

recreation

2018. TÉL
VIII. évfolyam 4. szám



VÁROSI REKREÁCIÓ

Indul a síszezon!

GASZTRONÓMIA:

**Jóteköny ünnepl
étek**

SPORTTÁPLÁLKOZÁS:

A VITAMINOK SZEREPE

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ:

**A MAGYAR NÉPMESÉK
NAPJA**

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ:

**MI IS AZ AZ
ANIMAL FLOW?**

PÉLDAKÉP:

BALOGH SÁNDOR

ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING:

**SPORTPSZICHOLÓGIAI
MÉRÉssel A SIKERÉRT**

SZELLEMI REKREÁCIÓ:

**AZ ÉSZPÖRGETŐTŐL
A ROBOTIKÁIG**

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI:

**EGY DESZKA,
EGY LAPÁT**

KÖNYVAJÁNLÓ:

KÉK MACSKA

GERONTOLÓGIA:

HÁROM GENERÁCIÓ

REKREÁCIÓS EDZÉS:

A TRX EDZÉS

3. RÉSZ:

**DÉL-ALFÖLDI FÜRDŐINK
BEMUTATÁSA**





www.udulokozpont-szentes.hu

SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT



Forró feltöltődés a hűvös időben! Várjuk a Szentesi Sport- És Üdülőközpontba!

RELAXÁLÁS A WELLNESS- ÉS SZAUNA PARKBAN

- Nyitva a hét minden napján 12-20 óráig

- Hétfvégén változatos szauna felöntésekkel kedveskedünk

termálmedencék
finn szauna
infra szauna

fény szauna
gőzkabin
sószoza

csobbanó medence
Kneipp-medence
pihenőrzszleg

PEZSDÍTŐ ÉLMÉNYFÜRDŐZÉS

- Kellemes időtöltés, aktív kikapcsolódás és szórakozás egy helyen

- Élményelemekkel felszerelt medence kicsiknek és nagyoknak egyaránt

sodrófolyosó
talppezsgő

dögönyöző
ülő- és fekvő pezsgőrész

buzgár

Szentesi Sport- és Üdülőközpont Nkft., 6600 Szentés Csallány Gábor part 4.

Pénztár: +3630/594-7158 és +3663/400-100

Recepció: +3630/642-5061 és +3663/400-123

Iroda: +3663/400-122



BEKÖSZÖNTŐ

A magazin téli számához írok beköszöntőt, miközben halottak napján rövid ujjú ingben voltunk a temetőben, és novemberi hétvégén egy szál pólóban sétálgattunk a családdal a hegyek között.

Mint minden, az időjárás is változik, csak sajnos aggasztó ütemben, de a rekreáció kifogyhatatlan eszköztára még lépést tud tartani a változásokkal. 30 évvel ezelőtt télen ragadozó halakra jártunk léken horgászni, mostanság már a békés halakat is be lehet cserkészni, ráadásul sokkal ritkábban fagnak be az élővizeink.

Persze a változáshoz és alkalmazkodáshoz hozzá tartozik, hogy a rekis tevékenységeinkhez szükséges felszerelések, öltözetek is sokat javultak. Igazán kifogást mindig tudunk találni, miért nem tesszük aktívvá szabadidőnket, de elfogadni egyre kevésbé lehet.

Vágjunk bele, találjuk ki a szabadidőnket, és valósítsuk meg! Hajrá tél, várunk, gyere!

*Dr. habil. Fritz Péter
főszerkesztő*

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

Felelős kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association

www.recreationcentral.eu

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

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

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

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,

Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Prof.

Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Darabos Ferenc, Erdős Tímea, Dr. Honfi László,

Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Lacza Gyöngyvér,

Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Dr. Szabó Zoltán,

Dr. Szatmári Zoltán, Szász Máté, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Címlapfotó: A borító Kőszegi Márton fotógyűjteményéből származik

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

Terjesztő: Lapker Zrt.

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

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

Tartalom

4

Dr. Andó Réka:

VÁROSI REKREÁCIÓ

Indul a síszezon!!! Bemutatkozik a 4seasons Síiskola

7

Cleansanity:

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA

Jóteknőy ünnepi étek

10

Dr. habil. Fritz Péter, Kiss Anna, Pfeiffer Laura:

SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY

A vitaminok szerepe a sporttáplálkozásban

16

Pávlicz Adrienn:

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

A magyar népmesék napja

18

Borbás Edina:

PÉLDAKÉP

Balogh Sándor

20

Ránky Márta:

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ

Mi is az az Animal Flow?

24

Dr. habil. Fritz Péter, Dr. Szatmári Zoltán,

Dr. Darabos Ferenc:

FOGALOMTÁR

SPORT – TURIZMUS

25

Uher Diána:

DÉL-ALFÖLDI FÜRDŐINK

BEMUTATÁSA

3. rész

29

Andóczy Balogh Éva:

KÖNYVAJÁNLÓ

Borbás Edina: Kék macska

30

Patakiné Dr. Bősze Júlia:

SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY

Az érzékszervektől a robotikáig, avagy gondolatok a tehetségfejlesztésről, részben a szellemi rekreáció tükrében

34

Dr. Nagyváradai Katalin, Biróné Dr. Illics Katalin,

Dr. Polgár Tibor:

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI

– TANULMÁNY

Egy deszka, egy lapát

37

Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:

EGÉSZSÉG

A hagyományos és a modern fürdőkultúra találkozása a Szent Lukács gyógyfürdőben

40

Fózer-Selmeci Barbara, Hajdú Anna:

ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING

Sportpszichológiai mérésrel a sikerért

42

Dr. K. Plachy Judit:

GERONTOLÓGIA

Három generáció a sport, a testnevelés és az egészségfejlesztés szolgálatában – A Szarvas család munkássága

44

Pozsonyi Zsolt:

REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY

A TRX edzés tudományos háttere és az alkalmazási lehetőségek

47

Dr. Mák Erzsébet:

DIETETIKAI FOGALOMTÁR

48

Erdős Tímea:

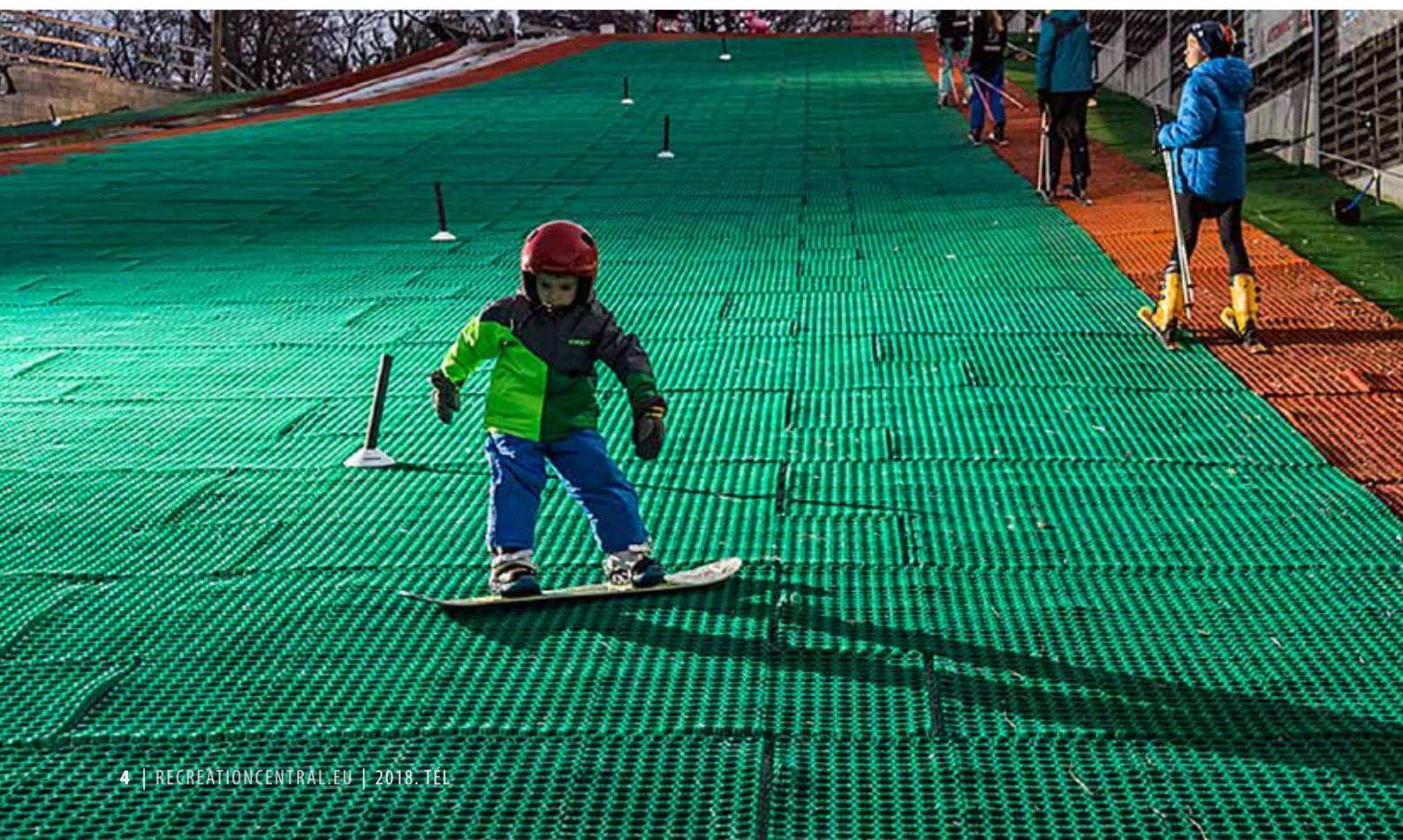
KERT-HÍREK

Budapest – Miskolc – Szeged – Szombathely



Indul a síszezon!!!

Bemutatkozik a **4seasons** Síiskola



A pestszentlőrinci **4seasons Síiskola** a 18. kerület legnagyobb sport és rekreációs parkjában, a Bókay-kertben található. Ez jelenleg a főváros legnagyobb sípályája, 3 különböző meredekségű és kialakítású lejtővel, 3 felvonóval minden korosztályú és tudásszintű látogatónak megfelelő terepet biztosít.

A pálya korszerű borításának köszönhetően, a mesterséges pályák közül ez képes a legjobban visszaadni a havon sikkasztás élményét. Ennek köszönhetően nem csak kezdő szintű oktatást, hanem egészen versenyző szintig tartanak edzéseket az itt dolgozó szakképzett oktatók.



A síoktatásra **hároméves kortól** várják a résztvevőket, míg a snowboardozást 7 éves kor fölött ajánlott. Felső korhatár nincsen, soha nem késő megtanulni síelni, ehhez a szakképzett oktatók, az életkori sajátosságoknak megfelelő módszert alkalmazva, biztonságos körülményeket teremtenek.

Rengeteg vidám gyermekbarát kiegészítővel, többek között mozgó járda felvonóval és játékos oktatási módszerekkel és tematikával azt a kitűzött célt szeretnék elérni, hogy a gyermekek **élményként éljék meg a síoktatást**, és az itt szerzett pozitív benyomások hatására a téli sport életük fontos részévé váljon.



VÁROSI REKREÁCIÓ

A síiskolában egyéni magánórák vagy csoportos oktatások keretein belül lehet elsajátítani a snowboardozás és síelés minden fortélyát.

Az egyéni oktatáson az oktató csak egy tanulóval foglalkozik, és egyeztetés alapján az órák bármikor és bármely rendszerességgel igényelhetők.

A csoportos, tanfolyam jellegű oktatás **12 vagy 24 alkalomból áll**, heti 1-szeri vagy 2-szeri edzéssel. Ezek fix időpontban vannak, és természetesen tudásszintnek megfelelően kerülnek a gyerekek és a felnőttek besorolásra a különböző szintű csoportokba.

Műanyag sípályás síelés mellett a tanítványoknak **havas sítáborokat** is szerveznek. Kezdőktől a haladó síelőig várnak mindenkit, hogy a műanyagon szerzett tudását kipróbálja havon is. Nyáron sem áll le itt az élet, ugyanis nyári sporttáborokban tovább lehet folytatni a síelést.



Szerző,
rovatvezető:
Dr. Andó Réka
Munkahely:
Semmelweis Egyetem,
Fül-Orr-Gégészeti és
Fej-Nyaksebészeti Klinika
drandoreka@gmail.com

Szerzők:
Meretei Boglárka
sporttáplálkozási és
gyermektáplálkozási
tanácsadó,
egészségnevelő



Meretei Katalin
rovatvezető,
sporttáplálkozási
tanácsadó,
online marketing
menedzser

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

JÓTÉKONY ÜNNEPI ÉTKEK

ÜNNEPEK ♦ PIHENÉS ♦ OKOSAN ÉTKEZÉS

A téli időszakot hirdeti, hogy december előtt hónapokkal bekerülnek az üzletbe az ünnepi nassolnivalók, finomságok, fűszerek.

Az embernek összeszalad a nyál a szájában, és máris tervezi, hogy mi kerüljön majd a desszertasztalra. Elindul a receptcsere, fűszer- és alapanyag-vadászat. Már ilyenkor érdemes végiggondolni, hogy hogyan is támogatjuk meg a szervezetünket abban a nagy munkában, amit a karácsonyi időszakban végez. Megvan a jósa a téli ízeknek. Amellett, hogy célszerű nem túlnenni magunkat, összeállíthatjuk a menüt úgy, hogy mögé nézünk kicsit a fűszereknek, alapanyagoknak, és okosan tervezzük. Cikkünkben most görcső alá vesszük a tipikus és tradicionális ünnepi étkek alapanyagait, fűszereit. Megnézzük, melyiket miért érdemes beletenni a menübe.

Fahéj

A fahéjat nem csak az illata miatt szeretjük, hanem mert az íze nagyon sok édességbe passzol. Alig tudok gyümölcsöt mondani, amit ne dobna fel egy csipetnyi fahéj. Hogy is hat a szervezetre? Nagyon gyomorbarát fűszer. Rendkívül jól jöhet felfűvódás, emésztési nehézségek esetén. Megnyugtatja a gyomrot, és csökkenti a hányingert. Segít lassítani a gyomor munkáját, így kevésbé okoz éhséget, inkább csökkenti azt. Gyulladáscsökkentő hatása, segíti a szervezetet a vírusok és baktériumok elleni harcban. Illata hangulatjavító hatású, és kiváló afrodisziákumként is számon tartják. Nem csoda, hogy az ünnepek kiemelkedő és legtöbbször használt fűszere.

Gyömbér

Illatos, csípős, kesernyés, mesés. A fahéjhoz hasonlóan emésztést segítő hatása. Enyhíti az émelygést, kiválóan alkalmazható tengeribetegség vagy kismamák esetében

reggeli rosszullet kezelésére. Ünnepekkor leginkább tea formájában javasolt a fogyasztása, hiszen így a gyors felszívódás miatt gyorsan tud hatást kifejteni. Javítja a kognitív funkciókat, a memóriát, a reakcióidőt és a megfigyelőképességet. Jól jöhet, ha verset szeretnénk tanulni a gyerekekkel, vagy az újrakezdő megfogalmazásakor.

Szegfűszeg

Fenti társaihoz hasonlóan, emésztéssegítő, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító. Amit sokan nem tudnak, kiváló lehet bőrirritációra. Néhány csepp szegfűszegolaj olívaolajjal keverve igazi csodakence. Jót tesz a hideg által kicsipett kéznek, ajkaknak, konyhai balesetek általi égési sérüléseket is gyorsan regenerál. A csodakence jól jöhet a terhességi csikok ellen is. Nagyon jó tulajdonsága, hogy friss lehetést biztosít. Így a karácsonyi vásáron már nem lehet gond a forralt boros lehet. Rágó híján bármelyik

árustól lehet kérni egy-két darabot, és elrágcsálni. Aztán jöhetnek az ismerősök.

Csillagánizs

A fahéjjal ellentétben, étvágyfokozó hatású. Ezért sokan csak dekorációra használják. Pedig a hideg, nyirkos időben időségeknek, reumás panaszokkal küzdőknek különösen javasolt, elsősorban tea formájában, csökkenti az ízületi fájdalmakat, gyulladással járó panaszokat. Emellett sok reumára használt krém alapanyaga is. Így nem okozhat gondot a mézeskalács-díszítés közbeni rossz tartás sem.

Kardamom

A kardamom egy jellegzetes aromájú, melengető fűszer. Az indiai konyhakultúra egyik fő alapanyaga. Ideális ízesítés lehet édes és sós ételekben egyaránt, illetve forró italokban is megállja a helyét. Vitaminokban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban gazdag, így védi sejtjeinket, és méregtelenítő hatása. Segíti a salakanyagok eltávolításáért felelős enzimek termelődését. Vesevédő fűszer, jól jöhet felfázás vagy húgyúti fertőzések esetén. Tehát elengedhetetlen a hóangyalka készítése előtt és után kardamomos teákat szűrőcsővel, hogy bátran vethessük bele magunkat a hóba.

Vanília

Ciklusbarát fűszer, azaz jótékony hatással lehet a menstruációs ciklusra. Belsőleg vagy fürdőbe cseppentve, és masszázskrémbe keverve is alkalmazható a vanília olaja

ilyen célokra. Optimalizálja a női nemi szervek működését. Jól jöhet az ünnepek utáni melankólia vagy a karácsonyfa leszedése okozta rosszkedv leküzdéséhez, mert hangulatjavító hatású.

Mák

A magyar konyha egyik kedvence. Ásványi anyagokban gazdag, emellett hasznos zsírsavakat, aminosavakat és B1, B2, B6 és E-vitamint is tartalmaz. A mákolaj idegnyugtató hatású, és alkalmas a fülzúgás megszüntetésére. Karácsonyi buli után nem árt, ha van otthon. Emésztési zavarokra gyomorkímélő megoldás lehet, bár mindenkinél más hatást generál. Képes normalizálni a magas koleszterint.

Vörös áfonya

Az apró piros bogyós gyümölcs ásványi anyagokban (foszfor, magnézium, kalcium, kálium, nátrium, vas és cink) és vitaminokban (A, B, C, E) gazdag. Antioxidáns hatású, védi az ereket, sejtregeneráló, sejtmegegyítő hatású. Segíti a méregtelenítésben. Tea formában, aszalva vagy sütve is jó alapanyag lehet ünnepi szokozhoz, töltelékekhez.

Érdemes tehát az ünnep ízeit nem csak érezni, élni is. Becsempészni a lehető legváltozatosabb formákban a téli mindennapokba. Nem csak ízük, illatuk, jótékony hatásai miatt is.



Fotó: Ujvári Péter - photography.peterujvari.com

Kardamomos töltött brie sajt

Hozzávalók 1 adaghoz:

egy light brie sajt	1 ek aprított alma
1 gerezd fokhagyma	1 ek olívaolaj
apróra vágva	2 tk méz
1 púpos ek darált dió	½ tk őrölt kardamom
1 tk szárított kakukkfű	só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A sajt tetején a peremétől fél centire „kalapot” vágunk, óvatosan levesszük.
2. A sajt belsejét kicanalazzuk úgy, hogy a fala még egyben maradjon.
3. A kicanalazott sajtot összekeverjük a darált dióval, kakukkfűvel, apróra vágott almadarabokkal, aprított fokhagymával, mézzel és a kardamommal. Sózzuk, borsozzuk.
4. Egy kanál olívaolajon összeemelegítjük, és ha kihűlt, visszakanalazzuk a sajtba.

Fasírt vörös áfonyával, narancssal

Hozzávalók 1 adaghoz:

500 g pulyka darált hús	100 g aszalt vörös áfonya
10 dkg teljes kiőrlésű kenyér	só, bors, ízlés szerint
1 db tojás	balzsamecet
1 narancs	méz tálaláshoz
olívaolaj	

Elkészítés:

1. A narancs héját lereszeljük, a narancsot kifacsarjuk, az aszalt áfonyát picire aprítjuk, és balzsamecetbe áztatjuk.
2. A kenyeret a facsart narancslébe, és ha kell, kevés vízbe áztatjuk, hogy megszívja magát, majd alaposan kinyomkodjuk. *(Ha a narancs rostjai benne maradnak, zamatosabb lesz a fasírt.)*
3. A húst összedolgozzuk a tojással, a reszelt narancshéjjal, majd hozzáadjuk a kenyeret és az áfonyát is. Összedolgozzuk, míg formázható állaga nem lesz.
4. Tenyerünkkel gombócokat formázunk, majd forró olajban kisütjük. *(Opcionális: sütőpapíron is ki lehet sütni.)*
5. Papírtörőre tesszük, ha lecsepegett, tányérra helyezzük, lecsurgatjuk mézzel.

TÓTH MARCI:

Páromnak készítettem el ezt a sajtot, és most kivételesen az ő véleményét írom le: „mennyei lett, és ami a legjobb benne, hogy folyik, mint egy sajtmártás, az almakockák adnak neki egy frissességet, míg a kardamontól vagány az összkép. Jövő héten is elkészíted újra?”

Meglepődtem az étel nevét olvasva, hiszen nem ettem még olyan fasírtgolyót, amit gyümölcsökkel, balzsamecettel ízesítünk. Mikor beleharaptam, azt mondtam, hogy nem lesz a kedvencem, de mikor lenyeltem, minden olyan kerek lett és gömbölyű. Az ízek a helyére kerültek, egyszerre volt sós és édes, és a balzsamecettel kapott egy olyan pikáns ízt, amitől élmény lett. Én a mézet a végén már kihagytam! Sütőben sütöttem 180-190 fokon 35 perc alatt úgy, hogy mindegyik golyócska tetejére csurgattam egy csepp olívaolajat. Jóval egészségesebb ez a sütési mód, mint a bő olajban sütés, és még a lakást se lepi el az olajszag.

DIÓS GUBA TORTA

újragondolva



cleansanity

Fotó: Ujvári Péter: photography.peterujvari.com

Hozzávalók 4 adaghoz:

A gubához

250 g zabliszt 150 g kókuszszír
65 g eritrit 25 ml cocomas
1 csipet só 1 db tojássárgája

A tésztához

Fél purpur bagett felkarikázva
15 dkg dió
4 dl szójatej
4 ek eritrit
3 db tojássárgája
2 teáskanál Bourbon vaníliaapor
5 ek szilvalekvár (de az a fajta, amiben megáll a kanál, cukormentesen)
A tojásfehérjéhez
3 db tojásfehérje
3 ek eritrit
3 csepp citromlé

Elkészítés:

1. A tésztához keverjük össze a lisztet, az eritritet és a sót. Adjuk hozzá a hideg kókuszszírt (esetleg vaját), és morzsoljuk el. Keverjük a cocomashoz a tojássárgáját, majd adjuk a tésztához, és gyúrjuk össze. Fóliába csomagolva 45 percre tegyük a hűtőbe. A pihentett tésztát nyújtjuk ki, és tegyük kivajazott/kilisztezett formába.
2. A purpur bagettet karikázzuk fel és tegyük sütőpapírral bélelt tepsire. 175 fokra előmelegített sütőben pirítsuk aranybarnára, majd szedjük ki egy tálba.
3. A tojássárgáját keverjük habosra az eritrittel és egy csipet sóval. A szójatejet öntsük egy lábosba, és adjuk hozzá a vaniliát, és forraljuk fel. A forró tejből néhány evőkanálnyit öntsünk a tojáshoz, azonnal kavargatjuk simára, és a maradék tejet folyamatosan keverés mellett csurgassuk hozzá. Tegyük vissza a tűzre a tojásos keveréket, és közepes lángon, kevergetve addig főzzük, amíg kicsit be nem sűrűsödik, majd keverjük bele a darált diót.
4. Öntsük le vele a purpur bagettet, és alaposan forgassuk meg benne. Ha túl száraz lenne, önthetünk hozzá még egy kevés tejet. A piteformába tett tésztát kenjük meg a szilvalekvárral, és halmozzuk rá a kiflit. Tegyük 175 fokra előmelegített sütőbe, és süssük 30-35 percig.
5. Amíg a guba sül, addig egy csipet sóval kezdjük el felverni a tojásfehérjét. Amikor már szép habos, kanalazzuk hozzá az eritritet és addig verjük, amíg kemény, tömör habot nem kapunk. Az előzőleg megsütött guba tetejére kenjük rá a tojáshabot, és tegyük vissza a sütőbe 10-12 percre, amíg a hab egy kis színt nem kap.

TÓTH MARCI:

Szuper desszert, mely figyel a kalóriákra. Egyszerre technikás és egyszerre látványos is. A mi családunk december 24-én szokott gubát enni, igaz, mákos verzióban. Idén újítunk, és ezt a diós változatot fogom javasolni, annyit fogok módosítani az alaprecepten, hogy baracklekvárral fogom megkenni szilva helyett. Alapvetően a süteményeknél a vaját részesítem előnyben minden esetben, azonban most kivételesen fele vajjal és fele kókuszszírral készítettem, de csak azért, hogy a kecske is jól lakjon, és a káposzta is megmaradjon.

Ne csak edzőt, KONYHÁT is VÁLASSZI!

Korszerű technológiával készült egészséges ételek, magas tápanyag megtartásával elkészítve. Akár minden nap kézhez szállítva. Személyre szabottan is kérhető.

MIÉRT VÁLASSZD?
A diétád tényleg éri a célját.
Nem kell küzdened a bevásárlással és otthoni főzéssel. Minden nap változatosan étkezhetsz.
Több időd jut a nap folyamán mindenre.

PFK.HU Telefon: +36305807409
+36307331809

A vitaminok szerepe a sporttáplálkozásban

Vitamins in sport



ÖSSZEFOGLALÁS: A vitaminok az anyagcsere-folyamatok minden fázisában fontos szerepet töltenek be, többek között a hemoglobinszintézisben, a csontok egészségének megőrzésében, az immunrendszer normál működésének fenntartásában, valamint az oxidatív stressz elleni védekezésben. Edzés és sérülések után segítene a regenerációban és az izomszövet helyreállításában. A rendszeres közepes-nagy intenzitású fizikai aktivitás, a folytonos fokozott edzés terhelés, a szervezet extrém igénybevétele a vitaminszükségletet módosíthatja. A táplálékkal felvett mikrotápanyagok mennyisége és minősége döntő befolyással bír a teljesítményre, a sportolók körében gyakori az elégtelen D-vitamin- és B-vitamin-bevitel, továbbá irodalmi adatok szerint az antioxidáns hatású vitaminok bevitelének sem éri el a minimális vitaminszükségletet a sportolók nagy hányadánál. Az elégtelen vitaminbevitelből adódó hiánybetegségek kialakulására azon sportolók veszélyeztetettek, akik egyoldalú, extrém kis energia- és zsírszegény étrendet követnek, illetve egy vagy több élelmiszert kizárnak az étrendjükben. A vitamintartalmú étrend-kiegészítők fogyasztása többek között bizonyított hiányállapot esetén indokolt, a megfelelő vitaminellátottság és annak rendszeres monitorozása a potenciális teljesítménykárosító hatások csökkentése és a sérülések kialakulásának megelőzése érdekében a sporttáplálkozás nélkülözhetetlen elemét alkotja. **Kulcsszavak magyarul: vitaminok, mikrotápanyag-szükséglet, regeneráció, étrend-kiegészítés**



ABSTRACT: Vitamins play an important role in each phase of the metabolism, including the haemoglobin synthesis, maintenance of bone health, maintenance of the normal function of the immune system and defence against oxidative stress. After training and injuries, they help with the recovery and repair of muscle tissue. The regular, medium- and high-intensity physical activity, the constant, increased training load, the extreme use of the body may change the vitamin requirement. The amount and quality of micronutrients consumed via food have a decisive influence on the performance; the insufficient intake of vitamin D and vitamin B is common among athletes; furthermore, according to bibliographical data, the intake of vitamins with antioxidant effect is still below the minimal vitamin requirement for most athletes. Those athletes are endangered by the development of deficiency diseases resulting from insufficient vitamin intake, who follow a one-sided, extreme low-calorie and low-fat diet, and exclude one or more food products from their diet. Consuming food supplements containing vitamin is reasonable in the case of proven deficiency among other things; it constitutes an essential element of sport nutrition ensuring the adequate vitamin status and its regular monitoring in order to reduce the potential performance-impairing effects and prevent injuries. **Keywords in English: vitamins, micronutrient status, recovery, dietary supplementation**



Szerzők/Authors:
Dr. habil. Fritz Péter
egyetemi docens/
Péter Fritz Dr. habil.
associate professor
Ferencvárosi Torna Club,
Miskolci Egyetem
E-mail: pfritz@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



Kiss Anna/Anna Kiss
Szent István Egyetem,
Élelmiszertudományi Kar
Szent István University,
Faculty of Food Science
E-mail:
kiss.anna891@gmail.com

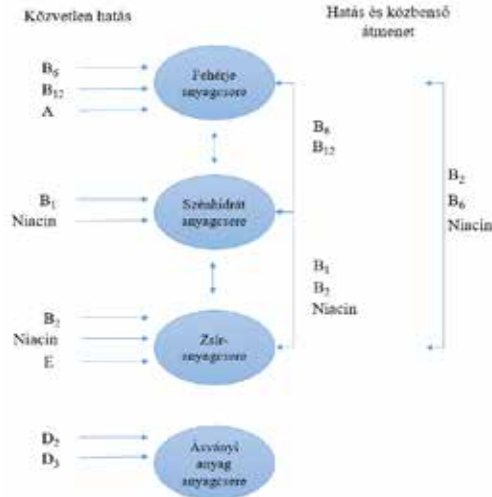


Pfeiffer Laura/Laura Pfeiffer
Szent István Egyetem,
Élelmiszertudományi Kar
Szent István University,
Faculty of Food Science
E-mail:
laura.pfeiffer23@gmail.com

A vitaminok nem képesek energiát szolgáltatni a szervezet számára, energiaforrásként nem vesznek részt az anyagcsere-folyamatokban, viszont nélkülözhetetlen vegyületek az alapvető életfolyamatok fenntartásában és működésében. A rendszeres, nagy intenzitású fizikai aktivitás és egyéb állapotok alkalmával (pl. várandósság, betegségek) megnövekszik a napi energia-, valamint makro- és mikrotápanyag-szükséglet, és így ezen belül a vitamin- és ásványianyag-szükséglet is. A teljesítmény alapját képező életfolyamatokat számos vitamin és ásványi anyag támogatja. A megfelelő mikrotápanyag-ellátottság, valamint ennek monitorozása segíthet a sportolóknak a hiányosságok korai felismerésében és a hiányállapotból adódó potenciális teljesítménykárosító hatások csökkentésében, továbbá a mikrotápanyag-hiány összefüggésben áll a sérülések kialakulásával is. Nemcsak a vitaminhiány okozhat teljesítménycsökkenést, hanem az egyes vitaminok túladagolása is, különösen igaz ez a zsírban oldódó vitaminokra. Az intenzív testmozgás szabadgyök-felszabadulást (megnövekedett oxigénforgalom, gyulladáscsökkentő reakciók) okoz, amelyek károsíthatják a szöveteket, és ezáltal hozzájárulhatnak az izom fáradásához és károsodásához. Egyes vitaminok védő antioxidánsként kiemelten hasznosak a szervezet számára, mert képesek az oxidatív izomkárosodás ellen harcolni. Nincsenek speciális, sportolókra kidolgozott mikrotápanyag-beviteli ajánlások, mert nem evidencia, hogy a felnőtt lakosságra vonatkozó ajánlott beviteli mennyiség nem fedezi a sportolók szükségletét. Vannak azonban olyan vitaminok, amelyek kiemelt szerepet játszanak a sportoló egészségének megőrzésében és sportteljesítmények fenntartásában, különösen akkor, ha a sportoló táplálkozása egyoldalú, hiányos és nem felel meg az egyéni szükségleteknek (Ledochowski 2010; Raschka & Ruf, 2017). A vitaminok részt vesznek a szénhidrát-, a fehérje- és a zsírananyagcsere szabályozásában, a közvetlen és közvetett hatásukat az anyagcserére az első ábra szemlélteti.

Vitamins are not able to provide energy for the body, they do not participate in metabolic processes as energy sources, but they are essential compounds for the maintenance and the function of basic life processes. During regular, high-intensity physical activity and other conditions (e.g. pregnancy, illness), the daily energy and macronutrient and micronutrient requirements increase and thus vitamin and mineral requirements too. Physiological processes, on which performance is based, are supported by several vitamins and minerals. The adequate micronutrient status and its monitoring can help athletes with the early recognition of the deficiencies and the reduction of the potential performance-impairing effects resulting from the deficiency; furthermore, micronutrient deficiency is also related to the development of injuries. Not only the vitamin deficiency, but the overdose of certain vitamins may also cause performance degradation, which is particularly true of fat-soluble vitamins. Intense exercise leads to the release of free radicals (increased oxygen flow, inflammatory reactions) which may damage the tissues and thus they may contribute to muscle fatigue and muscle damage. As protective antioxidants, some vitamins are extremely useful for the body because they are able to fight against the oxidative muscle damage. There are no special micronutrient intake recommendations developed for athletes, because it is not obvious that the recommended intake amount for the adult population does not cover the requirements of the athletes. However, there are some vitamins which play a key role in the protection of the athletes' health and maintenance of their athletic performance, especially when their diet is one-sided, insufficient and it does not meet the individual requirements (Ledochowski 2010; Raschka & Ruf, 2017). Vitamins participate in the regulation of carbohydrate, protein and fat metabolism; their direct and indirect effect on metabolism is presented by the first figure.

1. ábra. A vitaminok közvetlen és közvetett hatása az anyagcserére



A vitaminok szerepe a sporttáplálkozásban

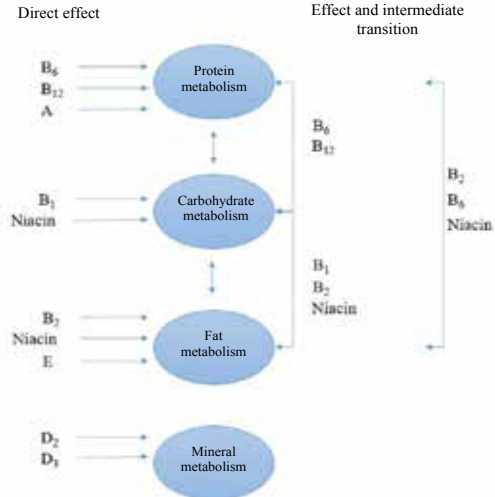
A vitaminokat két csoportba sorolhatjuk: zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin) és vízben oldódó vitaminok (C-vitamin, B-vitamin-család). A vízben oldódó vitaminok a szervezetben nem raktározódnak, ezért az ajánlott napi beviteli értékek betartására érdemes törekedni, a minimálisnál kisebb mennyiségben történő bevitelük már 3-4 hét után jellegzetes hiánytünetekben mutatkozik meg (pl. emésztési zavarok, fertőző betegségekre való fokozott hajlam) (Hanh et al., 2016). A német, az osztrák és a svájci táplálkozás-tudományi társaságok által kidolgozott ajánlott napi vitaminbeviteli értékeket, a vízben és zsírban oldódó vitaminok élettani szerepét és sportban betöltött funkciójukat az első és a második táblázat mutatja (Raschka & Ruf, 2017).

1. táblázat: A napi vitaminszükséglet, a vízben oldódó vitaminok élettani szerepe, valamint a sportban betöltött funkciójuk

Vitamin	Ajánlott beviteli mennyiség	Élettani szerepe	Sportban betöltött szerepe
B1 (tiamin)	F 1,2 mg N 1,0 mg 0,5 mg/1000 kcal	Szénhidrát-anyagcsere szabályozása.	Nagy szénhidrát-tartalmú étrendet követő állóképességi sportolók számára fontos.
B2 (riboflavin)	F 1,4 mg N 1,2 mg 0,6 mg/1000 kcal	A sejtnyagcsere, zsírsavak lebontása.	Nagy energiabevitel esetén a makrotápanyagok anyagcseréjében nélkülözhetetlen.
B6 (piridoxin)	F 1,5 mg N 1,2 mg	Fehérje- és aminosav-anyagcsere szabályozása.	Nagy fehérjetartalmú étrendet követő sportolóknak fontos az izomépítésben.
B12 (kobalamin)	3,0 µg 0,3 mg/1000 kcal	A nukleinsav-szintézis fontos eleme, zsírok és aminosavak lebontásában vesz részt.	Nagy terhelésnek kitett sportolóknak fontos a megfelelő bevitel.
Pantoténsav (B5)	6 mg	A szénhidrát-, fehérje- és zsíryananyagcsere szabályozása.	Nagy energiabevitel esetén a makrotápanyagok anyagcseréjében nélkülözhetetlen.
Niacin	F 16 mg N 13 mg	Az ATP szintézisében és a nem hormonok szintézisében játszik szerepet.	Nagy energiabevitel esetén a makrotápanyagok anyagcseréjében nélkülözhetetlen.
Biotin	30-60 µg	A glukoneogenezisben és a zsírsavak szintézisében vesz részt.	Nagy terhelésnek kitett sportolóknak fontos a megfelelő bevitel.
Folsav	400 µg	A vörsvértestképzés és a sejtnövekedés vitaminja.	Regeneráció támogatása.
C	100 mg	Szabad gyökök megkötése és eltávolítása, vasfelszívódás elősegítése.	Oxidatív stressz elleni védelem, immunrendszer erősítése → intenzív edzések esetén lehet hasznos. Vasbeépülést segíti elő → női sportolóknál különösen fontos a megfelelő bevitel.

F: férfi; N: nő; ttkg: testtömegkilogramm

Figure 1. The direct and indirect effect of vitamins on metabolism



The role of vitamins in sport nutrition

Vitamins can be divided into two groups: fat-soluble vitamins (vitamins A, D, E, K) and water-soluble vitamins (vitamin C, vitamin B family). Water-soluble vitamins are not stored in the body; therefore, it is worth striving to keep the daily recommended intake levels because if their intake is lower than the minimum quantity, it will result in typical deficiency symptoms after even 3 or 4 weeks (e.g. disorders of digestion, an increased vulnerability to infectious diseases) (Hanh et al., 2016). The recommended daily vitamin intake drawn up by German, Austrian and Swiss nutrition societies and the physiological role of the fat-soluble and water-soluble vitamins as well as their functions in sport are presented in the first and second tables (Raschka & Ruf, 2017).

Table 1. Daily vitamin requirement, physiological role of water-soluble vitamins and their function in sport

Vitamin	Recommended intake level	Physiological role	Role in sport
B1 (thiamine)	M 1.2 mg W 1.0 mg 0.5 mg/1000 kcal	Regulation of carbohydrate metabolism.	It is important for endurance athletes following a high-carbohydrate diet.
B2 (riboflavin)	M 1.4 mg W 1.2 mg 0.6 mg/1000 kcal	Cell metabolism, breakdown of fatty acids.	In case of high energy intake, it is indispensable for the metabolism of macronutrients.
B6 (pyridoxine)	M 1.5 mg W 1.2 mg	Regulation of protein and amino acid metabolism.	For athletes following a high-protein diet, it is important in muscle building.
B12 (cobalamin)	3.0 µg 0.3 mg/1000 kcal	It is an important element of nucleic acid synthesis; participates in the breakdown of amino acids.	Its sufficient intake is important for athletes exposed to high load.
Pantothenic acid (B5)	6 mg	Regulation of carbohydrate, protein and fat metabolism.	In case of high energy intake, it is indispensable for the metabolism of macronutrients.
Niacin	M 16 mg W 13 mg	Plays a role in ATP synthesis and the synthesis of sex hormones.	In case of high energy intake, it is indispensable for the metabolism of macronutrients.
Biotin	30-60 µg	Participates in the gluconeogenesis and synthesis of fatty acids.	Its sufficient intake is important for athletes exposed to high load.
Folic acid	400 µg	Vitamin of the red blood cell production and cell growth.	Support in the recovery.
C	100 mg	Binding and removal of free radicals, aid in iron absorption.	Protection against oxidative stress, strengthening of the immune system → it can be useful for intense training units. Assists in the incorporation of iron → the sufficient intake is particularly important for female athletes

M: man; W: woman; kg body weight: kilogram body weight

SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY

A zsírban oldódó vitaminok a növényi szövetekben provitamin formájában vannak jelen, vitamin az emberi szervezetben képződik belőlük. Közös jellemzőjük, hogy a vízben oldódó vitaminokkal ellentétben a szervezetben raktározódnak, ezért hosszú távú, az ajánlásokat meghaladó bevétel esetén túladagolás (hypervitaminosis) is felléphet. Az A-vitamin-túladagolás például hasmenéssel és fejfájással járhat.

2. táblázat: A napi vitaminszükséglet, a zsírban oldódó vitaminok élettani szerepe, valamint a sportban betöltött funkciójuk

Vitamin	Ajánlott beviteli mennyiség	Élettani szerepe	Sportban betöltött szerepe
A	F 1,0 mg N 0,8 mg > 3 mg/nap bevétel hosszú időn keresztül nem ajánlott	A látóbíbor képződése, a szem ideghártyájának működése, az immunrendszer normális működésének fenntartása.	A szervezet oxidációs folyamatai során képződött szabadgyököket semlegesíti → nagy terhelésnek kitett sportolóknak lehet hasznos. A béta-karotin csökkenti az izomkárosodást és segíti az edzés utáni regenerációt.
Béta-karotin	2-4 mg		
D	20 µg (800 I.E.) elégtelen endogén-szintézis esetén	A kalciumháztartás szabályozása	Csontok egészségének megőrzése
E	F 14 mg N 12 mg	Antioxidáns, semlegesíti a szabadgyököket	Izomkárosodások megelőzése
K	1 µg/ ttkg	A vérárvadási rendszer optimális működésének fenntartása.	

F: férfi; N: nő; ttkg: testtömegkilogramm

Kulcsfontosságú vitaminok sportolók számára

A D-vitamin szerepe a teljesítménynövelésben és a prevencióban.

A táplálkozásnak és a fizikai aktivitásnak meghatározó szerepe van a csontok egészségének megőrzésében. A kalcium mellett a megfelelő D-vitamin-bevitellel kiemelt figyelmet kell fordítani, hiszen a D-vitamin a felelős a kalciumhomeosztázis és a foszfátanyagcsere működéséért. Az aktív 1,25 dihidroxyvitamin továbbá növeli a foszfátabszorpciót a bélből, a kalcium tubuláris reabszorpcióját a veséből, és így lehetővé teszi a csontok mineralizációját. A legújabb kutatások szerint a D-vitamin szerepet játszhat az izom növekedésében is, mert a D-vitamin a kalcium beáramlását az izmokba receptorhoz nem kötötten segíti elő, így a fehérjeszintézisre felelős specifikus intracelluláris receptorok között hozhat létre kötések, növelve ezzel a fehérjeszintézist. A receptorgének expressziója a kor előrehaladtával csökken, ami magyarázatot ad a korhoz kötött izomtömegvesztésre. Egyre több tanulmány igazolta már a kapcsolatot a D-vitamin szintje és a sérülések megelőzése, a rehabilitáció, a jobb ideg-izom kapcsolat funkciója, a növekedett 2-es típusú izomrostméret, a csökkent gyulladás, a sérülés okozta törés kockázata, valamint az akut légzőszervi megbetegedések között. Azok a sportolók, akik elsősorban beltéri edzést végeznek és versenyeznek, nagyobb valószínűséggel vannak kitéve D-vitamin-elégtelenségnek (25(OH) D= 50-75 nmol/L) vagy -hiánynak (25(OH) D< 50 nmol/L).

D-vitamint kevés élelmiszer tartalmaz nagyobb mennyiségben, ide tartozik az olajos halak (pl. hering), a tojássárgája, a máj, a D-vitaminnal dúsított margarin és a gomba. A megfelelő D-vitamin-elátottság érdekében az élelmiszereket gyakran dúsítják, felmerült azonban a kérdés, hogy van-e különbség a D2-vitamin (növényi eredetű) és a D3-vitamin (állati eredetű) bevétel D-vitamin szérumszintre gyakorolt hatása között. Előzetes eredmények azt mutatják, hogy a D3-vitaminnal dúsított élelmiszerek fogyasztását követően a vér szérumszintje 25(OH)D-vitaminszintje szignifikánsan nőtt az egészséges, kaukázusi populációban. A legújabb kutatás egészséges, 20-64 éves nők részvételével készült (n=335), akik vagy placebo kiegészítést, vagy 15 µg D2-vitaminnal dúsított gyümölcslevet, 15 µg D2-vitaminnal dúsított kekszet, vagy 15 µg D3-vitaminnal dúsított gyümölcslevet vagy 15 µg D3-vitaminnal dúsított kekszet fogyasztottak 12 héten át. A 25(OH)D szérumszintet folyadékromatográfiás tömegspektrometriás eljárással mérték a kiindulási, a 6. és 12. héten. A D3-vitaminnal dúsított élelmiszereket fogyasztó csoportban szignifikánsan nagyobb változás volt kimutatható a 25(OH)D szérumszintben összehasonlítva a D2-vitaminnal dúsított élelmiszereket fogyasztó csoportban mért értékkel (Tripkovic et al., 2017).

A D-vitamin-bevitel a fehérjeszintézis növelése mellett a csontok egészségének megőrzése szempontjából is fontos. A nem megfelelő

The fat-soluble vitamins are present in plant tissues in the form of provitamins; vitamin will develop from them in the human body. Their common feature is that, unlike the water-soluble vitamins, they are stored in the body; therefore, overdose (hypervitaminosis) can occur when exceeding the recommended intake level for a longer term. For instance, the overdose of vitamin A can cause diarrhoea and headache.

Table 2. Daily vitamin requirement, physiological role of fat-soluble vitamins and their function in sport

Vitamin	Recommended intake level	Physiological role	Role in sport
A	M 1.0 mg W 0.8 mg > 3 mg/day intake over a long period is not recommended	Formation of rhodopsin, function of retina, maintenance of the normal function of the immune system.	It neutralises the free radicals developed during the oxidation processes of the body → it can be useful for athletes exposed to high training loads. β-carotene reduces muscle damage and helps with the recovery after training.
β-carotene	2-4 mg		
D	20 µg (800 IU) in case of insufficient endogenous synthesis	Regulation of calcium balance	Maintenance of bone health
E	M 14 mg W 12 mg	Antioxidant, neutralises free radicals	Prevention of muscle damage
K	1 µg/kg body weight	Maintenance of the optimal function of the blood coagulation system.	

M: man; W: woman; kg body weight: kilogram body weight

Essential vitamins for athletes

The role of vitamin D in performance enhancement and prevention

Nutrition and physical activity have a crucial role in the maintenance of bone health. In addition to calcium, particular attention should be paid to the adequate vitamin D intake, since vitamin D is responsible for the function of calcium homeostasis and phosphate metabolism. Furthermore, the active 1,25-dihydroxyvitamin increases phosphate absorption from the bowel, tubular reabsorption of calcium from the kidney and thus it enables bone mineralisation. According to the most recent researches, vitamin D may also play a role in muscle growth because vitamin D promotes the influx of calcium into the muscles to the receptors freely, thus it can create bonds between the specific intracellular receptors responsible for protein synthesis, thereby increasing the protein synthesis. The expression of receptor genes decreases with age, which provides an explanation for the age-specific loss of muscle mass. An increasing number of studies have already proven the relationship between vitamin D level and the prevention of injuries, the rehabilitation, the function of better nerve-muscle connection, the increased size of type II muscle fibre, the reduced inflammation, the risk of fracture caused by injury and the acute respiratory diseases. Athletes who primarily train indoors and participate in competitions are more likely to be exposed to vitamin D insufficiency (25(OH) D= 50-75 nmol/L) or deficiency (25(OH) D< 50 nmol/L).

Only a few food products contains vitamin D in a larger quantity, including oily fish (e.g. herring), egg yolk, liver, vitamin-enriched margarine and mushroom. For the adequate vitamin D status, food products are often supplemented, however, it raises the question if there is a difference between the impact of vitamin D2 (of plant origin) and vitamin D3 (of animal origin) intake on vitamin D serum level. Preliminary results show that after the consumption of food products supplemented with vitamin D3, 25(OH) vitamin D level of blood serum has significantly increased in the healthy Caucasian population. The most recent research was conducted with women participants aged 20-64 (n=335), who consumed placebo, juice supplemented with 15 µg vitamin D2, biscuit supplemented with 15 µg vitamin D2, juice supplemented with 15 µg vitamin D3, or biscuit supplemented with 15 µg vitamin D3 daily for 12 weeks. Serum 25(OH)D was measured by liquid chromatography-tandem mass spectrometry at baseline and at weeks 6 and 12 of the study. In the group consuming food supplemented with vitamin D3, a significantly greater change was detected in serum 25(OH)D level comparing the values measured in the group consuming food supplemented with vitamin D2 (Tripkovic et al., 2017).

D-vitamin-ellátottság összefüggésben áll a fáradásos csonttörések megnövekedett kockázatával. A fáradásos csonttörések a sportolók körében a leggyakrabban előforduló sérülések közé tartoznak. A D-vitamin-szupplementáció fáradásos törések kialakulásának kockázatára gyakorolt hatásának további vizsgálata indokolt. Smith és munkatársainak kutatási eredménye alapján a sportolóknak télen naponta 10-30 µg D-vitamin bevitelre van szükség a >25-50 nmol/L szérumszint eléréséhez, ez a beviteli érték azonban a kiválasztott szérumszint határértékétől függ. A különböző D-vitamin-források D-vitamin-szintre gyakorolt hatására vonatkozóan azonban további, módszertanilag kifogástalan, placebo kontrollált, kettősvak kutatások elvégzése szükséges, amelyek eredményei kiemelkedő jelentőségűek lehetnek az élelmiszeripar számára a termékfejlesztés és innováció területén (Darling et al., 2014). A D-vitamin potenciális teljesítményfokozó hatása miatt sok sportoló próbálja elérni a 100 nmol/L szérumszintet (vagy 4000-5000 IU/nap bevitelt). Bizonyított, hogy a D-vitamin-szupplementáció fokozhatja az aerob teljesítményt, szérumszintje korrelál az aerob teljesítménnyel, fontos megjegyezni azonban, hogy a 4000-5000 IU/nap bevitel követése hosszú távon nem ajánlott.

A lakosság több mint 90%-a D-vitamin-hiányban szenved, a nem megfelelő D-vitamin-ellátottság a sportolók körében is nyilvánvalóvá vált. A D-vitamin-ellátottság nagymértékben függ a választott sportágtól (indoor vs. outdoor), kutatások kimutatták, hogy az indoor sportot űzők körében sokkal gyakrabban alakul ki D-vitamin-hiány. Más tényezők és életmódbeli szokások is növelhetik a D-vitamin-elégtelenséget és -hiány kockázatát, például sötét bőrszín, magas testsírszázalék, a kora reggeli és esti edzések, amikor az UVB szint alacsony, túlzott UVB fény elleni védekezés (ruházattal, felszereléssel UV szűrő/védő krémekkel). A D-vitamin-ellátottság meghatározása a szérumszint 25(OH)D-vitamin mellett a szérumban jelen levő szabad zsírsavak (EPA/arachidonsav arány), az étrendi bevitel felmérése (energia, fehérje, szénhidrát, kalcium és D-vitamin), továbbá a csontanyagcsere állapotának prediktora, az I-es típusú kollagének kereszt kötött N-telopeptide (NTX) és parathormon (PTH) meghatározása, a sportoló geográfiai helyzete és a napsütéses órák száma/nap is szükséges. Ezen paraméterek segítenek a D-vitamin-hiány monitorozásában, azonban napjainkban nincs gold standard módszer a D-vitamin-ellátottság meghatározására sportolóknál (Moran et al., 2013).

Antioxidánsok

Az antioxidánsok fontos szerepet játszanak abban, hogy védjék a sejtmembránt az oxidatív károsodástól. Az edzés megnövelheti az oxigénfelvételt, ezért a rendszeres, nagy intenzitású edzés hozzájárulhat a sejtek folytonos oxidatív terheléséhez, növeli a lipid peroxid melléktermékek szintjét, valamint a natív antioxidáns rendszer funkcióinak nettó növekedését és a lipid peroxidáció csökkentését is eredményezheti. A sportolók körében az antioxidánsok egyik kulcsfontosságú szerepe a terhelés okozta izomkárosodás minimalizálása. Egy jól edzett sportolónak sokkal fejlettebb endogén antioxidáns kapacitása lehet, mint egy rendszeres sportot nem űző felnőttnek, így lehetséges, hogy az élsportoló nem minden esetben profitál az antioxidáns hatással bíró vitamin-kiegészítésből, különösen, ha az étrendje antioxidánsokban gazdag ételeket tartalmaz. Kevés tudományos bizonyíték áll rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy az antioxidáns tulajdonságú vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítők növelik a sportteljesítményt, továbbá a meglévő kutatási eredmények alkalmazhatóságát a tanulmányok alacsony módszertani minősége nehezíti. Van néhány kutatási eredmény arra is, hogy az antioxidáns-kiegészítés negatívan befolyásolhatja az edzéshez történő adaptációt, azonban ez a hipotézis még nem nyert bizonyítást. A jelenlegi szakirodalmi ajánlások nem támogatják az antioxidáns hatású vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítők fogyasztását abból a célból, hogy a sportoló megelőzze az edzés okozta oxidatív stressz kialakulását. Nem megfelelő antioxidáns bevitelre azok a sportolók veszélyeztetettek, akik energiaszegény vagy extrém kis zsírtartalmú étrendet követnek, valamint étrendjük csekély mennyiségű gyümölcsöt, zöldséget és teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszert tartalmaz. Az antioxidáns hatású vitaminok közül a béta-karotint sárgarépa, tök, spenót, sárgadinnye tartalmaz nagyobb mennyiségben, az E-vitamin fő étrendi forrása a gabonafélék csíraolaja (tök, napraforgó), a tojás, C-vitamin pedig friss, nem hőkezelt gyümölcsökben és zöldségekben, valamint burgonyában található meg (Thomas et al., 2016).

In addition to increasing protein synthesis, vitamin D intake is also important for the maintenance of bone health. Inadequate vitamin D status is connected to the increased risk of fatigue fractures. Fatigue fractures are included in the most common injuries among athletes. Further examinations are required on the effect of vitamin D supplementation on the risk of the development of fatigue fractures. On the basis of the research results of Smith et al., athletes need to consume 10-30 µg vitamin D per day in winter in order to reach serum concentration >25-50 nmol/L; however, this intake value depends on the limit value of the selected serum. On the other hand, as regards the impact of different vitamin D sources on vitamin D level, further, methodologically impeccable, placebo-controlled, double blind researches need to be carried out, whose results could be of particular importance for the food industry, in the fields of product development and innovation (Darling et al., 2014). Due to the potential performance-enhancing effect of vitamin D, many athletes try to reach the serum value of 100 nmol/L (or 4000-5000 IU/day intake). It is proven that vitamin D supplementation can enhance aerobic performance, the level of the serum correlates to the aerobic performance, but it is important to note that following 4000-5000 IU/day intake on a long term is not recommended.

More than 90% of the population suffers from vitamin D deficiency, and the inadequate vitamin D status has also become obvious among athletes. Vitamin D status highly depends on the chosen sport (indoor vs. outdoor); researches showed that among those who do indoor sports, the development of vitamin D deficiency is much more frequent. Other aspects and life-style habits can also increase the risk of vitamin D insufficiency and deficiency, such as dark complexion, high body fat percentage, early morning and evening trainings, when UVB level is low, the excessive protection against UVB light (by clothing, equipment, UV filtering/protection creams). In order to determine vitamin D status, in addition to serum 25(OH) vitamin D, the free fatty acids (EPA/arachidonic acid ratio), the assessment of dietary intake (energy, protein, carbohydrate, calcium and vitamin D) as well as the predictor of bone metabolism, the definition of cross-linked n-telopeptides of type 1 collagen (NTX) and parathyroid hormone (PTH), the geographical position of the athlete and the number of hours/days of sunshine are required. These parameters help in monitoring the vitamin D deficiency; however, today there is no gold standard method for the determination of vitamin D status for athletes (Moran et al., 2013).

Antioxidants

Antioxidants have an important role in the protection of cell membrane from the oxidative damage. Training increases oxygen consumption, therefore, regular, high-intensity training can contribute to the constant oxidative load of the cells, it elevates level of lipid peroxide by-products and it can lead to the net increase of the native antioxidant system's functions and the reduction of lipid peroxidation. For athletes, one of the key roles of the antioxidants is the minimisation of the muscle damage caused by load. A well-trained athlete can have a much more developed endogenous antioxidant capacity than an adult who does not do sport regularly, so it is possible that not in all cases does a top athlete benefit from the vitamin supplementation with antioxidant effect, especially if its diet includes antioxidant-rich food. There is little scientific evidence that dietary supplements containing vitamins with antioxidant properties would increase sport performance; in addition, the low methodological qualities of the studies make it harder to use the existing research results. There are some research results showing that the antioxidant supplementation may influence the adaptation to the training negatively, however, this hypothesis has not been proven yet. The current academic recommendations do not support the consumption of dietary supplements containing vitamins with antioxidant properties in order that athletes could prevent the development of oxidative stress caused by training. Those athletes are endangered by the inadequate intake of antioxidants, who follow low-energy or extreme low-fat diet, and whose diet includes small amount of fruit, vegetable and food made of whole grain cereals. From the vitamins with antioxidant effect, β-carotene is present in a greater amount in carrot, squash, spinach, melon; the main dietary sources of vitamin E are wheat germ oil (squash, sunflower), egg, while vitamin C can be found in fresh, non-heat-treated fruits and vegetables and potato (Thomas et al., 2016).

Vitamintartalmú étrend-kiegészítők helye és szerepe a sporttáplálkozásban

Az antioxidáns hatású vitaminok, az A-, C- E-vitamin betegségmegelőző hatást fejthet ki egy konszenzusi ajánlás alapján, amely 4 mg béta-karotin, 100 mg C-vitamin és 23-100 mg E-vitamin kombinált bevitelét javasolja. Az antioxidánsoknak csak abban az esetben van teljesítményfokozó hatásuk, ha előzőleg bizonyítottan hiányállapot (hypovitaminosis) állt fenn, azonban a túlzott, indokolatlan szupplementáció nem javasolt, mert az antioxidánsok pro-oxidatív hatást válthatnak ki. Vitamin tartalmú étrend-kiegészítők fogyasztása elsősorban vegetáriánus étrendet vagy alternatív táplálkozási formát követő sportolók, egyoldalú táplálkozást folytató, vagy hosszabb ideig testtömegcsökkentő étrendet követők számára lehet előnyös. A legbiztonságosabb és leghatékonyabb módszer a megfelelő vitamin bevitelét illetően az, ha a sportoló változatos, kiegyensúlyozott, személyre szabott étrendet követ, amely vitaminokban és antioxidánsokban gazdag élelmiszereket tartalmaz. Ha azonban a sportoló mégis úgy dönt, hogy étrend-kiegészítést alkalmaz, nem ajánlott túllépni a biztonságos felső beviteli szintet, mert a túlzott bevitel akár gátló hatással bírhat a sportteljesítményre (Raschka & Ruf, 2017).

Place and role of dietary supplements containing vitamins in sport nutrition

Vitamins with antioxidant effects, namely vitamins A, C and E can have disease prevention effect on the basis of a consensus recommendation which suggests the combined intake of 4 mg of β -carotene, 100 mg of vitamin C and 23-100 mg of vitamin E. Antioxidants have performance-enhancing effect only if there was a confirmed deficiency (hypovitaminosis) before; however, the excessive, unjustified supplementation is not recommended because antioxidants may produce a pro-oxidative effect. The consumption of dietary supplements containing vitamins can be beneficial for athletes following a vegetarian diet or an alternative form of nutrition, for those who pursue one-sided diet or follow a weight loss diet over a longer period. The safest and most efficient method regarding the adequate vitamin intake is when the athlete follows a varied, balanced and personalised diet which includes food products rich in vitamins and antioxidants. However, if an athlete decides to use dietary supplementation, it is not recommended to exceed the safe upper intake level, because the excessive intake might have a negative effect on sports performance (Raschka & Ruf, 2017).

Irodalomjegyzék

- Darling, A. L., Hart, K. H., Gibbs, M. A., Gossiel, F., Kantermann, T., Horton, K., Johnsen, S., Berry, J. L., Skene, D. J., Eastell, R., & Vieth, R. (2014). Greater seasonal cycling of 25-hydroxyvitamin D is associated with increased parathyroid hormone and bone resorption. *Osteoporosis International*, 25(3), 933–94.
- Hahn, A., Strohle, A., Wolters, M. (2016). *Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie*. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft
- Ledochowski, M. (Hrsg.) (2010). *Klinische Ernährungsmedizin*. Wien, Springer
- Moran DS, McClung JP, Kohen T, Lieberman HR. (2013). Vitamin D and physical performance. *Sports Medicine*. 43(7), 601–611.
- Raschka, C., Ruf, S. (2017). *Sport und Ernährung*. Stuttgart, Thieme
- Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509–527.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(3), 543–568.
- Tripkovic, L., Wilson, L. R., Hart, K., Johnsen, S., de Lusignan, S., Smith, C. P., Bucca, G., Penson, S., Chope, G., Elliott, R., & Hyppönen, E. (2017). Daily supplementation with 15 μ g vitamin D2 compared with vitamin D3 to increase wintertime 25-hydroxyvitamin D status in healthy South Asian and white European women: a 12-wk randomized, placebo-controlled food-fortification trial. *The American journal of clinical nutrition*, 106(2), 481–490.



Falinnaptár

AJÁNDÉK
POSZTER

FRADI NAPTÁR 2019

Tarts velünk
a 120. évünkben!



Asztali naptár

Megvásárolható:
★ Fradi Shop ★ shop.fradi.hu

VITA GREENS & FRUITS STEVIÁVAL



**PRÉMIUM NÖVÉNYI, "GREENS" FORMULA
SOK TERMÉSZETES HATÓANYAGGAL,
VITAMINNAL ÉS ÁSVÁNYI ANYAGGAL**

- ADAGONKÉNT 18 KÜLÖNBÖZŐ ZÖLDSÉG- ÉS 8 KÜLÖNBÖZŐ GYÜMÖLCSKIVONATTAL
- EMÉSZTŐENZIMEK ÉS ASTRAGIN®
- BÚZAFÜ ÉS A SPIRULINA A TESTSÚLY-KONTROLL SEGÍTÉSÉHEZ
- RHEISHI GOMBA AZ IMMUNVÉDELEMHEZ
- C- ÉS B-KOMPLEX VITAMINOK
- ESSZENCIÁLIS ÁSVÁNYI ANYAGOK (PL. SZELÉN, CINK)
- FANTASZTIKUS ÍZ



KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

„A mese a nevelés táltosparipája”
„Őseinktől kincsekkel teli tarisznyát kaptunk örökségbe, de mintha egyre gyakrabban tétlenül néznénk ennek háttérbe szorulását, elfelejtését. Vegyük birtokba, ismerjük meg, fényesítsük újra és adjuk tovább az eleinktől kapott, élethosszig érvényes, értékes, unokáink számára is feltétlenül megőrzendő, mesebeli kincseket!”



A magyar népmesék napja

A Magyar Olvasástársaság kezdeményezésére **2005 óta ünnepe-
jük** Benedek Elek születésnapján a magyar népmeséket, azzal a céllal, hogy a mesei hagyományok, a fabulák bölcsességei fennmarad-
hassanak. A ferencvárosi Szent-

Györgyi Albert Általános Iskola és Gimnáziumban komolyan veszik az eseményt, elsők között csatlakoztak a programhoz. Az iskolai könyvtár kezdeményezésére már tizenkét évvel ezelőtt is szerveztek meseolvasást tisztelegve a magyar népmesék előtt.

A könyvtárosok az elmúlt évek hagyományait ápolva mindig készülnek erre a napra. Idén a digitális bennszülöttek számára az olvasóvá nevelés jegyében **QR kódos játékot készítettek**. Nyolc kódot rejtettek el az iskola épületében, amelyek leolvasásával a diákok egy-egy feladványt és az annak megoldásához szükséges meséket találták.

A feladványok megfejtésével egy értelmes mondatot rakhattak össze. A megoldás Mátyás királyhoz kapcsolódott, és így hangzott: „Ne féljen alattvalói mérgétől és törétől az, aki igazságosan és törvényesen uralkodik.”

A napot **Beleznay Tamás** igazgató úr nyitotta meg, aki az iskolarádió keresztül az összes diáknak mesélt. Számos program várta aznap a tanulókat.



Fotó: Ferencváros újság



Fotó: Ferencváros újság

2018-ra hagyománnyá vált iskolában a „Nagyok mesélnek kicsiknek” program, amelynek keretén belül az alsó tagozatos és az ötödik évfolyamos diákok két-két felsőbb éves diáktársukat fogadják, akik mesével köszöntik őket e jeles nap alakalmából. Vállalkozó szellemű tanárok is kedvenc meséikkel készültek aznap. Idén a Mátyás-év részeként – hiszen 575 esztendeje született Hunyadi Mátyás, és 560 éve koronázták meg –, a magyar népmese napján főként az igazságos királyról szóló meséket választották a felolvasók.

A QR kódos játék és a „Nagyok mesélnek kicsiknek” résztvevőinek jutalma volt, hogy **Puskás Peti** – aki zenekarával már az évnyitón is fellépett – mesélt nekik. Peti közvetlen stílusával hamar megtalálta a közös hangot a diákokkal. Olvasásról és a családról, szülő-gyerek kapcsolatról beszélgetett velük. A családi kapcsolatok fontosságára hívta fel a gyerekek figyelmét, és a választása ezért is esett a Mátyás király és a szegény favágó című mesére. Az iskola diákjai nagyon örültek Puskás Petinek, aki nehezen jutott ki az iskolából, mert mindenki szelfizni akart vele. Napjainkban a gyerekekhez csak úgy találunk utat, ha elfogadjuk az ő

érdeklődésüket. Puskás Peti a saját szövegein keresztül a népmesék világába is elvezette a lelkes és érdeklődő gyerekeket.

A program záró részében az alsós diákoknak meséltek az iskola meghívott vendégei. **Kállay Gáborné** alpolgármester asszony is meglátogatta a rendezvényt, rövid köszöntőjében megemlékezett Ferencváros jeles író-mesélőjéről, Lázár Ervinről, és bevallotta, maga is nagyon szeret mesélni. Kezdeményezésére indult az idősebb programok között a Mesélj nekem, Nagy! című sorozat is. Az alpolgármester asszony a Mátyás király és az öreg szántóvető című művet olvasta fel az iskola dísztermében helyet foglaló első és második osztályosoknak. Ezt követően **Csőváriné Gurubi Judit** és **Garamvölgyiné Mérei Judit**, a Belső-Pesti Tankerületi Központ munkatársai mondták el meséiket az igazmondó juhászról és a cinkotai nagyiccéről. A meséket nem lehet megenni, újra és újra felfedezhetjük őket, magunkra ismerhetünk egy-egy szereplő történetében. Érdemes használni a meséket otthon vagy a közoktatásban, mert valóban a nevelés táltosparipájává válhat.

¹ dr. Agócs Gergely (néprajzkutató). A mese a nevelés táltosparipája. From: <http://folyoiratok.of.hu/uj-kozneveles/a-mese-a-neveles-taltosparipaja>

² Jeles napok (Részlet a Magyar Olvasástársaság 2005-ös felhívásából). From: http://jelesnapok.oszk.hu/prod/unnep/benedek_elek_szuletesnapja_1859_a_nepmese_napja



Rovatvezető és szerző:

PÁVLICZ ADRIENN

Beosztás: magyartanár és könyvtáros
1062 Budapest, Lendvay utca 20.

E-mail címe: adrienn.pavlicz@gmail.com

Érdeklődési köre: kultúra, film, irodalom, kerékpározás, szauna

Balogh Sándor



**„A MOBILITÁS,
ALKALMAZKODÁS, GYORS
REAKCIÓKÉSZSÉG SZERINTEM
A LEGFONTOSABB A 21.
SZÁZAD ÜZLETI VILÁGÁBAN.”**

Mi vonzotta Latin-Amerikához?

Egyetemista koromban találkoztam először más kontinensekről érkezett fiatalokkal, ők meséltek hazájukról, nemzetközi környezet volt, mindenki jött valahonnan, de talán az ő történeteik voltak a legkülönösebbek, legegzenetikusabbak. Aztán, amikor először eljutottam Latin-Amerikába, azonnal megragadt. Az a világ – ma úgy mondanánk – nagyon megosztó. Vannak olyan európaiak, akik egyszerűen nem képesek akklimatizálódni, és vannak, akik azonnal beleszeretnek. Én – mondanom sem kell – az utóbbi csoportba tartozom.

A humanitárius tevékenységének ötletei hogyan születtek meg önben, és hogyan váltak tervből valósággá?

Amikor elkezdtünk ezen dolgozni, még nagyon más világ volt itt is, ott is. Itt sokkal kevesebb volt az ismeret, ott viszont sokkal több a feszültség, probléma. Azal szembesültünk, hogy talán egyetlen olyan régiója sincs a világnak, amellyel kapcsolatban olyan drámaian épültek volna le a kapcsolatok a rendszerváltás után, mint Latin-Amerikával. Bezártak a követségek, akik hazánkban éltek, jó-

Balogh Sándor üzletember, megannyi hazai és nemzetközi humanitárius tevékenység mozgatórugója. A hazai, hátrányos helyzetű gyermekek segítő alapítványok mellett afrikai és latin-amerikai projekteken vett részt, melynek során sok nélkülöző embernek segített az elmúlt évtizedben. Kútúrás a Szaharában, iskolaépítés Kinshasában, és a HELP Alapítvány megalapítása is a nevéhez köthető, mely a drogprevenciós tevékenységeket támogatja az ifjúság körében.

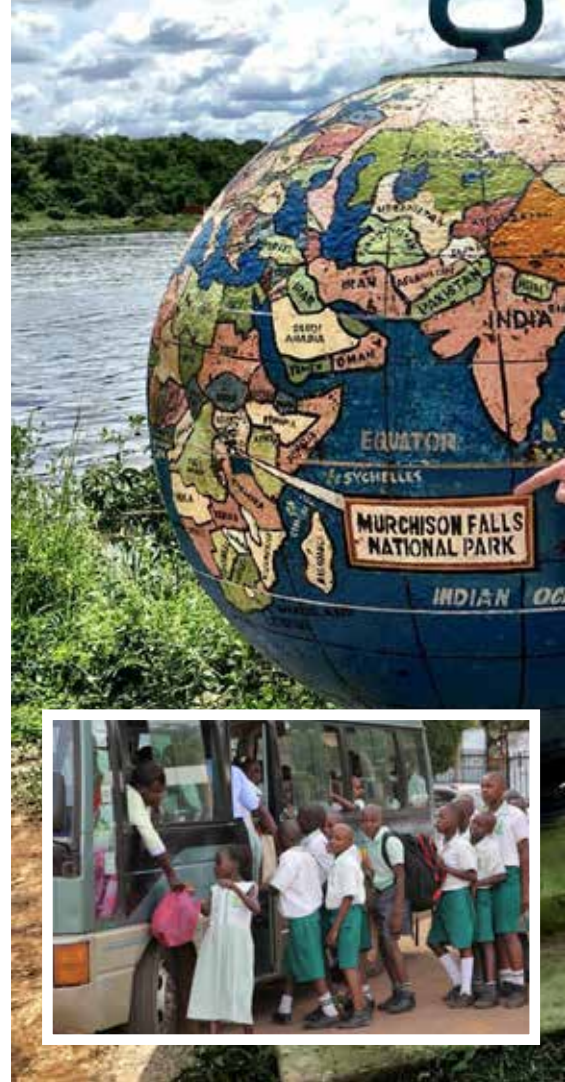
Ezenfelül az utóbbi években a magyar sportélet meghatározó alakjává vált sportszervezői és sportvezetői szinten.

Kulcsszerepet töltött be a 2017-es FINA-világbajnokság sikerre vitelében, és teendői mellett május 9-e óta a Magyar Szinkronúszó Szövetség elnöke lett.

részt hazamentek, a brazil sorozatokon kívül jó egy évtizedig semmiféle kapcsolatot nem volt hazánk és a nyugati délkeleti része közt. Azt gondoltam, hogy Magyarországon is vannak olyan emberek, akik nálam sokkal jobban értenek ehhez, sokkal nagyobb tapasztalatuk van benne, de nem ismerik egymást, nincs olyan fórum, ahol összejöhetnének, ahol közösen gondolkodhatnának és cselekedhetnének. Más Európán kívüli régiókkal már foglalkoztunk, volt kiépített kapcsolatrendszerünk, és nagyjából sejtettük, hogy hogyan tudnánk hatékony munkát végezni: így hoztuk létre egykori diplomaták, elkötelezett újságírók, antropológusok segítségével a LATIMO, Latin-Amerikai Magyar Egyesületet.

Mi alapján állítja fel a segítő területek prioritását?

Nyilvánvalóan vannak komoly anyagi korlátaink. Egy kis magyar civil szervezet nem gondolkozhat gigaprojektben. Ezekbe úgy is belebuknánk. Azt



is figyelembe kell venni, hogy itthon milyen erősségeink vannak. Ezek figyelembevételével került a középpontba az egészségügy, az oktatás, azon belül is a mezőgazdasági oktatás, és a sport. Ezek azok a területek, ahol Magyarországnak nagy tapasztalatai és jó szakemberei vannak, nem különösebben anyagigényesek, inkább a szellemi tökényt kell mozgósítani. Mert lássuk be, Latin-Amerika tényleg messze van. Váltak sikeres humanitárius projektjeink is a múltban, de azt is látnunk kell, hogy ott is elképesztő sebességgel változnak a dolgok. Kolumbia, amely sok magyarban talán még mindig csak a drogháborúról ismert, ma már egy dinamikusan fejlődő, jómódú ország, amelynek például rohamléptekben nő a turisztikai szektora. Így mostanra előtérbe kerültek a gazdasági együttműködési projektek, amelyekről például Santos elnök úr legutóbbi budapesti tárgyalásai során is volt alkalmunk magával az elnökkel szót váltani.

Az üzleti életben mi a vezérelve?

A mobilitás, alkalmazkodás, gyors reakciókészség szerintem a legfontosabb a 21. század üzleti világában. Egy olyan világban élünk, ahol már minden real time-ban történik, ahol azonnal várják a választ, és ahol a környezet akár egyik napról a másikra változhat. Aki ebben a



világban kőbe vésett tervekhez ragaszkodik, az nem csak lemarad, de egyszerűen elvész. Ez persze nem azt jelenti, hogy fel kellene adnunk a tervezést – mindig igyekezni kell előre látni és felkészülni A, B, C tervekkel, de mindig kell tudni azt is mondani, hogy ami fél évvel vagy akár két hónappal ezelőtt jó volt, az most már nem az, és mást kell kitalálni. Ugyanez igaz földrajzilag is – ami egy országban, régióban, kultúrában tökéletesen működik, az nem feltétlenül jó, vagy akár káros másutt, itt is alkalmazkodni kell, rugalmasnak kell lenni, észlelni a helyi viszonyokat, folyamatosan kérni és értékelni a visszajelzéseket.

Meghatározó szerepe van a magyar sportéletben is. Miért tartja fontosnak, hogy az ország erős és eredményes versenyezzel, sportszekciókkal rendelkezzen?

Hírverseny van a világban, ezért aztán a legdurvább, legborzasztóbb hírek kerülnek folyamatosan a címlapokra, ami aztán azt is eredményezi, hogy a hírek teljesen hamis képet alkothatnak egy ország, régió helyzetéről, történéseiről. Felerősödnek a negatívumok, és elvésznek a pozitívumok. A sportsikerek, a sportesemények azon nagyon kevés egyértelmű pozitív hír közé tartoznak, amelyek átüthetik az ingerküszöböt, amelyek jó hírtét viszik egy



helynek. Ráadásul azt is látni kell, hogy az erősen polarizált világban egy akármilyen politikai, gazdasági hír üzenet lehet megosztó, sőt nagyon nagy valószínűséggel az, a sport viszont mindig inkább egyesít, mint megoszt.

Ezer szállal és ezerféle formában kapcsolódik a sportélethez. Lehet olyan ágát kiemelni, ami a legközelebb áll az ön szívéhez?

Mint talán minden magyar, én is úgy vagyok velem, hogy lelkesedem a fociórt – idén sikerült az oroszországi világbajnokság néhány meccsét a helyszínen is megnézni –, de azért a szívünk csücskét a vizes sportok jelentik, hiszen ott – ellentétben a focival – mindig van mivel büszkélkedni. Ezen belül számomra a szinkronúszás lett az igazi szívügy. Egy kicsit a vízilabda, az úszás mellett elfeledkeztünk róla az utóbbi években, a vizes sportok között kicsit mostohagyerek volt, pedig egyesíti magában azt, amiért már a régi görögök is lelkesedtek a testedzésért, az úgynevezett kalokagathiát, amikor a szépség és a jóság, hasznosság egyszerre jelenik meg, hiszen ez az a sport, ami nem csak a teljesítmény: az úgynevezett „sportérték” miatt jelent örömet, hanem egyszerűen szép, művészi is.

Hogyan jelenik meg magánemberként életében a sport és a rekreáció?

Versenyszerűen nem sportolok, de az egyértelmű számomra is, hogy az én koromban már, aki az üzleti életben helyt akar állni, el akarja viselni a mindennapos stresszt és a napi huszonegy óras készenlétet, annak oda kell figyelnie a fizikai kondíciójára is. Így magam is rendszeresen edzem. Emellett persze az is fontos, hogy az ember néha tudjon elvonulni, mondjuk egy olyan kultúrába, ahol még mindig sokkal lassabb az élet ritmusa, ahol kevésbé pörögnek az események. Erre jó akár Afrika, ahol ha az ember megéri azt a jellegzetes trópusi illatot, átjárja a forráság, már helyből messzinek és érdektelennek érzi a hazai mindennapos gondokat.

A szellemi vagy a testi rekreációt tartja könnyebben kivitelezhetőnek?

A kettő együtt jár. Ha az ember mozog, de a gondolatai még mindig a következő tárgyaláson járnak, akkor sokkal kevésbé hatékony a kikapcsolódás, sokkal kevésbé érzi képesnek magát arra, hogy

PÉLDAKÉP

feltöltődjön. Ezért aztán egyértelműen azt gondolom, ma a szellemi kikapcsolódás a nehezebb feladat, mert örökké ott van velünk a telefonunk, örökké jönnek az üzenetek, naponta több száz akár, örökké érkeznek az e-mailek, amik már szintén a telefonra érkeznek, és azonnali választ vár mindenki. Ettől a folyamatos készenlétől kell megszabadulni pár órára, napra ahhoz, hogy olyan állapotba kerüljünk, ami aztán alkalmassá tesz a feltöltődésre, arra, hogy újra képesek legyünk ott lenni szellemileg is a nap huszonnegy órájában.

Mi jelenti ön számára a kikapcsolódást?

Az elvonulás. Szerencsére az elmúlt évtizedek üzleti sikerei lehetőséget adtak nekem arra, hogy egy olyan hálózatot építsek ki a világban, amely nem csak a külföldi üzletkötést könnyíti meg, hanem a kikapcsolódást is. Egy-egy hetet eltölteni Dubajban vagy Marokkóban, ahol egészen más ritmusban megy az élet, mint itthon, ahol kevésbé érnek utol a mindennapi ügyek, az jelenti a legjobb kikapcsolódást.

Ugyanakkor sokat járok haza, szűkebb pátriámba, Szerencsre is, és a család, a régi barátok is sok örömet, nyugodt, felhőtlen pillanatot szereznek nekem.

Milyen célok vezérik mostanában?

Nagyon sok munka vár ránk az elkövetkező években, hiszen Budapest a 2017-es FINA vizes világbajnokság után – nem kis részben annak a sikerei hatására – egyre több komoly nagy sport és turisztikai rendezvényt vonz. Ezeknek a színvonalas előkészítése, lebonyolítása pedig nagyon sok munkát jelent. Kétségtelen, kiváló csapatban dolgozunk, amit bizonyít a sok elismerés is, amit a múlt évi FINA-világbajnokság bezsebelt, de ez csak nagyobb felelősséget ró ránk, hiszen magas elvárásoknak kell megfelelni.



Szerző: **Borbás Edina** rovatvezető
Télin Tv főszerkesztő (szerkesztő-riporter)
Hobby: regényírás, meseírás, forgatókönyvírás,
rövidfilm-rendezés, dokumentumfilm-rendezés
E-mail cím: borbasedina80@gmail.com
https://www.facebook.com/edina.borbas.52



fotó: Tápai Ákos

NAGY DÁNIEL

Az 1. hazai Animal Flow instruktor
 danielnagy26@gmail.com
 Facebook: Animal Flow by Daniel Nagy

Kulcsszavak:

Animal Flow, Instruktor,
 edzések, szeminárium, edző

Bevezetés:

Nagy Dániel vagyok. Testnevelő tanárként végeztem 2008-ban a Testnevelési Egyetemen.

16 év labdarúgás után 2012-ben kezdtem el az edzői szakmát. Elvégeztem a TRX edzői képzést, majd 4 évig ilyen jellegű edzéseket tartottam. Emellett folyamatosan képeztem magam, tanultam, kipróbáltam sokféle edzést. Kerestem az utam, ahogy mondani szokták. Mindig is vonzott a saját testsúlyal végzett feladatok világa. Már az egyetemen csodáltam a tornászokat. Pár évvel ezelőtt elkezdtem én is így edzeni. Néhány hónappal ezelőtt már erre szakosodott edzővel folytattam a munkát. A fejlődés azóta is töretlen. Ezeket az edzéseket jógával egészítettem ki, ami remek hatást gyakorolt a testemre, izomzatomra, ízületeimre.

Mi is az az Animal Flow?

A rendszert Mike Fitch találta ki, alkotta meg. A mozgás folyamatában leginkább a capoeirára emlékeztet, teletűzdelve állatok mozgását (rák, krokodil, medve, skorpió, majom) utánzó, erő- és tornaelemekkel.

Ezek mind külön gyakorlatokra vannak csoportosítva. Később ezekből alakul ki egy Flow, folyamatos mozgás.

Első ránézésre nem tűnik annyira nehéznek, valójában pedig nagyon is az!

Az erő, testtudat, kontroll, ízületek ereje, mobilitása, inak ereje mind elhanyagolhatatlan.

Hogyan kerültem az Animal Flow közelébe?



fotó: Festorazzo Anetta

2018 elején kezdődött. Videókat nézegettem, próbáltam leutánozni a mozgást több-kevesebb sikerrel. Először csak a mászásokat, utánzó járásokat, később a nehezebb kombinációkat.

Hamar rá kellett jönnöm, hogy elég összetett mozgásforma ez, és szinte minden elérhető videón másképp csinálják.

Mivel szeretem pontosan megtanulni, tökéletesíteni a gyakorlatokat, úgy gondoltam, hogy utánajárok, van-e itthon ilyen hivatalos edzés, edző.

Egy hosszú nap után hazaérve leültem, és minden létező portált megnéztem. Semmit nem találtam.

Akkor jött az ötlet, hogy én ezzel szeretnék foglalkozni.

Így, 2018 februárjában kimentem Londonba a Level1-es instruktori képzésre. Elképesztő élmény volt. Világszintű oktatóval, nagyszerű sporttársakkal. A Level 1-es kurzus után, 30 nap elteltével teljesítettem az online tesztet, ami beugró a gyakorlati vizsgához. Többoldalnyi kritérium alapján videókat forgattunk. Ebből kiderül, hogy elég komoly videós vizsga van. Sikerült.



fotó: Festerazzo Anetta

Úgy gondoltam, hogy nem állok meg, annyira beleszerettem, így áprilisban Varsóban vettem részt a Level 2-es képzésen.

Szintén hasonló feltételek voltak a teljesítéséhez. Elképesztő élmény volt ismét. Ugyanazzal a master instruktórral, akivel Londonban. Itt már bonyolultabb, összetettebb mozgások voltak, haladások, átmenetek, forgások. Egyszerűen imádtam.

Nyáron kezdtem el szabadtéri edzéseket tartani. Szerencsére, nagy létszámmal. Kedvcsináló

edzések voltak, mindenbe belekóstolhattak a résztvevők.

Közben szerveztünk egy edzőtábort Siófokon, ami szerencsére megtelt. Nagy élmény volt. Tervbe van véve tavaszi, nyári edzőtábor is.

Most október 17-én indult az 1. kezdő csoportom, 8 résztvevővel. Úgy gondolom, hogy eredményesen ezt a fajta mozgást csak kurzusszerűen lehet oktatni. Itt az edzések alatt megtanulják az alapokat. Haladásokat, mint például a traveling crab vagy beast, specifikus nyújtásokat vagy épp a switcheket.

A kurzus végére már az elsajátított alapokkal több folyamatos flowt, összefüggő gyakorlatsort csinálunk. Ez tényleg flow élményt ad. Aki ezt megtapasztalja, annak lenyűgöző.



fotó: Festerazzo Anetta

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ

November közepén indul a következő kezdő csoportom. Később jön a középhaladó és haladó.

Továbbá, januárban egy 3 órás szemináriumot tervezek 20 fő részvételével. Edzőkkel, tanulókkal, bárkivel, aki betekintést akar nyerni az Animal Flow világába.

Folyamatosan dolgozom a rendszer népszerűsítésén a világhálón és a különböző médiumokban. Nagy az érdeklődés és megtisztelő, hogy rengeteg megkeresést kapok.

Úgy érzem, tudtam a hazai fitnessiparban újítani, amikor már azt hitte mindenki, hogy teljesen telített a piac.

Imádom ezt oktatni, szeretek órákat egyedül gyakorolni, elmélyülni.

Tényleg ajánlom ezt!

A jövőbeli terveim közt egyértelműen szerepel az, hogy egy napon master instructor váljon belőlem. Ekkor már hivatalos instruktori képzést is tarthatok.

A lehető legtöbb nemzetközi összetartáson szeretnék részt venni, ahol a világ rengeteg pontjáról érkeznek instruktorkok, és maga Mike Fitch oktat.

Ilyenek szoktak lenni Balin, Toscanában és egyéb más gyönyörű helyeken.



foto: Fistorazzo Anetta

Decemberben ismét Varsóba látogatok, ahol Mike Fitch tart egy haladó gyakorlatokkal teletűzdelt workshopot. Ezt tekintik Level 3-nak.

Addig pedig szorgalmasan, inspiráltan teszem a dolgom. Élvezettel.



Szerző/rovatvezető:

Ránky Márta

ELTE PPK ESI

Tanársegéd

ranky.marta@ppk.elte.hu



MUNKA VILÁGA KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

A „MI”-TUDAT KUTATÁSA

A trianoni közigazgatási határok beégtek az emberek tudatába, és ez a közbeszédben is nyomon követhető, amikor különbséget teszünk a „mi” és a „ti”, vagy az „itt” és az „ott” között.

Ez a szemléletmód a közép-európai magyarság közösségépítésének alapvető problémája. – mondta Folberth Péter, a Határon átnyúló közösségfejlesztési kutatások és arra épülő tudásfejlesztés című projekt kutatási vezetője.



A szegedi Munka Világa Közhasznú Egyesület szervezésében egy szinte még feltáratlan területet vizsgáló uniós projekt indult útjára a nemzeti közösség, a társadalmi együttműködés erősítésének érdekében. Losonczi-Tóth József, az EFOP-5.2.2-17-2017-00072 kódszámú Határon átnyúló közösségfejlesztési kutatások és arra épülő tudásfejlesztés című projekt vezetője elmondása alapján olyan közösségi potenciálok és új erőforrások azonosítására kerül sor, amely segítségével nemcsak a közösségi szemléletmód válik fejleszthetővé, de a nemzeti közösségek közötti szakmai háló fejlesztésére is lehetőség nyílik.

A projektben egy igazi ambiciózus kezdeményezés is helyet kap, ugyanis a szakértők arra vállalkoztak, hogy megvizsgálják a magyar érzelmi viszonyok alakulását a Kárpát-medence külhoni és belhoni régióiban élő magyarok között. Elsősorban nem a magyarságtudat vizsgálatára törekednek a kutatással, hanem sokkal inkább annak megismerésére, hogy a különböző külhoni régiók magyarjai és az anyaországi magyarok milyen érzelmi viszonyban állnak egymással. A vizsgálat a tervek szerint rámutat arra is majd, hogy a környező országoknak milyen a nemzetpolitikájuk, milyen problémákkal szembesülnek, és hogy ezek a tapasztalatok beépíthetőek-e a magyar nemzetpolitikába.

A kutatás részeként egy kérdőív is készült, amely az alábbi honlap címen kitölthető: <http://www.nemzetikozosseg.hu/kerdoiv/>

A projekt végeredményét már mindenki nagyon kíváncsian várja, hiszen ennek a magyar társadalmi problémának ilyen típusú felvillantására még nem volt példa.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



Dr. Szatmári Zoltán

SPORT

Rovatvezető:
Dr. habil. Fritz Péter
 egyetemi docens
 egészségfejlesztő
 e-mail: pfritz@hotmail.hu

SPORT

Ellazulás (relaxáció)

1. Izomműködés. Az izomtevékenységnek a feszüléssel ellentétes fázisa, azaz feloldódás, elernyedés. 2. Kikapcsolódás, a feszültség oldása. A tökéletes elernyedés, ellazulás egyik fő feltétele a hatékony kipihenésnek. Az ellazulás mentális elemeket is tartalmaz.

Hipoxia

A szövetek oxigénszegénysége a vér csökkent oxigéntelítettsége miatt, általában a belélegzett levegő parciális nyomásának (*oxigén tenziójának*) csökkenése. Azoknak a reakcióknak az összességét, amelyek lehetővé teszik hypoxiás (*oxigénben szegény*) környezetben is a homeosztázis fenntartását, akklimatizációnak nevezzük. Akklimatizációs reakciók pl.: a vörösvérsejtszám jelentős emelkedése, a légzési és keringési perctérfogat növekedése stb.

Ideomotoros reakció

Az érzékszervi (szenzomotoros) benyomások és mozgásemlekek alapján átélt mozgásképzetek aktivizálják az emlékeinkben elraktározott mozgásprogramokat. Másként megfogalmazva: egy konkrét cselekvés vagy cselekvéssor különböző mélységű, mozgás nélküli átélése. Alkalmanként olyan mélységű átélés is megjelenhet, hogy szervezetünkben az ingeráramok erőssége eléri a mozgáskiváltó hatást is. A szurkoló, aki beleéli magát a mérkőzés hevébe, nemegyszer mozdulataival is követi az eseményeket. Az ideomotoros reakciók célszerű felhasználásán alapul a mentális tréning kedvező hatása.

Kondicionálás

A motoros képességeken belül a kondicionális képesség fejlesztésének egyik speciális változata, mely rendszeres fizikai aktivitást feltételez. A kondíciót, mint aktuális pszichofizikai állapotot elsősorban általános és specifikus erő-állóképességet fejlesztő edzésekkel tudjuk elérni. A kondicionálás azon képességszínvonalat jelenti, mely segítségével hatékonyan tudjuk legyőzni a mindennapok kihívásait. A kondicionálás eltérő módszertant jelent egy tanulónál, egy átlagos felnőtt embernél és egy élsportolónál.

Dr. Darabos Ferenc

TURIZMUS

Kedves Olvasó!

A rekreáció, sport és turizmus önálló tudományterület. Magazinunkban mégis egy címben szerepelnek, hiszen a rekreációs tevékenységek döntő többsége a sport által a turizmusban valósul meg. Terveink szerint rovatunk segítséget nyújt magazinunk és/vagy azon kívül megjelent hasonló tartalmú írások, cikkek, tanulmányok helyes értelmezéséhez, kifejezések pontos használatához vagy éppen tudományos kutatómunka szakmailag hiteles elkészítéséhez.

Receptorok

Adekvát ingerek érzékelésére és továbbítására képes idegrendszeri végkészülékek. Testgyakorlatok szempontjából fontos receptorok a telereceptorok: szem-látás, középfül-hallás; kontakreceptor: bőr-tapintás; belső receptorok: fül-egyensúlyozás; proprioreceptorok: izmok, inak, ízületek-kinesztézise (*mozgásérzékelés*). A gyakorlatban a receptorok érzékenységének fejlesztése általában komplex gyakorlatokkal történik, de szükség van alkalmanként egy-egy receptor kiiktatására is, ami a többi érzékszervet fokozottabb működésre készíti (pl.: gyakorlatok a szem bekötésével).

TURIZMUS

Közművek

A közművek a turizmust megalapozó infrastruktúra rendszerében az alpinfrastruktúra részét képezik. A közmű kifejezés (gáz- és hőenergia-ellátás, vízellátás, vízelvezetés, villamosenergia-ellátás, távközlés) egy gyűjtőfogalom, amely egyrészt azoknak a létesítményeknek az összessége, amelyek a települések lakóinak különböző szükségleteit zömében vezetékhalózatok segítségével elégíti ki, másrészt az ezeket üzemserűen működtető vállalkozásoknak az összessége.

Közművek a turizmusban

A közművek rendszere a turizmusszektor motorjaként is működik, ráadásul ez csak a kiegészítő funkciója, hiszen a közszolgáltatások segítése az alapvető feladata. A növekedő kettős teher mellett különösen fontos a környezeti ártalmak figyelembevétele. Olyan „okos” infrastrukturális megoldások kidolgozására van szükség, melyek a lehető legkevésbé károsítják környezeti forrásainkat (geotermikus energia, visszasajtolási technikák, egyéb alternatív energiaforrások alkalmazása).

Irodalomjegyzék:

- Darabos, P. – Mészáros, P. (2006) Közművek. Műegyetemi Kiadó, Budapest
- Török, S. (2011) Közműrendszerek. : SZIE, Gödöllő. From: https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Kozmurendszerek/index.html
- Nádori, L. (2005) Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
- Gyetzvai, Gy. – Kecskeméti Petri, A. – Szatmári, Z. (2008) Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak. JGYPK Kiadó, Szeged

TÖRÖK SÁNDOR STRANDFÜRDŐ ÉS GYARMATI DEZSŐ SPORTUSZODA

A Török Sándor strandfürdő és Gyarmati Dezső sportuszoda egész évben várja a látogatókat. A fürdőben számos szabadtéri és beltéri medence, wellness-szolgáltatások és gyógyvíz szolgálja a vendégek kikapcsolódását, gyógyulását.

A város központjában található fürdő 1929-ben nyitotta meg kapuit. A strandfürdő hatalmas, ligetes, parkos környezetben található. A fürdő fedett részében egy úszó-, egy tan-, egy gyógy- és egy gyermek-

medence található. A kültéri részen pedig több úszó-, egy tan-, egy gyógy-, egy gyermek- és egy termálmedence várja a fürdőzőket.

Emellett számos wellness-szolgáltatás: masszázsek, jakuzzi, víz alatti masszázs, szolárium, szauna, gőzkabin, gyógyúszás, gyógytorna, akvafitness vehető igénybe. A strand közvetlen szomszédságában található városi sportuszoda nemzetközi szintű sportversenyek megrendezésére is alkalmas.



BAJAI SPORTUSZODA

Majdnem egész évben (július, augusztus hónapban általában zárva tart) várja az úszni vágyókat, az úszni tanulókat, valamint a sportolókat a bajai sportuszoda. A tanmedence mellett egy feszített víztükrű nagymedence, valamint wellnessrészleg szolgálja a sportolni és pihenni vágyók igényeit.



ÁRPÁD GYÓGY- ÉS STRANDFÜRDŐ

Az egész évben látogatható Árpád fürdőben mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb kikapcsolódási formát.

Az Árpád gyógy- és strandfürdő **Békéscsabán** a városközpont közelében, jól megközelíthetően helyezkedik el az Árpád sor és az Élővíz-csatorna között. Az Élővíz-csatorna melletti fekvés különleges természeti határt alkot, remek lehetőség a természeti környezet kialakítására.

A **1922-ben épült** strandfürdő kezdetben egyetlen nyitott vasbeton úszómedencéből állt. A meglévő strand Élővíz-csatorna felőli részén az eredeti fedett, törökfürdő jellegű épület a századelőn, 1927-ben épült. Ez a gőz- és tisztasági fürdő bővült aztán, és lassan nagyvárosi strand lett.

A fürdő 1000 méter mélységűre tervezett mélyfúrású kútjának fúrása 430 méternél megakadt. Ezt követően a strand területén több hideg vizes kút létesült, mely a strandmedence vízellátását, illetve felmelegítve a gőzfürdő meleg vízzel való ellátását biztosították. Az első sikeres hévízkút 1959-ben létesült. Az 1960-as évek közepén az uszoda és a lelátó megépítésével kapcsolódott össze a liget és a fürdő.

1964-ben új 50 méteres úszómedence létesült, amelyet 1970-ben vízvisszaforgató berendezéssel láttak el. Ezen a télen állították fel először az úszómedence téli üzemét biztosító, tartószerkezet nélküli, belső túlnyomással üzemelő Graboplan sátort, mely technológia azóta is üzemel.

TÖBB GENERÁCIÓT IS KISZOLGÁL EGYSZERRE

A következő nagy változás a 2002–2003-as felújítással valósult meg. A rekonstrukció a termálfürdők és a kapcsolódó infrastruktúra fejlesztésére kiírt pályázat keretében nyújtott támogatás segítségével valósult meg. A felújítás célja az volt, hogy minden szempontból a század igényeinek, a természet- és környezetvédelemnek, valamint a közegészségügy követelményeinek megfelelő és egyre több turistát is kiszolgáló fürdőlétesítmény alakuljon.

A fejlesztés során arra törekedtek, hogy egész évben a szórakozni, sportolni, az egészségesen élni akarók számára alkalmas, több generációt együtt kiszolgáló fürdő épüljön meg. Megújult az uszoda a lelátóval, a termálmedencék, a gyermekmedence, a téli fürdő gyógymedencéi,



a szaunával, a gőzfürdővel és öltözőkkel. Új élmény- és tanmedencét, játszóteret, büféket alakítottak ki. A fürdőben a medencék és a sportpályák között ligetes, és napos területek váltják egymást. Egyéni, kifejezetten családi hangulatával a város gyöngyszemévé vált, amit a környékre érkezők sem hagynak ki.

A Jázmin Egészségcenter a szabadtéri, télen részlegesen fedett termálmedencékkal, az uszoda a lelátóépülettel egész évben fogadja a vendégeket. A strand- és tanmedence az óriáscsúszdával, valamint a gyermekmedence a nyári szezonban (májustól szeptemberig) várja a látogatókat. Az 1200 m²-es élményfürdőben pezsgőpadok, napozósziget, pezsgőfürdő és örvény található.

GYÓGYÁSZAT

A fürdő vizét az egészségügyi miniszter a 2001–2002. években gyógyvízzé, a fürdőt 2006-ban gyógyfürdővé nyilvánította. A gyógyvizes medencékben elsősorban ízületi, reumatikus és mozgásszervi betegségek kezelésére van lehetőség. A fürdőben 2004-től kezdődően végeznek balneológiai kezeléseket. A betegek gyógyulását orvosi gyógymasszázs, iszappakolás, víz alatti vízszugármasszázs, víz alatti csoportos gyógytorna is szolgálja. Gyógytornász vezetésével 18 éves kor alatti fiatalok számára csoportos gyógyúszásra is van lehetőség.



BÉKÉSI USZODA

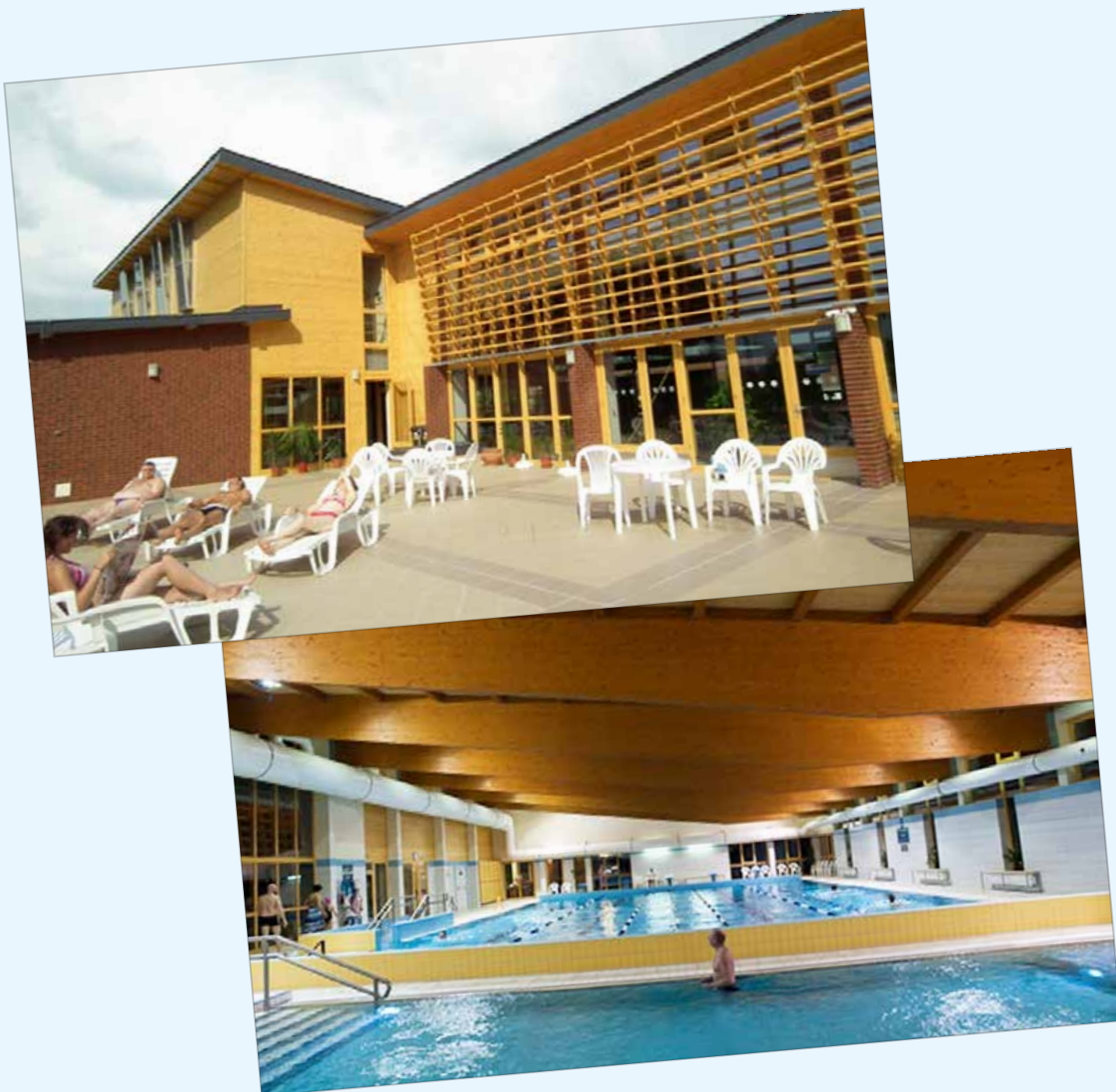
A Békésen található fürdő egész évben várja a vendégeket. A komplexumban több beltéri és kültéri medence, illetve szauna is található. A fürdő gyógyvize többféle betegség kezelésére is alkalmas.

1927-ben kezdték el a fürdőt gyógyításra használni, ugyanis ebben az évben kötötték össze két környékbeli termálkúttal. Az első időktől kezdve fontos társadalmi igényt elégített ki a fürdő, a békésiekén kívül számos környező kistéleplésről érkeztek vendégek. Az akkori létesítményt lakossági összefogással alakították ki 1930-ban.

A fürdőt tápláló kút vizei kiváló szakminősítést kaptak az 1940-es években. Ezek is igazolták a fürdőzők évtizedes empirikus tapasztalatait, hogy a víz számos betegség kezelésére alkalmazható.

SZOLGÁLTATÁSOK

A fürdőben többféle medence és szolgáltatás biztosítja a vendégek kikapcsolódását – úszómedence, termálmedence, kültéri medence, több beltéri gyógymedence, hideg vizes medence, illetve szauna és napozóterasz is található a komplexumban.



Borbás Edina:

KÉK MACSKA

**KÉK MACSKA lokál,
avagy a Monarchia botrányai
több mint száz év távlatából.**

A könyv iránt a filmesek is érdeklődnek

Borbás Edina Kék Macska című regénye intim részleteket tár fel a századforduló Budapestjéről, melyből hamarosan forgatókönyv is születik.

A 2017-es Los Angeles-i Cinefest nyertes filmjének – a 25 Dollarnak – írója, aki Adolph Zuckor, a Paramount Picture alapítójának életét kutatta tavaly, most a magyarországi századforduló botrányait és hírességeit dolgozta fel legújabb regényében.

Borbás Edina, aki a magyar kultúrát bemutató filmjeivel és televíziós műsoraival MTA SZAB média díjat, HTO helyi érték díjat és Magyar Kulturális Filmfesztivál díjat is bezsebelt az elmúlt években, most a dualizmus azon oldalát dolgozta fel, amely nem a történelemkönyvek lapjain, hanem az akkor megjelent újságok hasábjain fellelhetőek. Romantikus regénye olyan híres és hírhedt emberek történeteiből épül fel, melyek valóság alapját az akkor megjelenő napi sajtó támasztja alá.

A részben fikciós mulatói élettel foglalkozó elbeszélésben megjelenik Somossy Károly, az orfeum építtetője, aki Krúdy szerint megtanította Budapestet szórakozni. Felidézésre kerül a német birodalmi kancellár legidősebb fia, **Herbert von Bismarck** porosz államminiszter botránya, valamint olyan különleges személyiségek is feltűnnek a történetben, mint gróf **Vay Sándor** született Vay Sarolta, akinek bizzar sorsa nemzetközi vihart kavart a maga korában, de ma már feledésbe merült személye.

1901 tavaszán a Nyugati pályaudvar füstös peronjára érkezik egy ártatlan, vidéki lány, Eliza, akit magával ragad a nagyvárosi élet forgataga. Gróf Madarassy Andrással való véletlen találkozása örökre megváltoztatja a hajdon addigi életét.

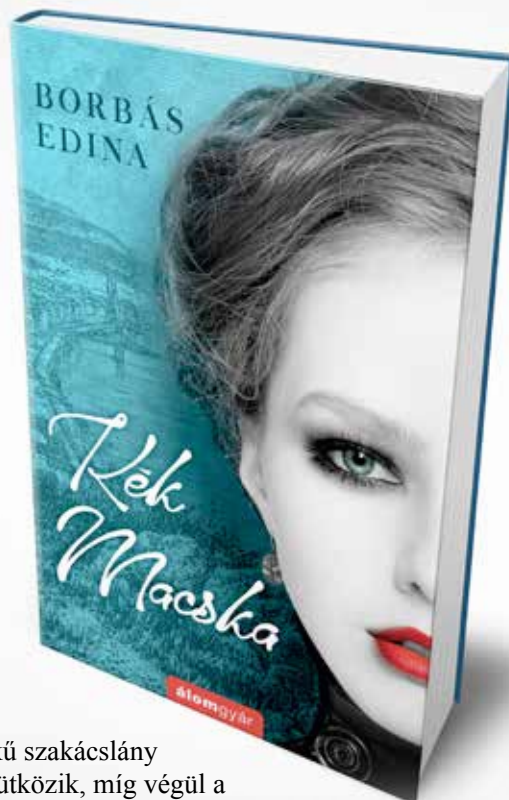
Az elveszett tisztalelkű szakácslány megannyi akadályba ütközik, míg végül a Kék Macska nevű kétes hírű lokál konyháján talál menedéket – villantja fel a regény központi történeteszálát a könyv fülszövege.

Pezsgő lokálet és szenvedélyes szerelem a századforduló romantikus Budapestjén.

A múltban nagy port kavart események és az elfeledett híres, hírhedt személyek olyan korrajzzal szolgálnak a századforduló Budapestjéről, amelyek felidéznek az akkori mindennapok pezsgő, lokálokkal tarkított életét.

A történet iránt filmesek is érdeklődnek, ami valószínűsíti, hogy a közeljövőben film születik a Kék Macska történetéből. A forgatókönyv már úton van a megvalósítás felé.

Andóczy Balogh Éva



SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED

Az észpörgetőtől a robotikáig, avagy gondolatok a tehetségfejlesztésről, részben a szellemi rekreáció tükrében

From mind-twirl to robotics, or thoughts about talent development, partly in the mirror of spiritual recreation



Összefoglalás:

Manapság a kreatív látásmód és az egyéni gondolkodás sok szakmában a siker kulcsa. Az iskolai oktatás nagy része azonban mégsem erről szól. Hol adhatunk teret a gyermekekben rejlő kreatív megismerésnek? A kisgyermek még csak tehetségígéretnak tekinthető. Figyelni kell a komplex fejlesztésre, hogy testi, lelki és szociális értelemben is egészséges emberekké váljanak. Tehát az egyoldalúságot kerülni kell. **Kulcsszavak:** tehetségfejlesztés, komplexitás, kreatív foglalkozások, egyensúly



Abstract:

Today's creative vision and individual thinking are the keys to success in many professions. However, most part of the school education is not about it. Where can we give space to the creative cognition of children? Children can be considered as talent promises. A complex development is required by them, to become healthy people in physical, psychological and social terms, to avoid one-sidedness. **Keywords:** talent development, complexity, creative occupations, balance

BEVEZETÉS

A köznapi életben sokszor fogalmazzák meg a fiatalsággal foglalkozó szakemberek, hogy az a túlterhelés, amivel a mai akár alsó tagozatos gyermekek találkoznak, már a szellemi és a fizikai egészség rovására megy. Nem ritka az olyan gyermek sem, aki az iskola falai közül kilépve hétfőn szolfézsra, kedden balettra, szerdán külön angolra, csütörtökön zongorára, pénteken pedig esetleg újabb balettóra megy. Hazaérve a leckék ellenőrzése és befejezése után a vacsorázás szinte automatikus, energiatöltési célú cselekmény, és így a késő este ágyba kerülő gyermek reggel újra kezdi az előtte álló számtalan feladat minél magasabb szintű teljesítését. Természetesen vannak ellenpéldák is. Láthatunk olyat, amikor egy kisgyermekről az óvodában, 3-4 évesen kiderül, hogy valamely képességében a többiekhez képest kiemelkedő, és további fejlesztéssel sport-, zenei- vagy más téren kiemelkedő dolgokat érhetne el, de hiába hívják fel erre a szülő figyelmét a gyermekkel foglalkozók, ő mégsem fordít időt, energiát a gyermekében rejlő ilyenfajta lehetőségek kibontakoztatására.

Tapasztalatok szerint egyik véglet sem vezet hosszú távon a tehetségek megtartására vagy a maslowi önmegvalósítás eléréséhez. Hogyan is lehet megvalósítani, hogy a tehetségfejlesztés ne legyen túlterhelés, s az önmegvalósító gyermek a komplex személyiségfejlesztés jegyében az egészsége minden dimenziójában elérhesse a kapacitása szerinti maximális lehetőségeket?

Tapasztalatok szerint egyik véglet sem vezet hosszú távon a tehetségek megtartására vagy a maslowi önmegvalósítás eléréséhez. Hogyan is lehet megvalósítani, hogy a tehetségfejlesztés ne legyen túlterhelés, s az önmegvalósító gyermek a komplex személyiségfejlesztés jegyében az egészsége minden dimenziójában elérhesse a kapacitása szerinti maximális lehetőségeket?

MÓDSZEREK

A fenti kérdéskör megválaszolásához felkerestem a Hubay Jenő Zeneisko-

la AMI, Hubay Tehetségpont (Hubay Zeneiskola, é.n.) a Palota Tehetségfejlesztő Egyesületet (Palota Tehetségműhely, é.n.a), mely több mint 10 éve foglalkozik Budapest XV. kerületében azzal, hogy a kerületi, illetve a környező kisebb településeken lakó gyermekeknek és szüleiknek, valamint az intézményeknek tanácsot adjon, s lehetőséget biztosítsanak több képességterületen a komplex fejlesztésre.

EREDMÉNYEK

Azt kívánom bemutatni, hogy mit is tehet egy hely civil szervezet annak érdekében, hogy egy terület gyermekeinek tehetségigéretei kibontakoztathassák önmagukat. Jelen egyesület tagja a Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége tehetségálózatnak (MATEHETSZ, é.n.) és ennek európai hálózatának is.

A tehetség kérdésben (Mönsk – Ypenburg, 1998) az egyik fontos pont **annak korai felismerése** (Duró, 2004, 2006; Abbott – Collins, 2004). Ennek érdekében az egyesület foglalkozik a tehetségek azonosításával. Megfigyeléssel és módszerek mellett különböző tehetségdiagnosztikai módszerek segítségével szűrik ki részben a speciális képességekben megnyilvánuló átlag feletti teljesítményeket, mint például zene vagy mozgás, de beszélni kell az általános képességekben magasabb szinten teljesítőkről. Itt lehet gondolni például kommunikációs készségekre, szociális készségekre. Mondhatjuk, hogy kialakult egy hálózat, az óvodák, iskolák jelzései alapján tevékenykednek és találják meg az általuk tehetségígéretnak vélt gyermekeket, akikből a fejlesztések által megvalósult tehetségeket próbálnak nevelni.

Az intézményi jelzések, valamint a szülők feltételezései szerinti ígéretes gyermekeknek az egyesület **tehetségfejlesztő foglalkozásokat szervez:** nem iskolarendszerű képzésben való tanórák, hanem rugalmas, sikerorientált tevékenységek keretében megvalósuló, választási lehetőségek tárházát. A sikernek óriási jelentősége van, picit



Szerző:
Patakiné Dr. Bősze Júlia
adjunktus
Munkahelye: Eötvös Loránd Tudományegyetem
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet. 1117 Budapest, Bogdánfy u. 10.
bosze.julia@ppk.elte.hu
Tudományos tevékenysége: neveléstudomány
Kutatási területek: életmód, egészségfejlesztés, szabadidős aktivitások

kompenzálható a hétköznapi, iskolarendszerű képzésben megnyilvánuló deficiteket, és az örömpedagógia módszereit alkalmazva juttatják el nem csak magasabb szintre a gyermekeket, hanem a sikerre. Mert a sikerhez vezető út maga a siker (Csíkszentmihályi, 2014), tehát nem a kudarcikat szeretnék gyarapítani, hanem ezt az örömmérséget belsővé tenni nekik, hogy van értelme a magasabb szintű tevékenységnek. Ezeket dúsító, gazdagító programoknak is nevezhetjük, ahol egy foglalkozáson belül is megvalósul az egyéni differenciálás a gyermekek érdeklődésének és kíváncsiságának megfelelően, ezáltal is fenntartva az egyéni motivációt. Ezek összecsengenek Csíkszentmihályi (2014, 2015) gondolatmenetével is, ugyanis a gyermekek számára kiemelten fontos a kreativitás megélése, a boldogság áramlásának lehetősége az őket körülvevő környezetben.

A tehetségfoglalkozások itt 10 évvel ezelőtt 13 gyermekkel kezdődtek, a 2017/2018. tanév második félévében átlagosan 104 fő látogatta a heti rendszerességű foglalkozásokat. A legtöbb foglalkozás dominánsan két korosztályra bontott, vagy csak az egyiket célozza. Az óvodások és az 1-2. osztályt végzők igényei és életkori sajátosságai jelentősebben eltérnek a nagyobb iskolásokétól, ahol a formális gondolkodás magasabb szintjéről beszélünk (Nagy, 1999).

A Palota Tehetségfejlesztő Egyesület jelenleg az alábbi foglalkozásokat kínálja a gyermekeknek és szüleiknek (Palota Tehetségműhely, é.n.b). **Animáció:** korhatár nélküli elmerülési lehetőség a képzőművészeti technikák megismerése mellett az animációs filmek készítési rejtelmeibe, a mintázás különböző eszközeivel. **Drámapedagógia:** olyan szociális és személyes kompetenciák fejlesztéséhez

járul hozzá, melyek kommunikációban, látásmódban, együttműködési készségekben is megnyilvánul. **Észpörgető:** a problémamegoldó gondolkodás, rendszerező képesség, logikai képességek fejlesztése játékos formában.

Képzőművészet: a minket körülvevő értékekről való látás és gondolkodás formálásával párhuzamosan saját alkotó tevékenységek megvalósítása. **Kreatív építészet:** a térlátás, térszemlélet és vizuális memória fejlesztése mellett a résztvevők saját élményt szerezhetnek az építészeti formákról és lehetőségekről, az ötletgazdagság és kreativitás serkentése mellett. **Lépésről lépésre:** részben az óvodás gyermekek iskolában való sikeres teljesítéséhez kíván hozzájárulni, de az idősebb korosztály is erősítheti szociális képességeit, figyelmét, memóriáját.



Kép a Lépésről lépésre foglalkozásról, 2018. 10. 27.
Picture from the 'Step by step' activity, 27/10/2018
Forrása: Saját felvétel / Own recording

Mozgáskultúra: a mozgásfejlesztő torna foglalkozások a szenomotoros elvet „kihasználva” célozza az agyi funkciók érlelését, serkentését részben a koordinációs tevékenységekkel, részben a finommotoros „manipulációk” és nem utolsósorban a ritmikus feladatok által. **Robotika:** a gyermekkorban tanult robotika és grafikus programozási nyelv felnőttkorban is használható alaptudást jelent, amit a foglalkozások során a V3-as programozható legóval ismernek meg. Nemcsak robotokat építenek és vezérelnek, de többek között figyelmet, memóriát és kézügyességet is fejlesztenek. **Sakk:** a tevékenység sokak által ismert tanulási, nevelési és szociális képességfejlesztő hatásaival próbál hozzájárulni kisiskolások komplex személyiségfejlesztéséhez és jellemformálásához. **Tanulásmódszertan:** a könnyebb és hatékony ismeretelsajátítás és -feldolgozás áll a játékos foglalkozások középpontjában, ahol egyénre szabott technikákat tudnak kialakítani nagyobb mennyiségű tananyag megértése és feldolgozása érdekében.



Képek az Észpörgető foglalkozásról, 2018. 10. 27.
Pictures from the 'mind-twirl' activity, 27/10/2018
Forrása: Saját felvétel / Own recording

Társasjáték: a szabálytudat formálásán keresztül a szociális és együttműködési készségek fejlődése bontakozik ki, s szerephez jut a memória, figyelemkoncentráció és a logikus gondolkodásmód is. **Zeneovi:** a foglalkozás a ritmusérzék vagy a hallás fejlesztése mellett lehetőséget nyújt érzelmek kifejezésére, a memória és kreativitás tárgyítására, és sok esetben mozgáshoz is kötött, így a mozgáskoordináció is javul.

Egy tehetségigéret kibontakozásánál a **tanácsadás** is szerepet játszik (Duró, 2004, 2006), mely itt szintén megtalálható. A tehetségpedagógiát próbálják és tudják bevinni óvodákba, iskolákba. A tanácsadás mind a pedagógusoknak, mind a szülőknek fontos. A családi környezet az egyik fontos pont (Olszewski-Kubilius, 2018), ahol eldől, hogy az óvodában, iskolában ígéretesnek tartott gyermek el fog-e indulni azon az úton, amelyen a genetikai adottságai (Czeizel, 1994) vagy másféle potenciális lehetőségei az átlagos teljesítmény elérésénél többre predesztinálnák.

A pedagógusok számára például az alapképzésben nincs benne kötelezően a tehetséggondozás, vagy nagyon kis érintettséggel. A felzárkóztatás megvan, s számos iskolában valójában azzal foglalkoznak is, hogy csökkentsék a végzettség nélküli iskolaelhagyók számát és arányát, illetve erre országos projektek is indulnak mint a Komplex Alapprogram (KAP, 2018). De mit is kezdenek, kezdenek a kimagasló képességűekkel, akik gyorsan elvégzik a feladatokat, és még jól is csinálják meg azokat? A pedagógus-alapképzésben kevés szó esik e témáról, tehát sokan ezt pótlólag tanfolyamok, **továbbképzések** keretében, esetleg szakmai anyagok átolvasásával (Tóth, 2003) ismerik meg. Az egyesületnek hosszú éveken át voltak akkreditált pedagógus-továbbképző tanfolyamaik e témában, de ezek lejártak, és még nem újították meg. A szakmai vezető tervei között szerepel új akkreditáció, beépítve az újdonságokat is e területekről, így ha meglesz az, akkor hamarosan fognak indítani újabb pedagógus-továbbképzéseket.

Az egyesület a **szakmai rendezvények és események szervezésével** is próbál hozzájárulni a témakör minél szélesebb körű megismertetéséhez mind szakmai fejlesztő szinten, mind a helyi társadalom és önkormányzati érdekek felismertetése szintjén. Aktuális konferenciájuk 2018. november 6-án volt MERT A TEHETSÉGET KERESNI KELL! címmel a XV. kerületi Csokonai Művelődési Házban (Palota Tehetségműhely, é.n.c). Színes programkínálatukból látszik, hogy nem csak egy-két jól definiálható területtel kell és lehet foglalkozni, mind például balett vagy zongorázás, hanem különböző, nem csak az iskolai eredményességben meghatározóvá váló képességek területén is lehet valaki tehetséges. Annak meglátása és kibontakoztatása is fontos az egyének kiteljesedése szempontjából.

Szakmai terepet és kibontakozási lehetőséget nyújtanak a területet **kutató-fejlesztő** attitűddel megközelítők számára. Szakdolgozatok, doktori értekezések fő- és mellék-témájaként is megjelennek az egyesület gondozásában működő tehetség foglalkozásokon részt vevő gyermekek tehetség képességei, azok összefüggései a családi vagy egyéb hatásokkal, s a szülők véleményei, értékelései és szükségletei vagy igényei tehetséges gyermekekkel és a tehetséggel foglalkozókkal kapcsolatban.

KÖVETKEZTETÉS

A tehetségek fejlesztésében a komplexitásnak jelentős szerepe van, s nem csak a kognitív képességek töltenek be fontos szerepet (Steiner – Carr, 2003; Balogh, 2008). Az egyesület által kínált foglalkozások repertoárját megtekintve láthatjuk, ez a komplexitás megvalósul. Az egyesület munkatársainak az a tapasztalata, hogy egy gyermek jellemzően maximum két vagy három terület iránt érdeklődik igazán. Az a gyermek, aki az iskolai kötelezettségein kívül fennmaradó időben egy-két témakör iránt érdeklődik, az ezáltal a szellemi rekreációs hobbijának a kibontakoztatásán keresztül el tud jutni az önmegvalósításig, a teljesítmények eléréséig és a sikerig, ami tovább hajtja érdeklődését az adott témában való ismeret és tudásbővítés irányába.

IRODALOMJEGYZÉK

- Abbott, A. – Collins, D. (2004) Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*. 22. 5. 395–408. DOI:10.1080/02640410410001675324
- Balogh, L. (2008) Komplex tehetséggondozó programok céljai, elvi alapjai, gyakorlati példák. In: Balogh L., Koncz I. (szerk.) *Kiterjesztett tehetséggondozás*. PEME, Budapest, 37–55. o.
- Czeizel, E. (1994) A tehetség korszerű genetikai értelmezése. In: Balogh L., Herskovits M., Tóth L. (szerk.) *A tehetségfejlesztés pszichológiája*. KLTE, Debrecen, 9–22. o.
- Csikszentmihályi, M. (2014) *Kreativitás. A flow és a fel-fedezés avagy a találmányosság pszichológiája*. Akadémiai, Budapest
- Csikszentmihályi, M. (2015) *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában*. Libri, Budapest
- Duró, Zs. (2004) *Tehetséges gyerekekről mindenkinek*. Human Klub Egyesület, Budapest
- Duró, Zs. (2006) *Tehetségfejlesztés a családban*. Codex Print, Budapest
- Hubay Zeneiskola (é.n.) A tehetséggondozás jelentősége. From: <http://hubayzeneiskola.hu/tehetsegpont/bemutatkozunk/>
- KAP (2018) Általánosságok. From: <https://erdeklodoknek.komplexalapprogram.hu/hu/c/projektrol/altalanossagok>
- MATEHETSZ (é.n.) Nemzeti Tehetségpont. From: <http://tehetseg.hu/nemzeti-tehetsegpont>
- Mönsf, F. J. – Ypenburg, I. H. (1998) Mit nevezünk rendkívüli tehetségnek? Akkord, Budapest
- Nagy, J. (1999) A kognitív készségek és képességek fejlesztése. *Iskolakultúra*. 9. 1. 14–26. o.
- Olszewski-Kubilius, P. (2018) The Role of the Family in Talent Development. In: Pfeiffer, S. I. (ed.) *Handbook of Giftedness in Children*. Springer, Cham, 129–147. o. DOI:10.1007/978-3-319-77004-8
- Palota Tehetségműhely (é.n.a) Egyesület. From: <http://www.palotatehetsegmuhely.hu/tehetsegfoglalkozasok/>
- Palota Tehetségműhely (é.n.b) Tehetségfoglalkozások. From: <http://www.palotatehetsegmuhely.hu/>
- Palota Tehetségműhely (é.n.c) A tehetséget keresni kell! Tehetségkonferencia. From: <http://www.palotatehetsegmuhely.hu>
- Steiner, H.H. – Carr, M. (2003) Cognitive Development in Gifted Children: Toward a More Precise Understanding of Emerging Differences in Intelligence. *Educational Psychology Review*. 15. 3. 215–246. DOI:10.1023/A:1024636317011
- Tóth, L. (2003) *A tehetségfejlesztés kisenciklopédiája*. Pedellus, Debrecen



BUDAI EGÉSZSÉGGKÖZPONT

Élet. Minőség.



Várjuk Önt is a Budai Egészségközpontban
teljes körű egészségügyi szolgáltatásainkkal!

- Szakrendelések több mint 45 szakterületen
- Diagnosztikai vizsgálatok a legmodernebb eszközökkel
 - Privát kórházi szolgáltatások
 - Teljes körű mozgásszervi ellátás
- Pszichológia, pszichiátria, pszichoterápia

BEJELENTKEZÉS: (+36) 1 486 5200

Egészségközpontok: 1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8. • 1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3. • 1031 Budapest, Záhony utca 7.

BHC.HU



SUP modellek sokasága / Crowd of SUPs
Forrása: Király (2018)



Dr. Nagyvárad Katalin
ELTE Sporttudományi Intézet
egyetemi adjunktus
nagyvaradi.katalin@ppk.
elte.hu
Tudományos tevékenysége:
oktatás
Főbb kutatási területei:
rekreáció, úszás,
egészségfejlesztés



Biróné Dr. Ilcs Katalin
Munkahelye: ELTE
Sporttudományi Intézet
egyetemi adjunktus
birone.ilcs.katalin@ppk.
elte.hu



Rovatvezető:
Dr. Polgár Tibor
Munkahelye: ELTE
Sporttudományi Intézet
egyetemi docens
polgar.tibor@ppk.elte.hu

Egy deszka, egy lapát One board, one paddle

BEVEZETÉS

„Tengernyi” vízfelület, legyen az álló, folyó vagy akár vad, egy deszka, egy lapát, és már indulhatunk is?! Igen!

Az új „örület”, mely a vízi turisztikai kínálatot tovább bővíti, színesíti Magyarországon is, csupán néhány éve robbant be hazánkba, azonban gyökerei több évtizedes múltra nyúlnak vissza. A jó idő közeledtével **egyre több „vízen sétáló” embert lehet felfedezni** a tavakon, folyókon. Ők a SUP-osok népes táborához tartoznak és vallják, aki egyszer kipróbálja, rabjává válik, ennek a testet-lelket egyaránt megnyugtató sportnak.



Családi SUP / Family SUP
The SUP HUT (2017) Stand up boards for biggies. From: <http://www.supgower.com/2017/10/boards-for-biggies/>

MÓDSZEREK

A téma tudományos háttere még nem kidolgozott, ezért a napi szinten frissnek számító webes források és webáruházak információit dolgoztuk fel egységes szerkezetben.

TÖRTÉNET

A stand up paddling – röviden csak SUP – története a szörfoktatáshoz kapcsolódik és az '50-es '60-as évekre nyúlik vissza. A hawaii szörfoktatók tanulóik képzéséhez és fotózásához egy hosszabb evezőt kértek kölcsön, és ennek segítségével tanították a szörfözni vágyókat (SUPport, 2018, MAKASE, 2011).

A sportág egy kevésbé ismert elnevezése, – **beach boy** – innen ered, ezeket a srácokat hívták így. Az ezt követő, mintegy fél évszázadban nem nagyon lehetett hallani a SUP-osokról. A következő mérföldkő már **2004, mikor a SUP eljutott Kaliforniába, és innen nem volt megállás Európa irányába sem**. Ekkor néhány szörfös (*Dave Kalama, Brian Keaulana, Rick Thomas, Archie Kalepa és Laird Hamilton*) önálló edzésformává próbálta fejleszteni a SUP-ot. Tették mindezt azért, hogy a kedvezőtlen időjárási körülmények (*szélségsend*) miatt ne kelljen edzést kihagyniuk. Nem sokkal később már önálló sportágként jelenik meg a különböző kishajós versenyeken, kezdetben még csupán mint kategória, majd hamarosan

saját versenye is lett a SUP deszkásoknak. Napjainkra az amerikai parti őrség járművé nyilvánította a SUP deszkákat, annak minden előnyével és hátrányával együtt. A sportág előzményeivel más helyeken is találkozhatunk, például a polinéz halászsoknak a kenuban végrehajtott „állva evezős” technikája, annak érdekében, hogy könnyen észrevegyék a halakat. Állva eveztek továbbá a velencei gondolások és a legtöbb mocsárban élő nép tagjai is (MAKASE, 2011).

A **stand up paddling** már most rendkívüli népszerűségnek örvend az egész világon. Köszönhető ez a tevékenység számos pozitív hatásának; az egyensúlyérzéklet, az állóképességet és az erőnlétet is fejleszti. A természet közelsége, valamint a víz jelenléte miatt pedig rendkívül kedvezően hat a pszichére is, segít levezetni a stresszt, kikapcsolódni, eltávolodni a hétköznapi gondoktól. Az egyéb evezős sportokkal szembeni további előnyeként említhetjük az álló testhelyzetben végzett mozgást, ebből fakadóan **nem csak a felső, hanem az alsó test izmait is megmozgatja**, valamint más nézőpontból szemlélhetjük az élénk tárurolt természetet, messzebbre, illetve a vizet tekintve pedig mélyebbre láthatunk. A stand up paddle formai kialakításából adódóan könnyen szállítható, egyes típusai akár egy nagyobb hátizsákban is elférnek az evezővel együtt. A tevékenység bármilyen vízfelületen űzhető, legyen az állóvíz, folyó, vadvíz vagy akár medence, csupán a deszkát kell megfelelően kiválasztanunk (Hámori, B., 2015).

A következőkben a **SUP felszerelés részeit** mutatjuk be.

SUP „DESZKA”

A deszkáknak két nagyobb csoportját különböztetjük meg, a hagyományos (merev) és a felfújható. Ez utóbbit Air Supnak, vagy iSUP-nak is szokták nevezni, az utóbbi elnevezésben az „i” betű inflatable (felfújható) szóra utal. Európában az értékesített deszkák legnagyobb részét a felfújhatóak teszik ki, a praktikus szállításuk, illetve áruk okán, továbbá ezek kevésbé sérülékenyek. SUP választást befolyásolja, hogy főként mire szeretnénk használni (túrázni, edzeni, trükköket gyakorolni, hullámszörfözni, stb.), milyen vízen szeretnénk használni (csendesebb vizeken vagy félvad, esetleg vadvízen), az egyén testméretei (testtömege, testmagassága), egyedül használja-e vagy többen, illetve mennyire szempont a stabilitás, a kényelem? (Király, H., 2018)

A fentiek alapján három deszkatípust különböztethetünk meg.

A legelterjedtebb fajta az **„all round board”**, ami mérettől függően a család minden tagjának megfelelő lehet rekreációs célokra, mint például egy part menti kirándulás. Ezek a deszkák kényelmesek, stabilak, akár jógázásra is alkalmasak (Király, H., 2018).



Felfújható allround SUP / Inflatable allround SUP board
Forrása: Király (2018)



Felfújható verseny SUP / Inflatable race SUP board
Forrása: Király (2018)

A következő a **„touring”** kategória, ahol keskenyebb, hosszabb deszkákkal találkozunk, dinamikusabb haladást, tesznek lehetővé. A kategóriába tartozó deszkák is kellően stabilak, de sportosabbak, mozgékonyabbak az „all round” deszkáknál. Az úgynevezett **„race”** kategória már igényel némi ügyességet, tapasztalatot, kalandvágyóknak és versenyzőknek ajánlott (Király, H., 2018).

Ahogy a vízi járművekre általában jellemző, úgy a SUP-okra is, **minél keskenyebb és hosszabb a deszka, annál instabilabb**, azonban jobban tartja az irányt és gyorsabb, tehát egyenes haladásra (például csendesebb vizeken) a legalkalmasabb. Míg a rövidebb szélesebb deszkák a „vadabb” vizekre és „hullámlovaglásra” tökéletesek (Király, H., 2018).

SUP EVEZŐ

Meglehetősen ritkán esik szó a SUP evezőről, pedig haladásunkat sokkal inkább meghatározza az evező minősége. Meghatározó tényező a kiválasztásnál az evező anyaga, valamint a lapát nyelének hosszúsága és a lapát tollának mérete. Ha hosszabb időt töltünk a vízen, már néhány deka (30-40 dkg) plusz súly megmozgatása is kellemetlen lehet. **Minél könnyebb tehát az evező, annál kevésbé fáradunk el** és hatékonyabb húzásokat tudunk végrehajtani. Az **alumíniumból** készült evezők a legolcsóbbak és a legnehezebbek, az **üvegszálak** rugalmasabbak és könnyebbek. A legmagasabb minőséget a **karbonból** készült evezőlapátok nyújtják. A gyártók 220 cm hosszúságú lapátokat állítanak elő. Ezeket használat előtt az egyénhez kell igazítani, **méretre vágni**, valamint a fogantyúkat rögzíteni. Sík vízen történő használatra kialakított evezőknél a hossza az egyén magastartásba kinyújtott karhosszával megegyező.



Hullámlovos SUP / Surfer's SUP
Forrása: Supworldmagazine (2013)

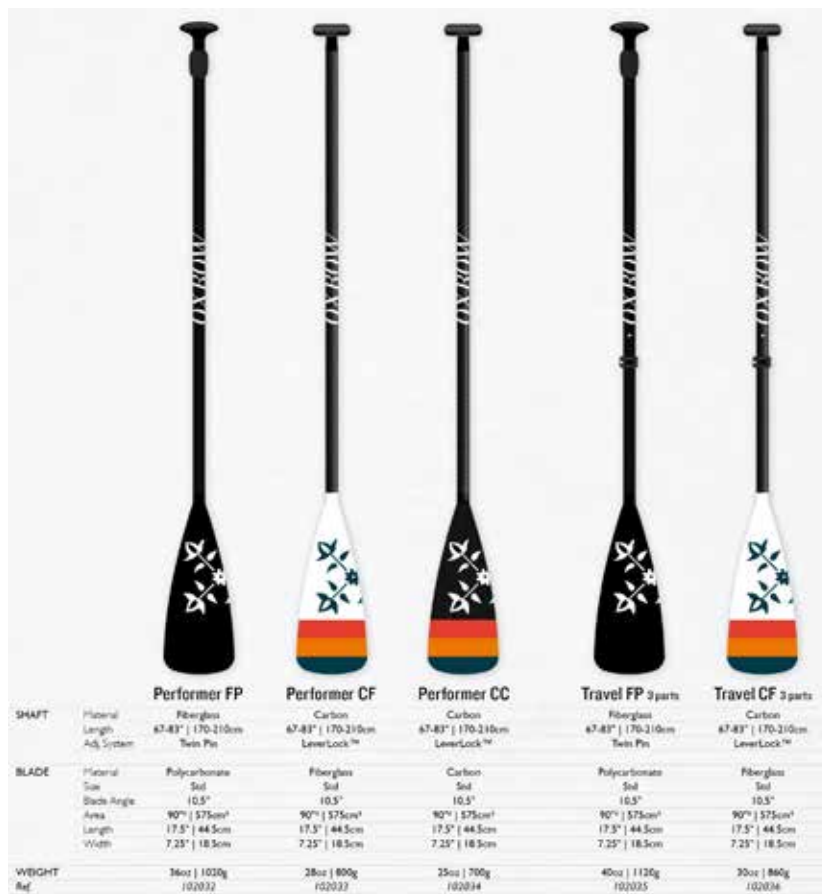
A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI – TANULMÁNY

„Vadabb” vizeken, illetve „hullámlovaglásra”, trükkök végrehajtására használt verzióknál rövidebb méretekre van szükségünk, ami az egyén testhossza plusz 20 cm (Király, H., 2018).

Kölcsönzőkben az **állítható nyelű evezők** használatosak, hiszen többen használják. Ezekre jellemző, hogy a nyelük 180-220 cm között szabadon variálható, 3 részre szedhetőek, így könnyen szállíthatóak. Vannak gyermekek méreteire tervezett evezőlapátok, melyek 130-170 cm közöttiek, a lapát tollmérete kisebb. A sportot űzők között nincs konszenzus az evező tollának méretével kapcsolatban. Egyesek szerint a nagyobb lapátfej erőteljesebb húzást tesz lehetővé, ugyanakkor ez nagyobb ellenállást is jelent, tehát fárasztóbb, míg a másik tábor az ellenkezőjét vallja, kisebb, de gyorsabb húzásokkal tud spórolni a SUP-oló az izommunkával (Király, H., 2018).

SUP A MEDENCÉBEN

Az előzőekben kevés szó esett a **SUP beltéri használatáról**. Hazánk és Európa nagy részének éghajlata nem teszi lehetővé, hogy egész évben a szabadban SUP-oljunk. Erre fejlesztették ki a sportág beltéri, vagyis medencés verzióját. Joggal teszi fel a kérdést az olvasó: „Hogy lehet medencében SUP-olni?” **Néhány speciális kiegészítővel** ez is megoldható már, szinte bármelyik uszodában, fürdőben. A medencében a fent említett SUP deszkák közül bármelyik használható, azonban célszerűbb a szélesebb deszkákat használnunk, hisz itt nem a gyors haladás a cél. Medencében a **deszkák két végét egy speciális gumikötéssel rögzítik** a falhoz, illetve a sávelválasztó kötelekhez és máris kezdődhet a SUP óra. A foglalkozások során a résztvevők egy sportszakember (pl.: edző, oktató, testnevelő tanár) irányításával hajtának végre **magas intenzitású gyakorlatokat**, instabil felületen (merek vagy felfújható deszka), kihasználva a víz természetes és állandó mozgását. Emiatt az edzések alkalmasak mind a kondicionális, mind a koordinációs képességek,



Üvegszálás és carbon evezők Fibreglass and carbon paddles

Forrása: BIC Sport (é. n.) Oxbow SUP paddle range for stand up paddle by BIC Sport. From: <https://www.bicsport.com/sup/paddles/oxbow-paddles.html>

kiemelten az egyensúlyozás, illetve a reagálási képesség fejlesztésére, továbbá a stabilizáló izmok erősítésére. A tréning erő-állóképesség fejlesztő hatása csökkenti a kisebb sérülések előfordulásának kockázatát. Valamennyi korosztály és mindkét nem esetében hatásos edzéstípus. Speciális célcsoportot jelenthetnek a mozgásszervi, valamint asztmatikus megbetegedésben szenvedők. Stabilizáló izmokra gyakorolt kedvező hatása miatt kitűnő eszköze lehet sportolók rehabilitációjának is. Önálló és kiegészítő edzéseként is alkalmazható. Fokozatosan mélyülő medencében a legoptimálisabb a tréning, így az úszni nem tudók is biztonsággal részt vehetnek az órákon.

KÖVETKEZTETÉSEK

Reméljük, hogy írásunk ízelítőt adott erről a rohamosan terjedő új sportágról, kedvet csinált arra, hogy a még nem SUP-ozó kíváncsiak adandó alkalommal kipróbálják és megkedveljék. A SUP nagyszerűségét, népszerűségét abban kereshetjük, hogy tiszta levegőn, többnyire napfényes időben, a hűs habok kíséretében

élhetünk át flow élményeket. Az evezés közben kitisztul, felfrissül az agyunk, izmosabbak, edzettebbek leszünk, nő a kitartásunk. A vízpartok közelében boltokban, kölcsönzőkben szinte mindenhol hozzájuthatunk.

RAJTA HÁT, EVEZZ ÁLLVA!

IRODALOMJEGYZÉK

- Hámori, B. (2015) Kipróbáltuk: állva jártuk be a Balatont. From: <http://www.life.hu/ez-zsir/20150720-kiprobaltuk-sup-hamori-barbi-a-move-it-blondie-bloggere.html>
- Király, H. (2018) SUP vásárlás – melyik SUP deszka a megfelelő? From: <https://www.standuppaddle.hu/sup-vasarlas-melyik-sup-deszka-a-megfelelo/>
- MAKASE (2011) Stand Up Paddle – SUP. Deszka, evező és irány vízpart. From: <http://www.kaland.sport.hu/kalandjaink/szakagak/stand-up-paddle-sup>
- Surf Core (é. n.) A Stand-up Paddle története. From: <https://www.surfcore.hu/sup-history/>
- SUPport (2018) Mi az a SUP? Testi, lelki egyensúly a hullámokon. From: <http://supshop.hu/mi-az-a-sup/>
- Supworldmagazine (2013) The History of Stand up Paddling. From: <http://www.supworldmag.com/the-history-of-stand-up-paddling/>



A hagyományos és a modern fürdőkultúra találkozása a **Szent Lukács gyógyfürdőben**

FŐVÁROSUNK EGYIK LEGRÉGEBBI GYÓGYFÜRDŐJE A LUKÁCS FÜRDŐ. PATINÁS ÉPÜLETE SZÉLES KÖRŰ ÉS MAGAS SZÍNVONALÚ SZOLGÁLTATÁSOKKAL VÁRJA VENDÉGEIT. A MEGÚJULT LUKÁCS FÜRDŐBEN MINDEN KOROSZTÁLY MEGTALÁLJA A SZÁMÁRA LEGKEDVEZŐBB GYÓGYÍTÓ ÉS KIKAPCSOLÓDÁSI ÉS LEHETŐSÉGEKET.

A mai Lukács fürdő területén és környékén már a XII. században letelepedtek a betegápolással foglalkozó Szent János-lovagok, majd a rodoszi és a máltai lovagrendek, akik kolostoraik mellé fürdőt is építettek. A török korban is működött itt fürdő, de a feltörő források energiájának a lőporgyártásban és a gabonaőrlésben vették nagyobb hasznát, ugyanis őrlőmalmot

működtettek az egykori lakosok. Buda visszafoglalása után a fürdő kincstári tulajdonba került. 1884-ben egy Palotay Fülöp nevű gazdag polgár megvásárolta a kincstártól, és ezzel átalakítások sora vette kezdetét. Felépült a gyógyszálló, modern vízgyógyászati osztályt létesítettek, és átépítették az uszodát. Ezt követően a világ minden tájáról érkeztek ide a gyógyulni vágyó betegek, akik a sikeres gyógykúrát követően márvány hálatáblákat helyeztek el a fürdő udvarának falán. Ezek közül néhány még ma is látható a fürdő udvarán.

BUDAPESTEN, 1979-BEN, A LUKÁCS FÜRDŐBEN JÖTT LÉTRE AZ ELSŐ KOMPLEX GYÓGYFÜRDŐELLÁTÁST BIZTOSÍTÓ RÉSZLEG, A KOMPLEX FÜRDŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY, MELY A MAI NAPIG MŰKÖDIK.

1999-ben került sor az uszodai szabadtéri medencék korszerűsítésére. Ennek során az addig alig használt ún. Iszaptó helyén egy élménymedence került kialakításra, melyben megtalálható a sodrófolyosó, a víz alatti pezsegtetés, a nyakzuhany, az ülőpadokba rejtett, hátat masszírozó vízszugár, buzgárok, pezsgőágy és még sok más, addig kevésbé ismert szolgáltatás. A fürdő másik udvarában levő két különböző hőmérsékletű úszómedence is szűrő-forgató berendezéssel épült újjá.

A Lukács fürdő a közelmúltban a pesti vezető értelmiség, a politikusok és a művészek kedvelt találkozóhelyévé vált. A fürdőt olyan közismert művészek látogatták, mint Kállai Ferenc, Ottlik Géza, Kodály Zoltán, Latinovits Zoltán, Örkény István és Garas Dezső.

A 2012. évi felújítások során wellnessrészleg és szaunavilág kerültek kialakításra, amelyben sókristályszauna, aromagőzkabin, infrasauna, finn szauna, naturistaszauna és tepidárium is megtalálható. A vendégek különleges szaunaprogramokon is részt vehetnek.

A vendégek elől eddig elzárt, alagsori helyiségek is átalakításra kerültek, és modern kezelőhelyiségek kerültek kialakításra, amelyekben víz alatti vízszugár-masszázs, szénsavas kádfürdő, masszírozás, hidromasszázs és díszkád szolgáltatás várja a vendégeket. A fürdő szolgáltatásainak köre szépészeti és természetgyógyászati tevékenységekkel bővült. Kialakításra került továbbá egy ún. Himalája sófal, mely egy kellemes, nyugodt helyiségben található. Megújult az ivócsarnok és a gyógyudvar is, ahol egy új szökőkút is helyet kapott.

A fürdőben különböző hőfokú termálmedencék, úszó- és élménymedencék várják a vendégeket. Az utóbbiakban élvezhető a sodrófolyosó, a víz alatti pezsegtetés, a nyakzuhany, az ülőpadokba rejtett, hátat masszírozó vízszugár és ún. pezsgőágy is.

A budapesti Lukács fürdő aroma- és termálmasszázsai segítenek ellazulni, kikapcsolódni a hétköznapi monotónitásából. Napjaink egyik legkedveltebb masszázstípusa, az aromamasszázs a Lukács fürdőben nem pusztán egy masszázs, hanem egy élményke-

Medencék:	Hőfokok:
3 db gyógymedence (zárt)	32 °C – 40 °C
1 db merülőmedence (zárt)	22 °C
1 db úszómedence (nyitott)	22 °C
1 db úszómedence (nyitott)	26 °C
1 db élménymedence (nyitott)	33 °C – 35 °C
1 db Kneipp medence (zárt)	22 °C
1 db tornamedence (zárt)	33 °C – 35 °C
1 db súlyfürdőmedence (zárt)	33 °C – 35 °C

zelés. Az értékes aromákkal illatosított, meleg olajjal végzett masszázs pihenteti testét és gyógyítja a lelkét. A termálmasszázs pedig a kialakulóban lévő vagy a már állandósult ízületi bántalmakra hozhat enyhülést.

ÚGY TARTJÁK, HOGY A LUKÁCS FÜRDŐBEN TALÁLHATÓ BUDAPEST EGYIK LEGHATÁSOSABB GYÓGYVIZE. ÖSSZETÉTELÉT TEKINTVE EZ EGY NÁTRIUMOT IS TARTALMAZÓ, KÁLCIUM-MAGNÉZIUM-HIDROGÉN-KARBONÁTOS ÉS SZULFÁTOS-KLORIDOS HÉVÍZ, MELYEK FLUORIDION-TARTALMA IS JELENTŐS.





A gyógyvíz az alábbi betegségek, ill. elváltozások gyógyítására, kezelésére alkalmas:

- ízületek degeneratív betegségei
- idült és félheveny ízületi gyulladások
- gerincdeformáció
- porckorongsérv
- idegzsábák
- a csontrendszer mészhiányos állapotai
- sérülés utáni állapotok esetén

Ivókúra formájában pedig a gyomor és a bélrendszer gyógyítására is alkalmas.

A fürdő ivócsarnokában, mely 1937-ben épült és a Frankel Leó út felőli bejáratnál található, helyben is fogyasztható a gyógyvíz, de palackozva haza is vihetünk belőle. Egyszeri ajánlott adag: 300-500 ml.

Az ivókúra megkezdése előtt feltétlenül kérjen tanácsot kezelőorvosától!

A Lukács fürdőben jelenleg az alábbi, NEAK (Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő) által támogatott gyógyfürdőkezelések vehetők igénybe, orvosi javaslatra, rehabilitációs céllal:

- gyógyvizes gyógymedencefürdő
- gyógyvizes kádfürdő
- iszappakolás
- súlyfürdő
- szénsavas kádfürdő
- orvosi gyögmasszázs
- víz alatti vízszugármasszázs
- víz alatti csoportos gyógytorna
- komplex fürdőgyógyászati ellátás

A KOMPLEX KÚRA EGYÉNRE SZABOTT, KOMPLEX KEZELÉST NYÚJTÓ SZOLGÁLTATÁS, MOZGÁSSZERVI BETEGEK SZÁMÁRA, TAPASZTALT BALNEOLÓGUS SZAKORVOSOK FELÜGYELETE MELLETT.



A gyógyfürdőkezeléseket reumatológus, ortopéd, fizioterápiás és mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, egyes esetekben traumatológus rehabilitációs szakorvos, valamint a Budapest Gyógyfürdői Zrt. komplex fürdőgyógyászati osztályain dolgozó szakorvosok rendelhetik el. Valamennyi felsorolt szakrendelésre háziorvosi beutaló szükséges.

Térítés ellenében igénybe vehető szolgáltatások: Aroma relax masszáz, termálmasszázs, frissítő fejmasszázs, frissítő lábmasszázs, sókamra, páros fürdőzés, gyógykezelések orvosi javaslatra, illetve rendelésre.

Egyéb térítésmentesen igénybe vehető szolgáltatások: 2 db finn szauna, 1 db hőlégkamra, 2 db kamillás gőzkamra, jéggép, akvafitness, Himalája sófal, olvasósarok, 2000 m² napozóterasz, kültéri fitnessgépek.

A fürdő számos kedvezménnyel várja a gyógyulni és felfrissülni vágyó vendégeket.

A különböző belépők közül mindenki kedve szerint válogathat aszerint, hogy reggel vagy inkább délután tud időt szakítani magára, illetve egészségére. A nyugdíjasokat és a diákokat a délelőtti órákban várják kedvezőbb árú jegyek, a háromórás belépőt pedig azok részére alakították ki, akik kevesebb időt tudnak a fürdőben tölteni. A 15 és 50 alkalmas bérlettel pedig akár 15, illetve 25%-ot tudunk spórolni a teljes árú, napi belépők árához képest.

A fürdőben elfogadják mindhárom bank (OTP, MKB, K&H) által kibocsátott SZÉP Kártyát, a Hungary Card-ot, az All You Can Move kártyát és a Budapest Kártyát is. A II. kerületi lakosok pedig 10% kedvezményt kapnak a napi belépő árából, amennyiben II. Kerület kártyával rendelkeznek, és bemutatják a lakcímkártyájukat.

ELÉRHETŐSÉGEK:

Cím: 1023 Budapest, Frankel Leó u. 25–29.

Telefon: (+36 1)326 1695

e-mail: lukacs@spabudapest.hu



FŐZER-SELMEI BARBARA

pszichológus,
sportszakpszichológus
At Work Kft.



Rovatvezető:
HAJDÚ ANNA
pszichológus, coach
sportpszichológus-jelölt
mail@annalyse.hu

Sportpszichológiai méréssel a sikerért

A sport a győztesek találkozóhelye, hiszen a sportolók között sokkal nagyobb a győzelmi motiváció, mint a társadalom más csoportjaiban. Ennek ellenére a sikert mégis minden versenyen egy személy vagy egy csapat éri el, a többi csak a helyezéseken osztozik. A győzni akarás mint egyedüli motiváció nem elégséges a sikerhez, de sok más adottság mellett erre nagyon nagy szükség van.

Az edző, a szülő, a testnevelő tanár és minden sportvezető, sportszakember keresi a választ a kérdésekre:

- Kiket válasszunk egy csapatba?
- Kiben rejlik igazi tehetség?
- Ki hogyan bírja a nyomást?
- Ki a motiváltabb a győzelemre?
- Hogyan hozhat ki többet magából egy játékos?

... és sorolhatnánk még a kérdéseket, amelyre a **Vienna Test System** keresi és megadja a választ.

A sportoló tehetségének kibontakoztatásához a kulcs többek között a pszichológiai felkészültségben keresendő.

A kiemelkedő sportteljesítmény eléréséhez, a sporttehetség kitelje-

sítéséhez nélkülözhetetlen a testi képességeken túlmutató tényezők figyelembevétele és fejlesztése. Mind a sportolók felkészítésében, mind a versenyek során egyre nagyobb hangsúlyt kap a mentális felkészülés.

Ahhoz, hogy valaki kiemelkedő teljesítmény elérésére legyen képes, bizonyos képességek és a tehetség mellett szükséges a megfelelő motiváció és más személyiségjegyek, amelyeket a speciális programmal feltérképezhetünk és fejleszthetünk.

Az edzők bizonyára tudni szeretnék, hogy akiket edzenek:

- mennyire kitartóak
- hogyan motiválhatóak
- milyen a pillanatnyi edzettségi állapotuk
- képesek-e a megfelelő ideig és mértékben koncentrálni
- milyen a reakcióidejük
- megfelelően látnak-e a pályán
- képesek-e megfelelően feldolgozni a játék során érkező információkat, átlátni a játékot
- képesek / hajlandóak lesznek-e nyomás alatt kihozni magukból a maximumot
- hogyan fogják kezelni indulataikat
- mennyire jó csapatjátékosok

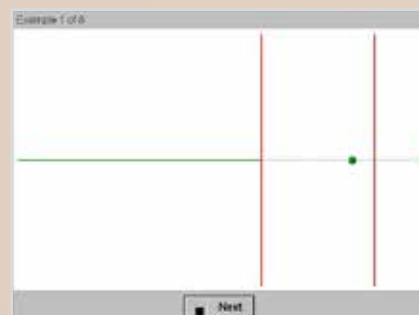
Az **At Work Kft.** által használt és forgalmazott **Vienna Test System** többek között ezekre a kérdésekre is választ ad, továbbá a számítógépes pszichológiai tesztrend-

szerből nyert eredmények megalapozzák a felkészülési időszakot, de támpontot adnak egy-egy új igazolásnál is.

A **Vienna Test System** az osztrák **Schuhfried GmbH** által kifejlesztett mérőrendszer, melynek több mint **20 sportspecifikus tesztjével** a sportolók kognitív képességeit (pl. memória, reakcióidő, stressztolerancia, szem-kéz koordináció, fókuszált figyelem, mozgásirány előrejelzése) és személyiségjegyeit (pl. fegyelmezetttség, asszertivitás, kockázatvállalás, higgadtság, döntésképeség, kudarc-kerülés) egyaránt **mérni lehet.**

Nézzünk egy konkrét példát:

Kézilabdaedzőként a csapatod két kapusa közül kell választani a mérkőzés előtt. Érzékeled az indításaik közötti különbséget, az egyikük pontosan indít és az induló szélső időben kapja tőle a labdát, míg a másik kapus is jókor indítja ugyan a labdát,



ZBA teszt

de a játékosoknak sokat kell dolgozni azért, hogy elérjék, visszaforduljanak a labdáért, azaz pontatlan.

Egyik szemléletes tesztünk az **időt és mozgásirányt előrejelző teszt** (ZBA, <https://www.schuhfried.com/test/ZBA>) részleteiben tud visszajelzést adni, hogy milyen a két kapus ritmusérzéke egyenes passzoknál, pattintott labdáknál és ívelés, ejtés esetén is, s a pontos helyezésre is az utóbbi esetben. Azért ezt a tesztet emeltem ki, mert ennek az alkalmazásával edzőként tudod fejleszteni a sportolókat.

Ha tovább elemezzük azt a csapatot, akikből kiemeltük a két kapust, akkor azt látjuk, hogy az egyik meghatározó kulcsembernek indulatkezelési problémái vannak, mindig belemegy a konfliktusokba az ellenféllel, a játékvezetővel. (**STROOP teszt támasztaná alá**). A játékost szívesen játszattánád végig a meccsen, mert pontos, gyors és kitartó (**SIGNAL teszteredmény alapján**), de figyelned kell arra, hogy hányszor kap sárga lapot vagy állítják ki. A STROOP teszt elvégzésével sportszakpszichológus dolgozik a sportolóval konzultációk során, hogy ne okozzon problémát mérkőzés közben az indulatossága. A csapat másik fiatal tehetséges játékosa kevésbé vállalja a véleményét a már összeszokott gárdában. Ő szintén sportpszichológussal dolgozhat azon, hogy társas helyzetekben magasabb legyen az önbizalma és határozottabb legyen.



STROOP teszt

Egyéni sportágból egy teniszes példát emeltünk ki:

A fiatal játékos kiemelkedően jól játszik salakpályákon, de kemény borítású pályán képtelen hasonló eredményeket elérni. Ezt is okoz-



SIGNAL teszt

hatják fizikai vagy technikai/taktikai problémák. Mindazonáltal kognitív szempontok is relevánsak lehetnek. Meg kell jegyeznünk, hogy a legfontosabb különbség a salak és a kemény pálya között a játék sebessége. A kemény pálya felülete sokkal gyorsabb labdamozgást tesz lehetővé.

Ebben a speciális esetben a probléma okai a következők lehetnek:

- A játékos általános reakcióképessége túl lassú a kemény pályához. Ez azt jelenti, hogy a labda olyan sebességgel érkezik, ami túl gyors neki a reagáláshoz.
- Problémák lehetnek a játékos előrejelző képességével. Képtelen pontos ítéletet alkotni az egyenesen és gyorsan mozgó labdákról (*ellentétben a salakos pálya magasabb, lassabb labdáival*).
- Problémás lehet a játékos vizuális észlelése. A gyors, dinamikus labdaváltás meghaladja az észlelési képességeit.
- Lehet, hogy a játékos személyisége közelebb áll a salakos pályán játszó személyiségéhez: türelmes, védekező, hibakerülő, hajlamos a passzivitásra és a „majd meglátjuk” hozzáállásra. A kemény pályán játszó játékosnak megfelelőbb az agresszívebb, aktívabb és kockázatvállalóbb hozzáállás.

Az általunk használt program alkalmas a teniszező mentális problémáinak a feltárására és javítására.

Szülőként olvasod ezeket a gondolatokat, mert gyermeked rendszeresen jár edzésre

- folyamatosan fejlődik a teljesítménye és kíváncsi vagy arra, hogy lehet még jobb a sportágában
- vajon végig tud-e figyelni a pályamenésnél (kajak-kenu)
- mennyire tud pihenni és ismét megfelelő éberségi állapotban lenni két pástra lépést között (vívás)
- Irányítóként mennyi figurát, játék-helyzetet képes megjegyezni
- vállalja-e a büntetők lövését, vagy negatívan hat rá a stressz
- támadóidő lejártakor passzol, lő vagy kimegy oldalra a labda és az ellenfél jut előnyhöz
- látja a pályán az üres embert ... akkor érdemes a tesztjeinket elvégezni, és a tapasztalati válaszoknál pontosabb képet tudunk adni a sportoló képességeiről.

Korosztályok szerint

(7–10 évesek, 11–14 évesek és 15 éven felüliek) vizsgáljuk a gyermekeket, az életkor előrehaladtával egyre több tesztrel és sportspecifikusan.

Részletesebb tájékoztatást lehet olvasni a viennatest.hu/sport oldalon, vagy keress bizalommal.

Hivatkozás:

Képek: <https://www.schuhfried.com/vts/all-tests/>



Három generáció a sport, a testnevelés és az egészségfejlesztés szolgálatában – A Szarvas család munkássága

Rovatvezetőként azért esett a választásom a salgótarjáni Szarvas család bemutatására, mert a sport, a testnevelés és az egészségfejlesztés területén jelentős eredményeket értek el a városban, ahol kiemelkedő és tiszteletreméltó polgárok. Szarvas Józsefné (Rapcsák Zsuzsanna), Zsuzsa néni 82 évesen is aktív, különböző tornafoglalkozásokat tart.

A másik ok, amiért szívesen beszélgetek veled, mert személyes kötődésem van a családhoz. Zsuzsa nénitől nagyon sokat tanultam, a főiskolai tanulmányaimat támogatta, különböző mozgásformákkal ismertetett meg, gyakorlatvezetési tapasztalatokkal látott el, és a szakdolgozatom megírásánál külső konzulensként segített. Felmérést készítettünk 5-10-15 éves lányok testi állapotáról. Mindezen közben közös erővel sikerült egy súlyosan beteg kislányt „talpra állítani”.

Zsuzsanna lányával is szorosan együttműködtünk, mert a testnevelő tanári diplomám megszerzése után egy státuszon fél-fél állásban dolgoztunk testnevelőként egy szakközépiskolában, és Zsuzsi segített felkészülnöm az angol nyelvvizsgámra is.

Ami jelenleg ihletet adott az interjú elkészítéséhez, hogy 2018. szeptember 21-re meghívást kaptam egy kiadvány bemutatójára – Mesterek és tanítványok Pedagógusportrék II. –, melyben férjével együtt szerepelnek. Úgy gondolom, ez a beszélgetés egy „életpályamodel” bemutatására érdemes.

Zsuzsa néni, összefoglalnád röviden a család történetét?

Nehéz lesz tömören összegezni, mert sok esemény történt velünk, de igyekszem. Férjem, Szarvas József – Öcsi bácsi – 1934-ben született Hevesaranyoson, sokat sportolt, jelentős eredményeket ért el kosárlabdában, labdarúgásban, atlétikában. Az egri Tanítóképző elvégzése után a Testnevelési Főiskola (TF) hallgatója lett, ahol több csapatnál is edzősködött. Egerben ismerkedtünk meg Szarvas Józseffel, 1958-ban házasságot kötöttünk, és a TF ajánlására Salgótarjánba kerültünk. Jelenleg is itt él az egész család. Öcsi bácsi testnevelő tanári állást kapott a Madách Imre Gimnáziumban, játszott az SBTC kosárlabdacsapatában, melynek később edzője is lett.



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



Elnézést, hogy közbeszólok, de itt meg kell említeni, hogy édesapám edzője volt. Sok időt töltöttek együtt az évek folyamán.

Igen, ez így volt. Én pedig édesanyádat tanítottam a Táncsics Mihály Közgazdasági és Kereskedelmi Szakközépiskolában.

Talán ezért, a lelkes és példaértékű munkáért, tanításért lettünk mi is sportoló család. A labdajáték nálunk is fontos szerepet tölt be. Apánál a kosárlabda, anyánál a röplabda dominált versenyszerűen. Öcsém és én a kézilabda területén versenyeztünk, dolgozunk és sportszakemberekké váltunk.

Beszélhetünk még egy kicsit Öcsi bácsi munkásságáról?

A testnevelés-tanításban fontos volt számára az óra felépítése, a céltudatos bemelegítés változatossága, a sportágak megismertetése. Tartotta az egyensúlyt a feladat és a játék között. Több testnevelő tanárt nevelt és készített föl a felvételire. Ezenfelül szervezője volt a városi, megyei, országos sportrendezvényeknek. Élete 2011. április 5-én fejeződött be. A halála előtti napokban ezt mondta: „a játéknak vége”.

Szeretném, ha bemutatnád magadat és a család többi tagját is.

1936. június 23-án születtem Egerben. Iskoláimat az egri Angolkisasszonyok Tanítóképző gyakorlójában kezdtem, ami később a Tanárképző Főiskola gyakorlóiskolája lett. Itt kezdett érdekelni a sport és a testmozgás, leginkább a torna és a labdajáték. A mottóm ettől fogva lett: „A mozgás az életem”. Leendő férjemmel itt határoztuk el, hogy testnevelő tanárok leszünk, együtt mentünk az egri Tanítóképzőbe, majd a TF-re. Több sportágban versenyeztem: torna, atlétika, kézilabda, röplabda, kosárlabda.

Államvizsga után Salgótarjánban a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában kezdtem tanítani, ahol atlétika- és kézilabdaedzéseket is vezettem, majd áthelyeztek a közgazdasági szakközépiskolába. Szerettem tudatossá tenni az órai munkát, a helyes mozgástanulást, a gondos bemelegítést, ezenfelül házi versenyeket szerveztem. Röplabda- és kosárlabdaszakosztályokkal foglalkoztam, mely sportágakból városi, megyei, területi és országos versenyeken vettünk részt. Több megyei bajnoki helyezést értünk el leány tornában, leány és fiú röplabdában és kosárlabdában. Ekkor indítottam el iskolánkban a „Jó tanuló, jó sportoló” mozgalmat, melynek rangja lett az iskolában.

Hogyan gondolsz vissza a gyermekeid és unokáid születésére és életpályájára?

1961-ben megszületett lányunk, Zsuzsanna; 1963-ban fiunk, József. A tanításból csak fél évet hagytam ki, a férjem és kolléganőm helyettesítettek. Mindkét gyermekem testnevelő tanár lett az orosz és angol nyelv mellett. Három huszoneves fiú unokám van, tanulnak, dolgoznak. Levente unokám tiszta szívvel, szorgalommal testnevelő tanárnak és rekreációs szakembernek készül a Testnevelési Egyetemen. Negyedik unokám még csak 6 éves kislány, de már úszik, tornaedzésre és néptáncra jár. Majd kiderül, hogy továbbviszi-e a stafétát.

Gyermekeid születése után hogyan végeztél tovább a kitzűzött feladatokat?

Tovább haladtam a kitzűzött célom, ezért felkészülést biztosítottam a diákoknak a négyévente megrendezésre kerülő Országos Sport Napokra (OSN) is. 1983-ban EFOTT-ot is szerveztünk Salgótarjánban. Továbbá folyamatosan képeztem magam a TF által szervezett tanfolyamokon.

1973-tól a Pénzügyi és Számviteli Főiskola testnevelő tanára lettem, ahol újabb rendszert kellett megalapozni, miután nem volt tanterv az I–II. évfolyamosok kötelező testnevelésének tanítására. A testnevelés jellege megváltozott, már nem az oktatás a

feladat, hanem a testi képességek fenntartása, szinten tartása. Ezt egy országos kutatás ellenőrizte, melynek tagja voltam.

Említhetnénk még számtalan példaértékű oktatási, nevelési munkát. Hogyan foglalnád össze?

Közel hat évtizedes munkám eredményeként eljutottam oda, hogy a tanultakat és tapasztalataimat az egészség szolgálatába állítsam. Példákat említve:

- A Nógrádker dolgozói felkértek, hogy tartsak számukra kondicionáló tornát. Ez a csoport volt az első szervezett sportszociális csoport, mely már 46 éve működik. Itt beszélhetünk munkahelyi testnevelésről, rekreációról is.
- Tornát tartok a nyugdíjas pedagógusok számára.
- Elvégeztem a TF-en a klasszikus aerobic-tanfolyamot, Salgótarjánban az autogén tréning kurzust. Azóta ez elmaradhatatlan minden foglalkozásom végéről, így megvalósul a testi-lelki összhang, a holisztikus világkép.
- Megépült városomban a sportuszoda, ezért lehetőségem akadt az aerobicot „bevinni” a vízbe egy zalaegerszegi kolléga – Vermes Ferenc – ötlete nyomán. Ma már „hidrobic”-nak nevezzük, mely mozgásformában sokan találnak örömet a mozgásszervrendszeri problémájuk kezelésében.



Mit tartasz életpályád legkiemelkedőbb eseményének?

Sok gyereknek, felnőttnek és időseknek is sikerült javítani az életminőségén és a pozitív gondolkodás felé terelgetni őket.

Ami talán a legnagyobb sikerem, hogy Tótok Csillát egy „csodálatos gyógyulás” által fekvő betegből járó és önálló életet élő egyénre sikerült nevelnem. Csilla, 1988-ban amikor megismertem, csak fekvő, mozdulatlan, görcsös helyzetben helyezkedett el. Most, igaz kerekesszékekkel, járóbottal igyekszik a tornáimra, ahol aktívan részt vesz.

Összegezve Zsuzsa néni munkásságát a gerontológia területén:

Szia, hová mész? – kérdezi az egyik barátnő a másikat (Salgótarjánban).

Zsuzsa néni tornára – hangzik a válasz.

Aerobicra? Nem, ma hidrobic van, az aerobicra hétfőn járok. – Beszélgetnek tovább, hogy 80 év felett is Zsuzsa néni még heti 4-5 edzést is megtart, 6-8 rászoruló gyereket, időset is segít változatos tornájával.



10 ÉVEL EZELŐTT TALÁLKOZTAM ELŐSZÖR A TRX EDZÉSSEL ÉS KEZDTEM EL A MAGYARORSZÁGI NÉPSZERŰSÍTÉSÉT. AZÓTA AZ ESZKÖZ ÉS A MÖGÖTTE ÁLLÓ MÓDSZER RÉSE LETT AZ UTÁNPÓTLÁS ÉS FELNÖTT SPORTOLÓK FELKÉSZÍTÉSÉNEK, A HOBBI SPORTOLÓK EDZÉSÉNEK ÉS A GYÓGYTORNÁSZOK REHABILITÁCIÓS PROGRAMJAINAK IS. ÉRDEMES AZONBAN MEGVIZSGÁLNI, HOGY A SIKER MÖGÖTT A PROFI MARKETINGEN TÚL VALÓBAN VAN-E TUDOMÁNYOS EVIDENCIA, AMI A MÓDSZER HATÉKONYSÁGÁT IGAZOLJA.

A TRX edzés

tudományos háttere és az alkalmazási lehetőségek

POZSONYI ZSOLT:

R-med Akadémia
szakmai vezető
FTC Vízilabda
erőnléti edző

Forrás:

1. McGill, S.M. (2010). Core Training: Evidence Translating to Better Performance and Injury Prevention. *Strength and Conditioning Journal* 32:33-45
2. Beach, T., Howarth, S. & Callaghan, J. (2008). Muscular contribution to low back loading and stiffness during standard and suspended push-ups. *Human Movement Science*, 27:457-472.
3. Fenwick, C., Brown, S., & McGill, S.M. (2009). Comparison of different rowing exercises: trunk muscle activation and lumbar spine motion, load, and stiffness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23:350-358.
4. Sato, K., & Mokha, M. (2009). Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000-M performance in runners? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23:133-140.
5. Smith, L.E., Snow, J., Fargo, J.S., Buchanan, C.A. & Dalleck, L.C. (2016). The Acute and Chronic Health Benefits of TRX Suspension Training in Healthy Adults. *International Journal of Research in Exercise Physiology*, 11:1-15.
6. Kibler, W., & Livingston, B. (2001). Closed-chain rehabilitation for upper and lower extremities. *Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons* 9:412-421.
7. Thompson, C. (2010). Effects of a 12-week exercise intervention on falls risk in community-dwelling older fallers. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 21:131-137.
8. American College of Sports Medicine (2010). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*
9. Sheett, T., Aartun, J., Thomas, D., Herrin, J. & Dudgeon, W. (2010). Physiological markers as a gauge of intensity for Suspension Training exercise. American College of Sports Medicine Baltimore, Maryland
10. Gaedtke, A. & Morat, T. (2015). TRX Suspension Training: A New Functional Training Approach for Older Adults – Development, Training Control and Feasibility. *International Journal of Exercise Science*, 8:224-233.

TRX és a core izomok

Többek között dr. Stuart McGill kutatásainak¹ is köszönhetően az elmúlt évtizedben jelentősen megváltozott a törzsizomok edzésének módszertana. A korábbi „rutinhoz” képest a gerinc hajlítását célzó (*felülés, hasonfekvésben homorítás kar-láb emeléssel*) gyakorlatok helyett a funkcionális, a gerinc stabilitását fejlesztő gyakorlatok kerültek előtérbe. A TRX módszertana ezt a funkcionális megközelítést követi.

McGill ezt a következőképpen foglalta össze: „A core izmok sokkal inkább megakadályozzák a mozgást, mintsem előidéznek azt. Ez a tény ellentétben áll azzal a megközelítéssel, amit a legtöbb tréner alkalmaz a klienseinél az edzésben. A helyes technikához a legtöbb sportmozgás esetében és a mindennapi életben végzett tevékenységeknél az kell, hogy az erő a csípőből generálódjon és a feszes törzsön keresztül továbbítódjon.”

Stabilitás = a mozdulatok kontrollja és a helyes testtartás megőrzése.

A TRX edzésekkel a cél ezt a kontrollt fejleszteni egy mozgásalapú megközelítésben. Ez azt jelenti, hogy úgy hozunk létre mozgást a csípő- és vállizületben, hogy közben a gerincet végig kontroll alatt tartjuk. Ha terhelés alatt (*pl. néhez tárgy felemelése*) mozgás van a gerincben, az komoly sérülés rizikót jelent. Lényegében a plank tartást (*a gerinc stabilizálása a neutrális görbületek megtartásával*) szeretnénk átvenni az erőgyakorlatokba, ezt hívjuk aktív planknek.

Kutatások a felfüggesztéses edzés és a törzsstabilizációs edzés hatékonyságáról

Beach és munkatársai által végzett kutatásban² szignifikánsan nagyobb izomaktivációt mértek a hasizomokban és a széles hátizomban a felfüggesztett eszközön végzett fekvőtámasznál (**kép 1**), mint talajon végezve.

Mivel a stabilitás a testtartáskontrollt is jelenti, ezért nagyon fontos, hogy a horizontális húzó mozgásokat a rehabilitációs és a teljesítményfokozó programok mellett az átlagemberek edzésébe is beépítsük (*az ülő életmódból fakadó hanyag tartás ellensúlyozására a csípő hajlító izmokat nyújtani, a hátizmokat, különösen a trapéz izom alsó részét erősíteni kell*).

A TRX-et jól lehet használni a horizontális húzó mozgásokhoz bármilyen fittségi szinten. Nem véletlen, hogy az egyik leggyakrabban végzett TRX gyakorlat az invertált vagy mély evezés (*inverted row, low row*). Fenwick, Brown és McGill 2009-es kutatásában³ a felfüggesztett invertált evezés (**kép 2**) gyakorlatot hasonlították össze a döntött törzsű evezéssel (**kép 3**) izomaktiváció és a gerinc terhelése szempontjából. A felfüggesztett végrehajtás esetében kisebb volt a gerinc kompressziós terhelése és nagyobb volt az izomaktiváció. Edzőként fontos, hogy egy-egy gyakorlatnál mérlegeljük a nyereség és a kockázat arányát. A TRX invertált evezés gyakorlattal kisebb rizikóval nagyobb izomaktivációt érhetünk el, mint a döntött törzsű evezéssel!

REKREÁCIÓS EDZÉS - TANULMÁNY

Egy 2009-es kutatásban⁴ 5000 m-es verseny és amatőr futókat vizsgáltak, akik 6 hetes törzsstabilizációs edzésprogramban vettek részt. A kontrollcsoporthoz képest a stabilizációs edzést is végző csoport átlagosan 47 mp-et javított az 5000 m-es idején, míg a másik csoport 17 mp-et. Mindez azt bizonyítja, hogy a törzsizom-erősítésnek nem csak a sérüléskockázat csökkentésében, de a teljesítményfokozásban is fontos szerepe van. A hosszútávú állóképességi sportokban, ahol az erősítő edzések célja nem lehet az izomtömeg növelése, nagyon jól használható a TRX edzés módszer.

Egy 2016-os kutatásban⁵ egészséges nők és férfiak vettek részt egy 8 hetes TRX edzésprogramban, amelynek eredménye minden mért paraméterben pozitív változást mutatott. Nőtt az izomerő, és a kardiovaszkuláris betegségek rizikófaktorai csökkentek (*kiseb lett a derékkörfogat, csökkent a vérnyomás és a testzsír százalék*).

A kutatások is igazolták, hogy a sportolók és átlagemberek teljesítményfokozó programjában egyaránt hatékony eszköz a TRX. Általánosan elmondható, hogy érdemes az egylábás (kép 4), a törzsstabilitás-fejlesztő (kép 5, 6, 7) és a hátizmokat erősítő gyakorlatokra (kép 8) koncentrálni.

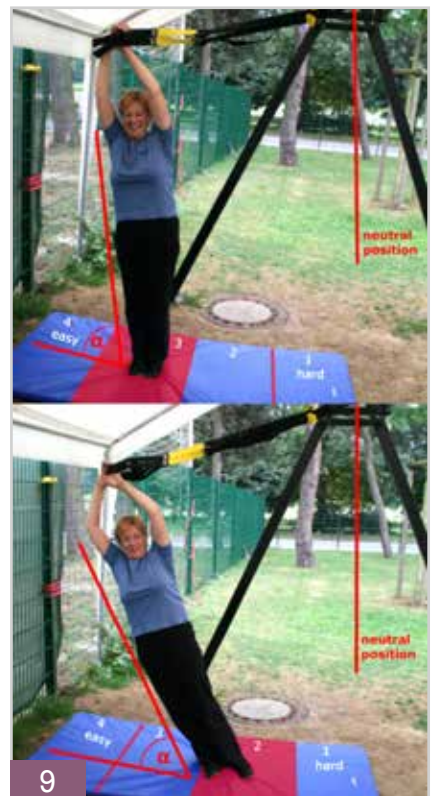
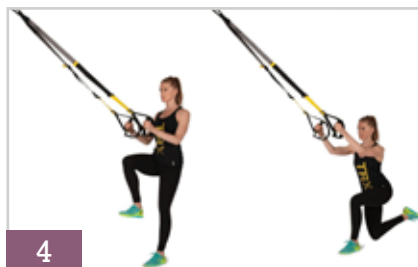
A TRX alkalmazása a rehabilitációban

A TRX gyakorlatok nagy része zárt láncú mozgás. A zárt láncú mozgások jobban fejlesztik az ízületi stabilitást, mint a nyílt láncú mozgások, emellett a nyíró erő is kisebb az ízületekben⁶. A gyakorlatok progressziós sorrendje a rehabilitáció során a zárt láncú mozgásoktól halad a nyílt láncú mozgások felé. A gyógyterápiások ma már itthon is széles körben alkalmazzák a TRX edzés módszert.

TRX az idős korosztály edzésében

Dr. Christian Thompson a San Francisco-i egyetemről azt állítja, hogy a TRX hatékony és biztonságos módja az idős korosztály edzésének, akik gyakran szenvednek el esésből származó sérüléseket⁷. A megállapítást az ACSM (*American College of Sports Medicine*) kutatása is igazolta, amelyben 8 héten keresztül TRX edzés programot végeztek idős emberekkel. A program végén szignifikáns javulást mértek az időseknél használt funkcionális tesztekben⁸.

(Folytatás a következő oldalon)



Kép 1. (forrás: <https://www.pinterest.co.uk/pin/137289488622417760/>)

Kép 2. (forrás: <https://hu.pinterest.com/pin/567946202986327206/>)

Kép 3. (forrás: <http://www.coachmag.co.uk/exercises/back-exercises/177/bent-over-row>)

Kép 4. (forrás: <https://blog.myfitnesspal.com/a-full-body-trx-workout-to-hit-every-major-muscle-group/>)

Kép 5. (forrás: https://www.theholbrookclub.co.uk/blog/2016/04/top-five-trx-exercises-to-try_trashed/knee-tucks/)

Kép 6. (forrás: <https://www.mensjournal.com/health-fitness/10-best-trx-exercises-men/trx-standing-roll-out/>)

Kép 7. (forrás: <https://www.climbing.com/skills/suspension-training-suspension-training-for-rock-climbing-for-rock-climbing/>)

Kép 8. (forrás: <http://www.downvids.net/exercise-of-the-day-trx-row-to-external-rotation-1-arm-506491.html>)

Kép 9. (forrás: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4833470/>)

Egy 2010-es kutatás, amit szintén a TRX-szel végeztek, azt az eredményt hozta, hogy jól használható a klinikai fitness-programokban, csökkentve a betegségek rizikóját és segítve a testtömeg csökkentését⁹.

Egy 2015-ös kutatásban¹⁰ egészséges időskorúakkal végeztettek el egy 12 hetes TRX edzésprogramot úgy, hogy előtte egyik résztvevő sem edzett még TRX-szel.

A program végén 91%-uk szeretne volna folytatni az edzéseket. Az összes résztvevő pozitív változásokról számolt be, különösen az erőszintjük nőtt, de emellett az egyensúlyérzékük is fejlődött, amit a megnövekedett törzsizom-aktivációnak tudtak be a programot vezető szakemberek **(kép 9)**.

A kutatás kiemelte azt is, hogy ennél a korosztálynál különösen fontos a gyakorlatok egyénre szabása. A résztvevők többsége meglévő ízületi fájdalmaik kapcsán pozitív változásról számolt be, de volt néhány fő, akiknél térd- vagy derékfájdalom miatt módosítani kellett a gyakorlatokon.

A TRX egyik legnagyobb előnye, hogy a gyakorlatok intenzitását nagyon egyszerűen lehet szabályozni a test dőlés-szögének megváltoztatásával, így könnyen lehet a terhelést adaptálni egy idősebb ember fittségi szintjéhez is.

Összefoglalás

A TRX rendkívül népszerű edzés módszer világszerte, emiatt a kutatók érdeklődését is felkeltette, éppen ezért az elmúlt évtizedben számos kutatás készült a TRX edzés módszer hatékonyságával kapcsolatban.

A kutatott területek többnyire a következők voltak:

- egy-egy gyakorlat összehasonlítása izomaktivitás szempontjából a TRX-en és más eszközön vagy a talajon végezve;
- átlagos felnőttek teljesítményfokozó edzése TRX-szel;
- idős (60 év feletti) populáció edzése TRX-szel.

A kutatások igazolták a TRX-szel végzett edzés erőszintre és az általános egészségre gyakorolt pozitív hatásait. Összességében elmondható, hogy az eszköz sikerének kulcsa:

- a hordozhatóság (bárhol lehet használni);
- az intenzitás könnyű szabályozhatósága;
- a teljes test edzésére alkalmas;
- bármilyen fittségi szinten használható (rehabilitációtól a teljesítményfokozásig).

Fontos azonban megjegyezni, hogy az előnyöket csak akkor élvezhetjük, ha jól hajtjuk végre a gyakorlatokat, ezért mindenképpen érdemes profi szakember vezetésével elkezdni az edzéseket!

KISS GERGELY 06 70 605 0438
Személyi edző kissthetrainer.hu

**KIFOGÁSOKBÓL SOK VAN,
ÉLETBŐL CSAK EGY...
TEGYÉL ÉRTE!**



- KISSTHETRAINER
- KISSTHETRAINER
- KISSTHETRAINER
- KISS_GARY





Rovatvezető:

Dr. Mák Erzsébet

főiskolai docens

dietetika

Kedves Olvasó!

Több mint 20 éve szereztem dietetikusi diplomát, és azóta is főállásban az almamáteremben – vagyis a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán – oktatok, jelenleg főiskolai docensként. Az évek alatt tudományos fokozatot is szereztem ebből a szép hivatásból.

Írtam jó néhány tudományos és ismeretterjesztő cikket, tartottam számtalan előadást rendezvényeken, egészségnapokon, iskolákban és persze konferenciákon. Négy évig főszerkesztője voltam az Új Diéta szakmai lapnak. Máig szívügyemnek tekintem a táplálkozástudományi, dietetikai ismeretek hiteles, szakszerű átadását az érdeklődőknek.

Nagyon sokan gondolják úgy, hogy egy könyvet elolvasva, egy online tanfolyamot elvégezve szakér-

tői lesznek a táplálkozástudománynak. Számtalan jó szándékú ember akad, aki a saját pozitív vagy negatív tapasztalásait (pl.: *hogyan fogyott le, miért nem jó neki a tej stb.*) általánosítva próbálja tanácsokkal ellátni az embereket.

Sajnos, ezek legtöbbször tévútra vezetnek, mert hamis információt vagy félígazságot tartalmaznak. Ami az egyik embernél működik, nem biztos, hogy a másiknál is fog. A dietetika ennél sokkal összetettebb.

A most induló dietetikai fogalomtár rovatvezetése kiváló lehetőséget ad számomra arra, hogy a kedves olvasót bevezessem a dietetika és a hozzá szorosan kapcsolódó diszciplínák világába. A rovatban szerzőtársaim lesznek a szakterület rutinos művelői, neves kutatói.

Ez mindenképpen garancia arra, hogy hiteles forrásból, biztosan helyes tudásbázist építsen fel kedves olvasónk. Ehhez hasznos időtöltést kívánok.

Dietetika – dietetikus

A dietetika tágabb értelmezésben a táplálkozással, mozgással és életmóddal foglalkozó tudományterület. Napjainkban inkább a szűkebb értelmezésben használjuk az orvostudomány, azon belül is a táplálkozástudomány egy alkalmazott ágaként. Művelői a dietetikusok, akik a nemzeti kormányzati szervek által elismert felsőfokú végzettséggel rendelkeznek. Feladatuk az egészséges és a beteg egyének, valamint csoportok ételmezési ellátása, gyógyítása és egészségnevelése. A dietetikus munkája során sok szegmensben megtalálható: prevenció területén, fekvőbeteg-intézményekben, járóbeteg-szakellátásban, szociális szférában, élelmiszeripari cégeknél, wellness- és fitnesscentrumokban, gyógyszerállodákban, vendéglátásban, kutatás területén, oktatásban, és egyre többen a magánpraxisban is.

Szuvidolás

Ma már egyre népszerűbbek az ún. Sous Vide készülékek (ejtsd: szu vid, magyarul vákuum alatt) mind a nagyüzemi, mind a háztartási konyhákban. Ez a speciális vákuum alatti főzés oxigénmentes környezetben, pontos hőmérséklet-ellenőrzés mellett csökkenti az oxidációt és megnöveli a fogyaszthatóságot a baktériumok szaporodásának megakadályozása által. Tápanyagmegőrzés szempontjából sokkal kedvezőbb, mint a nagy nyomás (kukta) alkalmazása, sőt a hagyományos főzéshez képest is kímélőbb. A berendezéssel teljesen puhára, készre is lehet főzni egy ételt otthon. Nagy üzemből inkább csak félig készre főznek benne, majd egy hűtő sokkolóval tartósan tárolhatóvá teszik.



Glikémiás Index (GI)

Ez egy mutatószám, amely kifejezi valamely élelmiszer vércukoremelő képességét a szőlőcukorhoz viszonyítva. Tulajdonképpen a szénhidrát-felszívódás mértékét mutatja. Az alacsony GI élelmiszerekre jellemző, hogy lassan szívódnak fel, lassan emelik a vércukorszintet. Ennek oka lehet a magasabb rost- és/vagy zsírtartalom. Minél finomítottabb, minél hőkezelt egy termék, annál magasabb lesz a glikémiás indexe. Azt azonban sose feledjük, hogy a szénhidrát-felszívódás ütemét nem csak maga az élelmiszer és annak beltartalma, hanem az egyén emésztőrendszerének állapota is jelentősen befolyásolja.

MCT zsírok

Az MCT zsírok, amelyek a 6-8-10 szénatomszámú zsírsavak trigliceridjei: a kaprilsav: C7H15COOH és a kaprinsav: C9H19COOH. A kaprinsav kimutatása a kókuszszírből Görgey Artúr magyar kémikus nevéhez fűződik. Ezek a zsíradékok epesavak segítségével nélkül is tudnak hasznosulni, mivel nem a nyirokkeringésen át történik a felszívódásuk, hanem a bélnyálkahártyán keresztül, közvetlenül a májkapurendszerbe jutnak. Nagyon könnyen emészthetők. Azonban éppen a más felszívódási út miatt sok emberben puffadást, teltségérzetet, hasi diszkomfortot, görcsöt okozhatnak. Természetes előfordulásuk a kókuszszír és a tejszír (vaj). Alkalmazásuk indikációja lehet a krónikus gasztritisz (gyomorgyulladás), fekélybetegség, lisztérzékenység, gyulladáscsökkentő bélbetegségek, rövidbél szindróma. Könnyen alakulnak át ketontestekké, ezért a ketogén diátába is alkalmazhatók.

Kókuszszír

A kókuszpálma érett és szárított húsából kiperéselt zsíradék. Most ugyan virágkorát éli, de fontos tudni róla, hogy zsírsavösszetétele alig különbözik a sertészsírtól. Mindkettőben jelentős 90-96%-ban található az egészségre káros hatású telített zsírsavak, amelyek felelősek a hazánkban vezető halálokként szereplő szív- és érrendszeri betegségekért, az elhízásért. Így táplálkozás-élettani szempontból a kókuszszír nem számít egészségesnek. A kókuszszír jó forrása lehet az MCT zsírsavaknak is, amelyek epe nélkül is felszívódnak, de sok embernek kellemetlen, sőt fájdalmas hasi tüneteket is okoznak. A kókuszszír ételkészítés szempontjából ugyanúgy használható fel, mint a sertészsír.



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

Szellemi rekreáció avagy „Föld-lengés” Szombathelyen

A **Szombathelyi Kreatív Csoport** soron következő foglalkozását a szellemi rekreáció jegyében tartotta. A nyugat kapujába látogatott Endre Baley kortárs költő.

Az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban megrendezett összejövetelen sok-sok apró gyerkőc várta a gyermekverseiről híres költőt. Az apróságok csodálkozva figyelték a megzenésített, nyelvtörő versikéket, melyeket a költő saját prezentálásában virtuálisan adott elő a diákoknak. A szójátékokkal, képversekkel tarkított előadás közelebb hozza a tanulókat a versek, mesék és későbbiekben az olvasás megkedveléséhez.

Köszönjük a színes, érdekes, szórakoztató foglalkozást! Visszavárunk!

Az egészség mint érték – konferencia a MAB Székházban

2018. május 9-én a **Miskolci Egyetem Egészségügyi Kara**, a Magyar Tudományos Akadémia Miskolci Területi Bizottságának Egészségtudományi Munkabizottsága, valamint a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság közös szervezésében került megrendezésre „Az egészség mint érték, avagy az egészség, rekreáció, sport régen és ma” című konferencia a Magyar Tudományos Akadémia miskolci székházában. A tudományos programon



részt vettek a rendező szervek vezetői, rekreációs területen tevékenykedő szakemberek, egészségügyi szakdolgozók, valamint meghívást kaptak az Oroszországban működő, orosz szinten a harmadik legnagyobb testkultúra egyetem (*Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*) vezetői és hallgatói. A rendezvény fókuszában a rekreáció és a versenysport különböző megnyilvánulási formáinak tudományos megközelítése állt.

A konferenciát dr. Kiss-Tóth Emőke, az Egészségügyi Kar dékánja nyitotta meg. Beszédében kihangsúlyozta, hogy túlhajsztolt mindennapjainkban a testi-lelki egészség, a harmónia megteremtésének, megőrzésének, fejlesztésének és visszaszerzésének elengedhetetlen feltétele a „rekreálódás”, azaz a feltöltődés, a tevékeny szabadidős pihenés, mellyel a manapság leggyakoribb betegségek kialakulását is megelőzhetjük. Dr. Berkő Péter, a MAB Miskolci Területi Bizottságának elnöke – folytatva a gondolatmenetet – köszöntőjében az élet kezdeti szakaszára, az egészséges fogantatásra, az örömteli várandósságra, a magzat világra jövetelének körülményeire és az anyai gondoskodás fontosságára helyezte a hangsúlyt. Dr. habil. Fritz Péter, a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elnöke, az egészség tudományok, a sporttudomány, valamint a rekreáció elkötelezett híveként és elismert szaktekintélyeként a munka-

helyi egészségfejlesztési lehetőségeiről tartott előadást, hangsúlyozva a fizikai és mentális állapotért való felelősséget, valamint a testmozgás és a stresszkezelés fontosságát.

A további előadásokban a prevenció, a szellemi rekreáció, a fizikai aktivitás jelentősége, valamint a rehabilitáció került előtérbe. Az oroszországi vendégek prezentációiban a versenysport szerepéről, az edzés módszertanról és a sport területén a csúcsteljesítmények elérése érdekében alkalmazott modern technológiákkal ismerkedhetett meg a hallgatóság. Az érdekes és tartalmas előadásoknak köszönhetően a közönség számos új és hasznos ismeretet szerezhett a sikeres konferencián, ahol „Az egészség mint érték” kiemelt szerepének tudatosítása volt a fő cél.

KERT (Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság) klub az Egészségügyi Karon 2018. április 10.

Tavasszal is jutott tennivaló a **miskolci KERT-észek** számára. Az Egészségügyi Kar márciusban alapított Miskolci Életviteli Klubja két programot is szervezett április hónapban a rekreáció jegyében.

A Scitec Nutrition cég jóvoltából – az előző akció sikerére való tekintettel – ismét 200 darab Recreation magazint osztottunk ki a harmadéves hallgatók számára a kar minden intézeti tanszékén azzal a céllal, hogy a tanulók megismerkedjenek a hazai rekreációs lehetőségekkel és a tudományos publikációk formáival.

Az Életviteli Klub keretében ezt követően április 10-én Dobrotka Béla, az Esések Iskolája elnöke tartott előadást „Biztonságos Esések Iskolája – 3 PR Primer Prevenció Program Időseknek, SeniorEsés Tan” címmel. Örömmünkre szolgált, hogy rendezvényünket megtisztelték a Miskolc Megyei Jogú Város Őszi Napsugár Otthon lakói is, mely által sikerült megszólítani a város jelen témában kompetens lakosságát is.



KERT Életviteli Klub az Egészségügyi Karon

A **Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar** és a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT) közös szervezésében 2018. március 6-án került megrendezésre az első rekreációs összejövetel, mely egyben a KERT Miskolci Életviteli Klub alakuló ülését is jelentette. A programot dr. Kiss-Tóth Emőke, a kar dékánja nyitotta meg köszöntő beszédével, melyben hangsúlyozta, hogy napjainkban mennyire fontos a lakosság egészséges életvitele és a szabadidő hasznos „KERT-észkedő” eltöltése. Ezt követően dr. habil. Fritz Péter, a kar egyetemi docense – a magyar válogatott sportolóinak és olimpikonok táplálkozási tanácsadója – tartott tudományos előadást „Sporttáplálkozás a kulisszák mögül” címmel, melyben hasznos ismeretekkel tájékoztatta a részt vevő hallgatóságot. A Miskolci Életviteli Klub további előadásokat is szervez a jövőben különböző rekreációs témakörökben, melyekre szeretettel várjuk a Miskolci Egyetem dolgozóit, hallgatóit és a város lakosságát is.

2018. június 16. A mozgás éjszakája

A rendezvény a **Nagy Sportágválasztó és a Testnevelési Egyetem** közös szervezésében valósult meg, ahol a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság mint kiállító vett részt. A legnagyobb ingyenes szabadidősport-rendezvény Budapesten.

Az esemény célja a rendszeres fizikai aktivitás, a szabadidősport népszerűsítése. A 16 sportágot felvonultató egész éjszakai rendezvény arra hívja fel a figyelmet, hogy a rendszeres mozgás a testnek és a léleknek is jót tesz. Célcsoportja az aktív



szabadidősportolókat, valamint a rendszeresen vagy egyáltalán nem mozgó fiatal felnőttek és az idősebb korúak.

2018. április 16. Desszert büntudat nélkül, Dudás Lilivel



A **Budapesti Kreatív Csoport** vendége volt Dudás Lili személyi edző/életmód-tanácsadó és a Team Scitec tagja. Arról beszélgettünk vele, hogyan sikerült megváltoztatni az életét, és minek hatására döntött az életmód váltásáról. Nem megszokott módon történt a beszélgetés vele, a résztvevőkön kívül élő adásban voltunk a KERT facebook oldalán, amivel nagy sikert értünk el, mivel több mint 2000 meglepetést tudhatunk magunkénak.

2018. június 17. Borkovits József Emlékverseny 2018, Ráckeve

Látványos sportesemény a ráckevei Duna-parton, sztársportolókkal, szórakoztató családi programokkal, kiállításokkal, fellépőkkel és koncerttel. A **Budapesti Kreatív Csoport** a kiállítók soraiban volt megtalálható, ahol Scitec Nutrition termékeket kóstoltattunk, Recreation című magazinunkat népszerűsítettük, valamint Inbody 770 géppel testösszetételt mérünk kiértékeléssel és tanácsadással egybekötve.



2018-ban a **Szegedi Kreatív Csoport** együttműködésben a Közéleti Kávéházzal szervezett közös programokon várta az érdeklődőket.



Először **Prof. dr. Bangó Jenő** előadását hallhattuk „A vallon kakas és a flamand oroszlán között” címmel, majd Bognár Éva természetgyógyász a „Musculogika – hatékony megoldás mozgásszervi problémáinkra, fájdalmainkra” című előadásában beszélt az egészségünk hatékony megőrzéséről.

A félév zárásaként pedig Társaságunk elnöke, dr. habil. Fritz Péter tartott előadást Aktuális kérdések a munkahelyi egészségfejlesztésben címmel.



flow
ACADEMY

VÁRJUK HÍVÁSOD!
- Ludányi Szilvia -
06 70 457 7534

JELENTKEZZ MÉG MA!

20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



Nálunk nem a meglévő tudásod és végzettséged számít!
Az IT szakmában nem a papír számít!

- Website Design**
Tanulj meg weboldalt készíteni. Az alapoktól - az első munkádig.
- Minden "okos" lett.**
Ami sokaknak új munkahelyeket és egy jobb lehetőséget jelent.
- Learning by Doing**
Eletszerű projekteken tanulva, egy kellemes szegedi belvárosi irodában.
- Bruttó 444,000 forint**
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér Magyarországon.

"Az összpontosítás a siker egyik kulcsa. Tisztaban kell lennünk a képességeinkkel, hogy mihez értünk, és arra a területre kell fordítani az időnket és az energiánkat."
Bill Gates

Email: hello@flowacademy.hu / Web: www.flowacademy.hu / 6722 Szeged, Mikszáth Kálmán utca 22.

R-MED PERFORMANCE LAB



- ✓ Világszínvonalú eszközpark
- ✓ Az ország legjobb erőnléti edzői
- ✓ Tapasztalt sportfizioterapeuta szakemberek
- ✓ Sportág- és egyén-specifikus erőnléti edzés
- ✓ Garantált és mérhető teljesítményjavulás

www.rplab.hu

Minna
Masszázs Stúdió

Minkó- Csontos Anna
gyógy- és sportmasszőr

Masszázs Oktatás Energetikai kezelése

Tel.: +36(70)332-2915
www.minnamasszazs.hu

TÁMOGATÓK



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

Szakmai partnerek
Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók
Media supporters



Bronz fokozatú támogató
Bronze grade supporter

SCITEC NUTRITION®

Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



Levendula Hotel SUPERIOR Algyő

A Levendula Hotel is a tradíciók és a modernitás házasságából született, hiszen a letisztult épület modern szobákat rejt, ugyanakkor a díszítő elemek, az apró finom kiegészítők régi korokat idéznek. Egyedi hangulata azonnal magával ragadja a vendégeket, legyen szó akár egy családi pihenésről, egy esküvőről, vagy egy céges rendezvényről a konferenciateremben.




A Borbála családbarát Gyógyfürdő, 2007 óta áll vendégeink rendelkezésére, akik a pihenés mellett akár egy kis sportolással is eltölthetik szabadidejüket nálunk.

Úszómedencénk kiválóan alkalmas akár egy reggeli frissítő úszásra, de egy fáradalmas, munkával teli nap után is jól eshet egy pihentető úszás. Wellnes funkciókkal ellátott élménymedencénkben kizárva a külvilágot élvezhetik a kikapcsolódás és a több masszázselem által nyújtott örömeiket. Kültéri gyógyvizes medencénkben, amely élményelemeket is tartalmaz, összeköthetik a kellemest a haszonnal. Itt a gyógyulni vágyók találhatják meg a gyógyulás lehetőségét, vagy fájdalmaik enyhítésére adhat megoldást.

BORBÁLA CSALÁDBARÁT GYÓGYFÜRDŐ
6750 Algyő, Sport utca 9.
+36 62 517 520; +36 20 374 5770

www.borbalafurdo.hu

 /BorbalaFurdo/



LEVENDULA HOTEL ÉS ÉTTEREM
6750 Algyő, Téglás utca 151.
+36 62 765 975; +36 20 284 0435

www.levendulahotelalgyo.hu

 /Levendulahotel/



Algyő ...
a Tisza virága



*Hull a pelyhes
fehér hó
ünnepekkor
együtt jó!*



OXIGÉN HOTEL BRANDING
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Keresse téli csomagajánlatainkat!

| Noszvaj 3325, Szomolyai út | +36 30 499-30-25 | www.oxigenhotel.hu |