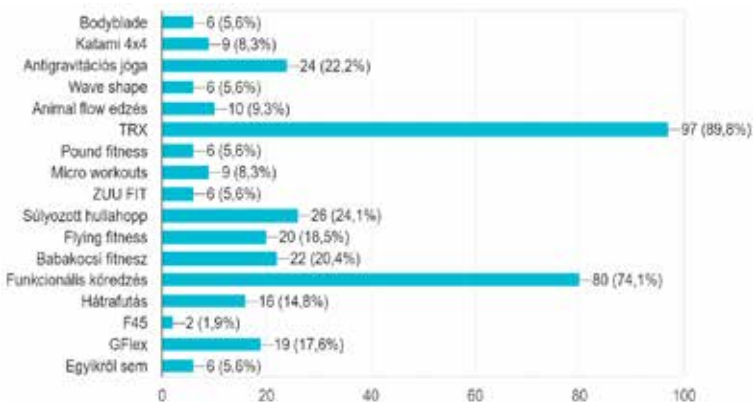
Vizsgálatunkba a rendszeres (legalább heti 2 alkalom) sporttevékenységet végzőket kívántuk bevonni azért, hogy a lehető legrelevánsabb válaszokat kapjuk a magyarországi fitnessztrendekről. Épp ezért fontosnak tartottuk megtudni, a kérdőívet kitöltők jelenleg végzett sporttevékenységét is. A válaszokat az alábbi ábra szemlélteti. (3. ábra)



3. ábra: A válaszadók által végzett sporttevékenységek
Figure 3.: Sports activities carried out by the respondents

Látható, hogy a megkérdezettek többsége (54,6%) az egyéni edzést preferálja (pl. futás, úszás stb). Őket követik a csoportos tréningeket előnyben részesítők (35,2%). Közel azonos arányt képviselnek a kitöltők között a csapatsportokat űzők (22,2%) és az önálló konditermi edzést végzők (24,1%). Bár a kitöltés feltétele volt a rendszeres fizikai aktivitás, mégis a válaszadók 8,3%-a mégsem sportol rendszeresen. Az elemzésnél ezeket a válaszadókat mégsem zártuk ki, mert azt gondoltuk, hogy ha a téma érdekelte őket, elképzelhető, hogy végeznek valamilyen fizikai aktivitást, csak nem az általunk meghatározott heti rendszerességgel. Ettől függetlenül a kérdéseinkre értékelhető választ tudnak adni, így minden további kérdésnél válaszaikat figyelme vettük.

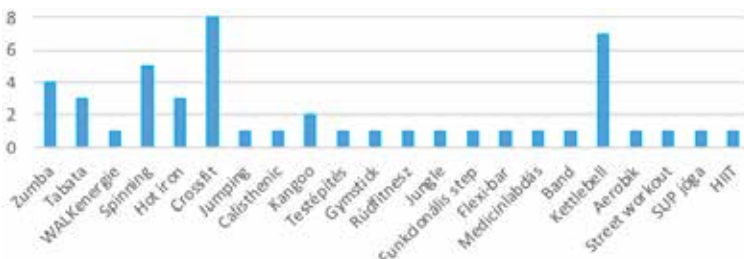
Kérdőívünkben felsoroltunk néhány, véleményünk szerint Magyarországon újnak és/vagy jelenleg trendnek számító fitnesszórátípust. Arra kértük a vizsgálatban részt vevőket, jelöljék meg, melyek azok, amelyekről hallottak már. (4. ábra.)



4. ábra: A fitnessztrendek ismertsége a megkérdezettek körében
Figure 4.: Awareness of fitness trends among respondents

Szembevető az ábrán, hogy jelentős többség a TRX-szel történő edzésről hallott a legtöbbet (89,8%). Ezt követi a funkcionális körödzés (74,1%). Közel azonos százalékban hallottak a megkérdezettek az antigravitációs jógáról (22,2%), a súlyozott hullahopp karikával történő edzésről (24,1%) és a babakocsi fitnessről is (20,4%). Legkevésbé ismertek a Wave shape, a Bodyblade, a Pound fitness, a ZUU fitness és az 'F45' edzés.

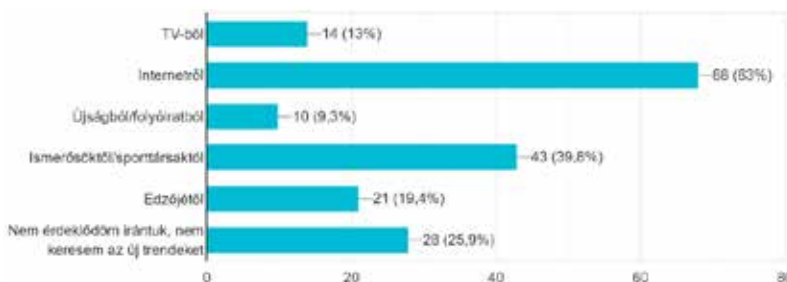
Számos egyéb fitnesszórátípus érhető el az érdeklődők számára, melyek mindegyikére nem tudunk kitérni, ezért arra kértük a résztvevőket, nevezzék meg, milyen egyéb fitnessztrendről hallottak még a felsoroltakon kívül. (5. ábra)



Milyen fitnessztrendekről hallott a felsoroltakon kívül?
5. ábra: Egyéb fitnessztrendek
Figure 5.: Other fitness trends

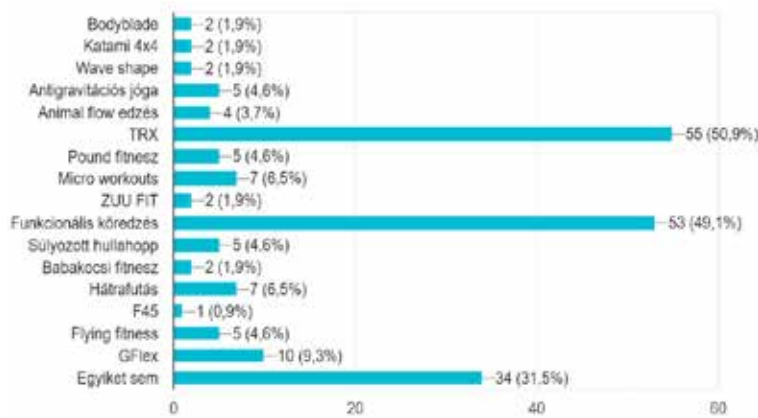
21 különböző fitnessztípus került említésre, ami azt bizonyítja, milyen sokféle lehetőséget kínál a fitnesszár a mozogni vágyók számára. A felsoroltak mindegyike több éve uralja a piacot. Talán a legújabb közülük a SUP jóga (Stand Up Paddle). Az óra során a résztvevők magas intenzitású gyakorlatokat hajtanak végre. Az instabil felületen történő mozgás folyamatos munkára készíti a stabilizáló izmokat, így a kondicionális és a koordinációs képességfejlesztés kitűnő eszköze (Nagyvárad és mtsai, 2018).

A vizsgálatban részt vevők 63%-a az internetről tájékozódik az új fitnessztrendekről, de jelentős az ismerősök/sporttársak szerepe is (39,8%). A válaszadók 25,9%-a nem keresi tudatosan a legújabb lehetőségeket. Vélhetően ebben azok válasza is benne van, akik elmondásuk szerint az egyáltalán nem sportolók csoportjába tartoznak. (6. ábra)



Honnan tájékozódik az új fitnessztrendekről?
6. ábra: Tájékoztódás a fitnessztrendekről
Figure 6.: Information about fitness trends

A válaszadók 50,9%-a a felsorolt fitnessztípusok közül a TRX-et próbálta már, ettől alig marad el a funkcionális körödzés (49,1%) kipróbálók száma. A többi, felsorolásban szereplő óra-



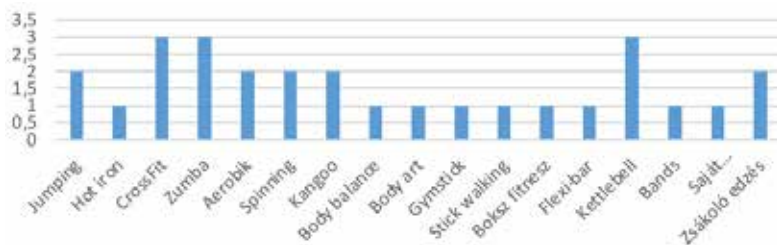
Az alábbiak közül melyik mozgásformát próbálta már ki?

7. ábra: Kipróbált fitnesszrendek

Figure 7.: Tried fitness trends

típus kipróbálási százaléka csekély, de számolnunk kell azzal a 34 fővel is (a válaszadók 31,5%-át adják), akik egyik lehetőséget sem próbálták meg. (7. ábra)

A következő ábrán azok a fitnesszrendek szerepelnek, amiket a válaszadók szívesen kipróbálnának. Mivel több válasz is megjelölhető volt, végül 11 különböző fitnesszórát tudtunk elkülöníteni. (8. ábra)



Milyen trendeket próbált ki a felsoroltakon kívül?

8. ábra: További kipróbált fitnesszrendek

Figure 8.: Other tried fitness trends

Végül rákérdeztünk arra is, hogy hány sok volt a kevésbé ismert trend, melyek azok, amelyeket szívesen kipróbálnának a megkérdezettek? (9. ábra)



9. ábra: a válaszadók által kipróbálni kívánt fitnesszrendek

Figure 9.: fitness trends that respondents want to try

Kipróbálás tekintetében magasan vezet az antigravitációs jóga (38,0%), ezt követi, szinte azonos mértékben a súlyozott hullahopp karika (28,7%) és a TRX (27%). Az utóbbit annak ellenére is, hogy a válaszadók fele, már legalább egyszer ki is próbálta. A szívesen kipróbálandó edzések között előkelő helyen szerepel még a Flying fitness (25,0%) és a funkcionális kördzés (20,4%).

ÖSSZEGZÉS

A vilájárvány felgyorsította az egészséggel és fitnessszel foglalkozó fogyasztói aktivitást. (Kercher et al., 2020) Ennek következtében megváltoztak a szabadidő-eltöltési szokások. Számos új, akár otthon is végezhető fitnessztrend jelent meg (pl. online, vagy virtuális edzés), melyek a következő években vélhetően tovább fejlődnek.

Az eredményeink alapján elmondható, hogy a megkérdezettek legnagyobb része egyénileg szeret edzeni, mutatja ezt az egyéni sportokat, (54,6%) illetve az önálló konditermi edzéseket (24,1%) előnyben részesítők százalékos aránya. A megkérdezettek körében az általunk megadott trendek közül a legismertebb a TRX-szel történő edzés (89,8%) és a funkcionális kördzés (74,1%). Ezeket a válaszadók többsége már ki is próbálta. A legnagyobb érdeklődés az Antigravitációs jóga (38%) és a Flying fitness (25%) iránt mutatkozott, annak ellenére, hogy az Antigravitációs jógáról a válaszadók csak 22,2%-a, míg a Flying fitnessről 18,5% hallott már. Így azt feltételezzük, hogy a megkérdezettek a neve alapján tartják vonzónak ezt a két órátípust.

A kérdőív eredményeiből látható, hogy vannak trendek, melyek éveken keresztül szerepelnek a fitnesszpiac kínálatában (pl. TRX), népszerűségük töretlen, és vannak divatos, szinte naponta megjelenő újabb és újabb órátípusok. Ezek megerősödését a fogyasztói igények formálják.

IRODALOMJEGYZÉK

Ács P. (2020): Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. Pécs. ISBN: 978-963-429-577-8

Boyle M. (2016): Funkcionális edzés újrátöltve. Jaffa Kiadó. Budapest

European Commission. Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity 2017. forrás: file:///C:/Users/user/Downloads/ebs_472_en%20(7).pdf. Letöltés dátuma: 2020. szeptember 2.

IPSOS Global Advisor (2021): Global Views on Exercises and Team Sports.

<https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-08/Ipsos%20-%20Sports%20and%20exercise%202021.pdf> Letöltés: 2022. április 4.

Kercher, M. V. et al. (2022): 2022 Fitness Trends from Around the Globe. ACSM s Health & Fitness Journal 26(1):21-37. Letöltés: 2022. március 4.

https://www.researchgate.net/publication/357403835_2022_Fitness_Trends_from_Around_the_Globe#fullTextFileContent

Kruk J. (2009): Physical activity and health. Asian Pac J Cancer Prev. 10, 721–728.

Melczar Cs. (szerk.) (2015): Fitness-Wellness és Táplálkozás Terápia elmélete és gyakorlata. Pécs.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/-21Palyazati/sport/FitnessWellness_eK2.pdf Letöltés: 2022. április 4.

Nagyvárad K. és mtsai (2020): Pulzusváltozások vizsgálata különböző instabil felületeken végzett gyakorlatok során. Recreation. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.2.3

Nagyvárad K. és mtsai (2018): Egy deszka egy lapát. Recreation. VIII. évf. 4. sz. 34-36. ISSN: 2064-4981

Thomson, W. (2021): Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021.

https://ig-fitness-schweiz.ch/wp-content/uploads/2021/05/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2021.6-1.pdf Letöltés: 2022. március 4.

Thompson W. (2017): Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018.

https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2017/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2018__The.6.aspx Letöltés: március 4.

A szellemi-kulturális rekreáció oktatásáról külföldi és magyar (ELTE) példákon keresztül

Education of intellectual-cultural recreation, through foreign and Hungarian (Eötvös Loránd University) examples



ÖSSZEFOGLALÁS:

A rekreáció fogalma kevésbé, a szabadidő-eltöltés fogalma széleskörűen ismert. A vizsgálatok, elemzések középpontjában többségében a fizikai / mozgásos rekreáció területével találkozunk. A felsőoktatási képzési struktúrában is nagyobb arányban ez a terület jelenik meg.

Jelen tanulmány az egyetemi oktatás rendszerében a szellemi rekreációt vizsgálja az ELTE-re fókuszálva, kitekintéssel néhány külföldi felsőoktatási példára is.

Kulcsszavak: szellemi rekreáció, kultúra, oktatás, ELTE, interdiszciplinaritás



ABSTRACT:

The concept of recreation is less, and the concept of leisure is widely known. The focus of the examinations and analyses is mostly on the field of physical / motor / movement recreation. This area appears to a greater extent also in the structure of higher education training.

The present study examines intellectual-cultural recreation in the university education system with a focus on Eötvös Loránd University (Hungary), also looking at some examples of higher education abroad.

Keywords: intellectual recreation, culture, education, Eötvös Loránd University, interdisciplinarity

BEVEZETÉS

Silk és mtsai (2017) megemlítik, hogy a szabadidős (rekreációs, leisure) egyetemi képzéseknél nincs állandósult, koherens álláspont, s a leisure-kutatók is eltérő (eredetű) szabadidő-felfogásúak. Állandóan változó „intellektuális együttes” ez. A leisureet formálja az internet és a technológiai innováció is, területei kapcsolódnak az élet-elégedettséghez, életminőséghez, egészséghez és jóllétéhez. A leisure-kutatók között a szabadidősportok mellett említendő: nők a sportban, kulturális földrajz, a szabadidő érzelmi földrajza, előadó-művészet, játék, szórakozás, társasági élet, kertészkedés, bulizás, olvasás is – e szűk témához kapcsolva. Beemelik a szerzők a kézimunkázást is, amelyről Nagy – Magyar (2021) feltárta, hogy a flow összetevői erősen kötődnek a textilművészeti technikák végzéséhez.

A leisure oktatás (nemzetközi) kutatásai kezdetben a rekreációs programok közösségi környezetben való megtervezésére és lebonyolítására fókuszáltak. Az elmúlt 50 évben a szabadidős oktatással kapcsolatos legtöbb publikáció Észak-Amerikából származik, a terápiás rekreációs (TR) szektorról (Hutchinson – Shannon, 2020).

Nem egységes e terület megnevezése. Több hazai és külföldi szerző is (Holder et al., 2009; Bánhidi, 2016; Cho et al., 2018; Laidley – Conley, 2018; Boda et al., 2019; Kinczel, 2021) még napjainkban is az aktív rekreációval szemben említi a passzív rekreációt (pl. olvasás, horgászás, zenélés, zenehallgatás). Habár az általuk passzívnak nevezett rekreációban is megfigyelhetők aktivitások. Tribe (2016) olvasatában a leisure időtöltések közötti otthoni tevékenységek zömében nem-mozgás-központúak (pl. olvasás, TV-vidéonézés, zenehallgatás, barkácsolás, kertészkedés stb.), ám az otthonunkon kívüli programok között is találhatók ilyen profilú aktivitások (pl. színház- és mozilátogatás, sportfogadás, szerepcjátékok).

A „nem-mozgás-dominanciájú rekreáció” egy lehetséges alternatíva a terminus többdimenziós tartalmának kifejezésére (Magyar, 2019; Patakiné Bősze, 2020a; Patakiné Bősze, 2020b), amely akár a (wellness)fürdőzés minőségi környezetében is megjelenhet mint elégedettség- és életminőség-növelő tevékenység (Szabó – Hojcska, 2021; Szabó, 2022), akár a historikus városok és kulturális fesztiválok látogatásával a pandémia által is változó turizmus színtereken (Beke – Petróczi, 2021), ám a művészeti intézmények látogatása is rekreációs hatásokat generál (Magyar et al., 2019), akár a harmadik életkorban (Patakiné Bősze, 2019) is.

Olyan egyedi tevékenységeket is tartalmaz, mint a családtörténet-kutatás (Fülöp, 2021) vagy a kézművesség (Höbör – Magyar, 2019), melyek szintén a kognitív képességek aktív igénybevételét feltételezik. Hazánkban a legszélesebbkörűen Fritz (2019) definíciója fedi le a szellemi rekreációs tevékenységek multidimenzionális jellegét, a természeti nem-mozgás hangsúlyos tevékenységeket és a kiegészítő és relaxációs eljárásokat is magába foglalóan.

A hazai egyetemi alapképzések képzési és kimeneti követelményei ismeretköröket és kompetenciákat határoznak meg, amelyek alapján az intézmények maguk tantárgyasítanak. A jelenleg hatályos Rekreáció és életmód BSc szakon végzett rekreáció és életmód szakember tudása között található egyetlen tétel említi ezt a területet: „Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.” Érintőlegesen még ez a tudáselem kapcsolható a szellemi rekreációhoz is: „Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.” (47/2020. (XII.10.) ITM rendelet 1. mell.)



Szerző, rovatvezető:
DR. MAGYAR MÁRTON
egyetemi adjunktus
ELTE Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
1117 Budapest,
Prielle Kornélia u. 47–49.
IT Campus F épület, 3. emelet
magyar.marton@ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció,
turizmus, zene, tánc, színház
Fotó: Hámos Zsófia

MÓDSZEREK

Témaspecifikus források tartalomelemzésével kerül bemutatásra a tárgykör elméleti háttere, amely alapja lehet további, részletesebb, akár országspecifikus összehasonlító kutatásoknak is. Tíz külföldi egyetem rekreáció/leisure alapképzésének vizsgálata kerül bemutatásra. Az adatsűrítés és szemléltetés saját készítésű táblázattal és ábrákkal, diagrammal történt.

A tanulmány célja a szellemi rekreáció oktatás marginális helyzetének bemutatása, valamint az elmúlt 32 év során történt oktatástörténeti fejlődés bemutatása az ELTE gyakorlatából.

EREDMÉNYEK

A szellemi rekreáció oktatásának gyakorlata néhány külföldi egyetemen

A Kanadában található **Waterloo-i Egyetem** Rekreáció és Szabadidő Tanulmányok alapképzési tanterve nem tartalmaz önálló szellemi rekreáció kurzust (*UWaterloo, é.n.d*). A kötelezően választható kurzusok elvégzéséhez 12 kategóriába sorolt tárgycsoport közül szükséges, hogy négyet úgy teljesítsenek a hallgatók, hogy 1 kategóriából csak 1 kurzus választható. Az egyik kategória a képző- és előadóművészet, három „szellemi” kurzuscsoporttal: Képzőművészet, Zene, illetve Színház- és előadóművészet (*UWaterloo, é.n.f*).

A **képzőművészeti kurzushalmazon** belül az alábbi kurzusokat kínálják (*UWaterloo, é.n.b*): 1.) Stúdió rajzolás alapok (2D, 3D, időalapú média), 2.) Művészettörténet és vizuális kultúra; Világmozi és vizuális kultúra (filmelemzés); 3.) Modern művészet: 1874–1945 (Európa és Észak-Amerika kultúrája, különös tekintettel a vizuális művészetekre); 4.) Bevezetés a digitális képalkotásba; 5.) Megbecsülés és kifejezés (kortárs 2D, 3D és digitális technikák). Ezen alapozó kurzusokra ráépülő további 45 db FINE200...-, 25 db FINE300...- és 9 db FINE400...-kódú tárgy olvasható a kínálatban. Közülük pár példa: Festészet, A középkori Európa vizuális kultúrája, Olajfestészet, Szobrászati módszerek és anyagok, Analóg és digitális fényképezés, Film és vizuális média történet 1900-tól napjainkig, Globális Queer mozi, Kerámia, Kalligráfia, Múzeumok-galériák, Művészettörténet, Nemzetközi képregény és animációs film stb.

A **zeneművészet**en belül az alábbi kurzusok egyikét vehetik fel a hallgatók (*UWaterloo, é.n.c*): 1.) A zene megértése; 2.) Hogyan számít a zene? (a zene hogyan tükrözi és reagál különféle társadalmi, politikai és történelmi kontextusokra); 3.) A zeneelmélet alapjai; 4.) Zenei együttesek (próbák és koncertek látogatásaival); 5.) Popzene és kultúra. Ráépülő kurzusként 21 db MUSIC200...-, 22 db MUSIC300...- és 7 db MUSIC400...-kódú tárgy van. Például: Zenei vezénylés, A világ zenei ritmusai, Bevezetés a jazzbe, Filmzene, Monteverdi-től Mozartig (1600–1800), A romantikus század (Beethoven és mások), Zene 1900 óta, Opera, Zeneelmélet 1–4., Zeneesztétika, Nők és a zene, Zenei és kulturális utazások, Istentisztelet és zenéje stb.

A **színház- és előadóművészeti kurzushalmazon** belül az alábbi kurzusokat látogathatják a diákok (*UWaterloo, é.n.e*): 1.) Bevezetés a színházba; 2.) Bevezetés az előadó-művészetekbe; 3.) Bevezetés a fekete művészetbe, kultúrába és irodalomba; 4.) Bevezetés a kritikus tervezési gyakorlatokba. Található még 13 db THERF200...-, 22 db THERF300...- és 10 db THERF400...-kódú tárgy is. Néhány példa: Színház és előadó-művészet összefüggései, Projektmenedzsment a művészetekben, Nemek és előadó-művészet, Produkcióban részvétel 1–10, Színpadi menedzsment, A rendezés megközelítései, A közönség bevonása.

Szintén nem-mozgás-dominanciájú tárgycsoport a Klasszikus tanulmányok (*görög és római civilizáció*), köztük irodalmi és építészeti kurzusokkal is (*UWaterloo, é.n.a*). Megtalálhatók történelmi, humán tudományok, középkori tanulmányok, filozófiai, vallási és kommunikációs kurzusok is (*UWaterloo, é.n.f*).

A **Virginia Wesleyan University** Rekreáció és Szabadidő Tanulmányok alapképzési tantervében mind a Sport- és rekreációmenedzsment, mind a Rekreációs terápia főszakon mindössze egy heti 4 tanórás kurzust, „A sport, a rekreáció és a szabadidő történelmi, kulturális és szakmai dimenziói”-t találjuk e témában (*VWU, 2022b*). A hallgatók megismerik a magán- és a közsféra rekreációs szolgáltatási rendszereinek történetét, filozófiáját, fejlődését, céljait, értékeit és összefüggéseit (*VWU, 2022a*). Ez egy filozófiájellegű kurzusnak tűnik, nem a széleskörűen értelmezett szellemi rekreáció egy/több alterületének megismerését tartalmazhatja.

A hollandiai Leeuwarden városában működő **NHL Stenden** Alkalmazott Tudományok Egyeteme a Leisure és Rendezvény Management alapképzésén végzetek számára a karrierutak között kínálja a foglalási menedzser/szórakoztatási menedzser egy zenei létesítménynél, a múzeumi projektvezető munkaköröket is (*NHL Stenden, é.n.c*). A szellemi rekreációs pályára felkészítéshez a hallgatók az első év során terepgyakorlatként látogatnak múzeumokat is. A diákok a 4 éves képzés 3. évfolyamán választhatják akár a „Művészeti és kulturális menedzsment” specializációt is, ahol megismerik múzeumok, színházak, kulturális központok és popzenei létesítmények működését. Tanulnak menedzsmentet, előadások és rendezvények foglалását, pénzügyi menedzsmentet, valamint művészeti finanszírozást és marketinget is. A 4. év egy 8 hónapos szakmai gyakorlat (*NHL Stenden, é.n.b*). A specializáció 15 kredit értéket képvisel a teljes képzésen belül (*NHL Stenden, é.n.a*).

A Fülöp-szigetek fővárosában, Manilában a **University of Santo Tomas** 4 éves BSc Turizmus Menedzsment képzésének főszakja a Rekreáció és Leisure Menedzsment. A szakon végzetek számára a múzeumi kurátor és a koncertszervező

Külföldi egyetem és BSc/BA szak neve	Ország, város	Szellemi rekreációs kurzus
University of Waterloo Recreation and Leisure Studies	Canada, Ontario Waterloo 	kötelezően választható 1 kurzus pl. a képző- és előadóművészet tantárgyi kategóriából (képzőművészet, zene, színház- és előadóművészet)
Virginia Wesleyan University Recreation and Leisure Studies	USA, Virginia Virginia Beach 	filozófia-jellegű kurzus
NHL Stenden University of Applied Sciences Leisure & Events Management	Hollandia Leeuwarden 	„Művészeti és kulturális menedzsment” specializáció
University of Santo Tomas Bachelor of Science in Tourism Management, Major in Recreation and Leisure Management	Fülöp-szigetek Manila 	Művészettörténet (ea.), A kortárs világ (ea.), Nemzetközi kulturális és turizmusföldrajz (ea.), Bevezetés az üzleti rendezvény-szervezés világába (ea. + gyak.)
Technological and Higher Education Institute of Hong Kong Bachelor of Social Sciences (Honours) in Sports and Recreation Management	Kína, Hongkong-sziget 	Park-, medence- és kertgazdálkodás (specializációs kötelező kurzus); film és zene szabadon választható kurzusok

1. táblázat. Szellemi rekreáció oktatása néhány külföldi rekreáció BA/BSc szakon

Forrás/Source: Saját kutatás és szerkesztés, 2022 (Own survey and redaction, 2022)

is megjelenik a karrierlehetőségek között. Ehhez kapcsolódóan tanulnak a diákok 2. éven „Mű(vészet)értékelés” előadást heti 3 órában, harmadéven szintén heti 3-3 óra előadásként „A kortárs világ” és „Nemzetközi kulturális és turizmusföldrajz” című tárgyat, illetve a heti 2 óra előadás és 1 óra gyakorlati „Bevezetés az üzleti rendezvényszervezés világába” kurzust (UST, 2020). Vélhetően a szabadon választott tárgyak keretében is tanulhatnak kapcsolódó témakörökről a hallgatók.

A 2012-ben alapult **Hong Kong-i Technological and Higher Education** Institute of Hong Kong 4 éves Sport és Rekreáció Menedzsment BSc. szakján nem található konkrét szellemi rekreáció kurzus. Ám a Recreation Management specializáción a 4. évfolyamon tanítanak „Park-, medence- és kertgazdálkodást”, illetve „Filmművészet és tudomány”, „Nyugati klasszikus zene”, „Hollywoodon túl: Bevezetés a világmoziba” és „Zenetechnológia, kreativitás és produkció” címmel szabadon választható kurzust is (THEi, 2022).

Nem található a tantervben szellemi rekreáció vonatkozású kurzus számos egyetemen, így például a Manchesteri Egyetem 3 éves Management, Leadership és Leisure BA alapszakán (UOM, é.n.), az írországi Waterford Technológiai Egyetemen hirdetett 4 éves Bachelor of Business (Honours) in Recreation and Sport Management képzésen (WIT, é.n.), az ausztráliai Edith Cowan University-n a Bachelor of Sport, Recreation and Event Management szakon, sem pedig az új-zélandi Auckland University of Technology 3 éves Sport és rekreáció képzésén belül a Management főszakon (AUT, 2022), s a finn Kajaani University of Applied Sciences nevű egyetemen a Sports and Leisure Management Bachelor-képzésen sem (KAMK, é.n.).

A SZELLEMI REKREÁCIÓ OKTATÁSA AZ ELTE-N (1990-TŐL)

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanárképző Főiskolai Karán 40 321/1991. MAB-engedélyszámmal elindulhatott a rekreáció főiskolai szak (testnevelő tanárral szakpárban) (Kiss, 2001). Így a hazai szellemi rekreáció oktatás bölcsője is ez az intézmény. Képesítési követelmények nem voltak még akkor (Kiss, 2001), így az ELTE TFK Testnevelés és Rekreáció Tanszéke határozta meg a tantárgyi tartalmakat, korabeli külföldi minták alapján is.

Az oktatás első mérföldköve az 1990–1994. évek közötti időszak, amelynek képviselője Kovács Tamás Attila docens. Ebben a korszakban 2 tantárgy foglalkozott a szellemi rekreáció témakörével (ELTE TFK, 1990):

1. Szellemi munka technikái: 1 óra előadás/hét, aláírással záruló kötelező kurzus az 1. félévben, amely a nyelvi formakincs, az alkotó gondolkodás témaköreit takarta.

2. Rekreációelmélet és gyakorlat 2. A szellemi rekreáció alapjai és tartalmi: heti 2 óra előadás és 1 óra gyakorlat, kollokviumi kurzus a 2. félévben. A művelődéseméleti alapozás mellett a szellemi rekreációs tevékenységek rendszere, hangsúlyosan a szórakoztató művészeti ágak jelentek meg, valamint a pszichológiai hatások. (1. ábra)

A kötelezően választható tárgyak között megjelent a Színpadi előadás (heti 2 óra gyakorlat, gyakorlati jegy, 4. félév), illetve az Ének-zene vagy a Képzőművészeti alapismeretek (szintén heti 2 óra gyakorlat, gyakorlati jegy, 3. félév) (ELTE TFK, 1990).

A két másik (Egészségvédelem, Idegenforgalom-turizmus) mellett a (Köz)művelődésszervező specializáció is választható volt, ahol 2 óra gyakorlat/hét, gyakorlati jegyes kurzusként szerepelt a Kommunikációelmélet (5. félév), a Művészetelmélet (6. félév), az Andragógia (7. félév), valamint a 8. félévben a Módszertan (ELTE TFK, 1990).

Rekreációelmélet és gyakorlat 2. A szellemi rekreáció alapjai és tartalmi

Elmélet:

- A művelődésemélet alapfogalmai és azok szerkezeti összefüggései
- Művelődésfilozófiai bevezetés
- A művelődés és rekreáció kultúranropológiai alapjai
- A szórakozás művelődéseméleti alapjai, kialakulásának története, funkcióváltozásai
- A szellemi rekreáció pszichológiai alapjai
- A szellemi rekreáció és a társadalmi gyakorlat (munka, szabadidő, életmód összefüggései)
- A szórakozás és művészet, a szórakoztató művészeti ágak

Gyakorlat: A rekreáció gyakorlat során a hallgatók kapcsolódó szabadidős szervezeteket és létesítményeket látogatnak meg, megismerik és elemzik azok tevékenységét. A későbbiekben résztvesznek gyakorlati munkájukban.

1. ábra: A szellemi rekreáció alapjai és tartalmi kurzustematika (1990–1994)

Image 1: "Fundamentals and contents of intellectual recreation" course topics at ELTE, Hungary (between 1990-1994)
Forrás/Source: ELTE TFK (1990)

Az 1995–2003. években bekapcsolódott az oktatási munkába Szabóné Dr. Molnár Anna és az időszak második felében Bősze Júlia is. Ezt az érát a Rekreációelmélet és gyakorlat 2. A szellemi rekreáció alapjai és tartalmi kurzusa mellett az önálló Szabadidős játékok (2 óra/hét gyakorlat, aláírás) kurzus jellemzi. A szellemi rekreáció alapjai és tartalmi kurzus óraszámja és számonkérési formája változatlan, tartalma kissé újszerű a korábbiakhoz képest. A kultúra rendszertana hangsúlyosabban és a játékkultúra is megjelent benne, szellemi dominanciával (ELTE PPK ESI, é.n.). (2. ábra) A szellemi és mozgásos profilú Szabadidős játékok óra kiegészítette a Testnevelési játékokat, és az animáció módszertani órák kezdődő megerősödését is fémjelizte. A 2003. tavaszi félévben a korábbi Képzőművészet alapjai és a Szabadidős játékok gyakorlati jeggyel záródó kötelezően választható kurzusok voltak a tantervben.

Rekreációelmélet és gyakorlat 2. A szellemi rekreáció alapjai és tartalmi

- A rekreáció és a kultúra az emberi életben
- A kultúra szűk és tág felfogása
- Az egyén kulturáltsága
- A kultúra rendszere és a rendszer dimenziói az objektív kultúrában
- A kultúra rendszere és a rendszer dimenziói a tevékenység szerint
- A kultúra rendszere és a rendszer dimenziói a szubjektumok szerint
- Szórakozás, játék és művelődés
- A kultúraellenesség okai és jellemző tünetei
- Szabadidős játékok 1-2-3.
 - fejtörők, társasjátékok és vetélkedők;
 - kártya, sakk, go stb.;
 - origami, kézimunka, barkácsolás;
 - népi, tréfás és egyéb játékok

2. ábra: A szellemi rekreáció alapjai és tartalmi kurzustematika (1995–2003)

Image 2: "Fundamentals and contents of intellectual recreation" course topics at Eötvös Loránd University, Hungary (between 1995-2003)
Forrás/Source: ELTE PPK ESI (é.n.)

Az oktatástörténet második jelentős mérföldkövének kialakulásában Bősze Júlia játszott szerepet. 2004-ben önállósult a kurzus Szellemi rekreáció néven a mintatanterv 4. félévében, heti 1 órás gyakorlati kurzusként. Gyakorlati jegyet kaptak a hallgatók, majd 2005–2007 között kollokviumi vizsgajegyet. Új témakörként jelentkezett a tömeg- és az autonóm kultúra, ill. a társadalmi beágyazottság aspektusai. A félév során 3 házi dolgozatot készítettek a hallgatók: könyvtár- és színházlátogatásról és a tömegkultúra megnyilvánulásáról egyéni nézőpontból. Az elméleti tudást zárthelyi dolgozat mérte. 2005 tavaszán a korábbi 1 tantárgy két új, heti 2 órás, gyakorlati jegyes 2 kreditre kötelezően választható kurzusként szerepelt: Játék 2. (szellemi) és Játék 3. (mozgásos) címmel heti 2-2 órá-

ban (*ELTE PPK ESI, é.n.*). A 2005–2007. években a tematika bővült a konfliktuskezelés és a kulturális paradigmák témakörével. A könyvtárlátogatásról szóló beadandó elmaradt, ám a másik két érdemjeggyel kiegészült vizsgadolgozat átlaga adta a félév végi érdemjegyet (*ELTE PPK ESI, é.n.*). (3. ábra)

Szellemi rekreáció

- Produktív és reproduktív tevékenységek
- Konfliktusok, konfliktuskezelés
- Szórakozás – játék – tréfa – humor
- Paradigmák
- A tömegkultúra és értelmezései
- A mindennapi lét kultúrája
- Az autonóm kultúra
- A műveltség, a kultúra társadalmi terjedése és közvetítése

3. ábra: Szellemi rekreáció kurzustematika (2005–2007)

Image 3: "Intellectual recreation" course topics at Eötvös Loránd University, Hungary (between 2005–2007) Forrás/Source: ELTE PPK ESI (é.n.)

Az önállósult Rekreációs-szervezés és egészségfejlesztés BSc alapszakon a Szellemi rekreáció kurzus újra gyakorlati jeggyel zárt, heti 1 órás, 1 kredites kurzusként a 2008–2014. években. A témakörök tovább kristályosodtak, a „sokszínűség” és a „szükségyszerűség” kifejezése alatt. A szociális, társadalmi aspektus továbbra is hangsúlyos maradt (*ELTE PPK ESI, é.n.*). (4. ábra)

Szellemi rekreáció

- A szellemi rekreáció értelmezésének sokszínűsége
- A szellemi rekreáció „szükségyszerűsége”
- Produktív és reproduktív tevékenységek
- Konfliktusok, konfliktuskezelés
- Szórakozás – játék – tréfa – humor
- A tömegkultúra és értelmezései, paradigmák
- A mindennapi lét kultúrája
- Az autonóm kultúra
- A műveltség, a kultúra társadalmi terjedése és közvetítése

4. ábra: Szellemi rekreáció kurzustematika (2008–2014)

Image 4: "Intellectual Recreation" course topics at Eötvös Loránd University, Hungary (between 2008–2014) Forrás/Source: ELTE PPK ESI (é.n.)

A harmadik jelentős oktatástörténeti mérföldkő kialakulása Magyar Márton nevéhez kötődik. A 2015-ben megjelent Dr. Fritz Péter szerkesztette, első hazai Szellemi rekreáció című szakkönyv lektora és társszerzője is volt. Az oktatásban is bővülés történt: heti 2 gyakorlati óra, gyakorlati jeggyel záródó 2 kredites kurzus 2015–2018 között a Szellemi rekreáció. A tanórák a szakkönyv fejezeteihez igazodtak, kiegészítve a kulturális turizmus aspektusaival, illetve kihangsúlyozva a szellemi rekreációs tevékenységek aktív-passzív formáját, ami nem egyenlő a rekreáció aktív-passzív formájával. A korábbi gyakorlatnak megfelelően megjelent a (*választható*) könyvtár-, színház- vagy múzeumlátogatáshoz kötődő elemzés az aláírás feltételeként, valamint a hallgatók kiscsoportos házi dolgozatot készítettek egy témából. Az elméleti számonkérés zárthelyi dolgozatban történt (*ELTE PPK ESI, é.n.*).

Végül, a 2019-től kezdődő tanévekben heti 2 óra előadás, kollokviummal záródó 2 kredites kurzus lett. Megerősödött a színházi kultúra elemzése, új területként megjelent a művészeti kiállítások, a modern játék (*szabadulósobák, e-sport,*

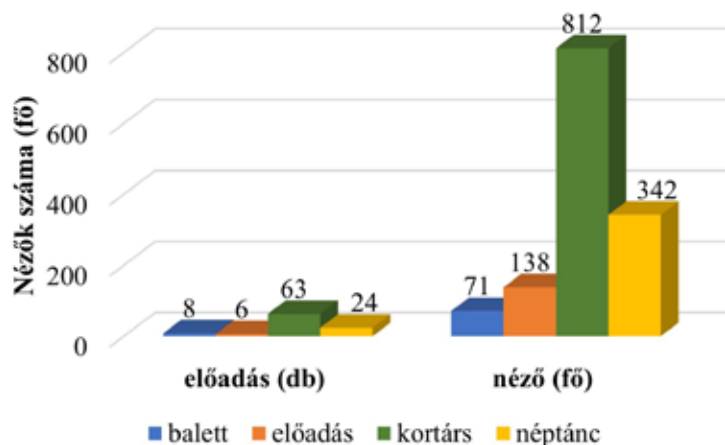
Szellemi rekreáció

- A szellemi rekreáció fogalma, rendszertani megközelítése
- Passzív/befogadó formák I.: Könyv, olvasáskultúra, biblioterápia
- Passzív/befogadó formák II.: A zene szerepe a szellemi rekreációban
- Passzív/befogadó formák III.: Színházi kultúra a rekreációban
- Passzív/befogadó formák IV.: Mozi és filmkultúra a rekreációban
- Passzív/befogadó formák V.: Kulturális turizmus, múzeumok
A művészetek és a rekreáció kapcsolata.
- Aktív formák:
A szellemi játékok szerepe a szellemi rekreáció területén.
A szellemi sportok és az e-sport, virtuális játékok világa.
Szabadulósobák. Társasjáték és játéklklubok.

5. ábra: Szellemi rekreáció kurzustematika (2019-től)

Image 5: "Intellectual Recreation" course topics at Eötvös Loránd University, Hungary (since 2019) Forrás/Source: ELTE PPK ESI (é.n.)

társasjátéklklubok), egy részük vendéglőadókkal. (5. ábra) A kapcsolódó rekreációs hatásmechanizmusok is szóba kerülnek, a bio-pszicho-szociális aspektusok közül az utóbbi kettőt hangsúlyozva. Intézménylátogatások közül a színházlátogatás maradt meg (*ELTE PPK ESI, é.n.*), amelyet fémjelez a Nemzeti Táncszínház jóvoltából a 2015. március 25. – 2022. április 27. közötti 101 db (60%-ban kortárs és 25%-ban néptánc darabok) megtekintése 1363 fővel. (6. ábra)



6. ábra: Színházi előadások megtekintése (Nemzeti Táncszínház - ELTE együttműködés 2015-től)

Image 6: Watching theater performances (in collaboration of Hungarian National Dance Theater and Eötvös Loránd University, Hungary since 2015) Forrás/Source: ELTE PPK ESI (é.n.)

KÖVETKEZTETÉSEK

Igazodva Silk és munkatársai (2017) megállapításaihoz, a leisure, s azon belül a szellemi rekreáció interdiszciplináris jellege miatt a kutatások és az oktatás területén is ilyen összefogások fejleszthetik a tudományterületet. Hasonló következtetésre jutott Pitas és munkatársai (2018): a rekreációs és leisure alapképzési szakok vonzóbb szakmát kínálhatnak az egyetemen magas státusszal rendelkező egyéb tanszékekkel való együttműködés révén, a társadalmilag és politikailag releváns kérdéseket hangsúlyozó leisure-központú tantervekkel, köztük a parkok és szabadterei szabadidős színterek hangsúlyos szerepével.

Az in-campus együttműködés a szellemi (*nem-mozgásos*) fókuszú rekreáció oktatás területén láthatóvá vált több külföldi példa kapcsán. Emellett bemutatásra került egy multidiszciplináris, a rekreációs hatásokat középpontba helyező, egyes területeket is külön vizsgáló oktatási gyakorlat az ELTE példáján. A pszicho-szociális hatások elemzése és bemutatása a korábbi oktatási mérföldkövek örökségét, folytonosságát is megteremtik, és a leisure tevékenységek szükségességét tudományos értelemben is hangsúlyozzák. A játékkultúra oktatása lebonyo-

lítással együtt önállósult az animáció gyakorlati tantárgyakban. Mivel nemcsak az oktatásának, hanem magának a szellemi rekreációnak a vizsgálata is marginális terület, ösztönözhető a tudományos munkák elindulása ebben a témában, elősegítve ezzel a *(felsőfokú)* szakmai oktatás minőségi megerősítését, modernizálását is.



7. ábra: A „Szellemi rekreáció” kurzus domináns egyetemi oktatói az ELTE-n
Image 7: Dominant university lecturers of the “Intellectual / Mental / Spiritual Recreation” course at Eötvös Loránd University, Hungary

IRODALOMJEGYZÉK

47/2020. (XII. 10.) ITM rendelet a felsőoktatási szakképzések, az alap- és mes-terképzések képzési és kimeneti követelményeiről, valamint a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanárszakok képzési és kimeneti követelmé-nyeiről szóló 8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet módosításáról szóló 18/2016. (VIII. 5.) EMMI rendelet módosításáról. 1. melléklet. Magyar Közlöny. 2020. 274. Mellék-letek.

AUT / Auckland University of Technology (2022) Management Major - Ba-chelor of Sport and Recreation. From: <https://www.aut.ac.nz/study/study-op-tions/sport-and-recreation/courses/bachelor-of-sport-and-recreation/mane-gement-major>

Beke, Sz. – Petróczki, G. (2021) Changes of satisfaction and expectations in the mirror of pandemic. In: Szabó, Z. – Hojska, Á. – Bujdosó, Z. (Szerk.) Spa Town Inspiration: 3rd Science Papers of the Spa Towns. Hajdúszoboszló: Magyar Fürdővárosok Szövetsége Egyesület, 95–111.

Boda, E. J. – Bácsné Bába, É. – Laoues-Czibalmos, N. – Müller, A. (2019) Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében. Kül-önleges Bánásmód. 5. 4. 33–44. DOI: 10.18458/KB.2019.4.33

Cho, D. – Post, J.D. – Kim, S.K. (2018) Comparison of passive and active leis-ure activities and life satisfaction with aging. Geriatrics & Gerontology Internatio-nal. 18. 3. 380–386. DOI: 10.1111/ggi.13188

ECU / Edith Cowan University (é.n.) Bachelor of Sport, Recreation and Event Management. From: <https://www.ecu.edu.au/degrees/courses/bachel-or-of-sport-recreation-and-event-management>

ELTE PPK ESI (é.n.): Tanszéki archívum. Budapest: ELTE PPK Egészségfejlesz-tési és Sporttudományi Intézet

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

Holder, M. D. – Coleman, B. – Sehn, Z. L. (2009) The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being. Journal of Health Psychology. 14. 3. 378–386. DOI: 10.1177/1359105308101676

Hutchinson, S. L. – Shannon, C. S. (2020) Innovations in leisure education: revisiting and re-imagining leisure education. Leisure/Loisir. 44. 3. 307–316. DOI: 10.1080/14927713.2020.1783754

KAMK University of Applied Sciences (é.n.) Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management 2022 Structure. From: <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/en/68146/en/68091/ASL22S/year/2022>

Kinczel, A. (2021) Fiatalok rekreációs tevékenységeinek vizsgálata, különös te-kintettel a szabadidősportra. Gradus. 8. 115–123. DOI: 10.47833/2021.1.ART.008.

Kiss, P. (2001, szerk.): Akkreditációs Magyarországon 8. Tájékoztató a Magyar Akkreditációs Bizottság 2000. évi működéséről. Budapest: Magyar Akkreditációs Bizottság. From: <http://old.mab.hu/web/doc/kiadvanyok/Evkonyv2000.pdf>

Laidley, T. – Conley, D. (2018) The Effects of Active and Passive Leisure on Cognition in Children: Evidence from Exogenous Variation in Weather. Social Forces. 97. 1. 129–156. DOI: 10.1093/sf/soy020

Magyar, M. – Fazakas, R. – Szabó, Z. (2019) Művészetek és rekreáció. recrea-tion. 9. 4. 36–38. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.4.4

Magyar, M. (2019) Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nem-zetközi és hazai környezetben. In: Gósi, Zs. – Boros, Sz. – Patakiné Bősze, J. (Szerk.) Sokszínű Rekreáció. Tanulmányok a Rekreáció Témaköréből. Budapest: ELTE PPK, 97–122.

Nagy, R. – Magyar, M. (2021) A textilművészet többdimenziós rekreációs ha-tásai. recreation. 11. 2. 18–21.

NHL Stenden University of Applied Sciences (é.n.a) Arts and Culture Mana-gement. From: <https://www.nhlstenden.com/en/minors/arts-culture-manage-ment>

NHL Stenden University of Applied Sciences (é.n.b) Leisure & Events Mana-gement course overview. From: <https://www.nhlstenden.com/en/courses/lei-sure-and-events-management/course-overview-leisure-events-management>

NHL Stenden University of Applied Sciences (é.n.c) Your future after com-pleting the Leisure & Events Management programme. From: <https://www.nhl-stenden.com/en/courses/leisure-and-events-management/your-fu-ture-after-leisure-events-management>

Patakiné Bősze, J. (2017) Egy budapesti kerület időseinek rek-reációs lehetőségei. recreation, 7. 2. 30–31. DOI: 10.21486/recrea-tion.2017.7.2.3

Patakiné Bősze, J. (2020a) Az alternatívák keresése a rekreáció-ban, avagy az életminőség feltételszoportjai a 21. században. In: Gósi, Zs. – Bárdos, Gy. – Magyar, M. (Szerk.) Sokszínű rekreáció II. Egészség-megőrzés – Életkorok – Képzés. Budapest: Akadémiai Kiadó, 36–51. DOI: 10.1556/9789634546092

Patakiné Bősze, J. (2020b) Az alternatívák keresése a rekreáció-ban, avagy a fizikai és a nem-mozgásos dominanciájú rekreáció meg-újulása a 21. században. Magyar Sporttudományi Szemle. 21. 3. 85. 76. absztrakt

Pitas, N. – Hickerson, B. – Murray, A. – Newton, J. (2018) Reposi-tioning undergraduate education in recreation and leisure studies. Scholix. 33. 1. 1–11. DOI: 10.1080/1937156X.2018.1440817

Silk, M. – Caudwell, J. – Gibson, H. (2017) Views on leisure stu-dies: pasts, presents & future possibilities? Leisure Studies. 36.2. 153–162, DOI: 10.1080/02614367.2017.1290130

Szabó, Z. – Hojska, Á. (2021) A fürdőturisták elégedettségének vizsgálata az egészségi állapotuk és a fürdők szolgáltatás-minőségének vonatkozásában. Deliberationes. 14. 1. 71–82. DOI: 10.54230/Delib.2021.1.71

Szabó, Z. (2022) A fürdőturisták település-státusza és a fürdők szolgál-tás-minőségével kapcsolatos elégedettségük közötti összefüggés. Comitatus: Önkormányzati Szemle. 32. 240. 63–69.

THEi / Technological and Higher Education Institute of Hong Kong (2022) Bachelor of Social Sciences (Honours) in Sports and Recreation Management Programme Structure Curriculum. From: <https://www.thei.edu.hk/program-me/department-of-sports-and-recreation/bachelor-of-social-sciences-ho-nours-in-sports-and-recreation-management/structure-curriculum>

Tribe, J. (2016) The economics of recreation, leisure, and tourism. (5th Editi-on.) Oxon-New York, USA: Routledge

UOM / University of Manchester (é.n.) BA Management, Leadership and Leisure / Course details - Year of entry: 2022. From: <https://www.manchester.ac.uk/study/undergraduate/courses/2022/10063/ba-management-lea-der-ship-and-leisure/course-details/>

UST / University of Santo Tomas (2020) Bachelor of Science in Tourism Mana-gement, Major in Recreation and Leisure Management (4 years). From: <https://www.ust.edu.ph/academics/programs/bachelor-of-science-in-tourism-ma-nagement-major-in-recreation-and-leisure-management/>

UWaterloo / University of Waterloo (é.n.a) Classical Course Descriptions - Un-dergraduate Calendar 2022-2023. From: <https://ucalendar.uwaterloo.ca/2223/COURSE/course-CLAS.html>

UWaterloo / University of Waterloo (é.n.b) Fine Arts Course Descriptions - Un-dergraduate Calendar 2022-2023. From: <https://ucalendar.uwaterloo.ca/2223/COURSE/course-FINE.html>

UWaterloo / University of Waterloo (é.n.c) Music Course Descriptions - Un-dergraduate Calendar 2022-2023. From: <https://ucalendar.uwaterloo.ca/2223/COURSE/course-MUSIC.html>

UWaterloo / University of Waterloo (é.n.d) Recreation and Leisure Studies Course Descriptions - Undergraduate Calendar 2022-2023. From: <https://ucalen-dar.uwaterloo.ca/2223/COURSE/course-REC.html#REC100S>

UWaterloo / University of Waterloo (é.n.e) Theatre and Performance Cour-se Descriptions - Undergraduate Calendar 2022-2023. From: <https://ucalendar.uwaterloo.ca/2223/COURSE/course-THPERF.html>

UWaterloo / University of Waterloo (é.n.f) Undergraduate Studies Academic Calendar 2022-2023 Majors: Recreation and Leisure Studies. From: <https://ug-radcalendar.uwaterloo.ca/page/HEA-Honours-Recreation-and-Leisure-Stu-dies1>

WVU / Virginia Wesleyan University (2022a) Recreation and Leisure Studies Courses. From: <https://www.wvu.edu/academics/majors/sports-and-recrea-tion-professions/courses.php#rec>

WVU / Virginia Wesleyan University (2022b) Sports And Recreation Profes-sions: Major Requirements. From: <https://www.wvu.edu/academics/majors/sports-and-recreation-professions/major-requirements.php>

WIT / Waterford Institute of Technology (é.n.) Bachelor of Business (Hons) in Recreation & Sport Management. From: <https://www.wit.ie/courses/bachel-or-of-business-in-recreation-sport-management#modules>

EGY ÉLET A BOLYGÓNKON

SZEMLÉLETFORMÁLÓ OLVASMÁNYÉLMÉNY

SIR DAVID ATTENBOROUGH TOLLÁBÓL

Sir David Attenborough több generáció világlátásának formálódására hatott a BBC-csatornának készített természetfilm-sorozataival, mint az Élet a Földön (1979), Az élő bolygó (1984), vagy éppen A kék bolygó (2001). A 2020-ban megjelent Egy élet a bolygónkon című kötet – ahogyan azt az alcím is jelzi – a könyv megírásakor kilencvennégy éves természettudós tanúvallomása.

Az emberiséget körülvevő természet megismerésére, feltárására és bemutatására az életművét áldozó Attenborough aktív média-pályafutása közel hetven évet ölelt fel, és ez idő alatt szemtanúja volt annak a folyamatnak, amely az érintetlen természeti környezet zsugorodásához, a biológiai sokféleség és élővilágok visszaszorulásához vezet. Ez a hanyatlás napjainkban is egyre gyorsuló ütemben zajlik, és egy bizonyos pont után visszafordíthatatlan következményei lehetnek az emberi létezésre vonatkozóan. A kilátások nem éppen megnyugtató színben festik fel a jövőt, de a szerző azt vallja, léteznek megoldások, amelyeket ha fontolóra veszünk, a magunk módján beépítünk hétköznapijainkba és teszük mindezt a döntéshozók is, „ma még – utoljára – van esélyünk arra, hogy tökéletes otthonot teremtsünk magunknak, és helyreállítsuk az épségét annak a csodálatos világnak, amelyet örököltünk”.

Tapasztalhattuk, mekkora ereje volt az elmúlt években ennek a kötetnek – és persze a belőle készült, Netflixen is elérhető filmnek is. A magam részéről mégis csak odáztam az elolvasását. Hogy miért, arra csak és kizárólag butácska kifogásaim voltak: talán nem lesz elég izgalmas, talán túl szájbárágós, tankönyvszagú, elrugaskodott, túl félelmetes lesz. Ez utóbbi igaz. Félelmetes volt. A többi érvem már akkor ment a levesbe, amikor legelőször leültem olvasni Attenborough könyvét, és alig egy óra alatt lecsúszott 100 oldal. Tényleg lehetetlen a könyv. Egyszerre szörnyen elkeserítő és csodálatos.

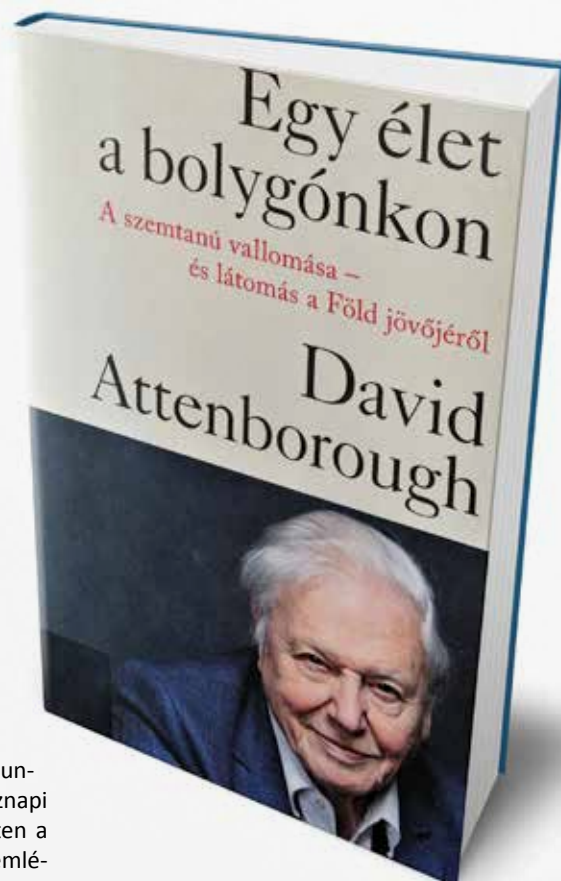
Hihetetlen, milyen sokszor hallunk – és éppen a sok ismétlés nyomán kissé elcsépeletnek is vélünk – olyan fogalmakat, mint

klímakatasztrófa, globális felmelegedés, a sarki jégsapkák olvadása, az óceánok savasodása, ózonlyuk, fenntarthatóságra való törekvés, túlnépesedés, túlfogyasztás. Szeretném hinni, hogy sokan vagyunk, akik nem legyintenek csipőből ezekre a témákra, és a magunk módján igyekszünk tenni a környezetünkért. Ha mégsem, akkor hajlamosak vagyunk azzal védeni magunkat, hogy ez úgysem rajtunk, hétköznapi embereken múlik, mert globális szinten a nagyvállalatoknak kell az alapvető szemléletüket, a túlzott mennyiségi hajszolást, a túltermelést és a mindezekkel együtt járó környezetszennyezést csökkenteni.

Attenborough személyisége csak úgy süt a lapokról. Magával ragadó, ahogyan a hosszú évtizedes munkája során, a forgatásokon megtapasztalt élményeiről beszél, teszi ezt úgy, hogy közben sorra veszi, milyen változások zajlottak le ez alatt az idő alatt a Föld nevű bolygón. Közben pedig szembesít a pusztító tényekkel, hogy bizony az emberiség követett el hibákat a szakértők által antropocén földtörténeti korszakként emlegetett időszakban, és ezek a hibák következményekkel járnak. Fogalmak, amelyek eddig talán sokunk fejében csak ködös képpel éltek, olvasás közben a helyükre kerülnek: biodiverzitás, biogazdálkodás, megújuló energiaforrások, szén-dioxid-megkötés...

A természet minden egyes alkotóeleme, legyen az apró vagy óriás „...az egymást átszövő kölcsönkapcsolatok káprázatos bonyolult rendszere, amelyben minden egyes faj nélkülözhetetlenül fontos része a nagy összességnek (...) A földi élet nem más, mint a végtelen változatosság sokszorosán és sokrétűen összefüggő szövedéke, amelyben minden életet mindent és minden mindenre támaszkodik.”

„A lényeg világos. A természet világa sem nem végtelen, sem nem sebezhetetlen. Kíméletre és védelemre van szüksége (...) Ezen a bolygón egyedül mi, emberek vagyunk képesek arra, hogy világokat teremtsünk, és aztán elpusztítsuk ezeket a világokat”



Attenborough olyan megoldásokat kínál, amelyeknek a technológiai napjainkban adott vagy fejlesztés alatt áll. S mindazokat a már működő és sikeres példákat is megosztja az olvasóval, amelyek megvalósultak és működőképesek, sőt, már az eredmények, a tanulságok is levonhatóak. Egy-egy nemzet már belátta, hogy csak nyerhetünk azzal, ha nem zsigerljük ki a természetet, és amit elveszünk, abból vissza is adunk. Mint egy jól működő körforgás. Mert a természet képes a teljes regenerálódásra, elhagyatott, emberi léte nélkülöző területeket – mint a példaként említett Csernobilhoz közeli ukrainai Pripjaty város térségét – már teljesen visszahódította a vadvilág. Kérdés, hogy ennek a regenerálódásnak az emberi faj is szemlélője lesz-e, vagy nélkülünk zajlik majd a folyamat?

Megrendítő olvasmányélmény, de szemléletformáló és sokáig az olvasóval marad.

Hegedűs Réka



SK SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED

A sport világa, mint balneológiai indikációs terület

World of sport, a field with balneological indication



ÖSSZEFOGLALÁS:

A hazai hévizek mennyiségüket tekintve és gyógyászati hatásuk alapján is, egyedülállók a világon. Jelen munka célja volt a legalapvetőbb terminusok fogalomtárának bemutatása, valamint kihangsúlyozni azokat a legkorszerűbb szemléletű tudományos módszéspontokat, melyek a sport világában dolgozó, gondolkodó szakembereket segíthetik a balneológia gyakorlati alkalmazása tekintetében és a közös kutatási területek megértésében.

A sportfizioterápia dinamikusan fejlődő, speciális egészségtudományi szakterület, mely számos különlegességgel bír. Alanyai sportolók, akik preventív, terápiás és rehabilitációs

igényei eltérnek minden más fizioterápiás területtől. Kezelései és rehabilitációi során felhasználja a balneoterápia nyújtotta eljárásokat az indikációknak megfelelően.

Tekintve azonban az akut és krónikus sportsérülésekre vonatkozó rizikótényezők hosszasan sorát, a komplex prevenció alkalmazása is indokolt.

A fizioterápiás beavatkozások egyik alapelve, hogy csak az olyan energia fejti ki hatását, amely a szervezetben elnyelődik. A gyógyvizek alkalmazására jellemző a széles hőmérsékleti tartomány, míg az ásványi elemek vízből való felszívódására kevés a bizonyított adat.

Kulcsszavak: sport, fizioterápia, balneoterápia, sportsérülés, prevenció



ABSTRACT:

Domestic natural thermal waters are unique in the world in terms of their amount and curative effect. The aim of this study was to introduce a glossary of the basic terminologies and to highlight the most up-to-date interdisciplinary intersections that can help professionals working and acting in the world of sport in the practical application of balneology and also in understanding common research areas.

Sports physiotherapy is a dynamically developing specialty in health science that bears several uniqueness. Its participants are athletes, whose preventive, therapeutic and

rehabilitation demands are unlike any other field of physiotherapy. During its treatments and rehabilitation therapies, balneological treatments are applied according to the indications. However, regarding the long string of risk factors for acute and chronic sports injuries, the use of complex prevention is also reasonable. One of the basic principles of physiotherapeutic interventions is that only the energy that is absorbed by the body can be effective. Thermal waters come in a wide range of temperature, while there is little evidence for the absorption of mineral elements from water.

Keywords: sport, physiotherapy, balneotherapy, sports injury, prevention

BEVEZETÉS

A víz az élet forrása, bölcsője, legfontosabb lételemünk. Nemcsak isszuk, de lubickolunk is benne, kihasználva testi-lelki egészségünkre gyakorolt jótékony hatásait. Magyarország különleges balneológiai adottságai révén rendkívül gazdag ásványvizekben és gyógyhatású termálvizekben. Az itt lévő hévizek nemcsak mennyiségüket tekintve, de gyógyászati, balneológiai hatásuk alapján is egyedülállók a világon. Sehol máshol nem található ennyi, különböző betegség kezelésére, illetve megelőzésére alkalmas kiváló minőségű termál- és gyógyvíz. Az Országos törzskönyvi nyilvántartás szerint 98 hazai település rendelkezik gyógyfürdőintézménnyel (Országos, 2017). Mindig felmerül a kérdés, hogy milyen összetételű víz tenne jót az adott egyénnek, azonban erre ma egyértelmű választ nem lehet adni. A korszerű gondolkodás az

egészséget testi, lelki és szociális egyensúlyként, harmóniaként értelmezi. Biológiai szempontból ez a dinamikus egyensúlyi állapot az egészséges ember szervei és szervrendszerei, valamint az emberi szervezet és környezete között áll fel. Az egészség fenntartásához az egyén állandó aktivitására van szükség. Az egészség megtartására irányuló aktivitás egyik alapvető formája a mozgás, amely minden életmegnyilvánulásunknak is része. Sajnálatos az a megállapítás, mely szerint napjainkban az EU országai között az utolsó helyek egyikét foglaljuk el a szabadidőben rendszeresen sportoló lakosság százalékos arányát figyelembe véve (Rétsági et al., 2011). A balneoterápiával foglalkozó tudományterületet balneológiának nevezzük. A gyógyvíz hatásaival foglalkozik, a természetes ásványvizek, az iszap, a természetben található gázok orvosi felhasználását jelenti prevenció, terápia és rehabilitáció céljából (Bender, 2016).



Szerző:
DR. JUHÁSZ ELEONÓRA
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
Egészségtudományok Intézete,
3515 Miskolc-Egyetemváros
efkelejo@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége
és főbb kutatási területei:
fizioterápiás és balneológiai
kutatások, természetes
gyógytényezők terápiás célú
felhasználása.



Szerző:
Dr. Kiss-Tóth Emőke
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
ekdekan@uni-miskolc.hu



Szerző:
PROF. DR. SZÜCS PÉTER
hgszucs@uni-miskolc.hu
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar

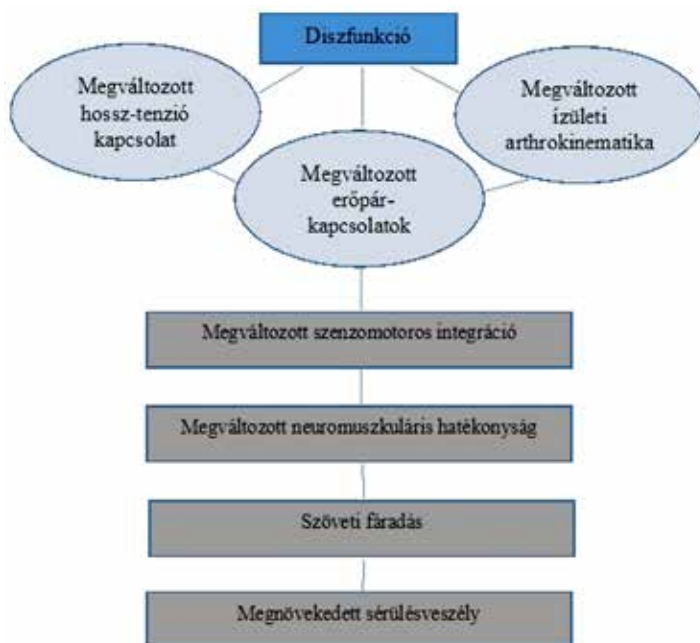


Rovatvezető:
DR. BEKE SZILVIA
dékánhelyettes, főiskolai tanár
Gál Ferenc Egyetem, Egészség-
és Szociális Tudományi Kar

Jelen munkánk célja volt a balneoterápia és a sportfizioterápia legalapvetőbb terminusainak, fogalomtárának bemutatása. Valamint a hazai szakirodalom áttekintésével kihangsúlyozni azokat a legkorszerűbb szemléletű tudományos metszéspontokat, melyek a balneológia gyakorlati alkalmazása tekintetében és a közös kutatási területek megértésében segíthetik a sport világában dolgozó, gondolkodó, eltérő tudományterületeket képviselő szakembereket.

A SPORT, MINT MOZGÁSSZERV ELVÁLTOZÁSOKHOZ VEZETŐ RIZIKÓFAKTOR

A rendszeres sport az egészségmegőrzésben nélkülözhetetlen. A sportot sokrétűsége miatt nehéz definiálni. Frenkl R. (1978) szerint „A sport mindazon szervezett és/vagy szervezetlen, csoportos vagy egyéni testmozgási tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyekben az ember biológiai mozgásigényét, szükségletét társadalmi körülmények között kielégíti”. A sportolás alapvető, sajátos célja a teljesítménynövelés, az ember testi-lelki teljesítőképességének emelése (Rétsági et al., 2011). Ideális esetben az emberi mozgatórendszerben a hossz-tenzió, az erőpárkapcsolatok és az ízületi arthrokinematika megfelelően működik. Ez feltételezi azt, hogy az izom-szinergizmusok optimálisan működnek és a központi idegrendszer megfelelő irányítása alatt állnak. Amennyiben az emberi test nem működik a legoptimálisabban, akkor a neuromuszkuláris kontroll nem megfelelő, és egy láncot indít be (1. ábra), aminek a magasabb sérülési faktor a végeredménye (Tóthné Steinhausz – Molics, 2015).



1. ábra: A neuromuszkuláris kontroll zavara
(Tóthné Steinhausz, Molics, 2015)

Figure 1: Neuromuscular disorder
(Tóthné Steinhausz, Molics, 2015)

A sportsérülések kialakulásában külső és belső tényezők játszanak szerepet, legyen az a sportág típusára nézve akár kontakt, vagy nem-kontakt típusú. Az edzéseken, versenyeken, mérkőzéseken bekövetkező váratlan szí-

tuációk, kiszámíthatatlan helyzetek nem modellezhetők teljeskörűen, nehéz előre felkészülni rájuk (Kynsburg, 2008). Az egészséges határt feszegető versenysportban a tét, az elvárások és a terhelés folyamatos növekedése határozott veszélyt jelent a sportoló egészségére. A sérülések eshetőségét az adott sportág mozgásformáin, a sport kontaktusaival járó eseményein túl, a teljesítménykényszer, az óriási nyomás, a stressz és a figyelmetlenség csak hatványozni tudja (Rátgéber, 2015).

A SPORTSÉRÜLÉSEK FORMÁI

A sportsérülések a sporttevékenység során szerzett minden típusú sérülést jelentik. Definíció szerint minden olyan sérülés, amely a sportaktivitás mennyiségének vagy szintjének csökkenését eredményezi, a sérülés után legalább 1 napig orvosi kezelést tesz szükségessé, valamint szociális és gazdasági hátránnyal jár. A sportsérülések felosztása a kialakulásának időtartama szerinti, akut sérülés, vagy sportbaleset, túlterheléses elváltozás és krónikus sérülés lehetséges (Tóthné Steinhausz – Molics, 2015).

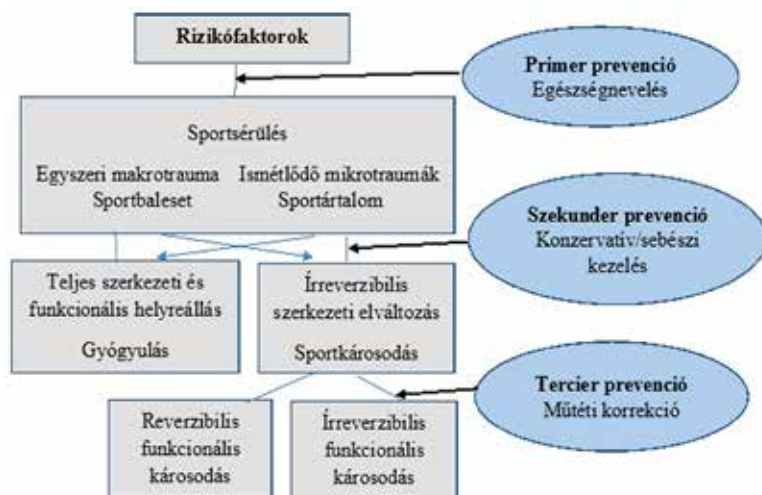
A sportbalesetek időben pontosan meghatározott makrotrauma hatására jönnek létre. A baleset utáni időszakban a gyulladás fázisai az akut gyulladás (0–7 nap), a proliferáció (7–21 nap) és a remodelláció (> 21 nap). Típusai a zúzódások, a rándulások, a szakadások, a ficamok, a törések, a horzsolások és a sebek. A sportsérülések utáni rehabilitáció nem különbözik a hasonló, nem sportoló egyének poszttraumás rehabilitációjától. A túlterheléses sérülések (sportártalmak) ismétlődő és halmozódó mikrotrauma hatására jönnek létre, mely celluláris és extracelluláris degeneráció formájában gyulladásos és/vagy helyi szövetkárosodáshoz vezetnek. Ide sorolhatók az izom-ín csontos tapadásának gyulladása, az ízületi gyulladás, az inhvéggyulladás, a csontbelsőgyulladás, az izomgyulladás, a tömlőgyulladás, a fáradásos törés, a porc felszínkárosodások és az ízületi kopások. A sérülés mechanizmusának folyamata: A túlzott testmozgás fázisában a tünetek kezdetben még nem kiugrók, de az egyéni fájdalomküszöböt elérve fokozódó fájdalom jelentkezik, ami jelzi a szöveti sérülést. Ha nincs idő a regenerációra, és a terhelés ismétlődik, az adott szövetben a mikro sérülések kialakulnak.

A krónikus sérülések hátterében gyakran fel nem ismert akut vagy túlterheléses sérülések, illetve azok helytelen kezelése áll. A sérülések kezelése során az esetek 20%-ában maradandó károsodás alakul ki, ha a gyulladás miatt hegyszövet képződik. Újrasérülésről akkor beszélünk, ha egy sportsérülés után a sportolás újratekintését követő 1 hónapon belül ugyanazon a helyen újabb sérülés következik be (Mészárosné Seres, 2011).

A SPORTSÉRÜLÉSEK ELŐFORDULÁSAINAK MINIMÁLISRA CSÖKKENTÉSE

A sérülések negatív hatásának elkerülése érdekében a megelőzést kell előtérbe helyezni. A versenysporttal járó sérülések incidenciája kellő odafigyeléssel és tervezéssel – nemzetközi és hazai publikációk eredményei alapján – megkérdőjelezhetetlenül csökkenthető. A különféle sérülésekre vonatkozó rizikótényezők hosszas sora kétséget kizáróan komplex prevenció alkalmazását indikálja.

A prevenciós programok esetében a legjobb megoldásnak az bizonyul, ha időt nem sajnálva rá a prevenciónak szempontjai és módszerei az edzőmunkát átszövik és a tréning szerves részét képezik (Rátgéber, 2015). A versenysportban a prevenciónak szintén felismerhető a három szintje (2. ábra). A primer prevenció az ismert kockázati tényezők csökkentésével, megszüntetésével előzi meg a sportsérüléseket. Akár az egyszeri nagyobbakat, vagy a kisebb, de rendszeresen visszatérőket, csökkentve ezzel a degeneratív elváltozások kialakulásának valószínűségét is. A szekunder prevenció feladata a sportkárosodás megelőzése, illetve a másodlagos károsodások kialakulásának az elkerülése is, míg a tercier prevenció a visszafordíthatatlan funkcionális károsodásnak az elkerülését célozza. A szekunder és a tercier prevenció a már kialakult károsodások hatásainak csökkentéséhez szükséges, általában forrásigényesebb eszközök és módszerek alkalmazásait igényli. A szekunder és a tercier megelőzés szintjén kevésbé várható már a korábbi anatómiai, illetve élettani viszonyoknak a maradéktalan visszaállítása (Kynsburg, 2008).



2. ábra: A sportsérülések prevenciójának három szintje (Kynsburg, 2008). Figure 2: Three levels of sports injury prevention

A sérülések bekövetkezésének valószínűségei, előfordulásainak minimálisra csökkentése csakis együttes munka, mindenkinek a saját feladatai betartásának eredményeként valósulhat meg, érintve a játékost, az orvosi és az edzői stábot, a klubot és a hivatásos szervezetet. A sport minden szereplőjének közös feladata a játékosok egészségének megőrzése (Tóthné Steinhauz – Molics, 2015).

SPORTFIZIOTERÁPIA

A sportfizioterápiában számos szakember együttműködése szükséges az eredményes prevenció vagy rehabilitáció érdekében. A szakterületek, szakmacsoportok által használt nyelvezet, az egészségtudományi és sporttudományi szaknyelv nem teljesen egységes, amely megnehezíti a kommunikációt és az együttműködést. Gyógyvízfelhasználással járó prevenciós módszer az aquaterápia és a termoterápia. Ezen eljárások terápiás céllal történő alkalmazásai is ismertek a mindennapi gyakorlatban és az utókezelésekben. Prevenciós hatásai révén, a sportfizioterápia területén nélkülözhetetlenek lehetnek.

Aquaterápia során az indifferens hőfokú vízben a felhajtóerő és hidrosztatikai nyomás érvényesül. A terápiás

program ideális víz hőmérsékletű medencében történik. A 26-28 °C-osban aerob gyakorlatok (aquafitness, aquastep, aquagym cardio) kivitelezhetőek. A 28-30 °C-osban izomerősítés zajlik és hypoton páciens kezelése. A 30-33 °C-osban eredményesen végezhető stretching, relaxáció, aquagymstick, pilates, kezelhető spazticitás (Robinson, 2004; Kocsis – Fritz – Magyar, 2019). A 34-36 °C-os víz aktív terápiára nem használható. A subaquális közeg előnye, hogy a mozgás a tér minden irányába könnyen kivitelezhető, könnyebb a fokozatosság elveit betartani. Egyszerre alkalmas a mozgás megkönnyítésére és megnehezítésére egyaránt. Aerob terhelhetőséget növel a mélyvízi futás, az erőteljes úszás, a vízi aerobik (aquafitness, aquastep) és a vízbe sülyesztett gépekkel történő edzés (aquaspinning, treadmill) (Barker, 2014).

A termoterápia során a hőnek, a hőenergiának a szervezetre gyakorolt kedvező hatásai vannak, kihasználva a hő hatására bekövetkezett biológiai válaszok formájában. A meleg hatású kezelések lokális formája lehet a borogatás és a pakolás. Egész testre terjedően a pakolás, a hőléghkamra, a gőzkamra és a szauna. Lokális hideghatású kezelések a kryoterápia, a borogatás, a jég-spray, egész testre terjedő pedig a pakolás, a hideghkamra, a kryo-szauna és a jégkád.

A 0 °C alatti beavatkozásokat kryoterápiás kezeléseknek nevezzük, mely lokális és egész testre hatva is alkalmazható. Lokális alkalmazásának gyakori formája a kryogéllal végzett eljárás, mely -14 °C körüli hőmérsékletre hűtve, az adott testrészhez modulálható tasakkal történő kezelést jelenti. A Kryo-szauna által a hidegnek az egész testre kifejtett hatása érhető el, mert a test rövid időre (pár perc) rendkívül alacsony, -160 °C-os hőmérsékletnek van kitéve. A Kryo-terápia gyógyító hatása széles körben ismert. Gyors módja a baleseti sérülések, műtétek, sportsérülések, érbetegségek és egyéb egészségügyi problémák megoldására. A rendszeres Kryo-terápiás kezelések betegségeknél történő alkalmazásán túl, a szabadidő és a sporttevékenységeknél is kedvező hatású. Gyorsítja a megterhelés utáni felépülést, segít felszámolni a motoros rendszer túlzott megterhelését, az állóképességi és funkcionális edzések megfelelő kiegészítője, növeli a fizikai teljesítményt, valamint segít az elhízás és a narancsbőr ellen is. A szauna és a gőzkamra jelentik a legerősebb ingert, melynek alkalmazására több módszer is ismert, úgymint finn, infra, bio, vibrációs. A nedves hőkezelések formái lehetnek a gőzkabin, a nedves gőzkabin, a hőléghkamra, az aromakabin, a Rasul aromakabin és a gőzfürdő (Tóthné Steinhauz – Molics, 2015).

REHABILITÁCIÓS MÓDSZEREK A SPORTFIZIOTERÁPIÁBAN

A sportrehabilitáció célja a sportoló azon csökkentett vagy elvesztett képességeinek, funkcióinak a helyreállítása, amely teljes mértékű gyógyulást eredményez a sportképesség visszanyerésével.

A sportrehabilitáció teammunkát feltételez a sportorvos, az edző, a gyógytornász – fizioterapeuta részéről. Mindemellett kiemelt szerep jut a sportolónak, aki aktívan közreműködik a kitűzött cél érdekében.

A rehabilitáció során alkalmazott módszerek meg-

kívánják a szakemberektől a sérült szövetek gyógyulási menetének, mechanizmusának ismeretét. Ezen ismeretek birtokában lehet csak a helyes módszer kiválasztását követően a megfelelő mennyiségű terhelést alkalmazni a megfelelő időben, melynek fokozatos növelésével érhető csak el a megfelelő klinikai eredmény (Tóthné Steinhauz – Molics, 2015). Az eredményességhez szükséges a regenerációs inger, amely szövetfüggő. A csont regenerációjához a gravitáció, az izomnak a kontrakció, a porcnek a nyomás, az innak a feszülés a regenerációs ingere. Az Arndt-Schultz-szabály szerint a túl kicsi inger eredménytelen. A kis inger minimális eredményt ad, a közepes inger optimális eredményhez vezet. A túl nagy inger káros következményekkel jár. A teljes anatómiai gyógyuláson túl szükséges visszaszerezni a teljes terjedelmű ízületi mozgásokat, a flexibilitást, az izomerőt, a mozgékonyt, a koordinációs képességet, a kardiorespiratorikus állóképességet (Mészárosné Seres, 2011).

GYÓGYVIZEK FELOSZTÁSA, TERÁPIÁS INDIKÁCIÓI

Kémiai tulajdonságaik alapján a gyógyvizeket feloszthatjuk egyszerű hévizekre, konyhasós, szénsavas, alkalikus, szulfátos, szulfidos, vasas, jódos, brómos és radioaktív vizekre. A gyógyfürdők osztályozása ezekkel a kategóriákkal azonos (Bender, 2008). Ásványvizeink és gyógyvizeink ezen túlmenően 30-50 mikroelemet, valamint szerves anyagokat is tartalmaznak (Géher, 2018). A hazai sokféleséget jól mutatja az **1. számú táblázatban** bemutatott néhány hazai gyógyfürdő által közölt vízösszetételi adat.

A víz fizikai tulajdonságain kívül, a kémiai is szerepet játszanak a hatásmechanizmusban. Az ásványi elemek vízből való felszívódására kevés a bizonyított adat. Feltételezhető, hogy fürdés közben a bőrretegben azok lerakódnak, majd lassan abszorbeálódva a bőrön keresztül, bekerülnek a keringésbe és kifejthetik hatásukat (Bender, 2016). A fizioterápia egy tág fogalomkör, amely a természetes energiákra épülő kezeléseket foglalja magába. Ide sorolunk minden olyan módszert, ami a nap, a víz, a levegő, a klíma erejét, a mesterségesen előál-

lított energiát és a mozgás hatásmechanizmusát használja fel. Ilyen eljárás például a gyógytorna, a gyógymasszázs, az ultrahang-terápia, az elektromos kezelések, a hidroterápia és a balneoterápia is (Mészárosné Seres, 2011). A fizioterápiás beavatkozások egyik alapelve, hogy csak az olyan energia fejti ki hatását, amely a szervezetben elnyelődik.

Összetevők mg/l	GYF1	GYF2	GYF3	GYF4	GYF5	GYF6
Kálium (K ⁺)	2,2	280	11,3	43	5,7	20
Nátrium (Na ⁺)	350	4220	1530	212,6	439	1750
Ammónium (NH ₄ ⁺)	1,68	36,04	14,8	-	5,2	2,3
Kalcium (Ca ²⁺)	2,1	93	8,6	345	6,4	10
Magnézium (Mg ²⁺)	1,7	45,5	5,4	65	10,8	8,6
Vas (Fe ²⁺)	0,17	0,46	0,79	0,1	0,11	0,1
Mangán (Mn ²⁺)	-	<0,02	-	0,19	<0,01	-
Lítium (Li ²⁺)	-	3	0,2	-	<0,05	-
Kationok összege	358	4678	-	665,89	-	1791
Nitrát (NO ₃ ⁻)	-	<1,0	-	<1	<1,0	-
Nitrit (NO ₂ ⁻)	0,01	<0,02	-	4,61	<0,04	-
Klorid (Cl ⁻)	35	2390	1495	219	5,9	1790
Bromid (Br ⁻)	-	7,5	9,8	-	<0,5	5
Jodid (I ⁻)	0,082	1,26	5,5	-	<0,01	2
Fluorid (F ⁻)	1,2	4,4	1,7	-	0,4	1,05
Szulfát (SO ₄ ²⁻)	-	880	37	15	<5,0	-
Hidrogénkarbonát (HCO ₃ ⁻)	810	7240	1790	1623	1110	1880
Szulfid (S ₂ ⁻)	0,11	<0,05	0,16	-	<0,05	-
Foszfát (PO ₄ ³⁻)	0,31	0,06	0,25	-	1,64	0,45
Karbonát (CO ₃)	48	-	9	-	<3,0	-
Anionok összege	895	10523	-	1847,61	-	3678,5
Metabórsav (HBO ₂)	6,5	14,3	84	-	0,7	150
Metakavasav (H ₂ SiO ₃)	45	26	52	-	44	39
Szabad szénsav (CO ₂)	-	1090	-	-	32	-
Oldott oxigén (O ₂)	1,7	-	nyom	-	1,7	-
Arzén (As)	0,006	-	-	-	-	-
Összes ásványianyag-tartalom	2809	15202	5055	2513,5	1610	5658,5
Víz hőmérséklet °C	52	58	75	68	57	65

GYF1 Anna Gyógy-, Termál és Élmenyfürdő, Szeged GYF2 Büki Gyógyfürdő, Bük GYF3 Hungarospa, Hajdúszoboszló GYF4 Zsóry Gyógy- és Strandfürdő, Mezőkövesd GYF5 Barcsi Gyógyfürdő és Rekreációs Központ, Barcs GYF6 Aquaticum Debrecen Strand és Termálfürdő, Debrecen
GYF1 Anna Bath, Szeged GYF2 Bükfürdő Thermal & Spa, Bük GYF3 Hungarospa, Hajdúszoboszló GYF4 Zsóry Thermal Bath and Spa, Mezőkövesd GYF5 Barcs Spa, Barcs GYF6 Aquaticum Spa Thermal Baths, Debrecen

1. táblázat: Néhány hazai gyógyfürdő vízösszetétele (saját szerkesztés)
Table 1: Water composition of some domestic thermal bath (own edition)

Az áthatoló vagy visszavert energia hatástalan. A fizioterápia fő célkitűzése a helyi hatás elérése, ám kifejt általános hatást is (Csermely, 2009). A balneoterápia javallatait ma már számtalan orvosi bizonyíték alátámasztja. A komplex balneoterápia rendkívül jó hatású krónikus mozgásszervi betegségekben, légúrszbetegségekben és a mozgásszervi rehabilitációban is (Bender, 2016). A balneoterápia elsődleges célpontjai a gyulladásal nem járó, degeneratív jellegű, izomfájdalommal járó mozgásszervi kórképek (Tefner, 2014). Izomlazítás, izomfáradtság, mozgás-beszűkülés, túlterheléses fájdalom, oedema esetén, kopásos ízületi elváltozásokban, légúrsz reumatizmusban, ortopédiai és idegsebészeti műtétek utáni rehabilitációban, baleseti utókezelésben és sportsérülések esetén a gyógyfürdőzésnek és az iszappakolásnak jelentős szerepe van a megelőzésben. Méregtelenítés céllal iszappakolás végzendő (Vas-Barna et al., 2007). A mozgásszervi megbetegedések rizikófaktorai leginkább környezetünkben kerekednek, ám egyes genetikai tényezők is szerepet játszanak kialakulásukban. Életmód, munka és fizikai igénybevétel, a hideg és nyirkos időjárás. Terápiás szempontból a gyógyvizek fizikai tulajdonságai közül különösen fontos a víz hőmérséklete. A víz fajlagos hőkapacitása nagy, azaz jó a hővezető és a hőmegtartó képessége. Ez a tulajdonsága igen sokoldalúan alkalmazható a betegek rehabilitációjában, mivel hosszú ideig képes hőmérsékletét megtartani, miközben könnyedén átadja azt az elmerült testrésznek. Terápiás célból széles hőmérsékleti tartományban alkalmazunk gyógyvizeket, mely a 2. számú táblázatban látható (Géher, 2018).

Balneoterápiás eljárást abszolút tilos végezni, ha akut lázas állapot áll fenn, eszméletvesztéssel járó betegségekben, pszichózisban, a bőr nagy kiterjedésű gyulladása esetén, fertőző betegségekben, coronaria-betegségben nyugalmi stenocardiával, instabil angina pectorisban, malignus hypertoniában, súlyos cardialis decompensált állapotban, respirációs zavarban, széklet és vizelet incontinencia esetén, mozgásszervi betegségek akut stádiumaiban (Bender, 2016).

ÖSSZEFOGLALÁS

A balneoterápia hazánkban a természeti adottságainak, valamint gyógyászati-kutatási eredményeinek, tapasztalatainak, elismertségének köszönhetően széles körben elfogadott és alkalmazott eljárásokat takar. Az eljárások a

Ajánlott kezelések	10-15°C	26-29°C	33-36°C	36-39°C	39-41°C
	hideg	hűvös	semleges	meleg	forró
Váltófürdő					
Intenzív mozgás					
Tipikus gyakorlatok					
Kardiológiai rehabilitáció					
Relaxáció					

2. táblázat: Különböző vízhőmérsékletek terápiás felhasználása
(saját szerkesztés Géher, 2018 alapján)

Table 2: Therapeutic use of some different water temperatures
(own edition, based on Géher, 2018)

gyógyvíz mind kémiai, mind fizikai hatását felhasználják, azokat együttesen értelmezik. A sportfizioterápia dinamikusan fejlődő, speciális egészségtudományi szakterület, mely számos különlegességgel bír. Alanyai sportolók, akik terhelése, testfelépítése, életritmusa és preventív, terápiás és rehabilitációs igényei eltérnek minden más fizioterápiás területtől. A balneoterápia nyújtotta eljárásokat az indikációknak megfelelően kezelési és rehabilitációs során felhasználja. Áttekintő tanulmányunk rávilágított azonban arra, hogy a prevenció területén szükség lenne további gyógyvízzel történő eljárásokat bevonni és hangsúlyozni. A sportsérülések kockázatának csökkentésében a balneoterápiás eljárások palettája kihasználható lenne, hiszen a kontraindikációk minimális mértékben, vagy egyáltalán nincsenek jelen. Továbbá, a gyógyvizes hatások megfelelhetnek mind a sportoló egyéni elvárásainak, mind a klubok, csapatok gazdasági szempontjainak.

IRODALOMJEGYZÉK:

- Barker, A. L. – Talevski J. – Morello, R. T. – Brand, C. A. – Rahmann A. E., Urquhart D. M. (2014): Effectiveness of aquatic exercise for musculoskeletal conditions: a meta-analysis. Arch Phys Med Rehabil Sep; 95(9):1776–1786. doi: 10.1016/j.apmr.2014.04.005
- Bender, T. (2008): Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógy módok. SpringerMed, Budapest
- Bender, T. (2016): Balneoterápia. In: Bender, T. (szerk.): Bizonyítékokon alapuló fizioterápia. Medicina, Budapest, 184–192. o.
- Csermely, M. (2009): Fizioterápia. Medicina, Budapest
- Géher, P. (2018): A víz szerepe a gyógyászatban, helye a balneoterápiában. In: Sandra, S. – Oláh, Cs. Zs. (szerk.): Víz a gyógyászatban. San-Ergonómia Kft., Budapest, 125–156. o. ISBN: 0609002112621
- Kocsis Csné – Fritz P. – Magyar M. (2019): Spa. In: Fritz P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi, Miskolc, Kiadó, 95–100. o.
- Kynsburg, Á. (2008): A proprioceptív tréning szerepe a különböző sérülések megelőzésében. Doktori értekezés. Budapest: Semmelweis Egyetem. Klinikai Orvostudományok Doktori Iskola
- Mészárosné Dr. Seres, L. (2011): Prevenció, rehabilitáció. Oktatási segédanyag. Dialóg Campus Kiadó, Pécsi Tudományegyetem
- Országos törzskönyvi nyilvántartás a magyarországi gyógyhelyekről (2017): From: https://www.antsz.hu/felso_menu/ugyintezes/hatosagi_nyilvantartas/termeszetes_gyogytenyezok_nyt/gyogyhelyek.html
- Robinson, L. E. – Devor, S. T. – Merrick, M. A. – Buckworth, J. (2004): The effects of land vs. aquatic plyometrics on power, torque, velocity, and muscle soreness in women. J Strength Cond Res Feb;18(1):84–91. doi: 10.1519/1533-4287(2004)018<0084:teolva>2.0.co;2.
- Tefner, I. K. (2014): Mozgásszervi betegségek balneoterápiája a bizonyítékok tükrében. In: Bender, T. (szerk.): Balneoterápia és hidroterápia. Medicina, Budapest, 66–67. o.
- Rátgéber, L. (2015): Sportsérülések primer prevenciója. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest
- Rétsági, E. – H. Ekler, J. – Nádori, L. – Woth, P. – Gáspár, M. – Gáldi, G. – Szegerné Dancs, H. (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó, Pécsi Tudományegyetem
- Tóthné Steinhauz, V. – Molics, B. (2015): Sportfizioterápia. In: Járomi, M. (szerk.): Sportfizioterápia, sportterápia. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, 12–36. o.
- Vas-Barna, R. – Horváth-Czene, A. – Kiss-Gombár, J. (2007): Mozgásszervi elváltozások megelőzése és kezelése. Hévízgyógyfürdő kiadványok, Hévíz



Válj EDZŐVÉ

100% állami támogatással

KÉPZÉS FELÉPÍTÉSE

- Az elméleti tananyag részben online végezhető
- Gyakorlati helyszínek országosan elérhetőek

KI JELENTKEZHET?

- Rendelkezel érettségi bizonyítvánnyal
- Az orvosi alkalmassági vizsgálaton megfelelsz
- Bármennyi OKJ bizonyítványod lehet
- EKKR vizsgával még nem rendelkezel

A TÁMOGATÁS RÉSZLETEI

- Részletesen a weboldalunkon
- Az orvosi alkalmassági vizsgálat önköltséges
- MI TARTOZIK BELE?
 - Képzési díj 100%-a
 - Tananyagok 100%-a
 - Vizsgadíj 100%-a

- ✓ Fitness instruktork
- ✓ Csoportos fitness instruktork
- ✓ Személyi edző
- ✓ Sportoktató – Testépítés

ÁLLAMILAG
TÁMOGATOTT
KÉPZÉSEK*

KAPCSOLAT

sportszakkepzes.hu
iroda@sportszakkepzes.hu



A dinamikus egyensúly-központ visszaállítása tradicionális masszázssal

Restoring a dynamic balance center with traditional massage



ÖSSZEFOGLALÁS:

Rend a lelke mindennek. Régi mondás ez. De vajon értjük a mai modern korban ennek a mondatnak a valódi tartalmát? A tanulmány bemutat egy olyan ősi tradíciókon alapuló módszert, a Yumeiho masszázst, amely arra hivatott, hogy az emberi testet rendbe tegye a modern életmódunkból fakadó torzulások után. Egy olyan interjút is közlünk, amiből megtudhatjuk, hogy a mai Angliában a Yumeiho masszázs hogyan segítette egy család gyermekvállalását.

Kulcsszavak: Yumeiho, egyensúly, gerincprobléma, hátfájdalom



ABSTRACT:

Order is the soul of everything. That's an old hungarian saying. But do we understand the true content of this sentence in today's modern age? The study presents a method based on ancient traditions, Yumeiho massage, which is designed to put the human body in order after the distortions that result from our modern way of life. We are also giving an interview to find out how Yumeiho massage in today's England has helped a family having a child.

Keywords: Yumeiho, balance, spine problem, back pain



Yumeiho masszázs

Forrás: Yumeiho masszázs, Miskolc

BEVEZETÉS

Ahhoz, hogy megértsük, a rendben lévő emberi test hogyan is működik, először a keleti gyógyászat nézőpontját kell görcső alá venni. Ez alapján a gerinc az alapja mindennek.

A gerinc helyreállítására alakult ki a mély-masszázs, ahol a mozgások-fogások iránya, a ruhában a földön lévő tatamin/laticellen/törtető kezelés, a terapeuta testsúlyával összehangolt mozgássorok, a nyomó-, gyúró-, görgető masszázselemek olyan összhangban kerülnek alkalmazásra, mely lehetővé teszi a váz- és izomrendszer leghatékonyabb helyreállítását. (Rosenberg, Genao, Chen, Mechaber, Wood, Faselis, Kurz, Menon, O'Rourke, Panda, Pasanen, Staton, Calleson, Cykert, 2008)

A mai modern világunkban a gerincbetegségek (*gerincferdülés, hajlott hát, kiegyenesedett hát*) jelentős hányada fiatal korban kezdődik a nem kellő odafigyeléssel. Ilyenkor a leghatásosabb megoldás tud lenni a mély-masszázs.

Azonban megelőzésként is hatásos, amikor még nem fáj a váll, hát, derék, térd, boka, amikor még nem zsibbadnak a végtagok, nincs zúgó-sistergő zaj a fülben, nincs állandó fejfájás, szédülés vagy éppen meddőségi gondok.

Ugyanakkor terápiás utókezelésként is jó megoldás: törések, ízületi kopások, ficamok, rándulások, zúzódások, gerincműtétek, nehéz szülés esetében, hiszen újra meg kell tanulni helyesen járni. (Saionji, 1990), (Gladović, Leško, Fudurić, 2020).



Szerző, rovatvezető:

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



Yumeiho masszáz 2 Forrás: Yumeiho masszáz, Miskolc

YUMEIHO MASSZÁZS

Miskolc egyik Yumeiho-masszőrje, Koós Péter mesélt nekünk a Yumeiho masszázsról. Ezt a masszázsfajtát Kínában Shaolin szerzetesek alkalmazták már 1600 évvel ezelőtt, mert az volt a céljuk, hogy a saját testi-lelki fejlődésüket és egyensúlyukat megtartsák. Ebben a kolostorban tanult a két világháború között egy japán mester, aki később visszatért hazájába, és ő fejlesztette tökélyre a Yumeihót tapasztalatai alapján. A kialakított módszer lényege egy 101 fogásból álló aktív meditáció, amely a test eredeti, optimális állapotba való visszaállítását célozza meg. A tapasztalatok alapján a helyreállítás következménye a test öngyógyító folyamatainak aktiválódása, azaz a test gyógyulása. (Masayuki, Azaarhoushang, 2011), (Yarahmadi, Mirbaghri, Hdadnzhad, 2018).

Az emberi test optimális állapotában a dinamikus test középpont egyensúlyi állapotban van. A mozgás során ez az egyensúlyközpont

kibillen. Amennyiben ezt a központot, csípőt nem helyezzük vissza egy olyan sávba, ahol a test tud korrigálni, úgy állandósul egy kimozdulás, amely végül gátolja a szervezet energiaáramlását, amelyet keringési problémaként érzékelünk. Ezzel a módszerrel az ízületeket kipattintják és helyére teszik. Nem kiopraktikáról beszélünk, hanem egy sokkal lazább és lágyabb módszerről. Ruhában és tatamin zajlik ez a masszázsfajta. (Sirbu, Serban, Sava, Pantea, Amanar Tabara, 2011).

INTERJÚ

Az egyensúlyi állapot kibillenése ha állandósul, akkor lavinaként okoz további problémákat. Így járt Alida is, aki a Yumeiho masszázssal az angliai Brightonban találkozott, amikor a párja hátfájdalmai miatt masszőrt keresett. Ő, közel 40 évesen, még sosem járt masszőrnél, pedig voltak enyhébb mozgásszervi panaszai az álló munka és a helytelen mozdulatok miatt. A párja meg is lepte őt egy páros masszázssal.

Meg kell jegyezni, hogy angliai magyarként angliai magyar masszőrökhöz jelentkeztek be (Ákos és Kürthi Gabriella), ami azért fontos, mert olyan bizalmi és mély beszélgetések alakultak ki közöttük, ami mélyen fekvő sérelmeket, érzéseket és vágyakat mondatott ki részükről. A legaktuálisabb téma a párosnál a babaprojekt volt. A párosról tudni kell, hogy azonos neműek, így a hagyományos fogamzási mód nem volt opció, ráadásul a mélyben meghúzódó érzelmek a helyzet kapcsán, igen csak befolyásolták a teherbeesést. A COVID-19 pandémia csak ráerősített az érzelmi megterhelésre, de végül mind a spermadonort, mind az inszeminációt végző klinikát és mind a saját időbeosztásukat össze tudták hangolni a beavatkozáshoz (2020 nyár). (Zahra, Alizadeh, 2012).

„Meghatározott napokon kellett mennem Gabihoz négyszer, a ciklusom bizonyos napjain. A Nála eltöltött idő igazi kikapcsolódás volt. Megszűnt a külvilág, csak a testemre koncentráltam, és hogy hogyan készül fel a babavárára.



Yumeiho masszáz 3 Forrás: Yumeiho masszáz, Miskolc

Nagyon különleges érzés volt egygyé válni a belsőmmel és meghallani a jelzéseket, érezni, ahogy az energia egy különös melegséggel végigáramlik bennem. Közben Gabi rengeteg pozitív gondolattal segített közelebb kerülni az anyasághoz.”

Elérkezett a donor inszemináció napja, aminek reggelén még egy Yumeiho kezelést kapott Alida. Teljesen felkészültnek érezte magát mind testileg, mind lelkileg. Aztán valami történt.

„Az embrióológus félrehívott minket és közölte, hogy a felolvasztás során vették észre, hogy a donoranyag minősége nem az, amit rendeltünk. De úgy fogalmazott, még így is több millió esélyünk van teherbe esni’, és rajtunk áll, hogy így is belemegyünk-e, vagy korrigáltatjuk a hibát a spermabankkal.”

Belementek, mert kifejezetten nem volt egyszerű összehangolni a projektet (*donoranyag érkezését a klinikára, az ovulációt, a szabadnapok kikérését*). De Alida legbelül

kétségeket fogalmazott meg, hiszen valójában nem ezt akarta. Az inszemináció sikertelen volt. A holisztikusan gondolkodó Yumeiho masszáz első kérdése az volt: Mi történt? Nem véletlenül. Az érzések által kiváltott biokémiai folyamatok ugyanis „teremtik” a valóságot, magát a testet is.

A pár két hónap után újra megpróbálta a donor inszeminációt. Minden úgy történt, ahogyan szeretnék volna, ami a maximális elégedettségérzést váltotta ki (*minőségi anyag, kivételesen magas mozgékonyági aránnyal*). Két hét múlva a terhesség igazolást nyert. A Yumeiho masszáz, Gabi által érzékelt bal oldali petefészkek aktivitása is bebizonyosodott. A második trimesztertől Alida terhes masszázra járt. Sem a háta, sem a dereka nem fájt a várandósság alatt.

KONKLÚZIÓ

A mai modern világunk eljutott egy olyan határig, amikor egyénileg fel kell tenni azokat a kérdéseket,

hogy mit tudunk tenni annak érdekében, hogy harmóniában tudjunk élni a környezetünkkel, a természettel, a bolygóval, a flórával, a faunával. Fontos ez az összhang, hiszen a modern életvitelünk távolított el minket attól az állapottól, amikor az ember mint biológiai lény tekintett magára.

Ez a tudatállapot bizonyos szempontból sokkal egészségesebb volt, mint a mai modern életfelfogásunk. Nem mondom, hogy nincs előnye a mai, modern életünknek, csupán annyit, hogy sok hátránya van a kényelemnek és társadalmi berendezkedésünknek biológiai szempontból.

Amikor ezt megértjük, akkor rájövünk, hogy az ún. természeti törvény úgy hat ránk, mint a gravitáció. Lehet benne nem hinni, attól még hat. Az egyensúlyi állapottól való eltávolodás dominóeffektusként okozza az egészségügyi problémákat, hiszen a biológiai mechanizmusok felborulnak. A modern életvitelünk ellensúlyozásaként a megoldás a tradicionális „gyógymódok”.

IRODALOMJEGYZÉK

Gladović, N., Leško, L., & Fudurić, M. (2020). "Effectiveness of manual yumeiho therapy and exercise on depression and neuropathic pain in patients suffering from chronic nonspecific low back pain". Conference Paper. Jan 2020. <https://doi.org/10.5817/CZ.MUNI.P210-9631-2020-27>

Masayuki S. Azaarhoushang G. (2011). „Yumeiho Therapy”. Ashiyaneh ke-tab ISBN: 964-6070-03-5; (5): p.297–317

Rosenberg, E., Genao, I., Chen, I., Mechaber, A.J., Wood, J.A., Faselis, C.J., Kurz, J., Menon, M., O'Rourke, J., Panda, M., Pasanen, M., Staton, L., Calleson, D., Cykert, S. (2008). Complementary and alternative medicine use by primary care patients with chronic pain. Pain Medicine, 9(8), 1065–1072.

Saionji, M. (1990). Hip bone yumeiho therapy. International Institute of Preventive Medicine.

Sirbu Elena, Serban Gligor, Anca Sava, Corina Pantea, Simona Amanar Tabara (2011). "The benefits of Yumeiho therapy in lombosciatics". Conference Paper: 6th Word Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine. At: Puerto Rico, June 2011. Volume: ISBN 978-88-7711-616-1

Yarahmadi, Y., Mirbaghri, R., & Hdadnzhad, M. (2018). "Efficacy of the Yumeiho Therapy Massage on Repositioning Error, Range of motion of Trunk Flexion and the Functional power in Female Volleyball Players with Hyper Lordosis". J Sport Biomech. 2018; 3 (4): 51–61 URL: <http://biomechanics.iauh.ac.ir/article-1-143-en.html>

Zahra, M., & Alizadeh, L. (2012). "Yumeiho therapy and menopause". Maturitas 71(1):S54. March 2012. DOI:10.1016/S0378-5122(12)70225-6



Anglia első Yumeiho-babája, Amina Miliann (2021. június 22.)

Forrás: Amina Miliann szülei



FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU



Zászlóshajószerepet vállalt a KERT vitorlázás téren

A Palicsi Vitorlázó Klub és a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság a Magyarország–Szerbia IPA Határon Átnyúló Együttműködési Program keretében gyerekek és fiatal sportolók, valamint edzőik részére közös vitorlázás edzéseket valósít meg.

A Palicsi Vitorlázó Klub több mint 100 éve létezik. A Klub hét licenccel rendelkezővel, valamint huszonnégy regisztrált versenyzővel és többtucatnyi rekreációs sportolóval. A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság a XXI. század társadalmi kihívásaira adott válaszként jött létre 2010-ben. A munkáját a környező országokra is kiterjesztő társaság a rekreáció határterületein kutató, oktató, dolgozó szakembereknek, szakmát tanuló hallgatóknak, valamint mindenkinek szól, aki érdeklődik az egészséges életmód, egészségfejlesztés iránt. A társadalmi szervezet kutatásokat végez a rekreációhoz kapcsolódó határterületek bevonásával: sporttudomány, egészség-tudomány, táplálkozástudomány, sportpszichológia, neveléstudomány, gazdaságtudomány, turizmus. Mindezek mellett rekreációs témájú ingyenes egészség- és sportfejlesztési programokat szervez.

Palics, köszönve a palicsi tónak, több mint 100 éves vitorlázó sport múltja tekintetét vissza, míg Szegeden nincsenek meg a kellő feltételek a gyönyörű sport gyakorlására, viszont igény lenne rá. Így az együttműködés nem is volt kérdés. Azon túlmenően, hogy a sportolás rendkívül egészséges rekreációs tevékenység, olyan társadalmi hasznossággal is bír a projekt, amely kiemelt példája tud lenni a közösségfejlesztésnek.

A projekt célja mellett, azaz a gyerekek, fiatalok sportolásának és egészséges életmódjának fejlesztése mellett, a program megalapozott egy olyan, a határ két oldalán élő gyerekekből és fiatal sportolókból álló társaságot, akik hosszú távon tudnak együtt maradni, sportolni. Emellett a jól felkészített edzőikkel mind a magyarországi, mind a szerbiai versenyeken eredményesen tudnak szerepelni, bemutatva azt, hogy a két régió, település, melyet a határ választ el, egy cél érdekében együtt tud működni hosszú távon is.

A közös edzés, a vitorlás iskola, a vitorlás gyakorlati edzések, valamint a versenyeken való részvétel kiváló terep a gyerekek társas készségeinek fejlesztésére, mint pl. együttműködés, kommunikáció, konfliktuskezelés, alkalmazkodási készség, problémamegoldás. A gyerekek számára a mozgás a világ és önmaguk megismerésének elsődleges eszköze. A sport kimagasló társadalmi szerepe éppen abból adódik, hogy humán tevékenység, a humán szocializáció jelentős eszköze, ugyanakkor rendkívül fontosak biológiai hatásai.



A fenntarthatóság tekintetében fontos kiemelni a sport rövid és hosszú távú hatásait a gyermekek számára: – ismert az egészség- és közérzetjavító, betegségmegelőző hatása; – bizonyított kulturális és etnikai különbségeket áthidaló funkciója; – az esélyegyenlőség megteremtésére alkalmas eszköz; – jó értelemben szocializál és segít a bűnmegelőzésben; – a sportversenyek fontos üzeneteket közvetítenek; – a sportnak közösségteremtő és megerősítő funkciója van; – a sport jelentős és gyorsan fejlődő gazdasági tényező lehet.

A gyermekek fejlődése szempontjából fontos tényező a sport következő szocializációs hatásai is: – A sportolás megszilárdítja a szociál-normatív cselekvéshez szükséges készségeket, képességeket. – Hozzájárul a személyiség kialakulásához, jellembeli tulajdonságok bevésoedéséhez. – A sportban olyan szociális viselkedési

módokat lehet megtanulni, mint a csoport követelményeire történő alkalmazkodás, együttműködés, szolidaritás. – A sport sajátos kommunikációs térként írható le, amelyben sajátos jelképrendszerek fejlődnek ki szóbeli és nem szóbeli formában.

A projekt keretében a határ két oldalán élő különböző kultúrájú, de már több éve kapcsolatban lévő fiatalok közös képzése és versenyeztetése valósult meg. Több mint 100 fő állandó kapcsolatba került a közös aktivitások során, kialakult egy közösség, ami alig 40 kilométerre él

egymástól. A projekt szlogenje „Sailing is for everybody”, utalva a közösségformáló társadalmi erőre is, ami minden sportban benne rejlik.

A vitorlás klub edzői számára szervezett képzések nagyon jó hangulatban zajlottak. Az előadók között olyan nevek jelentek meg, mint: Majthényi Szabolcs, többszörös magyar vitorlázó világbajnok, Brencsán Dávid, a Spartacus VE nemzetközileg elismert vitorlázóedzője, Szalontai Bence, a Balatonfüredi Yacht Club vitorlázóedzője, Farkas Péter, a Magyar Vitorlás Szövetség technikai vezetője, Náray Vilmos, versenyrendező, edző, nemzetközi versenybíró, dr. Fritz Péter és dr. Szatmári Zoltán, egyetemi docensek.

A gyerekek és a fiatalok, akik a vitorlázást most kezdik, vagy már több éve foglalkoznak vele és versenyeken szeretnének eredményesen szerepelni, szintén pozitív élményekkel tértek haza.

JOGI NYILATKOZAT. A cikk az Európai Unió pénzügyi támogatásával valósult meg a Interreg-IPA Határon Átnyúló Együttműködési Program Magyarország–Szerbia által. A cikk tartalmáért teljes mértékben a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság vállalja a felelősséget, és az semmilyen körülmények között nem tekinthető az Európai Unió és / vagy a programot Irányító Hatóságnak állásfoglalását tükröző tartalomnak.

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



FIT360 FITNESS - HIIT & HIRT EDZÉSEK

XIII. KERÜLETBEN

- Legmodernebb edzésterv
- Programozott csoportos edzés
- Magasan képzett oktatók
- 45 perces magas intenzitású órák
- Funkcionális súlyozás edzés
- Boks kombinálásával is
- Diatetikus által ellenőrzött étrendek
- Alapos edzéstechnikai segítség
- Kezdőknek és újrakezdőknek is



www.fit360fitness.hu **Fit360 Fitness – HIIT & HIRT**



TÁMOGATÓK



A professzionális táplálkozás és ami mögötte van

- ✓ Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- ✓ Szakorvosi vér- és laboreredmény elemzés
- ✓ Személyre szabott étrend
- ✓ Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás

www.superFoodsteam.hu

+3620 77 26 613 | [f /superFoodsteam](https://www.facebook.com/superFoodsteam) | [ig /superFoodshop](https://www.instagram.com/superFoodshop)

FLOW Junior programozó képzés

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

5 hónap alatt
válhatsz nulláról
junior fejlesztővé!

www.flowacademy.hu
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

Szakmai partnerek / Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók / Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



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!

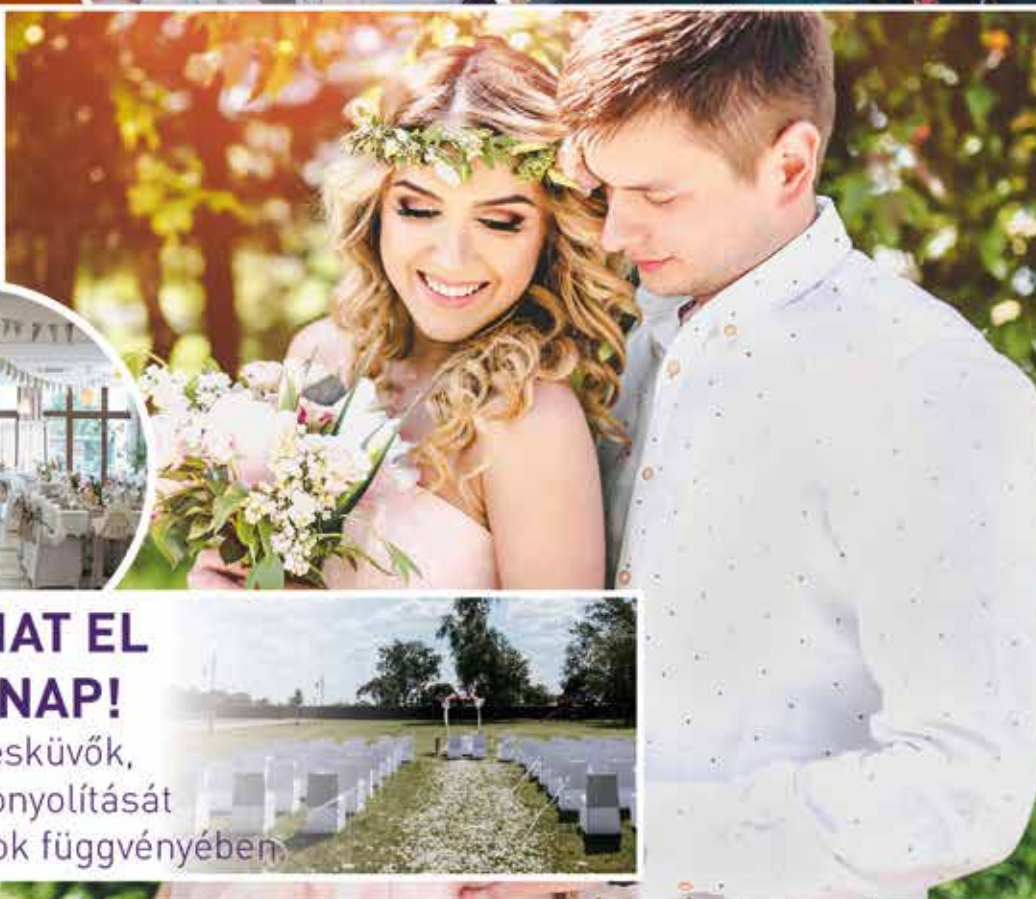
- igényes, tiszta környezet,
- folyamatosan fertőtlenített
gyógy- és élménymedencék,
- családbarát belépőjegy árak
- ingyenes parkolás.

Borbála Gyógyfürdő Algyő

Cím: 6750 Algyő, Sport u. 9.
www.borbalafurdo.hu



Levendula
Hotel ^{★★★}
Algyő



IDÉN SEM MARADHAT EL A LEGFONTOSABB NAP!

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



Algyő
a tégya városa



**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 ^{★★★}superior

6750 Algyő, Téglás u. 151. • +36 20 284-0494 • www.levendulahotelalgyo.hu



OXIGÉN ÉLMÉNY

Noszvaji gyermek- és bababarát szállodánk gyermek all inclusive ellátással, számtalan gyerekprogrammal, babaanimációval, családi wellness birodalommal, ízletes ételekkel és különleges kényeztetéssel várja vidám felüdülésre vágyó vendégeit Noszvajon.

„RECREATION2022” promóköddal
kedvezményesen foglalhat honlapunkon.



Oxigén Family Hotel**SUPERIOR**
3325 Noszvaj, Szomolyai út • +36 30 147 0491
www.oxigenhotel.hu • info@oxigenhotel.hu

