

# recreation

2021. ŐSZ  
XI. évfolyam 3. szám

**TEHETSÉGGONDOZÁS:**

REKREÁCIÓS ÖKÖLVÍVÓK ATTITÚDJEI

**SPORTTÁPLÁLKOZÁS:**

A SPORTOLÁSHOZ KAPCSOLÓDÓ TUDATOS  
VÍZFOGYASZTÁS HATÁSAI

**GERONTOLÓGIA:**

IMMUNRENDSZER-ERŐSÍTÉS GYÓGYNÖVÉNYEKSEL  
IDŐSKORBAN IS

**MELLÉKLET EFOP-1.8.6-17-2017-00033:**

A FELNŐTT LAKOSSÁG PREVENCIÓS CÉLÚ  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSE A SZABADIDŐSPORT RÉVÉN  
A DÉL-ALFÖLDI RÉGIÓBAN

**TREND ÉS ALTERNATÍV REKREÁCIÓ:**

A Z GENERÁCIÓ UTAZÁSI SZOKÁSAI

**TÁPLÁLKOZÁS - GASZTRONÓMIA:**

A HOZZÁTÁPLÁLÁSRÓL RÖVIDEN

**REKREÁCIÓS EDZÉS:**

SPORTOLÓK MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁI  
BOKASÉRÜLÉST KÖVETŐEN

**ÉLETMÓD - LÉLEKTAN - COACHING:**

DIÁKDILEMMÁK A KETTŐS KARRIERŐL

**MODERN HEALTHY LIFESTYLE:**

MODERN EGÉSZSÉGES ÉLETSTÍLUS  
ELMÉLETBEN ÉS GYAKORLATBAN

**SZELLEMI REKREÁCIÓ:**

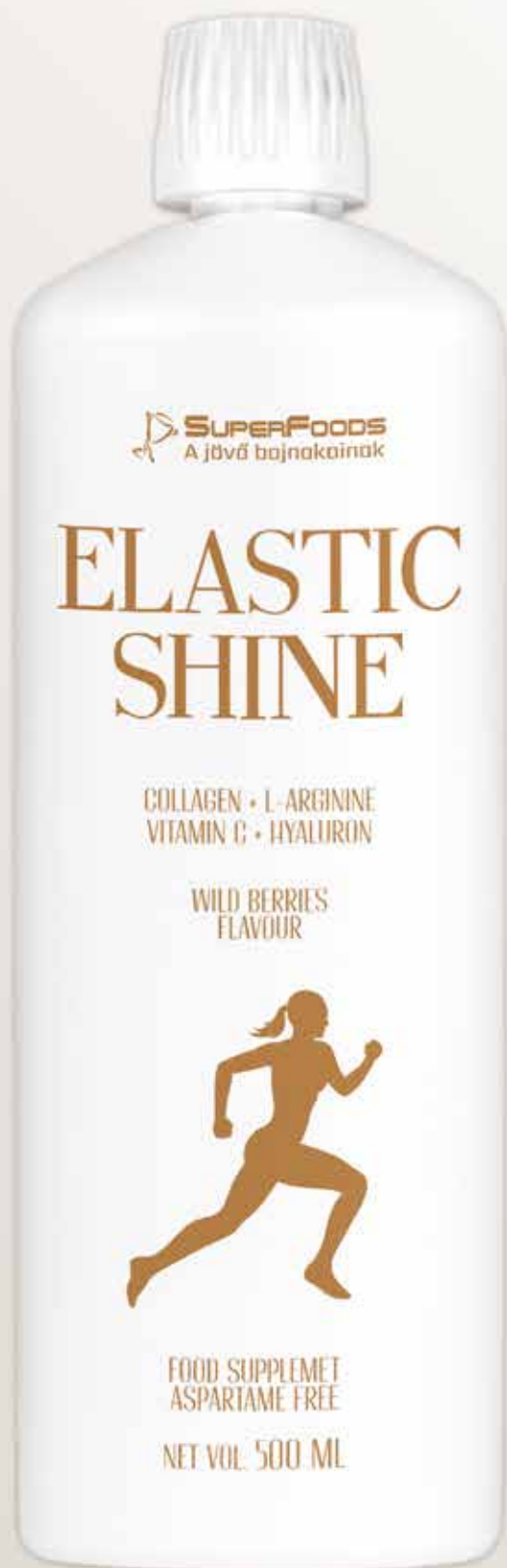
FILM ÉS REKREÁCIÓ 1. – A PANDÉMIA ÁRNYÉKÁBAN

**KÖNYVAJÁNLÓ:**

SZERELEM, HÁBORÚ, SZEGED



# KAPSZULÁK HELYETT 4 AZ EGYBEN KOMPLEX TÁMOGATÁS



## **KOLLAGÉN 10.000 MG ADAGONKÉNT**

IZOMZAT ÉS ÍZÜLETEK VÉDELME  
PORCOK ÉS SZALAGOK ERŐSÍTÉSE

## **L-ARGININ 1.100 MG ADAGONKÉNT**

TELJESÍTMÉNYFOKOZÁS  
REGENERÁCIÓ  
ÁLLÓKÉPESSÉG JAVÍTÁSA

## **C VITAMIN 500 MG ADAGONKÉNT**

IMMUNERŐSÍTŐ HATÁS  
A KOLLAGÉN MEGFELELŐ FELSZÍVÓDÁSÁÉRT  
ÉS BEÉPÜLÉSÉÉRT

## **HYALURONSÁV 40 MG ADAGONKÉNT**

SZÉPSÉGESSZENCIA  
RAGYOGÓ BŐR, HAJ, KÖRÖM

## BEKÖSZÖNTŐ



„Itt van az ősz, itt van újra,  
S szép, mint mindig, énnekem.  
Tudja isten, hogy mi okból  
Szeretem? de szeretem.

Kiülök a dombtetőre,  
Innen nézek szerteszét,  
S hallgatom a fák lehulló  
Levelének lágy nesztét.”

(Petőfi Sándor: Itt van az  
ősz, itt van újra – részlet)

Gyermekkoromban nem vártam az őszt, mert mindig a nyári szünet végét jelentette.

Újrakezdődött az iskola... aztán ahogy teltek az évek, a kissé ellenséggyé minősített évszak barátta szelídült. Melegséggel töltött el a rég nem látott osztálytársakkal való találkozás. Észrevettem a fűszeres illatú, már hűvös reggelek ködös szépségét. A természet arany, barna, narancs és vörös színeit. Jólesett a simogató, de már nem égető délutáni napsugarak jelenléte.

Mi még az ősz? A nedves lehullott falevelek illata. Egy frissen leszedett érett almába harapás. A must édessége. A reggeli dér látványa. A kilehelt levegő párafelhője. Sütőtök és sült gesztenye, valamint a horgászszезон igazi csúcspontja. Éljétek meg az őszt! Éljétek át az általa kínált csodákat.

Itt egy kis segítség! A kezében tartod az új lapszámunkat, friss ropogós! Lelki és szellemi táplálék, finom falatok, ötletek a kapcsolódáshoz és feltöltődéshez.

Hajrá ősz! Mert itt vagy újra! Rekreációra fel!

Dr. habil. Fritz Péter  
főszerkesztő  
egyetemi docens

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

**Felelős kiadó/Executive publishing:**

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

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

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

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

**Alapítva: 2011**

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

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

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

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

**4** Cleansanity, Tóth Márton:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
A hozzátáplálásról röviden

**8** Buti Nikolett, Dr. habil. H. Ekler Judit:  
**SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY**  
A sportoláshoz kapcsolódó tudatos vízfogyasztás hatásai

**14** Németh Zsolt, Mittly Veronika,  
Berényi Károly, Mintál Tibor:  
**REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY**  
Sportolók megküzdési stratégiái  
bokasérülést követően

**18** Pásztk Norbert:  
**GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY**  
Immunrendszer-erősítés gyógynövényekkel időskorban is

**23** Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér:  
**MELLÉKLET EFOP-1.8.6-17-2017-00033**  
A felnőtt lakosság prevenció célú egészségfejlesztése  
a szabadidősport révén a Dél-alföldi Régióban

**27** Tütüknov-Hrisztov Jordán, Szabó Katalin, Kinczel Antonia,  
Molnár Anikó, Bujdosó Zoltán, Müller Anetta:  
**TREND ÉS ALTERNATÍV REKREÁCIÓ**  
– TANULMÁNY  
A Z generáció utazási szokásai

**30** Dr. Magyar Márton:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY**  
Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában

**34** Bakuretz Bonnie:  
**ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING**  
Diákilemmák a kettős karrierről

**36** Gál Konrád, Dr. Bóka Ferenc:  
**TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY**  
Rekreációs ökölvívók attitűdjei

**41** **KÖNYVAJÁNLÓ**  
Szerelem, háború, Szeged

**42** Dr. Szántó Ákos, Mató-Juhász Annamária:  
**MODERN HEALTHY LIFESTYLE**  
– TANULMÁNY  
Modern egészséges életstílus  
elméletben és gyakorlatban

**Szerkesztőbizottság/Board of Editors:**

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

**Korrektor:** Korom Pál.

**Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

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

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapfotó:** Dr. Szöllösi Attila, Székelyudvarhely



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



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

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

**Hozzávalók 28 cm-es formához:**

- 4 db tojás
- 70 g eritrit
- 120 g teljes kiőrlésű liszt
- 350 ml tej/növényi tej
- csipet só
- 2 db körte
- 3 marék zabpehely
- 4 ek kókuszreszelék
- 1 nagy ek natúr mogoróvaj

## A hozzátáplálásról röviden

Kezdő szülőként és táplálkozási tanácsadóként az egyik legizgalmasabb, legvitatottabb, legszínesebb téma számomra a hozzátáplálás (*továbbiakban HT*). Ezzel kapcsolatban ugyanis néhány évente új nemzetközi és hazai ajánlások jelennek meg a táplálkozástudományi felméréseknek, kísérleteknek, tapasztalati megfigyeléseknek hála. Valószínűleg, ha nagyanyámat kérdezem, azt mondja, hogy a kezdetektől adhatok krumplifőzeléket, ha édesanyámat, ő azt mondja, hogy turmixolt gyümölcssel kezdjek, ha pedig a védőnőt, gyermekorvost, akkor kapok egy táblázatot, amivel aztán nem biztos, hogy tudok azonosulni.

Most a jelenlegi nemzetközi és hazai ajánlásokból hozok alapelveket, melyekkel kapcsolatban kiemelném, hogy ezek iránymutatási céllal kerülnek ki, mint amolyan mankó. A hozzátáplálásnál legyen mondjuk egy arany szabály: **a szülő feladata eldönteni, hogyan és mikor, milyen étellel kínálja gyermekét, a gyermek feladata pedig eldönteni, hogy kér-e belőle, és hogy mennyit szeretne belőle.**

**Mikor?** Anyatejes? Tápszeres? Tulajdonképpen mindegy, mert 1 éves korig a fő táplálékforrásokat ezek jelentik, a HT csak kiegészítő. A WHO szerint akkor kell kezdeni, mikor az anyatej önmagában már nem elegendő a csecsemő számára. Bizony ilyen is van. Az időre született babák emésztő- és vese-funkciói kb. 4-5 hónapos korra készen állnak a HT-ra. Erre a korra a csecsemők többsége elsajátítja a HT-hoz szükséges képességeket (*segítséggel képes ülni, tartja a fejét, játékeit a szájához emeli, hason fekve nyújtott könyökkel kitolja magát, nyitja a száját, ha az étel közelít a szája felé, megduplázza a születési súlyát*).

Ha túl korán kezdjük: (*4 hónapos kor előtt*) gyakoribb lehet a félrenyelés, pl. a nyelvkilökő reflex miatt, ami 4-5 hónapos kor körül tűnik el. Emésztési nehézségek adódhatnak a fejletlen emésztőrendszer miatt.

**Elkészítés:**

1. A sütőt előmelegítjük 180 fokra.
2. Az egyik körtét felaprítjuk, a másikat hosszában felszeleteljük.
3. Az eritritet ledaráljuk, hogy por állagú legyen, így jobban oldódik, és nem kristályosodik vissza a sütiben.
4. A tojásokat felferjük az eritrittel, majd felöntjük a tejjel.
5. 4 részletben, szítálva hozzáadjuk a lisztet.
6. Sózzuk, majd hozzáadjuk a felaprított körtét, a kókuszreszeléket és a zabpehelyet.
7. A (*viszonylag híg*) tésztát egy hőálló tálba vagy tortaformába tesszük, és a 180 fokra előmelegített sütőben kb. 40-50 perc alatt arany színűre sütjük. Sütési idő vége előtt kb. 10 perccel rátesszük a tetejére a körteszeleteket, és rácsurgatjuk a mogoróvaját.

**Babának:**

Ezekből a hozzávalókból kiváló kását lehet készíteni, ha még nem eszik a kicsi szilárd ételt (*ez a sütemény nem szerencsés választás, hiszen ragacsos állaga fulladásveszélyes lehet a picinek*). Mindkét hozzátáplálási módszer esetében szerencsésebb körtés-kókuszos zabkását készíteni vízzel, és belekeverve a mogoróvaját (*ha már bevezetett alapanyag, és nem okoz problémát*).



**TÓTH MARCI:**

Mogoróvaj és a körte egy jó párosítás. Ha ez a kettő egy desszertben jelenik meg, akkor az maga tökéletesség!

# Mogyoróvajás-körtés tejpite



clearsanity

Fotó: Ujvári Péter, photography.peterujvari.com

## TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA

Ha túl későn kezdjük: fokozódhat a táplálékallergiák kialakulásának kockázata.

**Hogyan?** Amit biztosítani kell, az a **hely, idő, eszköz,** illetve a **módszer.**

Módszer: Hagyományos pürés hozzátáplálás, vagy BLW, avagy falatkás hozzátáplálás.

Hagyományos „pürézés”: a bevezetett ételeket, különböző szinteken, fokozatosan a pürés-áttört-áttört darabos-darabos állagúan kínáljuk, fokozatosan kiváltva az étkezéseket.

BLW: Baby-Led Weaning. Ahol a baba vezet. A szülő dolga eldönteni, hogy mit és mikor kínál, a baba dönti el, hogy megnyit és mit fogyaszt el belőle. Itt megfelelően ujjnyi méretű, megfogható vagy csippenhető (*párolt, főtt*) darabokkal kínáljuk a babát. Nem szükséges külön főzni, nincsenek bevezetési sorrendek, csak néhány szabály az egyes allergén és a fulladásveszélyes alapanyagokkal kapcsolatban (*pl. földimogyoró*).

Hely. A táplálkozásnak legyen helye. Legyen az hagyományos pürés vagy BLW hozzátáplálás. Asztalnál, ülve, lehetőleg etetőszékben, vagy karon segítve az ülést. Lehetőleg amikor a család eszik, a baba akkor is foglaljon helyet az asztalnál.

Idő: Az étkezések igazodjanak a baba kialakult napirendjéhez. Pürés HT esetén a baba anyatej vagy tápszer fogyasztása előtt kapjon kicsit enni, illetve már kiváltott étkezést a családdal/anyával együtt. BLW esetén, szoptatás/tápszer után fél órával, a családdal együtt kínáljuk a babát abból, amit eszünk, és ő önállóan dönti el, miből mennyit fogyaszt el. Új ízeket célszerű délelőtt bevezetni, mert ha hasfájást vagy egyéb reakciót vált ki, akkor azt nem este/éjjel kell elszenvedni. Egy új alapanyagot célszerű 3-4 napig egyedüli újdonságként bevezetni, hogy szűrhető legyen, hogy az okozott-e bizonyos reakciót.

Eszköz: hagyományos HT során célszerű minél több babakanalat beszerezni, illetve megfelelő tálkákat, ezek lehetnek műanyagból vagy porcelánból, a lényeg, hogy jól tisztíthatóak legyenek. A baba dolgainak tisztításához célszerű sterilizálót használni, jobb esetben ilyen funkció elérhető a mosogatógépeken is már. BLW esetén az etetőszék tálcaja a legfőbb eszköz, hiszen a baba szabadon ismerkedhet a kínált ételekkel.

Allergizáló ételek: tulajdonképpen mindegy, mikor vezetjük be őket, a lényeg, hogy a baba első kóstolásokkor ne allergénnel találkozzon rögtön, és a fokozatosság elvével kerüljenek be az étrendbe (*tejfehérje, tojásfehérje, glutén, földimogyoró*).

**A jelenlegi hazai ajánlás szerint ezek az elsőként bevezethető ételek hagyományos hozzátáplálás esetén:**

- húsok: csirke, marha, nyúl, sertés, pulyka, tofu, máj
- hal: busa, pisztráng, lazac, fogas, harcsa, süllő, hekk, tőkehal
- tejtermékek: joghurt, kefir, görög joghurt (*natúr termékek*), trappista, edami, gouda, cottage cheese, mild cheddar, túró, vaj
- olajok, fűszerek, zsírok: repceolaj, olívaolaj, napraforgóolaj, lenmagolaj, vaníliarúd, fahéj
- gabona: rizs, zab, barna rizs, búza
- gyümölcsök: alma, őszibarack, mangó, banán, avokádó, körte
- zöldség: sütőtök, édesburgonya, burgonya
- tojás.

Vízfogyasztás: 6 hónapos kortól ajánlott. Nem javasolt gyümölcslé és tea fogyasztása, tiszta víz és babavíz annál inkább.

### Hozzávalók 4 főre:

- 1 nagy cékla
- 2 nagyobb répa
- 1 nagyobb édesburgonya
- 1 körte
- 1 alma
- 1 marék dió
- 10 dkg főtt tönkölybúza (*lehet konzerv is*)
- 10 dkg feta sajt
- 50 dkg csirkemellfilé
- 5-6 ek olívaolaj
- só, bors
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 lilahagyma
- 1 ek szárított rozmaring
- 1 sütőzacskó vagy párolóedény

### Elkészítés:

1. A zöldségeket és gyümölcsöket megmossuk, pucoljuk, majd ujjnyi darabokra vágjuk.
2. A húst megmossuk, szintén ujjnyi darabokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk.
3. A feldarabolt hozzávalókat a sütőzacskóba tesszük.
4. Meglocsoljuk olívaolajjal, rádobjuk a fűszereket, és alaposan összerázzuk a zacskót.
5. A sütőzacskót összekötjük, és néhány helyen hústúvel megsúrkodjuk.
6. 180 fokra előmelegített sütőben 70 percig pároljuk.
7. Feta sajtjal, aprított dióval és tönkölybúzával megszórjuk, összeforgatjuk, majd tálaljuk.

### Babának:

A zöldségeket, gyümölcsöket, mosva, megpucolva összepároljuk a csirkével együtt (*párolókészülékben, sütőzacskóban vagy párolóedényben*).

- pürés hozzátáplálás esetén az ismert és bevezetett alapanyagokat összeturmixoljuk, és pürés formában, kanalazva kínáljuk.
- BLW esetében a párolás ugyanúgy megy, mint a pürés táplálásnál, de marad az ujjnyi méretű falatka, melyet tányéron vagy az etetőszék tálcajára pakolva is kínálhatunk. Kis mennyiséget, baba képességeinek megfelelően. Feta helyett kínálható alacsony sótartalmú mozzarella, szintén ujjnyi méretűre vágva.

## TÓTH MARCI:

Ez egy szuper saláta, telis-tele szuper alapanyagokkal. Alapvetően egy édeskés saláta köszönhetően a körtének és a rengeteg zöldség cukortartalmának, ami a hosszú párolás következtében mind kioldódik. Mindezt az édeskés ízt ellensúlyozza a cékla földes íze, és a feta sós ízvilága meg kereké teszi az egész történetet!



# Meleg fetás-csirkés őszjava saláta



*cleansanity*

Fotó: Ujvári Péter, photography.peterujvari.com

# A sportoláshoz kapcsolódó tudatos vízfogyasztás hatásai

## Effects of conscious water consumption related to sports



### ÖSSZEFOGLALÁS:

#### Bevezetés és célkitűzés

A gyermekek kognitív funkcióit enyhe fokú kiszáradás már megváltoztatja. Ezért a kognitív fejlődésben is fontos szerepet tölt be a megfelelő folyadékpótlás. Kutatásunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy az általunk vizsgált 12. évfolyamos diákok ( $N=37$ ) vízháztartása összefüggésbe hozható-e kognitív képességeikkel, valamint izomerejükkel. Vizsgálatunkban a jól (2. cs.) és kevésbé jól hidratált (1. cs.) tanulói csoportokat hasonlítottuk össze a Kognitív Profil Teszt, valamint a NETFIT erőprofil adatai alapján.

#### Eredmények és következtetés

A 2. csoport tanulójának az InBody fitsségi pont értékei szignifikánsan jobbak voltak, mint az 1. csoport tanulójáé. Azonban a két csoport NETFIT erőprofil eredményei között nincs szignifikáns különbség. Így azt, hogy a tanulók jobb vízháztartása pozitívan befolyásolja az izomerejüket, nem tudtuk igazolni. A Kognitív Profil Teszt pontszámai összesítve nem mutattak különbséget a két csoport között, azonban a „Mennyiségek” feladatban a 2. csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el, míg a „Számolási műveletek” tesztben tendenciához közeli értékeket kaptunk, a 2. csoport javára. Tehát a pozitív vízháztartás kognitív képességekre gyakorolt hatása részben igazolható.

**Kulcsszavak: tudatos vízfogyasztás, kognitív képességek**



### ABSTRACT:

#### Introduction

Mild dehydration already alters children's cognitive functions. Therefore, adequate fluid replacement also plays an important role in cognitive development. In our research, we were interested in whether the water balance of the 12th grade students ( $N = 37$ ) we examined could be related to their cognitive abilities as well as their muscle strength. In our study, we compared groups of well (2nd) and less hydrated (1st) students based on data from the Cognitive Profile Test and the NETFIT strength profile.

#### Results and conclusion

Group 2 students scored significantly better in terms of InBody fitness score values than their peers. However, there is no significant difference between the NETFIT strength profile results of the two groups. Thus, the fact that students' better water balance has a positive effect on their muscle strength cannot be justified. Based on the aggregated scores of the Cognitive Profile Test, we could not determine differences between the two groups, but in the "Quantities" task, Group 2 scored significantly better, while in the "Computational Operations" test, we obtained values close to trend in favor of Group 2. Thus, the effect of positive water balance on cognitive abilities can be partially justified.

**Keywords: conscious water consumption, cognitive abilities**



Szerző:  
**BUTI NIKOLETT**  
Testnevelő-, Gyógy testnevelő-  
és Egészségfejlesztő szakos  
VI. évfolyamos hallgató  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai  
Kar, Sporttudományi Intézet  
Szombathely  
butinikolett@gmail.com  
Főbb kutatási területe: tudatos  
vízfogyasztás, úszás



Szerző:  
**DR. HABIL. H. EKLER JUDIT**  
egyetemi docens  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai  
Kar, Sporttudományi Intézet  
Szombathely  
heszterane.ekler.judit@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei: az iskolai  
testnevelés módszertani kérdései



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

## BEVEZETÉS

Sajnálatos módon a hazai, illetve nemzetközi tanulmányok is arról számolnak be, hogy a tanulók jelentős része kevés folyadékot fogyaszt (Bekéné –Kovácsné, 2008; Cvijanović N., et al., 2015).

Akár csak tapasztalatból is tudhatjuk, hogy különösen a fiatalok, nem tudatosan pótolják az elvesztett folyadékot. Amikor megszomjaznak, természetesen eleget tesznek testük igényének, azonban szomjúságérzetünk kialakulása annak köszönhető, hogy szervezetünkben megnö-

vekszik a sókoncentráció, meghozzá a vízhiány miatt. Ez azt jelenti, ha megszomjazunk, már elkétségünk, rég innunk kellett volna. Ezért célszerű tudatosan, módszeresen kialakítani ivási szokásainkat, ügyelve arra, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot fogyassunk (Fekete – Lelovics, 2012; Buti – Wilhelm – Ekler, 2020), hiszen számos kutatás szerint a gyermekek vízfogyasztását ösztönző programok fontos szerepet játszhatnak a gyermekkori elhízás kezelésében is (Schwartz et al., 2016). Bar-David és mtsi. (2009) szerint a vízbevitelt elősegítő oktatási programokat már korai

gyermekkorban el kell indítani, ugyanis a gyermekek maguktól nem ismerik fel az elvesztett folyadék pótlásának szükségességét, könnyen megfedkeznek arról (Maughan, 2003; Gibson-Moore, 2013). A problémát felismerve számos ország, köztük az Egyesült Államok és az Egyesült Királyság, már támogatja az iskoláskorú gyermekek folyadékpótlását a jó egészség elősegítése és az iskolai eredményeik javítása érdekében. Célszerű tehát kiemelni a megfelelő folyadékellátottság szerepét az egészséges életmódra nevelés mellett, az iskolai érdemjegyek alakulásában is. A víz ugyanis



kognitív folyamatok fontos szabályozója, hiszen többek közt „biztosítja a vérkeringést, befolyásolja a vér megfelelő összetételét, szabályozza a vérnyomást” (Fekete – Lelovics, 2012. 56.o.).

Keményné (2006) szerint a kognitív folyamatok, képességek valósítják meg az értelmi működést. Az értelmi (kognitív) működést alkotó folyamatok a következők: érzékelés, észlelés (percepció), figyelem, emlékezés (memória), képzelet (fantázia), gondolkodás (Keményné, 2002). A felsorolás első három eleme a közvetlen, míg utolsó három eleme a közvetett megismerő folyamatokhoz sorolható.

Ahogy Popkin, D’Anci és Rosenberg (2010) tanulmányában olvashatjuk, a gyerekek kognitív funkcióit, mint például a figyelmet, a rövid távú memóriát, nagymértékben befolyásolhatja az enyhe fokú kiszáradás is, ez következőképpen maga után vonhatja az elvártnál rosszabb iskolai teljesítményt is (Gibson-Moore, 2013; Bíró, 2016). Gibson-Moore (2013) összefoglaló tanulmányában olvashatunk arról, hogy az Egyesült Királyságban 9–11 éves korú diákok körében végzett vizsgálatból ( $N=452$ ) kiderül, a gyermekek 60%-a nem megfelelő hidratálással érkezett az iskolába (Friedlander, 2012), hidratáltsági arányuk különösen rossznak volt mondható, már az első tanórak előtt is. Az említett kutatási eredmény is hozzájárult ahhoz, hogy manapság iskolai szinten is figyelmet fordítanak a megfelelő vízbevitelre az említett országban.

Általánosságban kijelenthetjük, hogy szervezetünk víztartalmának 1-2%-át elveszítve csökken az éberség, a koncentráció, fáradtság és fejfájás is jelentkezhet (Maughan, 2003), hiszen ekkor sűrűbbé válik a vérünk, nehezebben jut oxigén sejteinkhez, gátolva ezzel az agyi folyamatok működését. Gopinathan és mtsai (1988) kutatásukban dehidratált (2%–4%) fiatal felnőttek kognitív funkcióit vizsgálták. Kimutatták, hogy hidratációs szinttől függően teljesítménycsökkenés következett be a rövid távú memória, számolási hatékonyság, figyelem tesztek területén (D’Anci K. E., (2006). Gyermek körében végzett vizsgálatoknál szintén hasonló eredményeket kaptak a kutatók (D’Anci K. E., 2006).

Ugyancsak 1-2%-os testtömeg-csökkenés esetén teljesítményromlás tapasztalható állóképességi terhelés során (Maughan, 2003; Tihanyi 2012. 103. o.). Maughan (2003) szerint több mint néhány percig tartó testgyakorlás

során a hipohidráció egyértelműen hátrányosan befolyásolja a teljesítményt, de magát az izomerőt nem befolyásolja.

A fenti tanulmányok arra engednek következtetni, hogy amennyiben az izomerő megváltozása nem befolyásolja a teljesítményt, annak romlása ebben az esetben is a kognitív folyamatokkal lehet összefüggésben. Maughan (2003) munkájából megtudhatjuk, hogy egy korai kutatás (Adolph et al.; 1947) szerint a vizsgálati alanyok testtömegük 2%-ának megfelelő vízhiány bekövetkeztével még nem éreztek szomjúságot. Sportolás közben fokozottabbá válik a szervezetünkben lévő víz és ásványi anyagok elvesztése (Tihanyi, 2012), így az esetben, ha a sportolók nem fordítanak elég figyelmet a folyadékpótlásra, szinte észrevétlenül dehidratált állapotba kerülhetnek.

Elmondhatjuk, hogy az alacsony vagy közepes kiszáradás jelentősen megváltoztathatja a kognitív képességeket. Annak érdekében, hogy ezt elkerüljük, célszerű lehet megtanítani a diákok számára is (akár ismeretterjesztő óra keretében), hogy miként észlelhetjük magunkon a folyadékélegtelenséget. Fritz és mtsai (2019) javaslata alapján hidratációs státuszunkat legkönnyebben a következőkkel követhetjük nyomon: a testtömeg ingadozásának, a vizelet színének és a szomjúságérzet kialakulásának megfigyelése. „Cheuvront és Kenefick a következő kritériumokat határozták meg: ha a testtömeg változása meghaladja az 1,1%-ot, a szomjúság észlelése és a sötét színű vizelet együttesen jelzi a folyadékélegtelenséget.” (Fritz – Kiss – Pfeiffer, 2019, 11-12. o.). Amennyiben a fentiek közül kettő teljesül, abból már következtethetünk az elégtelen folyadékbevitelre (Fritz – Kiss – Pfeiffer, 2019).

Összességében tehát a nem megfelelő folyadékfogyasztásnak számos negatív következménye lehet, ami kihat a gyerekek iskolai teljesítményére is. Ezt hivatott vizsgálni „A sportoláshoz kapcsolódó tudatos vízgyógyászat” című kutatásunk II. szakasza (2019/2020. tanév) is.

## CÉLKITŰZÉS

A kutatásunk célja volt információt kapni arról, hogy a diákok folyadékfogyasztási szokásai, illetve vízhiánytartása milyen kapcsolatban áll az egyes kognitív folyamatokkal, valamint a ta-

nulók izomerejével. Vizsgálatunkhoz az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

**H1:** A jobb vízhiánytartással rendelkező tanulók jobb eredményeket érnek el a kognitív feladatmegoldásokban.

**H2:** A jobb vízhiánytartással rendelkező tanulók NETFIT erőprofil eredményei jobbakk.

## ANYAG ÉS MÓDSZER

A vizsgálatot a 2019/364-es számú kutatásunk elengedély birtokában kezdtük meg. A vizsgálat műszeres mérései Szombathelyen, az ELTE terhelés-élettani laboratóriumában zajlottak. A kutatás 2019 szeptemberétől 2020 júniusáig tartott. A tanulók felmérése és az adatok begyűjtése 2020 márciusáig megtörtént, ezt követte a felvett adatok elemzése. Vizsgálatunk során a mintát 12. évfolyamos középiskolás diákok alkották, összesen 37 fő (28 lány, 9 fiú). A tanulók átlagéletkora  $18,23 \pm 0,86$  év volt.

Az adatokat 3-féle módon/eszközzel gyűjtöttük:

### a. InBody 720

#### Testösszetétel Analízis

Az InBody 720 testösszetétel-analízáló készülék segítségével végeztük el a tanulók műszeres mérését. Kutatásunk során az eszköz által mért adatok közül a következőket használtuk fel: sejten belüli testvíz (ICW – Intracellular Water); fittségi pont; karok és lábak, valamint a törzs sovány tömegére vonatkozó adatot. A vizsgálat során a végtagok (külön kar – láb) értékeiből átlagot számoltunk, és ezekkel az adatokkal dolgoztunk tovább.

### b. Online Kognitív Profil Teszt

A vizsgálat során a tanulók kitöltötték a Kognitív Profil Tesztet (Gyarmathy, 2009), mely az iskolai készségek fejlődésében szerepet játszó legfontosabb rész-képességek, képességek és készségek vizsgálatát teszi lehetővé. Ahogy az elnevezése is mutatja, nem általános értelmi képességet mér, hanem az egyén képességstruktúrájáról ad képet. A teszt során a kognitív képességek, az információfeldolgozás és az iskolai készségek kerülnek feltérképezésre (Gyarmathy, 2009).

### c. 2020. tavaszi NETFIT erőprofil eredményei

Annak érdekében, hogy az InBody mérésből származó adatok, valamint a NETFIT erőprofil eredmény adatai időben a lehető legközelebb legyenek egymáshoz, a 2020. márciusban rögzít-

tett adatokat kértük be a diákok testnevelő tanáraitól. Az általunk felhasznált tesztek a következők voltak: Ütemezett hasizom teszt, Ütemezett fekvőtámasz teszt, Helyből távolugrás teszt.

## A KUTATÁS MENETE

A jól hidratált és kevésbé jól hidratált tanulói csoportok kialakítása.

A szakirodalmak szerint az egyének vízháztartása hathat a kognitív teljesítményre. Vizsgálatunkban ezért a jól és kevésbé jól hidratált tanulói csoportokat hasonlítottuk össze. A két csoport kialakításához az InBody 720 Testösszetételmérő hidratációs adatait használtuk fel. A készülék a bioimpedancia elvén működik, 8 ponton érintkezik a testtel, mivel átlagosan testünk 60%-a víz, könnyen vezeti az áramot. Miután az InBody 720 testösszetétel-analizáló készülék segítségével megvizsgáltuk valamennyi diákot, annak érdekében, hogy a jól hidratált, illetve kevésbé jól hidratált tanulói csoportok között elegendő eltérés legyen, minden tanulónál saját adataiból kalkulált InBody érték alapján kiszámoltam a sejten belüli vízmennyiség normál kategória számtani közepét, és ettől a  $\pm 0,5$  értéktartományt semleges zónának tekintettük (X. csoport), így az ide eső tanulókat a további vizsgálatból kizártuk. A vizsgálat során gyűjtött adatainkat a semleges zóna alatti (1. csoport) és feletti (2. csoport) csoportba sorolva vetettük össze (1. ábra).

A módszer alapján kialakított tanulói csoportok létszáma a következőképpen alakult:

- 1. csoport: 13 fő
- 2. csoport: 14 fő
- X. csoport: 10 fő

## A KOGNITÍV PROFIL TESZT KITÖLTÉSE

A csoportbontást követően minden tanuló számára a csoportjának megfelelően belépési kódot generáltam a Kognitív Profil Teszt online felületére való bejelentkezéshez. A tanulók az összes tesztfeladatot (11 db) elvégezték, melyek közül ötöt választottunk ki az 1. és 2. csoport összehasonlításához, az alapján, hogy a külföldi szakirodalmak hasonló témában, milyen tesztek alkalmaztak (D’Anci K. E, 2006).

A teszt kitöltése után a tanulók láthatják az eredményeiket, melyet a program narancssárga területtel jelöl, késsel pedig a standard eredményeket mutatja (2. ábra).

A 3. ábrán jól látható egy tanulói példán, hogy a kitöltött tesztek eredményeit milyen formában láthatják és ellenőrizhetik a tanulók a teszt elvégzése után. Az ábrán piros színnel kiemelttem az általunk kiválasztott teszteket, melyek alapján a két csoportot összehasonlítottuk.

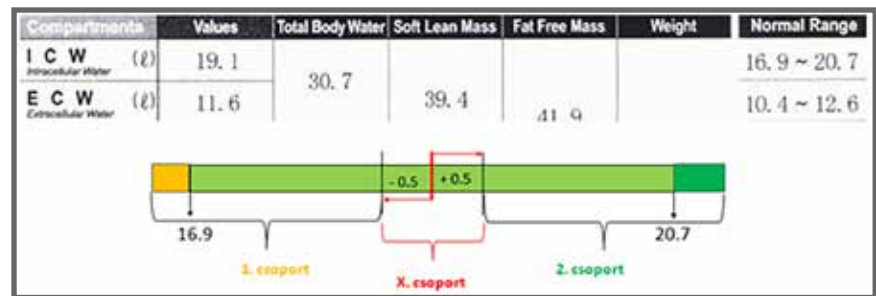
## NETFIT ERŐPROFIL EREDMÉNYEK

A tanulók Ütemezett hasizom-, Ütemezett fekvőtámasz-, Helyből távolugrás tesztekben elért eredményeit

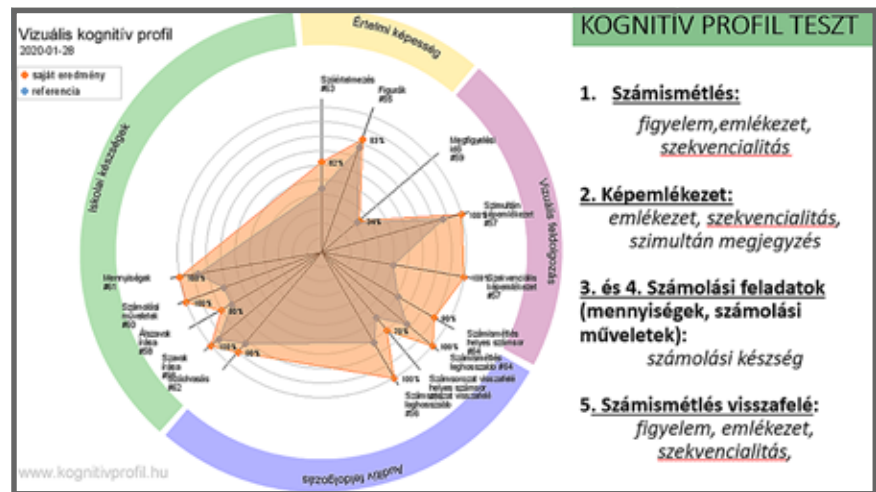
március elején megkaptuk a testnevelő tanáraiktól, majd az adatok bevitelét követően a statisztikai rendszerbe. Az adatfeldolgozáshoz az IBM SPSS Statistics 25 programot használtuk, a két csoport eredményeit kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze.

## EREDMÉNYEK

A kialakított két csoport között a fittségi pontok, illetve az átlagolt kar, valamint törzs sovány tömegében találtunk szignifikánsan jobb eredményeket a 2. csoport javára.



1. ábra: A tanulók jól hidratált és kevésbé jól hidratált csoportra bontásának módszere. The method of dividing students into well-hydrated and less hydrated groups.



2. ábra: A Kognitív Profil Teszt eredményességének értékelése az online felület által. Evaluation of the effectiveness of the CognitiveProfile Test by the online interface

Feladat	Pontszám	Pontszám 2	Kitöltés ideje (perc:mp)	Dátum
Figurák	15		4:20	2020-01-28 14:42:16
Számsorozat visszafelé	7	6	4:38	2020-01-28 14:47:49
Szekvenciális és szimultán képemlékezet	10	10	1:53	2020-01-28 14:50:40
Szavak és álszavak írása	10	8	2:53	2020-01-28 14:54:01
Megfigyelési idő	2311		0:40	2020-01-28 14:55:37
Számolási műveletek	10		1:43	2020-01-28 14:57:55
Mennyiségek	10		0:54	2020-01-28 14:59:08
Szóolvasás	9		1:3	2020-01-28 15:00:31
Szóértelmezés	8		1:48	2020-01-28 15:02:39
Számismétlés	9	7	2:40	2020-01-28 15:05:41
Ritmus	10	0	0:38	2020-01-28 15:23:42

3. ábra: A Kognitív Profil Teszt eredményességének értékelése az online felület által táblázatos formában. Evaluation of the effectiveness of the CognitiveProfile Test by the online interface in tabular form

A szignifikánsan jobb eredmények természetesen az átlageredményekben is látszanak **(1. táblázat)**.

Az InBody által mutatott átlagolt sovány lábtömeg, valamint a NETFIT erőprofil tesztek alapján összehasonlítva a két csoportot, sehol nem tudunk szignifikáns eltérést kimutatni egyik csoport javára sem **(2. táblázat)**.

A Kognitív Profil Teszt összesített pontszámai alapján **(3. táblázat)** nem tudunk különbséget megállapítani a két csoport között, azonban elmondhatjuk, hogy a „Mennyiségek” feladatban a 2. csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el, míg a „Számolási műveletek” tesztben tendenciához közeli értéket kaptunk, a 2. csoport javára.

Fontos megjegyeznünk, hogy amennyiben a továbbiakban csak az említett két tesztet vesszük figyelembe, melyek mindketten az „iskolai készségek”-hez sorolhatóak, ezen belül is számolási készségekhez, láthatjuk, hogy ezen a területen a 2. csoport szignifikánsan jobban teljesített **(4. táblázat)**.

## MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A középzóna feletti tartományban lévő tanulók (2. csoport) szignifikánsan jobb eredményt értek el az InBody fittségi pontok értékét illetően, mint a középzóna alatti tartományba eső tanulók (1. csoport = 72,23 pont; 2. csoport = 78,64 pont;  $p = 0,008$ ). Emellett az InBody eredmények szignifikáns különbséget mutatnak a 2. csoport javára a sovány testtömeg (karok, törzs) tekintetében is. Ugyan a magasabb sejten belüli vízmennyiséget igazolja az InBody a kar és törzs esetében, ugyanez nem állapítható meg a láb sovány tömegét illetően, továbbá a két csoport NETFIT (kar-, láb- és törzs) erőprofil eredményei között nincs szignifikáns különbség. Így azt, hogy a tanulók jobb vízháztartása pozitívan befolyásolja az izomerejüket, jelen kutatásban nem tudtuk igazolni.

A Kognitív Profil Teszt összesített pontszámai alapján nem tudunk különbséget megállapítani a két csoport között (1. csoport = 58,08 pont; 2. csoport = 58,57 pont), azonban elmondhatjuk, hogy a „Mennyiségek” feladatban a 2. csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el (1. csoport = 8,46 pont; 2. csoport = 9,57 pont;  $p = 0,029$ ), míg a „Számolási műveletek” (1. csoport = 8,69 pont; 2. csoport =

InBody Fittségi pontok	N	Átlag	t	df	p - érték
1. csoport	13	72,23	-2,859	25	0,008
2. csoport	14	78,64			
Átlagolt sovány kartömeg az ideálshoz viszonyítva	N	Átlag	t	df	p - érték
1. csoport	13	110,5154	-2,202	25	0,037
2. csoport	14	119,0607			
Sovány törzstömeg az ideálshoz viszonyítva	N	Átlag	t	df	p - érték
1. csoport	13	94,2615	-3,177	25	0,004
2. csoport	14	101,2214			

**1. táblázat:** Az 1. és 2. csoport összehasonlítása a fittségi pontok, illetve az átlagolt kar, valamint törzs sovány tömegének tekintetében. Comparison of groups 1 and 2 in terms of fitness points and lean mass of the averaged arm and torso

	Csoport	N	Átlag	t	df	p - érték
Átlagolt sovány lábtömeg az ideálshoz viszonyítva	1. csoport	13	97,7962	-0,440	25	0,663
	2. csoport	14	98,6643			
NETFIT Helyből távolugrás teszt	1. csoport	9	179,11	-1,556	21	0,135
	2. csoport	14	196,86			
NETFIT Ütemezett fekvőtámasz teszt	1. csoport	10	18,90	-0,031	22	0,975
	2. csoport	14	19,00			
NETFIT Ütemezett hasizom teszt	1. csoport	10	73,90	1,468	22	0,156
	2. csoport	14	63,07			

**2. táblázat:** Az 1. és 2. csoport összehasonlítása az átlagolt sovány lábtömeg, valamint a NETFIT erőprofil tesztek alapján. Comparison of groups 1 and 2 based on the lean mass of averaged leg and NETFIT strength profile tests

Kognitív Profil Teszt	Csoport	N	Átlag	t	df	p - érték
Összpontszám	1. csoport	13	58,08	-0,227	25	0,822
	2. csoport	14	58,57			
Számsorozat visszafele	1. csoport	13	13,92	1,399	25	0,174
	2. csoport	14	12,71			
Képeplékezet	1. csoport	13	12,38	-0,631	25	0,534
	2. csoport	14	13,29			
Számismétlés	1. csoport	13	14,62	0,971	25	0,341
	2. csoport	14	13,68			
Számolási műveletek	1. csoport	13	8,69	-1,441	25	0,162
	2. csoport	14	9,14			
Mennyiségek	1. csoport	13	8,46	-2,317	25	0,029
	2. csoport	14	9,57			
Iskolai készségek	1. csoport	13	17,15	-2,483	25	0,020
	2. csoport	14	18,71			

**3. táblázat:** Az 1. és 2. csoport összehasonlítása a Kognitív Profil Teszt eredményei alapján. Comparison of groups 1 and 2 based on the Cognitive Profile Test results

Kognitív profil	Teszt feladat	Csoport	N	Átlag	p - érték
Iskolai készségek	Számolási műveletek	1. csoport	13	8,69	0,162
		2. csoport	14	9,14	
	Mennyiségek	1. csoport	13	8,46	0,029
		2. csoport	14	9,57	

**4. táblázat:** Az 1. és 2. csoport összehasonlítása az „iskolai készségek” alapján. Comparison of groups 1 and 2 based on “school skills”

9,14 pont;  $p = 0,162$ ) tesztben tendenciához közeli értékeket kaptunk, a 2. csoport javára. Az „iskolai készségek csoportjába tartozó „Mennyiségek”, valamint „Számolási műveletek” tesztet együttesen figyelembe véve, ezen a területen a 2. csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el ( $p = 0,020$ ). Tehát a pozitív vízháztartás kognitív képességekre gyakorolt hatása kutatásunkban részben igazolható.

A kutatásunk során nyert tapasztalataink és külföldi szakirodalmak alapján kutatás-módszertani ajánlásokat is megfogalmazhatunk.

D’Anci K. E., (2006) Hydration and Cognitive Function in Children című tanulmányában olvashatunk 10-12 éves gyermekek kognitív funkcióinak vizsgálatáról. A tanulókat hidratált illetve dehidratált csoportokra osztották. A vizsgálat érdekessége, hogy a tanulók önbevallása alapján képezték a csoportokat a nap elején, tehát az alapján, hogy ki érezte magát már reggel dehidratáltnak („szomjasnak”). A tanulókkal (hozzánk hasonlóan) 5 tesztet tölthettek ki, melyek a következők voltak: rejtett figurák (egy adott kép azonosítása mintákban, amelyek tartalmazznak egy további sort); hallásszám-tartomány (a diktált számjegyek sorozatának közvetlen memóriája); csoportok készítése (fogalmi kategóriák felépítése); verbális analógiák; és számok összeadása. Az alkalmazott tesztek többnyire megegyeznek az általunk választottakkal. A vizsgálat eredményeként nap elején nem volt szignifikáns különbség a kognitív teljesítményben a csoportok között, bár a rövid távú memória pontszáma, amelyet a hallásszám-tartomány feladat alapján mérnek, magasabb volt a hid-

ratált hallgatók körében. Délben azonban ismét felmérték a tanulókat, és a nap elején hidratált csoportba sorolt hallgatók több kognitív feladtnál jobban teljesítettek, mint a dehidratált hallgatók. A rövid távú memória pontszámai szignifikánsan magasabbak voltak a hidratált gyermekeknél.

Edmonds és Burford (2009) vizsgálatában ötvennyolc 7-9 éves gyermeket véletlenszerűen osztottak el két csoportba, melyek közül az egyik csoport vizet ivott a teszt kitöltése előtt, a másik pedig nem. Az eredmények azt mutatták, hogy azok a gyermekek, akik vizet ittak, szignifikánsan jobban teljesítettek a vizuális figyelési feladatokban.

Benton és Burgess (2009) kutatásában némi eltéréssel, de hasonló módon vizsgálták a diákok kognitív funkcióit. Ugyanazon 40 gyermek (átlag-életkor 8 év és 7 hónap) kognitív működését kétszer vizsgálták meg, az egyik nap 300 ml víz ivása után, másnap pedig víz nélkül. A rövid távú memóriát 15 korábban bemutatott tárgy visszahívása alapján értékelték. A visszahívás szignifikánsan jobb volt azokban az esetekben, amikor vizet fogyasztottak a tanulók a teszt előtt.

A külföldi tanulmányokban tehát hasonló tesztek alkalmaztak, mint az általunk választott Kognitív Profil Teszt, melynek óriási előnye, hogy online elérhető bárki számára, valamint a rendszer elvégzi a feladatok értékelését, egyből láthatóvá válnak az eredmények. Kipróbálásra érdemes kutatási protokollnak gondoljuk a tanulói csoportokat véletlenszerűen képezni, majd Edmonds és Burford (2009), Benton és Burgess (2009) tanulmánya mintájára az egyik csoporttal vizet fo-

gyasztatni a teszt kitöltése előtt, míg a másikkal nem. Érdekes lehet még alkalmazni D’Anci K. E., (2006) önbevallásos módszerét is, erősítve ezzel a hidratált és kevésbé hidratált tanulói csoportok közötti különbséget, és a vizsgálatot elvégezni az iskolai nap elején, és délben is.

## ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS

Kutatásunkban a mintánkat képező 37 középiskolai tanulónál vizsgáltuk meg, hogy a vízháztartásuk milyen kapcsolatban áll az egyes kognitív folyamataikkal, valamint izomerejükkel. A vizsgálat során kutatási hipotéziseinket csak részben tudtuk igazolni, ugyanakkor jelentős módszertani ajánlásokat tudunk megfogalmazni a témában végzett későbbi tanulmányok számára.

Jelenleg kutatásunk III. szakaszán dolgozunk, ahol célunk, hogy információt kapjunk arról, hogy a tanulók folyadékfogyasztási szokásait miként befolyásolja egy telefonos applikáció hosszabb időn (3 hónapon) keresztül történő használata. Egy bemeneti mérték (papír alapú folyadékfogyasztási napló vezetése a diákok által 4 napon keresztül) követően a változásokat figyelemmel követjük az applikáció leltöltését követő 1., 6. és 12. héten. Amennyiben a kutatásunk tervezett, III. szakaszát pozitív eredményekkel tudnánk zárni, alkalmunk lenne tudományosan megalapozott ajánlást tenni a diákok, illetve a felnőtt lakosság számára is, miként válhatnak tudatos vízfogyasztókká egy applikáció segítségével.

## Irodalomjegyzék:

Adolph, E. F. (1947): Physiology of man in the desert. New York: Interscience. 1-357.

Bar-David, Y., Urkin, J., Landau, D., Bar-David, Y., Urkin, J., Landau, D., Bar-David, Z., Pilpel, D. (2009): Voluntary dehydration among elementary school children residing in a hot arid environment. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 22(5):455-60. DOI: 10.1111/j.1365-277X.2009.00960.x

Bekéné Zelencz, K., Kovácsné File, Zs. (2008): 14-16 éves diákok táplálkozási szokásai. Új Pedagógiai Szemle, 2008/8-9. From: <http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/14-16-eves-diakok-taplalkozasi-szokasai> (Élérve: 2018. 04. 24.)

Benton, D., Burgess N. (2009): The effect of the consumption of water on the memory and attention of children. Appetite, 2009;53:143-146. From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19445987> (Élérve:2019.11.02.) DOI: 10.1016/j.appet.2009.05.006.

Biró, Gy. (szerk.) (2016): Táplálkozási Akadémia hírléve, 9. évf. 3. szám. [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi\\_akademia\\_2016\\_03\\_hidratacio\\_160318.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2016_03_hidratacio_160318.pdf) (Élérve: 2018.11.18.)

Buti, N., Wilhelm, M., H. Ekler J., (2020): A testnevelésórához kapcsolódó tudatos vízfogyasztás. Egészségfejlesztés folyóirat, 61. 2. sz. 63-73. From: <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egészségfejlesztés&page=article&op=view&path%5B%5D=582> (Élérve: 2020. 11. 27.) DOI: <http://dx.doi.org/10.24365/ef.v6i12.582>

Cvijanović, N., et al. (2015): A Problem of Dehydration After a Physical Education Class and Habits of Fluid Intake With Eight-Graders, In: Physical Culture, 69 (1): 25-32. DOI: 10.5937/fizkul1501025C

D’Anci, K. E., Constant, F., Rosenberg, I. H. (2006): Hydration and Cognitive Function in Children. Nutrition Reviews, 2006;64(10): 457-464. DOI: 10.1301/nr.2006.oct.457-464

Edmonds, C. J., Burford, D. (2009): Should children drink more water?: the effects of drinking water on cognition in children. Appetite, 2009;52:776-779. From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19501780> (Élérve: 2019.01.02.) DOI: 10.1016/j.appet.2009.02.010.

European Food Safety Authority (EFSA)(2017): Dietary Reference Values for nutrients Summary report. From: <https://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/e15121> (Élérve: 2019. 01. 02.) DOI: 10.2903/sp.efsa.2017.e15121

Fekete, K., Lelovics, Zs. (2012): A folyadékpótlás a szabadidősportban. In.: Boros, Sz., Fekete, K., Lelovics, Zs. Sporttáplálkozás szabadidősportolóknak. Cser Kiadó, Budapest, 55-63.

Friedlander, G. (2012): Hydration Status of Children in the US and Europe. Optimal Hydration: New Insights: Presented during the 2012 Academy of Nutrition and Dietetics Food & Nutrition Conference & Expo Philadelphia, USA.

Fritz, P., Kiss, A., Pfeiffer, L. (2019): A folyadékfogyasztás szerepe a sporttáplálkozásban. Recreation, 9. évfolyam, 4. száma, DOI: 10.21486/recreation.2019.9.4.1

Gibson-Moore, H. (2013). Improving hydration in children: A sensible guide. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, 38(2), 236-242.

Gopinathan, P. M., Pichan, G., Sharma, V. M. (1988): Role of dehydration in heat stress-induced variations in mental performance. Arch Env Health, 1988;43:15-17.

Gyarmathy, É. (2009): Kognitív Profil Teszt. Iskolakultúra, 3-4. 60-73.

Keményné Pálffy, K. (2006): Alapozó pszichológia. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Keményné Pálffy, K. (2002): A PSZICHOLÓGIA ALAPJAI. From: <https://doksi.hu/get.php?lid=1923>(Élérve: 2020. augusztus 19.)

Maughan, R. J. (2003): Impact of mild dehydration on wellness and on exercise performance. European Journal of Clinical Nutrition, 57(2), 19-23. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1601897

Popkin, B. M., D’Anci, K. E., Rosenberg, I. H. (2010): Water, Hydration and Health. Nutrition Review, 2010; 68(8):439-458. DOI: 10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x

Schwartz, A. E., Leardo, M., Aneja, S., et al. (2016): Effect of a school-based water intervention on child body mass index and obesity. JAMA Pediatrics, 2016;170(3):220-226. From: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2480887> (Élérve: 2019. 11. 25.)DOI: 10.1001/jamapediatrics.2015.3778

Tihányi, A. (2012): Teljesítményfokozó sporttáplálkozás. Krea-Fitt Kft, Budapest. 99-105.

TÁMOGATÓK

# Rendszeres belső kapcsolat a természettel!



**Természetes mikrobák életközösségével fermentált gyógynövény-kivonat**

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



## TOVÁBB ÍRJUK A TÖRTÉNELMET!



FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU



Szerző:  
**NÉMETH ZSOLT**  
Pécsi Tudományegyetem,  
Természettudományi Kar,  
Sporttudományi  
és Testnevelési Intézet  
Főbb kutatási területe:  
neveléstudomány, sporttudomány,  
sportpedagógia, sportpszichológia



Szerző:  
**MITTY VERONIKA**  
Semmelweis Egyetem  
Magatartástudományi Intézet, DPC  
OHII Rehabilitációs Centrum  
Főbb kutatási területe:  
neuromuskuloskeletális  
rehabilitáció, sportrehabilitáció,  
állatasszisztált terápia



Szerző:  
**BERÉNYI KÁROLY**  
tanársegéd  
Pécsi Tudományegyetem, Általános  
Orvostudományi Kar, Orvosi  
Népegészségtani Intézet  
Főbb kutatási területe:  
epidemiológia, primer prevenció



Szerző:  
**MINTÁL TIBOR**  
Pécsi Tudományegyetem, Klinikai  
Központ, Ortopédiái Klinika  
Főbb kutatási területe:  
sportsérülések megelőzése,  
kezelése, szalagplasztikához  
használható grafok vizsgálata



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

# Sportolók megküzdési stratégiái bokasérülést követően

## Athlete coping strategies after ankle injury



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A bokasérülések ellátása részletesen kidolgozott protokollokkal történik, azonban ez nem terjed ki a sérült pszichés gondozására. Előzetes irodalmi adatok azonban alátámasztják ennek szükségességét. Kimutatták, hogy a pszichológiai intervenció a rehabilitáció során számos előnnyel jár a felépülés alatt (Armatas et al., 2007). A kutatásunk célja, hogy az eddigi irodalmi adatokat alátámasszuk és felhívjuk a sportorvosok és edzők figyelmét a komplex szemléletmód fontosságára, illetve hogy segítsük a sportolókat a sérülés pszichés feldolgozásában. A bokasérülések pszichés következményeinek megítélése céljából 2014 októbere és decembere között 96 sportolóval töltöttük ki egy általunk összeállított, 28 kérdésből álló kérdőívet. Közülük 42 fő papíron, míg 54 sportoló online válaszolt a kérdésekre.

A válaszokat SPSS program segítségével értékeltük ki. Kimutattuk, hogy összefüggés van a belső motiváció, az újraserüléstől való félelem, sport esetleges abbahagyása, a rehabilitációs munka, a társas támogatás, a sportolás szintje és a megküzdési stratégiák között. Ezenfelül eredményeink alátámasztják, hogy a sérülés utólagos megítélését befolyásolják a sérülést követő percek, hetek történései. Eredményeink igazolják a korábbi következtetésünket, miszerint a sportolók bokasérülése multidiszciplináris ellátást igényel. Megerősítést nyert, hogy a bokasérülést elszenvedett sportemberek igénylik a pszichés vezetést és társas támogatást a sérülést követő időszakban. A sporthoz való visszatéréshez a gyógytorna és fizioterápia mellett szükség van pszichés felkészítésre is.

**Kulcsszavak:** sportpszichológia, bokasérülés, biopszichoszociális rehabilitáció



### ABSTRACT:

**Introduction:** Ankle injuries are treated with detailed protocols, however those do not include dealing with psychological problems around it. Data of previous literature support the need for this. Psychological intervention during rehabilitation has been shown to have a number of benefits during recovery (Armatas et al., 2007). The aim of this study is to support the literature data so far and to draw the attention of sports physicians and coaches to the importance of a complex approach, and to help athletes cope with psychological problems during recovery.

**Method:** To assess the psychological consequences of ankle injuries, between October and December 2014, we surveyed 96 athletes using a questionnaire with 28 questions. Of these, 42 participants answered questions on paper, while 54 athletes did

it online. Responses were then evaluated using SPSS software.

**Results:** The results have shown a correlation between intrinsic motivation, fear of re-injury, quitting sport, rehabilitation work, social support, level of sport and coping strategies. In addition, our results support that the subsequent assessment of the injury is affected by the events of the minutes and weeks following the injury.

**Conclusion:** Our results support previous findings about the needs of athletes for multidisciplinary care after an ankle injury. It has been shown that athletes with ankle injuries require psychological guidance and social support in the post-injury period for a successful physical and psychological recovery. In addition to physiotherapy, athletes also need psychological training to return to sports.

**Keywords:** sports psychology, ankle injury, bio psycho social rehabilitation

### BEVEZETÉS

A sportpszichológia viszonylag új tudománynak számít, és még ma is sokan megkérdőjelezzik a szükségességét. Pedig a sportolók akár 19%-a is érezheti a sportsérülések negatív pszichológiai hatásait, amelyek már önmagukban is emelik a sérülés megismétlődésének kockázatát (Clanton és mtsai, 2012; Chan és mtsai, 2006).

A sérülés által kiváltott stressz végigkíséri a sportolót a sérülés pillanatától kezdve a rehabilitáción át az edzéshez és a játékhoz való visszatérés pillanatáig (Abenza és mtsai, 2010).

Ezt a frusztrációt elsősorban nem is maga a sérülés súlyossága idézi elő, hanem a bizonytalanság, hogy mennyi ideig fog tartani a felépülés, és hogy mennyire változnak meg a mindennapok a sérülés miatt (Montero és mtsai, 2010).

A stressz és a szorongás a teljes gyógyulást nagymértékben hátráltatja, így a megfelelő rehabilitációnak a sportoló szorongásának, félelmeinek, önbizalomhiányának kezelésére is ki kell terjednie (Clanton és mtsai, 2012).

A félelem kiterjed a sérülés megismétlődésének előfordulására is, amely jelentősen befolyásolja az edzőmunka intenzitását és hatékonyságát, hiszen a sportoló nem mer kellő önbizalommal és odaadással edzeni (Klank, 2006). A sérüléssel való megküzdéshez stratégiát kell választani, amiben a sportoló személyiségjegyei közül a rugalmasság és az optimista hozzáállás a környezeti tényezőkkel kapcsolatban védőfaktorként szerepel, azaz ezek az egyének képesek a helyzetet hamarabb elfogadni és továbblépni egy sérülést követően (Mummery és mtsai, 2004).

Ezt a felvetést egy sérült úszók által kitöltött kérdőív vizsgálat is megerősíti, miszerint azok a sportolók,

akik pesszimistán álltak a jövőbeni teljesítményükhöz, a későbbi versenyeken valóban rosszabbul szerepeltek, mint az optimista társaik (Seligman és mtsai, 1990).

Ezenkívül a sérült sportoló kora is meghatározza a megküzdés eredményességét, miszerint a legjobban a kamaszok képesek kezelni a sportsérüléssel járó problémákat, náluk voltak legkevésbé kimutathatók a depresszió tünetei (Manuel és mtsai, 2002), miközben az idősebbek gyakran panaszkodtak a depresszió, kimerültség, feszültség és kétségbeesés mellett szomatikus tünetekről is, mint például az inszomnia, étvágytalanság és a gyomorfájdalom (Weiss és mtsai, 2003).

Meghatározó még a sportoló neme is: a nők nehezebben küzdenek meg sérüléssel, náluk gyakrabban figyelhetőek meg az elkerülő mechanizmusok, a szorongás és a feszült állapot (Clanton és mtsai, 2012).

Azok a sportolók, akik nem rendelkeznek kellően fejlett, problémaorientált megküzdési készséggel, illetve akik nem kaptak megfelelő családi támogatást, hosszabb rehabilitációra szorultak, mint az intenzívebb pszichoszociális támogatásban részesült egyének (Patternson és mtsai, 1998; Smith és mtsai, 1990).

Láthatjuk a támogató szociális háttér kiemelkedő szerepét is: a sérült sportolók a legtöbb támogatást a családjuktól és a barátaiktól kapják, és a sérülés előtti állapothoz képest nagyobb bizalommal fordulnak az edzőjükhöz és kezelőorvosukhoz (Yang és mtsai, 2010).

Szintén ezt támasztja alá egy másik kutatás eredménye is: a társas támogatás 3 legfontosabb forrása sportsérülés esetén az orvos, a csapat – beleértve az edzőt is –, illetve a család és a barátok (Palmi, 2011). A támogatás segíti a megküzdést, csökkenti a stresszt és az újrásérüléstől való félelmet, mindemellett növeli az önbizalmat és a motivációt (Santi és mtsai, 2013). (1. ábra)

## MÓDSZEREK

A szakirodalom alapos áttekintése után 2014 októberében állítottunk össze egy 28 kérdésből álló kérdőívet, amelyet bokasérült sportolók töltöttek ki 2014 októberé és decembere között. Összesen 96 fő válaszolt a kérdésekre, 54 fő online, míg 42 fő papíron kapta meg a kérdőívet.

A Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar testnevelő-edző szakos hallgatói kapták kézhez a kérdőívet, akik értelemszerűen rendszeresen, akár versenyszinten is sportolnak és a sportsérülések hatásaira nagy rálatással bírnak.

Online módon többekhez jutott el a kérdőívünk, ennek segítségével az egész országból és többféle korosztályból érkeztek válaszok. Minden kitöltő szenvedett már el valamilyen sporttal kapcsolatos bokasérülést, így képesek voltak hitelesen beszámolni az érzéseikről. A kérdéseket két csoportra oszthatjuk. Az első 10 kérdés a kitöltői adatok felvételét célozta meg, mint például a nem, kor, sportág, a sportolás szintje és a sérülés körülményei.

Míg a maradék 18 kérdés esetén a kitöltőnek a sérülése azonnali és rehabilitációs ellátásáról, az ezzel kapcsolatos érzéseiről, a sérülést követő stresszről és annak kezelési stratégiájáról, az egyéni motiváltságáról, a hozzáállásáról és a sérülés által okozott esetleges konfliktusokról kellett nyilatkoznia.

Ezeket eldöntendő, támogatott és nyitott végű kérdésekkel, illetve 5 fokú Likert-skálával mértük fel. Az adatok feldolgozása 2015 februárjában zajlott SPSS program segítségével.

Az eredményeket logisztikus regresszióval, Pearson-féle korreláció analízissel, páros T próbával, Mann Whitney és Wilcoxon teszttel értékeltük ki. A kördiagramokat szintén SPSS programmal készítettük.

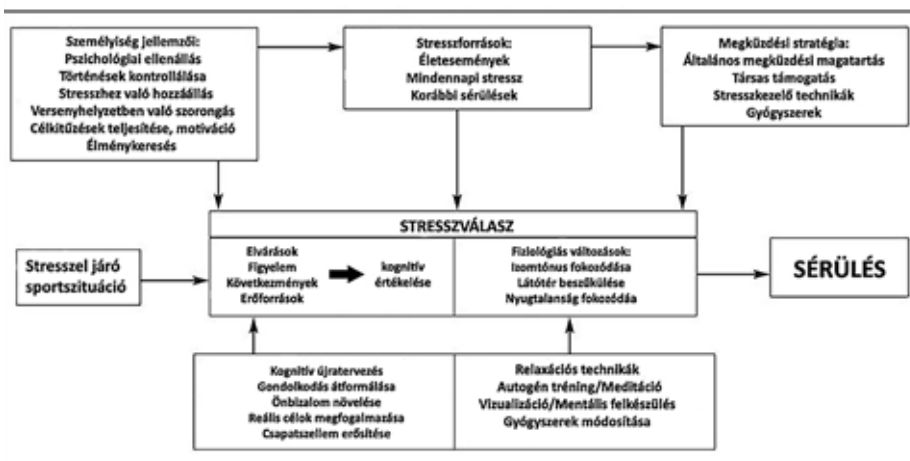
## EREDMÉNYEK

A kitöltők (n=96) 59%-a férfi volt, míg az életkor alapján legtöbben a 21-25 év közötti kategóriába estek. A válaszolók mindössze 21%-a volt a 25 év feletti korosztály tagja. Sportágak szerinti megoszlás alapján elmondhatjuk, hogy a legtöbben valamilyen labdjátékot űznek: a sportolók negyede futballozik, 24%-uk kézilabdázik, a harmadik leggyakrabban választott sportág pedig a kosárlabda volt. Mindemellett röplabdások, táncosok, vízilabdások és küzdősportolók segítették a munkánkat. A kitöltők közül 56 fő igazolt sportoló, legtöbben a Megye I. osztály tagjai voltak. Válogatott sportolók közül 13 fő válaszolt a kérdéseinkre. A Nemzeti Bajnokság (NB) I, II és III osztályába a válaszadók 42,7%-a tartozott. 11 fő hobbisportoló is kitöltötte a kérdőívünket.

A kitöltőknek 5 fokú Likert-skálán kellett a sérülésük akut, illetve rehabilitációs ellátását megítélniük: akik az 1-est jelölték, nem voltak elégedettek az ellátással, úgy érezték, hogy egyáltalán nem foglalkoztak velük, az 5-öst jelölők viszont maximálisan elégedettek voltak mind a sérülés azonnali ellátásával, mind a rehabilitációval. A nem igazolt sportolók esetében nem mutatkozott szignifikáns különbség az akut, illetve rehabilitációs ellátás között, azonban az igazolt játékosok az akut ellátást 3-szor rosszabbnak ítélték, mint a rehabilitációs ellátást (p=0.001, OR=3.179). Ebben közrejátszhat az igazolt sportolók társas támogatottsága az edzőtársak által a rehabilitáció hetei alatt, amely nagymértékben képes megkönnyíteni a szorongás és frusztráció csökkentését. Eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy aki elégedettebb volt a rehabilitációs ellátásával, az ezekben a hetekben motiváltabb volt (p=0.045, korrelációs együttható=0.205). Ezért mindenképpen fontos tényező a magas színvonalú rehabilitáció a későbbi visszatérés szempontjából, hiszen megfelelő motiváció nélkül nem lehet minőségi edzőmunkát folytatni.

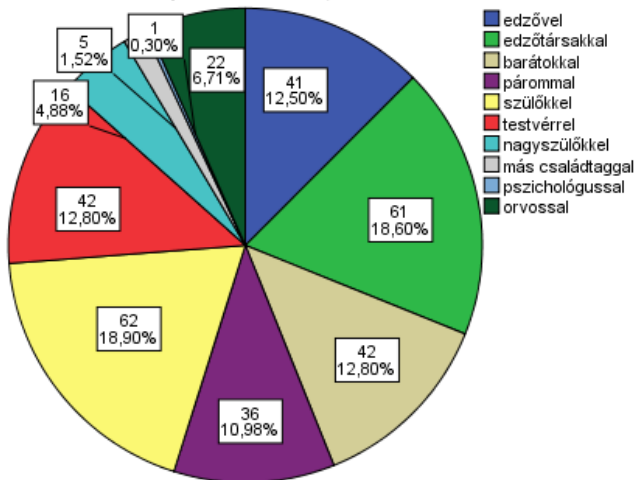
A rehabilitáció során felmerülő problémákat a sérült sportolók szívesen beszéltek meg a hozzájuk közelállókkal. Az eredményeinkből is kitétni a család fontos támogató szerepe: a sportolók 38,1%-a fordul valamely családtagjához segítségért. Az edzővel vagy edzőtársakkal a kitöltők 31,1%-a osztja meg a gondolatait, míg a barátaikkal, illetve párjukkal 23,8%-uk tudja megbeszélni az érzéseit. Érdekes, hogy csupán 1 fő volt, aki pszichológus segítségét kérte a történet feldolgozásához (2. ábra). Ez a tény is alátámasztja azt a törekvésünket, hogy az edzők és a sportorvosok pszichológiai képzése elengedhetetlen a sérült sportolók megfelelő stresszkezelési módszereinek kialakításához.

STRESSZ ÉS SPORTSÉRÜLÉS MODELL (Andersen, Williams, 1988)



1. ábra: A sportsérülések és a stressz kölcsönhatása (Andersen, Williams, 1998)

**A rehabilitáció során kikivel tudtad megbeszélni a problémáidat, érzéseidet?**



2. ábra: A rehabilitáció alatt felmerülő problémák megbeszélése

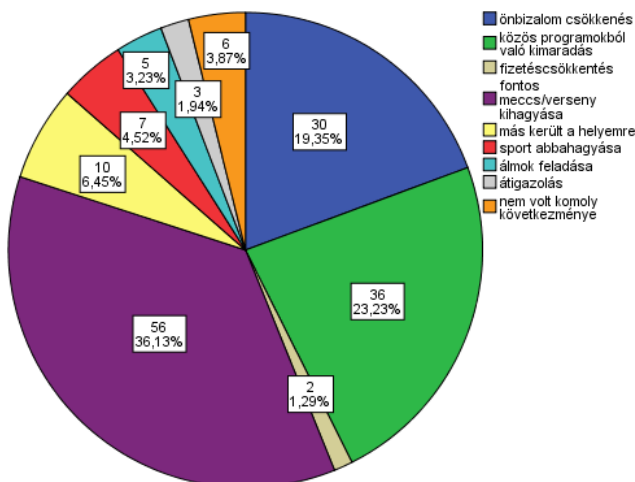
A rehabilitáció során tapasztalt belső motivációról és az elvégzett munkáról 5 fokú Likert-skálán vallottak a válaszadók (1=nem, 5=maximálisan). A kitöltők 81,3%-a meglehetősen, illetve kifejezetten motiváltnak tartotta magát, ennek megfelelően 78,2%-uk javarészt, illetve maximálisan elvégezte a rehabilitáció során rábízott munkát.

Ez szoros összefüggésben áll egymással, hiszen az eredményeink alapján is megállapítható, hogy amelyik sportoló motiváltabb volt, sokkal szívesebben és felelősségteljesebben végezte el a rábízott edzőmunkát a rehabilitáció hetei alatt ( $p < 0.01$ , *korrelációs együttható* = 0.587).

A rehabilitáció során elvégzett munka minőségét az is meghatározza, hogy a sérült milyennek ítélte meg a rehabilitációs ellátását: minél magasabb színvonalúnak érezte, annál inkább képes volt elvégezni a rábízott feladatokat ( $p = 0.025$ , *korrelációs együttható* = 0.229).

Mindkét összefüggés jól szemlélteti a motiváció kiemelkedő szerepét, amelyet új célok kitűzésével és vizualizációs technikával lehet felépíteni. Az edzőtársak támogatása is nagymértékben segítheti a sérült motiváltságának erősítését. Azonban elkerülhetetlen, hogy a sérülés különféle következményekkel járjon együtt, ezek közül kiemelkedő probléma volt egy fontos meccsről vagy versenyről való lemaradás (36,1%), illetve a közös programokból való kimaradás (23,2%) és az önbizalom csökkenése (19,35%) (3. ábra).

**Milyen következménye volt a sérülésednek?**

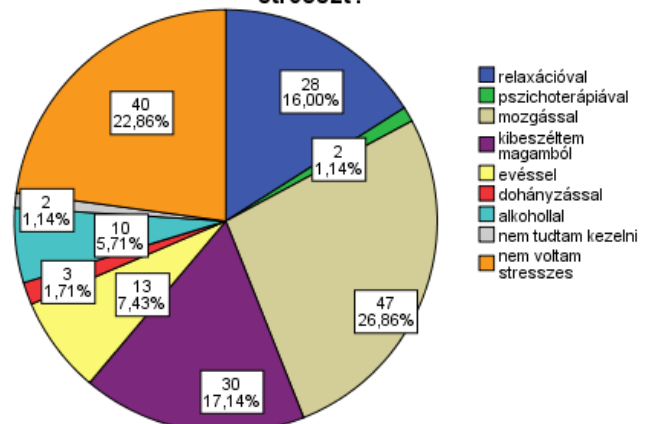


3. ábra: A sérülés következményei

A sérülést követő időszakban bekövetkező kudarcokról kérdezve a sportolók egynegyede úgy ítélte meg, hogy nem érte kudarc a rehabilitációt követően. Azonban 5 fokú Likert-skálán 13,5%-uk nagyrészt vagy teljes mértékben a korábbi sérülésének tudta be a kudarc bekövetkezését, ahol Mann-Whitney teszt eredménye szerint 2-szer többen voltak az NB II-es illetve alacsonyabb szintű játékosok ( $p = 0.043$ , *OR* = -2.027). Itt is a társas támogatás fontosságát kell kiemelni, hiszen minél magasabb szinten űzi a sportot, annál összetartóbb a csapat és képzetebb az edző, ami által több támogatást képesek nyújtani az egyének. Ezenfelül válogatott és NB I-es, csapatoknál ma már nem ritka, hogy nagyobb hangsúlyt fektetnek a sérülések biopszichoszociális kezelésére, akár pszichológus bevonásával is. Emiatt ezekben az esetekben a sportolók nagyobb eséllyel tudják feldolgozni a sérülést, így a kudarcokat sem feltétlenül a korábbi sérülésükre fogják. A sérülés kapcsán a megkérdezettek 17,9%-a gondolt a sportolás abbahagyására a rehabilitáció során, amely összefüggést mutatott a motiváció mértékével is: minél motiváltabb volt az egyén, annál kevésbé gondolt a sport abbahagyására ( $p = 0.006$ , *korrelációs együttható* = 0.283). Ez ismételtén alátámasztja a motiváció meghatározó szerepét. Az újraserüléstől való valamilyen szintű félelem is meghatározza a sportolók hétköznapjait, hiszen 5 fokú Likert-skálán csak 27,1%-uk vallotta, hogy egyáltalán nem fél egy esetleges jövőbeli sérülés elszენvedésétől. Ez is befolyásolja a sport abbahagyásának felmerülését, hiszen aki jobban fél az újraserüléstől, az nagyobb eséllyel hagyja abba a későbbiekben a sportot ( $p = 0.004$ , *korrelációs együttható* = -0.291). A félelem kezelése és megszüntetése szintén a pszichológus feladata lenne, ennek hiányában az edzőnek és sportorvosnak kell kiutat mutatnia. A félelem leküzdése nagyobb esélyt jelent a sportolás folytatására. A stresszkezelési ismeretek és módszerek alapján megállapíthatjuk, hogy a kitöltők 22,8%-a nem érezte stresszesnek magát a sérülést követő időszakban, viszont a fokozott stresszt megélt sportolók 61,1%-a volt képes adekvátan csökkenteni a szorongást a mozgással, relaxációval, pszichoterápiával vagy beszélgetéssel (4. ábra). A többiek vagy nem voltak képesek kezelni a stresszt (1,1%), vagy inadekvát módon tették azt: evéssel, dohányzással, alkoholfogyasztással. Érdekes módon összesen 19 fő válaszolta, hogy inadekvát módon képes csak csökkenteni a feszültséget, akik közül mindössze 3 fő volt hobbisportoló, a maradék 16 fő viszont magasabb szinten sportol. Ne feledjük, hogy a sportolók kiválóan képesek edzéssel levezetni a mindennapos feszültséget, így a sérülés miatt elrendelt viszonylag mozgásszegény periódus különösen nehéz, szorongással teli lehet egy sportoló számára.

Végül megkértük a kitöltőket, hogy egy szóban/mondatban foglalják össze a sérüléssel kapcsolatos érzéseiket, gondolataikat, élményeiket. A leggyakrabban a következőket említették: félelem, ijedtség, fájdalom, balszerencse, tehetetlenség, család-

**Hogyan próbáltad kezelni a sérüléseddel kapcsolatos stresszt?**



4. ábra: A sérült sportolók stresszkezelési módszerei



dottság, remény. Volt, aki úgy gondolta, hogy a sérülés az élsport velejárója, illetve hogy „ami nem öl meg, az megerősít.” Ez alapján is látszik, hogy a sportolók közül többen is (26 fő) pozitívan ítélték meg a sérülésüket, ami visszavezethető arra, hogy ezek a kitöltők lelkiismeretesebben és céltudatosabban végezték el a rájuk bízott feladatokat a rehabilitáció során ( $p=0.001$ , korrelációs együttható= $-0.349$ ).

## DISZKUSSZIÓ

Ezek alapján belátható, hogy a minél hamarabbi gyógyulás és visszatérés érdekében fontos a megfelelő kommunikáció a terápiás csapat és a sérült között, az empátia a gyógyítók részéről a sportoló felé és a jól felépített rehabilitációs program (Chan és mtsai, 2006; American College of Sports Medicine, 2001). Egy, a témában készült metaanalízis szerint 34 megvizsgált publikációból több mint a fele ajánlotta, hogy a sportorvosok és az edzők képzésébe be kellene építeni a kommunikációs készség, a kognitív újratervezés, a motiváló módszerek, relaxációs technikák és a vizualizációs technikák elsajátítását, fejlesztését, amelyet később a sérült sportolók rehabilitációjában hasznosíthatnának (Heaney és mtsai, 2014). Egy kanadai tanulmány is arra jutott, hogy a sportolók sérülésre adott érzelmi reakciója széles skálán mozog, a leggyakrabban említett érzelmi állapotok hasonlóak, mint a mi eredményeink: a harag, a frusztráció, a depresszió, a feszültség és a félelem. Mindemellett a sérülést követő órákban és hetekben is a sérült játékosok önbizalma jóval alacsonyabb, míg a depresszióra való hajlama jóval magasabb volt az egészséges társaikhoz képest (Klank, 2006). Sajnos több tanulmány is arra a következtetésre jutott, hogy a sérült sportolók nem fordulnak pszichológushoz, ezért érdemes pszichológiai foglalkozásokat szervezni a sportolók számára, mint például stresszkezelési, kommunikációs, konfliktuskezelési, önbizalomépítő és kapcsolatteremtő képességeket célzó tréningeket, hogy önmagukon is segíteni tudjanak (Klank, 2006; Chan és mtsai, 2006). Egy másik összefoglaló tanulmány is kimutatta a pszichológiai intervenciók rehabilitációs előnyeit: a szorongás csökkentése végett nem kerülhető el a betegedukáció, miszerint a sportolók pszichés felkészítésénél el kell mondani az esetleges sérülés anatómiai hátterét, a rehabilitáció menetét, illetve őszintén tájékoztatni kell a sportolókat a sérülést követő időszak nehézségeiről is. Ezenfelül megfontolandó mind rövid, mind hosszú távú célok megfogalmazása, amely növeli a sérült önbizalmát és csökkenti a frusztrációját. A sportolót használhatják a képzelőerejüket, vizualizálhatják, ahogy fáj-

dalommentesen elvégeznek egy mozdulatot, ahogy ujjongó tömeg előtt játszának, vagy ahogy újra megnyernek egy versenyt. Kognitív újratervezés készség elsajátításával képesek lehetnek a negatív érzéseik felismerésére, azok száműzésére és pozitív gondolkodás kialakítására (Santi és mtsai, 2013). A legösszetettebb segítségre azok szorulnak, akik csak nehezen és lassan tudják feldolgozni a történeteket. Erre utalhat, ha a sérült ingerlékeny, gyakori hangulatváltozásai vannak, indokolatlanul nagy mértékben fél az újrasérüléstől, tagadja a sérülés súlyosságát, extrém módon hibáztatja magát a csapata cserbenhagyásáért, és túlzottan foglalkozik a visszatérés kérdésével (American College of Sports Medicine, 2001). Ahogy a sportolók fizikálisan maximálisan készülnek minden egyes nap a versenyekre, meccsre, úgy pszichésen is ilyen intenzitással kellene készülniük a kihívásokra (Klank, 2006; Kraemer és mtsai, 2009).

## KONKLÚZIÓ

A kutatás során szerzett tapasztalataink szerint a sportpszichológiai kutatásoknak helye van a tudományban. Az eredményeink hozzájárulhatnak a magasabb színvonalú csapatépítés, edzésmunka és versenyfelkészülés megvalósításához, akár válogatottnak, akár hobbi sportolóról legyen szó. Felfedezve a sport összetettségét és a pszichés tényezők jelentőségét, könnyebben megérthetjük egy-egy sportsérülés okait, hatásait és következményeit.

A kutatásunkkal szerettük volna felhívni a figyelmet a bokasérültek pszichés vezetésének létjogosultságára, az egyéni rehabilitáció szükségességére és az edzők és sportorvosok pszichológiai képzésének fontosságára.

## IRODALOMJEGYZÉK

1. Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., García-Mas, A. (2010): Analysis of the relationship between mood states and adherence behaviors in injured athletes. *Anales de Psicología*, 26(1):159–168. o.
2. Armatas, V., Chondrou, E., Yiannakos, A., Galazoulas, C., Velkopoulos, C. (2007): Psychological aspects of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting: a review study. *Physical Training*, 8:1–15. o.
3. Chan, K. M., Michelli, L., Smith, A., Rolf C., Bachl, N., Frontera, W., Anelabi, T. (2006): *Team physicians manual*, 2nd edition, FIMS Publication
4. Clanton, T.O., Matheny, L.M., Jeronimus, A.B. (2012): Return to Play in Athletes Following Ankle Injuries. *Sports Health* 4(6): 471–474. o.
5. Heaney, C. A., Walker, N. C., Green, A. J. K., Rostron, C. L. (2015): Sport psychology

education for sport injury rehabilitation professionals: A systematic review. *Physical therapy in sport*, 16(1): 72–79. o.

6. Hootman, J.M., Dick, R., Agel, J. (2007): Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives. *J Athl Train*. 42(2):311–319. o.
7. Klank, C. A. (2006): Psychological Response to Injury, Recovery, and Social Support: A Survey of Athletes at an NCAA Division I University. *Emotions of Injured Athletes* 5: 1–42. o.
8. Kraemer, W., Denegar, C., Flanagan, S., (2009): Recovery From Injury in Sport. *Sports Health*. 1(5):392–395. o.
9. Manuel, J. C., Shilt, J. S., Curl, W. W., Smith, J.A., Durant, R. H., Lester, L. (2002): Coping with sports injuries: An examination of the adolescent athlete. *Journal of Adolescent Health*, 31(5):391–393. o.
10. Montero, F.J.O., Garcés de los Fayos Ruiz, E.J., Olmedilla, A. (2010): Influence of psychological factors on sports injuries. *Papeles del Psicólogo*, 31(3): 281–288. o.
11. Mummery, W. K., Schofield, G., Perry, C. (2004): Bouncing Back: The Role Of Coping Style, Social Support And Self-Concept In Resilience Of Sport Performance. *Athletic insight*, 6(3): 1–18. o.
12. Palmi, J. (2001): Psychosocial view in sport injury intervention. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1): 69–79. o.
13. Patterson, E. L., Smith, R. E., Everett, J. J., Ptacek, J. T. (1998): Psychosocial factors as predictors of ballet injuries: Interactive effects of life stress and social support. *Journal of Sport Behaviour*, 21: 101–112. o.
14. Santi, G., Pietrantonio, L. (2013): Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of human sport and exercise*, 8(4): 1029–1044. o.
15. Seligman, M.E., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., Thornton, K.M. (1990): Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1(2): 143–146. o.
16. Smith R. E., Smoll F. L., Ptacek J. T. (1990): Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 360–370. o.
17. Weiss, M.R. (2003): Psychological aspects of sport-injury rehabilitation: A developmental perspective. *Journal of Athletic Training*, 38(2): 172–175. o.
18. Williams, J. M., Andersen, M. B. (1998): Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1): 5–25. o.
19. Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J. B., Heiden, E., Foster, D. T., (2010): Social Support Patterns of Collegiate Athletes Before and After Injury. *J Athl Train*, 45(4):372–379. o.
20. American College of Sportmedicine (2001): Sideline preparedness for the team physician: a consensus statement. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33:846–849. o.

# Immunrendszer-erősítés gyógynövényekkel időskorban is

## Immune system strengthening with medicinal herbs in geriatric ages



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A fitoterápia, azaz a gyógynövénygyógyászat számos olyan hazai és külföldi gyógynövényt ismer és használ, amelyek segíthetik a szervezet védekezőrendszerének, azaz az immunrendszernek a normál működését, és erősíthetik azt. Azonban nemcsak a hétköznapi értelemben vett gyógynövények rendelkeznek ilyen hatással. A különböző tápláléknövények, méhészeti termékek, illóolajok, gyógygombák és fűszernövények között is szép számmal találhatunk ilyen célra használható fajokat. Érdemes tudni azt is, hogy nem feltétlenül szükséges külföldi növényeket kipróbálnunk, ugyanis Magyarország rendkívül jó természeti adottságai révén bőségesen ellát minket ezekkel a gyógyhatású növényekkel és egyéb gyógyászati termékekkel, melyek kiegészítő terápiaként időskorban is hatalmas segítséget nyújthatnak. **Kulcsszavak:** **gyógynövények, időskori panaszok, immunrendszer-erősítés, gyógyítás, megelőzés, gyógytea**



### ABSTRACT:

Phytotherapy, also known as herbal medicine, knows and uses many domestic and foreign herbs that can help and strengthen the normal functioning of the body's defense system, the immune system. However, not only these herbs have this effect. Among the various food plants, beekeeping products, essential oils, medicinal mushrooms and spices, we can also find a good number of species that can be used for this purpose. It is also worth to know that it is not absolutely necessary to try foreign plants, because Hungary, due to its extremely good natural endowments, provides us with an abundance of these medicinal plants and other medicinal products, which can be a great help in old age as a complementary therapy. **Key words:** **medicinal herbs, geriatric complaints, immune system strengthening, healing, prevention, herb tea**

### A TÉMA AKTUALITÁSA

Bármerre is nézünk, a gyógynövények mindenütt körülvesznek minket, ezáltal lehetőséget biztosítva számunkra, hogy használjuk is őket. A legkülönbözőbb betegségek megelőzésére vagy éppen kezelésére alkalmazhatóak, figyelembe véve a fontosabb tudnivalókat. Amennyiben valaki terápiás céllal, komplementer medicinaként szeretné kipróbálni őket, mindenképpen érdemes gyógynövényszakértő tanácsát kikérni, hogy minél szakszerűbb és biztonságosabb legyen a gyógynövényhasználat, ezáltal elkerülve például az esetleges mellékhatásokat vagy éppen a gyógyszerekkel való kölcsönhatásokat.

A gyógynövényhasználat napjainkban reneszánszát éli, és egyre többen mernek hozzájuk fordulni egészségük megőrzése érdekében. Számos természetben fellelhető gyógynövényt, természetes anyagot, és belőlük előállított terméket is felhasználhatunk a minél hatékonyabb terápia érdekében.

Az immunrendszer megfelelő működése az egyik legfontosabb része az emberi szervezetnek. Ugyanis, ha megfelelően működik, akkor segítségünkre lehet egyes betegségek kivédésében, megelőzésében vagy akár nagymértékben elősegítheti a gyógyulást is. Ha jól működő az immunrendszer, akkor segíthet megakadályozni a különböző kórokozók bejutását is a szervezetbe, vagy pedig megakadályozni azt, hogy eljussanak azok a főbb szervek-

hez. Például a mandula mint nyirokszerv is ezt a védelmi célt szolgálja többek között.

Sokan úgy gondolják, hogy a fitoterápia csupán azokat a növényeket nevezi gyógynövénynek és használja, melyek a köztudatban is benne vannak sok embernél.

Azonban a fitoterápia gyógynövényként tekint ezek mellett még nagyon sok mindenre. Többek között a gyógyító gombákat, méhészeti termékeket, fűszernövényeket, illóolajokat és a gyógyító tápláléknövényeket (*zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék*) is ide sorolja és alkalmazza a terápiák során (*Bernáth és Németh, 2007*).

A természetben megtalálható hatóanyagoknak idősebb korban még nagyobb hasznukat vehetjük, hiszen az egészségi állapotot a nem megfelelő életmód, a káros szenvedélyek, a negatív környezeti hatások és a genetikai tényezők jelentősen befolyásolhatják.

A kor előrehaladtával számos progresszív leépülési folyamat indul meg szervezetünkben például a szervek és a szervrendszerek tekintetében, melyek a helyes életmód, azon belül főként a megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás segítségével megelőzhetőek és javíthatók.

Egy 2019-es kutatásomban kérdőív segítségével vizsgáltam a 60 év feletti korosztály gyógynövényhasználati szokásait. A válaszadók több mint 95%-a alkalmaz gyógynövényeket egészsége fenntartása és helyreállítása érdekében, és több mint 50%-uk napi rendszerességgel használja őket. Tehát ez alapján is láthatjuk, hogy

elég népszerű a gyógynövény-terápia hazánkban is (*Pásztk – Kiss-Tóth – Kopkáné, 2019*).

Kiegészítő terápiaként a gyógynövények segítségével is számos betegség megelőzhető, kezelhető vagy éppen segítségükkel az életkornak megfelelő egészségi állapot helyreállítható (*Megna et al, 2012*).

Szerencsére Magyarország területén nagyon sok gyógynövényből válogathatunk, illetve számos külföldi növényt is segítségül hívhatunk, melyek közül egyre több megtalálható, beszerezhető itthon is. A legtöbb növény nagyon komplex gyógyhatással rendelkezik és többféle panasz kezelésére is alkalmazható. Megfelelő körülmények mellett pedig biztonságosan és igazán jó eredményekkel alkalmazhatóak (*Szendrei és Csopor, 2009*).

Cikkem következő részében szerettem volna összegyűjteni néhány jelentősebb hazai és külföldi immunrendszer-erősítő gyógynövényt és természetes szert, valamint bemutatni azok pozitív hatását, melyek az idős korosztály számára is hatékony segítséget nyújthatnak a mindennapok folyamán.

### IDŐSEK SZÁMÁRA IS AJÁNLT IMMUNRENDSZER-ERŐSÍTŐ GYÓGYNÖVÉNYEK, TERMÉSZETES SZEREK

**Mezei kakukkfű** (*Thymus serpyllum*): Immunrendszer-erősítő hatóanyagokat tartalmaz, a gyakorlatban ismert és alkalmazott hazai gyógyító növények közé tarto-



Szerző:  
**Pásztk Norbert**  
mestertanár,  
gyógynövényszakértő  
Munkahelye: Miskolci Egyetem  
Egészségügyi Kar  
efkpaszk@uni-miskolc.hu  
Főbb kutatási területei:  
gyógynövények, komplementer  
medicina, állatasszisztált terápia,  
egészségturizmus  
Érdeklődési köre,  
hobbija: kertészkedés,  
gyógynövénygyűjtés,  
ljaszat, lovaglás



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



zik. Nyákkoldó, köptető, és az emésztőrendszerre is nagyon jó hatással van. Mint oly sok fűszer, ez is emésztésvajtító, étvágyserkentő, gyomor-bélrendszeri problémáknál használható.

Teája, olajos vagy alkoholos kivonata belsőleg a fentiekkel megegyező tulajdonságokkal rendelkezik, külsőleg pedig ízületek, izmok, ficamok, rándulások gyógyítására szolgál. Felhasznált része a virágos hajtás, teljes virágzás idején gyűjtve.

Néhány vidéken kávé helyett fogyasztják, enyhe élénkítő hatása és kesernyés íze miatt. Fertőtlenítő hatása is igen jelentős, thymol nevű illóolajának köszönhetően. Vérkeringést serkentő hatású, vérbőséget okoz, ezért vándorosság alatt nem fogyasztható, valamint magas vérnyomásnál és pajzsmirigy-túlműködésnél szintén ellenjavallt a használata.

Elkészítése forrázatként történik, és folyamatosan fogyasztható az előbbiekben felsorolt állapotok kivételével.

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk egy evőkanál tea-fűre, lefedve 15 percig ázni hagyjuk egy csészében, majd leszűrjük, és fogyasztható is.



**Orvosi körömvirág** (*Calendula officinalis*): Számos gyógyhatása közül érdemes kiemelni gyulladáscsökkentő, görcsoldó és sebgyógyító tulajdonságait. A kamillához hasonló hatású, viszont vele ellentétben akár folyamato-

san is lehet fogyasztani, mert nem tartalmaz mellékhatásokat okozó hatóanyagokat. Nyersen, akár csak teaként keserű levelét, szárát és virágát fogyaszthatjuk salátaként. E keserűanyagok jelenléte miatt használható máj-, epe-, léppanaszoknál is. Belőle készíthető a híres körömvirágkrém, mely sokféle sérülésre, sebre és bőrpanaszra használható. Ellenjavallata nincs, bárki fogyaszthatja. Használható még belsőleg gyomor- és nyombélfekély kezelésére is a hámosító, sebgyógyító hatása miatt.

Lemosás, pakolás, borogatás, fürdő, olajos kivonat vagy kenőcs formájában is felhasználható. Teaként forrázatot készítünk belőle.



**Tejoltó galaj** (*Gallium verum*): Vesepanaszoknál és a nyirokrendszer működésének serkentésére használható, ezáltal immunrendszer-erősítő hatása is jelentős. Régen tej oltására használták, hasonlóan a kerekrepekényhez. Szűz Mária növényének is nevezik, ugyanis a legenda szerint a kis Jézus bölcsőjét ezzel a növényvel töltötték fel.

Felhasznált része a virágos hajtása, mely főként flavonoid- és cseranyagtartalommal rendelkezik. Teája forrázatként készül, és akár folyamatosan is fogyasztható.



**Fekete bodza** (*Sambucus nigra*): A bodza egy igazán mitikus és legendás növény, ami hazánkban is sok helyen

megtalálható. A bodzát a középkorban is nagy szeretettel alkalmazták. Ekkor még a levelét, kérgét, gyökerét is használták, nem csak a virágát és termését, mint manapság.

Virágának legfontosabb hatása, hogy nagyon jó szol-gálatot tesz meghűlés és lázas betegségek idején. Megelőzőképpen is használható, immunrendszer-erősítő hatása miatt.

A tündérek otthonaként volt ismert a középkorban, aki bodza alatt pihent meg Szent Iván éjjelén (*nyári napfordulókör*), az megpillanthatta akár a tündéreket is a legenda szerint. Mivel a középkori emberek többsége elég babonás volt, gyakran üldögélhettek a bodza ágai alatt. A germán népeknél szent növénynek számító bodza a mondák szerint Holle anyó, az élet teremtőjének otthona.

Virága glikozidokat és illóolajat, termése pedig flavonoidokat tartalmaz. Virágának teája forrázatként készül, és folyamatosan fogyasztható egészséges emberek számára élvezeti teaként is. Terméséből lekvárt, dzsemet, virágából szörpöt, ivólevet is szoktak készíteni. Időseknek, szívbetegeknek fogyasztása hosszú távon nem ajánlott, ugyanis szívedegességet okozhat.



**Málna és szeder** (*Rubus* sp.): Kevesen tudják, hogy a szedernek és a málnának nem csak a termése, hanem a levele is felhasználható, mégpedig tea készítéséhez. Kerti és erdei változata is használható, azonban kerti változata kevesebb hatóanyagot tartalmaz. Immunrendszer-erősítő, köszvényellenes hatású mindkettő.

Forrázatként készítve folyamatosan fogyasztható, finom ízű teákat kapunk. Főbb hatóanyagai a cseranyagok, flavonoidok és szerves savak. Belsőleg a málnalevéltea még nőgyógyászati panaszoknál és szülés megkönnyítésére is használható, a szederlevéltea

pedig vércépzési zavarokra és vércukorszint csökkentésére is hatásos lehet.



**Közönséges orbáncfű** (*Hypericum perforatum*): Többek között Szent János fűvének, valamint lyukas levelű fűnek is szokták nevezni ezt a növényt, mely június-júliusban gyönyörű sárga virágaival pompázik a hazai réteken is. A Szent János fű elnevezés onnan ered, hogy erre a napra (*a nyári napfordulóra*) virít ki legtöbbször. Másik elnevezése pedig kinézetére utal, onnan ismerhetők meg a gyógyhatású orbáncfű, hogy levelei fény felé tartva tele vannak apró kis pöttyökkel (*valamint sárgás virágja szétmorzsolva ujjunkat megfesti*).

Egyes irodalmak a „lélek napusugaraként” említik, nem véletlenül. Nyugtató, altató és depresszióellenes hatású növényünk, mely sok gyógyszer alapanyagául szolgál, ezenfelül van még például immunrendszer-erősítő hatása is. Virágos hajtásait használják a gyógyászatban, mely főként illóolajokat és flavonoidokat tartalmaz hatóanyagként.

Varázserejű növénynek tartották, és számos más növényvel együtt a Szent Iván napján, éjjelkor gyűjtött növény volt a leghatásosabb. Olajos és alkoholos kivonata nagyon szép vörös színűvé válik, festőnövényként is alkalmazható a bodzához hasonlóan. Belsőleg a belőle készült teával azonos hatása van a kivonatoknak, külsőleg viszont ekcémára, pikkelysömörre, ráncokra, napégésre, napvédő krémként, pattanásokra alkalmazható. Teája forrázatként készül és kúra-szerűen fogyasztható. Gyógyszerek és élvezeti szerek hatását befolyásolhatja, valamint fényérzékenységet okozhat az arra érzékenyeknél, ezért óvatosan kell alkalmazni.



**Fenyőfajok** (*Pinus sp.*): A világoszöld színű fenyőhajtások C-vitaminban és terpeninben gazdag növényi részek, melyeket tavasszal kell gyűjteni. Nyersen fogyasztva, teaként, de akár szirupnak elkészítve is használható.

Köptető, köhögéscsillapító, meghűlés esetén is alkalmazható. Magas C-vitamin-tartalmánál fogva immunrendszer-erősítő hatással is rendelkezik. Általában a lucfenyő és az erdei fenyő hajtásait gyűjtik.



**Illatos macskamenta** (*Nepeta cataria*): Virágos hajtása adja a felhasznált részét, vagyis a drogiát, mely flavonoidokban és illóolajokban gazdag. Belsőleg immunrendszer-erősítő, emésztésjavító, meghűlés ellen, lázcsillapításra használható.

Elkészítése teának forrázatként történik, és akár folyamatosan is fogyasztható.



**Vadrózsa, csipkerózsa** (*Rosa canina*): Termése magas C-vitamin-tartalommal rendelkezik, valamint más egyéb vitaminok, ásványi anyagok és pektin is található benne többek között.

Immunrendszer-erősítő, lázcsillapító és meghűléses megbetegedésekre való tea készíthető belőle, érvédő hatása is ismert. C-vitamin-tartalma 40 fok környékén el-

kezd károsodni, ezért hideg vízben áztatjuk 6-8 órán keresztül. Teának félig éretten, lekvárnak dércsípés után gyűjtjük.

Folyamatosan fogyasztható, érdemes szárítás előtt félbevágni, mert így nehezebben penészedik be, valamint áztatáskor jobban kioldódik belőle a hatóanyag.



**Aranyvesszőfajok** (*Solidago sp.*): Kanadából behozott változata nagyon invazív, nagy területeken terjedt el hazánkban, kiszorítva az őshonos növényzetet sok helyen. Erdei változata azonban Magyarországon is őshonos. Virágos hajtását használják ennek a gyógynövénynek, mely főként szaponint és flavonoidot tartalmaz hatóanyagként.

Belsőleg máj, epe, lép, vese tisztítására, erősítésére alkalmazható, vízajtó, valamint immunrendszer-erősítő hatásokkal is rendelkezik. Leggyakrabban tea formájában, forrázatként elkészítve használják. Kúraszerűen ajánlott fogyasztása, vagyis 4-6 hétnél tovább nem javasolt.

Egyes gyógyszerekkel szintén kölcsönhatásba léphet, és várandósság idején, valamint nagyobb vese- és epekövek esetén nem ajánlott használata.



**Petrezselyem** (*Petroselinum crispum*): Gyógyászatban felhasznált része a levele, mely főként illóolajat, flavonoidokat, sok C-vitamint és ásványi anyagokat tartalmaz. Belsőleg erős vízajtó, vese-tisztító, immunrendszer-erősítő hatású.

A népi gyógyászat gyógybort készít belőle, mely szíverősítő és vérnyomás-csökkentő.

Külsőleg levelével bedörzsölve enyhíthetjük a rovarcsípéseket. Forrázatként használható teaként vagy pedig nyersen fogyasztva. Vízajtó gyógyszerekkel együtt szedve, illetve várandósság alatt és nagyobb vesekövek esetén ellenjavallt használata.



**Fokhagyma** (*Allium sativum*): Hagymája főként csípős anyagokat és allicint tartalmaz hatóanyagként. Belsőleg elfogyasztva immunrendszer-erősítő, magasvérnyomás-csökkentő, koleszterin-csökkentő, értisztító, féregűző hatásai is ismertek. Leggyakrabban frissen vagy tinktúrákban és különböző gyógynövényes készítményekben alkalmazzák.

Érdemes megemlíteni, hogy vérhígító hatása miatt ilyen gyógyszerekkel kölcsönhatásba léphet, ezért mindenképp konzultálni kell szakértővel tartós használata esetén gyógyszereszedéskor.

Az ókori Egyiptomban is ismerték már immunerősítő hatását, ezért a munkásoknak is ezt adták erősítő ételként a piramisok építéskor, hogy minél jobban bírják a fárasztó munkát.



**Homoktövis** (*Hippophae rhamnoides*): Nagyon magas C-vitamin-tartalmú bogyóit rengeteg mindenhez hasznosítják, készülhet belőle szörp, lekvár, ivólé vagy akár dzsem

is. Kevesen tudják, hogy levele, vékonyabb szárrészei is használhatóak, tea készíthető belőlük forrázatként.

C-vitamin-tartalma mellett karotin, ásványi anyagok és flavonoidok is fellelhetőek benne. Belsőleg egyebek mellett használható még allergia ellen, értisztításra, gyulladáscsökkentésre, izom- és ízületi panaszokra.

„Homok aranyaként” is szokták emlegetni, mivel általában homokosabb, lazább talajon érzi jól magát, és ilyen helyeken nő vadon is. Tibetben már lassan 1000 éve termesztik pozitív tulajdonságai miatt.



**Kasvirágfajok** (*Echinacea sp.*): A bíbor kasvirág felhasználása a legelterjedtebb az echinacea fajok közül. Felhasznált része a virága, mely főbb hatóanyagként flavonoidokat és illóolajat tartalmaz. Belsőleg immunrendszer-erősítő, allergiaellenes hatású. Régóta ismert alkalmazása, mely Észak-Amerikából indult az őslakos indiánoktól, akik főként fertőző betegségek kezelésére használták. Később pedig világszerte elterjedt használata. Termesztése Európában a 18. században kezdődött el (*Hudson, 2011*).

Számos kutatást végeztek már a bíbor kasvirággal kapcsolatban, melyek többsége kimutatta, hogy kivonatai lerövidíthetik a légúti megbetegedések időtartalmát és megelőzhetik a súlyosabb következményeket, szövődményeket, azonban hosszú távon nem ajánlott alkalmazásuk (*Keith-Block-Mead, 2003*).

Különböző készítmények formájában alkalmazzák, főleg cseppeként, kúraszerűen.

**Közönséges gyömbér** (*Zingiber officinale*): Magas csípős anyag-tartalommal rendelkezik gyöktörzse, úgynevezett rizómája, melyet



sok panasz esetén alkalmazhatunk. Belsőleg lázcsillapító, immunrendszer-erősítő, vérnyomáscsökkentő, koleszterincsökkentő, vércukorcsökkentő, köhögéscsillapító, köptető, gyulladáscsökkentő, meghűlés ellen használható hatásai is ismertek.

Mivel ezt a külföldi növényt főzni szükséges, a legtöbb hazai immunrendszer-erősítő hatású növényt pedig forrázni, ezért keverni ritkán szoktuk más összetevőkkel a teakészítés során. Érdemes tudni, hogy a gyömbértea fogyasztása vérhígító gyógyszer szedése esetén nem javasolt. De általános szabály az is, hogy ajánlott más gyógyszerek és teák között is általánosságban legalább 2 órát kihagyni.

A gyömbértea egyik legelterjedtebb elkészítési módja a következő: meghámozzuk a gyömbérgyökeret, és szuszepaprítjuk kis darabokra. Egy tenyérnyi gyömbért beletesszünk körülbelül 2 liter forrásban lévő vízbe, és 20 percig főzzük. Leszűrjük, hagyjuk kicsit hűlni – ez azért fontos, mivel a C-vitamin és a különböző hőre érzékeny vitaminok bizonyos hőmérséklet felett károsodnak –, majd mézzel és citrommal ízesítése után fogyasztható.



**Goji bogyó** (*Lycium barbarum*): Említésre méltó külföldi gyógynövény, melynek termése magas vitamin- és ásványianyag-tartalmának köszönhetően belsőleg immunerősítő, daganatos megbetegedések megelőzésére használható, és minden szinten támogatja a szervezet működését (pl.: sportolóknak is nagyon ajánlott fogyasztása).

„Anti aging” növényként is emlegetik, azaz lassíthatja az öregedési folyamatokat. Szárított bogyói ételek készítéséhez is használhatóak, önmagukban fogyaszthatók, valamint teaként forrázat formájában elkészíthetők.



**Macskakarom** (*Uncaria tomentosa*): Magyarországon még elég új keletű ennek a használata, mely Peru őserdeiből származik. A perui indiánok adták neki ezt a nevet, ugyanis ágai elágazásainál macskakaromra emlékeztető részek találhatók. Fertőzések megelőzésére, immunrendszer-erősítésre, de akár cukorbetegség kezelésére is ajánlják egyes források.

Teaként vagy kapszulaként juthatunk hozzá leggyakrabban hazánkban, és ezeknek a használata várandósság alatt nem ajánlott.



**Maca** (*Lepidium meyenii*): Egy Andokban őshonos zsázsaféle, melynek gyökere a hagyományos perui gyógyászat egyik elengedhetetlen kelléke. Vérszegénység, gyomorpanaszok kezelése, memóriajavítás és az immunrendszer erősítése is a pozitív hatásai közé tartozik. Élelmiszerként is fogyasztják magas tápanyagtartalma miatt.



**Tajgagyökér** (*Eleutherococcus senticosus*): A szibéri-

ai ginzengnek is nevezett tajgagyökér Ázsiában őshonos és hasonló gyógyhatással rendelkezik, mint a ginzeng. Stresszoldó, immunrendszer-erősítő, vércukorszint-csökkentő hatásokkal is rendelkezik a kutatások szerint.

Használata előtt azonban mindenképp érdemes szakértő tanácsát kérni, ugyanis egyes esetekben ellenjavallt használata.



**Bodorrózsa** (*Cistus incanus*): Egy mediterrán térségben őshonos gyógynövény, melynek használata egyre elterjedtebb a gyógynövénygyógyászatban. Magas flavonoidtartalommal rendelkezik, hatékony immunrendszer-erősítő, gyulladáscsökkentő, antioxidáns hatású növény, mely gomba- és baktériumölő, valamint vírusellenes hatásokkal is bír.

Teaként, kivonatként vagy éppen kapszulák alapanyagaként lehet hazánkban leggyakrabban hozzájutni.



**Sarki aranygyökér** (*Rhodiola rosea*): A föld északibb, hidegebb területein található meg őshonosan, például Szibériában és Izlandon. Több évszázados múltra tekint vissza ennek a növénynek a használata is a források szerint. Stresszoldó, immunrendszer-erősítő, fizikai és szellemi teljesítőképességet fokozó hatásai miatt is alkalmazhatók.

**Pecsétviaszgomba** (*Ganoderma lucidum*): Az egyik legismertebb gyógyító gomba, mely nagy mennyiségű polifenol-, poliszacharid-, vi-



tamin- és ásványianyag-tartalommal rendelkezik. Erősíti az immunrendszert, segíthet megelőzni a daganatos megbetegedéseket.

Általában porított formában juthatunk hozzá, vagy pedig kapszulaként.

Szeretnénk még néhány további hasznos javaslattal, tudnivalóval szolgálni az érintett korosztály számára:

Több száz féle **méz** létezik, és mindegyik más-más hatással rendelkezik, attól függően, hogy milyen növényről gyűjtötték hozzá az alapanyagot a méhek. Vannak különleges mézek is, ilyen például a **galagonyaméz** vagy éppen a teafacserjéről gyűjtött **manukaméz**, mely igazi kuriózumnak számít. A méz nagyon sok fontos tápanyagot, ásványi anyagot tartalmaz, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet és az immunrendszer normál működéséhez. Mézet a gyógyteákba is nyugodtan lehet tenni ízesítőként, de kicsit hagyjuk hűlni a teát, hogy a méz hőérzékeny enzimeit és vitaminjait ne károsodjanak a meleg hatására. A többi apiterápiás, azaz méhészeti termék is számos pozitív hatással rendelkezik, ilyen például a **virágpor**, **propolisz** és a **méhempő** is.

**Illóolajok** tekintetében szintén rengeteg lehetőségünk van válogatni. A jó minőségű illóolajok folt hagyása nélkül párolognak el, erről lehet őket felismerni például. Zsírban oldódó hatóanyagokról van szó, melyek nagyon sok növényben megtalálhatóak, és rengeteg kozmetikum, kenőcs, parfüm is készül belőlük. A házi patikában használhatjuk őket például gyógynövényes fürdők készítéséhez is, vagy párologtatásra, inhalálásra. Nagyon erős hatóanyagokról van szó, ugyanis rengeteg növény szükséges egy liter illóolaj előállításá-

hoz, ezért óvatosan, megfelelően hígítva kell őket alkalmazni külsőleg is.

**A teafa** (*Melaleuca alternifolia*) illóolajat az Ausztráliában őshonos teafából vonják ki és a világháborúk alatt a katonák elsősegélyládájában is megtalálható volt mint vérzéscsillapító, sebgyógyító elsősegélyszer, valamint immunrendszer-erősítő, fertőtlenítő hatásai is ismertek.

Tavasszal és nyáron is rengeteg olyan gyomnövénynek hitt gyógynövény jelenik meg hazánkban is erdőn, mezőn, melyek amellet, hogy teaként fogyaszthatóak, salátaként is elkészíthetők, és tele vannak vitaminnal, és tele vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal, ezáltal immunrendszer erősítésére is használhatóak. Ilyen növény

például a **gyermeklancfű** (*Taraxacum officinale*), **nagy csalán** (*Urtica dioica*) vagy éppen a **tyúkhúr** (*Stellaria media*) is (Pász, 2019; Banai, 2005; Szendrei és Csupor, 2009; Bremness, 1990; Bernáth és Németh, 2007; Chevallier, 2016; Keith – Block – Mead, 2003).

## ÖSSZEFOGLALÁS

A gyógynövények segíthetnek egészségünk megőrzésében, a betegségek megelőzésében, illetve gyógyításában, ide sorolva az időskori megbetegedéseket is.

Egytől egyig a cikkben felsorolt mindegyik immunrendszer-erősítő gyógynövény igen hasznos lehet az idősebb korosztály számára is, de rajtuk kívül még más növényeket is érdemes ismer-

ni és alkalmazni, azonban biztonságos használatukhoz tudni kell, hogy mire, milyen formában és mennyi ideig alkalmazhatóak.

Leggyakrabban teák, étrend-kiegészítő tabletták, kapszulák formájában használhatók fel ezek a növények, de készíthető belőlük gyógynövényes fürdő, olajos és alkoholos kivonat, valamint kenőcs is akár, illetve egy részük étel ízesítésére is használható vagy akár salátaként is fogyasztható.

Az emberek, ha tehetik, szívesen alkalmazzák a gyógynövényeket és megbízhatnak azok jótékony hatásában, többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már használatukkal kapcsolatban. Nagyon sok ismeretterjesztő programra, előa-

dásra lenne azonban szükség ahhoz, hogy a tévhitet eloszlassuk és biztonságosabbá tegyük a házi patikákban is a gyógynövények használatát. Sokan ugyanis nincsenek tisztában a gyógynövények lehetséges veszélyeivel, és meggondolatlanul alkalmazzák őket, aminek nem kívánt, akár súlyos következményei is lehetnek.

Az egészséges életmódra nevelést, a népegészségügyi programokat már fiatal korban el kellene kezdeni, beleszöve az átadott tudásanyagba a komplementer medicina lehetőségeit, többek között a gyógynövények ismeretét is. A gyógynövények lehetőséget adnak arra, hogy az emberek segítsenek magukon, és megtanulják a saját kompetenciahatáraikat az öngyógyítás területén.

## FELHASZNÁLT FORRÁSOK:

Babulka, P. (2001): Ismerjük fel a vadon termő gyógynövényeket. Gabo Könyvkiadó, Budapest

Banai, V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest

Békés megyei gyógynövény-stratégia (2016): Békés Megye Önkormányzata.

Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bernáth, J. – Németh, É. (2007): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bingen, von H. (1998): A természet patikája. Budapest-Print Kft., Budapest

Bremness, L. (1990): Fűveskönyv. Park Kiadó, Budapest

Cheng, Z. Y. – Sun, X. – Liu, P. – Lin, B. – Li, L. Z. – Yao, G. D. – Huang, X. X. – Song, S. J. (2020): Sesquiterpenes from *Echinacea purpurea* and their anti-inflammatory activities. *Phytochemistry*. 2020 Nov; 179:112503. DOI: 10.1016/j.phytochem.2020.112503

Chevallier, A. (2016): *Encyclopedia of Herbal Medicine*. London, DK kiadó

Easley, T. – Horne, S. (2016): *The modern herbal dispensatory*. Berkeley, North Atlantic Books kiadó

Erdész F. – Kozak, A. (2008): A gyógynövényágazat helyzete In: *Agrárgazdasági Tanulmányok*, 2008. 4. szám

Gyógynövény-támogatási politikák Szlovákia és Magyarország határ menti régióiban 2018. Rába-Duna-Vág Korlátolt Felelősségű Európai Területi Társulás. ISBN 978-615-00-4211-4

Hudson, J. B. (2011): Applications of the phytochemistry *Echinacea purpurea* (Purple Coneflower) in Infectious Diseases. *Natural Products for Medicine*. Volume 2012. Article ID 769896. DOI: 10.1155/2012/769896

Hoffmann, M. (2020): *Medical Herbalism for Beginners*. London, Healing Arts Press kiadó

Block, K. I. – Mead, M. N. (2003): Immune system effects of echinacea, ginseng, and astragalus: a review In: *Integrative cancer therapies*. First Published September 1. DOI: 10.1177/1534735403256419

Magyar gyógynövény-ágazati stratégia. 2014.

Mantovani, L.: *Gyógynövények*. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft. Debrecen. ISBN 978-963-596-703-2

Megna, M. – Amico, A. P. – Cristella, G. – Saggini, R. – Jirillo, E. – Ranieri, M. (2012): Effects of herbal supplements on the immune system in relation to exercise. *International journal of immunopathology and pharmacology*. Jan-Mar 2012; 25: 43S-49S. DOI: 10.1177/03946320120250s107

Mélius, P. (1979): *Herbárium*. Bukarest. Kriterion Könyvkiadó

Panyor, Á. (2011): *Gyógynövény-fogyasztási szokások vizsgálata*. *Gazdálkodás*. 55. 4. 387–394.

Paracelsus (1994): *Paragranum*. Asztárfény Kiadó, Budaörs

Pász, N. (2019): *Gyógynövények használata a középkorban és ma*. Globe Edit Kiadó, Budapest

Pász, N. (2019): A gyógynövények egészségügyi és kulturális szerepe különös tekintettel Észak-Magyarországra. Miskolci Egyetem, Egészségügyi Kar

Pász, N. – Kiss-Tóth, E. – K. Plachy, J. (2019): Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata. *Recreation magazin*. 2019. tavasz. 34–37. o.

Pász, N. (2020): *Észak-Magyarország gyógynövény-turisztikai kínálatának marketingelemzése és fejlesztési lehetőségei*. Miskolci Egyetem, Gazdaságtudományi Kar

Polereczki, Zs. – Barna, F. – Prokisch, L. – Kovács, S. – Kontor, E. – Szakály Z. (2019): A gyógynövények fogyasztásának jellemzői Magyarországon. *Tudomány. Élelmiszervizsgálati közlemények*. 2019. LXV. 3. 2–28. o.

Singh S. – Ernst, E. (2008): *Trükk vagy terápia*. Park Könyvkiadó, Budapest

Szendrei, K. – Csupor, D. (2009): *Gyógynövénytar*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest

Tamasi, J. (2017): *Természetgyógyászati alapismeretek*. Egészségügyi Nyilvántartási és Képzési Központ, Budapest

Tasi, Zs. (2003): *Gyepék mérgező és gyógynövényei egyetemi jegyzet*. SZIE. Gödöllő

A külön nem jelölt képek forrása a szerző saját fotója.

## A program a Dél-Alföldön valósul meg 12 helyszínen az alábbi szakmai tartalommal.

**Példaképek részvételével zajló vagy animátorok által vezetett sportprogramok kialakítása, működtetése tevékenységhez kapcsolódóan 24 alkalommal, alkalmanként min. 4 óra időtartamban**

### Vízi aerobik (aquafitness) 1 óra

A külföldön már régóta oktatják az aquafitnesszt, mely világszerte – így hazánkban is – egyre népszerűbb. Nemcsak átmozgatja az egész testet és növeli az állóképességet, de játékosága a lelket is pihenteti. Az aquafitness vagy aquarobik olyan kondicionáló torna, amelyet speciálisan erre a célra kifejlesztett eszközökkel, a vízben végeznek. A gyakorlatok korra és nemre való tekintet nélkül, mindenki számára könnyen

elsajátíthatók, még úszástudás sem szükséges hozzá. Titka abban rejlik, hogy a víz felhajtóereje és sűrűsége révén úgy kényszeríti komoly erőfeszítésre az izmokat, hogy közben kíméli az ízületeket és a gerincet, valamint a test egész támasztórendszerét.

Kiváló alternatívája a hagyományos, szárazföldi aerobikóráknak és hasznos kelléke a balesetek utáni rehabilitációs programoknak. A víz sajátos tulajdonságai miatt elősegítheti a szív és a keringési rendszer erősítését, lehetővé teszi a kondicionáló programok kombinálását. A víz közegellenállása tizenkétszerese a levegőének, tehát ebben a közegben mozgó ember ennyivel nagyobb munkát végez, mint a szárazföldön.

A vízben a végtagok bármely irányának megváltoztatásához sokkal nagyobb erőt kell kifejteni. Fejleszti a koordinációs képességet, a legtöbb izomcsoportot egyszerre és alaposan megmozgatja. A víz felhajtóereje csökkenti a testre nehezedő erőt. Vízben a súlyunknak csak 3,6 százalékát nyomjuk, ezért minden olyan mozgás, ami a szárazföldön megterhelő, itt gond nélkül végezhető. A mellig érő vízben csupán a szokásos erőfeszítés 20-50%-át kell végeznünk, mely

megkönnyíti az izmok és ízületek munkáját. Ezáltal biztonságosabb edzést tudunk tartani a terhesek, idősek vagy a rehabilitációs mozgást igénylők számára. A nem mindennapi gyakorlatok hangulatunkat is kedvezően befolyásolják, különösen akkor, ha zenére tornázunk.

A mozdulatsorokat 25-30 fokban vízben érdemes végezni, így nemcsak a torna, hanem a kellemes hőmérsékletű víz is hozzájárul ahhoz, hogy a melegebb napokon is frissek legyünk!

Időtartam: 2 x 30 perc.



Pályázat azonosító:

EFOP-1.8.6-17-2017-00033

Pályázat megnevezése:

A felnőtt lakosság prevenciós célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén a Dél-alföldi Régióban

A kedvezményezett pályázó:

Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér

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

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# A FELNŐTT LAKOSSÁG PREVENCIÓS CÉLÚ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSE A SZABADIDŐSPORT RÉVÉN A DÉL-ALFÖLDI RÉGIÓBAN



## Asztalitenisz 1 óra

Asztalitenisz-játék eszközeinek bemutatása. Az asztalitenisz történetének bemutatása. Az érdeklődők részére oktatás az eszközök használatának elsajátítására. Eszközök biztosítása a program további részében sportolási tevékenység érdekében. Résztevők számára dél-alföldi asztalitenisz sportolási lehetőségek bemutatása. Időtartam: 1 óra.



## Darts 1 óra

Dartsjáték eszközeinek bemutatása. A Darts történetének bemutatása. Az érdeklődők részére oktatás az eszközök használatának elsajátítására.

Eszközök biztosítása a program további részében sportolási tevékenység érdekében. Résztevők számára dél-alföldi Darts sportolási lehetőségek bemutatása.

Időtartam: 1 óra.



A programok aktuális helyszíneiről, időpontjairól  
[www.kspari.hu](http://www.kspari.hu) honlapon található több információ



## **Petanque 1 óra**

Petanquejáték eszközeinek bemutatása. A petanque történetének bemutatása. Az érdeklődők részére oktatás az eszközök használatának elsajátítására. Eszközök biztosítása a program további részében sportolási tevékenység érdekében. Időtartam: 1 óra.

## **Vízilabdajáték eszközeinek bemutatása**

A vízilabda történetének bemutatása. Az érdeklődők részére oktatás az eszközök használatának elsajátítására. Eszközök biztosítása a program további részében sportolási tevékenység érdekében. Időtartam: 1 óra időtartamban.

## **Garantált sportprogram rendszer bevezetése c. tevékenységhez kapcsolódóan, 12 alkalommal**

## **Táplálkozási és életmód- tanácsadás 4 óra**

A tanácsadást egy országosan elismert szakember, Németh Boglárka vezeti. A tanácsadás egyénre szóló, mely az alábbi elemeket tartalmazza:

- anamnézist,
- magasságmérést,
- nyugalmi pulzus és vérnyomás mérést,
- vércukorszintmérést,
- műszeres testösszetétel-vizsgálatot Inbody 770-es géppel (testrészenkénti, izom-, zsírtömeg-megállapítás, ásványianyag-tartalom, testvízelemzés stb.)
- a testösszetétel elemzését,
- kérdőíves életmódfelmérést,
- az elemzett eredményekből egyénre szóló táplálkozási tanácsadást,
- életvezetési tanácsadást.

A fentiek alapján a programban részt vevő eldöntheti, hogy egészségi állapota alkalmas-e a programon való részvételre. Valamint iránymutatást kap a mozgásprogramon való részvétel mellett miket tehet egészsége fejlesztése érdekében. Ez egy olyan innovatív szolgáltatás a projektben, amely az egész Dél-alföldi Régióban egyedülálló lehet.

## **Íjászbemutató 2 óra**

Visszacsapó reflexíjak, nyílveszők bemutatása. Az íjhasználat történetének bemutatása. Nyilak demonstrációs lövése a kihelyezett célpontokra. Az érdeklődők részére oktatás az eszközök használatának elsajátítására. Eszközök biztosítása a program további részében sportolási tevékenység érdekében. Résztevők számára dél-alföldi íjász sportolási lehetőségek bemutatása. Időtartam: 2 óra.

## **Vizessport-vetélkedők 2 óra**

Lehetőség szerint gyermekmedencében (sekély vízben »1.00-140 cm«) játszott játékok egyvelege. A blokk elején a foglalkozásvezető összegyűjti a résztvevőket.

Rövid tájékoztatást ad a program menetéről (játékszabályok ismertetése, játék lebonyolítása, értékelés).

A résztvevők számától függően párok vagy kisebb-nagyobb létszámú csapatok kialakítása, esetleg egyéni vetélkedők lesznek.

A játékok között előfordulnak eszközigenyes és eszköz nélküli játékok is. Az eszköz nélküli játék: úszás adott úszásnemben a medence egyik partjáról a másikra és vissza, váltás pacsival, ugyanez elvégezhető nehezítéssel, pl. pólóban úszás, páros úszás különféle formái (pl. lábfogással, karfogással, hason vagy hátton). Mókás elemek is előkerülnek, mint például kutyaúszás, macskaúszás, tyúkúszás, ahol választott úszásnemet kombinálunk az adott állat hangjának kibocsátásával. Az eszközös játékok között szerepelni fog például SUP-deszkás váltó (SUP= stand up paddle), szivacsos vízholdás A-ból B-pontba, a medence mélységéhez igazodóan adott (merülő) tárgy utáni búvárkodás. A SUP-deszkan végrehajtható feladatok között szerepelhetnek ügyességi feladatok (pl. lufi levegőben tartása, közben a társ evez, ugyanez végre-

# A FELNŐTT LAKOSSÁG PREVENCIÓS CÉLÚ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSE A SZABADIDŐSPORT RÉVÉN A DÉL-ALFÖLDI RÉGIÓBAN

## Fórum



hajtható nagyobb labdával is, ugrások fél vagy egész fordulattal), állóképességi feladatok (pl. plank pozíció tartása meghatározott ideig, guggolások meghatározott mennyiségben), erővel kapcsolatos feladatok (pl.: fekvőtámasz a SUP-deszkán, különféle az izmok funkcionális működését mérő feladatok).

Amennyiben valamelyik csapattag nem tudja vagy nem szeretné végrehajtani az adott feladatot, akkor valaki másnak duplán kell teljesítenie. A feladatok a korosztályi sajátosságokhoz igazíthatók.

Adott játék végén idő- vagy teljesítménysorrend alapján pontokat kapnak a csapatok (pl. 4 csapat esetén: a 4. helyezett 2 pontot, a 3. helyezett 3 pontot, a 2. helyezett 4 pontot, az első helyezett pedig 5 pontot).

A blokk végén pontösszesítés után eredményhirdetés. A győztes csapat és a többiek is (apróbb) jutalmakat kapnak. Döntetlen esetén és önálló játéknak is megfelelő a Labdaháború, amelynek során egy kötéllal (vagy más erre alkalmas tárgyjal) két részre osztott térfelel elhelyezett labdákat kell (pl. 1 perc alatt) átdobálni a másik térfelelre.

Az idő leteltével amelyik pályarészen kevesebb labda van, az a csapat kap (több) pontot. A foglalkozásvezető feladata a játékok felkonferálása, szabályok ismertetése, játék indítása (sípszóra), közben folyamatos buzdítás, a végén értékelés, eredményhirdetés. Időtartam: 2 óra.

**Fórum szervezése –  
Az egészségfejlesztő  
testmozgásról  
szóló lakossági  
kampányok és fórumok  
c. kötelező  
tevékenységhez  
kapcsolódóan,  
20 alkalommal**

## Életviteli klub (Fórum)

Témák:

- Hitek és tévhitek a mozgással kapcsolatban, vagy
- A sporttáplálkozás kulisszatitkai.

Időtartam: ~ 1,5 óra

**Kampány megvalósítása –  
Példaképek részvételével  
zajló vagy animátorok  
által vezetett  
sportprogramok  
tevékenységhez  
kapcsolódóan összesen  
5 db**

## Asztalitenisz- programokhoz kapcsolódóan 5 alkalommal

Egy senior Európa- és világbajnok atléta előadása (beszélgetéssel egybekötve) arról, hogy hogyan lehet még 70+-os életkorban is aktív sportoló valaki, és hogyan hat mindez a fizikai, az egészségi és a mentális állapotára. Projektoros bemutatóval egybekötve. Időtartam: 1,5 óra.

**A programok  
aktuális helyszíneiről,  
időpontjairól  
[www.kspari.hu](http://www.kspari.hu) honlapon  
található több információ**

# A Z generáció utazási szokásai

## Travel habits of generation Z



### ÖSSZEFOGLALÁS:

**Bevezetés:** A turisztikai iparág egy fontos terület, mely hozzájárul az emberek rekreációjához, és egyben igen sok ország számára gazdasági potenciállal is bír. A COVID-járvány érzékenyen érintette ezt a szektort, melynek gazdasági hatása az utazásszervezőket sem kerülte el. Az utazási irodák létét és forgalmát a jövőben igen erőteljesen befolyásolja az, hogy a Z generációt meg tudja-e szólítani az általa kínált szolgáltatásokkal.

**Célkitűzés:** A hazai Z generáció utazási motivációinak és szokásainak a vizsgálata.

**Eredmények:** A kitöltők 26,3%-a nyilatkozta, hogy szokott utazási irodával utazni. A válaszadók 10%-a egyáltalán nem vesz igénybe utazási irodai szolgáltatást. A válaszadók többsége azonban igénybe vesz valamilyen szolgáltatást, melyek közül a szállásfoglalás (22,5%), a csomagok (22,5%) és az utasbiztosítás (22,1%) voltak a legnépszerűbbek. A Z generáció fontosnak véli az utazási irodákat, ahol az utazási tanácsadó szerepe felértékelődik. Leginkább akkor vennék igénybe az utazási irodák szolgáltatásait, ha távolabbi desztinációt választanak és amennyiben kedvező az ár, vagy ha bonyolultabb a foglalási módszer.

**Következtetések:** A Z generáció egyelőre elutasítja a hagyományos, szervezett utazási formákat. A kutatás eredménye szerint csak legvégső esetben vennék igénybe a hagyományos utazási csomagokat, melyeknél az ár-érték arány igen fontos a vásárlási döntésben.

**Kulcsszavak:** Z generáció, utazási szokások, utazási irodák szolgáltatásai.

### BEVEZETÉS

„A turizmus jelenlegi dimenzióiban viszonylag új jelenség, bár a szabadidőben, nem a mindennapi életvitelhez kapcsolódóan történő utazások az ókortól kezdődően ismertek voltak” (Puczko – Rátz, 2011, 56. o.). A középkorban is megfigyelhető turisztikai tevékenység, hiszen a zarándoklatok, melyeknek célja a vallási emlékhelyek felkeresése, vagy az arisztokrácia kiváltságaként megjelenő utazások (Pernyész, 2003) ezt igazolják.

Az újkor nagy változást hozott, és a turisztikai kereslet fellendülését eredményezte az emberek diszkrécionális jövedelmének növekedése. A 19. században a tengerparti üdülések dominanciáját felváltotta az aktivitás és élménykeresés. A 20. szá-



### ABSTRACT:

**Introduction:** The tourism industry is an important area that contributes to the recreation of people while also maintaining economic potential for many countries. The COVID epidemic has affected the sector significantly, the economic impact of which has not unaffected the tour operators either. In the future, the existence and turnover of travel agencies will be highly influenced by their ability to address the Z-generation with their service offers.

**Aim:** Examination of the travel motivations and habits of the Hungarian Z generation.

**Results:** 26.3% of the respondents stated that they have used travel agency for their travels. While 10% of the respondents answered that they do not use any travel agency services at all. However, the majority of the respondents use some kind of service, of which hotel reservation (22.5%), packages (22.5%) and travel insurance (22.1%) were the most popular. Generation Z considers travel agencies important, where the role of the travel consultant is becoming increasingly significant. They would mostly use the services of travel agencies if they choose a more distant destination and if the price is favorable, or if the booking method is more complicated.

**Conclusions:** Generation Z currently rejects traditional, organized forms of travel. According to the results of the research, traditional travel packages are used only as a last resort, where value for money is very important in the purchase decision.

**Keywords:** Generation Z, travel habits, travel agency services

zadi társadalmi, gazdasági és infokommunikációs fejlődéssel párhuzamosan a mai értelemben használt turizmus megjelent.

Ez a települési szolgáltatásokra nagy hatással volt (Bujdosó, 2004). Napjainkra nagyot változott a világ, és ezzel együtt változtak a turisztikai motívációk, az utazási szokások, a foglalási és információszerezési szokások egyaránt. A változásokat a turisztikai iparág kínálati elemeinek változása is követte, valamint a marketingkommunikációs üzenetek és ezeket közvetítő eszközök egyaránt.

A napjaink modern turizmusa egy globális társadalmi jelenségként is értelmezhető, amelyben a szabadidő hasznos és tartalmas eltöltése megjelenik, vagy a rekreáció egyik legkedveltebb formájává válik a turizmus, mely egyben az életminőség



Szerző:  
**TÜTÜMKOV-HRISZTOV JORDÁN**  
főiskolai adjunktus  
Budapesti Metropolitan Egyetem  
htutunkov@metropolitan.hu  
Tudományos tevékenysége:  
mtmt  
Főbb kutatási területei:  
közvetítő szektor

További szerzők:  
**SZABÓ KATALIN**  
szabokata0905@gmail.com

**KINCZEL ANTONIA**  
antokincz@gmail.com

**MOLNÁR ANIKÓ**  
miller.e.annie@gmail.com

**BUJDOSÓ ZOLTÁN**  
Bujdoszo.Zoltan@szie.hu

**MÜLLER ANETTA**  
muller.anetta@econ.unideb.hu

meghatározó eleme (Sóré 2013), hangsúlyos gazdasági ágazat (Mundruczóné et al., 2010).

A Horwath HTL trendkutatása szerint a jövőben az egyik legfontosabb és legmeghatározóbb szegmens lesz az Y és a Z generáció, habár a számukat tekintve nem a legnagyobb fogyasztói csoport (Tourism-Mega-Trends). A szolgáltatóknak így tehát már nem csupán az Y generáció, hanem a Z generáció igényeit is meg kell ismerni és ki kell elégíteni, melyben az élményelemek dominánsan felerősödnek (Grotte – Kulcsár 2018). JUNVI 2015-ben megjelent tanulmánya a generációk számát is ismerteti, mely szerint az Y generációhoz 86 millióan tartoztak, melynek 200 milliárd dolláros vásárlóerőt tulajdonított, és a szállodaiipar egyik legjövedelmezőbb szegmensének tekintették. A Z generáció igaz, hogy fiatal, de a családok vásárlási döntéseit nagymértékben befolyásolják, ami több mint 600 milliárd dollárt eredményezhet. Heti rendszerességgel 16,90 dollár zsebpénzt kapnak szüleiktől, ami évi 44 milliárd dollárt jelent. A Z generáció 2020-ra és utána a világ vásárlóinak 40%-át jelentheti. A Z generáció az Y generációt le is hagyhatja vásárlóerőben, mintegy évi 3 milliárd dollárral (Donovan, 2017).

Az Y generációra jellemző az, hogy mindent elektronikusan intéz: a szálláshely- vagy repülőjegy-foglaláson keresztül a számlák teljesítéséig. Erdeiné – Gally (2015) szerzőpáros szerint a digitális korszakban például egy „elektronikus piac” nem csak kereslet és kínálat találkozásának helyszíne, de egyfajta „tudásbázis”-ként is értelmezhető. Utazási döntések meghozatala előtt az elektronikus online felületről szereznek információt elsődlegesen. A Z generáció (1995–2010 között születettek) szokásait felmérő kutatások megállapították, hogy a Digitális Generáció még rohanóbb életet él, mint az Y generáció, melynek történéseit online felületeken a nyilvánossággal is rendszeresen megosztják (Pál – Töröcsik, 2013).

## MÓDSZEREK

Tanulmányunk célja a hazai Z generáció utazási motivációinak és szokásainak a vizsgálata: Ennek érdekében komplex, kvalitatív és kvantitatív módszereket is tartalmazó primer kutatást végeztünk. A szakmai mélyinterjúk mellett online kérdőíves felmérést végeztünk a Budapesti Metropolitan Egyetem Turizmus-vendéglátás alapszakos nappalis hallgatók körében.

A tíz kérdésből álló kérdőíves felmérés a Z generációt képviselő hallgatókon tesztelte az utaztatási szektorral kapcsolatos általános felfogást, a kérdőívet 133-an töltötték ki anonim módon. A minta nagysága nem számít reprezentatívnak, de mivel magát a Z generációt kérdeztük meg, a kapott válaszok jól értékelhetők.

Szekunder kutatás keretében a Travelport és Amadeus GDS rendszerek jeles magyarországi képviselőivel készült szakmai interjúkat is vizsgáltuk, amely szintén lényeges jövőképet mutat a Z generációnak a szervezett turizmussal kapcsolatos hozzáállásáról (Tóth, 2020).

## EREDMÉNYEK

A Z generációt képviselő minta átlagéletkora 24,6 év ( $sd=3,2$ ), melyben a nők és férfiak aránya közel azonos volt.

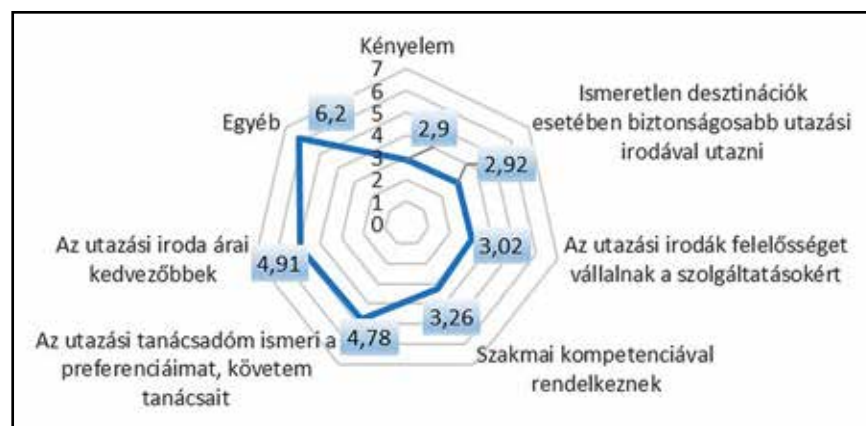
Az utazási szokásokat és utazási motivációkat vizsgáló kérdések közül az utazási irodák igénybevételét vizsgáltuk. A kitöltők válasza arra, hogy szoktak-e utazási irodával utazni, 36,8%-a (49 fő) nem szokott utazási irodával utazni, 26,3%-uk (35 fő) azt nyilatkozta, hogy igénybe veszi az utazási iroda szolgáltatásait, 36,8%-uk (49 fő) pedig gyermekként utazott a szüleivel együtt utazási irodán keresztül.

Rákérdeztünk arra, hogy mi az oka annak, hogy nem szoktak az utazási irodával utazni. Az emberek 30,1%-a (40 fő) magának szereti megszervezni az utazását, interneten keresztül, emiatt nem választ az utazási iroda lehetőségeiből. 15,8%-uk (21 fő) ritkán szokott utazni, szintén 15,8%-uknak (21 fő) pedig mások szokták megszervezni az utazásaikat. 14,3%-nak (19 fő) eddig nem volt szüksége arra, hogy utazási irodához forduljon. 24,1%-uk (32 fő) pedig egyéb okok miatt nem szokott az utazási irodával utazni.

A legtöbben az utazási irodák szolgáltatásaiból a szállásfoglalást (61 fő, 22,5%) és az utazási csomagot veszik igénybe (61 fő, 22,5%). Szintén gyakori említést kapott az utasbiztosítás (60 fő, 22,1%) és a repülőjegy-vásárlás szolgáltatás is (43 fő, 15,9%). A kevésbé igénybe vett szolgáltatások közé sorolható a valutaváltás, hiszen csupán 16 fő, 5,9% élt ezzel a lehetőséggel. Bár a kitöltők 36,8%-a (49 fő) nem szokott utazási irodával utazni, kutatásunk azt bizonyítja, hogy ezek közül az emberek közül is egy részük igénybe vesz valamilyen szolgáltatást, hiszen a kitöltők 10,00%-a (27 fő) válaszolta azt, hogy egyik szolgáltatást sem vette eddig igénybe. A kitöltőknek a 3%-a egyéb szolgáltatásokat vett eddig igénybe.

A kutatásunkban 1-5-ös skálán értékelhették a válaszadók, hogy szerintük mennyire van szükség a hagyományos utazási irodákra (1. ábra). Az eredmény azt bizonyítja, hogy szükség van rájuk (átlag=3,66,  $sd=0,85$ ). Kíváncsiak voltunk a szükségességük megítélése mögött húzódó okokra is. A legmagasabb átlagértéket az egyéb kategória irada kedvező árai kapta (átlag=4,91,  $sd=1,53$ ). Szintén magas átlagértékkel bír az utazási tanácsadó szerepe (átlag=4,78,  $sd=1,41$ ), hiszen ismeri a vevő preferenciáit és ez a személy megbíz benne. Fontos szempontnak tartják az emberek azt, hogy az utazási irodák megfelelő szakmai kompetenciával rendelkeznek (átlag=3,26,  $sd=1,47$ ), felelősséget vállalnak a szolgáltatásokért (átlag=3,02,  $sd=1,81$ ), ugyanakkor szerintük ismeretlen desztinációk esetében biztonságosabb utazási irodával utazni (átlag=2,92,  $sd=1,67$ ). A legkisebb átlagértéket a kényelem kapta (átlag=2,9,  $sd=1,58$ ). (1. ábra)

A turisztikai szolgáltatók arra töreksenek, hogy olyan élményajánlatokat



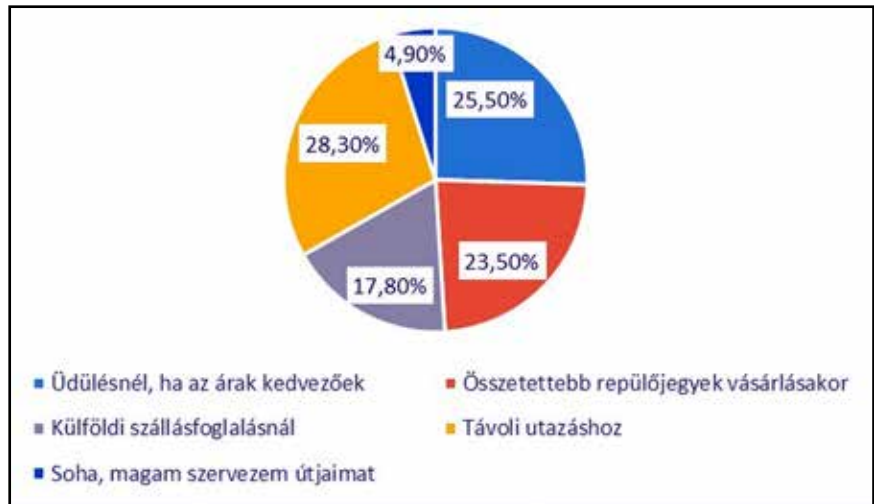
1. ábra: Az utazási irodák szükségességének megítélése a Z generáció válaszai alapján (1-5 likert skálás, 1= egyáltalán nem fontos, 5= teljes mértékben fontos)

biztosítsanak a turistáknak, melyeknél az egyediség, a különlegesség fontos momentum, ugyanakkor a sokszínű programok, szolgáltatások a felhasználók igényeihez igazodjanak (Michalkó, 2011).

A turisztikai kereslet és a turisztikai trend állandóan változik, melyhez a kínálatnak is igazodnia kell.

Arra a kérdésre, hogy mikor vennék igénybe utazási irodát, több választ is jelölhettek kitöltőink (2. ábra). 28,3%-uk (70 fő) távolabbi utazáshoz vennék igénybe az utazási irodát. Fontos szerepet játszanak az árak, 25,5%-uk (63 fő) üdülésnél, ha az árak megfelelőek, akkor szívesen élnének az utazási iroda által felkínált lehetőségekkel. Ha bonyolultabb a foglalás menete, összetettebb repülőjegyek vásárlásakor a kényelmesebb, rövidebb utat választanák az emberek, így ilyen esetekben gyakran fordulnának az utazási irodákhoz (23,5%, 58 fő). Külföldi szállásfoglalásnál is, 17,8%-uk (44 fő) választaná az utazási irodát. 4,9%-a a kitöltőknek (12 fő) soha nem vennék igénybe az utazási irodát, mivel ők saját maguknak szervezik meg az útjaikat. (2. ábra)

A válaszadók szerint a legnagyobb veszélyt az utazási irodákra a globalizáció jelenti, hiszen erre az átlagérték=3,64, sd=1,15. Rengeteget olvashattunk és hallhattunk a migránsválságról, ami befolyásolja az utazási irodák veszélyeit is az emberek szerint (átlagérték=3,42, sd=1,46). A mai modern világban minden változik, emiatt veszélyként sorolható az utazási szokások változása is (átlagérték=3,17, sd=1,29). Az anyagi háttér nagyon fontos szerepet játszik abba, hogy igénybe vesszük-e az utazási irodát, emiatt egy pénzügyi válság veszélyt jelentene az utazási irodákra (átlagérték=2,62, sd=1,19). Az internetet értékelték a válaszadók a legkisebb veszélynek (átlagérték=2,15, sd=1,42).



2. ábra: Az utazási irodák szolgáltatásainak igénybevételét befolyásoló tényezők

## KÖVETKEZTETÉSEK

Fontos figyelemztetés a hagyományos utaztatási szektornak, hogy a Z generáció – a világ első globális és digitális nemzedéke – egyelőre elutasítja a hagyományos, szervezett utazási formákat. Az empirikus kutatás eredménye szerint csak legvégső esetben vennék igénybe a hagyományos utazási csomagokat. Amennyiben az utazási irodai szektor nem nyit irányukba, nem tanul meg a nyelvükön kommunikálni, úgy egy évtizeden belül az utazási irodai szektor csak a középkorú és idősebb utasokra számíthat (Tütütkov, 2018).

A hagyományos utazási irodáknak fel kell gyorsítaniuk a digitális átalakulásukat, ha nem akarnak lemaradni a Z generáció megnyeréséért folytatott versenyben. Változtatni kell az utazási irodai marketingen: az élményt, desztinációt, hangulatot kellene reklámozni, nem az árakat. Ott kell lenni a közösségi oldalakon, appokat kell létrehozni. A jövőben is szükség lesz utazási irodai szakemberekre, mert a turisztikai szolgáltatásokat is emberek állítják majd elő, „a chatrobot meg tudja mondani,

hogy Párizsban át kell szállni, de egy utazási irodai szakember megmondja azt is, hogy nem fogsz átérni 40 perc alatt az egyik repülőtérrel a másikra” (Tóth, 2020, 56-57. o.).

A turisztikai szakemberek egybehangzó véleménye szerint a koronavírus-járványt követő időben megváltoznak az emberek utazási szokásai. Külföldi utazásokkal szemben előtérbe kerülnek a belföldi utazások, a repülőgépes közlekedést felváltja a személygépkocsival való utazás. A jövőben nagyobb hangsúlyt kap a biztonságos utazás, és ezért az utasok figyelme újból az utazási irodák felé fordul, akik segítséget tudnak nyújtani utasainak.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A publikáció elkészítését a „GINOP-2.3.2-15-2016-00062 Életminőség fejlesztése Kelet-Magyarországon: Táplálkozás-, teljesítménybiológiai és biotechnológiai experimentális kutatások és eszközfejlesztések a humán megbetegedések megelőzésére és kezelésére” projekt támogatta.

## Irodalomjegyzék

Bujdosó, Z (2004): A megyehatár hatása a városok vonzáskörzetére Hajdú-Bihar megye példáján. PhD értekezés, Debreceni Egyetem, 221 p.

Donovan, L. (2017): Purchasingpower of generation Z. <http://www.business2community.com/consumer-marketing/purchasing-power-generation-z-01926562>. Letöltve: 2020. október 4.

Erdeiné, Késmárki – Gally, Sz. (2015): Application of a modern marketplace in the European agribusiness. *Agroconomia Croatica*. 5(1), pp. 41–50.

Grotte, J – Kulcsár, N. (2018): Szállodai élmény elvárások az Y és Z generáció esetében [Defining hotel experience in case of the Y and Z generation]. In: Csapó, János; Gerdesics, Viktória; Törőcsik, M. (szerk.) Generációk a turizmusban. I. Nemzetközi Turizmusmarketing Konferencia: Tanulmánykötet. Pécs, Magyarország: Pécsi

Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar (PTE KTK), (2018) pp. 248–259. 12 p. <http://corporate.cms-horwathhtl.com/wp-content/uploads/sites/2/2015/12/Tourism-Mega-Trends4.pdf> Letöltve: 2020. október 4.

Juni, O. (2015): How to get Millennials to join your Hotel Loyalty Program. <http://hospitality.cvent.com/blog/junvi-ola/how-to-get-millennials-to-join-your-hotel-loyalty-program> Letöltve: 2016. február 15.

Kiss, V. (2006): Kultúra és Közösség: A hunédzser: A modern kapitalizmus legitimációs fordulata és a fiatalok ideológiai

Michalkó, G. (2011): Turisztikai termékvezetés és fejlesztés, Pécsi Tudományegyetem

Mundruczoné, G. – Stone, G. (2010): A turisztikai fejlesztések állami támogatása. Budapest: Állami Számvevőszék Kutató Intézet

Pál, E. – Törőcsik M. (2013): A Z generációról. Tá-

MOP-4.2.3-12/1/KONV-2012-0016, Tudománykommunikáció a Z generációnak. Pécsi Tudományegyetem, Pécs

Pernyész, I. (2003): Turizmus. Miskolc: Perfekt Kiadó Kft.

Puczko, L. – Rácz, T. (2002): A turizmus hatásai. Budapest: Aula Kiadó Kft. 56. o.

Sóris, A. (2013): Cognitive dimensions of subjective quality of life in Hajdú-Bihar County. APSTRACT - APPLIED STUDIES IN AGRIBUSINESS AND COMMERCE 7 4-5 pp. 131–136., 6 p. (2013)

Tóth, K. (2020): Mit akar az utazó? Budapesti Metropolitan Egyetem. Szakdolgozat. 56–57. o.

Tourism megatrend: <http://29b8je4dgl4v2ndf9h4bmut9.wpengine.netdna-cdn.com/files/2015/12/Tourism-Mega-Trends4.pdf>. Letöltés: 2016. 10. 10

Tütütkov, J. (2018): A Közvetítő szektor szerepe az Európai Unió turizmusában. Doktori disszertáció, Pécsi Tudományegyetem.

# Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában

## Film and recreation 1. – In the Shadow of the Covid19 Pandemic

DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.5



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A Covid19 járvány miatti lezárásoknak és szabályozásoknak köszönhetően az életünk minden téren gyökeresen átalakult. Olyan szabadidős tevékenységeink, mint a filmszínházba járás, hónapokon át ellehetetlenült. A cikk betekintést ad az online szolgáltatók szférájába is, amely a multiszerkezetű 21. századi filmpiac egyik szegmense, egy új (megerősödött?) filmnézési színtérként.

**Kulcsszavak:** világjárvány, rekreáció, mozik, online kultúra, SVoD



### ABSTRACT:

Due to the restrictions caused by the Covid19 epidemic, our lives have been radically transformed in all areas. Leisure activities such as going to the movie theater have been impossible for months. This article provides insight also into the realm of online service providers, which is a segment of the multi-structured 21st century film market, as a new (strengthened?) movie-watching scene.

**Keywords:** pandemic, recreation, movies, online culture, SVoD

## BEVEZETÉS

A „mozizás” a fogyasztói társadalom által kínált egyik olyan szolgáltatás, mely potenciális lehetőségét hordozza a kikapcsolódásnak, bár értéktartalmuk jelentősen különböző lehet (Patakiné Bősze, 2020). A mozifilmek nézése a szellemi rekreáció rendszerében (Fritz, 2019) a kulturális főcsoport szellemi alcsoportjához, és a Társasági, egyéni tevékenységeken belül az összegyűvetelek alá is besorolható.

Andorka (2006) definícióját követve az „**életmód filmes dimenziója**” így értelmezhető napjainkban: szükségleteink kielégítése érdekében, adott társadalmi rendszerben és korban elérhető film műfajok megtekintési módja társas és/vagy egyéni keretek között, különböző offline (*fizikai*) és online színtereken.

A **filmnézési színterek** az alábbiak szerint rendszerezhetők:

1. „hétköznapi” rekreációként és a turizmus keretében végzett filmnézés
2. offline és virtuális térben végzett filmnézés
3. egyéni és társas környezetben végzett filmnézés

A „hétköznapi” rekreáció keretében a mindennapos feszültség levezetése, kiszakadás a hétköznapi monotonitásából, társas(*ági*) élmények és az én-idő átélése stb. motivációk sarkallnak bennünket film- vagy sorozatnézésre. Szabadidős utazásaink során filmturisztikai motivációként jelentkezhet egy filmforgatási,

–gyártási helyszín, filmmúzeum, filmes tematikus park felkeresése, ám a filmfesztiválok is jelentős turistaszámot vonzanak (Irimiás, 2015) – pandémiamentes időben.

Az „offline” (*fizikai*) valóságban történő filmnézés klasszikus helyszíne a filmszínház, a mozi; emellett ún. alternatív lehetőségeket is találunk a kínálatban: drive-in (*autós mozi*), kertmozi, rooftop cinema, ágymozi (Gósi – Magyar, 2019).

A virtuális térben történő filmnézés történhet lineáris (*tv*) és nem-lineáris szolgáltatók által. Ez utóbbiak közé tartozik a SVoD (*Subscription Video on Demand*), azaz előfizetéses, átalánydíjas lekérhető streaming videós szolgáltatás, amely mint egy videótéka működik az igényeink szerint. Jellemző példái, amelyek hazánkban is ismertek: Netflix, HBO Go (*HBO Max*), Amazon Prime Video, Apple tv+ (és *hamarosan a Disney Plus is*).

## MÓDSZEREK

Témaspecifikus források tartalomelemzésével kerül bemutatásra a tárgykör elméleti háttere, amely megalapozza a folytatásaként később megjelenő, kérdőíves felmérésre alapozott tanulmányt is. A statisztikai adatok másodelemzése MS Excel szoftverrel, az adatsűrítés és szemléltetés pedig saját készítésű táblázatokkal történt.

A tanulmány célja az offline és virtuális filmnézés környezeti bemutatása a Covid19-járvány hatásait szemléltetve, valamint betekintés a streaming videó nézés rekreációs vonatkozásaiba.



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

Év	Mozi-látogatás (ezer)	Változás az előző évhez képest (VI%)
2014	10 336	---
2015	12 512	21,05%
2016	14 293	14,23%
2017	14 646	2,47%
2018	15 477	5,67%
2019	15 111	-2,36%
2020	4 271	-71,74%

Év	Egy mozi-előadásra jutó látogatások átlagos száma	Változás az előző évhez képest (VI%)
2014	23	---
2015	26	14,53%
2016	29	10,51%
2017	31	6,59%
2018	29	-5,17%
2019	30	2,51%
2020	17	-43,64%

Év	Mozi-előadás (ezer)	Változás az előző évhez képest (VI%)
2014	447	---
2015	475	6,26%
2016	491	3,37%
2017	472	-3,87%
2018	526	11,44%
2019	501	-4,75%
2020	257	-48,70%

1. ábra: Mozisztatistika Magyarországon (2014–2020)

Figure 1. Hungarian movie statistics (2014–2020): attendance number, average attendance number on a show; number of cinema shows  
 Forrás/Source: KSH (2021) alapján saját szerkesztés, 2021 / Own redaction, 2021 by KSH (2021)

## EREDMÉNYEK „OFFLINE” MOZIK

A KSH (2021) statisztikáit áttekintve 2015-től dinamikus növekedés volt megfigyelhető a hazai mozi látogatások számában. A 2019. évi megtorpanást követően jelentős visszaesés tapasztalható hazánkban

is: a koronavírus-járvány hatására bezárt filmszínházak látogatószáma közel háromnegyedével visszaesett, valamint közel felére csökkent a bemutatott filmek és az 1 előadásra jutó átlagos nézőszám is (1. ábra).

Az első hullám során a magyarországi mozik maximum 99 főt fogadhattak 2020. 03. 12-től (2020:41. Korm.rend.), majd 2020. 03. 17-től bezártak (2020:46. Korm.rend.). A veszélyhelyzet megszüntetését (2020:LVII. tv.) követő naptól, 2020. 06. 18-tól újra működhetnek pár hónapig. Az újbóli veszélyhelyzet kihirdetésétől, 2020. 11. 04–10. között minden 3. ülőhelyen helyet foglalva lehetett mozifilmet nézni (2020:479. Korm.rend.), az egymás mellett és a különböző sorokban ülők között is lehetőség szerint 1,5 méteres távolságot megtartva (2. ábra).

A 2. és 3. hullám okozta a legnagyobb veszteséget a rekreáció ezen területén. Több lépcsőben oldották fel a korlátozásokat hazánkban: védettségi igazolvánnyal rendelkező felnőtteknek és a felügyeletük alatt álló kiskorúaknak újra lehetett látogatni a mozikat a 4. milliomedik beoltott után (2021:194. Korm.rend.), azaz 2021. 05. 01-től; majd az 5. milliomedik után a 16-18 éves beoltott fiatalok felnőtt kísérő nélkül is mehettek moziba, színházba (2021:264. Korm.rend.), azaz 2021. 05. 24-től. Végül a kötelező beltéri maszkhasználatot is eltörölték az 5,5 millió beoltott elérésével (2021:365. Korm.rend.) és védettségi igazolvány sem szükséges a mozikban sem, 2021.07.03-tól.

**Európában** nem volt egységes helyzet. Volt, ahol nyitva voltak a mozik: Horvátország, illetve Bosznia és Hercegovina területén az intézkedéseket figyelembevéve; Csehország, Észtország (50%), Koszovó (vetítések 18.00-ig), Luxemburg, Montenegró (vetítések 21.00-ig), Portugália (7 település kivételével), Románia (70%-os kapacitás), Spanyolország (regionális korlátozásokkal), Svédország (max. 8 fő, június 1-től 50 fő), Svájc (max. 26 fő, vagy 50% június 26-tól).

Többségében május és június hónap során nyitlak újra a mozik 10 EU-országban (1. táblázat).

Franciaországban többlépcsős újranyitás történt: május 19. (35%, 21:00 kijárási tilalom); június 9. (65%, 23:00 kijárási tilalom); június 30-tól 100%-os kapacitással, kijárási tilalom nélkül (Cineuropa, 2021).

## VIRTUÁLIS MOZI

Az ellehetetlenült fizikai mozi látogatás hatására a filmek és sorozatok iránti igények kielégítése az otthonokba költözött. Egy, a járvány első hulláma alatt készült rekreációs tevékenységeket vizsgáló ELTE-kutatás (N=381, nő=67%) rámutatott arra, hogy jelentősen felértékelődött a tv- és filmnézés: a korlátozások előtt a válaszadók 3,4%-a fordított több mint 3 órát ezekre a tevékenységekre, míg ugyanez az intenzitás a korlátozások alatt 9,4%-ra emelkedett. Magas a 2-3 órás időtöltés változása is: 8,9-ről 19,2%-ra (Gósi, 2020).



2. ábra: Maszkos, hiányos nézőtér és helyfoglalási rendszer a székesfehérvári Barátság moziban

Figure 2. Face-masked, uncrowded cinema auditorium and reservation system (in Barátság Cinema of Szekesfehervar, Hungary)  
 Forrás/Source: <https://baratsagmozi.hu/2020/11/min-denkinék-megvan-a-maga-keresztje>; www.facebook.com/baratsagmozi

Újranyitás		Ország	Specialitás
hónapja	napja		
2021. április	1.	Bulgária	30%-os kapacitással
	9.	Litvánia	
	23.	Szlovénia	50%-os kapacitással, védettek, negatív Covid-teszt
	26.	Olaszország	a közepes kockázatú régiókban („sárga zónák”)
2021. május	6.	Dánia	max. 500 fő, védett, helykihagyás
	7.	Norvégia	max. 50 fő, június 15-től max. 200 fő
	17.	Szlovákia	korlátozásokkal
	21.	Görögország	szabadtéri mozik
	21.	Lengyelország	
2021. június	4.	Németország	Covid-tesztel
	5.	Hollandia	
	7.	Írország	
	9.	Belgium	max. 200 fővel
	10.	Csehország	Multiplex mozik

1. táblázat: Európai mozik 2021. évi újranyitása időrendi sorrendben

Table 1. Reopening of cinemas in 2021 in Europe

Forrás/Source: Cineuropa (2021) alapján saját szerkesztés, 2021 / Own redaction, 2021 by Cineuropa (2021)

A 18-32 éves korosztály körében, 2020 szeptemberében végzett Ipsos-kutatás (N=1000, nem, kor és településtípus szerint reprezentatív minta) pedig azt mutatta ki, hogy a napi többszöri televíziózás szokása inkább a gyermekes családok (41%) és az alacsonyabb költési hajlandósággal rendelkezők (45%) körében jellemző. A nemek között nem fedezhető fel szignifikáns különbség a tv-nézés gyakoriságában. Videós tartalmak megtekintéséhez az SVoD-előfizetés számottevő a budapesti (54%), felsőfokú végzettségű (45%), és a relatíve jobb anyagi helyzetben lévő (47%) személyek körében. Tv-ben filmet 26%, sorozatot 22% néz meg; míg streamelt vagy torrentről letöltött formában 53 és 57%-uk (MEME, 2020). Hasonlóan a tv-hez, a korábbi jelentős fogyasztási módok, mint a DVD és a Blue-Ray formátum is már évek óta marginalizálódott, mivel kevesebb hozamot eredményeznek, mint az előfizetéses streaming szolgáltatás (Squire, 2017 idézi Gaustad, 2019).

Az SVoD-szolgáltatók között úttörőnek, piacvezetőnek számít a Netflix, amely 1997-ben alapult az USA-ban mint DVD lemezeket értékesítő és kölcsönző cég. A 2000-es években online értékesítési és kölcsönzési kezdeményezéseket vezetett be, kategorizálva a nézői preferenciákat és szokásokat (Rolf, 2017 idézi Ormanlı, 2019). 2000-ben 300.000, 2 évvel később 600.000, 2005-ben pe-

dig már 4,2 millió előfizetője volt. 2020. IV. negyedévével 204 millió előfizető nézte a műsorokat világszerte (36% USA és Kanada, illetve 32,84% Európa, Közel-Kelet és Afrika területéről). Hozzá képest az Amazon Prime 26%-kal, az HBO Max 81%-kal kevesebb előfizetővel rendelkezik. A Netflixet legnagyobb arányban a Z (70%), majd az Y (65%) és az X generáció (54%) veszi igénybe. Legkisebb, ám mégis jelentős arányban (39%) használják az 1946–1964 között született Baby boomerek (Iqbal, 2021). (3. ábra)

Széles körben elterjedt tehát az előfizetéses lekérhető streaming videós szolgáltatás az egyes életkori

kohorszokban. Mégis milyen (rekreációs) előnyök és hátrányok fedezhetők fel számukra ebben a tartalomfogyasztásban?

A Netflix egyik sikere, hogy hatalmas mennyiségű adatot gyűjtve a sokféle előfizetőtől (tartózkodási hely, megtekintett tartalom, előzetesen beállított érdeklődés, valamint a felhasználó által keresett adatok és a felhasználó filmnézési ideje), ezek alapján speciális algoritmusával által személyre szabott ajánlatokat nyújt (Maddodi – Krishna Prasad, 2020).

Az **otthoni film/videónézés előnyei** között említhető a reklámmentes, megállítható, újranézhető filmnézés lehetősége, a premierfilmek korábbi megtekintésének lehetősége (a tv-hez képest), valamint a sorozatok epizódjainak egyhuzamban történő megtekintése. Bár korábban volt olyan szolgáltató, amely az epizódokat 1 hét különbséggel sugározta. Az egyedi igények a műfajok tekintetében is könnyebben kielégíthetők. Fajlagosan olcsóbban tekinthető meg az SVoD-előfizetéssel egy-egy film. Az utazási idő megtakarításával, a szabadabb otthoni időbeosztással akár délelőtt, délután vagy este is megtekinthetők a filmek, akár több is. A szolgáltató képes „megjegyezni”, hol hagytuk abba a filmet, s legközelebb onnan folytathatjuk. Kényelmesebb környezetben tekinthetjük meg a filmet, mint



3. ábra: SVoD-szolgáltatók

Figure 3. SVoD providers

Forrás/Source: www.netflix.com; www.primevideo.com; www.preview.disneyplus.com/hu; https://hasznaltalma.hu/apple-hirek/2019/03/27/bemutatkozik-az-apple-tv-a-vilag-legkreativabb-tortenetmeseloinek-uj-otthona-rp; https://hu.ign.com/hbo-max/63553/news/kiderult-mikor-es-hogyan-startolhat-el-az-hbo-max-magyarorszagon



a moziszekek. Az vélhetően szintén többek számára a virtuális mozi javára billenti a mérleget, hogy nem áll fel előttünk senki a nézőtérén, így kitakarva egy részét az éppen játszó-dó jelenetnek.

**Hátrányok** is említhetők természetesen, a teljesség igénye nélkül: több esetben eredeti nyelven magyar felirattal tekinthetők meg a műsorok, amelyek néhány néző számára nehézséget okozhatnak; az érzékenységek tükrében a csomagválasztással és a regionális elérhetőség miatt korlátozott kínálatból válogathatunk. Egy idő után eltűnhetnek (*kedvenc*) filmjeink a tékából. A közösségi filmnézésből fakadó előnyök is eltűnhetnek, mint a közös kacagás. Bár ez is lehet zavaró tényező valaki számára az „offline” mozi-ban. Habár a megtekintett filmmel kapcsolatos érzések, tapasztalatok virtuális közösségek felületein, online írásbeli és szóbeli csevegésben is megvitathatók, ezek is más érzelmi outputot eredményezhetnek, mint élőben (*virtuális kifejezőképességünk eltérő lehet a verbális-tól*). Ezzel a módszerrel könnyebben kerülhet a néző digitális függőségbe, esetleg a társadalmi kapcsolatai terén is anomáliák következhetnek be. Akik a fizikai mozik monumentális hanghatásait kedvelik, házi-mozi-rendszer hiányában kevésbé tudják ezt az élményt otthonukban átélni.

## KÖVETKEZTETÉSEK

Az év közel 2/3-ában működni képes mozik a járványhelyzet miatt a korábbi nézőszám mintegy 30%-át tudták csak elérni. Ez a változás vezethetett oda, hogy a virtuális térben történő filmnézés óriási mértékű bővülést érhetett el, hazánkban is. Habár a bezártság érzete számos emberben negatív érzeteket keltett, a filmnézés egy új és bizonyos előnyöket is magába foglaló színtérrel gazdagodott. Az online mozi további térhódítása, helytállása csak később, a járvány végleges megszűnte után lesz megállapítható. Ám vélhetően ez is megtartja létjogosultságát a piacon, mint például a home-office vagy a távolléti oktatás.

## IRODALOMJEGYZÉK

2020:41. (III.11.) Korm.rend. az élet- és vagyonbiztonságot veszélyeztető tömeges megbetegedést okozó humánjárvány megelőzése, illetve következményeinek elhárítása, a magyar állampolgárok egészségének és életének megóvása érdekében elrendelt veszélyhelyzet során teendő intézkedésekről. Magyar Közlöny. 2020/40. 1356–1358. o.

2020:46. (III.16.) Korm.rend. az élet- és vagyonbiztonságot veszélyeztető tömeges megbetegedést okozó humánjárvány megelőzése, illetve következményeinek elhárítása, a magyar állampolgárok egészségének és életének megóvása érdekében elrendelt veszélyhelyzet során teendő intézkedésekről (III.). Magyar Közlöny. 2020/45. 1444–1446. o.

2020:479. (XI.3.) Korm.rend. a veszélyhelyzet idején alkalmazandó további védelmi intézkedésekről. Magyar Közlöny. 2020/237. 7573–7576. o.

2020:LVII. tv. 2020. évi LVII. törvény a veszélyhelyzet megszüntetéséről. Magyar Közlöny. 2020/144. 3652–3652. o.

2021:194. (IV.26.) Korm.rend. a védelmi intézkedések lépcsőzetes feloldásának harmadik fokozatára tekintettel a veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedéseket szabályozó kormányrendeletek módosításáról. Magyar Közlöny. 2021/68. 2634–2634. o.

2021:264. (V.21.) Korm.rend. a védelmi intézkedések lépcsőzetes feloldásának ötödik fokozatára tekintettel a veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedéseket szabályozó kormányrendeletek módosításáról. Magyar Közlöny. 2021/94. 3787–3792. o.

2021:365. (VI.30.) a védelmi intézkedések lépcsőzetes feloldásának hatodik fokozatára tekintettel a veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedéseket szabályozó kormányrendeletek módosításáról. Magyar Közlöny. 2021/123. 5781–5784. o.

Andorka, R. (2006) Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó, Budapest

Cineuropa (2021) The European film industry finds its way through the latter stages of the coronavirus pandemic. From: <https://cineuropa.org/en/news-detail/394354>

Fritz, P. (2019) A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29–41. o.

Gaustad, T. (2019) How streaming services make cinema more important. Nordic Journal of Media Studies. 1. 1. 67–84. DOI: 10.2478/njms-2019-0005

Gósi, Zs. – Magyar, M. (2019) Alternatív mozi élmények. Recreation. 9. 3. 30–32. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.3.3

Gósi, Zs. (2020) Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N., Kiss, Zs., Vajda, J. (szerk.) Koronavírus idején. Replika Alapítvány, Budapest, 29–36. o.

Iqbal, M. (2021) Netflix Revenue and Usage Statistics (2021). From: <https://www.businessofapps.com/data/netflix-statistics>

Irimiás, A. (2015) Filmturizmus – A filmek és televíziós sorozatok turisztikai szerepének és hatásainak geográfiai vizsgálata. Akadémiai Kiadó, Budapest

KSH (2021) Mozik, filmek. From: [http://www.ksh.hu/stadat\\_files/ksp/hu/ksp0016.html](http://www.ksh.hu/stadat_files/ksp/hu/ksp0016.html)

Maddodi, S., Krishna Prasad, K. (2020) Netflix Bigdata Analytics – The Emergence of Data Driven Recommendation. International Journal of Case Studies in Business, IT, and Education. 3. (2). 42–51. DOI: org/10.5281/zenodo.3510316

MEME / Magyar Elektronikus Műsorszolgáltatók Egyesülete (2020) Az életkor előrehaladtával változó médiafogyasztási szokások vizsgálata. 2. szakasz (Primer kutatás). Kutatási jelentés a MEME részére. 2020. október 26. From: [https://www.memeinfo.hu/system/files/researches/attachments/ipsos\\_-\\_meme\\_kohorsz\\_kutatas\\_ii\\_2020\\_hun\\_final.pptx](https://www.memeinfo.hu/system/files/researches/attachments/ipsos_-_meme_kohorsz_kutatas_ii_2020_hun_final.pptx)

Ormanlı, O. (2019) Online Film Platforms and the Future of the Cinema. In: Yengin, D., Algül, A. (Eds.) CTC 2019 (Communication and Technology Congress 17th April 2019) Papers. Bologna, Italy: Editografica s.r.l., 229–236. DOI: 10.7456/ctc\_2019\_19

Patakine Bősze, J. (2020) Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században. In: Gósi, Zs.; Bárdos, Gy.; Magyar, M. (szerk.) Sokszínű rekreáció II.: Egészségmegőrzés – Életkorok – Képzés. Akadémiai Kiadó, Budapest, 41–60. o.



Szerző:  
**BAKURETZ BONNIE**  
sportszakpszichológus  
PhD hallgató  
bonnie.bakuretz@gmail.com



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

# Diákdilemmák a kettős karierről

**A sportoló diákok életében az iskolai és a sportból fakadó kihívások, sőt, a jelenlegi Covid-helyzet is sok következményt von maga után.**

**Az izoláció, a bizonytalanság és a megnövekedő elvárások hatására a diákoknál megmutatkozik a stressz növekvő mértéke, valamint a dilemma: sportoljak, vagy tanuljak?**

**A diákokat leginkább a pedagógusok és az edzők láthatják, így ők is érhetik tetten igazán ezeket a vívódásokat. Éppen ezért a megoldás is sok esetben náluk lehet.**

## A sportoló gyermek dilemmája

A sportok nagy részében a gyakorlás az egyik legfontosabb tényező: minél többet gyakorlunk, minél több rutint és ismeretet szerzünk, annál nagyobb eséllyel lehetünk sikeresek. Ez a nyomás már egészen kis korban megjelenik, ami sok esetben egy külső nyomás, például kortársak, szülők hatására kötelezőnek el egy sport mellett. Ha a diák nem teszi belső késztetéssé (intrinzik motiváció), hogy a választott sportját űzze, könnyűszerrel hamar kedvetlen lesz, és nem fogja

szeretni. Ilyenkor gyakran további évek telnek el a próbálkozás jegyében, majd felhagynak a választott sporttal. Sokszor ez a csalódás maga a mozgás felhagyásával is társul.

Fiatalkorban a sport még nagyon „soktényezős”: fizikai adottságaik még nem bontakoznak ki teljesen, és érési folyamatok is befolyásolják, melyik gyermek miben tehetséges, idővel miben tudna igazán kiteljesedni. Lehet, hogy valaki a kosárlabda iránt érdeklődik, ám adottságai nem ezt a pályát sugallják, ekkor választás elé kerül, és az eddigi befektetett munka megkérdőjeleződik.

A sport sokszor döntéshelyzetbe hozza a diákokat: úgy érzik, vagy a sportot, vagy a tanulást kell magasabb szinten űzniük, nincs köztes megoldás. Nehéz lemondásokkal és precíz, feszes időgazdálkodással jár, ha mindkét területen sikeresek szeretnének lenni. Manapság viszont egyre inkább hangsúlyozzuk, sőt ajánljuk, hogy a kettős kariert válasszák a diákok. Így mindkét területen helyt tudnak állni, és hosszú távon is sikeresek lehetnek. Az egyik területen kibontakozó kudarcélmény pedig nem fog nehézségként realizálódni, hisz dolgozik a B-terven is, így lehetősége nyílik, hogy váltson, legyen alternatívája. Sőt, a sportkarrier befejeztekor indulhat egy másik élet kezdete is. A Karriertermináció kimondottan fontos

munka a sportolók életében, erre időben fel kell készülni, hisz nem csak tervezett időpont lehet a visszavonulás, tekintettel a sérülések, krízisek előfordulására.

## A dilemmák további színtere: az iskola

Az iskolák a legtöbb esetben a mai napig is őrzik azt a kultúrát, hogy a gyermek többnyire egy „információt befogadó szereplő”, így kevésbé terelődik a hangsúly arra, mi is az ő motivációja, mik a tervei, hol szeretné teljesítményét és önmaga által szerzett tudását kamatoztatni majd az iskolás évek után. A tanulók egy olyan folyamat részesei, amelyeknek kidolgozásában, az adott tantárgy céljainak kitűzésében kevésbé vesznek részt, sőt, a célok, az adott tanóra lépésein túl sokszor homályban maradnak.

Világos, jól körülhatárolt célok nélkül azonban szintén megjelenik a kedvtelenség, hisz külső nyomás hatására nem tudnak könnyen elköteleződni egy-egy kötelesség iránt. Sokszor a sport miatt hanyagolják tanulmányaikat, ami hosszú távon sok veszélyt hordoz magában. A korábban említett nem várt események, sérülések céltalanná tehetik a sportolókat, hisz nincs megoldás arra, „mi vagyok én, ha nem sportoló?”

## A Covid mint új tényező

A 2019 végén kirobbanó járvány (COVID-2019) hatására a munkaerőpiac összes szegmensében, köztük a sportszektorban és az iskolákban is jelentős változások mentek végbe. A korlátozások között a „karanténba” helyezés is gyakori intézkedés lett. Kihagyott edzések és a zártkapus versenyek nehezítik a sporttársak életét is. E mellett az egészségügyi helyzet kiszámíthatatlansága is állandó stresszorként van jelen. Számos intézkedésre volt szükség; aki tehetett és munkáltatója lehetővé tette, otthonról dolgozott, a diákok pedig otthon maradtak a tananyag és a korukból fakadó dilemmákkal. Kortársaiktól távol voltak, ami szintén nehezítette a motivált, sikeres tanulást. A sportoló diákok sokszor tudtak előnyösebb helyzetbe kerülni, hisz sporttársikkal együtt tudtak edzeni, így több impulzus érte őket. Azonban ha a csapat karanténba került, sokszor ez is nyomasztóvá, bizonytalanná, kilátástalanná tette a tervezést.

A mindennapi kihívásokhoz alkalmazkodnunk kell, ezek minden esetben igénybe vesznek minket mind fizikálisan, mind mentálisan. A stressz negatív egészségi hatásait számos tanulmány igazolja, amivel szemben azonban az egyéni reziliencia védőfaktoroként tűnik fel.

## A támogatás mint a tudatosság serkentője

Mivel reziliencia befolyásolja a szubjektív jóllétet és a stresszterhelhetőség érzetét, így a sportpszichológusi munkában is a reziliencia növelését célzó támogatás kulcsfontosságú.

A reziliencia erősödését úgy is elérhetjük, hogy támogatjuk, segítjük egymást. Ebben az ingoványos, kérdésekkel teli helyzetben sokszor a pedagógus és az edző az, aki támogathatja a diákot. Mivel az edző sokat látja sport közben, bepillan-



tást nyer a sportolója mentális és fizikális valójába, hiszen a sport akár az egyik leghatékonyabb tevékenysége lehet a diákoknak, mind pedagógiai, pszichológiai, szociológiai szempontból is. Rengeteg személységvonást láthat meg, megismerheti igazán a diákot. A kellő figyelem, empátia és kíváncsiság más minőségű párbeszédet nyithat meg a diák és az edző vagy tanár között. Ekkor a hagyományos információközvetítő és tanulásirányító szerep mérséklődni kezd, inkább tanácsadó-segítő szerepbe kerül. Az az edző vagy pedagógus, aki segíti a diákot a mindennapi dilemmák között kiigazodni, az segítheti a kettőskarrier-tervezés útján is, hogy a diák egy tudatosabb tervet készítsen a jövőjét illetően.

## Pedagógusnak, edzőnek és mentornak lenni

Több iskola kezdett el azzal foglalkozni, hogy mind a sport, mind a tanulás terén segítse a gyerekeket. Céljuk, hogy ne kelljen a diáknak döntenie, hanem az arany közepűt választva, minden területen élje meg lehetőségeit és képességeit. Sőt, az iskolák célja továbbá az, hogy a gyerekek valós céljaik, motivációjuk felszínre kerüljenek az iskolai kereteken belül. Hisz nagyon fontos volna, hogy a diákok, akik nap mint nap fejlődnek, meg legyenek szólítva: mit szeretnél igazán? Hogy látod a napi helyzeteket, amik próbára

tesznek téged? Ezek hogyan hatnak rád? Mire volna szükséged, hogy fejlődj, hogy jól érezd magad minden területen?

A jó edző és a jó pedagógus is igyekszik figyelni ezekre a kérdésekre is, hiszen a külső nyomás általi teljesítmény idővel pályaelhagyáshoz, feladáshoz, kudarcélményhez vezethet, ezt pedig idejében fel kell ismernünk. A következmények mind pszichológiai, mind környezeti szinten is nehézségeket szülhetnek, ha későn vesszük észre.

Érdemes a diákokkal összeírni, milyen céljaik vannak az életben, azokért mit kell tenni és mik gátolják jelenleg, hogy elérhessék ezeket. Érdemes beszélgetni velük arról, mi ösztönözhetette őket, ami miatt ez a cél formálódott meg bennük. Készítsenek terveket arra, hogyan lehetne céljaikat megvalósítani időben és térben elhelyezve.

Az, aki figyelemmel kíséri a diák és sportoló útját a karriertervezés és a pályaszocializáció mentén is, sikeresebb diákot fog „kinevelni”. Tehát a diákok támogatása abban jelenhet meg, hogy az edző nem csak edzi a gyerekeket, hanem érdeklődik is irántuk: mint például a személyes céljuk, a motivációjuk iránt. Fontos lenne, hogy a diákok többet gondolkozzanak és többet beszélgessenek ezekről a témakörökről, így hosszú távon fejlődik szociális és érzelmi érzékenységük, tudatosabban fogják megismerni önmagukat és a világot is, döntéseiket átgondoltabban fogják meghozni.

# Rekreációs ökölvívók attitűdjei

## Attitudes of recreational boxers



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A küzdősportok egyik legnépszerűbb ágazata az ökölvívás. A jótékony hatásairól már több kutatásban utaltak, azonban kevesen foglalkoztak rekreációs irányzatával. Kutatásunk témájának választásában meghatározó szerepet játszott, hogy versenyszerűen bokszoltam. A kutatás eredményei várhatóan választ adnak arra, hogy az ökölvívás hogyan hat az egyén testi, lelki egészségére, önbizalmára, stressztűrő képességére. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy milyen pozitív, esetleg negatív hatással van a hétköznapi élet egyéb területeire? A kérdőívet

összesen 302 fő töltötte ki. Az eredmények alapján elmondható, hogy a rekreációs bokszt a testsúlyproblémákra sokaknak megoldásként szolgált, és a megkérdezettek többségénél az önbizalomra is jótékony hatással volt. Szintén kedvezően hatott a stressz kezelésére, és emellett a válaszadók közérzete is jobb lett. A társas kapcsolatokra szintén előnyös hatással volt, hiszen a megkérdezettek új barátokra leltek, és a családi viszonyok szintjét is pozitívan generálta. Összességében elmondható, hogy kortól, nemtől és előképzettségtől függetlenül bárki megtalálja az örömet és kikapcsolódását e sportágban.

**Kulcsszavak: ökölvívás, rekreáció, egészség.**



### ABSTRACT:

One of the most popular sectors of combat sport is boxing. Its beneficial effects have already been mentioned in several studies, but few of them have studied its recreational trend. The fact that I pursued boxing played a decisive role in the choice of the topic of my research. The results of it are expected to provide an answer to how boxing affects an individual's physical and mental health, self-confidence, and stress tolerance. I was also eager to know whether it has positive or possibly negative effect on other areas of everyday life. Altogether 302 people completed

the questionnaire. On the basis of the results, it can be said that recreational boxing served as a solution to weight problems for many people, and for the majority of the respondents, it had a beneficial effect on self-confidence. It also had a positive effect on the stress management and, in addition, the well-being of the respondents also improved. It had a beneficial effect on social relationships, too, as the respondents made new friends and also positively generated the level of family relations. All in all, it can be said that anyone, regardless of age, gender or education, will find joy and relaxation in this sport.

**Keywords: boxing, recreation, health.**



Szerző:  
**GÁL KONRÁD**  
Egyetemi hallgató  
SZTE JGYPK Testnevelési és  
Sporttudományi Intézet  
g.konrad@freemail.hu  
Levelezési címe:  
6726 Szeged, Vedres utca 21/a.



Szerző:  
**DR. BÓKA FERENC**  
Egyetemi adjunktus  
SZTE JGYPK Testnevelési és  
Sporttudományi Intézet  
6723 Szeged, Gál utca 17.  
boka@szte.jgypk.hu  
Főbb kutatási területei: rekreáció,  
versenysport



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

### BEVEZETÉS

„Nem az erőszakot kedvelem az ökölvívásban, sokkal inkább a technikája érdekel: hogyan mozog úgy az ellenfél ütése elől, hogy megvédhesd magad, hogyan alakíthat ki olyan taktikát, amellyel megleped a társad, majd visszatámadva pontos ütéssel mérhetsz rá, illetve hogyan tudod megőrizni a belső békédet és nyugalmadat a küzdelem ideje alatt” (*Nelson Mandela*).

A küzdősportok egyik legnépszerűbb ágazata az ökölvívás, azon belül is a professzionális bokszt. A sportág az évek során számos változáson ment keresztül. Alapszabálya, hogy minél több érvényes találatot vigyünk be az ellenfél testére, fejére, és így pontozásos, leléptetéses vagy kiütéses győzelmet érjünk el (*Szatmári, 2009*). Az ökölvívás az egyik legrégebbi olimpiai küzdősport. A jótékony hatásaira már több kutatásban utaltak, azonban még így is kevesen foglalkoztak az ökölvívás rekreációs irányzatával és annak pozitív következményeivel. Bizonyított tény, hogy sok ember számára gondot okoz a mindennapi stressz kezelése, amely komoly egészségi problémákhoz is vezethet.

A sport minden tekintetben pozitívan hat a szervezeteinkre, legyen az testi, lelki vagy pszichés. A legújabb kutatások azt bizonyítják (*Apor, 2012, Pavlik, 2011, Jákó, 2010, Czeglédi-Balajti, 2005, Gabler-Kovács, 2005*), hogy a sport preventív hatású az egészségünkre nézve, melynek aerob jellegű és rezisztenciaedzéseket egyaránt tartalmazni kellene. Természetesen egyes sportágaknak az önbizalomra, a mentális állapotra, a stressz kezelésére kiemelten kedvező hatásai vannak, és nem csak az optimális testkép kialakításához nyújt segítséget. Az ökölvívás, mint rekreációs tevékenység, nagyon sok pozitív impulzust tud nyújtani az egyénnek, sőt a testsúlykontroll mellett kardiós és erőfejlesztő hatása is van. Az önbizalom és a mentális állapot fejlesztésében pedig vitathatatlan a jótékony hatása. A kutatásunk témájának választásában meghatározó szerepet játszott, hogy versenyszerűen űztem az ökölvívást. Tizenöt évig látogat-

tam napi szinten a Szeged Box Club edzéseit. Utánpótlás és felnőtt korosztályban is versenyeztem a Magyar Válogatott színeiben. Mindig úgy éreztem, hogy a boksztan szerzett gondolkodásmódom az előrelépésem pozitív irányban segíti az élet különböző területein. Sokan e sportot nem versenyzés céljából, hanem rekreációs jelleggel választják. Így az ökölvívást űző emberek három osztályba csoportosíthatók: rekreációs, amatőr és profi szint. Kutatásunk az ökölvívást hobbi szinten végzők attitűdjét vizsgálja.

Célkitűzéseink: A kutatás eredményei várhatóan választ adnak arra, hogy az ökölvívás hogyan hat az egyén testi, lelki egészségére, önbizalmára, stressztűrő képességére. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy e sport milyen pozitív, esetleg negatív hatással van a hétköznapi élet egyéb területeire.

### EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Az Egészségügyi Világszervezet (*WHO*) 1984-ben megfogalmazott hivatalos definíciója szerint: „az egészség a teljes testi, lelki (*szellemi*) és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség és fogyatékoság hiánya.” Sokan csak akkor kezdenek el az egészségükért tenni, amikor érzik annak hiányát és komolyabb egészségkárosodást szenvednek. Ezért fontos tisztázni, hogy milyen tényezők is játszanak ebben szerepet. Véleményünk szerint az egészségünkben legnagyobb részben az életmód a meghatározó, ezután következik a genetika és a környezet. Az egészséges életmód és a rekreáció nagyon szoros kapcsolatban állnak, hiszen a rekreáció magában hordozza az egészséges életmód jegyeit.

Rekreáció: A rekreáció a latin „recreatio” szóból származik, melynek eredeti jelentése: üdülés, pihenés, felfrissülés (*Bakos, 2002*). A rekreáció egy összetett tevékenység, melynek több fajtája is van. Ha legegyszerűbben kellene meghatároznom a rekreáció szót, akkor azt mondanám, hogy: a szabadidő eltöltésének kultúráját jelenti. Fritzt megfogalmazásában: „a rekreáció szabadidő-

ben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz, 2011). A rekreáció gyökerei egészen régre nyúlnak vissza, tehát nem tekinthetünk rá úgy, mint egy modern tevékenységre. Azonban fontos tisztáznunk, hogy onnantól beszélhetünk rekreációról, hogy az ember életében megjelent a szabadidő. A szabadidő eltöltése azonban nem jelent egyet a rekreációval, az attól függ, hogy a tevékenységünk mennyire építő jellegű, mennyire szolgálja a haladásunkat. Tehát nem nevezhető minden szabadidős tevékenység rekreációnak (Abraham, 2010).

## A REKREÁCIÓ TERÜLETEI

A szakirodalom két nagyobb területre osztja a rekreációt: mozgásos és szellemi. A két fő területet nehéz teljesen különválasztani, hiszen minden mozgásos tevékenységnek vannak mentális hatásai, így ha osztályoznunk kell őket, mindig a dominánsabb fajtája alapján csoportosíthatjuk.

### Szellemi rekreáció (Fritz, 2013)

A szellemi rekreációhoz sorolhatunk minden olyan szabadidős tevékenységet, ami nem elsősorban a fizikai képességeket fejleszti. Azokat a cselekvéseket foglalja magába, amelyekben az értelmi és az érzelmi funkciók játszanak fontos szerepet. Ide tartozik a kultúra, művelődés és a szórakozás. A szellemi rekreációs tevékenységeket 4 fő csoportba lehet sorolni:

**A passzív tevékenység:** amikor a személy részvétele nem szükséges az esemény, tevékenység végzéséhez, csak „hallgatóként” vesz részt az eseményben, pl.: televízió nézése, színdarabok megtekintése, rádióhallgatás, mozi.

**Az aktív részvétellel járó tevékenység:** ide sorolhatók a játékos tevékenységek, minden olyan cselekvés, amely a mentális bázist „megmozgatja”, pl.: keresztrejtvények, számítógépes játékok stb.

**Kreatív, létrehozó tevékenység:** ide sorolunk minden olyan dolgot, amely művészeti vagy alkotó tevékenység, a lényege a produktum. Fontos, hogy ezt nem hobbi szinten, hanem rendszerességgel végzi az egyén, pl.: festészet, kötés, modellezés.

**Hobby jellegű tevékenység:** melyeket rendszerességgel végez az egyén, kikapcsolódás céljából (Herpainé Lakó, 2015).

### Mozgásos rekreáció (Fritz, 2011)

Fizikai rekreációnak nevezhetjük azokat a szabadidős tevékenységeket, amelyekben legfőbb szerepe a testmozgásnak van. „Ezek célja elsősorban nem a végtelenségig történő teljesítménycsökkenés, hanem az egészség és a jó közérzet állapotának elérése, a felfrissülés, kikapcsolódás” (Gáldi, 2011, 207 o.).

Révész – Bíró szerint a fizikai rekreációs tevékenységeket 5 csoportra lehet bontani:

**Tánc és tánc jellegű mozgások:** nagy szerepe van a zenének és a szórakozásnak a rekreációban. Ez lehet rendszeres vagy csak alkalomból adódó tevékenység.

### Turisztikai célú tevékenységek:

az egyik legkedveltebb rekreációs tevékenységnek tekinthető, legnagyobb előnye, hogy szabad levegőn történik és általában a természetben.

**Mozgásos játékok:** ebbe a csoportba sorolható minden olyan játékos tevékenység, amely mozgással jár, amelynek az egészségre gyakorolt hatása megkérdőjelezhetetlen minden korosztályban. „A játék a tanulási folyamat része, hiszen az ember már csecsemőkortól így sajátítja el az egyszerű mozgásokat is biológiai mozgásszükséglete révén”. (Révész – Bíró, 2015, 70. o.)

**Rekreációs céllal űzött sportok:** nagyon fontos része a rekreációnak, hiszen a mozgás az egyik alapeleme a fizikai rekreációnak. Ebbe a csoportba bármilyen sportot sorolhatunk. A célrendszere igen széles körű, abból származóan, hogy a rekreációs céllal űzött sportok száma igen magas. Ez a tevékenység lehet alkalmi vagy rendszeresen végzett tevékenység.

### A rendszeresen végzett tevékenység céljai:

- kondicionális képességek fejlesztése, szinten tartása,
- koordinációs képességek fejlesztése, szinten tartása,
- kikapcsolódás,
- jó közérzet biztosítása,
- egészségmegőrzés,
- küllalakkal, megjelenéssel kapcsolatos szempontok,
- rendszeres fizikai aktivitás megvalósítása,
- társasági élmények átélése.

### Az alkalmi jelleggel végzett tevékenység céljai:

- új élmények keresése,
- új sportágak kipróbálása,
- szabadidő hasznos eltöltése,
- mozgásos rekreációban részvétel,
- mozgáskultúra fejlesztése. (Révész – Bíró, 2015)

## AZ ÖKÖLVÍVÁS JELLEMZÉSE

Ez egy olyan küzdősport, ahol az ellenfelek ökleiket használva vetélkednek. A cél, hogy az ellenfelet minél többször és minél hatásosabban el tudjuk találni. Nagyon fontos szerepet játszanak az ökölvívásban még a különféle védekezések (hajlások, hártások, védések, ellépések), illetve a lábmunka. Ezek összességét nevezhetjük taktikának. Nem mehetünk el olyan nélkülözhetetlen tényezők mellett sem, mint a gyorsaság, ütőerő és állóképesség, melyek ugyanolyan fontos szerepet játszanak a bokszbán (Füzesy, 2008).

## ÖKÖLVÍVÁS HAZÁNKBAN

Wesselényi 1822-ben Angliába látogatott gróf Széchenyi Istvánnal, és ott ismerkedett meg az ökölvívással. Bár Széchenyi aktívan nem boksztolt, de az „Önismeret” című munkájában igen nagyra értékelte az önvédelem nemes művészetét. 1875-ben Eszterházy Miksa megalakította a Magyar Atlétikai Clubot (MAC) és azon belül az ökölvívó-szakosztályt. Még ebben az évben megrendezésre került az első ökölvívóver-

seny is, ahol nem voltak súlycsoportok, és mindössze 7 induló volt. 1925. augusztus 17-én megalakult az önálló Magyar Ökölvívó Szövetség (MÖSZ). 1926 elején a Nemzetközi Amatőr Ökölvívó Szövetség (FIBA) tagja lett a MÖSZ. Mindenképpen meg kell említeni Papp Lászlót, hiszen ő a világon először szerzett 3 olimpiai aranyérmes ökölvívásban (1948, London; 1952, Helsinki; 1956, Melbourne). Magyarország ökölvívásban összesen 10 aranyérmes szerzett az olimpiai történetében. Utolsó ökölvívó olimpiai bajnokunk Kovács István (1996 Atlanta).

### Olimpiai bajnokaink:

- Kocsis Antal, 1928, Amsterdam
- Énekes István, 1932, Los Angeles
- Harangi Imre, Berlin
- Csík Tibor, 1948, London
- Papp László, 1948, London
- Papp László, Helsinki
- Papp László, Melbourne
- Török Gyula, 1960, Róma
- Gedő György, 1972, München
- Kovács István, 1996, Atlanta (Kovács, 2009; Füzesy, 2008)

Az ökölvívást a fizikai rekreáción belül a rekreációs céllal végzett sportok közé sorolhatjuk (Révész – Bíró, 2015). A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei az ökölvívásban igen széleskörűek.

### Állóképesség fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- zsákon végzett szermunka, megfelelő intenzitással és időtartammal,
- kesztyűzés,
- árnyékbokszt,
- iskolázás (tenyérbe ütés az edzővel).

### Erő fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- árnyékbokszt könnyű súllyal,
- árnyékbokszt/kesztyűzés puhább felületen, mellyel a láb izmait tudjuk fejleszteni,
- kesztyűzés/zsákolás nagyobb súlyú kesztyűvel,
- gyakorlatok gumikötéssel.

### Gyorsaság fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- iskolázás edzővel,
- árnyékbokszt sebességváltással jelzésre,
- zsákolás sebességváltással jelzésre.

### Koordinációs képességek fejlesztésére alkalmas sportágspecifikus gyakorlatok:

- árnyékbokszt különböző bokszállásokban,
- ütések és lépések kombinálása (azonos kéz és láb, különböző kéz és láb),
- különböző technikai kombinációk.

## A TAKTIKA SZEREPE AZ ÖKÖLVÍVÁSBAN

A technikai mozgásformák alkalmazásával a taktika foglalkozik. Először az ellenfelet kell kiismernie a bokszolóknak,

## TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY

hogy érvényesülni tudjon. Feleslegesen felkészült egy öklöző fizikailag és technikailag, ha ezeket nem tudja alkalmazni az ellenféllel szemben (Füzesy, 2008). Az öklővívó fizikai, technikai és mentális felkészültsége mellett a taktika is fontos szerepet játszik a mérkőzések kimenetelében. A jó taktika lehetővé teszi az öklöző számára, hogy minél kevesebb erőáfordítással tudjon mérkőzést nyerni. Az általános taktikai eszközök a bokszoló egyéni képességszintjétől és az ellenfél képességeitől is függenek (Kovács, 2013).

### Veszélyes sportág az öklővívás?

Érdekes, egy dologról mindig elfeledkeznek: hogy itt nemcsak ütnek, hanem védekeznek is. Nem véletlenül nevezték ezt a sportágat már századokkal ezelőtt Angliában az önvédelem nemes tudományának, az edzések nagy részét az ütések kivédésének gyakorlása képezi (Füzesy, 2008)!

Leggyakoribb sérülések mérkőzésen:

- agyrázkódás: mikor a fejet hirtelen, nagy erejű ütés éri, az agyat az agyfolyadék nem képes teljesen megvédeni, az a koponyához ütődik, és átmenetileg zavar áll be a működésében, tünetei: rosszullet, emlékezetvesztés, eszméletvesztés,
- arc sérülései: előforduló sérülések közé tartozik az arcon történő repedések, ezek általában a szemhéj, homlok és az ajak környékén történnek, általában véten fejelésből is adódhatnak,
- vérömleny,
- orrvérzés, amennyiben a vérzés nem áll el, a mérkőzést beszüntetik,
- állkapocs sérülései,
- kézsérülések, a legfőképpen a hibás technikából fakadnak (Jákó 2017).

### Sérülések megelőzése:

Annak érdekében, hogy a sérülések elkerülhetők legyenek, az edzőknek és a versenyzőknek meg kell teremtenie egy biztonságos környezetet. Ezt az alábbiakkal segíthetik elő:

- az elhasznált felszerelések mellőzése,
- az edzéseken teljes felszerelésben kell részt venni: fogvédő, mélyütésvédő, fejevédő,
- edzéseken fej- és arcvédős fejevédőt kell használni, illetve nagyobb uncias kesztyűket,
- az edzés és a verseny előtti bemelegítéseket megfelelően kell elvégezni,
- versenyek után megfelelő időt kell hagyni a regenerálódásra,
- az arcsérülések megelőzése érdekében az öklöző arcát krémmel vagy vazelinnel kell bekenni mérkőzés előtt (Kovács, 2013).

### Védőfelszerelések:

- protektor (*szuszpenzor, mélyütésvédő*) mérkőzéseken a használata kötelező, edzéseken is javasolt,
- fogvédő használata versenyeken kötelező, edzésen erősen javasolt
- mellvédő női versenyzőknél kötelező (Kovács, 2013).

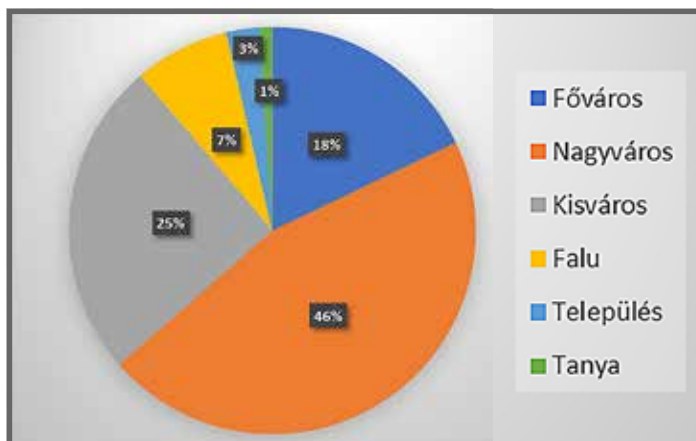
### Hipotézisek

A vizsgálattal kapcsolatos feltételezéseinket az alábbiakban foglaltuk össze:

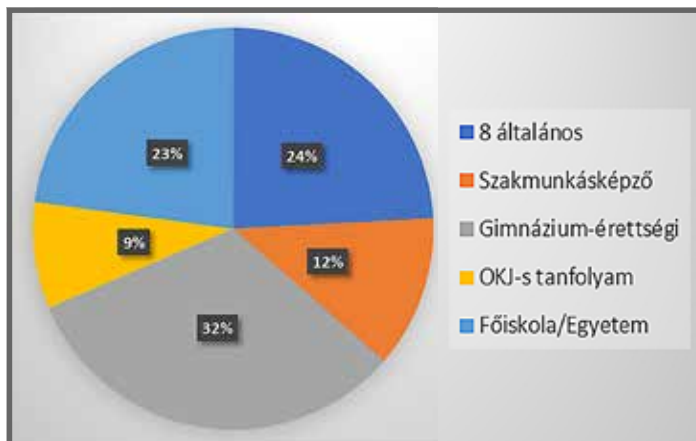
- H1: Az öklővívás pozitívan hat az önbizalmára.  
 H2: Az öklővívás javítja a stresszkezelő képességet.  
 H3: Az öklővívás elsősorban az önvédelmi képességet javítja.  
 H4: Az öklővívodézsok látogatása pozitívan hat a közérzetre.

## ANYAG ÉS MÓDSZER

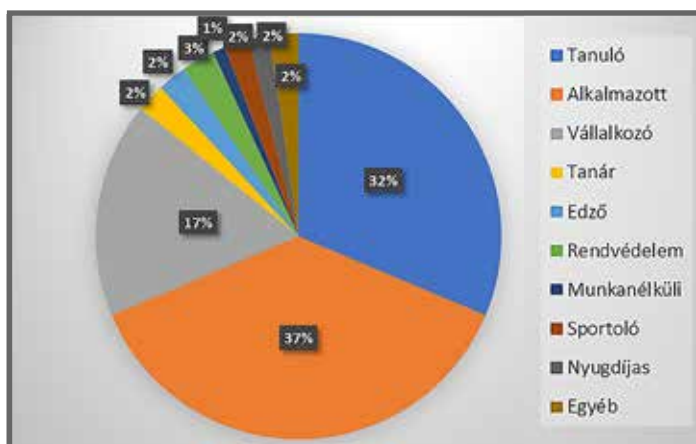
Vizsgálatunkban kérdőíves módszert alkalmaztunk, mivel ezzel sokkal több emberhez el tudtuk juttatni a témával kapcsolatos kérdéseinket. A vizsgált személyek valamennyien rendszeresen részt vesznek öklővívodézsokon. Kutatásunkban zárt kérdéseket alkalmaztunk, melyet google drive-on készítettünk és küldtünk el mailben, illetve facebookon.



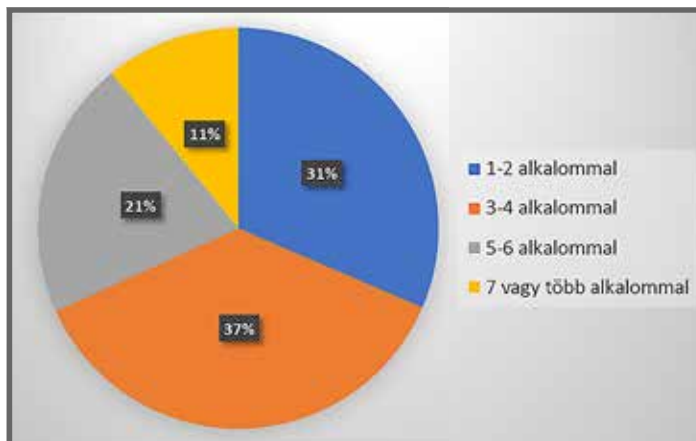
1. diagram: Lakhely szerinti megoszlás  
 1. diagram: Distribution by place of residence



2. diagram: Legmagasabb iskolai végzettség  
 2. diagram: Highest level of education



3. diagram: Mivel foglalkozás?  
 3. diagram: Our occupation



4. diagram: A heti hány edzésok száma.  
 4. diagram: how many training do you attend per week?

Így több ökölvívóklubbal és ismerőssel tudtuk megosztani. Ennek eredményeképpen 64 nő és 238 férfi töltötte ki, összesen 302 fő. A kérdőívre 2020. 02. 23-tól 2020. 03. 04-ig lehetett válaszolni. Az eredményeket Microsoft Word és Excel program segítségével értékeltük ki, és diagramok segítségével ábráztuk az eredményeket. A legfiatalabb kitöltő 12 éves volt, míg a legidősebb 75 éves, ezzel is bizonyítva, hogy az ökölvívás rekreációs irányzata szinte minden korosztályban fellelhető. Az átlagéletkor 30,5 év volt.

**EREDMÉNYEK**

A kutatásban 64 nő (21%) és 238 férfi (79%) vett részt. Ebből megállapítható, hogy a férfiak körében sokkal népszerűbb az ökölvívás, mint a hölgyeknél. A korukat a következő táblázat illusztrálja. (1. táblázat)

A válaszadók legnagyobb százaléka nagyvárosban (46%) lakik, ezzel szemben kisvárosban (25%), fővárosban (18%), faluban (7%), településein (3%) és tanyán (1%) él. (1. diagram)

A kutatásunkban a résztvevők iskolai végzettségére is rákérdeztünk. A kitöltők közül a legmagasabb arányban a gimnáziumi érettségit (32%) jelölték meg. Ezt követte a 8 általánost végzettek (24%), majd a felsőoktatási végzettséget birtoklók (23%). Szakmával (12%) rendelkeznek. Legkevesebben, mint legmagasabb iskolai végzettséget, az OKJ-s tanfolyamot írták be (9%). (2. diagram)

Kor	Kitöltésszám
13–15 éves	29 db
16–20 éves	66 db
21–25 éves	49 db
26–30 éves	32 db
31–35 éves	20 db
36–40 éves	26 db
41–45 éves	31 db
46–50 éves	18 db
51–55 éves	20 db
56–60 éves	4 db
61–65 éves	3 db
66–70 éves	2 db
70 év felett	2 db

1. táblázat: kor megoszlás  
1. table: age distribution

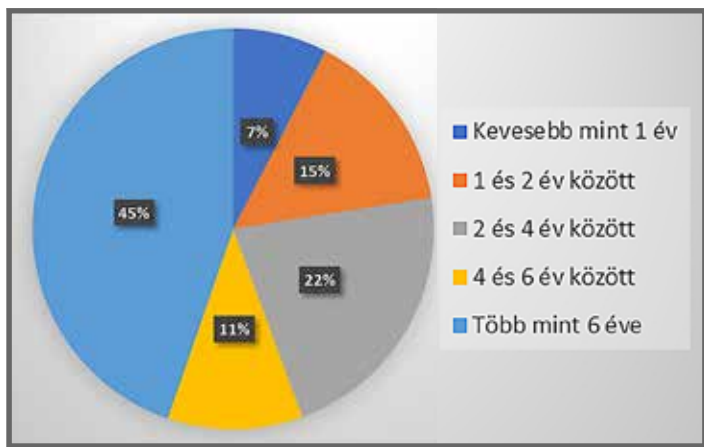
Arra a kérdésre, hogy mivel foglalkozik, a kitöltők legnagyobb arányban (37%) az alkalmazott státuszt jelölték meg, tanuló (35%) és vállalkozó (17%). A megkérdezettek (3%) a rendvédelemben dolgozik. A kitöltők között tanár, edző, sportoló, nyug-

díjas és az egyéb opciót (2-2%) jelölte meg. Legkevesebben (1%) a munkanélküliek voltak. (3. diagram)

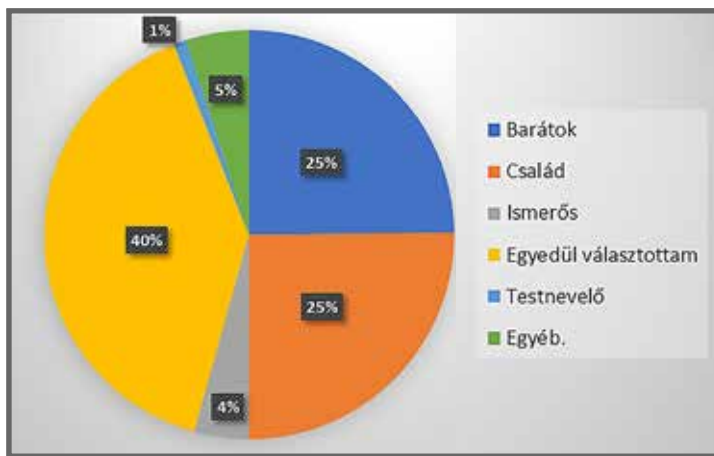
A családi állapotot tekintve legmagasabb arányban az egyedülállók voltak (39%), majd a párkapcsolatban élők (37%), és (24%) házas. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a kitöltők milyen arányban büntetett előéletűek. Sajnos a bokszt agresszív sportként van elkönyvelve, és sokszor a bűnözőkhöz is kötik. Azonban ez nem helytálló, hiszen az élet minden területéről járnak bokszedzésre, így a közeg igen színes. Büntetett előéletűnek vallotta magát (9%), míg (91%) nem.

A kutatásban részt vevők közül „hobbistának” (69%), míg (31%) versenyzőnek ítéli meg magát. Sokan voltak a kitöltők között olyanok, akik csak egy vagy két amatőr esetleg házi versenyen indultak el, mégis versenyzőként tüntették fel magukat. Véleményünk szerint ők inkább a rekreációs csoportba sorolhatók be. A heti edzés látogatottság száma szintén széles spektrumon mozgott. A válaszadók közül hetente 1-2 alkalommal (31%), 3-4 (37%), 5-6 (21%) és 7 vagy annál több edzésen (11%) vesz részt. (4. diagram)

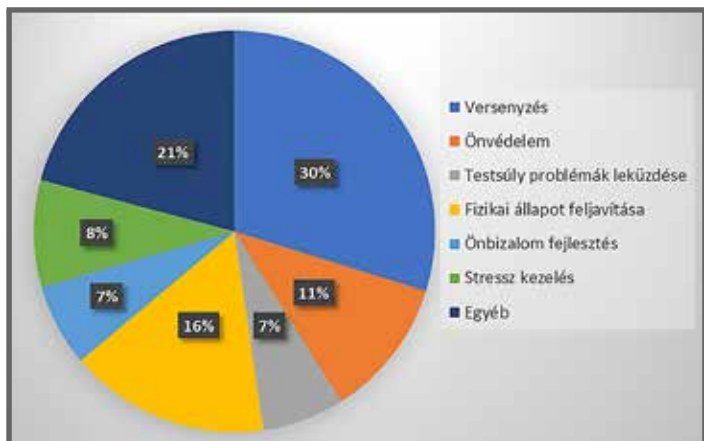
Arra a kérdésre, hogy mióta űzik az ökölvívást, a következő válaszokat kaptuk. Kevesebb mint 1 éve (8%), 1 és 2 év között (15%), 2 és 4 év között (22%), 4 és 6 év között (11%), több mint 6 éve (45%) járnak ökölvívóedzésre. (5. diagram)



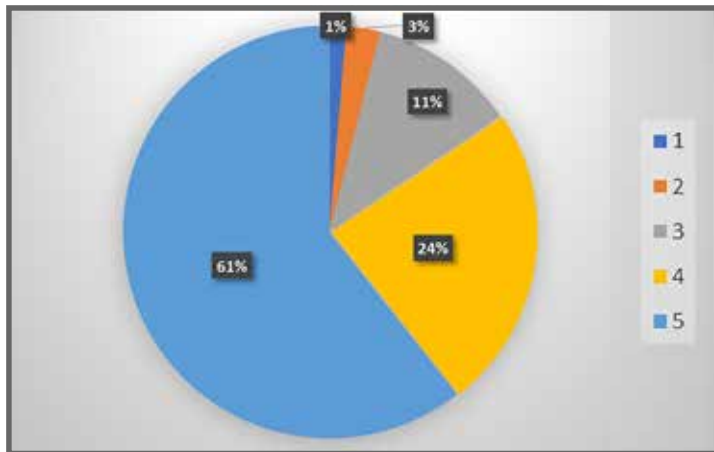
5. diagram: Mióta űzi az ökölvívást?  
5. diagram: How long have you been boxing?



7. diagram: Ki javasolta önnek az ökölvívást?  
7. diagram: Who suggested boxing to you?



6. diagram: Miért választotta az ökölvívást?  
6. diagram: Why did you choose boxing?



8. diagram: Mennyire segít levezetni a stresszt az ökölvívás?  
8. diagram: How much does boxing help to relieve stress?

Felmerült a kérdés bennünk, hogy vajon milyen okból választották e sportágat. A legkisebb százalékban a testtömegproblémák leküzdése és az önbizalom-fejlesztés miatt választották (7-7%), (8%) a stresszkezelés, (11%) az önvédelem, (16%) a fizikai állapota javítása végett. A versenyzés miatt (30%), egyéb okok miatt (21%). (6. diagram)

Természetesen kíváncsiak voltunk, hogy kinek a hatására jöttek le bokszedzésre. Saját elhatározásból választotta (40%), a barátok vagy család miatt (25-25%), az egyéb kategóriát (5%) jelölte meg, míg az ismerőst (4%) és a testnevelőt (1%). (7. diagram)

A továbbiakban arra kerestük a választ, hogy a rekreáció e tevékenységi formáját milyen okból választották? Talán a testtömegproblémák motiválták? Az edzések látogatásának hatására (87%) pozitív következményei lettek a testtömegre, és a válaszadók csak (13%) nem tapasztalt változást.

Hasonlóan kedvező irányba változott a megkérdezettek közérzete (97%), nem változott (2%), és negatív hatással volt 1 személyre.

Saját bevallásuk szerint önbizalomhiányban (52%) szenvedett a kutatásban részt vevők között.

Azonban az ökölvívóedzések hatására az önbizalma nőtt a megkérdezettek (82%), csökkent (1%), és nem változott (17%).

Sajnos a mai kor emberének a stressz komoly problémát okoz. Így mi is kíváncsiak voltunk arra, hogy az általunk vizsgált mintában hány embert érint ez. A válaszadók (60%) okozott gondot, míg (40%) nem. Azonban a megkérdezettek (81%) könnyebben, még 1 személy nehezebben, és (19%) nem változott a stressz kezelése, amióta ökölvívóedzéseket látogatja. Kicsit alaposabban megvizsgáltuk ezt a kérdést, és arra kértük a válaszadókat, hogy 1-től 5-ig

értékeljék, hogy milyen mértékben segít az ökölvívás levezetni a mindennapok által szerzett stresszt. Összefoglalva a válaszadóknál mintegy (85%) megfelelően sikerül levezetni a stresszt az edzéseken, és a megkérdezettek (1%) esetében egyáltalán nem segített. (8. diagram)

Kutatásunkban természetesen vizsgáltuk a társas kapcsolatokra gyakorolt hatását a rekreációs boksznak. A megkérdezettek legnagyobb százalékban azt választották, hogy igen, sok új baráttra tettek szert (68%), csak néhányra (30%), és nem talált új baráttra (2%). A családi viszonyaira is pozitívan hatott (61%), negatívan (2%), és (37%) nem volt hatással a családi kapcsolataira a rekreációs ökölvívás.

## KÖVETKEZTETÉS

Ahogy a mély vízbe sem tanácsos bemenni annak, aki nem tud úszni – az ökölvívó-szorítóba is csak megfelelő felkészültséggel szabad belépni. De akkor nyugodt szívvel (Füzesy, 2008).

Kutatásunkban választ kaptunk a célkitűzésekben megfogalmazott feltételezéseinkre, tehát mind a négy hipotézis igazolást nyert.

Bizonyítást nyert továbbá, hogy nem csak a testtömegre gyakorol jótékony hatást e sport, hanem a lelki és mentális bázisra is. Az eredmények alapján elmondható, hogy a rendszeres testedzés, így a rekreációs boks is a testkontrollra és a testtömegproblémákra sokaknak megoldásként szolgált. Véleményünk szerint megerősítést nyert, hogy nagyobb önbizalommal és jobb közérzettel jár a rendszeresen végrehajtott ökölvívóedzés, hiszen a válaszadók többsége ezt tapasztalta magán, ami pedig a sikeres élet egyik alapköve. Szintén kedvezően ha-

tott a stressz kezelésére, illetve levezetésére a rekreációs boks, és ez igen fontos, hiszen számos betegség kialakulásával szemben (szív és érrendszerre, emésztőrendszerre, anyagcserére, illetve szexuális problémákra is) preventív hatású lehet. A mai rohanó világban és emellett a jellemzően ülőéletmódot folytató társadalom szempontjából ez nem elhanyagolható, hanem nagyszerű eredmény.

Ebből adódóan a válaszadók közérzete is jobb lett e sport hatására. Örömteli dolog megjegyezni azt is, hogy a társas kapcsolatokra egyaránt pozitívan hat a bokszoói közeg, hiszen az elidegenedés szintén társadalmunk egyik jelenkori problémája. A megkérdezettek többsége új barátokra lelt, és a családi és házastársi viszonyok szintjét is pozitívan generálta. Véleményünk szerint nem csak ezen a területen hathat pozitívan a résztvevőkre, de higgadságra és az érzelmeink kontrollálására is tanít az ökölvívás.

Kiemelném, hogy minden korosztály számára nyugodt szívvel tudjuk ajánlani, természetesen a józan ésszel és felelősségteljes gondolkodással körülövezve. Edzéseken nyilván nem az a cél, hogy a társunkat kiüssük – az a profi boks része –, hanem a tudására tekintettel és egymásra vigyázva élvezzük az edzés örömeit. Ebből adódóan, sokan a „hobbisták” közül, csak önmaguk kipróbálása végett indulnak el egy vagy két háziversenyen, ők azért nem tekinthetők versenyszerű bokszoóknak. Szintén elismerés, hogy más sportágak jeles képviselői is járnak rekreációként bokszedzésekre, pl.: labdarúgók, triatlonosok, vízilabdások, kézilabdások. Összességében elmondható, hogy kortól, nemtől és előképzettségtől függetlenül bárki megtalálja az örömet és kikapcsolódását e sportágban.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Apor, P. (2012): Testedzéssel a megbetegedések ellen. Magyar Tudomány. 173. 12. 1470–1477.
- Ábrahám, J. (2016): Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban, Doktori értekezés, Budapest, 10.17624/TF.2017.4.
- Bakos, F. (2002): Idegen szavak és kifejezések szótára. Második, átdolgozott kiadás. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Czeglédi, K. – Balajti, N. (2005): Mozgásszervi betegségek és a sport. 6. 5. 11–12. o.
- Csikszentmihályi, M. (2001): Flow – az áramlat tökéletes élménypszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Dobrádi, Zs. – Horváth, Zs. – Kertész, H. – Kovács, L. – Sumicz, Á. (2014): Ökölvívó ABC
- III. Menet. A kiadvány megjelenését a Magyar Ökölvívó Szakszövetség támogatta, Budapest
- Fritz, P. (2011): Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged.
- Fritz, P. (2015): Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció. NORDEX KFT. DIALOG CAMPUS KIADÓ, Pécs
- Füzesy, Z. (2008): Az ökölvívóedző kézikönyve. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- <http://www.profiboks.hu/sztorik/mennyire-veszelyes-az-okolvivas-id929/>, letöltés 2020.
- Gabler, T. – Kovács, V. A. (2005): A rendszeres testedzés egészségmegőrző szerepe. Családorvosi Fórum. 1. 46–49. o.
- Jákó, P. (2017): Ökölvívók sérülései. Sportorvosi szemle. 58. 1. 19–24. o.

- Jákó, P. (2010): A fizikai aktivitás néhány élettani hatása a szív-érrendszeri események veszélyével járó főbb kockázati tényezőkre. Sportorvosi Szemle. 51. 1. 81–116. o.
- Kincses, F. – Sermer, Gy. (1983): Ökölvívás verseny- és játékszabályok. Sportkönyv Kiadó, Budapest.
- Kovács, L. (2013): Ökölvívó ABC II: Menet. Az edzők kézikönyve. A kiadvány megjelenését a Magyar Ökölvívó Szakszövetség fejlesztési programjából támogatta. Budapest.
- Kovács, L. – Kincses, F. – ifj. Zakar, M. (2009): Ökölvívó ABC. A kiadvány megjelenését a Magyar Ökölvívó Szakszövetség és az ÖTM Sport- Szakálművelődési és Sportfejlesztési Bizottság támogatta, Budapest.
- Pavlik, G. (2011): A rendszeres edzés szerepe az egészség megőrzésében. Hypertonia. 1. 16–19. o.
- Rétsági, E., – H. Ekler, J. – Nádori, L. – Woth, P. – Gáspár, M. – Gáldi, G. – Szegerné Dancs, H. (2011): Sportelméleti ismeretek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Révész, L. – Müller, A. – Herpainé, Lakó J. – Boda, E. – Bíró, M. (2015): Rekreáció elmélete és módszertana 1. EKF Líceum Kiadó, Eger.
- Saanijoki, T. – Tuominen, L. Tuulari, J. – és mtsai. (2018): Opioidok felszabadulása nagy intenzitású intervall edzés után egészséges emberi alanyokban. Neuropszichofarmakológia. 43 (2): 246–254. DOI: 10.1038 / npp.2017.148.
- Szatzmári, Z. et al. (2009): Sport, Életmód, Egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest. 10.1556/9789634541219.
- Varga-Pintér, B. (2011): Küzdősportolók, harcművészek kardiovaszkuláris edzettsége és a Chenstílusú Taiji Quan további egészségre gyakorolt hatásai. Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, doktori értekezés. Budapest. DOI:10.14753/SE.2013.1757.



# SZERELEM, HÁBORÚ, SZEGED

JANIKOVSKY ÉVA NAPLÓBEJEGYZÉSEI 1938–1944

**Miről ír egy középiskolás lány naplót? Szerelemről. És miről ír egy olyan középiskolás lány naplót, akiből később Kossuth-díjas író lett? Szerelemről, háborúról, Szegedről.**

Janikovszky Éva ikonikus könyveiben többnyire egy bukdácsoló fiú kalandjait követhetjük nyomon. A Naplóm, 1938–1944 már csak azért is különleges, mert itt egy lány szemén keresztül látjuk a valódi világot. Ez a lány: Kucsés Éva, Kucsy, akit mi második férje után Janikovszky Évaként ismerünk.

Az író 1938–1944 között íródott naplóbejegyzései különleges szemszögből, puritán őszinteséggel tárják eléink a 2. világháború Szegedjének hétköznapjait. Olyan olvasmányos, magával ragadó kordokumentumot olvashatunk, amin nem csak zokogni, néha felnevetni is kedvünk támad, hiszen már a fiatal Janikovszky-írásokban is ott van a későbbi író zsenialitása, jellegzetes humora.

„SZEPTEMBER 4.

*Na igen, minden nagyon megható, azonban azóta eltelt egy kis idő, nem sok, ugyebár, kérem, egész kevés, csak úgy 3-400 000 évecske. Azaz 3-4 hónap. De minden lényegtelen. A nyár csudás volt. A stílusom határozottan pocsekább, de igazán nem lehet elvárni egy ilyen szegény leányzótól, hogy még írjon is, azonkívül hogy teniszezik, úszik, társalog és sétál. Hát ez mindenestre megerőltető. Most épp rémesen várom a Bruckyt, és sajnos kezdődik a sulis, és vége a tenisznek, és nem megyek többet aztán a korzóra, mert az nem illliddommossss, ugyebár? Nem történt semmi izgalmas, csak volt szabadtéri, ami rém guzi, csuda rendes volt, és most épp kitört a háború, ami kevésbé guzi, azaz rendes. A Pacyval vagyok én jóban. És mostan sok fiúkát ismerek, amibe ugyan nincsen semmi vicccc! Járok biciklizni, sőt Apu, ill. keresztapu bevonult katonának, csinnadratta bumm-bumm! Amint a mellékelt ábra mutatja, sziporkázok, de abbahagyom, mert még meggyúlhat valaki. Good bye! (Ja igaz, tanulok angolul.)”*

A napló nem csak saját célra íródott. Az író többször utal rá játékos, majd komoly formában, hogy szeretné átadni az utóknak azokat az érzelmeket, tapasztalásokat, amiket lejegyez.

Janikovszky Éva 12 és 18 éves kora között eltelt időszakról olvashatunk, párhuzamosan válik egyre komolyabbá a naplói gondolkodása és a háború történései.

Még a napló elején gyermeki derűvel fecseg osztályról, dolgozatokról, meglesett fiúkról, a napló végén, tőmondatokban jegyzi le a háború pusztítása után maradt leltárt.

A napló elolvasását nem csak Janikovszky-rajongóknak vagy a történelem iránt érdeklődőknek ajánljuk, hanem mindenkinek, aki Szeged utcáit járva szeretne egyfajta időutazáson részt venni.

Az író fia – Janikovszky János által válogatott naplóbejegyzéseket korabeli fotók és személyes dokumentumokról készült képek illusztrálják.

„Anyu halála óta azután néhányszor vettem a bátorságot, és bele-beleolvastam a füzetekbe, mindannyiszor lenyűgözött Kucsés Éva stílusa, humora, életkedve és a körülötte zajló gazdag, pezsgő szegedi társadalmi és kulturális élet. Megdöbbsentett, elszomorított és feldühített, hogy micsoda intellektusokat bíró családot pusztított el és tett tönkre a náciizmus, a háború, majd az azt követő újabb kibírhatatlan fordulat, az államosítás.

Lassan érett bennem a gondolat, hogy kötelességem foglalkozni a naplóval. Én vagyok az első és az utolsó, aki ebben még hitelesen léphet, sőt, köteles lépni, mert lehet, hogy nélkülem egy következő költözést, lakásfelújítást vagy évtizednyi sötétséget már nem élnének túl ezek a füzetek” – írja a könyv előszavában Janikovszky János.

Várfalvy Emőke (Móra Könyvkiadó)



**SK** SOMOGYI KÁROLY  
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR  
SZEGED

# Modern egészséges életstílus elméletben és gyakorlatban

## Modern healthy lifestyle in theory and practice

DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.7



### ÖSSZEFOGLALÓ:

A modern egészséges életstílus magyarázatra és újragondolásra szorul. Jóval több ez már, mint a táplálkozás és a mozgás optimális szinten tartása. Magában foglalja: mentálhigiéniát, pozitív pszichológiát, aszertív kommunikációt, média-tudatosságot, önmarketinget, rezilienciát, hatékony életvezetést, multitasking szemléletet, tudatos rekreációt és természetközelséget. Ezt az összetett viselkedést EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGNAK nevezzük.

A cikkben négy interjúalanyt vizsgálunk meg az ÉletstílusInspiráció modell alapján, hogy kiderítsük, az elméleti tudatosság milyen módon ültethető át a gyakorlatba.

**Kulcsszavak:** modern egészséges életstílus, ÉletstílusInspiráció modell, EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG



### ABSTRACT:

The modern healthy lifestyle needs to be explained and rethought. It's so much more than keeping your diet and exercise at an optimal level. It requires mental hygiene, positive psychology, assertive communication, media awareness, self-marketing, resilience, effective living, a multitasking approach, conscious recreation and closeness to nature.

This complex behavior is called HEALTH AWARENESS. In this article, we examine 4 interviewees based on the LifestyleInspiration model to see how theoretical awareness can be put into practice.

**Keywords:** modern healthy lifestyle, LifestyleInspiration model, HEALTH AWARENESS

## BEVEZETÉS

A modern életstílus a technikai vívmányoknak és azok napi szintű, rohamos fejlődésének köszönhetően számtalan lehetőséget kínál az időnkkel való hatékonyabb gazdálkodásra. Ugyanakkor szintén a modern életstílus talán eddig soha nem látható módon nyújtja a kiteljesedést, a kibontakozás adta lehetőségeket. Vajon fontos és lehetséges egyensúlyt teremteni a kiteljesedésünk és az időgazdálkodásunk között? Vajon a tudatos flow állapotok napi rutinba építése új, eddig még nem igazán értékelt előnyökkel jár, vagy éppenséggel elengedhetetlen a modern kor emberének egyre inkább integrálódó életébe?

## DE KEZDJÜK ELŐSZÖR IS AZZAL, MIT IS JELENT A MODERN ÉLETSTÍLUS.

„Az életstílus tehát mindazon az emberi alapszükségleten alapuló szociális jellemző, ami az emberek integráció (*tartozni valahová*) és differenciálódás (*az egyediség*) iránti egyidejű igényét testesíti meg. Az életstílus a kulturális és a szubkulturális magatartásmintákat mutatja meg egy közösségen belül” (Törőcsik et. al. 2019, 64. o.).

Törőcsik Mária és szerzőtársai a magyar életstílus-kutatások terén évtizedes múltra tekintenek vissza. 2018-ban elkészítették a legfrissebb magyar reprezentatív mintán alapuló ÉletstílusInspiráció modelljüket, amely az aktuális fogyasztási trendekre épít, és a hagyományosnak tekinthető értékorientációs fókusz-

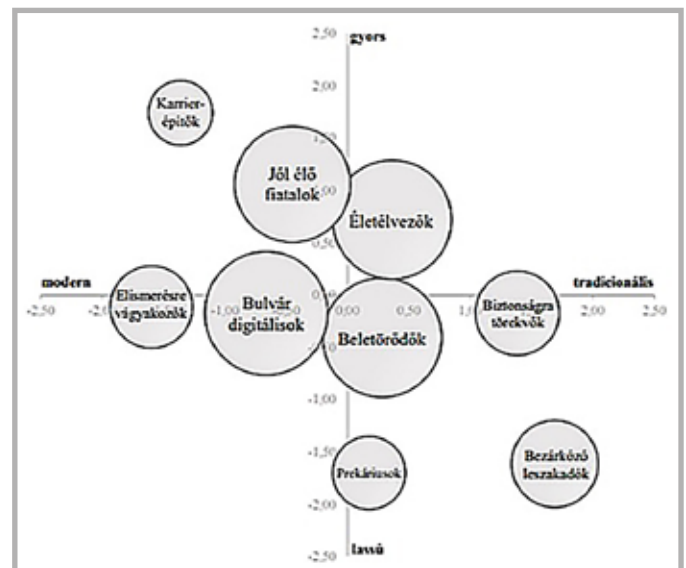
szal meghatározza a fogyasztói csoportok élettempóját. Azért ebből a megközelítésből definiáljuk az általunk használt modern életstílust, mert a 2000-es években felerősödő digitalizáció nagymértékben jellemzője ennek és biztosítja azt a számtalan lehetőséget, amellyel illetjük ezt a fogalmat. Ez alapján a két dimenzió mentén (*értékorientáció és élettempó*) egy kétszer-kettes mátrix valamelyik mezőjében helyezkednek el a csoportok. Gyors-modern (*trendekkel együtt mozgó*), Lassú-modern (*ellentrendeket preferálók*), Gyors-tradicionális (*társadalom többségi aktív tagjai*), és Lassú-tradicionális (*kimaradók*) (Törőcsik et. al., 2019).



Szerző:  
**DR. SZÁNTÓ ÁKOS**  
egyetemi docens  
Eszterházy Károly  
Egyetem, Gazdaság és  
Társadalomtudományi Kar



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



1. ábra: Életstílussegmensek

Figure 1: Lifestyle segments

Forrás/Source: (Törőcsik et. al. 2019, 70. o.)

A fenti életstílusjegyek sajátos jellemzőkkel bírnak, amelyekre jelen tanulmányban most nem térünk ki. De fontos szót ejtenünk róluk, mert a vizsgálatunk során két életstílusjegyből választjuk ki az interjúalanyainkat, úm. az Életélvezők és az Elismerésre vágyók csoportjából. Azért erre a két kategória képviselőire esett a választásunk, mert a paramétereik alapján nagyfokú tudatossággal rendelkeznek. Márpedig ahhoz, hogy ebben a modern életstílusban ne vesszünk, ne ússzunk el: mindenképpen szükséges kritérium.

Az általánosságban használt tudatosság az életünk minden területén megnyilvánul, így mi EGÉSZSÉGTUDATOSÁGNAK azt a modern életstílusban meglévő képességet nevezzük, ami nélkülözhetetlen a balance/egyensúly megtalálásához és kialakításához.

Az egyik legfontosabb előfeltétele, hogy az illető már eleve a flow-ban legyen, leginkább abba élje mindennapjait is. „Flow” (áramlat) az a jelenség, amikor tudatunk harmonikusan rendezett, és magának a tevékenységnek a kedvéért szeretnénk folytatni, amit éppen csinálunk. Néhány olyan tevékenységi formára gondolva, melyekben az áramlat-élmény gyakorta jelentkezik – ilyen például a sport, a játék, a művészet és a különböző hobbik gyakorlása –, könnyebben megértjük, mi teszi boldoggá az embereket (Csíkszentmihályi, 1991).

Mérő László (2010) szerint Seligman, Fowler és Csíkszentmihályi fogalmazták meg a pozitív pszichológia tudományos irányzatát (Seligman, M. E. P., 2008). A tudós szerint a flow-élmény egy teljesen összpontosult, a motivációt a maximumig fokozó élmény, melynek során az ember képes teljesen egy dologra figyelni, és megfelelően átélni saját érzelmeit a legjobb teljesítmény vagy tanulás érdekében.

A másik nagyon fontos alappillér, hogy mind a mozgásos, mind a szellemi rekreáció területére egyszerre fókuszál az ember.

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz és mtsai, 2007). A tevékenység jellegének és eszközének megfelelően szellemi és mozgásos rekreációt kü-

lönböztetünk meg, de fontos megjegyezni, hogy sok esetben nem lehet határozott vonalat vonni ezen tevékenységek között, pontosan az egészség komplex értelmezése és tevékenységeink összetettsége miatt. Fritz (2019) szerint „A szellemi rekreáció a kultúra, a szórakozás és a művelődés területeit használja fel az egyéni és társas élményszerzés lehetőségein keresztül a testi-lelki jólét, az aktív kapcsolódás eszközeül, mely a tartalmas szabadidő-eltöltéshez vezet. Ez a meghatározás egy tágabb, egyedibb rendszerezés alapját jelenti, amely a nemzetközi szakirodalomban szellemi, társas, szórakozási; vagy kognitív, szociális és produktív aktivitások formájában jelenik meg, amelyek akár hobby, pleasure élményt adó formában is megjelenhetnek (Magyar, 2019), megteremtve a flow-t.

Mindezek tükrében az EGÉSZSÉGTUDATOSÁGOT a holisztikus egészségkultúra tartalmával azonosítjuk. Az ember az élethelyzetek pillanataihoz alkalmazkodik oly módon, hogy egyrészt figyel a saját testi-lelki-mentális és szociális jóllét egyensúlyára, másrészt figyel és tekintettel van a többi ember testi-lelki-mentális épségére mind személyesen, mind pedig az online térben. Nem utolsósorban pedig figyel a természeti környezet és az ember kölcsönhatásaira is.

Ebből a meglehetősen összetett definícióból is látszik, hogy az EGÉSZSÉGTUDATOSÁG alapját az információ felelősségteljes használata és napi rutinba történő, egy magasabb szintű integrálása jelenti. Ezek alapján mi azt az embert nevezzük EGÉSZSÉGTUDATOSNAK, aki napi szinten tesz a testi-lelki-mentális épségéért; másokat is motiváló, inspiráló, pozitív kommunikációt folytat mind személyesen, mind pedig az online térben (a digitális felületeken is ugyanazokat az erkölcsi normákat követi, mint a személyes interakciókban); és ugyanolyan fontos számára a természeti környezet, illetve a társas kapcsolatok.

## ANYAG ÉS MÓDSZER

Kíváncsiak voltunk arra, hogy a modern életstílust folytatók között valóban EGÉSZSÉGTUDATOS egyéneket találunk-e.

Célunk egyrészt az volt, hogy jellemző irányokat tárjunk fel a rekreációs tevékenységekben, ezért is választottunk kvalitatív technikát (mélyin-

terjút) a kutatás módszeréül. Másrészt szerettünk volna ötleteket és inspirációt adni a kiválasztott személyek saját életére, rekreálódására vonatkozóan.

### Az interjúalanyok kiválasztása az alábbi paraméterek mentén történt:

- helyi és regionális szinten ismert
- és szakmájukban is elismert személyekről van szó,
- akik aktív social media megjelenést is folytatnak, vagyis az általunk felállított elméleti keretekbe tökéletesen illelnek.

### Közös bennük:

- széles körű ismertség
- szakmailag elismertek
- több lábon állnak (több munkahely/feladat)
- atipikus foglalkoztatási formában dolgoznak
- aktív rekreációs tevékenységet folytatnak, amit folyamatosan népszerűsítenek is
- élet-/szociális helyzetük megegyező (gyerek nélküli párkapcsolatban/egyedül él)

### Az interjú során az alábbi kérdésekre tértünk ki:

- Milyen stresszorok érik egy átlagos nap, hét során?
- Mivel tud kikapcsolódni?
- Honnan ered a jelenleg is használt stresszmegküzdési stratégiája? Hogyan talált rá a tevékenységre?
- Milyen gyakran végzi?
- Milyen az egyéni és a csoportos tevékenységek aránya?
- Milyen a mozgásos és a szellemi rekreációs tevékenységek aránya a napi, heti rutinban?
- Hogyan illeszthető be a napi rutinba? Jár-e bármilyen áldozattal?

Az interjúra online/telefonon került sor egy 15-20 perces beszélgetés keretében, azt követően, hogy az interjúalanyok social media megjelenései alapján a profiljuk elemzésre került.

A már említett két életstílusjegyből (életélvezők és elismerésre vágyók) 2-2 főt interjúvöltünk meg.

- Életélvezők: kiemelkedően 35-54 év közöttiek, akik már döntően családosak, többnyire nem egyedül élnek. Főként felsőfokú iskolai végzettségű, aktív szellemi foglalkozású nők, átlag feletti keresettel. A technológiai újdonságok iránt közömbösek. Intenzív társasági életet élnek.

## MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY

- Elismerésre vágyók: főként 35 év feletti férfiak, a jobb életszínvonal és a környezet elismerése iránti vágyakozás jellemzi őket, amit képtelenek elérni. A csoport tagjai nem egyedül élnek, de magas arányban vannak közöttük elváltak. Inkább fontos számukra a digitális trendkövetés. Kapcsolataik tekintetében



1. kép Interjúalany 1

Picture 1: Interviewee 1

Forrás/Source: Interjúalany 1 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 1



2. kép Interjúalany 2

Picture 2: Interviewee 2

Forrás/Source: Interjúalany 2 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 2



3. kép Interjúalany 3. Picture 3: Interviewee 3

Forrás/Source: Interjúalany 3 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 3



4. kép Interjúalany 4. Picture 4: Interviewee 4

Forrás/Source: Interjúalany 4 részéről engedélyezett tartalom/ Content allowed by interviewee 4

átlag alatti azon emberek száma, akikkel rendszeresen érintkeznek online, személyesen vagy telefonon (Töröcsik et. al., 2019).

- Az első interjúalany nő, tanár, pszichológus, szabadidejében fut, úszik
- A második interjúalany férfi, büntetés-végrehajtási felügyelő, rádiós műsorvezető, szabadidejében kerékpározik, vízi sportokat űz
- A harmadik interjúalany férfi, vállalkozó, szabadidejében többféle sportot űz, játszik
- A negyedik interjúalany nő, tanár, képviselő, szabadidejében puzzle-t rak ki, társasjátékozik

**Az interjúalanyok név nélkül, ugyanakkor jellemzően arcukat vállalva, a saját fotójukkal illusztrálják életstílusukat.**

A négy rögzített interjú után sikerült közös pontokat beazonosítani, amely egyfajta irányt mutat a tekintetben, milyen és hogyan működik egy modern egészséges életstílus. A modern élet sodrása közben a mindennapi élethelyzetekből származó stresszre önmagunkra vetítve egyfajta építő stratégiát alkalmazunk. Véleményünk szerint ehhez mindenképpen elengedhetetlen a már említett EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG.

### Az interjúk alapján a következő megállapításokat tesszük:

- Az interjúalanyok egyöntetűen a mindennapi étellel járó feladatok és a munka általi nyomást nevezték meg stresszoroknak. A közös nevező az idő. A munkaidő, a határidő, a társas kapcsolatokra szánt idő, az énidő, a mindennapi élet menedzselésére szánt idő egyensúlyban tartása jelenti az egyik nagy stresszfaktort. Mindezek mellett pedig természetesen az egzisztenciális nyomás adja a másik faktort.
- Mindannyian gyerekkorukból származó tevékenységet választottak kikapcsolódási, rekreációs formának (kirakó, futás, bicikli, tévénézés, illetve egyöntetű a barátok társasága is). Ezek egyaránt jelentenek mind mozgásos, mind szellemi rekreációs tevékenységeket. A közös nevező a gyermekkorból hozott minta és élmények.
- Mindannyian kiemelten fontosnak tartják a természettel való kapcsolatot. Még abban az esetben is megjelenik a természet megnyugtató, regeneráló hatása, ha baráti társaságban beszélgetve töltik az idejüket.
- Az interjúalanyok mindegyikére jellemző az, hogy egyedül is legalább annyit áldoznak a tevékenységeikre, mint csoportos formában. Az, hogy mi dönti el azt, hogy egyedül vagy másokkal teszik mindezt, egyöntetűen az volt a válasz, hogy „ahogyan éppen érzik”. Ezt annak tulajdonítjuk, hogy magas fokú a saját térre való igényük, illetve például tisztában vannak a „csordaszellem” nyújtotta előnyökkel és hátrányokkal is.
- Mindannyian napi rendszerességgel végzik a számukra flow-élményt nyújtó tevékenységet, akár már 20 perc is kielégítő lehet a számukra.
- Két interjúalany abszolút egyensúlyban tartja a mozgásos és a szellemi rekreációt, míg a másik kettőnél a súlypontok eltolódnak valamelyikre. Meg kell azonban jegyezni, hogy azok, akik a fókusz valamelyik részre helyezik, azt tudatosan teszik, az adott élethelyzetük tükrében. Ezáltal ez az eltolódás nem minősíthető stressznek vagy torzító hatásúnak.
- A napi rutinba történő integráció a nők esetében könnyebben megy, amelyet az ún. női agy, a multitasking attitűd és a kreatív problémamegoldás is segít. Mindez azzal magyarázható, hogy a nők munká-

jukból és szakterületükből fakadóan járatosabbak a szerepek összehangolásában és a családmenedzselésben.

## KONKLÚZIÓ

Az interjúkból leszűrtek arra engednek következtetni, hogy a modern korban, annak technikai vívmányait alkalmazva, mondhatjuk szinte állandó „pörgésben élve” akkor lehet igazán hatékonyan egészséges életstílust folytatni, ha azok az alábbi pillérekre építkeznek.

- Holisztikus szemlélet – az egyén egyrészt figyel a saját testi-lelki-mentális egyensúlyára, másrészt figyel a többi ember testi-lelki-mentális épségére mind személyesen, mind az online térben, továbbá ugyanúgy figyel a természeti környezetre és az ember kölcsönhatásaira.
- Természeti környezet – az egyén ismeri és tiszteli a bolygót, a flórát és a faunát, valamint ezek jótékony, élettani gyógyító hatását.
- Határok – az egyén le tudja fektetni a saját határait a különböző szerepeiben és életszakaiban, azokat be tudja tartatni a megfelelő kommunikációval és viselkedéssel mind személyesen, mind pedig az online térben.
- Minta – az egyén tudja, vagy képes beazonosítani azokat a mintákat, melyek a szocializációja során ráakódottak, és képes ezeken változtatni is a saját hatékonyabb, boldogabb életminősége, életének kiteljesítése érdekében. Ezt akár önállóan, akár támogatással valósítja meg. *(Megvan a képessége ahhoz, hogy felismerje: segítségre van szüksége, és el is fogadja a segítséget.)*
- Időmenedzsment – az idővel való gazdálkodás tekintetben kerül itt elő, amely azt mutatja meg: hogy mire és mire szeretne valaki időt áldozni. Az egyén tudja, hogy mit jelent a toxikus kapcsolatok fogalma, és tisztában van azzal is, hogy ezek milyen hatással vannak a jóllétére, így az alapján osztja be az idejét, hogy hol és kivel érzi jól magát. Ez a munkahely megválasztására is kiemelten hatással van.

Amennyiben ezek a pillérek mint alapok az egyén napi működésének részévé válnak, akkor az egészséges életmód hagyományosabb összetevői is (úgy mint táplálkozás, mozgás, men-

tálhigiéne) tudatos szervezéssel és megvalósítással már könnyen integrálhatóak a hétköznapi életbe.

Véleményünk szerint az EGÉSZSÉGTUDATOSÁGOT, a modern egészséges életmódot a fent említett pillérek, alapok készségszintű elsajátítása nélkül nem lehetséges a napi rutinba integrálni és valós életstílussá alakítani, majd fejleszteni. Emiatt elsősorban az edukációs témájú tartalmak hatékonyabb eljuttatásában látjuk a megvalósítás kulcsát; – kivétel nélkül minden korcsoport számára. A modern technológia az információk megfelelő és hatékony eljuttatásában is támogató eszközeink lehet. Így a médiatartalom gyártásánál is az elsődleges szempont a komplex, modern módon összeállított, az egyént a holisztikus egészségtudatosság nyelvében megszólító módszereknek, közlési formáknak kell állniuk. A személyes és nyomtatott tartalmak mellett egyre népszerűbbek a videó podcast-ok/műsorok, melyeket bárki tér- és időbeli korlátok nélkül bármikor megnézhet, amikor épp időt szán rá.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Csikszentmihályi, M. (1991) Flow – The Psychology of Optimal Experience. HarperCollins Publishers, London
- Fritz, P. – Schaub, G.né – Hegedűs, I. (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. Magyar Sporttudományi Szemle. 8. 30. 52-56. o.
- Fritz, P. (2019): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29-41.
- Fritz, P. – Patakiné Bősze, J. (2019): Az egészség és az egészségfejlesztés értelmezése, fogalma. In: Fritz, P. (szerk.): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 47-59.
- Magyar, M. (2019): Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Patakiné Bősze, J. (szerk.): Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből. ELTE PPK, Budapest, 97-122. o.
- Mérő, L. (2010): Az érzelmek logikája. Tericum Kiadó, Budapest
- Seligman, M. E. P. (2008): Autentikus életöröm – A teljes élet titka. Laurus Kiadó, Győr
- Törőcsik, M. – Szűcs, K. – Nagy, Á. – Lázár, E. (2019): Életstíluscsoportok Magyarországon a digitalizáció korában. Replika. 2019. 111. 63-86. o. DOI: 10.32564/111.5

## TÁMOGATÓK

Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés =  
BAJNOK



**SUPERFOODS**  
A jövő bajnokainak



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

## FLOW Junior programozó képzés

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

5 hónap alatt  
válhatsz nulláról  
junior fejlesztővé!

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

**flow**  
ACADEMY

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



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

### Szakmai partnerek / Professional partners



### Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



### Médiatámogatók Media supporters



### Ezüst fokozatú támogató Silver grade supporter



# Lubickoljon az élményekben az algyői Borbála Fürdőben!



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

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

## Borbála Gyógyfürdő Algyő

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



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



## IDÉN SEM MARADHAT EL A LEGFONTOSABB NAP!

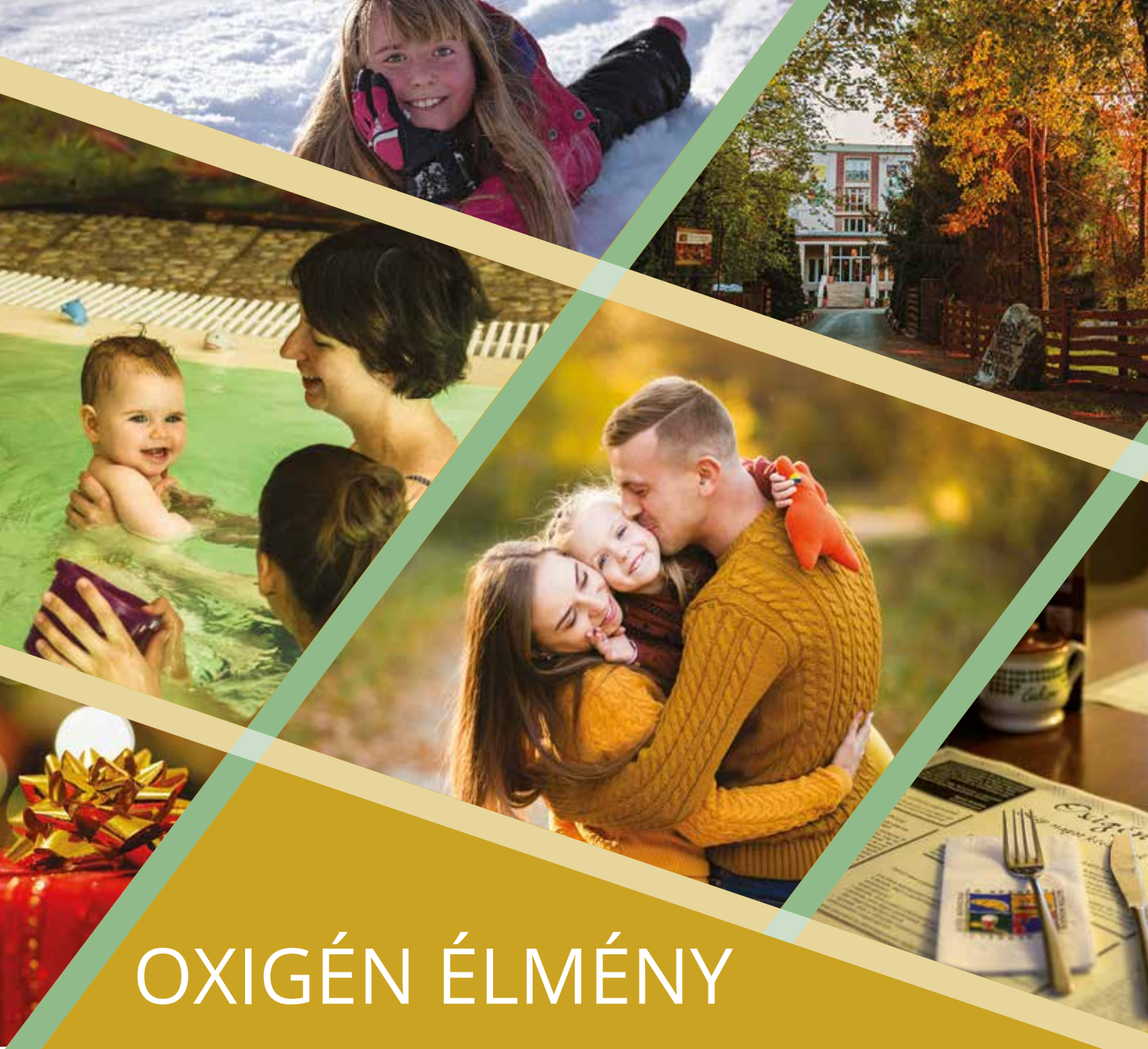
A Levendula Hotel vállalja ballagások, esküvők,  
lakodalmak teljes körű lebonyolítását 200 főig -  
a szabad időpontok függvényében.



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

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

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



# OXIGÉN ÉLMÉNY

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

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



OXIGÉN FAMILY HOTEL  
\*\*\*\*\* SUPERIOR

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

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