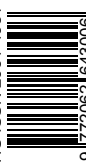


2014. Május
IV. évfolyam 2. szám

HU ISSN 2064-4881



9 772062 643006

Ára: 750 Ft • 2,7 Euro • 11,4 RON • 90€ RSD

recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Erdei kalandpark - Mátra - Fotó: Keresztesi Koppány

A szőlő és a bor városa: Gyöngyös.

Láthatatlan mérgeink: A transz-zsírsavak.

Correlations of sport levels and popularity of sport programmes among elementary school students.

Sporttáplálkozás szabadidő-sportolóknak.

Boronkay Péter: többszörös parasportoló triatlon bajnok.

Szász Kitti: A freestyle focista.

Az aktív turizmusnak a fitness megalapozását biztosító egészségtudat patológiumában való érintettsége.

First international conference on leisure, recreation and tourism - "compass to health".

Hányan mennek el Békés megyében egy szlovák nemzetiségi programsorozatra?

KERT hírek.

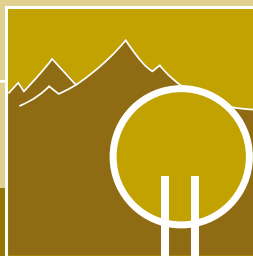
TÖLTŐDJÖN FEL!

Akit vonz a Távol-Kelet varázsa, aki egy igazán különleges wellness élményre vágyik, aki nemcsak testi, de lelki felfrissülést is keres, aki wellnessezés közben egészségére is gondol, azoknak nálunk a helye. Az **Oxigén Hotel**** & ZEN Spa különleges távol-keleti wellness világa** igazi spirituális, lélekápoló, egészségjavító élményt nyújt olyan szolgáltatásaival, mint a zazen meditáció, a szaunaprogram vagy a különleges gyógyhatású távol-keleti masszázsek, és még hosszan sorolhatnánk.

De **nemcsak a szolgáltatásaink egyediek**, a környék is számtalan vonzerőt rejt. A Bükk-hegység déli lankái, sűrű erdei gondoskodnak **az ország legtisztább levegőjéről**, szállodánk is erről kapta a nevét. A festői kisfaluk, Noszvaj környéke kirándulásokra, biciklizésre, nordic walkingra csábít. (Szükséges eszközök szállodánkban rendelkezésre állnak.) Eger barokk belvárosa és a híres egri vár is szinte kőhajításnyira található, ugyanúgy, mint a térség híres fürdői, a Zsóry, a bogácsi és az Egri Török Fürdő.

Az Oxigén Hotel**** & ZEN Spa Noszvajon egy **négyhektáros ősfás parkban** 50 szobával, 200 fős konferenciaközponttal, **tágas Zen Spa wellness résszel** és különleges hangulattal várja vendégeit. Utóbbiról a szállodát körülvevő csodálatos erdei környezet mellett az épület egyedi stílusa, berendezése is gondoskodik. A századelőn épült Gallasy-kúria frissen befejezett felújítását követően nyerte el mostani alakját, egy négycsillagos szálloda formájában. Építészeti, belsőépítészeti stílusa **elegáns, mégis természet közeli élményt nyújt** a rusztikus, de ugyanakkor modern, különleges stílusával. A szállodát kiegészíti az egzotikus hangulatú **Zen Spa távol-keleti berendezésével**, autentikus meditációs zenéjével, a füstölők illatával, amelyek minden érzékszervünkre egyszerre hatnak. Emellett képzeletünket is inspirálja a **wellnesst körülölelő japán kert**, meditációs kert, amelyre a fürdőből, sőt még a szaunából is kilátás tárul.

Szállodánk, az **Oxigén Hotel**** & ZEN Spa** 2013-ban elnyerte a legszebb belső kialakításért járó **International Hotel Award „The Best New Small Hotel Construction & Design”** elismerő díját.



A legszebb hazai
új építésű hotel

OXIGÉN HOTEL**** & ZEN SPA NOSZVAJ

Oxigén Hotel**** & ZEN Spa | 3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36-36/563-300
sales@oxigenhotel.hu | www.oxigenhotel.hu | bababarat.oxigenhotel.hu



Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ - Keresztesi Koppány, Zsarnócky Martin, Juhász Péter, Benkő Béla A szőlő és a bor városa: Gyöngyös	4
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA - Szakács Ibolya Láthatatlan mérgeink: A transz-zsírsvak	7
TANULMÁNY - Fintor Gábor János: Correlations of sport levels and popularity of sport programmes among elementary school students	11
KÖNYVISMERTETŐ - Mosonyi Helga Boros Szilvia – Fekete Krisztina – Lelovics Zsuzsanna: Sporttáplálkozás szabadidő-sportolóknak	17
PROGRAMAJÁNLÓ - Holdfényliget, Kristály Torony	18
PÉLDAKÉP - Varga-Tóth Tamás Boronkay Péter: Többszörös parasportoló triatlon bajnok	20
TÖBB, MINT REKREÁCIÓ - Tarpai Zoltán Szász Kitti: A freestyle focista	22
TANULMÁNY - Edvy László Az aktív turizmusnak a fittség megalapozását biztosító egészség-tudat patológiakumában való érintettsége	24
KONFERENCIA - 1st international conference on leisure, recreation and tourism - „compass to health”	28
SZELLEMI REKREÁCIÓ - Bondár Zsolt: Hányan mennek el Békés megyében egy szlovák nemzetiségi programsorozatra?	29
KERT HÍREK - Erdős Tímea	31

Kiadó/Publishing: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu
Székhely/Seat: 6721 Szeged, Dugonics u. 3-5.
Felelős kiadó/Executive publishing: Dr. Fritz Péter
Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu
Marketing, értékesítés/Marketing & Sales: marketing@recreationcentral.eu
Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association

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

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. Szatmári Zoltán
Felelős Szerkesztő/Executive Editor: Dr. Fritz Péter
Szerkesztőbizottság/Board of Editors: prof. dr. Jaromír Šimonek, prof. dr. Radák Zsolt, Bartha Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó
Lektorok: Pávlicz Adrienn és Minkó-Csontos Anna
Korrektor: Pávlicz Adrienn
Szerkesztő/Editor: Balogh Zoltán
Nyomda/Print: City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső Tisza-part 31-34.
www.cpnymoda.hu
Címlapon: Erdei kalandpark - Mátra - Keresztesi Koppány



BEVEZETŐ

Társaságunk, a KERT, a rekreáció magyarországi és közép-kelet európai, magas szakmai színvonalú publikálását tűzte ki zászlajára, melynek egyik kézzel fogható eredménye ez a tudományos magazin.

A hiánypótló folyóirat a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság gondozásában 2010 márciusában jelent meg először „rekreáció” címmel, majd a 2-3. lapszámtól „recreatio. eu tudományos magazin” elnevezésre módosítottuk kiadványunk címét. 2013 decemberéig negyedévente publikáltunk összefoglaló közleményeket, eredeti tudományos munkákat, rövid tanulmányokat – utóbbiakat magyar és angol összefoglalókkal - a testkultúra, a sporttudományok, azon belül is a rekreáció és egészségfejlesztés területéről. Bemutatásra kerültek rekreációs és egészségfejlesztő kutatási eredmények, gyakorlatban alkalmazott eljárások, Közép-Kelet-Európa meghatározó rekreációs szokásai, turisztikai attrakciói. A 2014-es esztendőben a környező országokban is jobban értelmezhető „recreation” címmel folytatjuk az eddig megkezdett munkánkat, megtartva a jól bevált magazin és tudományos jelleget. Olvasótáborunkat továbbra is magyar és külföldi egyetemek hallgatói, egyetemi és városi könyvtárak, személyi rekreációval foglalkozó szakemberek, a rekreáció és egészségfejlesztés területén dolgozó kutatók, személyi edzők, animátorok, szállodák, wellness központok, spa-k, fürdők, edzőtermek, rendezvényszervező és utazási irodák, valamint a témában érdeklődő személyek, szervezetek alkotják.

Ezen gondolatok hangsúlyozásával kívánok minden kedves olvasónknak magazinunk 2014/2 számával rekreációban gazdag nyári élményeket.

dr. Szatmári Zoltán
főszerkesztő



Őzse Attila - nyári esték

A szőlő és a bor városa: Gyöngyös

/Gyöngyös és a Mátra térsége/

Szerzők:

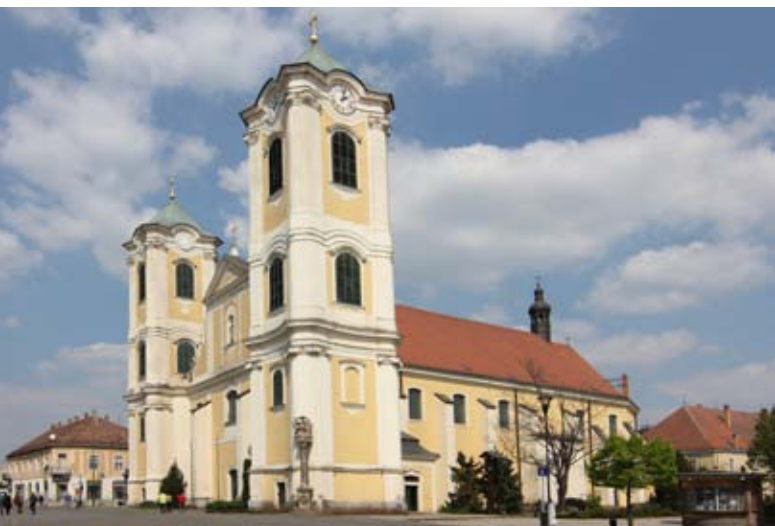
KERESZTESI KOPPÁNY, ZSARNÓCKY MARTIN,
JUHÁSZ PÉTER, BENKŐ BÉLA

Fotók:

ŐZSE ATTILA, KERESZTESI KOPPÁNY

Gyöngyös környéke ősidők óta lakott. A civilizáció a Mátra lejtőitől ölelt völgyben lévő kisvárosban számtalan olyan emléket hozott létre, amely miatt méltán ajánlható az utazóknak. A város a történelem során többször is a tűz martalékává vált, hamvaiból fönixmadárként mindig újjászületett, mégis szinte minden történelmi korszakból őriz jelentős és szép emlékeket. A város lakóit a kíméletlen lángokra, a „vörös kakasra” a belvárosban egy szobor emlékezteti.

A város hangulata egyáltalán nem őrzi a szomorú eseményeket. A mátraaljai város elsősorban a mediterrán hangulatú Fő terével várja a látogatóit.



Szent Bertalan templom

A városközpont kiemelkedő épülete a barokk stílusú Szent Bertalan templom. Kincstárában komoly értéket képviselő reneszánsz liturgikus tárgyakat őriznek. A város értékes műemlékei közé tartozik a ferencesek temploma és kolostora, amelynek alapítása az 1370-es évekre tehető, kriptá-

mátra 
élmény minden évszakban

jában nyugszik a Rákóczi-szabadságharc legendás generálisa, Vak Bottyán János. A kolostorban található az ország egyetlen olyan rendi könyvtára, amely a középkor óta egyfolytában működik és 14 ezer kötete között 200 darab ősmotatvány található.

Gyöngyös jelképének tartják az Orczy-kastélyt őrző kőoroszlánokat. A kastély épülete, amely a Mátra Múzeumnak ad helyet, teljes felújításon esett át. A helyreállítás során visszakapta eredeti alakját, restaurálták az újonnan megtalált freskóit és kibővített, modern múzeumot alakítottak ki, mely megismerteti látogatóit a Mátra élővilágával, természetrajzával, ásványaival, a város helytörténetével. A múzeum mellől kisvasúttal zötyöghetünk a Farkasmályi pincesorok alatt Mátrafüredre. Ha pedig felfrissülésre vágyunk, irány a gyöngyösi Uszoda és Termálstrand.

Az illatos, a gyümölcsös zamatú, a szép savú fehérborokat kedveli? Jó helyen jár kedves utazó, hiszen ez a táj, a Mátrai Borvidék a fehérborok hazája. A hegyektől övezett település lakói már a honfoglalás utáni időkben szőlőtermesztéssel foglalkoztak. A vulkanikus eredetű Mátra déli lejtői ideális körülményeket teremtettek a régió legnagyobb történelmi borvidékének kialakulásához. Így lett Gyöngyös a szőlő és a bor városa. A város határában lévő farkasmályi pincesoron, a nagyrédei pincészetben, a gyöngyöstarjáni műemlék Heller-pincében, amely 542 méteres hosszával Közép-Európa leghosszabb egyeneságú pincéje, valamint a gyöngyöspatai tufába vájt présházákban érdemes az illatos nedűket kóstolni. Ne hagyja ki az étkeket sem, a késői szüretelésű fehérborokkal kitűnő desszertek készíthetők, például szőlőpuding muskotályos mártással.

A Mátra Magyarország emblemikus hegye, itt található az ország legmagasabb pontja, az 1014 méter magas Kékestető, és a szomszédságában Galyatető. Ez a vidék



Kékestető a kilátóval

A Parádi kénese gyógyvíz a gyomorbetegségek tipikus gyógyvize. Hatásos savtúltengéssel járó gyomor- és bélbetegségekben, segíti az emésztést, javítja a légutak hurutos állapotait, fokozza az epeelválasztást, segíti a máj működését, kedvezően befolyásolja a csontritkulás, szív- és érrendszeri betegségek folyamatait.

A Mátrai gyógyturizmusának unikális, országosan egyedülálló értéke a mofetta. A természetes széndioxidos „gázfürdő”-t amely mozgásszervi, reumatológiai, érrendszeri betegségek kezelésére, megelőzésére javallott, már nem csak Mátraderecsken, hanem parádfürdői Erzsébet Park Hotelben is igénybe vehetik.

a kristálytisztaság révén egyben klimatikus gyógyhely. A Mátra kapujának nevezett Gyöngyösről vezet az út fel a hegyekbe...

A Mátrai Gyógyintézet mind Kékestetőn, mind pedig Mátraházán fogad vendégeket, az egészségturizmus jegyében. Az itteni szubalpin klíma kitűnően gyógyítja az idült légzőszervi betegségekben szenvedőket, jó hatással van a hörghurutra és az idegkimerültségre. A közelmúltban több felújított wellness szálloda nyitott meg a térségben. Mátraszentimrén a Hotel Narád & Park, Mátraházán a Hotel Ózon Residence, és a Lifestyle Hotel Mátra, melyek a legmagasabb szintű szolgáltatásokkal várják a vendégeket. Emellett számos

Az ezerarcú hegységet, mindig van miért felkeresni. A bakancsos turisták és a kerékpárosok kedvelt úticélja, számos verseny, túra helyszíne, mint pl: Téli Mátra, Mátrabérc, Mátrahegy, Vadrózsa Teljesítménytúra, vagy a szeptemberi Mátra Kör és Mátra Mountainbike Maraton kerékpárverseny. A sástói Oxygen Adrenalin Park nagyszerű élményelemekkel (bobbálya, kalandpark...) és családi programokkal (augusztus 4-5. Családi Hétféje) vár. Mátrafüredről a Hegyi Sportok Bázisáról vezetett erdei segway és nordic walking túrákon vehetnek rész a kalandvagyók.



Csapatépítés segway túrával

panzió és magánzálláshely is található a Mátrában. Nem csak a jó levegő, hanem egy különleges gyógyvíz is hozzájárulhat egészségük megőrzéséhez. Parádsasváron, ered az a savanyú vizű forrás, amelyet a helyiek csevice víznek neveznek. Kóstoljuk meg a parádóhutai Klarissza-csevice, vagy az Ilona-völgyi Szent István-csevice vizét.

A városban 49 sportegyesület működik, a lakosok hat csapat és több mint tizenötféle egyéni sportágat űznek. Legnagyobb hírnévvel rendelkező NB I-es férfi kézilabda csapat a B Braun Gyöngyös idén az alapszakasz ötödik helyén zárta a bajnokságot és bejutott a Veszprém, Szeged, Tatabánya mellett a Magyar Kupa négyes döntőjébe.



A Gyöngyi-gőzös

Emellett azonban számos más sportágban -utánpótlásban- kiemelkedően eredményes nemzetközi helyezésekkel gazdag sportéletünk. A felnőttek között az élvonalbeli kézilabda csapat mellett az egyéni sportágakban, az uszonyos úszó Vilhelm Szilárd Európa és világbajnok, valamint Szabó Milán sífutó olimpikont emelhetjük ki. Heves megye sportnagykövete idén a gyöngyösi labdarúgó játékvezető, Urbán Eszter lett. Európa és világbajnokokat is nevelt a város. A város sok figyelmet fordít a sportra különös tekintettel az



Monsteroller

utánpótlásra. Uszodát, sportcsarnokot, szabadtéri sportpályákat, sportrepülőteret üzemeltet, a jó infrastruktúra megteremtésével segítve a sportolás lehetőségét.

A város rendezvényei is méltán híresek, melyek közül a legjelentősebbek a májusi Bornapok, a GYÖNGY Nemzetközi Folklorfesztivál, vagy a szeptemberi Szüreti Napok és Fehérbor fesztivál. ■



Kozmáry kilátó

Láthatatlan mérgeink: A transz-zsírsavak



Szerző: **SZAKÁCS IBOLYA**
életmód tanácsadó
www.ibolyaeletmod.hu
Fotó: **internet**

Mik azok a transz-zsírsavak?

Az iparilag feldolgozott növényi zsiradékot az élelmiszeripar a könnyebb kezelhetőség érdekében fejlesztette ki, az állati zsiradék helyettesítésére kezdte el használni sok évvel ezelőtt. Ennek azonban komoly ára van az egészségünkre nézve. A mesterséges transz-zsírsavak növényi olajok részleges hidrogénezésével előállított vegyületek.

Miért károsak a transz-zsírsavak?

Az elmúlt évtizedben több kutatás vizsgálta a mesterséges transz-zsírsavak szervezetre kifejtett hatását. Az utóbbi évek kutatásaiból kiderült, hogy a transz-zsírsavak a következő egészségügyi problémákkal állhatnak összefüggésben:

- szív- és érrendszeri megbetegedések (például szívinfarktus, agyvérzés, érelmeszesedés)
- cukorbetegség
- gyulladásoz folyamatok
- egyes daganatos megbetegedések
- hasi elhízás
- Alzheimer-kór
- meddőség

A mesterséges transz-zsírok a feldolgozott élelmiszerekben fordulnak elő, a feldolgozatlanokban (például friss zöldségek és gyümölcsök) azonban egyáltalán nem.

Hogyan ismerhetjük fel őket?

Ha egy termék összetevői között a „részlegesen hidrogénezett növényi olaj, zsír vagy zsiradék” kifejezéseket látjuk, joggal gyanakodhatunk arra, hogy mesterséges transz-zsírsavat tartalmaz. Minél előrébb van ez az összetevő a felsorolásban, annál több transz-zsirt tartalmaz az adott termék.

Manapság sajnos rengeteg ilyen termék áll az élelmiszerboltok polcain, így az alábbi terméktípusok címkeit mindenképpen érdemes tüzetesen megnézni, mielőtt a kosarunkba tenénk őket:



- csokoládé, bevonó masszák, csokifigurák, szaloncukor
- édes kekszek, nápolyik, teasütemények
- sós kekszek, krékek, chipsek
- müzli, müzliszelet, gabonapehely
- gofri, pattogatott kukorica
- egyes étkezési margarinok
- levesporok
- pékáruk, tésztafélék, egyéb péksütemények
- habporok, kávéfehérítők, instant kávék, kakaós italporok, pudingporok
- majonézek, salátaöntetek

Gyakran cukrászatok és gyorséttermek is használnak olyan ipari zsiradékot, amelyek jelentős transz-zsír tartalommal bírnak. Ezeket sajnos tényleg nehéz kiszűrni, hiszen a cukrászdák, pékségek, illetve gyorséttermek ritkán tüntetik fel tételesen és jól látható módon termékeik hozzávalóit.

Ma Magyarországon nem kötelező a transz-zsír-tartalmat feltüntetni az élelmiszereken. Ha azonban a címkén az szerepel, hogy a termék részlegesen hidrogénezett növényi zsirt, zsiradékot vagy olajat tartalmaz, akkor az azt jelenti, hogy valójában transz-zsír van benne. Amennyiben ez a hozzávaló a felsorolásában elől szerepel, akkor biztosak lehetünk abban is, hogy a termék sok transz-zsirt tartalmaz. A többszörösen felhasznált sütőolajokban készült ételeknek is magas lehet a transz-zsír tartalma. Így például az éttermekben, gyorséttermekben, illetve az iskolai vagy munkahelyi menzákon felszolgált ételek egy része (főleg a rántott vagy bundázott fogások) is ide tartozhat.

Hogyan csökkenthetjük vagy kerülhetjük el a transz-zsír-fogyasztást? Mire figyeljünk?

1. A fentebb említett „gyanús” tételeket kerüljük!
2. Mindig nézzük meg az élelmiszer címkéjét!
3. Süssünk-főzzünk minél többet!

Bár a csecsemők közvetlenül nem fogyaszthatnak transz-zsír-tartalmú ételeket, az anyatejen keresztül mégis bejuthat a szervezetükbe. A transz-zsír kimondottan káros hatással van a gyerekek fejlődésére, különösen az agy működésére. Éppen ezért annyira fontos, hogy anyaként még jobban ügyeljünk arra, hogy mit eszünk és mit adunk enni a családuknak. Vásároljon megfontoltan, hiszen a helyes döntés akár életet menthet.

Magyarok ebben sajnos élen járnak..

Kutatások alapján már napi 5 gramm transz-zsír (angolul trans fatty acid vagy rövidítve TFA) bevitelével jelentősen megnő a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata. A vizsgált adatok szerint ugyanis 23 százalékkal gyakoribbak a keringési problémák azok körében, akik több mint napi 5 gramm transz-zsírsavat fogyasztanak, mint azok között, akik ennél kevesebbet. A magyar átlag sajnos már a kockázatosnak tartott 5 gramm/nap érték feletti fogyasztók táborát erősíti: átlag 6-8 gramm transz-zsírsavat visz be a szervezetébe naponta. Az OÉTI 2012-es kutatása alapján

KEVESEBB TRANSZSZÍR
=
KEVESEBB INFARKTUS

A TRANSZSZÍR FOGYASZTÁSA
AGYVÉRZÉSHÉZ, DAGANATHOZ, SZÍVINFARKTUSHOZ
ÉS MEDDÓSÉGHÉZ VEHETHET.

ORSZÁGOS EGÉSZSÉGFELJESZTÉSI INTÉZET
www.egeszseg.hu

DÖNTS HELYESEN:
Egyél transzsírmentesen!

További információ:
www.egeszseg.hu

Magyarországon az egészséges határérték alá csökkentjük az élelmiszerek transzsírtartalmát!

Láthatatlan mérgeink: A TRANSZSZÍROK

MI A TRANSZSZÍR?
Táplálékunkban előforduló molekula.

MIÉRT VESZÉLYES?
A hidrogénezés következtében a növényi olajok szerkezete megváltozik és emiatt káros hatások vannak a szervezetre. A transzsírok a következő betegségekhez vezetnek: szívinfarktus, érelmeszesedés, magas koleszterinszint, daganatos megbetegedések, Alzheimer-kór, hasi elhízás.

HA TÖBBSZÖR FOGYASZTUNK...
5 gramm transzsír havonta naponta
23 százalékkal nagyobb eséllyel alakulnak ki szív- és érrendszeri problémák.

MI SEGÍT A HELYES DÖNTÉSBEN?
KORLÁTOZÁS
A 2014. február 18-án hatályba lépett magyar rendelet segít a transzsírok visszaszorításában: 100 g zsírtartalmú termék maximum 2 g transzsírt tartalmazhat.

TUDATOS VÁSÁRLÁS
Ha egy élelmiszer címkéjén azt látjuk, hogy részlegesen hidrogénezett növényi zsírt, zsírsavakat vagy olajt tartalmaz, az azt jelenti, hogy valójában transzsír van benne. Az ilyen termékeket próbáljuk meg elkerülni!

DÖNTS HELYESEN - Egyél transzsírmentesen!

Forrás: www.egeszseg.hu

volt olyan válaszadó is, aki a határérték tízszeresét, akár 50,8 gramm TFA-t is elfogyaszthatott a vizsgált időszakban. Akik gyakran járnak gyorséttermekbe és ott nagy zsírtartalmú élelmiszereket (sült krumpli, sült csirke) fogyasztanak, és akik sokszor esznek péksüteményeket, kekszeket, félkész ételeket, ezek közül is az olcsóbb fajtákat, akár napi 20-25 g-ot is bejuttathatnak szervezetükbe.

2014. február 18-án lépett hatályba a „transzsír rendelet”, mely szabályozza az élelmiszerekben maximálisan előforduló transzsír mennyiségét. Fontos azonban tudni, hogy a rendelet megjelenésekor már forgalomban lévő, de a rendelet előírásainak nem megfelelő élelmiszerek az üzletek polcain maradhatnak a fogyaszthatósági vagy minőség megőrzési idejük lejártáig vagy maximum 2015 februárjáig. Tehát még egy évig találkozhatunk nagy transzsír tartalmú ételekkel a boltokban, ezért is érdemes mindig elolvasni a hozzávalók címkéit a vásárlás során.

A mai napig hazánkban kívül csupán két EU-tagállamban van transz-zsír-savakra vonatkozó rendeletet, ezek azonban látványos eredményeket hoztak pár év leforgása alatt. A 2004-es dán jogszabály bevezetése után három évvel, 20 százalékkal csökkentek a szív- és érrendszeri megbetegedések száma, illetve a korábbi naponkénti 5 gramm transz-zsír-sav fogyasztás napi 1 grammra csökkent. Hasonló mértékű javulás Magyarország esetében azt jelentené, hogy 6000 ember életét lehetne megmenteni minden egyes évben. Remélhetőleg e szabályozás és a vásárlók tudatossága együttesen csökkenteni fogja a fent említett betegségek előfordulási arányát – mint ahogy az Dániában és Ausztriában is történt.

forrás: <http://www.egeszseg.hu/a-transz-zsirsav-rendelet-evente-6000-eletet-menthet/>



SAJTÓKÖZLEMÉNY

2014. április 30.

Az Együtt a Romákért Egyesület TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0913 számú „Mozdulj az egészségedért” elnevezésű programjáról.

Az Új Széchenyi Terv keretén belül, az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával megvalósuló, 2013. szeptember 01-től 2014. június 30-ig tartó projekt célja a 14-18 év közötti fiatalok megismertetése önmagával.

Segíti az egyén és közösség viszonyának konfliktusmentes együttműködését, rávilágít az egészséges életmód minden szegmensére, a drámapedagógián, a táncon, a hangfürdő terápián, a csoport- és sportfoglalkozásokon át, segít egy egészséges jövőbeni életmód elemeinek megismerésében és gyakorlásában.

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0913
Együtt a Romákért Egyesület
6724 Szeged, Tavasz utca 4. 1/3.
kincses.ferenc1@gmail.com

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Kalandozás-bolondozás

(nyári napközis tábor)

Szeretné tudni azt, hogy amíg ön dolgozik, a gyermeke mivel tölti idejét a nyári szünet alatt? A felsőtárkányi Aktív Életmód

Központ egy korosztályoknak (4-7éves; 8-15 éves) megfelelő, élménydús, nyári napközis tábort szervez gyönyörű, zöld környezetben, pedagógus felügyelettel, étkezéssel, melyre most jelentkezhet. Táborral kapcsolatos tájékoztatónkat, igényfelmérőnkét, jelentkezési lapunkat megtalálják honlapunkon (www.hegyikristaly.hu), valamint érdeklődhetnek Vital Spa Clubunk recepcióján (tel.: 36/780-601).



Aktív Életmód Központ szolgáltatásaiból:

Vital Spa Club nyitási akciós ajánlata: MÁJUS -20%!!!

Vital SPA Club-unk sikeresen elindította a régió első Gravity Training (funkcionális edzés módszer) csoportjait, amire becsatlakozási lehetőség még van és igény szerint új csoportokat is indítunk. Személyi edzőnk, Posztós Kata személyre szabottan is szívesen foglalkozik vendégeinkkel.

Vital SPA Club ajánlatok:

Fitness-szauna kombinált	1 alkalom 1.200 Ft	10 alk. bérlet 9.600 Ft
TRX / Gravity Training csoportos	800 Ft	6.400 Ft
Intenzív gyógymasszázs 30 perc	1.600 Ft	12.800 Ft

Bohémtanya Bevezető áraink:

1 alkalom Futószáras oktatás (30perc)	1.500,-Ft	5 alkalmas bérlet 6.000,-Ft	10alkalmas bérlet 12.000,-Ft
---------------------------------------	-----------	--------------------------------	---------------------------------

Vital Ligetünkben várjuk a természetkedvelő vendégeinket egy jó bográcsozásra, nyársalásra, roston sütésre. Minden eszköz bérelhető.

Szépítészet: Akció: hétköznap 09:00 – 13:00 között + 1 perc GRÁTISZ!!!

szolárium:	1 perc, 80 Ft,	100 perc 5.000 Ft
------------	----------------	-------------------

Mesterkozmetikusunk, Farkas Martina a 06-70/275-4331-es számon várja a szépülni vágyókat.

Egyéb rendezvényekre, cégeknek csapatépítő tréningekre, iskolák, óvodák szabadidős eseményeire helyszínt, eszközt, személyzetet biztosítunk, akár a teljes program megszervezését is vállaljuk. Igényeit Singlár Kata programvezető felé jelezheti a 06-70/945-8094-es telefonszámon. Nagy szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

HEGYIKRISTÁLY ÖKO-PARK KFT. - Felsőtárkány - Tel.: (36)780-601
Facebook: Aktív Életmód Központ - WWW.HEGYIKRISTALY.HU



Áraink az áfát tartalmazzák.

Az egészséges, és a fogyatékkal élő emberek integrációja a sportban

Hazánkban, a mindennapi életben a sérült fiatalok kirekesztve, a társadalmi élettől elzárva élnek, melynek háttérben sokszor a társadalom nem megfelelő hozzáállása, és a család támogatásának hiánya áll.

Több éves szakmai tapasztalatunk során beigazolódott, hogy nagyon sok sérült, és egészséges fiatalnak nincs lehetősége olyan sportot űzni, amelyet szeret és fizikailag is képes rá. A mai rohanó világ következményeként megfigyelhetjük, hogy egyre kevesebb ember él a sportolás lehetőségeivel, legtöbbször elzárkóznak a külvilágtól, nem járnak közösségbe, egészségtelenül, mozgásszegény életmódot folytatnak.

Kutatások kimutatták a sport közösség formáló hatását, hiszen a sport által egy új közösség tagjává válhatunk, új barátokra, ismerősökre, kihívásokra tehetünk szert, ami által nő az önbizalmunk, fontosnak és hasznosnak érezhetjük magunkat. Alapvető fontosságúnak tartjuk az egészségesek és a fogyatékkal élő emberek közös sportját, hiszen a sport által jobban megismerhetik és elfogadhatják egymást. Könnyebben tudnak egymás felé nyitni, és abban is sokat segít a sport, hogy ne idegenkedjenek, távolodjanak, hanem közeledjenek egymáshoz. Fontos, hogy az egészséges emberek ne sajnálattal, hanem elfogadással forduljanak sérült társaik felé.

Az Asztalitenisz Sport Klub Szeged 2010-ben adott helyet a „Fiatalok Lendületben” programnak, amely azzal a céllal jött létre, hogy sérült és egészséges fiatalok együtt sportolhassanak, ismerjék meg egymás kultúráját, elfogadják és segítsék egymást a mindennapi életük során. A csoportba négy kerekesszékes, két siket, és két enyhén szellemi sérült fiatal alkotott 15 fős csoportot, hét egészséges társukkal együtt. A program fő célja volt, hogy a résztvevő sérült és egészséges emberek átérezzék, mennyire fontos a rendszeres sport a megfelelő életmód kialakításához. Fontosnak tartjuk azt is, hogy a sportban elért eredmények erősítsék az önbizalmat, kiugrási lehetőséget biztosít, ami példaértékű lehet más fogyatékkal élő, de egészséges társaik számára is. A hét hónapos program lezárását követően pozitív irányú változásokról számoltak be a résztvevők a lelki tényezők vonatkozásában, és a fizikai aktivitásuk terén is.

Az Asztalitenisz Sport Klub Szeged sportegyesületben jelenleg is működik az integrált oktatási rendszer, hiszen az asztalitenisz sportág kiváló lehetőség erre. Szinte minden fogyatékkal élővel viszonylag könnyen elérhető és űzhető. Kerekesszékesek, és álló mozgássérültek nemcsak egymással, hanem egészséges növendékeinkkel is képesek kiváló játék és sport teljesítmények elérésére.

Az Asztalitenisz Sport Klub Szeged sportegyesület a „**Szemléletformálás testi- lelki egészségmegőrző asztalitenisz programmal Tarján városrészben**” az Európai Unió támogatásával valósul meg. További információkat a www.atsk.hu honlapon találhatnak, illetve várunk minden kedves érdeklődőt programjainkon.

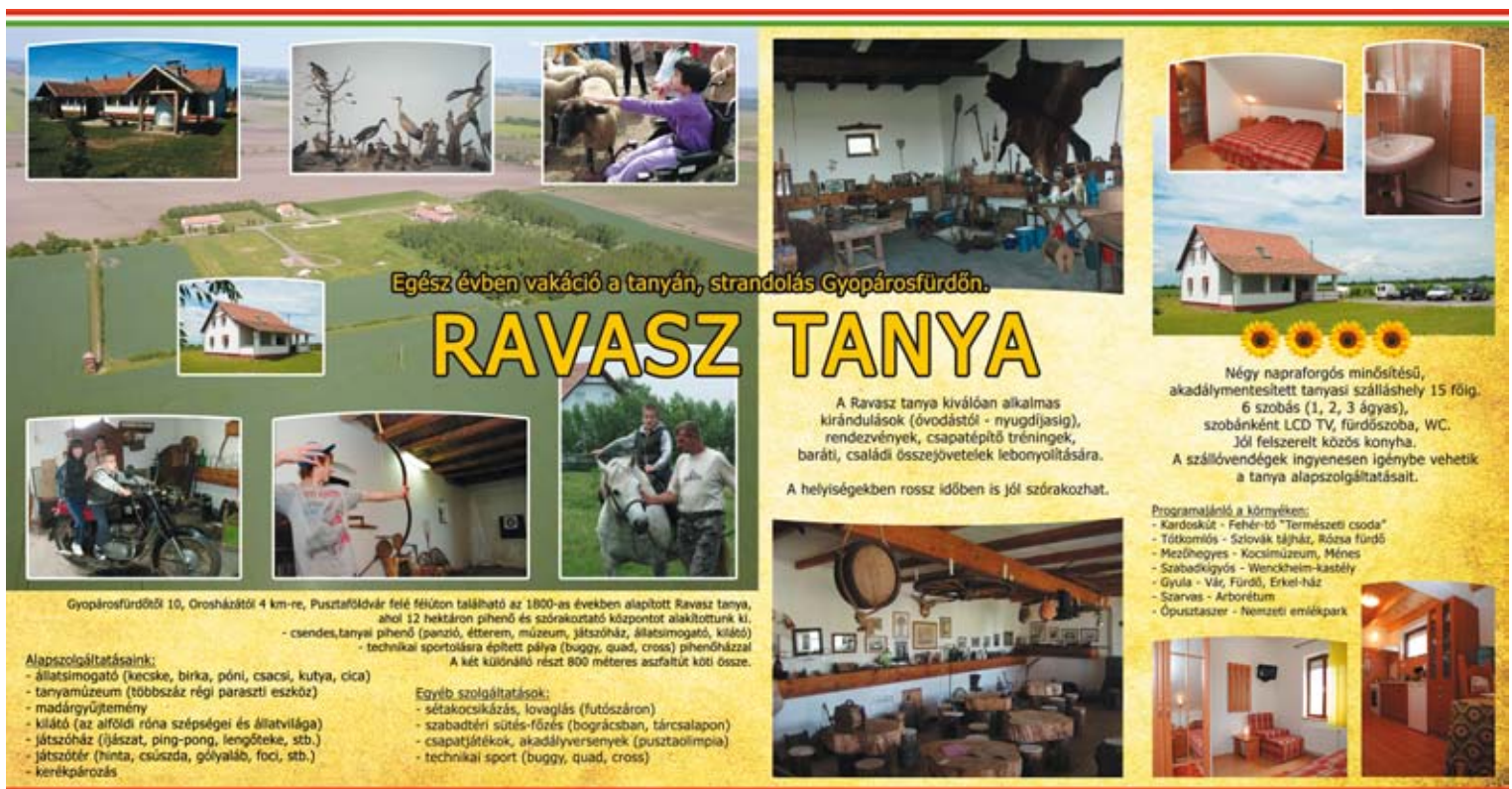
Asztalitenisz Sport Klub Szeged
Cím: 6723 Szeged, Budapesti krt. 5-7.
E-mail: iroda@atsk.hu
Web: www.atsk.hu
Tel/Fax: +36 62/491-703



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Szabó Brigitta

sportszervező



Egész évben vakáció a tanyán, strandolás Gyopárosfürdön.

RAVASZ TANYA

A Ravasz tanya kiválóan alkalmas kirándulások (óvodástól - nyugdíjasig), rendezvények, csapatépítő tréningek, baráti, családi összejövetelek lebonyolítására.

A helyiségekben rossz időben is jól szórakozhat.

Négy napraforgós minősítésű, akadálymentesített tanyási szálláshely 15 főig.
6 szobás (1, 2, 3 ágyas), szobánként LCD TV, fürdőszoba, WC.
Jól felszerelt közös konyha.
A szállóvendégek ingyenesen igénybe vehetik a tanya alapszolgáltatásait.

Programajánló a környéken:

- Kardoskút - Fehér-tó "Természeti csoda"
- Tótkomlós - Szlovák tájház, Rózsa fürdő
- Mezőhegyes - Kocsimúzeum, Ménes
- Szabadkigyós - Wencskelm-kastély
- Gyula - Vár, Fürdő, Erkel-ház
- Szarvas - Arborétum
- Ópusztaszer - Nemzeti emlékpark

Alapszolgáltatásaink:

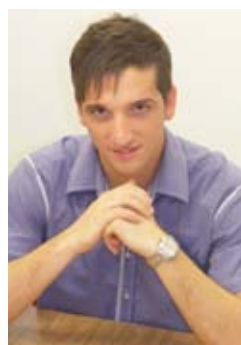
- állatsimogató (kecske, birka, póni, csacsi, kutya, cica)
- tanyamúzeum (több száz régi paraszti eszköz)
- madárgyűjtemény
- kilátó (az alföldi róna szépségei és állatvilága)
- játszótér (jésszék, ping-pong, lengőárok, stb.)
- játszótér (hinta, csúszda, gólyaláb, foci, stb.)
- kerékpározás

Egyéb szolgáltatások:

- sétakocikázás, lovaglás (futószáron)
- szabadtéri sütés-főzés (bográcsban, társalapon)
- csapatjátékok, akadályversenyek (pusztai olimpia)
- technikai sport (buggy, quad, cross)

Gyopárosfürdőtől 10, Orosházától 4 km-re, Pusztaföldvár felé félúton található az 1800-as években alapított Ravasz tanya, ahol 12 hektáron pihenő és szórakoztató központot alakítottunk ki.
- csendes, tanyai pihenő (panzión, étterem, múzeum, játszótér, állatsimogató, kilátó)
- technikai sportolásra épített pálya (buggy, quad, cross) pihenőházzal
A két különálló részt 800 méteres aszfaltút köti össze.

CORRELATIONS OF SPORT LEVELS AND POPULARITY OF SPORT PROGRAMMES AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS



Szerző neve: **FINTOR GÁBOR JÁNOS**

Munkahelye: NYÍR-TEL-SZOL NON-PROFIT KFT. Nyírteleki Közösségi Ház és Városi Könyvtár, kulturális vezető
Levelezési címe: 4461, Nyírtelek, Iskola u. 2.

Email címe: fintor.gabor@gmail.com

Tudományos tevékenysége:
Debreceni Egyetem, Bölcsészstudományi Kar, Humán Tudományok Doktori Iskola, Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program

Főbb kutatási területei: sport, elektronikus média, általános iskolai oktatás

További szerző: **SZABÓ JÓZSEF**

Munkahelye: Debrecen Televízió, gazdasági vezető

Email címe: szabo.jozsef@dtv.hu

A szerkesztőséggel kapcsolatot tartó személy: Fintor Gábor, +36-30-758-3053, fintor.gabor@gmail.com



INTRODUCTION

For decades experts have been using only negative attributes to describe the health condition of the Hungarian population (Gál, 2008). Unhealthy way of life can be related to – among others - inappropriate physical activity (twice a week/25 minutes). Hungarians are generally said to do little sport (60% of the population have never done sports!) (Földesiné, 2008). On an international level this picture is very unpleasant for our country, since statistics are giving an account of an increasing tendency of doing physical activity in the old countries having democratic traditions of the European Union (Perényi, 2011). We need to do something to increase the frequency of exercise. We agree with Bognár et al. that it is the elementary school where we have to make children love sport because school physical education has a crucial impact on the quality of physical activity later in adulthood. At the same time, at this age more and more ways of spending free time are available that represent better alternatives to sport, for example the media (Bősze, 2007) which seriously affects the individual's opinions, values, attitudes towards health and illness (Kósa, 2006). For instance, according to Nielsen Közönségmérés the 8-14-year-old children watch television on average for 202 minutes. As we can see, the researches have discovered such a high rate of television viewing that it would be difficult to make children 'give watching television up'; therefore the hypothesis may be right that television takes young people away from exercise. Thus, we suppose that with the proper programme structure television can do a lot for the sake of physical education. Advantages must be taken of it.

The theoretical basis of our study concerned with levels of physical activities/sports is provided by a 2007 study from Neulinger who established the correlations between different sport categories. Taking part in competitions may range from doing sports as a free-time activity to international levels of challenge, from amateur level to professional. Competitive sport and leisure sport represent different values although both have special importance regarding the valuable spending of free time for a young pupil. The research of Dennis Denninger (2012) was our basis when defining the theoretical framework of sport programmes. According to the researcher media has a definite determining role as early as in childhood, which means that the choices of pupils are influenced by the programmes they watch on TV. Those who regularly do any kinds of sports may become watchers and fans of sport programmes on television (Perényi, 2010). We consider it extremely important to seek out connections and relations among gender, grades, the frequency of doing sports, the importance of school physical education (P.E. lessons) and sport activities appearing on the internet; hereby our aim is to create a comprehensive picture



Abstract: The aim of our study is to examine correlations between the level of involvement in sport activities and the preference of watching sports. Our other question concerns the possible effects of the attitudes of the elementary school pupils regarding sports upon levels of competition. The questionnaire was completed (N=568) in five schools of the North-eastern Region of Hungary among pupils between the age of 10 – 14. We completed the survey between February and March 2013. According to our results, the level of involvement in competitions is determining concerning the attitudes towards sport programmes. The more active somebody is in professional ("pro") sports the more he/she likes sport programmes on television. (Pearson Chi-Square = 0.000). This has also proven that 87% of the students who enter international or national sport competitions do sport activities at least three times a week. 55% of those students who love to watch sport and other related programmes on TV are involved in sport activities at least three times a week. Proportionality can be observed between popularity of sport programmes on TV and sport events followed on the internet because 74% of those who search for those kinds of information and contents on the internet prefer such TV programmes.

Key words: sport, level of involvement in sport, sport programmes, electronic media, elementary school

through searching for answers to questions arising out of interrelations of sport-related activity and the affinity towards watching sport programmes of the surveyed sample.

PLACES OF SPORT

In our empirical research those who answered our survey meant regular physical activity by talking about sports, active exercises and sport-related activities outside of the framework of school lessons. Taking part in these may be defined by the active involvement of the human body in physical activities; as opposed to the consuming of sports which is a passive form of pastime. In connection with the latter, we are speaking of direct consuming of sports – that is, watching sports – and indirect consuming of sports; this latter means following different sport programmes via the press or the internet (Wann et al., 2001). Neulinger (2007) distinguishes between different sport categories within sport itself (Figure 1) which provides the theoretical framework for our research.

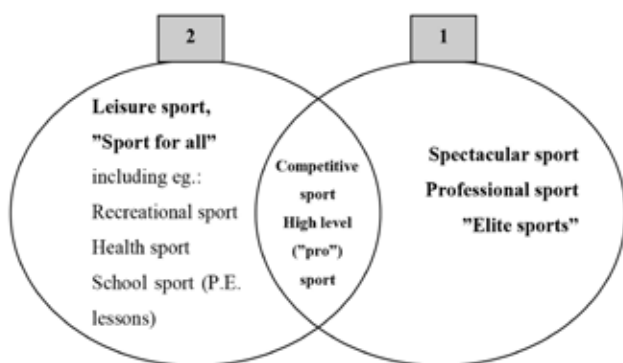


Figure 1. Relationship of the different sport categories

Source: Neulinger 2007

The aim of the competitive sports is reaching better and better personal achievements and the surpassing thereof, besides, the readiness to exceed achievements of others. We consider all physical activities done regularly in a certified form, concentrating on competitions to be competitive sports (Csorba, 2007). As opposed to this, in the case of leisure sports (mass sport activity, sport for all) the aim of those taking part is to improve their health, achieve refreshment, reviving, and active spending of free time. School physical education lessons appear as a distinctive element of leisure sports.

According to the research of Bognár et al. (2005), school P.E. lessons have a defining effect on the quality of physical activity later in the adult life of the pupils. Those who had experiences of any kinds of sports in their childhood are more inclined to lead an active and healthy life when reaching adulthood. The age group of teenagers is considered to be the age when love and commitment towards sports has to (and shall) be formed, because then those adults are going to willingly spend money, time and energy to do physical activity/sport and thus improve their own health.

Considering all the above, the research of Oláh and Makszin (2005) is of essential importance; the researchers

studied the relationship of Hungarian pupils towards school P.E. lessons. They have pointed out that 94% of the pupils thought P.E. lessons were important. In a study examining the sport activities outside school and the frequency thereof, Tari-Keresztes (2009) found that 41.5% of the pupils in primary schools attend training sessions three-four times a week. Most of them do sports as a free-time activity, and are members of different clubs and organizations. Trazskoma-Bicsérdy et al. in their study (2006) concerned with elementary school pupils (N=1604) state that 58.2% do sports on a regular basis outside school, but only for approximately half of them is this activity competitive.

SOME OF THE INTERRELATIONS BETWEEN SPORT AND THE ELECTRONIC MEDIA

Sport has a slowly but constantly decreasing importance in the life of younger generations, pointing out the fact that more and more ways of spending free time are available that represent better alternatives to sport (Bicsérdy, 2002). In a study of Ács–Borsos–Rétsági (2011) one can read that communities and social media that surround youth in their adolescent years play an essential role in establishing and fortifying the dimensions of one's personality. These communities may include the family, the school, the sport club, and also the media because these can affect the later behaviour of the adolescents towards their own health and sport life.

Even in their early lives, the children are influenced regarding their choices of sports by the athletes and sport programmes that they see on television. It is interesting to follow the entry data into any sport clubs following any summer Olympic Games. If one was involved in doing any kinds of sports while still in childhood, it could serve as the fundamental factor of fan loyalty in one's adulthood (Deninger, 2012). Those who do sports are more likely to visit sport events as fans and follow the sport programmes via the electronic media (Di Maggio, 1987). Many choose the sport broadcastings and our studies also show that those who do sports will watch sport-related programmes daily on TV or at least twice a week (Fintor-Szabó, 2012).

EMPIRICAL STUDY

The aim of our research is to determine what correlations can be discovered between levels of involvement in sport and the affinity to watch sport-related events in the case of elementary school pupils. In order to achieve this, we examined the relationship between sporting levels and the preferences towards sport programmes according to the same variables (gender, grade, frequency of doing sports, importance of P.E. lessons, internet usage habits).

The sample consisted of 588 pupils and 568 of them provided valid answers. Our sample came from grades 4, 5, 6, 7 in the schools of Debrecen, Nyíregyháza, Nyírtelek, Tiszavasvári, Újfehértó; the pupils were between 10-14 years of age. There were 321 boys (54.6%) and 267 girls (45.4%). When planning the sample our aim was to get information from two major and two minor towns and from a small settlement. The completion of the questionnaire took place in February-March 2013 in the above mentioned places.

The completion of the questionnaires was anonymous, and we took the questionnaires personally to all of the schools; the completion guide helped the work of the pupils and teachers alike.

The questionnaire consisted of closed-type of questions, and the Linkert-type of scale was also used. The self-made questionnaire contained 23 questions built around seven question-groups including personal information, family background, socio-economic variables, sporting habits and their affecting factors, health-conscious behaviour and in connection with it, the television and internet (electronic media) usage habits.

Because the data are spread across different nominal, ordinal and in some of the cases, hierarchical scale, we rather used frequency analysis to analyse the answers. This was followed by non-parametric discordance analysis. The frequency meters showed the quantity indicators of the answers and provided opportunity also to highlight certain data. On the basis of the non-parametric specifications the characteristics of the variables were analysed and compared with the others, using Chi2. We established the significance level at random 5% ($p < 0.005$).

Hypotheses

1. We assumed the following statements to be true in connection with involvement in sports:
 - a. significant distinctions are going to be seen regarding age and grade,
 - b. frequency of doing sports is going to be proportional to the level of sport,
 - c. who is involved in sports at higher levels, is going to assume P.E. lessons to be more important,
 - d. significant differences are going to be observed regarding habits of using the internet.
2. During the analysis of popularity of sport programmes we presumed that
 - a. we are going to receive higher results in popularity among boys and higher grades,
 - b. frequency of doing sports is going to be significant with attitude results,
 - c. those who watch more sport programmes on TV is going to think of school P.E. lessons to be much more important than the students who watch less of these programmes,
 - d. their habits of using the internet are going to be different.
3. We supposed that the level of doing sports and the popularity of sport programmes show significant correlation. Also, level of sport has important effect on the popularity of sport programmes.

RESEARCH RESULTS

At first, we studied the correlations between gender and grades regarding level of doing sports (H1a) and popularity of sport programmes (H2a). It can be stated that significant differences ($p = 0.000$) were observed only in one case, in the correlation of popularity of sport and gender. 51% of the boys indicated the highest attitude value to the popularity of sport programmes, while in the case of girls this is only 21%. 60% of those pupils who stated they don't like watching sports are girls. There are no significant differences in the correlation between boys and girls regarding levels of doing

sports. There are no specific differences among grades. As a result of active sport life one can see the connection between frequency of doing sports and level of competition (H1b). Those pupils who do sports at least three times or more outside the framework of school, enter into significantly higher level competitions, that is, their level of doing sports is affirmably higher (Figure 2.).

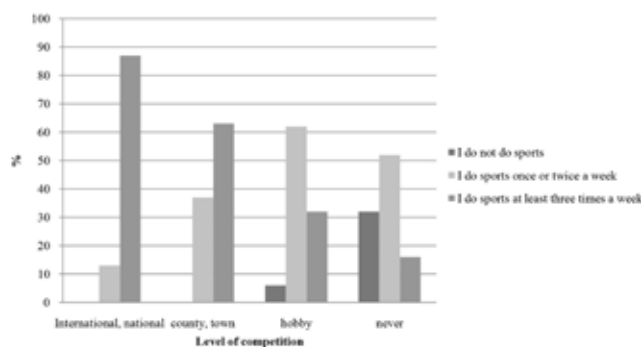


Figure 2. Proportion between level of competition and frequency of doing sports (%)

Source: own figure

87% of the pupils entering into international or national competitions do sport at least three times a week. 32% of those pupils who never wanted to enter into any competitions never do any sports at all, and 52% of them practice physical activities only once or twice a week. The significant difference ($p = 0.000$) can also be observed regarding correlations (H2b) between frequency of sports and popularity of sport. 55% of the pupils who like watching sport-related programmes on TV do sports at least three times a week. 51% of those who do not practice any kind of physical activities do not like watching sport programmes either; that means, who regularly does sports likes sport programmes better than those who does sports only once or twice a week.

The next point of our research was to examine the importance of physical education (P.E.) lessons in the case of sport levels (H1c) and the popularity of sport (H2c).

The popularity of P.E. lessons	The importance of P.E. lessons			
	more important	the same	less important	not comparable
1	17,1%	15,4%	28,2%	27,4%
2	8,6%	9,6%	15,3%	8,4%
3	18,6%	18,0%	2,0%	17,9%
4	10,0%	18,6%	5,9%	12,6%
5	45,7%	38,3%	30,6%	33,7%

Table 1. Proportion of the correlations between popularity of sports and the importance of P.E. lessons

Source: own figure

When examining the importance of P.E. lessons and the popularity of television programmes, there was no significant difference, that is, in the case of each level of preference we could understand that there is no difference between P.E. lessons and other lessons for children in any previously set level of popularity; the children (in high proportions) deem all of them to be important. This result seems to be positive. Those who do not like P.E. lessons so much indicated a lower rate of affinity to watch sport-related programmes. Significant difference ($p=0.021$) appears though between those who do not like sport programmes and those who like them; that is, those who like these kinds of programmes (45.7%) better deem the P.E. lessons to be more important than any other lessons. 30.6% of those who are less interested in P.E. lessons love sport programmes and only a bit fewer people (28.2%) do not like them at all.

When researching pupils' habits of internet usage, we were interested in the question if participants watch sport programmes or any contents related to sport, via Youtube. 69% of the children do not watch these kinds of programmes and events on Youtube. Of these children, 15% never wanted to do competitive sports, and the rate of those doing leisure sports is 58% (Figure 3). Differences show a significant value ($p=0.000$). We can say that children watch sport programmes on the internet according to their different levels of involvement in sports. The higher level a pupil is involved in sports the more certain it is that he/she is going to watch sport or sport-related programmes on Youtube (H1d).

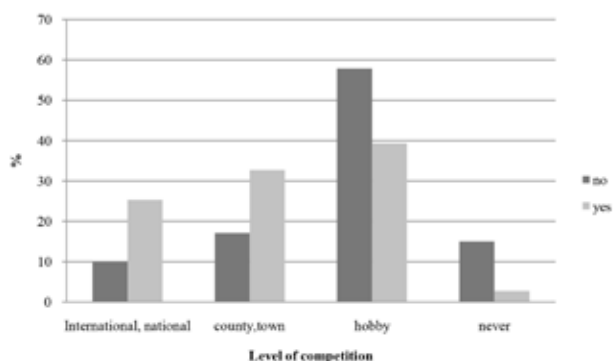


Figure 3. Correlations between watching sport-related programmes on Youtube and the level of involvement in sports.

Source: own figure

The presumed proportionality of the correlations between popularity of sports and sport programmes followed on the internet has also been proven (H2d). 74% of those who watch these kinds of contents on Youtube love sport programmes on TV too. The more one loves watching TV sport programmes, the more time one spends on Youtube watching these programmes (Figure 4).

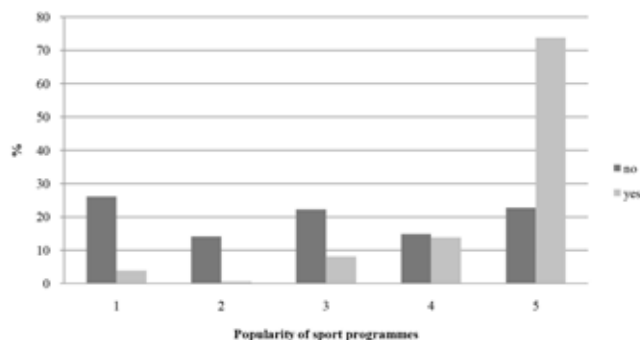


Figure 4. Correlations between popularity of sport and watching sport-related programmes on Youtube

Source: own figure

After completing the above mentioned researches, we wanted to see if level of involvement in competitions influence popularity of sport programmes (Figure 5) through which the effects of electronic media can appear (H3).

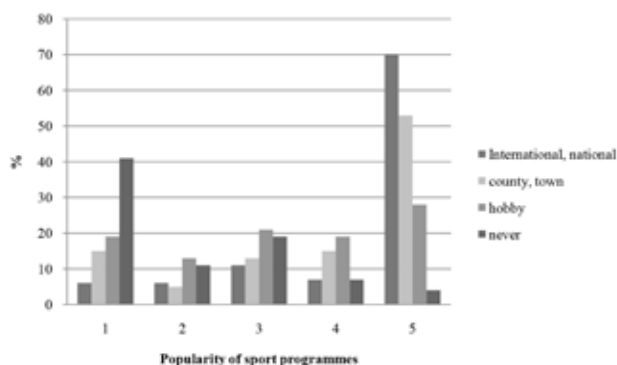


Figure 5. Correlations of popularity of sport programmes and levels of involvement in these programmes

Source: own figure

It can clearly be seen from the results that level of competition is decisive regarding the examination of attitudes towards sport programmes. The higher level of involvement in sports one has, the better he/she likes sport-related programmes. 70% of the students entering into international or national competitions like watching sport programmes very much, while 41% of those students who never wanted to enter into any competitions do not like them at all. This way, the influence of the level of involvement in sports on the popularity of sports may be deemed as positive.

SUMMARY

After having thoroughly examined professional literature we stated where do levels of involvement in sports appear within sports categories among pupils in upper grades. The primary place for physical education and sports is school itself. Correlations between different involvement types show that those who do sports regularly may become watchers and fans of sport programmes on television;

this way, the increased rate of involvement may create or shape a general attitude towards sports, and it may become a tool for improving the consumer market segment of entertainment.

While examining our hypotheses we found that in the case of the pupils being part of our samples the boys' outstanding attitude results are unquestionable regarding popularity of sport programmes; they like these significantly more than girls. There is no such difference regarding different grades. Significant correlations may be observed, though, during the analysis of frequency of doing sports and levels of competition. The more active somebody is in sports, the higher is the level he/she is involved in that particular sport. This correlation may serve as a motivational factor for children regarding frequency of doing sports. This variable also showed significant correlation with popularity of sports, that is, the more sport one does, the more one likes sport programmes on TV. We received answers from pupils for our question about importance of P.E. lessons that pupils who deem these lessons more important than other ones like sport programmes more than those who do not deem the P.E. lessons to be particularly important. The percentage of sport programmes watched on Youtube shows significant correlations in the case of both variables. Those who do sports on higher levels watch more programmes on the internet related to sports, and this value is proportional to the popularity of sport programmes too.

As part of the main question of our research – that is, television (electronic media), the influencing power of which is unquestionable, is the main competitive counterpart against active sport – also shows correlations with the competition levels of the pupils. Regarding this variable significant differences arise when it comes to the question of popularity of sport programmes. A higher percentage of children who enter into higher (professional, “pro”) level competitions like these kinds of programmes on TV.

Thus, the important message of our research is that the popularization of health preserving campaigns/sport should not be emphasized primarily on sport channels since there we cannot reach those who move little, but rather through such services which are accessible for everyone (eg. public service television). This would be extremely important in the case of young children in the life of whom media became the primary socializing milieu, and its role of providing patterns for life is unquestionable; thus we should take advantage of it, because the formation of the right self-image may be fostered with the emphasis of the importance of doing sports and it might make active exercise the natural part of young children's everyday life.

References

Ács, P., Borsos, A. & Rétsági E. (2011). Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről. Budapest: Magyar Sporttudományi Füzetek, Retrieved from <http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/fuzetek/acs.pdf>

Bicsérdy, G. (2002). Sportágválasztás a különböző életkorban [Choices of sports in different years of age]. Magyar Sporttudományi Szemle, 3(3–4), 7–10.

Bognár, J., Tóth, L., Baumgartner, E. & Salvára, I. M. (2005). Tanulás, célok és testnevelés: Előtanulmány az általános iskola felől [Learning, aims and physical education: Preliminary study from the elementary school]. In IV. Országos Sporttudományi Kongresszus Tanulmánykötet II. 29–34.

Bősze, J. (2007). Az egészségfejlesztés tendenciái világviszonylatban és hazánkban. [The national and international tendencies of health improvement] Magyar Sporttudományi Szemle, 8(30), 47-50.

Csorba, J. (2007). Helyzetkép-a kistérségek sport-és szabadidős tevékenységének állapota [A picture of the situation regarding possibilities of sport and free time activities in the subregions]. In Cs. Varga (Ed.), Kistérségi sport-és szabadidős stratégia. Budapest: ÖTM Sport Szakállamtitkárság.

Deninger, D. (2012). Sports on Television The how and why behind what you see. New York: Routledge.

Di Maggio, P. (1987). Classification in Art. American Sociological Review, 52(4), 440–455.

Fintor, G. & Szabó, J. (2012). A televíziós sportműsorok hatása az egyes társadalmi rétegekre [The effect of sport-related programmes seen on television on different groups of society]. Zempléni Múzsza, 12(1), 23–30.

Földesiné Szabó, Gy. (2008). Sportfogyasztás, mint a kulturális fogyasztás válfajai. [Sport consumption as the types of cultural consumption] In Földesiné – Gál – Dóczi (2008): Társadalmi riport a sportról. Budapest. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és a Magyar Sporttudományi Társaság. 41-89.

Gál, A. (2008). A Magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. [Health-consciousness and leisure-sporting habits of the Hungarian population] In Földesiné – Gál – Dóczi (2008): Társadalmi riport a sportról. Budapest. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és a Magyar Sporttudományi Társaság. 9-39.

Kósa, É. (2006). A média hatása az egészségre. [The effect of media on health] In Barabás K. (Ed.) Egészségfejlesztés Alapismertek pedagógusok számára. Budapest. Medicina Könyvkiadó, 233-240.

Neulineger, Á. (2007). Társas környezet és sportfogyasztás [Social milieu and consuming of sports]. PhD értekezés, Budapest: Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani Doktori Iskola, Marketingkutatás és Fogyasztói Magatartás Tanszék. Retrieved from http://phd.lib.uni-corvinus.hu/264/1/neulineger_agnes.pdf

Oláh, Zs. & Makszin, I. (2005). A tanulók viszonyulása a testneveléshez és a testnevelési osztályzatokhoz [Relationship of pupils to physical education and marks]. Magyar Sporttudományi Szemle, 6(21), 23–27.

Perényi, Sz. (2010). Sportoló és nem sportoló fiatalok életviteléhez kapcsolódó értékei [Values of way of life for youth taking part in sports and for those do not participate in sports]. Budapest: Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Doktori Iskola, Sport, Nevelés és Társadalomtudományi Alprogram. Retrieved from http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/perenyiszilvia.m.pdf

Perényi, Sz. (2010). On the fields, in the stands, in front of the TV-value orientation of youth based on participation in, and consumption of, sports. *European Journal for Sport and Society*, 7(1). 41–45. http://www.waxmann.com/index.php?id=zeitschriftendetails&no_cache=1&eID=download&id_artikel=ART100433&uid=frei

Perényi, Sz. (2011). Sportolási szokások- Sportolási esélyek és változástrendek. [Sporting habits- Opportunities of

exercise and trends of change] In B. Bauer and A. Szabó (eds): *Arctalan(?) Nemzedék. Belvedere Meridionale Kiadó, Szeged, 2011:159-184.*

Tari-Keresztes, N. (2009). Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata [Behavioural study of the youth physical activity]. Budapest: Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Magatartástudományi Program.

Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J. & Révész, L. (2006). Sportágválasztás az általános iskolában [Choosing sports in elementary school]. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 7(1), 21–25.

Wann, D. L., Melnick, M. J., Russel, G. W. and Pease, D. G. (2001). *Sport Fans: the Psychology and Social Impact of Spectators*. New-York and London: Routledge. ■



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

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



- Fit World PUNCH aerobic terem**
- pilates
 - női és dinamikus jóga
 - spinning
 - kangoo
 - gerinctrénings
 - stretching
 - senior tréning
 - boks edzések

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



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

Köztudott, hogy a rendszeres testmozgás milyen jótékony hatással van egészségünkre, azonban azt már kevesebben tudják, hogy a különböző sportágak milyen speciális táplálkozási többletet kívánnak meg. A „**Fitten & egészségesen**” című sorozatban megjelent kötet segítségével könnyen elsajátíthatjuk a korszerű, „**sportos**” táplálkozás alapelveit.

Sporttáplálkozásnak nevezzük az edzett szabadidő-sportolóknak és élsportolóknak javasolt étkezésbeli ajánlások összességét, amelyek lényegében nem sokban különböznek az egészséges táplálkozás alapelveitől.

A fogalom viszonylag új keletű. Az *Amerikai Sportorvos Társaság* 2000-ben jelentette meg az élsportolók és aktív szabadidő-sportolók étkezésére és folyadékpótlására vonatkozó irányelvét, amely számos fontos területet érint, többek között az energia bevitel, a testtömeg, a szénhidrát-, fehérje- és zsírfogyasztás, valamint a folyadékpótlás kérdését. Az ajánlás részben még ma is megállja a helyét.

Számos tudományos vizsgálat bizonyította, hogy a nem megfelelő táplálkozás és folyadékbevitel csökkenti a sportteljesítményt és gátolja a szervezet regenerációs folyamatait. Ennek következtében vitaminhiányos állapot, fokozott sérülékenység alakulhat ki.

A szakavatott szerzők gyakorlati tanácsokat adnak az egészséges táplálkozásra, az edzések és a versenyek hatékony teljesítésére vonatkozóan. A tudatosan kialakított étrend az optimális teljesítmény elérésének egyik eszköze. A sporttáplálkozás specifikus szempontjai a többletterhelésből adódó magasabb energiaigény, az egyes sportágak sajátos táplálkozási többleteinek biztosítása. A szervezet energiaforgalma a felvett és leadott energia mennyiség alapján állapítható meg. A sportolók energiaszükséglete sportágak szerint változik. Táplálkozás és folyadékpótlás szempontjából megkülönböztethetjük az ún. **dinamikus** és **statikus** mozgásformákat. A dinamikus elemet a maximális oxigénfelvétel képességgel, a statikus elemet a szívizomösszehúzódás erejével mérhetjük. A szakértők részletesen tárgyalják a különböző sportágak (állóképességi sportok, erősportok, küzdősportok, technikai sportok, esztétikai sportok, labdajátékok, extrém sportok, tánc) energiaszükségletét.

Önálló fejezet foglalkozik a **folyadékpótlás** kérdésével. Sportolás közben még a szomjúságérzet kialakulása előtt

BOROS SZILVIA – FEKETE KRISZTINA LELOVICS ZSUZSANNA: SPORTTÁPLÁLKOZÁS SZABADIDŐ-SPORTOLÓKNAK

kell inni, hogy megelőzzük a folyadék- és elektrolit veszteséggel járó teljesítménycsökkenést. A sportitalok és a koffein hatása is terítékre kerül.

A kötet külön érdeme a számos szemléltető táblázat, ötlet, javaslat. Megtudhatjuk például, milyen élelmiszerekből fedezhető egy 85 kg-os hosszútávfutó sportoló napi szénhidrátszükséglete, milyen tényezők segítik és gátolják a kalcium felszívódását, 100 kalóriányi élelmiszer hány perc testmozgással egyenértékű. (Egy darab tepertős pogácsát egy 50 kg-os ember 36 perc gimnasztikával tud „ledolgozni”...)

A mű végén bibliográfia segíti a témában való további elmélyülést.

Akik **fitten & egészségesen** kívánnak élni, keressék az *azonos című* könyvsorozat további tagjait is, hiszen e művek közérthetően, de megalapozott szakmaisággal járnak körül egy-egy sporttal kapcsolatos témát. ■



4-10 órás MTB verseny a Holdfény Ligetben szeptember 13-án, szombaton!

www.holdfenyliget.hu

Idén 4. alkalommal rendez meg a Holdfény Liget terepkerékpáros körversenyét. A verseny érdekessége az erdei tereppálya, mely 2,05 kilométer hosszú, 48 méteres szintkülönbséggel, több katalanos fordulóval, csiki-csuki részekkel, illetve egy downhill pályaszakasszal.

Hat kategóriában indulhatnak a versenyzők, az első helyezettek pénzdíjazásban részesülnek megtett kilométerek alapján.

- Egyes versenyszám férfiak
- Egyes versenyszám nők
- Páros versenyszám férfiak
- Vegyes páros, versenyszám
- Csapatverseny férfiak (4 fő)
- Vegyes csapatverseny (4 fő bármilyen összetételben)

A verseny 2013-ban 92 versenyzővel rajtolt. Pár érdekesség a tavalyi évből: 87 kört (182,7 km) tett meg Horváth Csaba és Michael Knopf, egyéniben Kakas László tekerte a legtöbbet (78 kör, 163,8 km). Szombathelyről két egyéni versenyző, Poór Péter és Pósfalvi Tamás indult. 3 szombathelyi csapatnak is szurkolhattunk, a Tekergő-Canyon Sport csapatának, az Intersport Racing Team Szombathelynek és a Szombathelyi Tekergők-Sójtörő Sport Kft. csapatnak. A legjobb köridőt, ezzel a pályacsúcsot 5 perc 28 másodperccel Michael Knopf tartja.

A Holdfény Liget idén is megrendezi 10 órás körversenyét, hiszen célunk a hagyományörzés a kerékpáros sportban is, így idén szeptember 13-án, szombaton újra várjuk a bringásokat egy nagy-szerű megmérettetésen! ■



 **holdfényliget**
az Alpokalja kalandparkja



KRISTÁLY TORONY - EPCOS MOZGÁSFESZTIVÁL BÜKFÜRDŐ

1 NAP AZ EGÉSZSÉG JEGYÉBEN

Időpont: 2014. MÁJUS 3. 10.00-24.00

A RENDEZVÉNY ÓRARENDJE

10.00-11.00	Jóga a Kristály Torony tetején 20 méter magasban
11.00-12.00	Spinning
13.30-14.00	Büki Kyokushin karate gyerek csoport bemutatója
14.00-14.30	Spinning
14.30-15.00	Crossfit
15.00-16.00	KATUS ATTILA - AEROBIK ÓRÁJA
16.30-17.00	Spinning
17.00-17.30	Crossfit
17.30-18.00	TRX-Funkcionális tréning a torony közepén max. 20 fóvel
18.00-18.50	Tai Chi
19.00-21.00	Spinning - Stikwalking Maraton a Kristály Torony tetején 20 méter magasban



TISZTELETBELI VENDÉGEINK LESZNEK

OLIMPIKONOK ÉS ÉLSPORTOLÓK

TOVÁBBI PROGRAMOK

- A Magyar Vöröskereszt által egész napos véradás
- Gyermekprogramok
- Innovatív sporteszközök tesztelése
- SALOMON outdoor tracking sportcipő tesztelés
- Stivia-val készült csokoládékóstoló
- Gerinc vizsgálat, testtartás-szűrés
- Egészségügyi mérések



Belépőjegyet csak az esti Spinning-Stikwalking Maratonra kell vásárolni.

A belépőjegy ára: 4.000 Ft

A jegyek csak elővételben kaphatóak: AEROFITNESS CLUB Szombathely

További információ: 06 20/9477 774 • www.aerofitness.hu • aerofitnes@gmail.com

SZERVEZŐK



TÁMOGATÓK



A Boronkay-sztori: „Nincs titok, csak kemény munka”



Szerző:
VARGA-TÓTH TAMÁS
 hjalmarth4mm3r@gmail.com
 Fotók: **PETERBORONKAY.COM**

Előző lapszámunkban már megismerhettünk egy igazi küzdőt Major Endre asztaliteniszező személyében. A trend nem szakad meg aktuális kiadásunkban sem, ugyanis nem kevésbé sikeres vendéget sikerült diktafon végre kapnunk, mint Magyarország egyik legismertebb triatlonosát, Boronkay Pétert (Dr Bátorfi Cube AKTK). A hazai versenyeken kezdetekben egyedülként induló parasportholóból mára mezőnyének többszörös európa- és világbajnokká érő Boronkay életútja korán sem volt kikövezeve. A szociális munkásként végzett kecskeméti fiatalember a hazai megpróbáltatások miatt külföldön is szerencsét próbált, ahol több hónapot töltött biciklis futárként dolgozva. Egy szerencsés fordulatnak köszönhetően viszont ma már itthon többnyire csak a sportra koncentrálnak. Alma Mater-étől nem messze, egy újszegedi vendéglőben mesélt életének múltjáról, és jövőbeli terveiről a 33 éves sportoló.

Hogy indult a sportkarriered?

B.P.: Bal alkar hiánnyal születtem, emiatt szüleim gyógyúszásra kezdtek el járattani 8-10 évesen. Az évek során egyre jobban megszerettem az úszást, ezért komolyabban kezdtem foglalkozni vele. Kétszer voltam magyar válogatott, majd kijutottam egy Európa Bajnokságra és egy Világbajnokságra is. 2004-ben az athéni paralimpia bő keretében benne voltam, azonban 3 hónappal a verseny előtt kikerültem, mert nem sikerült több számban is szintidőt úsznom. Ez az időszak nagy törés volt az életemben, és innentől kezdve verseny szinten nem foglalkoztam az úszással. Hála Istennek, nem

vetségtől, akitől megtudtam, hogy a 2007-es világbajnokságon a parasportholókat is díjazni fogják. Ezen fellelkesülve részt vettem a 2007-es hamburgi versenyen, és kategóriámban a 4. helyen végeztem. Tulajdonképpen ezután 2012-ig dobogós voltam mind az EB-n, mind pedig a VB-n, tavaly pedig tereptriatlon világbajnoki címet szereztem.

A veled utoljára készült interjúkból megtudhattuk a sajtóból, hogy külföldre költöztél egy időre. Hogy kerültél ki Bécsbe?

B.P.: Az élet úgy hozta, hogy sokat kellett dolgoznom az élsport mellett. Mivel szociális munkásként végeztem a Szegedi Tudományegyetemen, így

a szegedi drogambulancián dolgoztam 4 évet, majd egy gyerekotthonban állami gondozott közép, és halmozottan súlyos fogyatékos gyerekekkel foglalkoztam. Testnevelő tanárként is dolgoztam az edzői végzettségemnek köszönhetően. Viszont sajnos ki kell mondani, hogy egy biztos egzisztenciát havi 96 ezer forintból nem lehet felépíteni Magyarországon. A magánéletemben is történtek változások. Haza kerültem a szüleimhez 9 év után, és változtatni akartam a helyzetemen. Ausztria úgy jött a képbe, hogy a nővérem kint él Bécsben már 16 éve. Így adott volt a lehetőség, hogy a szerencsét próbálhassak nyugatabbra, és kint biciklis futárként dolgoztam 4 hónapig.

Miért döntöttél a hazajövetel mellett?

B.P.: A fő ok a szponzori háttér rendeződése volt. Nagy részben a Triatlon Szövetségnek és a Paralimpiai Bizottságnak köszönhetően hazajöttem, de menyasszonyom miatt is hoztam meg ezt a döntést. Elmondhatom, hogy tavaly nyár óta „félprofivá” sportoló vagyok, rugalmas munkaidő mellett edzek és ez rengeteget jelent számomra. Ezelőtt mindennapos probléma volt, hogy munka mellett kellett megoldanom a felkészülést, és a versenyekre járást. Még van több mint 2 év a riói Paralimpiáig, ahol első alkalommal lesz a triatlon versenyszám. Ahhoz pedig, hogy én ki tudjak jutni, nagy részben a sporttal kell foglalkoznom.

A „félprofivá” válás mekkora változást okozott az életeredben? Még mindig szoktál időt szakítani pl. a sérült gyerekekre?



sokkal később megtaláltam a triatlont, amiben igazán sikeres lehettem. Ez úgy történt, hogy 2007-ben egy győri duatlon versenyen indultam (futás-kerékpározás-futás számból álló verseny). Ott találkoztam egy úrral a Nemzetközi Triatlon Szö-

B.P.: Ami a jelenti, az edzések mellett a szponzorok keresése, és a különböző rendezvényeken való megjelenés kiteljesíti a napjaim. Iskolákba szoktam járni előadásokat tartani gyerekeknek, főleg sportrendezvényekre, amiknek szívesen teszek eleget. Én azt gondolom, hogy a mai világban minderre azért van szükség, mert a médiában ömlik a sok szenny. A valóság az, hogy a mai fiatalok előtt nincsenek igazi példák. Úgy érzem, hogy rossz irányba indult el a világ, ezen próbálunk változtatni a sporttal. Az én korosztályomnak Czene Attila, Darnyi Tamás, és Kőbán Rita volt a sztár, nem pedig a mai valóságshow-k szereplői. Dolgoztam drogambulancián itt Szegeden, és azt tapasztaltam, hogy nagyok sok fiatal nem tud mit kezdeni a szabadidejével. Nincsenek lekötvé, nem jól osztják be az idejüket, nincsenek céljaik, és emiatt kerülhetnek olyan társaságba, ahol kábítószer fogyasztás dívik. Visszatérve az eredeti mondanivalómra, a mai fiataloknak kellene a mindennapi hősök, akikből energiát tudnak meríteni. Mindenkinek meg kell azt az utat találni, amit neki szánt az ég, én hiszem, hogy minden helyzetből van kiút még akkor is, ha nehéznek tűnik. Ha időm engedi, továbbra is segítem a fogyatékkal élőket, Májusban pl. a gyulai Városvásári futófesztiválon fogok sportcipőt húzni a sérült gyermekekért, de számos alkalommal szerveztem gyűjtést számukra.



Minek köszönheted a kiemelkedően sikeres karriered?

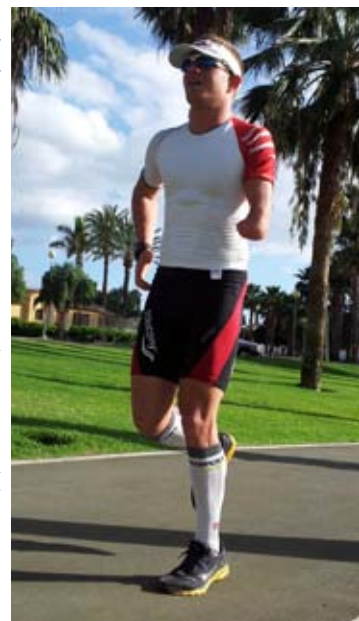
B.P.: Sokan megkérdezik tőlem, hogy mi a titka a sok sikernek. Egyrészt a munka ami mögötte van, másrészt a mögöttem lévő csapat: edzőm, család, párcapcsolat, barátok, és a szurkolók. Azért is örülök, hogy haza tudtam kerülni Bécsből, mert nehéz volt számomra kint. Egy idegen országban az ember teljesen egyedül marad. Nincs ott az a megszokott támogatás, a család, és az összes többi tényező, ami segít az előre haladásban. A sikeresség mögött a szellemi tényező is áll. Sok esetben a győzelem és a vereség között csak az akarási áll magá. Persze vannak olyan helyzetek, hogy az ember nem a kitűzött helyezést éri el, de ez természetes. Mindig önmagunkkal kell megküzdenünk, az mellékes, hogy ez most egy VB cím, vagy egy VB 8. helyre elég. Az számít, hogy a túléled lépve szembe tudj nézni magaddal. Ha pedig vannak nálad jobbak, akkor azt tudni kell elfogadni. Nyilván ezzel az érzéssel minden élsportoló szembesül, amennyiben nem a csúcson fejezi be pályafutását.

Említetted, hogy most gőzerővel készültél a 2016-os világvizsgára. Menynyire lesz nehéz dolgod Rióban?

2010 decemberében tudtam meg, hogy 2016-ban a triatlon is bekerül a Riói Paralimpia számai közé. Ez az jár, hogy az elmúlt években nagyon felhígult a mezőny. Ennek következtében a tavalyi VB-n pl. egy 39 fős mezőnyből lettem a 9. Azt gondolom, hogy ez is egy jó helyezés. Sőt, a dolgot másik részéről tekintve a 2007-2008-2009-es mezőnyből csak én maradtam meg aktív versenyzőként. A többiek, akikkel versenyeztem, mind lemorzsolódtak az évek alatt. A kijutásért is komoly küzdelem várható, mezőnyből talán én vagyok az egyik leg rutinosabb versenyző a kategóriámban.

Távolabbi célok?

Semmiképpen nem fogom abbahagyni a sportolást, hiszen a 33 évből 25 éve sportolok. Ezt nem is lehet már abbahagyni, teljesen az életem részévé vált. Nyilván, ahogy családja lesz az embernek, - most nyáron megnősülök majd gyerektervezés -, bizonyára egészen más aspektusban fogom látni a dolgokat. Azt gondolom, hogy a napi 24 órából még a hétköznapi embernek is kell legalább egy órát szánnia az egészsége megőrzésére, legyen az egy kis kocogás a közeli parkban vagy séta a kutyával. A jövőre nézve pedig fontos, hogy előre gondolkodjon az ember. Rió utánra is vannak céljaim, szeretném kipróbálni magam a hosszútávon a nemzetközi mezőnyben eme nagyszerű sportágban, vagy éppen a tereptriatlon versenyeken aktívabban részt venni. A sport mellett szívesen dolgoznék edzőként egy sportszervezetnél, és olyan tehetségekkel foglalkozni, akik világvizsgákra ki-juthatnak, de a sportdiplómia sem áll távol tőlem.



Önéletrajz:

Név: Boronkay Péter

Született: 1981. június 26.

Legfontosabb Eredményei:

2013-as Tereptriatlon Világbajnok.

Ötszörös Paratriatlon Európa Bajnok.

Kétszeres Paratriatlon Világbajnok.

Többszörös Világkupa győztes.

Paraúszásban többszörös magyar bajnok.

Állami és egyéb elismerések:

• Az „Év Parasportolója” díjazott 2013

• „Kecskemét Sportjáért” Díj 2013

• Bács- Kiskun megyei PRÍMA PRIMISSIMA Díj 2012

• Magyar Olimpiai Bizottság „Fair Play” Díja az izap-katasztrófa áldozatainak adománygyűjtő futásban való részvételért 2011

• „Bács- megye Sportjáért” díj 2010

• Magyar Köztársaság „Magyar Sportért” emlékérem bronz fokozata 2009

• Sportért Felelős Miniszteri Elismerő Oklevél 2009

• Bács-Kiskun megyei PRÍMA PRIMISSIMA Díj jelölt 2009

• Bács-Kiskun megye „Legjobb felnőtt férfi sportolója” Díj 2009

• Kecskemét Megyei Jogú Város „Az Év Sportolója” 2008, 2009

• Bács-Kiskun megye „Az Év Sportolója” 2007 ■

Szász Kitti a freestyle focista /A tökéletes trükk/



Szerző:
TARPAI ZOLTÁN
Fotók: **RED BULL MEDIA,**
SZABADFÖLD

Ha létezik hihetetlen történet, akkor az övé az. Ha vannak „self made” emberek, akkor biztosan ő az egyik közülük. Ha eddig nem hittük, hogy a tehetség és a szorgalom világsikerhez is vezethet, akkor csak olvassuk végig az ő történetét.

Lány labdával. A trükkök királynője. A labdazsonglőr. A virtuóz. Labdakirálynő. A sajszentpéteri lány, aki lenyűgözte Neymart, Davidsot, Lucas Moura-t, Inzaghit, Materazzit, Cannavarot, Pep Guardiola és Thiago Alcantara pedig még a spanyol nyelvtudását is megdicsérte.

Néhány cím a magyar sajtóból és pár márkás név a nemzetközi futballból.

S akkor még nem beszéltünk a rengeteg bemutatóról és showról szerte a világban: az Audi vendégeként a világbajnok női japán válogatott tagjaival Tokióban; több mint 60 ezer néző előtt a braziliai Sao Paulo-Corinthians meccsen; VIP-fellépés a 2011-es Real-Barcelona BL-elődöntőn, a 2012-es Bayern-Chelsea BL-döntőn és a 2012-es futball Európa-bajnokságon; show-k Dubaitól Azerbajdzsánig, Norvégiától Anglián át Németországig. Mindezek mellett persze ott vannak a legfontosabbak, a versenyek: világbajnoki cím Prágában, Leccében és Tokióban, Európa-bajnoki elsőség Budapesten.

Szász Kitti élete olyan, mint egy csodálatos mese. Sőt, sokkal több annál - így történet.

A legendás szülinapi labda

- *Néha magam is rácsodálkozom, hogy mindez velem történt, történik, hihetetlen, hogy mennyi helyen jártam már, ilyen emberekkel találkozhattam, ennyi élményt szereztem – meséli a még mindig csak 22 éves sportoló, aki áprilisban “mellesleg” Braziliában, a nyári foci vb helyszínén járt, ahová még kétszer látogathat el ebben az évben.* - 2012 decemberében már ott töltöttem egy hetet, ez



volt a fődíja a 2012-es Red Bull Street Style világbajnokságának. Akkor találkozhattam és trükközhettem együtt Neymarral és Lucas Moura-val, ami óriási élmény volt, de a hangulat, az emberek és a fantasztikus tájak miatt az országba is beleszerettem. Most egy reklámfilm forgatása miatt töltöttem pár napot Sao Paolo-ban, június végén pedig a labdarúgó világbajnokságra utazom, ahol többek között fellépek majd az egyik, még számomra sem ismert mérkőzés előtt. Ráadásul, novemberben a freestyle foci világbajnokságnak is Brazília lesz a házigazdája, így fél év alatt háromszor is eljuthatok kedvenc országomba.

De mi kellett ahhoz, hogy Szász Kitti egyáltalán eljusson idáig?

Ahogy ő fogalmaz: szerencse, bátorság, kitartás, szorgalom. Mi, akik láttuk őt fellépéseken, versenyeken, gyorsan hozzátesszük még az egyik legfontosabb tulajdonságot: tehetség. Hiszen mi más segítette volna őt abban, hogy kilenc évi karatézás és számos korosztályos siker után, 16 évesen, egy interneten látott videó után sportágot váltson, majd teljesen egyedül tréningezve, önmagát motiválva és fejlesztve 19 évesen már a freestyle futball első női világbajnoka legyen?

- Amikor megnéztem a holland Soufiane Touzani egyik videóját, még azt sem tudtam, mi az a freestyle foci és tiznél többet sem tudtam dekázni – emlékszik vissza a kezdetekre Kitti. - A videó hangulata, a zene, az egész világ annyira magával ragadott, hogy eldöntöttem: ezzel akarok foglalkozni. A születésnapomra egy focilabdát kértem apukámtól, s máris kezdődhetett a gyakorlás. Többnyire a lakótelepen, a házuk előtti parkolóban, olykor a



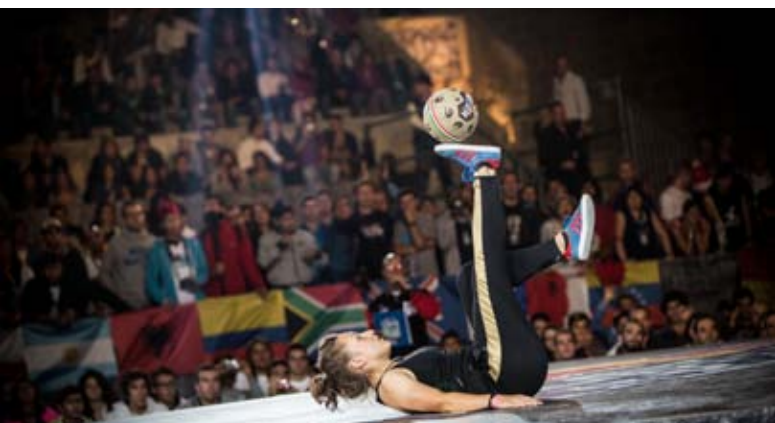


sajószentpéteri küzdőterem sarkában, ha rossz idő volt kint, akkor a kicsi szobámban. Néztam a videókat, edzettem, gyakoroltam, közben készítettem a saját videóimat, majd az egyiket feltöltöttem egy freestyle foci fórumra. Egy angol menedzsernek nagyon tetszett, amit látott, s meghívott egy fellépésre Londonba. Ez volt az első meghívásom, rögtön külföldre, sőt, még pénzt is kaptam érte. Valahogy így kezdődött a freestyle foci karrierem...

Folytassa, Kitti!

S hol tart most ez a karrier? Három világbajnoki cím, Európa-bajnoki elsőség, hatalmas megbecsülés külföldön, egyre több figyelem hazánkban, és folyamatos meghívások a világ és Magyarországon minden tájáról.

- Sokat változott az életem az elmúlt két évben – folytatja Kitti. - Másfél éve Budapestre költöztem, vannak támogatóim, vannak segítők, akik a háttérben segítenek, hogy nekem csak az edzésekre és a versenyekre kelljen fókuszálnom. Van, ami viszont nem változott: továbbra is én vagyok a saját edzőm, bár már heti két alkalommal tornaedző is segíti a felkészülésemet, hiszen fontos, hogy az akrobatikus elemekben is fejlődjek. Minden nap edzek, olykor kétszer, a versenyek közeledtével pedig akár napi háromszor is. Mindezek mellett tanulok is, az egri Eszterházy Károly Főiskola sportszervező szakára járok, idén már egyéni tanrendben, mert másképp nem tudnám megoldani. A hétvégeken, s mostanában hétközben is ugyanis fellépésekre járok, nagyon sok meghívásom



van szerencsére. Jó látni, hogy az emberek, s főleg a gyerekek mennyire szeretik ezeket a bemutatókat, sokan jönnek oda hozzám utána, hogy ők is szeretnék freestyle focizni, hol és hogyan tudnák megtanulni. Bevallom, egyszer szeretnék edzősködni és tanítani, de most még a versenyzésre koncentrálok, mivel úgy érzem, még mindig tudok jobb lenni, még mindig vannak céljaim, amelyeket el akarok érni. *Ma már teljesen a freestyle foci jelenti az életem*, s remélem, ez örökre így marad: ha nem versenyzőként, akkor edzőként vagy sportszervezőként szeretném segíteni ezt a sportágat. Sokat kaptam a freestyle focitól, szeretném a magam módján később viszonzni ezt.

Kitti szerénységéhez jól illik ez a szemlélet: adni jó. Látva az ő sikereit és tudását: kapni is.

Önéletrajz:

Név: Szász Kitti

Születési idő, hely: 1991. augusztus 31., Kazincbarcika

Sportág: freestyle futball

Főbb eredményei: 3-szoros világbajnok (2011 Prága, 2012 Lecce, 2013 Tokió), Európa-bajnok (2013)

Tanulmányai: Eszterházy Károly Főiskola, sportszervező szak (2011-től) ■



Az aktív turizmusnak a fittség megalapozását biztosító egészségtudat patológiájában való érintettsége

Connection of the active tourism with the pathological health consciousness, which is responsible for the fitness establishment



Szerző: **EDVY LÁSZLÓ**
 Munkahelye: Levelezési címe:
 Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, 8200 Veszprém, Egyetem u. 10.
 Email címe: edvyl@almos.vein.hu
 Tudományos tevékenysége: Semmelweis Egyetem Sport, nevelés- és társadalomtudomány Doktori Iskolájának hallgatója
 Főbb kutatási területei: fizikai fittség fejlesztés, egészségtudat fejlesztése a felsőoktatásban, sportturizmus - aktív turizmus

BEVEZETÉS

Már egy 1999-ben született finn felmérés is igazolta, hogy a civilizációs vívmányok által „ránk kényszerített” fizikai inaktivitás a legerősebb mortalitási faktor (Haapanen, Niemi, 1999). Ennek a problémának nyilvánvaló megoldása az életvitelünkbe beültetett rendszeres aktív testmozgás. Azonban, ha megtekintjük Urbán és Hann vizsgálati eredményeit, miszerint ennek megvalósulását ma Magyarországon az iskolai végzettség, az életkor, a munkahelyfüggő jövedelem és a lakókörnyezet jósolja meg a legnagyobb biztonsággal (Urbán, Hann, 2003), akkor láthatjuk, hogy az életvitelében megállapodott egyén esetében az életmódváltás nem magától értetődő vállalkozás.

Az iskolában ma törvényi garancia mellett közvetített egészségtudat tehetné kompetenssé az embert abban, hogy reálisan értékelve saját fittségi, egészségi állapotát, annak megfelelően, tudatosan válasszon a fizikai rekreációs célok és azok elérését szolgáló tevékenységek közül. Az említett tudásközvetítés azonban patológiás. Ezt bizonyítja a Pannon Egyetemen végzett kutatásunk is, miszerint a felsőoktatásba bekerült, egészségi, életvitelét hosszú távon megalapozni szándékozó hallgató is csupán az „érvényes referenciákhoz” mérve minősíti – sajnos hibásan – fittségi állapotát, így megfelelő ismeret és motiváció hiányában nem képes fittségi céljai valós meghatározására, az ehhez megfelelő aktív mozgásforma kiválasztására (Edvy, 2012). A kompetens egészségtudat hiánya a különböző társadalmi alrendszerekben képezhet működési zavart. Erre példa a cikkünkben érintett turizmus is, amelynek professzionalitását teszi megkérdőjelezhetővé az a tény, hogy az aktív turisztikai kínálatból való választás –hiányos egészségtudatból fakadó – esetlegessége a szolgáltatás sikerének garantálhatóságát veszélyezteti.

Ebben a helyzetben indokoltnak látjuk a felsőoktatásnak az egészségnevelésben való szerepvállalását, amelyben a felvállalható szegmens a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés erősítése (Edvy, 2012).

Az ehhez szükséges ismeretek eredményes közvetítése, valamint a befogadása általi értékörzés, esetlegesen értékteremtés, mint „pedagógikum” (Zsolnai, 2001) elérése a Pannon Egyetemen folytatott akciókutatás által körvonalazódott. Az eredmény egy „C” típusú, minden hallgató által elérhető, szabadon választható kurzus, amely képes az egyén fittségi céljait megalapozó tudás közvetítésére (Edvy, 2013).

Célunk annak igazolása, hogy a hallgatók felé közvetített tudás a turizmus, mint speciális alrendszer esetében feltárt problémára is megoldást kínál.



Absztrakt: Az oktatásban az egészségnevelés terén a tudás hiányának felhalmozása folyik, amelynek eredménye, hogy az egészségtudat, életvitelét hosszú távon megalapozni szándékozó egyén nem képes reális képet festeni saját egészségi állapotáról, így annak fejlesztését célzó tevékenysége is eredménytelen. Ennek egyéb társadalmi alrendszerekben is mérhető negatív következményei vannak. Példaként említhetjük a gazdasági szempontból kiemelt aktív turizmus ágazatot, amely az előbb felvetett okokra visszavezethető eredménytelen programválasztások miatt nem tudja garantálni a sikerélményt.

A probléma feloldását kíséreljük meg a Pannon Egyetemen, ahol akciókutatás keretében fejlesztünk egy, a fizikai fittség megalapozásához szükséges egészségtudatot eredményesen közvetíteni képes kurzust.

Kulcsszavak: aktív turizmus, egészségtudat, felsőoktatás.



Abstract: In education on the field of health education the lack of knowledge is accumulating, which results a person, who wants to establish his health and life method in the long run and cannot make a realistic picture of his own state of health, so his effort to develop it is also unsuccessful. It has measurable negative effects in other social subsystems as well. We could look at for example the from an economical aspect significant active tourism branch, which because of the unsuccessful program choices originating from the above mentioned reasons, cannot guarantee a sense of achievement.

Trying to solve the problem we experiment at the University of Pannonia, where in the frame of action research we develop a course, which can transmit a sense of health necessary for the basic of establishing physical strength.

Key words: active tourism, health consciousness, higher education.

Kutatási célkitűzésünk sikeres megvalósításához a következő kérdésekre kerestünk választ:

- Mennyire tervezett a hallgatók részéről a sportmozgás kiválasztása?
- Milyen szempontok mentén történik a mozgás kiválasztása?
- A kurzus végén mérhető-e pozitív változások a tudatos sportmozgás-választás és a szempontrendszer mentén?

A vizsgálatunk kezdetén az alábbi hipotézisekből indultunk ki:

1. Feltételeztük, hogy a hallgatók által kiválasztott mozgásforma tervezése nélkülözi a tudatosságot, annak hatása nem, vagy csak részben ismert, így eredményessége esetleges.
2. Feltételeztük, hogy a mozgásforma kiválasztása számos, a szervezetre gyakorolt hatás szempontjából lényeges paramétert nélkülöz.
3. Feltételeztük továbbá, hogy a kurzus után a hallgatók szempontrendszerének egyértelmű bővülését, a programválasztás tudatosabbá válását fogjuk regisztrálni.

MÓDSZEREK

Eddigi kutatásainkban a felsőoktatás egészségnevelésben való szerepvállalásának szükségességét és lehetőségét tanulmányoztuk. A vizsgálatunk színtere a Pannon Egyetem. Mintánk alapsokaságát a 2008/2009-es tanév tavaszi félévének nappali tagozatos hallgatói adták. A reprezentatív mintán végzett alap kutatás eredménye igazolta az egészségtudat fejlesztésének szükségességét (Edvy, 2012). Innovációs cél volt egy olyan képzési modell megalkotása, amely alkalmas a hallgatók egészségtudatának, így az életminőséget meghatározó fittségi állapotának javítására. Az ehhez választott módszerünk az akciókutatás volt, amelynek keretében megszületett egy, a képzési rendszerben szabadon választható, a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetést megalapozó kurzus.

A képzésben részt vett hallgatók száma – akik az aktív turisztikai kínálatból való választás eredményességének vizsgálatában a kutatás bázisát alkotják – 98 fő. Ebből 86 fő egészségtudatának változását sikerült rögzíteni. A különbözőzet adó 12 diák esetében a kontrollmérés érvényét veszítette, mivel a kurzust késve kezdték meg.

Bár a meghirdetett tárgyra való jelentkezés nem volt irányított (szabadon választható), a hallgatók karok és életkor vonatkozásában megközelítőleg az alapsokaságra jellemző arányokat produkáltak (1. táblázat).

	Kurzus hallgatói 2012/2013-ig: 86 fő			
	Karok			
	MIK*	MK**	GTK***	MFTK****
Arány	23,3%	19,8%	46,5%	10,5%
Létszám	20	17	40	9
Férfi – nő	80% – 20%	47,1% – 52,9%	50% – 50%	33,3% – 66,7%
Létszám	16 – 4	8 – 9	20 – 20	3 – 6

1. táblázat. A kurzusok hallgatói

* Műszaki Informatikai Kar, ** Mérnöki Kar, *** Gazdaságtudományi Kar, **** Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar

A nemek arányának vizsgálata nem indokolt, hiszen a fejlesztett tárgy jelenleg fiú és lány kurzusonként van hirdetve.

A mégis megjelenő különbség a korábbi, nemi vonatkozásban nem irányított képzési időszakból eredeztethető.

A kurzus eredményességének igazolásához az adatgyűjtést strukturált kérdőívvel végeztük. Ennek az előadássorozat elején és végén történő alkalmazása az állapotfelmérésen túl az összehasonlító elemzésre, így a változás regisztrálására adott lehetőséget. A kérdéscsoportok a következők voltak:

- Alapadatok (hallgatók anonim azonosítására)
- A sportmozgások kiválasztásának és tervezésének tudatosságát mérő kérdéscsoport. Ez feltárja a választott sportmozgás által kiváltott élettani hatások ismertségét, azok előre tervezettségét, a mozgás közérzetre gyakorolt hatását. A kérdésekre adott válaszokat 5 fokozatú Likert-skálán mértük.

- A sportmozgások kiválasztásának szempontrendszerét feltáró kérdéscsoport. A zárt végű többválasztós kérdés a következő tervezési szempontokat jelölte meg az aktív testmozgás választásához:

–Sportmozgás típusa, időtartama, intenzitása (terhelés mértéke)

–Saját edzettségi állapot, egészség szempontú szükséglet, várható fizikai hatás (pl.: fáradás mértéke)

–Földrajzi környezet (domborzat, stb.) és időjárási elemek (szél, hőmérséklet, páratartalom, stb.),

–Környezet szervezetre gyakorolt hatásai (fronthatások, frontérzékenység).

Az adatfeldolgozás az SPSS program segítségével történt. Az alkalmazott statisztikai elemzések a következők: leíró statisztikai elemzések; az összefüggések feltárására alkalmas korrelációs számítás, valamint faktoranalízis; a különbözőségek feltárására – az adattípusnak megfelelően – egy- mintás t-próba és khi-négyszet próba.

EREDMÉNYEK

A sportmozgások kiválasztásának tudatosságát vizsgáló kérdéscsoport a testmozgással kiváltott élettani hatások helyes értelmezését, ezek tervezettségét tárja fel, valamint vizsgálja a sportmozgás eredményességét (2. táblázat).

Az ötös értékskálán mért változók közül a terhelés élettani hatásának ismerete volt a leggyengébb. Értelmezés tárgyát kell, hogy képezze a következő feltárás; míg a hallgatók 65,1%-a tekintette fittségi cél szempontjából tervezettnek a választott sportmozgását, addig 77,8%-uk nem, vagy alig volt tisztában annak élő szervezetre gyakorolt hatásával.

A fáradás mértékének és a mozgás szubjektív megélésének összefüggés-vizsgálata szintén figyelemre méltó eredményt mutat. A két változó között negatív előjelű (-0,212) korreláció mérhető a társadalomtudományi kutatásokban elfogadott tartalmi határértékkel ($p < 0,05$).

	Elemzés	Átlag	Sztenderd hiba	Variancia
Elfárad-e sportmozgás közben?	86	3,67	0,091	0,716
Jólesik-e a sportmozgás?	86	4,84	0,046	0,185
Fittségi célhoz kötött-e a sportmozgás?	86	3,86	0,123	1,298
Ismert-e a választott sportmozgás által kiváltott fáradtság mértéke?	86	3,73	0,120	1,234
Ismertek-e a választott sportmozgás élettani hatásai?	86	3,42	0,118	1,187

2. táblázat. Fittség fejlesztésének tudatossága a képzés előtt

Nézzük meg, hogy a kurzus befejezése után kimutatható-e számottevő változás az aktív testmozgás tervezettségében (3. táblázat). A legnagyobb előrelépést az élettani hatások ismeretében mérhetünk. Ennek jelentőségét növeli az a tény, hogy az érintett változók összefüggés-vizsgálatában (faktoranalízis) ez rendelkezik az egyik legmagasabb faktorsúllyal (0,835). Csupán a sportmozgás szubjektív megítélésében („Jólesik-e a sportmozgás?”) nem mérhető szignifikáns változás. Összességében az egymintás t-próba eredménye azt mutatja, hogy a tudatosság erősítését megalapozó, elvárt tudásbővülés a kurzus végére egyértelműen prognosztizálható.

Két időpontban mért változó	Különbözőségvizsgálat							
	Átlag	Szórás	Sztenderd hiba	95% Megbízhatósági intervallum		t	Szabadságfok	Szign.
				Alsó	Felső			
Elfárad-e sportmozgás közben?	-0,256	0,754	0,081	-0,418	-0,094	-3,145	85	0,002
Jólesik-e a sportmozgás?	0,058	0,443	0,048	-0,037	0,153	1,216	85	0,227
Fittségi célhoz kötődő-e a sportmozgás?	-0,372	0,971	0,105	-0,580	-0,164	-3,555	85	0,001
Ismert-e a választott sportmozgás által kiváltott fáradtság mértéke?	-0,453	1,002	0,108	-0,668	-0,239	-4,198	85	0,000
Ismertek-e a választott sportmozgás élettani hatásai?	-0,953	0,919	0,099	-1,151	-0,756	-9,620	85	0,000

3. táblázat. A kurzus végén mérhető változás a fittség fejlesztésének tudatosságában egymintás t-próbával

A programválasztás szempontrendszerének feltárására egy 10 tényezőt tartalmazó, zárt végű többválasztós kérdéscsoportot használtunk. Az értékelésnél a választott (bejelölt) szempontok számát rögzítettük. Ennek megfelelően az elérhető maximális érték 10 volt. (4. táblázat)

	Elemsszám	Átlag	Medián	Módusz	Variancia	Sztenderd hiba
sportszempontok	86	5,56	5	5,0	2,5	0,169

4. táblázat. A sportszempontok középértékei

A sportolás megválasztásához használt szempontok részlete megjelenítése az 5. táblázatban olvasható.

	0 - nem választotta	1 - választotta	Elemsszám	Abszolút gyakoriság	Relatív gyakoriság
Sportmozgás típusa	0	86	86	1	1,2
	1	86	86	85	98,8
Sportmozgás időtartama	0	86	86	27	31,4
	1	86	86	59	68,6
Sportmozgás intenzitása	0	86	86	18	20,9
	1	86	86	68	79,1
Saját fittségi állapot	0	86	86	21	24,4
	1	86	86	65	75,6
Egészség szempontú szükséglet	0	86	86	42	48,8
	1	86	86	44	51,2
Várható fizikai hatások	0	86	86	48	55,8
	1	86	86	38	44,2
Választott helyszín (környezet)	0	86	86	34	39,5
	1	86	86	52	60,5
Időjárás elemek	0	86	86	32	37,2
	1	86	86	54	62,8
Fronthatások	0	86	86	80	93,0
	1	86	86	6	7,0
Frontérzékenység típusa	0	86	86	79	91,9
	1	86	86	7	8,1

5. táblázat. A választott sportszempontok gyakorisága

A kurzus hatására bekövetkező változásokat két statisztikai eljárással kontrolláltuk, alkalmazkodva az intervallumskálán értelmezett, valamint a nominális adattípusokhoz. Az alkalmazott sportszempontok számának változását egymintás t-próbával mértük (6. táblázat).

Két időpontban mért változó	Különbözőségvizsgálat							
	Átlag	Szórás	Sztenderd hiba	95% Megbízhatósági intervallum		t	Szabadságfok	Szign.
				Alsó	Felső			
sportszempontok	-1,023	2,023	0,218	-1,457	-0,589	-4,690	85	0,000

6. táblázat Sportszempontok számának különbözőség vizsgálata a kurzus előtt és után egymintás t-próbával

A felhasznált sportolási szempontok számának átlaga a kurzus végén 6,58. A t érték is jelzi a nagymértékű növekedést. A különbözőség szignifikanciaszintje pedig a változás egyértelmű bekövetkezését igazolja.

Az egyes szempontok mentén mért különbözőség-vizsgálathoz a nominális változókhoz igazodva khi-négyszet-próbát alkalmaztunk. E szerint a legnagyobb mértékű változás 95% valószínűség mellett a külső környezet szervezetre gyakorolt hatásainak figyelembevételében mérhető.

KÖVETKEZTETÉSEK

A testi egészséget megalapozó egészségvédő életvezetés kiemelten kezelendő eszköze a rendszeres testmozgás. Ennek széleskörű elfogadtatására irányuló törekvéseket ma látunk ugyan, de az elmúlt évtizedekben felhalmozott deficit, amelyet a közegészség romlásában, a csupán repetícióra képes egészségtudatban követhetünk nyomon, minden társadalmi alrendszerrel arra kell, hogy sarkalljon, hogy a felválalható lépéseket ennek ellensúlyozására megtegye.

Ebben a misszióban a turizmus szerepvállalása az aktív programok közvetítésében érhető tetten. Az első hipotézisünkben jelzett, a vásárló – vizsgálatunkban hallgató – részéről feltételezett tudáshiány azonban bizonyítottan olyan valós probléma, amely a programválasztás sikerességét ténylegesen megkérdőjelezheti. Kompetens egészségtudat hiányában – a vizsgálat eredményei szerint – a hallgatók több mint 65%-a úgy próbál a számára szükségesnek vélt fittségi céljainak megfelelő programot választani, hogy közben nem ismeri a terhelés élettani hatásait. Tovább csökkenteni a garantálható, sikeres választás esélyét az a feltárt tény, miszerint a terhelés nem váltja ki azt a „stresszt”, amely a várt adaptációt eredményezné. Ezek szerint hosszú távon kódolva van a kudarc a választott sportmozgás mentén áhított fittségi cél elérésében.

A második hipotézisünk, miszerint számos, lényeges paraméter hiányzik az alkalmazott szempontrendszerből, szintén igazolást nyert. A felsorolt tíz faktor közül átlagosan öt-hat jelenik meg a döntéshozó részéről. Komoly probléma, hogy az egészség szempontú szükségletnek való megfeleltetés csupán a megkérdőjelezett 51%-ánál kritérium. Az aktív turizmus attrakcióinak egyik jellemző közege maga a természet. Ennek függvényében figyelemfelkeltő az a vizsgálati eredmény miszerint a külső környezet, domborzat 61%-os gyakorisággal szerepel a programválasztás szempontjai között. Az időjárás, a globális éghajlatváltozás hatására fel erősödő fronthatások, valamint azok élő szervezetre gyakorolt befolyása még a 10%-ot sem éri el.

A különbözőségi vizsgálatok eredményei igazolják, hogy a Pannon Egyetemen fejlesztett kurzus a jelzett problémákat képes orvosolni.

A mozgás élettani vonatkozásainak ismeretére épülő programválasztás már lehetőséget teremt arra, hogy a leendő vásárló egyéni szükségleteinek megfelelően választhasson a szolgáltató kínálatából. Az egymintás t-próba a fáradás várható mértékének ismeretében is javulást állapít meg. Ez a sikerélmény bekövetkezését erősíti a tekintetben, hogy az egyén általa ismert és remélhetőleg leküzdhető kihívást vállal fel.

Az, hogy a mozgás szubjektív megítélésében nem történt változás, annak tudható be, hogy a kurzus alatt nem minden hallgató számára volt mód arra, hogy bővülő ismereteit a turizmus „élő környezetében” kipróbálhassa. Ennek a tényezőnek a valódi hatását követéses vizsgálat segítségével tárhatjuk fel.

ÖSSZEGZÉS

Hipotéziseink igazolásán keresztül a turizmus, mint az egészségnevelésben érintett alrendszer valós problémáira tudunk alternatív megoldást kínálni.

Érdemesnek tartjuk egy olyan kutatás megvalósítását, amely az aktív testmozgással járó programok tervezőinek a megszólítani kívánt célcsoporthoz igazított szempontrendszerét tárja fel.

IRODALOM

Edvy L. (2012): A Pannon Egyetem hallgatóinak fittségét megalapozó egészségtudata és az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói. Magyar Sporttudományi Szemle.49: 4-10.

Edvy L. (2013): Egészségtudatot formáló kurzus megalapozása és fejlesztése a Pannon Egyetemen. Magyar Sporttudományi Szemle.53: 25-29.

Haapanen-Niemi N, Vuori I, Pasanen M (1999): Public Health Burden of Coronary Health Disease Risk Factors among Middle-Aged and Elderly Men. Preventive Medicine. 28(4): 343-348.

Urban R, Hann E. (2003): Rendszeres testedzés és szocioökonómiai státusz összefüggései magyar reprezentatív mintában. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 13. évf. 1szám.

Zsolnai J. (2001): Paradigmák és paradigmaváltások a magyarországi anyanyelv és irodalompedagógiai kutatások körében. Pápa, Veszprémi Egyetem Tanárképző Kar Pedagógiai Kutatóintézete, 92-93. ■

A Szentesi Üdülőközpont



Tel.: +36/63 400-100

E-mail: info@udulokozpont-szent.es.hu

Web: www.udulokozpont-szent.es.hu



Szabadidőparadicsom a festői szépségű Kurca folyó partján! A Szentesi Üdülőközpont a természetvédelmi oltalom alatt álló Szentenyi ligetben, a várost átszelő Kurca folyó ölelésében található. Kedvezményes árakat és komplex szolgáltatást biztosítunk vendégeink részére. A környéken egyedülállóan az árnyas liget közepén a folyópart mellett 124 férőhely, valamint fa és kő apartmanok közül választhatnak. Szállóvendégeink a fürdő szolgáltatásait térítésmentesen vehetik igénybe. Az aktív pihenés után egy kis relaxálásra is megoldást kínál az Üdülőközpont. Termálvízünk 2000 méter mélyről 85°C-osan tör fel. Hűtéssel 42, 38 és 35°C-osan kerülnek a medencékbe. A termálvíz régóta ismert jótékony hatása, hogy a benne található rengeteg ásványi anyag és ion számos egészségügyi problémára jelenthet megoldást. A Szentesi Üdülőközpont egy oázis a horgászok szerelmesei számára, hiszen a házaktól néhány méterre a Kurca folyó kanyarog. Szeretnénk Önt is vendégül látni! ■



1ST INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEISURE, RECREATION AND TOURISM „COMPASS TO HEALTH”

CALL FOR ABSTRACTS

On behalf of the Organizing Committee the Institute of Sport Sciences and Physical Education in association with the Institute of Geography at University of Pécs we are inviting you to the “1st International



Conference on Leisure, Recreation and Tourism” (ICLRT) which will be held in Harkány, Hungary. The conference is organized by two Institutes of University of Pécs Faculty of Sciences.

The event will take place in the four star Thermal Hotel Harkány from the 16th to 18th of October 2014. The conference has been supported by CEERA (Central-Eastern-European Recreation Association) and University of Pécs.

In our modern and rapidly changing world, with stress and other significantly harmful factors influencing our everyday life, the role of recreation, leisure time, health preservation, illness prevention, health-conscious lifestyle and sport are increasingly important in order to live a healthy life.

Therefore the conference will provide a platform for all participants involved in any fields related to the topics of Leisure, Recreation and Tourism. The conference is interdisciplinary, and supportive of new and emerging researches.

We invite submissions of individual papers (oral presentation) and poster presentations.

Research papers, theoretical and practical papers are both welcome in any leisure, recreation and tourism related topics including, but not limited to:

Leisure and Recreation

- Recreation and Sport Business
- Health, Fitness and Wellness
- Indoor and Outdoor Recreation
- Recreation for People with Disabilities and Adapted Physical Education
- Recreation in Different Life Cycles
- Theory of Recreation
- Rehabilitation and Sports Medicine

Tourism

- Tourism products
- Thematic Supply in Tourism
- Tourism Infra-and Superstructure
- Education and Tourism
- Tourism and Travel
- Tourism Development
- Tourism Marketing
- Tourism Regions and Destinations

If you are interested offering and organising a session please inform us with the detailed plan until 1st of May 2014.

Accompanying Events

PhD Course for students related to Health, Recreation and Leisure Studies

-On day 0 – 15th of October 2014.

-A whole day of interdisciplinary studies (physical activity + theoretical lectures) of well-being. PhD and Master Students as well as Animators are all welcome. The course ends with a final score and with a Credit Transfer Certificate

Full details on the accompanying events will be enclosed in the 2nd Call for Abstracts and the conference website (www.iclrt.hu) from April 2014.

Important deadlines:

Deadline for submission of abstracts: 31 May 2014

Notification on acceptance of the abstracts: 1 July 2014

Deadline for early registration: 31 July 2014

Deadline for registration: 10 September 2014

Abstracts will undergo an editorial review and will be published in an electronic proceeding. Authors of selected abstracts of high quality and relevance will be invited to submit full paper after the conference for the Conference Proceedings, incl. ISBN.

Abstract submission guidelines

And further information: visit ICLRT website at: www.iclrt.hu

Looking forward to welcoming you in Harkány! ■

Hányan mennek el Békés megyében egy szlovák nemzetiségi programsorozatra?



Szerző, fotók:

BONDÁR ZSOLT

Titulusa: író

Munkahelye: nincs

Levelezési címe: 5650 Mezőberény, Mónus Illés utca 36.

E-mail: bondarzsolt@gmail.com

Főbb kutatási területei: irodalomtudomány, társadalomtudomány
Érdeklődési köre, hobbjai: futás, tenisz, olvasás, könnyűzene.

Sokan. Többen, mint szinte bármelyik író irodalmi estjére ugyanitt. Többen, mint egy slágerfilm premierjére. Tehát: kulturális rendezvényhez mérten teltház.

2013 őszén olyan programok kerültek megrendezésre Mezőberényben többnyire az Orlay Petrich Soma Kulturális Központ intézményeiben a Mezőberényi Szlovákok Szervezete jóvoltából, mint például egy a nemzetiségre jellemző receptkönyv bemutatása, faültetés, népviseletbe öltöztetett babák kiállítása, közös éneklés, fotókiállítás a helyi szlovák közösség életéről - a teljesség igénye nélkül.

Aki akár résztvevőként, akár szervezőként részese Békés megyében (de egyébként bárhol vidéken ma Magyarországon) bár-

milyen kulturális rendezvénynek, tudja, hogy mekkora feladat nagyobb tömegek érdeklődését felkelteni akár populárisabb programokkal is, így amellet, hogy a fenti rendezvények jelentős számú érdeklődőt voltak képesek megmozgatni, nem mehetünk el szó nélkül.

Legelőször is arról lenne érdemes elgondolkodni, hogy állami szinten már jó ideje bár sokszor tárgyalt, de alulértékelt a helyi nemzetiségekre szabott programok jelentősége. E programok támogatása ráadásul sok esetben egy vélt vagy valós, de kevésbé jelentékeny kisebbségi hagyomány áramvonalán rendeződik, modernizáló törekvései pedig szintén ezt a kétes értékű hagyományt veszik alapul, miközben elmarad a helyi közösségek múltjának érdemi értelmezése és értékeinek elhelyezése, amire pedig jelenleg hatalmas szüksége lenne. Az, hogy a fenti rendezvénysorozat (mely valószínűleg épp belülről induló szerveződése miatt tudott az igényeknek megfelelni) kiemelkedő érdeklődést volt képes kiváltani, jól bizonyítja, hogy ezen a téren óriási kihasználatlan potenciállal rendelkezik a vidéki társadalom, aminek leginkább arra lenne talán szüksége, hogy közösségeik megkapják a kellő anyagi támogatást és bizalmat az értő önszerveződéshez és önértékeléshez, és ne sablon szükségletek és sztereotípiák mentén kényszerüljenek valamilyen átfogónak szánt közösségépítő stratégia részeseivé válni. Ebben a szisztémában az államnak kevesebb súlyt kellene fektetnie a helyi közösségek igényeinek kutatására és a hozzájuk igazítható programok kidolgozására, viszont jobban (f)el kellene ismernie és támogatnia kellene a jelenlegi társadalmi összefüggésekben a nehéz helyzetben lévő nemzetiségi élet önszervező és önfenntartó erejét és képességét, és elismerni azt is, hogy az bár segítséggel, de képes önerejéből a folytonos megújulásra.

Egy másik érdekes kérdésre Dr. Novákné Dr. Plesovszki Zsuzsanna néprajzkutató világított rá Kulturális örökségünk című előadásában, amikor a helyi szlovák nemzetiség problémáin keresztül hívta fel a figyelmet a mai magyarországi kisebbségek általános kulturális problémáira, főleg az integrációra, asszimilációra, nyelvvesztésre.

Mint az eddigiekből levonható, a mai közép-európai posztmodern társadalomban (váratlanul?) nagy igény él a nemzetiségi hagyományok csoportszervező erejének igénybe vételére (ez az összetartó erő az Európai Unió közösségében is tudatosan működtetett), azonban a köztudatban – főleg a fiatalabb generációkra igaz ez – alig van jelen, nem kap jelentősebb szerepet sem a nagyobb médiumokban (legalább is a valóban tömegek által figyelemmel követett műsorokban / cikkekben). Az ezzel foglalkozó műsorokkal, írásokkal szinte csak azok foglalkoznak, akiket eleve érdekel a téma), és a mindennapi rutin során sem igen akad olyan szituáció, amiben előtérbe kerülhetne.

Azt természetesen illúzió lenne feltételezni, hogy a mindennapi rutin témánk szempontjából pozitív irányba fog fejlődni (az államigazgatásnak sincs ebbe lehetősége érdemben belenyúlnia, más kérdés, hogy joga se lenne hozzá), az viszont lehetséges, hogy az egyes közösségek felismerjék és alkalmazzák azokat az új lehetőségeket, amikkel a nemzetiségi hagyományok iránti igény felébreszthető vagy felszínre hozható.

Az asszimiláció és azzal együtt a nyelvvesztés kérdésével megint érdemes részletesebben foglalkozni. Válaszok nélkül: mennyire reális komolyan számolni a helyi nyelvváltozatok fennmaradásával és közösségteremtő erejével egy értékeit újragondoló közép-európai társadalomban, mennyire egy egységesülni látszó európai közösségben, mennyire egy gazdaságilag lemaradó régióban és mennyire a városi életformába menekülő vidéki kisvárosokban?

Már oldalról: mennyire reális a fiatal generációk értelmes szükségének gondolni a helyi nemzetiség nyelvének ismerését egy olyan közösségben, ahol a túlnyomó többség egységes konszenzussal preferálja a világnyelvek ismeretét a nyelvjárások ismeretével szemben. Annyi bizonyos, hogy egy kisebb közösségre jellemző egyedi nyelvhez való viszony megőrzése



rendkívül fontos a kultúra szempontjából, az viszont más kérdés, hogy a fiatalabb generációk életminőségéhez mennyiben tud hozzájárulni ugyanez, illetve tud-e bármi olyan mértékű pluszt hozzáadni a mindennapi életvitelükhöz, ami miatt a helyi nyelvjárásnak valós lehetősége van élő nyelvváltozatként továbbélni a nemzetiség tagjainak kommunikációjában, és nem csak megmaradni a nyelv- és kultúratörténet egy pótolhatatlanul fontos fejezetének.

Általánosságban az egyéni nemzetiségi jelleggel bíró kulturális hagyomány ápolásával más a helyzet, hiszen az nem kérdéses, hogy ezen hagyományok olyan értékeket tudnak közvetíteni a fiatalabb generációknak, amik a jelenlegi társadalmi szituációban nehezen hozzáférhetőek számukra, azonban jelentősen befolyásolni személyiségük nem mennék bele a nemzetiségi tösegeibe, csupán egy vonalat lok nagy részénél (elsősorban az kezőknél) nem az a kérdés, hogy visznek magukkal, hanem hogy kultúrát meg akarnak-e és milyen igény támad-e bennük ezek is a humán tudományok egyberosokban egyetlen tankönyvből fo tudományokat tanítanak szétvá irodalom és a kommunikáció), és egy részletekbe nem menő, általánosan felületes világismeretet várnak csak el legjobb esetben is, háttérbe szorul az egyén egészséges kritikai érzékének fejlesztése és a dolgok konstruktív megkérdőjelezésére való hajlam felébresztése, melynek segítségével kijelölheti saját helyét és értékeit a társadalmon belül, melyben él. Egy ilyen környezetben a hagyomány szeretete éppen a hagyományos értékek kritikai szemléletét tudhatja segíteni a fiatal generációnak, akik ennek segítségével az új megvilágításba kerülő értékrendek objektívabb értéséhez kapnak útravalót. ■



tőek számukra, azonban jelentősen fejlődését. Mivel messzire vezetne, hagyományok ápolásának lehe emelnék ki. Ma már ugyanis a fiatalalacsonyabb képzettséggel rendel milyen nemzetiségi hagyományt egyáltalán bármilyen nemzetiségi tudnak-e érteni, egyáltalán bármirányába. Miközben már az oktatás tálása felé halad (egyes iskolatípu lyik a középszintű tanítás, és olyan lasztás nélkül, mint a nyelvtan, az az itt tanuló diákoktól egyébként is



JALAGATI JÓGA

ahol a test és a lélek egyensúlyba kerül

A Jalagati Jóga Egyesületben többéves orvosi-, edzői- és jógatapasztalat felhasználásával, orvosi és fizioterápiás szempontok alapján hoztuk létre a Jalagati Jógát a mai kor embere számára, így bárki gyakorolhatja.

Gyakorlatsoraink megfelelő arányban tartalmazzák az izmok, ízületek széleskörű átmozgatását, igénybevételét és a pihentető, kikapcsoló relaxációt. Így alakult ki a Jalagati Jóga, amely egy teljesen egyedi jógává fejlődött. A gyakorlatsorok végrehajtásának módja a befele irányuló figyelemmel és a lélegzéssel való összehangoltság miatt különleges, ez különbözteti meg az egyéb testedzésektől.

A jógában mindenki önmagáért küzd – hiszen a jóga küzdelem, igába hajtás -, tehát a testi egészségünk és fejlődésünk a saját kezünkben van. Ennek eredményeképp megérthetjük a testi folyamatainkat és megtanulhatjuk alakítani is azokat.

Segítségével megőrizhetjük, javíthatjuk egész lényünk egészségét, harmóniáját, ellenálló- és teljesítőképességét.



Várunk mindenkit sok szeretettel termeinkben:

1070 Budapest, Király u. 51.
6721 Szeged, Takaréktár u. 2.

Információ: www.jalagati.hu
e-mail: jalagati@jalagati.hu

Óráink:

Jalagati Jóga
Jalagati Reggeli Jóga
Jalagati Női Jóga
Jalagati Arany Jóga

KERT hírek



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

2014. március 17. A lelki egészség titkai

Az idei év első, újdonságokkal teli Életviteli Klubja március 17-én 18 órakor került megrendezésre a Közép-Kelet Európai Rekreációs Társaság és az Egri Kreatív Csoport keretein belül. Újdonság-



ként említhetjük a helyszínt, hiszen az esemény a Polgárok Házából átköltözött a Liceumba. A helyszínnel párhuzamosan bővült az érdeklődők köre is. Külön megtiszteltetés volt számunkra, hogy az eseményen köszönthetjük dr. Honfi Lászlót, dr. Fritz Pétert, dr. Szatmári Zoltánt és Kópáné Plachy Juditot. Az előadást dr. Bíró Melinda, az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetének tanszékvezetője tartotta 'A lelki egészség titkai' címmel.

A test, lélek és elme harmóniája jelenti az egészséget. Betegségeink testi jelzések, üzenetek, amelyek a harmónia átmeneti felborulását jelentik. Először az ember kisebb jeleket kap, ha ezekre nem figyel, akkor egyre nagyobbakat, végül pedig egy komoly betegségben találhatja magát. Ilyenkor kell visszaállítani az egyensúlyt, testi és lelki szinten egyaránt. Hiszen a testi tünetek enyhítése csak felszínes megoldás, a betegségből való teljes felgyógyuláshoz meg kell keresni a lelki eredetű okokat. Testünk egyszerűbb, mint gondolnánk, csak figyelni kell rá és ismerni kell működését. Az előadás révén egy lépéssel közelebb kerültünk az öngyógyításhoz, vagyis hogy saját magunk orvosai legyünk.

2014. március 20. Fotózás, mint szellemi rekreációs tevékenység

2014. március 20-án rendezte soron következő előadását a KERT Szombathelyi csoportja. Neves helyi szakember prezentálásában hallhattunk a fotóriporterek munkájának érdekességeiről, izgalmairól és árnyoldalairól is. Előadónk Czika László volt.

Az egész világot bejáró fotóriporter, több világ és európai szintű sporteseményről tudósíthatott. Fotói által bepillantást nyerhettünk többek között az 1992-es barcelonai olimpia megnyitójába, az 1996-os budapesti atlétika Európa bajnokságba, de a tatai edző-



tábor képei is megelevenedtek. A spotok után megtudhatuk Bill Clinton egykori amerikai elnök magyarországi villámlátogatásának fotós kulisszatitkait majd a természetet láthattuk fotós szemmel. Az előadásra látogatók-akik között szép számmal jelen voltak a NYME BDPK Sporttudományi Intézet hallgatói- a prezentáció végén egy filmet láthattak a 2014-es sítáborról. Köszönjük a tartalmas és látványos előadást!

2014. április 14. „Trendkreáció” II. -TRX, Stickwalking és a legújabb fitness trendek

2014.04.10-én tartotta a tavaszi szemeszter utolsó előadását a Szombathelyi Életviteli klub. Az előadás rendhagyó módon együttműködési megállapodás aláírásával kezdődött. Az együttműködő partner ezúttal a Szombathelyen működő AEROFITNESS klub. A klub a helyi rekreációs sportélet egyik bázisa, mely nyitni kívánt a rekreációs szakemberek irányába, ezért keresték meg a KERT helyi képviselőit. A megállapodást a KERT Szombathelyi Csoportja részéről Dr. Polgár Tibor elnökségi tag (NYME SEK Sporttudományi Intézet igazgató) az AEROFITNESS klub részéről pedig Mihályfi Tivadar ügyvezető látta el kézjegyével.

Ezek után az előadás a legújabb rekreációs trendek bemutatásával folytatódott. Biróné Illics Katalin a NYME SEK Sporttudományi Intézetének tanársegédje tolmácsolásában. Hallhattunk a rekreációs szolgáltatások megújulásának okairól, melyek közt első helyen szerepelt a mozgásszegény életmód. A szakember elmondta, hogy az inaktivitás hozzájárul a core izmok gyengüléséhez, me-



lyek jelentős életminőség romláshoz vezethetnek. Ennek ellensúlyozására fejlesztették/fejlesztik folyamatosan azokat az edzés-módszereket és a hozzájuk kapcsolódó eszközöket, melyek a fent említett folyamatok ellen hathatnak. Az előadó azt követően felvilágotlanta – a tejjesség igénye nélkül – a legújabb edzés-módszereket. Ezek fókuszában a saját testsúllyal végzett gyakorlatok állnak. Az új trendek közül megismerkedhettünk a TRX, a G-flex, az XCO, a Strike Zone, a Flexi bar, a Spring Energie Step, a Stikwalking, a Jungle edzés-módszerével. Ez utóbbi kettő Magyarországon kizárólag az AEROFITNESS klubban érhető el. Továbbá a Jungle-t helyi szakemberek fejlesztették ki.

Köszönjük, a tartalmas, szakmailag rendkívül hasznos előadást! Várunk mindenkit következő programunkon, 2014. május 03-án, Bükfürdőn, a Kristálytoronyban, ahol a fent említett edzéseket is kipróbálhatják az érdeklődők! ■

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

„Az élmény önmagát írja; az ötletet te írod.” Márai Sándor



Adó 1% felajánlás

A Közép- Kelet- Európai Rekreációs Társaság egy közhasznú társadalmi szervezet, melynek tevékenység köre az 1997. évi CLVI. tv. 26. § c) bekezdése alapján:

1. Egészségmegőrzés, betegségmegelőzés, gyógyító-, egészségügyi rehabilitációs tevékenység.
2. Tudományos tevékenység, kutatás.
3. Nevelés és oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés.

**Ha Ön is részese szeretne lenni sikereinknek kérjük,
támogassa adójának 1%-ával a Társaságot.**

Az adó 1 százalékos felajánlásának két módja van:

1. Az adóbevallás kitöltésekor a megfelelő mezőbe beírja: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság. Adószámunk: 18136892-2-06.
2. A honlapról letöltheti az 1%-os felajánló nyilatkozatot. Ezt töltsse le és nyomtassa ki, majd tegye bele egy borítékba, amelyre írja rá nevét, pontos címét és adóazonosító jelét. A boríték lezárása után írja alá keresztben a boríték lezárt fülét, majd mellékelje az adócsomagjához vagy külön küldje be a NAV-nak.

Az adományozás további módjai:

1. Adományát átutalhatja sárga postai csekken. Kérésére szívesen küldünk Önnek csekket, melynek igényléséhez írjon nekünk az info@recreationassociation.eu címre.
2. Online is támogathatja a KERT munkáját. Adományát befizetheti online átutalással az OTP Bank által biztosított biztonságos felületen keresztül.

Nagylelkű támogatását előre is köszönjük!

Dr. Fritz Péter
KERT alelnök

Dr. Szatmári Zoltán
KERT ügyvezető elnök

Szügyi György
KERT elnök

Hivatalos honlap: www.recreationassociation.eu

E-mail: info@recreationassociation.eu

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

Kapcsolattartási cím: 6701 Szeged, Pf.: 1137.

Telefon: 00 36 62 482 822

Fax: 00 36 62 482 155

<http://www.facebook.com/rekreacio>

Adószám: 18136892-2-06

Bejegyző végzés: Pk.60.066/2010/2.

Nyilvántartási szám: 2728



MSB.HU

MÁTRAFÜRED - BUDAPEST - HÉVÍZ

HIGH-TECH
SPORTOK BÁZISA

élménytúrák
az év minden napján

EZ EGY
5000 Ft
ÉRTÉKŰ AJÁNDÉKUTALVÁNY

Hozza magával ezt a „kupont” és a mátrafüredi, a normafai és a hévízi HIGH-TECH SPORTOK BÁZISÁN beválthatja 5000 Ft értékben TerepSegway, MountainCart, MonsterRoller, Cross Country, Hill Dog, Lézerharc, PegPerego, E-bike túráink egyikére az év bármely napján.

A kedvezményt csak a listaárból tudjuk biztosítani! Az ajándékutalvány egyszeri alkalommal használható fel egy túracapatra vonatkozóan. Az utalvány beváltásának további feltétele legalább húszezer forint összegű szolgáltatás megrendelése és kiegyenlítése, mely esetben a kedvezmény a húszezer forint feletti részből érvényesíthető.

TEREPSEGWAY

MOUNTAINCART

MONSTERROLLER

MTB

HILL-DOG

LÉZERHARC

E-JEEP, E-QUAD

E-BIKE

TEL.: +36 70 944 9694

Stresszkezelés



Mottó: Ne büntesd magad más hibájáért vagy ostobaságáért

Korunk felgyorsult élettempója és az állandósult versenyhelyzet kiemelten fontossá teszi a stressz kezelést.

A tréning főbb témái:

- A stressz fiziológiája és megelőzése
- A stressz tudatos megélése
- A stressz hatásainak utókezelése



Különleges módszertanú képzésünkről bővebben:

www.euromenedzser.hu/stresszkezeles

HOTEL E*STELLA **SUPERIOR

BELVÁROSI SZÁLLODÁNK KIVÁLÓ HELYSZÍN SZAKMAI TALÁLKOZÓK, TRÉNINGEK, KONFERENCIÁK MEGRENDEZÉSÉRE. A HOTEL E*STELLÁT AJANLJUK AZOK SZÁMÁRA IS, AKIK SZABADIDŐS TURISTAKÉNT LÁTOGATNAK EGERBE, HISZEN A VÁROS KULTURÁLIS LÁTNIVALÓI, A STRAND ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ, TOVÁBBÁ AZ USZODA PÁR PERCES SÉTÁVAL ELÉRHETŐ.




KAPCSOLAT:
 3300 EGER, EGÉSZSÉGHÁZ UTCA 4.
 TEL.: +36/20/32-32-999
 +36/36/523-476
 FAX: +36/36/523-475
 E-MAIL: INFO@HOTELSTELLA.HU - WWW.HOTELSTELLA.HU




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

CITY PRESS



Szakmai partnerek
 Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
 Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók
 Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
 Silver grade supporter



Arany fokozatú támogató
 Gold grade supporter
 Szerencsejáték Zrt.

Új!
Nyári

Szezonbérletek

a Napfényfürdőben!

Korlátozott darabszámban.

*Kényeztetés.
Kaland.
Kikapcsolódás.*

Nyári hétköznapi

ifjúsági/gyermek/nyugdíjas **22 000 Ft**

Érvényes: 2014. június 1-től szeptember 30-ig

További bérleteink az alábbi **csökkentett árakon** vásárolhatók meg:

- **Tavaszi öt hónapos hétköznapi**

felőtt 24 900 Ft helyett **14 900 Ft**

SZTE hallgató 8 500 Ft helyett **5 500 Ft**

nyugdíjas 9 500 Ft helyett **6 500 Ft**

- **Tavaszi öt hónapos korlátlan**

felőtt 34 900 Ft helyett **19 900 Ft**

diák 19 000 Ft helyett **9 000 Ft**

Tavaszi bérleteink a vásárlás napjától
2014. 06. 15-ig érvényesek.

- **Éves hétköznapi**

felőtt 45 000 Ft helyett **34 900 Ft**

- **Éves korlátlan**

felőtt 75 000 Ft helyett **59 000 Ft**

diák 39 000 Ft helyett **24 900 Ft**

Éves bérleteink a vásárlás napjától 2014. 09. 30-ig érvényesek.

A felőtt bérletekhez 1 db **ingyenes 14 év alatti gyermek bérlet** is tartozik, ill. további 1 db gyermek bérlet 10 000 Ft-os áron váltható.

Bérletváltást megelőzően kérjük minden esetben regisztráljon honlapunkon vagy személyesen!

Szezonbérleteink SZÉP kártyával is megvásárolhatók!

Bővebb információkért látogasson el weboldalunkra: www.napfenyfurdoaquapolis.com

Napfényfürdő Aquapolis Szeged Wellness-, Gyógy-, Élmény- és Strandfürdő

6726 Szeged, Torontál tér 1. Tel.: (06-62) 566-488; www.napfenyfurdoaquapolis.com; www.facebook.com/napfenyfurdo.aquapolis

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság



*egy közhasznú társadalmi szervezet,
melynek tevékenység köre:*

- 1. Egészségmegőrzés, betegségmegelőzés,
gyógyító-, egészségügyi rehabilitációs tevékenység.*
- 2. Tudományos tevékenység, kutatás.*
- 3. Nevelés és oktatás, képességfejlesztés,
ismeretterjesztés.*

*Ha Ön is részese szeretne lenni sikereinknek kérjük,
támogassa adójának 1%-ával a Társaságot.*

Adószámunk: 18136892-2-06

1%

www.recreationcentral.eu