

2012. február
II. évfolyam 1. szám

HU ISSN 2062-6436
9 772062 643006
Ára: 980 Ft • 4 Euro • 16 RON • 386 RSD

rekreacio.eu

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



A választás spektruma

A testet és a lelket is helyre rázza

Belga falatok, magyar kortyok

Lebilincselő túsztárgyaló

Miért jó idősnek lenni?

POWER PLATE® GYORSULÁSI TRÉNING™

**Minimális idő,
maximális eredmények!**

A Power Plate® az egyik leghatékonyabb testedzést kínálja a vibrációs tréning gyakorlatokkal: zsírégetést, izomépítést, teljesítmény-növelést egyben!



Heti 2x30 perc Power Plate® tréninggel megőrizheti fittségét, szépségét és vitalitását a mindennapokban!



Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ Ahol a jövő épül	04
ALTERNATÍV A választás spektruma	08
LÉLEK Lebilincselő túsztartó	11
A SOMOGYI-KÖNYVTÁR POLCÁRÓL A mozgás lexikona	12
INNOVÁCIÓ A testet és a lelket is helyre rázza	14
TANULMÁNY Ki a természetbe! – menekülés a mindennapokból	18
PÉLDAKÉP A rekreáció és a dinamikus egyensúly	24
AKTUÁLIS KERT-hír	27
TANULMÁNY Hallgatók a vízben	28
EDUKÁCIÓ Rekreáció a hallgatói paradicsomban	34
GOURMET A bor születése	35
HUNGEXPO Szezonnyitó kiállítás szakmai újdonságokkal	38
TANULMÁNY Miért jó idősnek lenni?	39
GOURMET Belga falatok, magyar kordok	46



OLVADÁSPONT

Hosszú volt a tél, legalábbis annak tűnt. Az a két hét, amikor nagyon kemény fagyokkal ébredt a hajnal, alaposan próbára tette a „bezzeg a mi időnkben” hidegektől már egy ideje elszakított emberek mindennapjait. S bár nagyon sokan nem szeretik az évfordulós évszakot, szerintem azzal – ha máshogy nem, titokban – mindenki egyetért, hogy a hólepte tájban könnyebb felfedezni a tél szépségét, a mínuszok világának varázsát.

Persze, amikor a hőmérő higanyszála alulról közelíti az olvadáspontot, akkor sem kell(ene) hanyagolni a szabadtéri programokat. Azt persze pontosan tudom: manapság egyre kevesebben engedhetik meg maguknak, hogy síszezonként tekintsenek a télre, azért egy kellemes séta a természetben, amikor a lábunk alatt oly hangulatosan ropog a hó, mindenkinek megadatik.

Munkatársunknak nyilatkozva Kropkó Péter jegyezte meg, hogy a télies időjárás – no meg a magas üzemanyagár – gyaloglásra készített autózáshoz szokott embereket, akik nem is tudják, hogy a sétálva megtett méterekkel éppen az egészségesebb élet felé lépdéltek néhányat. Idei első lapszámunkban a triatlon hazai nagyjúja a példakép, aki sportmúltjával, a mozgás iránti elhivatottságával, vagyis személyes példájával próbálja „megmenteni” a jövő generációit. A jelen generációjának pedig ott a Power Plate, amely nem csupán a testet, de a lelket is helyrerázza. Miközben az egyik megjelentetett tanulmány arra is választ ad, hogy miért jó idősnek lenni. Lapunkban olvashatnak az Ornish programról, amely bizonyos értelemben már a Gourmet rovat felé kalauzol el bennünket, melyben ezúttal belga falatokat öblítünk le neszmélyi borokkal.

Kellemes olvasást – és persze jó tavaszvárást!

DR. SZATMÁRI ZOLTÁN
főszerkesztő

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság tudományos magazinja / Learned Journal of Central-Eastern-European Recreational Association. info@recreationassociation.eu. Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság. Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association. Alapítva: 2011. Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly. **Főszerkesztő/Editor in Chief:** Dr. Szatmári Zoltán szatmari@recreationassociation.eu **Felelős Szerkesztő/Executive Editor:** Dr. Fritz Péter fritz@recreationassociation.eu. **Szerkesztőbizottság/Board of Editors:** Bartha Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Horfai László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Schaub Gábor, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó. **Lapmenedzser/Magazine manager:** Erdőz-Horváth Krisztina erdozo-horvath@rekreacio.eu **Szerkesztők/Editors:** Baudentiszti Ferenc szerkesztoseg@rekreacio.eu, Pardavi Mariann pardavi.mariann@rekreacio.eu **Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:** Sáfár Anita safar.anita@rekreacio.eu **Kiadó/Publishing:** X-Meditor Lapkiadó, Oktatás- és Rendezvényszervező Kft. **Felelős kiadó:** Pintér-Péntek Imre, 9023 Győr, Csaba u. 21. P.O.B.: 9002 Győr, Pf. 156. Tel.: +36 96/618-088. Fax: +36 96/618-063. info@rekreacio.eu **Lapterv/Design:** X-Meditor Kft. LocalPencil Stúdió. **Nyomda/Print:** Palatia Nyomda Kft. 9026 Győr, Víza utca 4.

SZÉN-DIOXID SEMLEGES, ÚJRAHASZNOSÍTOTT PAPIRRA NYOMTATVA

Jelentkezzen be egy ingyenes próbaedzésre a 06-1-354-0145-ös telefonszámon!

GYERE GYURI GYŐRBE – MOST LEÍRJUK, MIÉRT IS ÉRDEMES

Ahol a jövő épül

A folyók, az utak találkozása, a győri emberek vendégszeretete, a fiatalos lendület és a patinás város izgalma: ez Győr, a találkozások városa! A kislétföldi megyeszékhely vonzereje abban áll, hogy iparát tekintve dinamikusan fejlődő nagyváros, ám sokkal több annál, hiszen pezsgő kulturális élete, kiemelkedő sporteredményei, csodás szakrális és világi emlékei, csalogató belvárosi utcái, teraszai – mint afféle mozaik elemei – teszik kerek egészé, és emelik egy igazi lüktető, európai várossá. A különböző történelmi korok emlékeinek megőrzése, a barokk belváros restaurálása, valamint az idegenforgalom és a modern iparágak fejlesztése egyszerre jellemzi a várost. Győrben járva magunk is meggyőződhetünk arról, hogyan lehet egy város egyszerre tradicionális és modern.

Szöveg:
REKREACIO.EU
Fotó:
GYŐR MEGYEI JOGÚ VÁROS
POLGÁRMESTERI HIVATAL,
MEKLIZ FOTÓSTÚDIÓ,
MOLNÁR MÁTÉ



Utazásra hívjuk tehát a Kedves Olvasót, egy utazásra a sportos kikapcsolódás és a pihenés jegyében! Fedezzük fel együtt Győrt, ismerjük meg egy újabb oldaláról a várost, melynek sokszínűségét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy az élet legkülönbözőbb területein is kézzel fogható eredményeket tud felmutatni: 2010-ben elnyerte a Kultúra Magyar Városa, a Legsportosabb Város, az Idősbarát Önkormányzat és az Év Tourinform Irodája díjakat is. Győrött az Egészség, a Kultúra és az Innováció találkozik, ami garantálja, amit a város szlogenje is hirdet: A jövő Győrben épül!

A FOLYÓK VÁROSA

Győr a folyók városa, különleges hangulatát vizeinek szelíd ölelése adja. Romantikus sétákra csábít a festői kanyargó Mosoni-Duna, a Rábca, a Marcal és a város egykori névadó folyója, a Rába. Akár tutajon is megcsodálhatjuk az ódon várfalak, a csodálatos zöld környezet és az öreg fák árnyékában felbukkanó vendéglőket vagy a szerelmesek szigeteként számon tartott Radót. A folyó eleve a vízpartra vonz, sétára csábít. Különösen jellemző ez a folyók romantikus városára, Győrre, ahol az idilli hangulatot vízi színpadi koncertek, látványprodukciók fokozzák. A négy folyó partján sétálva változatos vízparti városképekben gyönyörködhetünk. A vén fűzfák és nádasok által szegélyezett Holt-Marcal igazi horgászpáradicsom, mely sok horgászni és pihenni vágyó számára nyújt kellemes kikapcsolódást.

A pihenni, felüdülni vágyókat Győrbe csalogatja a számos betegségre jótékony hatással bíró, már a középkori krónikákban is jegyzett 67 Celsius-fokos víz, melyet 1978-ban minősítették gyógyvíznek. A 2000 méter mély termálkútból felszínre törő gyógyvizet a néhány éve átadott Rába Quelle Gyógy-, Termál- és Élmenyfürdő hasznosítja, színvonalas szolgáltatásaival kiváló lehetőséget teremt aktív pihenésre, gyógyulásra és kikapcsolódásra. Feledhetetlen élményt nyújt egy téli estén a hóesésbe kiúszva, a forró vízből megcsodálni a gyönyörűen kivilágított történelmi belvárost, ahova a Mosoni-Duna és a Rába találkozásánál fekvő idilli hangulatú félszigetről pillanthatunk.

A SPORTOS VÁROS

Győrt napjainkban nemcsak a találkozások és a folyók városaként emlegetik, hanem hazánk legsportosabb városaként is. Az élénk és sikeres sportéletnek köszönhetően 2010-ben Borkai Zsolt – Győr városának tornász olimpiai bajnok polgármestere – átvette a város sportpolitikai munkáját és eredményességét is elismerő legsportosabb városnak járó díjat. Borkai Zsolt polgármester a Magyar Olimpiai Bizottság elnökeként is elkötelezett támogatója a magyar sport felemelkedésének, a hazai és győri sportsikerek gyarapításának.

A kislétföldi megyeszékhely kiemelt figyelmet szentel a mozgás fontosságának hangsúlyozására. Az évszakonként megrendezett Városi Sport- és Egészségnapok nagy népszerűségnek örvendenek a győriek körében. A Győrközfesztivál részeként minden évben izgalmas versenyekkel, feledhetetlen pillanatokkal ajándékozza meg a gyerekeket a Győrköc Olimpia. A hétköznapiakon műfüves focipályákkal, futó-, kosár- és lánbteniszpályával várja a gyönyörű környezetben fekvő Barátság Sportpark az aktívakat és a meg-

pihenni vágyókat. A kisebbek a város játszótázaiban mesevilágot idéző környezetben ismerkedhetnek a falmászás és a csúszdázás önfeledt szórakozást jelentő élményével, a bátrabbak pedig drótkötélpályán tehetik próbára bátorságukat a kalandparkban.

AZ INNOVATÍV VÁROS

A XXI. századi Látogatóközpontban az aktív és egészség-turizmus jegyében a város innovativitását képviselve modern „touch screen” információs rendszer fogadja a betérőket, akik a pihenősarokban Győr betűit formáló puffokon, ülőalkalmatosságokon pihenhetnek meg, miközben színes prospektusokból szemezgethetnek. Az épület földszintjén a pénzváltó mellett városi szuveníreket és jellegzetes győri, valamint Győr környéki ajándéktárgyakat kínáló shop működik. Az interaktív kiállítás keretében külön-külön bemutatkozik Győr az egészség, a kultúra és az innováció hármásában, a bencés hagyományokat ápoló Pannonhalma, a természeti szépségeket felsorakoztató Szigetköz és a győri kistérség színes települései.

A BRINGÁS VÁROS

A szigetközi vízi világ, a pannonhalmi dombvidék és a kislétföldi táj izgalmas kirándulásokra ösztönöznek, akár kerékpáron is felfedezhetjük a csodálatos környéket. A városban kiépített, biztonságos kerékpárutak könnyítik meg a közlekedést két keréken, míg a hosszabb túrákra az EuroVelo6 nemzetközi úton is lehetőség kínálkozik, ami a Szigetköz településeit, érintetlen vízi világát és ártereit hozza közelebb.

Az egészségturizmus elkötelezettjeként két kerékre csábítjuk a sportosabb látogatókat. A túrákhoz az informátor munkatársak rögtön útvonalajavaslattal is szolgálnak.

Hogy rögtön helyben kedvet is kapjunk a tekeréshez, az élményt egy egyedülálló interaktív kerékpár és LCD-tévé teszi még élethűbbé, hiszen nyeregbe pattanva akár pár perc alatt bekerekeshetjük a Szigetköz csodás vidékeit.

A MOBILIS VÁROSA

2012. március 15-én nyitja meg kapuit Győrött, a Széchenyi István Egyetem szomszédságában a Mobilis Interaktív Kiállítási Központ, amely tudományt hozza közelebb a gyerekekhez játékos formában, interaktív kiállítási eszközökön és fizikai show-k keretében. Az kiállítótér középpontjában a járműgyártás csodái állnak és csinálnak kedvet a fiataloknak, hogy az érintett szakmák felé orientálódjanak.



„...Győrött az egészség, a kultúra és az innováció találkozik, ami garantálja, amit a város szlogenje is hirdet: **A jövő Győrben épül!**”



A SOKSZÍNŰ VÁROS

Élménydús utazásra csábítjuk a feltöltődni vágyókat Győrbe, ahol nem a címben említett nyelvtörő mondóka gyufagyára várja a látogatókat, hanem egy sokszínű város változatos programokkal! A helyieknek a város gazdag és egész éves rendezvénykínálata, széles körű szolgáltatásai nyújtanak kapcsolódási lehetőséget – a belváros szívében található új Látogatóközpont számtalan hasznos információval, valamint újdonsággal várja a lokálpatriótákat. A programokról részletesen a www.gyor.hu weboldalon keresztül tájékozódhat. ■

Miért szeretem a győri fürdőt?

Nagymama: – Az orvosom javaslatára látogattam el több évvel ezelőtt a fürdőbe, azóta rendszeresen veszek részt a gyógyászati részleg kezelésein. A vizes gyógytornán emellett, hogy fitten tartom magam, a régi barátnőimmel is van alkalmam találkozni.

Kisgyerek: – Az én kedvencem az óriáscsúszda meg a sodrófolyosó, ahol mindig megmutatom anyáéknak, milyen jól is tudok úszni. A kisöcsém a gyerekpancsolóban játszhat kedvére, amíg én nagyokat csúszdázom.

Fiatal pár: – Már többször volt szerencsénk eljutni a győri fürdőbe. Visszajáró vendégekként eddig mindig találtunk valami új élményt, de amit minden alkalommal kipróbálunk, a romantikus, csillagos égbolton me-dence, ahol varázslatos a pihenés.

GYŐRI FÜRDŐ



AZ ORNISH PROGRAM ÉS HATÁSAI

A választás spektruma

Helyes táplálkozás, megfelelő testmozgás és lelki egészség – ez a három pillér szükséges az egészséges életmódhoz. Ennek a „hármasnak” az életminőségünkre és egészségünkre gyakorolt hatását már régóta tudják a szakemberek, ám végre tudományosan is igazolták hatásosságát.

– Közel fél éve Magyarországon is elérhetőek a Spektrum-programmal kapcsolatos csoportfoglalkozások – mondja Dr. Kuklis Eszter, aki a magyarországi Quintess Egészségközpont programigazgatójaként, orvosként és életmód tanácsadóként is a módszer mellé állt. – A Dr. Dean Ornish által összeállított programban az a csodálatos, hogy végre tudományos módszerekkel igazolta mindazt, amit a legtöbb, életmóddal foglalkozó szakember már tudott. Általánosságban elmondható ugyanis, hogy az egészséges életvitelnek három pillére van: a megfelelő táplálkozás, a megfelelően megválasztott mozgás és a hatékony stresszkezelés.

CSOPORTBAN KÖNYVEBB

– Fontos kiemelni, hogy Ornish úgy vélekedik: egészségtelen étel nincs, mértékkel mindent lehet fogyasztani. – folytatja Dr. Kuklis Eszter. – Ám ha valakinél betegségek jelennek meg – ez nem csak súlyos szív- és érrendszeri, vagy daganatos betegség lehet, de bármi más is – mindig a szigorúbb, legegészségesebb étrend felé kell közelíteni. Persze minél súlyosabb problémáról van szó, annál szigorúbb étrend betartása válik szükségessé.

Mozgás tekintetében a kardio és erőedzéseket javasolja, amely az állóképességet és az izomzat fejlesztését célozza, ugyanakkor nagy súlyt helyez a nyújtó gyakorlatokra is. A lényeg, hogy olyan mozgást válasszunk, melynek végzése örömet jelent. A program harmadik pillére pedig a hatékony stresszkezelés, amely a jóga mellett az egyszerű légzőgyakorlatoktól a különböző meditációs módszerekig bármi lehet.

TUDOMÁNYOS HÁTTÉR

A doktornő azért is állt rögtön a program mellé, mert meggyőzték a tudományos eredmények. – Ornish mögött körülbelül 30 éves tudományos kutatás áll, kardiológusként főleg a szív- és érrendszeri betegségekben küzdőknél ért el jelentős változásokat. Kimutatta például, hogy a szívinfarktuson átesett egyéneknél a szív beszűkült koszorús ereinek belső átmérője megnövekedett három hónappal azután, hogy elkezdték a programot. Az érfal meszes lerakódásai kezdtek oldódni a Spektrum program hatására. Az Ornish által kidolgozott programot 10 hét alatt sajátíthatják el azok, akik számára



„...az egészséges életvitelnek három pillére van: a megfelelő táplálkozás, a megfelelően megválasztott mozgás és a hatékony stresszkezelés.”

fontos, hogy egy tudományosan elismert módszer alapján váltsanak életmódot. – A résztvevők többsége elsősorban azon lepődik meg, hogy nagyszerűen lefogy a kúra hatására, holott ez egyáltalán nem egy diétás program, és különbözik is minden más népszerű diétás módszertől – mutat rá a különbségre a szakember.

ÉTRENDI JAVASLATOK

Az Ornish-program egyik pillérét lényegében egy táplálkozási rendszer képezi, amely ötféle csoportba osztja be az élelmiszereket, attól függően, mennyire egészséges a fogyasztásuk. Az étrendről Schmidt Judit dietetikus nyilatkozott magazinunknak.

- Az Ornish-féle étrend elsődlegesen a szív- és érrendszeri betegségek állapotának javítását, visszafordítását szolgálta, ennek lényege az étrend igen kis zsírtartalma, ezen belül a telített zsírsavak és a koleszterin visszaszorítása. Emellett a hozzáadott só és a finomított cukor mennyiségét is korlátozza. A nagy mennyiségű zöldségnek, gyümölcsnek, teljes kiőrlésű gabonafélének és hüvelyesnek köszönhetően (összetett) szénhidrátokban, élelmi rostokban gazdag az étrend, amelynek az úgynevezett visszafordító változata például infarktuson átesetteknek javasolt a következő tragédia elkerülésére, egyfajta lakto-ovo vegetáriánus diétának tekinthető. Abban különbözik a többi, hagyományosabb vegetáriánus étrendtől, hogy állati fehérjeforrásként csak zsírszegény tejet és joghurtot, valamint a tojásfehérjét engedélyezi, mivel ezek koleszterintartalma igen kevés vagy éppen elhanyagolható. Emellett az olajok, olajos magvak mennyisége is kevesebb a többi húsmentes étrendnél, valamint ezek felhasználása is eltér (olajban sült rántott zöldséget például nem találunk benne). Fontos kihangsúlyoznom, hogy ez a legszigorúbb változat, nem mindenkinek ez javasolható. Ornish ezt már továbbdolgozta és a Spektrumnak elnevezett rendszerében személyre szabottá tette az étrendet. Alapelve, hogy nem létezik rossz vagy jó étel, ő úgy osztotta be 1-től 5-ig a nyersanyagokat, élelmiszereket, hogy az 1-es csoportba tartoznak a legegészségesebb, míg az 5-ös csoportba a legkevésbé egészségesek. A rendező elv ebben a rendszerben a nyersanyagok, élelmiszerek zsír-, zsírsav-, koleszterin-, cukor- és nátriumtartalma.

Szöveg:
REKREACIO.EU
Fotó:
QUINTESS EGÉSZSÉGGÖZPONT



Dr. Dean Ornish: Dean Ornish a San Franciscóban működő Kaliforniai Egyetem klinikai orvosprofesszora, az általa alapított non-profit Preventív Orvostudományi Kutatóintézet elnöke. Belgyógyász, kardiológus. Kutatásaival

elsőként igazolta tudományosan, hogy pusztán életmódváltással a súlyos szív- és érrendszeri betegségek károsító folyamatai is visszafordíthatóak gyógyszerek és műtéti megoldások nélkül. Azóta kidolgozta átfogó életmódprogramját, a Spektrumot, amely világszerte nagy népszerűségnek örvend, valamint az amerikai egészségbiztosítási rendszer beemelte a támogatott ellátások körébe.

„A program nem csak azoknak javasolható, akik súlyfelesleggel küzdenek, hanem mindenkinek, **az egészség megőrzése, a betegség megelőzése** mindannyiunk érdeke.”



Quintess Egészségközpont: A Quintess 2008-as alapítása óta az egészségmegőrzés legkorszerűbb diagnosztikai és terápiás módszereinek magyarországi elterjesztésén dolgozik. Szakemberei meghonosították hazánkban a genetikai, az állapot- és az életmódkockázatok integrált felmérésén alapuló, személyre szabott prevenció programokat. Bevezették Magyarországon a jelenleg egyetlen evidencia-alapú életmódterápiás programot a szív- és rákbetegek visszaesési kockázatainak csökkentésére. A jövőben a krónikus betegek gyógyulási esélyeit kívánják növelni a rendszeresített orvoslás, a rendszeres hazai megismertetésével. A Quintess fő célkitűzése, az egészségben eltöltött évek számának növelése érdekében, a megelőző, személyre szabott orvoslás elveinek, módszereinek oktatása és népszerűsítése mind a szakemberek, mind a laikusok körében.

A Spektrum által javasolt nyersanyag-válogatás:

- » **1-es csoport (legegészségesebb)**
Gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, sovány tejtermékek, tojásfehérje, omega-3 zsírsavban gazdag olajok.
- » **2-es csoport (egészséges)**
Magvak és diófélék, olívaolaj, lazac, nem cukorszirupban ellett gyümölcsök, kis nátriumtartalmú zöldségkonzervek, koffeinmentes italok, lazac.
- » **3-as csoport (közepesen egészséges)**
Tőke- és tonhal, finomított cukrot tartalmazó ételek, kukorica-csira-olaj, normál tejtermékek
- » **4-es csoport (kevésbé egészséges)**
Nagyobb zsírtartalmú húsok (pl. baromfi), 3,6%-os és nagyobb zsírtartalmú tejtermékek, margarin, majonéz
- » **5-ös csoport (legkevésbé egészséges)**
Vörös húsok, tojássárgája, rántott húsok, vaj, tejszín, pámlaolaj

NEM CSUPÁN ÉTKEZÉS...

Arról eddig nem esett szó, hogy az étrend csak az egyik, nem legfontosabb, de erősen meghatározó eleme az Ornish-programnak, amely mozgásprogramot, meditációt, stresszkezelést (jógát) és csoportos foglalkozásokat is tartalmaz. Így ezek együtt ilyen sikeresek, mivel egymást támogatják. Önmagában az étrend nem lenne annyira hatékony, ha valaki közben nem képes megküzdeni a rázúduló stresszel és nem mozog rendszeresen. Az étrend sikerét pedig az adja, hogy amellet, hogy az egészségünket védő tápanyagokat tartalmaz, még ízletes is, nem kell koplalni, a cél az, hogy ne szenvedésként, hanem örömként élje át valaki ezt a programot, amelyet élete végéig folytathat.

– Az Ornish-program, pláne nem az étrendi része nem fogyókúrás program, nem is csodakúra – teszi hozzá a dietetikus. – Tudományos bizonyítékok mutatják a hatékonyságát, amelyek még a gyakran igen szkeptikus orvostársadalmat is meggyőzik. Gyakran olvashatjuk mégis, hogy az Ornish-étrendet más, rövidtávon sikeres, de hosszútávon nehezen követhető kúrákkal, például az Atkins-diétával hasonlítják össze. Nem tartom ezt jónak, mivel az Ornish-program nem kizárólag az étkezésre koncentrál (a támogató csoportos foglalkozások, a jóga, a meditáció, stresszkezelés nélkül nem lehetne ilyen sikeres), illetve nem egyfajta, mindenre ráhúzható sémákat tartalmaz, hanem az egyéni különbségek, szükségletek, célok alapján módosítható. Nem csak azoknak javasolható, akik súlyfelesleggel küzdenek, hanem lényegében mindenkinek, hiszen az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése mindannyiunk érdeke. ■

VÉG(H)VESZÉLYBEN

Lebilincselő túsztárgyaló

Az országosan jelenleg egyedülálló győri Médiaklub vendége volt a közelmúltban Végh József kriminálpszichológus, profi túsztárgyaló. S bár az ismert nyugalmazott rendőr alezredes lebilincselő történetei nem éppen az élet derűs oldalát jelentették meg, gyakorta csaltak mosolyt az érdeklődők arcára. Persze könnyen mosolyog az, aki még sohasem került igazán kritikus, életét is veszélyeztető szituációba. S hogy mit tegyünk akkor, ha kerülünk? Az alábbiakból az is kiderül.

Szerző:
BAUDENTISZTL FERENC

Azt ugyan a résztvevők pontosan tudják, hogy egy kriminálpszichológus kapcsán milyen történetekre számíthatnak, a kezdés mégis sokkoló. Rögtön a halálról esik szó. Pontosabban arról, hogy bizony még a halál torkából is van menekülés, ám ehhez fejben kell rendben lennünk, hiszen a testünk tudja, hogyan kell életben maradni, csakhogy abban nekünk is hinnünk kell! „Az hal meg, aki előre eldönti magában, hogy meghal” – így szól a némi-képp meglepő megállapítás, amely később kiegészül azzal, hogy „az válik áldozattá, aki fejben megadja magát”. Áldozat egyébként tapasztalata szerint az esetek túlnyomó többségében abból lesz, aki alapvetően neurotikus, depresszív alkatú.

Végh József viszont roppant határozott, kifejezetten vagány típus, aki a humorért sem megy a szomszédba, s akiről ismeretlenül is pár perc múlva pontosan lemérhető, hogy imádja a hivatását. Az úgynevezett extrém stressz kezelésére kifejlesztett komplex tréningje a világban egyedülállónak számít. Szakemberek számára ilyen tréninget rendszeresen tart – s nem csak Magyarországon...

A bő másfél órás beszélgetés során egy „gyorstalpalót” a sajtó munkatársai részére is tartott. Megtudtuk, hogy stresszhelyzetben, például bankrablás véten szereplőjeként kerüljük a mozdulatokat, hiszen az elkövető(k) is stresszhelyzetben van(nak), s náluk sem a tudatos funkciók működnek, hanem az ösztönös reflexprogramok. Fontos, hogy amit mondanak, azt hajtsuk végre, annál se többet, se kevesebbet. Amennyire lehet, próbáljunk nyugodtan maradni, s a lehető legtöbb momentumot megfigyelni. Bizonyított tény, hogy vészhelyzetben mennyire rossz megfigyelő az ember. Erre egyetlen vicces példa: az elkövetők jelszóként használták a „kakaду” kifejezést, mire az egyik szemtanú az elkövetőt írta le úgy, hogy piros punkfrizurája volt...

Végh József beszélt a börtönhierarchia felépítéséről, valamint arról, hogy a bűnözők számára visszatartó erővel leginkább a gyors ítéletkezés bírna. Médiás rendezvényről lévén szó, természetesen nem maradhatott ki a beszélgetésből a sajtó szerepe. Nem csak a rosszat kell kommunikálni, hanem a jót is. Ha több pozitív hírt kapnának az emberek az élet naposabb oldaláról, akkor minden valószínűség szerint máshogy állnának a mindennapok kihívásaihoz. S persze nagyon fontos lenne, hogy ne a múltton rágódjunk, hanem a jövőt tervezzük. ■

„Nemcsak a rosszat kell kommunikálni, hanem a jót is. Ha több pozitív hírt kapnának az emberek az élet naposabb oldaláról, akkor minden valószínűség szerint máshogy állnának a mindennapok kihívásaihoz.”

A mozgás lexikona

2007 őszén tartották Budapesten az első „Nagy Sportágválasztó” rendezvényt. A szervezők azzal a céllal vágtak bele, hogy minél több mozgásformával megismertessék az embereket. A kíváncsiskodók ne csak nézzék a bemutatókat, hanem aktív résztvevők legyenek, vegyék kézbe a sporteszközöket, a helyszínen próbálják ki ügyességüket.

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

2010-ben 16 vidéki város is bekapcsolódott a rendezvénysorozatba, amelyet „sportágygerjesztő”-ként is emlegetnek, hiszen egy helyszínen gyűlnek össze a sportágak jeles képviselői, szakemberek, edzők, élsportolók. Burkoltan még tehetségkutatót is folytatnak, hiszen ha felbukkan egy tehetséges érdeklődő amatőr, tovább egyengetik útját. A sportágválasztó rendezvényeken olyan különleges mozgásformákat is megismerhetünk, amelyekről talán még nem is hallottunk, például kutyás frizbi, inter-crosse, lábtoll-Habda, nanbudo.

Akik személyesen nem jutnak el egyik helyszínre sem, azok számára különösen hasznos fellapozni Nagy János „Hogyan válasszak sportágat?” című szakkönyvét. A gazdag képanyaggal illusztrált, majd 800 oldalas vaskos kötet nagymértékben segíti a sportolni vágyókat a körültekintő választásban. Lexikonszerűen, ábécésorrendben mutat be több mint száz, Magyarországon űzhető sportot. A leírások alapján mindenki személyes adottságai, képességei alapján választhatja ki azt a mozgásformát, amelyben igazán örömet leli hosszú távon.

A sportágakról szóló fejezetek felépítése a következő: először a sportszövetség neve, elérhetősége (telefon, weboldal) szerepel, majd az adott sportág bemutatása, rövid története következik. A *választás személyes szempontjai* során részletesen kitér arra, milyen képességeket fejleszt a sportág, mi az előnye és a hátránya, hány éves kortól és hogyan lehet elkezdni, milyen felszerelést kell beszerezni, lehet-e kedvtelésből űzni. A fejezetek végén élsportolók vallanak, mi és hogyan fogta meg őket a sportban. Az egész oldalas, lenyűgöző színes fotók nagymértékben segítik beleélő képességünket.

A kötet végén rövid tanulmányokat olvashatunk különböző szakemberek tollából a magyarországi parasport történetéről, az utánpótlás-nevelésről, a sportteljesítmény fokozásának megengedett lehetőségeiről, az étrend-kiegészítők szerepéről az életben és a sportban, a sportorvosi vizsgálat fontosságáról.

Sajnálatos tény, hogy a magyar gyerekek 75 százaléka csak testnevelésórán mozog, a felnőtt lakosságnak pedig mindössze 16 százaléka sportol rendszeresen. A rossz arányon természetesen változtatni kell, soha nem késő elkezdni mozogni. Ebben segít e hiánypótló munka, amely mindenkire szól, de elsősorban a gyerekek és szüleik, illetve a pedagógusok forgathatják haszonnal. ■



SPORT, ÉLETMÓD, EGÉSZSÉG

„A sport megérett már egy mindent átfogó szintézisre, mivel az utóbbi évtizedek folyamán annyi új ismeretanyag halmozódott fel, annyi új részdiszciplína jött létre, hogy a legfontosabbnak ítélt eredmények összefoglalása mindenképpen időszerű feladattá nőtte ki magát.” (Dr. Szatmári Zoltán)



MOZGÁSOS REKREÁCIÓ

„A könyv az egészséget értékként kezelő emberek számára fontos elméleti és gyakorlati tanáccsal, segítő szándékkal szolgálhat, amivel a mindannyiunk számára oly drágának és mindig kevésnek tartott szabadidőnket tehetjük élménygazdaggá, szórakoztatóvá, egészségközpontúvá.” (Dr. Fritsz Péter)

A *Mozgásos rekreáció* (ára 4640 forint) és a *Sport, életmód, egészség* (ára: 6800 forint) című könyvek megrendelhetőek az info@rekreacio.eu címen. A megrendelők a kiadványokat postán kapják kézhez. A feltüntetett árak a postaköltséget nem tartalmazzák.

TEMPO aktualitás

EGÉSZSÉG KONTRA DOHÁNYZÁS

Ne rövidítse tovább életét és pénztárcáját! A Tempo Egészségpénztár dohányzásról való leszoktató kampánnyal kívánja segíteni a dohányzókat, tekintettel a 2012. január 1-től életbe lépő törvényre. Több típusú kezelés közül lehet választani (pl.: biorezonanciás, akupunktúrás stb.), melyek a kampány keretében kedvezményesen használhatóak pénztártagjaink és szolgáltatásra jogosultjaik részére. Ezen szolgáltatások adómentesen vehetők igénybe. Csatlakozzon kampányunkhoz!



TEMPO További információ:
AZ EGÉSZSÉGPÉNZTÁR www.egeszsegpenztar.hu

Best of Horgásztavak és REKREÁCIÓS PARK

- 4 db telepített tó
- HORGÁSZKLUB
- Horgászversenyek rendezésére alkalmasak

Horgásztavaink üdítő kikapcsolódást nyújtanak az egész család számára
Horgászversenyek és tóparti rendezvények otthona

KAPCSOLAT: **Tel: 06-70/373-6660**
info@egeszsegfejlesztohaz.hu
www.egeszsegfejlesztohaz.hu



POWER PLATE®

A testet és a lelket is helyre rázza

Az előző számunkban a hazánkban még újdonságnak számító Speedfitness-szel ismerkedhettek meg az olvasók – most sem lesz másképp, rovatunkban ismét egy úttörő technikát mutatunk be. Ezúttal Kovács Krisztina, a Power Plate® kizárólagos magyarországi forgalmazója és ügyvezetője osztotta meg tapasztalatait és mutatta be a vibrációs tréninget.

– Mit érdemes tudni a nyugaton nagy népszerűségnek örvendő Power Plate-ről?

– A teljes test-vibrációs berendezéseket a '70-es években, még a volt Szovjetunióban fejlesztették ki az űrhajósok felkészítésére a gravitáció okozta izomsorvadás és csonttrikulás gyors rehabilitálására. Amerikában és Nyugat-Európában a '90-es években kezdtek intenzív fejlesztésekbe. A Power Plate piacvezetője a professzionális fejlesztésű gépeknek, több mint száz országban használják már hírességek, hétköznapi emberek és élsportolók. Nagy hódolója a vibrációs tréningnek Raffael Nadal, Serena Williams, Verrasztó Evelin, Madonna, Sting, Claudia Schiffer, Zimány Linda, valamint a Manchester United és a Barcelona futball csapata felkészülésében is segít a Power Plate. Ezért is a legnépszerűbb teljes test-vibrációs berendezés Nyugat-Európában és Amerikában. A Power Plate® háromdimenziós technológiája a mai modern élet korszerű igényeire összpontosít: az alakformálásra, az egészségmegőrzésre, a teljesítménynövelésre és az általános jó közérzetre. Mivel nagyon meggyőző személyes tapasztalataim voltak a berendezéssel kapcsolatban, fontosnak tartottam, hogy a magyar hölgyek is megismerjék jótékony hatásait. Már hat-hét éve töretlenül népszerűsítjük a vibrációs tréninget, és egyre növekszik a rendszeresen alkalmazók száma országszerte. Egyre több helyen használhatóak a gépek szakszerű segítséggel, de az otthoni testmozgáshoz is sokan alkalmazzák. Aki úgy gondolja, hogy a vibrációs tréning csak divathóbort, az téved. Ez az új sportalternatíva rengeteget fejlődött az elmúlt öt év során, sokak számára vált a minőségi testedzés biztonságos és gyors módszerévé, amely tökéletesen alkalmazkodik a mai felgyorsult, túlzásfolt életvitelhez.

– Rendkívül sokoldalú az újdonságnak számító sporteszköz, mi-ben rejlik a módszer széles körű alkalmazhatósága?

– A változatos testhelyzeteken keresztül a lap mozgása és a rezgések instabilitást eredményeznek, melyet a szervezet megpróbál kiegyenlíteni. Az egyensúlyi állapot fenntartásához folyamatos izom-összehúzódságok szükségesek, emiatt azok

Szerző:
PARDAVI MARIANN
Fotó:
POWER PLATE

„Nagy hódolója a vibrációs tréningnek Raffael Nadal, Serena Williams, Verrasztó Evelin, Madonna, Sting, Claudia Schiffer, Zimány Linda, valamint a Manchester United és a Barcelona futballcsapata felkészülésében is segít a Power Plate.”



A **Power Plate®** hasznos eszköze az ízületi betegségek műtéti előkészítésének, a különböző balesetek, sérülések, műtétek utáni rehabilitációjának. Alkalmos az izomzat lazítására, az izomerő, izomtömeg helyreállítására, a keringés javítására, fájdalomcsillapításra. Nagyon jó eredmények érhetők el vele az idegrendszeri kórképek kezelésében, agyvérzés, agytrombózis, szklerózis multiplex, izomsorvadással járó betegségek esetén. A megfelelő idegi-izomzati mechanizmusok helyreállításában bizonyítottan hatásos, emellett a csontritkulás kiegészítő kezelésében vagy a depresszió és az inkontinencia esetében is igen eredményes. Mindezeknek köszönhetően alkalmazásakor a teljesítőképesség jelentős növekedése és a közérzet általános javulása figyelhető meg.

intenzívebben dolgoznak az egész testben anélkül, hogy megerőltető munkát végeznék. A maximális izometrikus kontrakció lehetővé teszi az izomzat teljesen veszélytelen stimulációját és minden (sima és harántcsíkolt) izomcsoport egyidejű tréningjét jóval rövidebb idő alatt és hatékonyabban, mint bármilyen más hagyományos testedzés. Fontos azonban hozzátenni, hogy ez csak a professzionális berendezésekkel érhető el. Tudományosan bizonyított, hogy nemcsak a hatékony alakformálás, hanem a test megerősödése, a zsírszövet számának csökkenése, a jobb keringés, a csontok megerősödése, a kollagénszint javulása is a kedvező hatások közé tartozik. A Power Plate akár 40 százalékos javulást eredményezhet az erőnlétben, amely egyedülálló a vibrációs berendezések között. Egy-egy edzés végén az intenzív 40–50 Hz-es rezgések kellemes masszázsként használhatók, ezzel stimulálva a bőr alatti kötőszövet vérkeringését, így a nyirok- és salakanyagok elvezetését. A Power Plate tréning alkalmazása egyedülálló élményt jelent, amely kellemes és változatos, időtakarékos és könnyű megtartani vele az elért eredményeket. A vibrációs tréning során a test és a lélek együttesen edződik.

– Milyen folyamatokat indít el a vibráció a szervezetben?

– Az izommunka olyan gyors és erős – másodpercenként akár 25–40 összehúzózással –, hogy észrevétlenül megemelkedik a pulzus, felgyorsul a vér- és nyirokkeringés, felerősödnek a szervezet méregtelenítő funkciói. Az izomzatban fellépő egyensúlyhiány rövid idő alatt megszűnik, illetve kiegyenlítődik, ezáltal a testtartásbeli problémák és a fájdalmak enyhülnek. Már az első pár alkalom után láthatóvá válnak az eredmények a következő sorrendben: alakformálás, kötőszövet-feszesezés, a cellulit kisimulása, zsírégetés, izomstabilizálódás.

– A Power Plate® az izmok erősítésére vagy a test fogyasztására alkalmas inkább?

– Komplex hatásmechanizmusa miatt a reflexív izommunka által erősödik és tónusossá válik a test, még a mély izomzatot is megdolgoztatja, melyet akaratlagosan nehezen tudunk edzeni.

„Már az első pár alkalom után láthatóvá válnak az eredmények a következő sorrendben: alakformálás, kötőszövet-feszesezés, a cellulit kisimulása, zsírégetés, izomstabilizálódás.”

Hormonális folyamatokat is elindít, melyek megindítják a zsírégetést, célzottan edzhetők a kritikus területek (fenék, comb), illetve a lokális zsírlerakódások területei (has, derék). A Power Plate-et használók teste átalakul, az izmok stimulálásával tónusos, szálkás izomzat épül fel, amely garantálja a tartós fogyást.

– Van-e életkori vagy fiziológiai megkötése a gép használatának?

– A vibrációs tréning 9–10 éves korban már elkezdhető, és korra, nemre való tekintet nélkül bármilyen edzettségi szinttel, súlytöbbséggel vagy akár betegséggel is használni lehet. Kizáró ok a várandósság, a daganatos betegségek és a pacemaker, de gond nélkül edzhetnek implantátummal, és még az erősen visszeres végtagok sem jelentenek problémát, sőt, a vibrációs tréning számos esetben segítette ezen panaszok orvoslását.

– A gyakorlatok mennyire könnyen sajátíthatóak el és végezhetőek önállóan?

– Minden Power Plate® stúdióban képzett edzők vagy gyógytornászok segítenek az állapotfelmérés után a célnak megfelelő edzésprogram kialakításában és a gyakorlatok helyes kivitelezésében. Emellett étkezési tanácsokkal az életmódváltás irányába terelik a vendégeket.

– Egy tréning hossza 20, legfeljebb 30 perc. Ez meglepőnek tűnhet azok számára, akik az 1–1,5 órás konditermi edzéshez szoktak hozzá.

– A kezdők optimálisan heti három alkalommal edzenek, alkalmanként legfeljebb fél órát. Mivel az eljárás a reflexek által kiváltott izomtevékenységen alapszik, mindenki számára könnyen és megerőltetés nélkül végezhető. Sokaktól hallom, hogy bizony nem szívesen áldoz az életéből heti háromszor 1,5–2 órát a testmozgásra. A Power Plate időtakarékos, ám nem a hatékonyság rovására. Általános egészségügyi előnyei mellett a hagyományos sportok és edzéstevékenységek méltó párja lehet. A rövid edzésidő mögött rendkívül hatékony izommunka rejlik. Itt nem lehet csalni vagy becsapni a szervezetet. A rezgés akaratunktól függetlenül generálja az izmokat és hozza a változást. ■



Dr. Révész Edit, a Főnix Rekreációs Szalon orvos tanácsadója a Power Plate® vibrációs tréning használatáról

A módszer kiválóan használható az ízületi betegségek műtéti előkészítésére, különböző balesetek, sérülések, műtétek

utáni rehabilitációban. Alkalmos az izomzat lazítására, az izomerő, izomtömeg helyreállítására, a keringés javítására. A másik nagy terület az idegrendszeri kórképek jelentik (például agyvérzés, agytrombózis, sclerosis multiplex izomsorvadással járó betegségek), ahol a megfelelő ideg-izom mechanizmusok helyreállításában bizonyított, emellett a csontritkulás kiegészítő kezelésében vagy depresszió és inkontinencia esetén is igen eredményes. Már 9–10 éves kortól végezhető a tréning, de például izomsorvadással járó kórképek esetén, gerincferdülésnél vagy műtét utáni rehabilitációban ez egyéni megítélés kérdése. Nálam a legfiatalabb páciens 4 éves volt. Tapasztalataim szerint a heti 2 alkalmas edzés a minimum, 3 javasolt, de akár mindennap végezhető a vibrótréning. Úgy vélem, 3 edzéssel potenciálisan nő az eredmény a heti 2 alkalmashoz képest. Nagyon kevés a kizáró oka a Power Plate® használatának, a pacemaker, a terhesség, az aktív daganatos betegség, a friss műtét és az akut trombózis esetében tilos a gép használata.



A VÍZI SPORTOK SZEREPE A REKREÁCIÓBAN

KI A TERMÉSZETBE! – menekülés a mindennapokból

A rekreáció olyan szabadidős tevékenység, amelynek célja a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -készség helyreállítása; egyik formája a mozgásos rekreáció. Az önkitöltéses kérdőíves módszerrel végzett vizsgálat célja a rekreációval, vízi sportokkal kapcsolatos attitűdök, vélemények felmérése volt magyar és külföldi személyek körében. Eredményeink szerint a magyarok lényegesen kevesebb időt töltöttek sporttal, mozgással, mint a külföldiek. A megkérdezettek többsége tisztában volt a rekreáció fogalmával, s az emberek érdeklődnek a vízi sportok és a vízi rekreáció iránt. Mindkét csoportban a vízilabda, az úszás és a kajak-kenu, illetve evezés szerepelt a legnépszerűbb vízi sportok között, amely hazánk esetében nem meglepő, hiszen világviszonylatban is ezekben vagyunk a legsikeresebbek. A vízi sportok klasszikus formái (például vízilabda) mellett nagy az érdeklődés az újabb, ma még kevésbé elterjedt sportok (például vízibanán) iránt is. A vízi rekreáció nyújtotta lehetőségek kiaknázása fontos szerepet tölthet be a lakosság életminőségének javításában.

Kulcsszavak: rekreáció, vízi rekreáció, egészségmegőrzés

„Fogalmaim megmutatták nekem, hogy el lehet jutni olyan ismeretekhez, melyek rendkívül hasznosak, főképp az egészség megőrzése végett, mert az kétségkívül a legelső javunk, s a földi élet minden más javának az alapja.” (Descartes)

A jelen kor embere folyamatos stresszben és teljesítménykényszerben él, s egyre nő azok száma, akik az örökös feszültséget, az egzisztenciális félelmet különféle egészséget károsító szerek – kábítószer, alkohol stb. – fogyasztásával próbálják csökkenteni. A problémák megoldására, a testi-lelki feltöltődésre más, az egészség megőrzését támogató módszerek is alkalmasak, melyek rekreáció néven foglalhatók össze. A rekreáció, a latin „recreare” (újraalkotás) szóból származik; kezdetben iskolai szünidőt, azaz kikapcsolódást, pihenést, mással foglalkozást jelentett (Kovács, 2007a).

Fritz (2006) meghatározása szerint „a rekreáció a szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -készség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.” Szociológiai értelemben a rekreáció elsődleges feladatának a munkavégző képesség helyreállítását, újratermelését tekintették (Kovács, 2007b). A tevékenység jellegének és eszközeinek megfelelően megkülönböztetünk szellemi és mozgásos rekreációt. A szellemi rekreáció a kultúra, a szórakozás és a művelődés formáit használja fel a testi-lelki jólét és pihenés eszközéül (például színház- vagy mozilátogatás, keresztretjévenyfejtés, kártyázás, olvasás). A mozgásos rekreációhoz tartoznak a nem kényszerből végzett fizikai és testi tevékenységek (horgászat, kerékpározás, aerobik stb.). „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség szerint annak növelése” (Fritz, 2006).

Rekreációs céllal mindenféle sporttevékenység üzhető, így a vízi sportok is, amelyek szerepe az utóbbi években a rekreáció területén jelentősen nőtt.



Szerző:

DR. BÓKA FERENC

Titulusa: egyetemi adjunktus PhD

Munkahelye: SZTE JGYPK Testnevelési

és Sporttudományi Intézet

Levelezési címe:

6720 Szeged, Horváth Mihály u. 3.

E-mail: boka@jgypk.u-szeged.hu

Főbb kutatási területe: a rendszeres

testedzés hatása az egészségi állapotra

Érdeklődési köre, hobbi: labdarúgás,

vízilabda

Társszerzők:

DR. PAULIK EDIT

Munkahelye: SZTE ÁOK

Népegészségtani Intézet

E-mail: paulik.edit@med.u-szeged.hu

POLYÁK EDINA

Munkahelye: SZTE JGYPK

Rekreáció és Egészségfejlesztő Intézet

E-mail: polyak.edina@hotmail.com

A vízi rekreációs tevékenység alapja az úszás, amely már az ókori görögöknél hozzátartozott az ember műveltségéhez, az írás és az olvasás mellett (Bakó, 1986); egészségügyi szempontból az úszás, a fürdőzés terápiás hatását kell hangsúlyozni.

A vízi sportok közül a vízfelszínen üzhetőek a természet erejét használják ki; nagyon népszerűek az úgynevezett vontatott vízi sportok, mint például a wakeboard, a jet-ski, a vízibanán, a vízibob vagy a vízisí, a mezítlábas vízisí. A felszínen kihasználhatjuk a hullámokat, mint a hullámlovast, vagy a folyó sodrását, ahogy ezt a rafting szerelmesei teszik. A szelet felfogva hasíthatunk szörfünkkel a Balatonon, de ha a vitorlázást különleges szinten akarjuk úzni, akkor benevezhetünk egy földkerülő versenyre. Ne feledkezzünk meg az aquafitness, az aquagimnasztika, az élményfürdők, a csúszdaparkok és a különböző játékok vízben nyújtotta élményéről se (Szatmári, 2009).

A másik csoportot a vízfelszín alatti sportok jelentik. Használhatjuk a saját tüdőnket, hogy minél mélyebbre merüljünk, ahogy a szabadmerülő, vagy az oxigénpalackot, ahogy ezt a mélytengeri búvárok teszik. Kiaknázhatjuk a víz felhajtóerejét is, rekreációs szempontból. A fitness szerelmesei a sportág víz alatti változatát is üzhetik, sőt manapság már a vízihokit, a vízirögbit vagy a víz alatti biciklit is ki lehet próbálni.

Vizsgálatunk célja a rekreációval, vízi sportokkal kapcsolatos attitűdök, vélemények felmérése volt magyar és külföldi személyek körében. Hipotézisünk szerint a rekreáció fogalma Magyarországon kevésbé ismert, mint külföldön, illetve a vízi sportok, rekreációs lehetőségek népszerűsége különbözik a magyar és a külföldi megkérdezettek körében.

MÓDSZER

A felmérést önkitöltéses kérdőíves módszerrel végeztük, melyben zárt és nyitott kérdéseket használtunk. A magyar és angol nyelven elérhető kérdőív az alábbi kérdéscsoportokat tartalmazta: demográfiai jellemzők, rekreáció fogalma, sportolással töltött idő, vízi sportok népszerűsége, nyaralással kapcsolatos preferenciák, a megkérdezett személy által már kipróbált sportok, illetve azok, amelyeket ki szeretne próbálni. A rekreáció fogalmát Fritz (2006) meghatározása alapján értékeltük.

A vizsgált személyek kiválasztása nem véletlen alapú mintaválasztáson alapult, a kérdőívet a kutató által elérhető magyar és külföldi személyek (80-80 fő) töltötték ki. A vizsgálatban való részvétel önkéntes volt.

A statisztikai feldolgozás SPSS 13.0 for Windows programmal történt. Az eredmények értékelése során egyszerű leíró statisztikákat – átlag, százalékos megoszlás – alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK

A magyarországi mintában 29,7 év (minimum: 18 év, maximum: 54 év), míg a külföldieké 25,1 év (minimum: 15 év, maximum: 54 év) volt az átlagéletkor. Nemek szerint a magyaroknál 42 nő és 38 férfi, a külföldieké 29 nő és 51 férfi töltötte ki a kérdőívet.



Az 1. táblázat a sportolással eltöltött órák számát mutatja be. A megkérdezettek többsége (magyarok: 92%; külföldiek: 94%) több mint egy órát töltött hetente sportolással. A magyarok közel 70 százaléka hetente 1–3, illetve 3–10 órát sportolt. A megkérdezett külföldiek jóval több időt töltöttek mozgással, 30 százalékuk 3–10 órát, 40 százalékuk pedig 10 óránál is többet.

Sportolással töltött idő	Magyar minta	Külföldi minta
1 óránál kevesebb	8%	6%
1–3 óra	37%	18%
3–10 óra	32%	30%
10 óránál több	23%	40%
Egyéb	0%	6%

1 A megkérdezettek megoszlása (%) a sportolással töltött órák heti száma szerint

A fogalom ismerete	Magyar minta	Külföldi minta
Tudta	77%	78%
Nem tudta	23%	22%

2 A rekreáció fogalmának ismerete

A rekreáció fogalmát, célját a vizsgálatba bevont személyek több mint 75 százaléka helyesen határozta meg, a magyar és a külföldi minta ismereteit illetően nem volt különbség (2. táblázat).

A magyarok 94 százaléka és a külföldiek 97 százaléka nyilatkozott úgy, hogy tud úszni. A megkérdezettek szerint legnépszerűbb vízi sportokat az 1. és 2. ábra mutatja be. Magyarországon a vízilabda (68%) a legnépszerűbb, ezt követi az úszás (13%), a kajak-kenu (9%), a jet-ski és a wakeboard (3-3%); a szörföt, a vitorlázást és a vízisielést csak 1-2% határozta meg legnépszerűbb sportágként. A külföldiek 62 százaléka az úszást, 26 százaléka a vízilabdát, 5-5 százalékuk az evezést, illetve a szörföt, 2% pedig a jet-skit jelölte meg népszerű sportként.

A tévészés kapcsán a sportközvetítések nézettségét vizsgáltuk. A magyarok 62 százaléka szívesen nézi a vízisport-közvetítéseket, 12% néha megnéz egy-egy közvetítést, 8% kizárólag csak az olimpiai közvetítéseket, 18% pedig soha. A vízisport-közvetítést nézők főleg a vízilabdát (36%), az úszást (34%) és a kajak-kenu (12%) kísérik figyelemmel a tévében. A negyedik helyre a szinkronúszás (10%) került, a műugrást 5%, a szörföt, toronyugrást és wakeboardot a megkérdezettek 1-1 százaléka nézi. A külföldiek 67 százaléka szívesen nézi a vízisport-közvetítéseket, 15% néha megnéz egy-egy közvetítést, 10% kizárólag csak az olimpiai közvetítéseket, 8% pedig soha. A külföldieknél a vízilabdát és az úszást egyaránt 45-45% nézi. A szörföt választotta a megkérdezettek 6 százaléka, 2 százalékuk a búvárkodást, szintén 2 százalékuk pedig szívesen megnéz bármilyen vízi sportot.

Arra a kérdésre, hogy „Milyen helyre menne szívesen nyaralni?” a magyarok 56 százaléka a vízparti, tenger közeli helyeket jelölte meg (3. ábra). Hegyekbe menne 25 százalékuk, ahol a szabadidejét túrázással és a természet szépségeinek megismerésével töltené. A válaszadók 12 százaléka a családdal vagy baráti társasággal

töltött wellnesshétvégét választotta, 5 százalékuknak pedig nincs ideje elmenni nyaralni. Az egyéb válaszlehetőséghez a megkérdezettek 1 százaléka írta, hogy olyan helyre menne, ahol van vízpart is és hegy is, ahol túrázni tud. Sajnos, többen jelezték, hogy anyagiilag nem engedhetik meg maguknak a nyaralást.

A külföldiek többsége (73%) szintén a vízpartot, a vízi rekreációs lehetőségeket választotta (4. ábra); hegyekbe 8 százalékuk menne, míg a wellnesst csak 5 százalékuk preferálta. Az egyéb választ 14 százalékuk jelölte meg. Sokan írták, a magyarokhoz hasonlóan, hogy leginkább olyan úti célt választanának, ahol vízi rekreációs lehetőségek és hegyek egyaránt vannak. A legmeglepőbb az az amerikai válaszadó volt, aki extrém sport-centerbe menne legszívesebben.

Vizsgáltuk azt is, hogy a megkérdezettek milyen vízi sportot próbálnának ki, ha lenne rá lehetőségük (több sportformát is meg lehetett jelölni). A magyar válaszadók legnagyobb arányban a búvárkodást (12%) szeretnék kipróbálni. 7–10 százalékuk szívesen megismerkedne más vízi sportokkal is (jet-ski, vízibob, wakeboard, vízibanán, rafting, vízisí), 4–6 százalékuk a kajak-kenuzást, a szörföt, a vitorlázást, a snorkelinget (búvárkodás pipával), az aquafitneszt, a vízilabdázást és a yachtingot, 2-3 százalékuk pedig a horgászatot, illetve a vízirögbit próbálná ki.

A külföldiek 14 százaléka a jet-skit, 9-9 százalékuk pedig a vízilabdát és a kajak-kenu szeretné kipróbálni. 8 százalékuk a vízibanánt, a szörföt és a wakeboardot, 7-7 százalékuk a búvárkodást, illetve a vízisielést, 6-6 százalékuk a raftingot és a vitorlázást jelölte meg. A horgászatot és a snorkelinget 5 százalékuk, a yachtingot, a vízi aerobikot és a vízibobot 2-3 százalékuk próbálná ki.

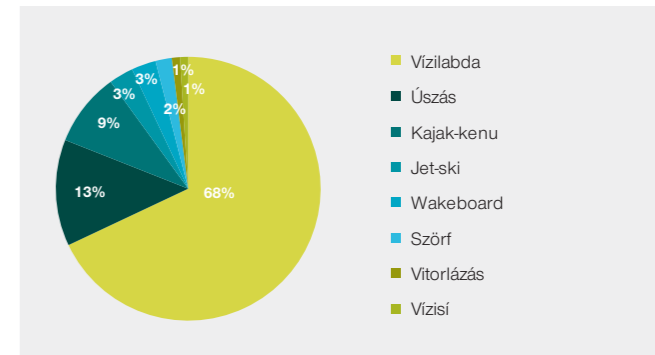
A továbbiakban arra kérdeztünk rá (5. és 6. ábra), hogy ténylegesen mely vízi sportokat próbálták már ki a megkérdezettek (itt is több választ lehetett megjelölni). A magyaroknál a horgászat (19%), a külföldieknél a vízilabda/strandvízilabda (18%) volt a leggyakoribb. Második helyre került a magyaroknál a vízilabda/strandvízilabda, a külföldieknél pedig a snorkeling, a harmadik helyen pedig mindkét csoportnál a kajak-kenu szerepelt, valamint a külföldieknél még a horgászat is. A negyedik helyre a jet-ski került mindkét csoportnál, a külföldiek még a szörföt is idesorolták. A további sportokat tekintve gyakorlatilag mindenféle vízi sport kipróbálásával találkoztunk mindkét csoportnál.

KÖVETKEZTETÉSEK

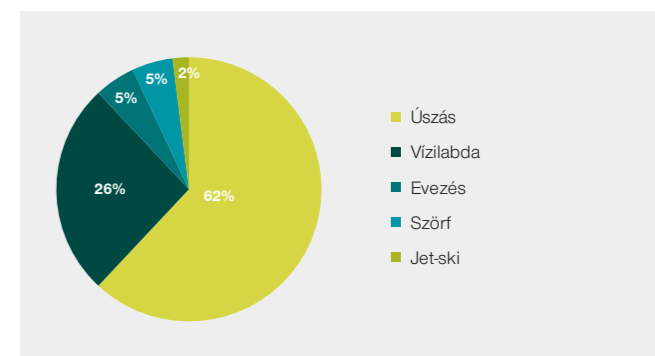
Eredményeink alapján megállapítható, hogy a magyar válaszadók lényegesen kevesebb időt töltöttek sporttal, mozgással, mint a külföldiek. Általában elmondható, hogy az emberek érdeklődnek a vízi sportok és a vízi rekreáció iránt, legyen szó a szabadidő aktív vagy passzív eltöltéséről. A megkérdezettek többsége tisztában volt a rekreáció fogalmával, mely az egészség megőrzése szempontjából jó kiindulópont lehet.

A vízi rekreáció nemcsak külföldön, hanem itthon is népszerű, s bár tenger nem határolja Magyarországot, folyóink, tavaink és termálvízben gazdag területeink – főleg nyáron – számos vízi rekreációs lehetőséget nyújtanak.

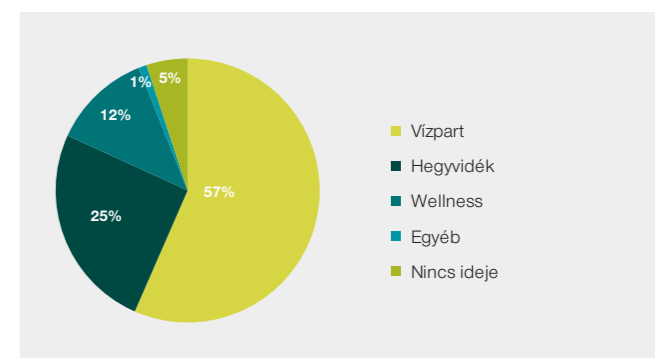
Hazánkban a vízilabda, az úszás és a kajak-kenu a legnépszerűbb vízi sport, amely nem meglepő, hiszen világviszonylatban is ezekben vagyunk a legsikeresebbek. Népszerű még a vízisí és a wakeboard, bár ezek szezonhoz kötöttek, valamint a vitorlázás, amelyhez elég csak lemenni a Balatonra. Az emberek ezekhez a lehetőségekhez mérten próbálják a kapcsolódást is megoldani. Nyáron egy hétvége vagy akár egy hét nyaralás alkalmával ki le-



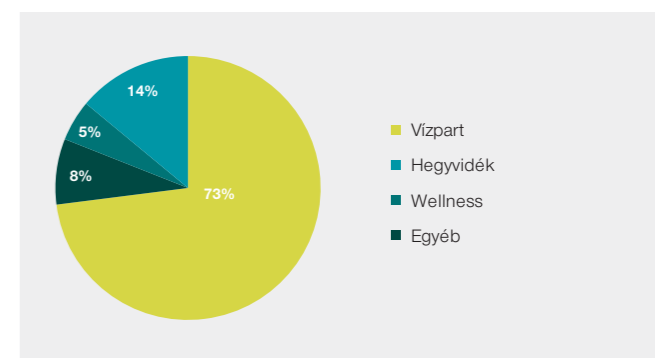
1 Vízi sportok népszerűsége – magyarok



2 Vízi sportok népszerűsége – külföldiek



3 Turisztikai célpontok – magyarok



4 Turisztikai célpontok – külföldiek



het próbálni a Balaton adta vízi rekreációs lehetőségeket. Itthon is meg lehet ismerkedni a vízibanánnal, a jet-skivel, a vízbobbal, a wakeboarddal, a vízisíeléssel stb.

A vízi sportok hazai népszerűségét több tényező is elősegítheti. Fontos ebből a szempontból az, hogy az elmúlt három olimpián (Sydney, 2000; Athén, 2004; Peking, 2008) a magyar férfi vízilabda-válogatottnak sikerült a dobogó legfelső fokán végeznie. Sok olyan vízi sport van, amelyek már nagyobb városokban is helyben űzhetőek (búvárúszás, szinkronúszás, vízi aerobik, vízilabda, strandvízilabda, aquafitness, aquagimnasztika stb.); ezek a sportágak is egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. Nem elhanyagolható szempont a környezet, a táj sem. Nyaraláskor előszeretettel megyünk tenger- vagy vízpart mellé. Az sem elhanyagolható szempont, hogy milyen vízi rekreációs lehetőségek vannak az adott környéken. Meg kell említeni még a médiát is, amely fontos szerepet tölthet be az egyes sportágak népszerűsítésében.

Felmérésünk szerint a külföldiek is hasonlóan vélekedtek az egyes vízi sportok népszerűségét illetően. A vízilabda/strandvízilabda, a kajak-kenu vagy a horgászat a külföldi mintában is a legnépszerűbb és a leggyakrabban kipróbált sportágak közé tartozott. Ismeretes ugyanakkor az is, hogy például az Egyesült Államokban az amerikai futball, a kosárlabda, a jégkorong és a baseball élen járnak a népszerűségben. Európa legtöbb országában pedig a futball miatt szorulnak háttérbe a vízi sportok, hiszen futbalozni még a legszegényebb falvakban is lehet, mert nem kell hozzá sem víz, sem speciális eszköz, hanem csak egy labda.

Összefoglalóan elmondhatjuk, hogy mind a magyarok, mind a külföldiek körében ismertek a vízi sportok, különösen azok klasszikus formái (például vízilabda, kajak-kenu), de ezek mellett nagy az érdeklődés az újabb, ma még kevésbé elterjedt sportok (például vízibanán) iránt is. A rekreáció, és ezen belül a vízi rekreáció fontos feladata, hogy választ adjon az életminőséget rontó civilizációs kihívásokra. Ennek megfelelően az emberek elsősorban az úgynevezett „outdoor” vagy „ki a természetbe” lehetőségeket keresik; fontos szempont az egészség, menekülés a kényszerektől, a stressztől, a szorongástól, mely a mindennapokat jellemzi. Ezek legyőzéséhez az élményorientált kikapcsolódást, fittséget, sportot, wellnesszt veszik célba, melynek kiváló területét jelenti a vízi rekreáció, a színes, de még ki nem aknázott lehetőségeivel. ■



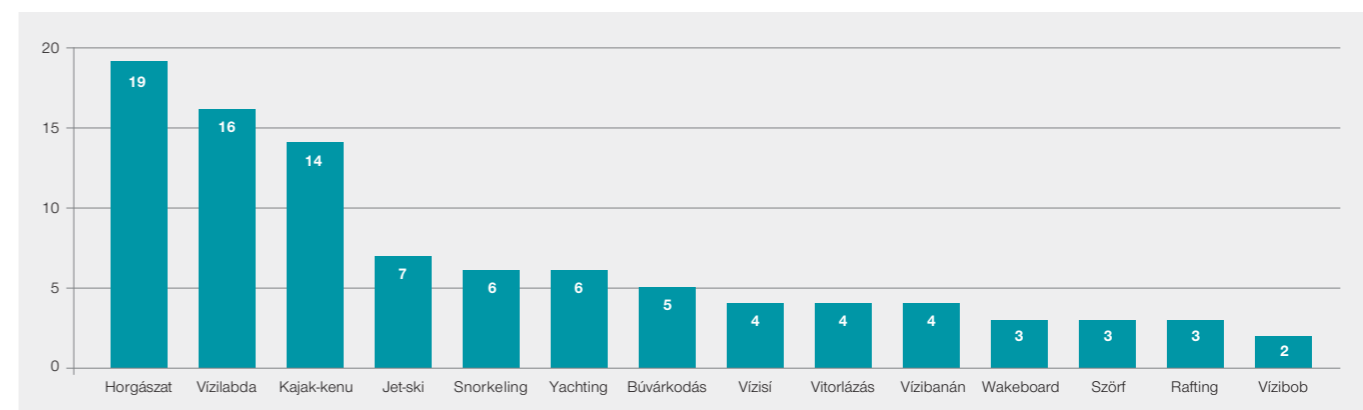
Abstract: Recreation is a free time activity that aims to resolve stress, fatigue caused by the daily work and aims to restore the physical and mental performance and skills; one of its forms is active (physical exercise involved) recreation. The goal of the voluntary survey was to assess the attitudes of Hungarian and foreign people related to recreation and water sports. According to our results the Hungarians spent significantly less time with sports and physical exercises than the foreigners. The majority of the surveyed people were aware of the definition of recreation, and the people are interested in water sports and water recreation. Water-polo, swimming, kayak-canoe and rowing were amongst the most popular sports in both groups which is not surprising in Hungary's case, since worldwide we are the most successful in these sports. Besides the classic forms of water sports (water-polo) there is great interest towards newer, yet less widespread sports (water banana). The exploitation of opportunities in water recreation might have a significant role in improving the residents' quality of life.

Keywords: recreation, water recreation, health promotion

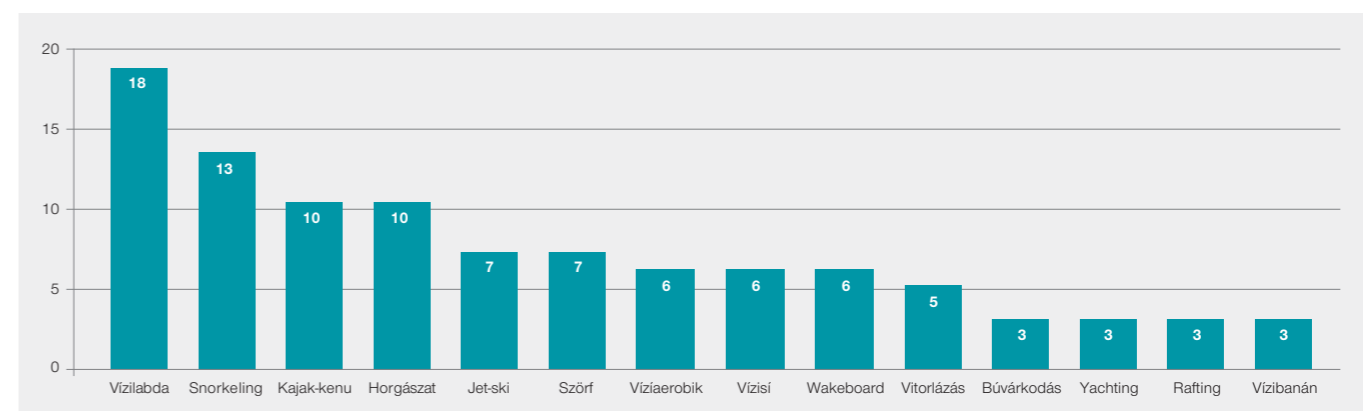
IRODALOMJEGYZÉK:

- » Bakó J. (1986): Az úszás története. Budapest, Sport Kiadó
- » Fritz P. (2006) Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó
- » Kovács T. A. (2007a): A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb kulturális alrendszerei. Magyar Sporttudományi Szemle, 8(30): 13–24.
- » http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSTT_200702.pdf
- » Kovács T. A. (2007b): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. Magyar Sporttudományi Szemle, 8(30): 3–12.
- » http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSTT_200702.pdf
- » Magyar Sport Enciklopédia. Budapest, Kossuth Könyvkiadó, 2002
- » Szatmári Z. (szerk.) (2009): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó Zrt.

„Általában elmondható, az emberek érdeklődnek a vízi sportok és a vízi rekreáció iránt, legyen szó a szabadidő aktív vagy passzív eltöltéséről. A megkérdezettek többsége tisztában volt a rekreáció fogalmával, mely az egészség megőrzése szempontjából jó kiindulópont lehet.”



5 Magyarok által kipróbált vízi sportok



6 Külföldiek által kipróbált vízi sportok

**KROPKÓ PÉTER SZERINT
A MOZGÁS A TÚLÉLÉST SZOLGÁLJA**

A rekreáció és a dinamikus egyensúly

Az alacsony, „nem igazán erőteljes” gyermeket édesanyja művészi szeretete a balett felé irányította, ám ez a fajta mozgás nem nyerte el az ifjanc tetszését. Az óvodai úszásoktatás már annál inkább, ennek köszönhetően végigúszta az általános iskolai időszakot, viszont a gimnáziumi tanulmányok idején az iskolai eredmények javulása érdekében abbahagyta egy időre. Ám mivel a sportelvonás a szándékkal ellentétes hatást gyakorolt az érdemjegyekre, így aztán úszott tovább, meg persze vízilabdázott s közben azért tornázott is. A „szégyen a futás, de hasznos” mondás második felének igazságtartalma aztán a katonaságnál került előtérbe, mivel az aktív sport(olás) a megszokottnál többször nyitotta ki számára a laktanyakaput. Az egyetemen az úszás és a futás mellé társult a kerékpározás. Innentől datálódik a triatlonos pályafutás kezdete, amely profi szinten nem csupán országosan, de világszerte hírnevet szerzett számára. A Példakép rovatunk vendége Kropkó Péter.

– Csak abban lehetsz igazán sikeres, amit szeretsz – ez hivatásra, sportra egyaránt igaz – fogalmaz Kropkó Péter, aki „háromtusás” pályafutása során 65 ezer kilométert úszott, 130 ezer kilométert futott, 600 ezer kilométert kerékpározott. Versenyzései kapcsán hét autóval összességében 3,5 millió kilométert tett meg, harmincnégy-szer repülte körbe a Földet, az útlevele ötször telt be. – A sportnak köszönhetően valóban a világ számtalan pontjára eljuthattam, számomra Új-Zéland és a japán Okinava-szigetcsoport a glóbuszunk legszebb térsége, ám a szívem csücske persze Magyarország, ahová mindig jó volt hazatérni, s ahol élhetem a kiegyensúlyozott életemet párommal, Andival, valamint a négy gyermekünkkel. No és a dédmámával, aki tíz évvel ezelőtt szívinfarktuson esett át, ám a dédunokák olyan célt jelentenek számára, amely a szó szoros értelmében életben tartja. S ez nem vicc, nyolcvanhárom éves kora ellenére az orvosi leletei az elmúlt évtizedben évről évre javultak. Szóval, nem csupán szeretni kell a hivatásunkat, az életünket, értelmes célok is szükségletnek ahhoz, hogy tényleg rendben legyünk.

Szerinte a rekreáció nem más, mint a dinamikus egyensúly megteremtésének eszköze – és ez igaz mind a fizikai, mind a társadalmi környezetre. – Tudnunk kell a túlpörgéses állapotból visszaállítani az egyensúlyt. Ám ezt oly módon kell megtennünk, ahogy a kerti gyomlálást szoktuk, vagyis folyamatosan kell vele törődnünk, testi és lelki értelemben egyaránt – szól a jó tanács, amely kiegészül azzal, hogy nem csupán áthallásos kapcsolat van a rekreáció és a regeneráció között, hanem komoly átfedés. A rekreáció ugyanis bizonyos értelemben regeneráció, amelynél viszont figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat. – Talán sokan megmosolyogják, de nekem Voltaire azon mondása jut erről eszembe, mely szerint az életünk első felében az egészségünket áldozzuk fel a pénz megszerzéséért, a második felében pedig a pénzünket az egészség visszaszerzéséért, miközben megromlik az egészségünk és eliramlik az életünk. Arról nem is beszélve, hogy a XVIII. századi francia filozófusnak még csak sejtése sem

„...a rekreáció nem más, mint **a dinamikus egyensúly megteremtésének eszköze** – és ez igaz mind a fizikai, mind a társadalmi környezetre.”



Szerző:
BAUDENTISZTL FERENC
Fotó:
KROPKÓ PÉTER ARCHÍVUMA



„Sportmúltamból és sikereimből eredően kötelességemnek tartom, hogy megszólítsam és megmentsem a jelen és jövő generációit. Minden neves élsportolónak hasonlóképpen kellene gondolkodnia és személyes példával a gyermekek – és persze a szülők – elé állni.”

Kropkó Péter Miskolcon született 1963. szeptember 1-jén. A Zrínyi Ilona Gimnáziumban érettségizett, a Nehézipari Műszaki Egyetem Bányamérnöki Karán diplomázott. Első triatlonos versenye 1984-ben Szolnokon volt, ahol ötödik helyen végzett. Összesen ötvenegy Ironman-viadalon indult (Japánban háromszor, Svájcban kétszer, Dániában egyszer nyert), négy alkalommal győzött a japán Strogman-versenyen, a magyar bajnokságon tucatszor diadalmaskodott. A felkelő nap országában szobrot is emeltek a tiszteletére. A profi versenyzéstől 2005-ben visszavonult Kropkó Péter jelenleg a Sport XXI. Program vezetőjeként a Magyar Triatlon Szövetség alelnöke, Szakmai Bizottságának is tagja.



lehetett arról, hogy a XXI. század embere életét jórészt már nem a valóságban, hanem egy virtuális térben éli.

Nem véletlenül indította el a Nemzeti Sport Intézet (NSI) azt a Sport XXI. névre keresztelt utánpótlás-nevelési programot, amely 14-15 éves korig próbálja mozgásra ösztökélni a gyermekeket. A triatlonban Kropkó Péter mögött Szatmári Zoltán, Hóbor Péter és Kropkó Andrea személyében veretes szakembergárda törekszik arra, hogy mind kevesebb gyermekben vesszen el a mozgás ösztönös szeretete, s hogy profi alapokra helyezték sportágukat. Sikerüket egyértelműen jelzi, hogy néhány év alatt megtöbbszörözték a sportolók számát és megduplázódott a csapatlétszám.

– Amikor a gyerekekre a szülő naponta átlagban hét percnyi figyelmet fordít, magyarán nem foglalkozik vele, akkor nem lehet csodálkozni azon, ha már a gyermek is a számítógépes virtuális világba menekül, s egyfajta kábítószerként tekint a mesterséges flingre. A gyermek és a szülő is elfelejti, hogy a mozgásban az élet, s hogy a mozgás a túlélést szolgálja. Az utánpótlás-nevelési programmal azt szeretnénk elérni, hogy – miközben persze az NSI szeretne mind több gyermekből olimpiai bajnokot faragni – a gyerekek számára a mozgás természetes legyen, s hogy mind többen éljék meg a sport adta valós sikerélményt, amely nem csupán a test, de a lélek számára is roppant fontos. Sportmúltamból és sikereimből eredően kötelességemnek tartom, hogy megszólítsam és megmentsem a jelen és jövő generációit. Minden neves élsportolónak hasonlóképpen kellene gondolkodnia és személyes példával a gyermekek – és persze a szülők – elé állni.

Kropkó Péter nem csupán a legfiatalabb korosztálynak tart előadásokat, hanem vállalati tréningeket is vállal. – Tisztelet a kivételnek, de hazánkban az emberek túlnyomó többségének rossz a hangulata, mert nem érzi jól magát a bőrében. Ezt az érzést aztán kivetíti a környezetére. Csodálkozunk azon, ha Magyarországnak a pesszimizmus az egyik legfőbb ismérve. A rekreáció révén meglehetnénk az első lépést a pozitív változás irányába azzal, hogy először magában tegyen mindenki rendet... ■

KERT-hírek

Fotó: Molnár Máté



FOTÓPÁLYÁZAT

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság fotópályázatot hirdet, amelynek célja rekreációs tevékenységformák (mozgásos, elméleti), események, élmények bemutatása, népszerűsítése. A képek készülhetnek kül- és belföldön egyaránt, a megkötés csupán arra vonatkozik, hogy a pályaművek valamilyen rekreációs tartalmat közvetítsenek. A pályázaton kizárólag saját felvételekkel lehet részt venni, az esetleges szerzői jogi problémákért a kép feltöltője vállalja a teljes körű jogi, anyagi és erkölcsi felelősséget. A feltöltött fotók és adatok valódiságáért a KERT nem vállal felelősséget, és a jogi problémák tisztázásában nem vesz részt. A KERT egyrészt fenntartja a jogot a beérkező képek korlátozás nélküli felhasználására, másrészt a közérkölcst sértő, politikai tartalmú vagy vulgáris fotókat/megjegyzéseket eltávolítja, és beküldőjüket kizárja a versenyből. A kép rövidebb oldalának legalább 1024 pixel hosszúságúnak kell lennie, a maximális képméret 2 MB. Egy pályázó legfeljebb 3 képpel nevezhet. A képeket JPG-formátumban, legalább 8-as tömörítéssel kérjük elküldeni. Csak olyan számítógépes korrekciót fogadunk el, ami a kép információtartalmát nem változtatja meg. **KIZÁRÓ OK A PÁLYÁZATBÓL:** több kép egymásra másolása, a képen szereplő elemek kiretusálása vagy bemásolása és a fotó bármilyen egyéb meghamisítása. Megengedett a kép megvágása, lekécsinyítése, keret használata, a képre kerülő szennyeződések vagy por retusálása, a színek korrekciója, illetve a fotó fekete-fehér és monokróm konverziója. Nem számít manipulálásnak az adattömörítés és az átméretezés. A pályázó elfogadja, hogy a zsűri hivatott eldönteni, hogy a számítógépes utómunka még szabályos volt-e vagy nem. Ha a zsűri nem engedélyezett technika használatát vagy bármilyen szabálytalanságot állapít meg, a pályázó elfogadja az azonnali kizárás jogát. A szabályzat nem ismerete nem mentesíti a felhasználót a szabályzat betartása alól.

A fotókat a <http://recreationassociation.hu> című weboldalra kell feltölteni. Képek jóváhagyása: A feltöltött fotó(k) jóváhagyás után, 24 órán belül kerül(nek) fel a Feltöltött képek rovatba, amennyiben megfelel(nek) a pályázati kiírásban rögzített feltételeknek. A pályázat lezárása után külön egy szakmai zsűri és külön a pályázat honlapján leadott közönség-szavazatok alapján alakul ki a végső sorrend.

MIÉRT ÉRDEMES NEVEZNI?

A szakmai zsűri díjazottja:

- » Egyéves előfizetés a „rekreacio.eu” tudományos magazinra
- » A kép megjelentetése a tudományos magazinban
- » Sport, életmód, egészség című kézikönyv

Közönségsvavazás 1. helyezett:

- » Egyéves előfizetés a „rekreacio.eu” tudományos magazinra
- » A kép megjelentetése a tudományos magazinban
- » Rekreáció című tankönyv

Közönségsvavazás 2. helyezett:

- » Egyéves előfizetés a „rekreacio.eu” tudományos magazinra
- » A kép megjelentetése a tudományos magazinban

Közönségsvavazás 3. helyezett:

- » Az aktuális „rekreacio.eu” tudományos magazin
- » A kép megjelentetése a tudományos magazinban



REGISZTRÁCIÓ

A pályázaton való részvételhez regisztrálni kell. Regisztráció itt: http://www.bud.hu/fotopalyazat?application=regis®is_action=a.

Pályázók csak a 18. életévüket betöltött személyek lehetnek, akik nem végeznek semmilyen tevékenységet a KERT-ben. Regisztrációkor a pályázónak egy elektronikus nevezési lapot kell kitöltenie. Az itt megadott személyes adatok nem publikusak, és harmadik fél részére a társaság nem adhatja ki. A képek szerzője az eredményhirdetésig ismeretlen marad mind a nagyközönség, mind a zsűri számára. A pályázaton való részvétel feltétele, hogy a pályázó a regisztráció során nyilatkozzon a KERT-nek arról, hogy a pályázati feltételeket (így különösen a Személyhez fűződő jogok és a Szellemi alkotások joga című pontokban foglaltakat) magára nézve elfogadja. **Kontaktszemély: Boros Barnabás – creative@recreationassociation.eu.**

FONTOS IDŐPONTOK

- » A pályázat megnyitásának és a regisztráció megnyitásának dátuma: **2012. február 17. 15:00**
- » A regisztráció és képfeltöltés lezárásának várható dátuma: **2012. március 17. 23:59**
- » A közönségsvavazás megnyitásának várható dátuma: **2012. március 17. 0:00**
- » A közönségsvavazás lezárásának dátuma: **2012. április 17. 23:59**
- » Eredményhirdetés várható dátuma: **2012. április 30.**



Hallgatók a vízben

Tanulmányunkban az úszástudás szintjének fejlesztését tűztük ki célul elsőéves óvopedagógia szakos hallgatók körében azzal a szándékkal is, hogy a fejlesztés révén hozzájárulhatunk az egészségmagatartásos életvitel kialakításához is. A vizsgált csoport (n = 17) a 2010/11-es iskolaév második félévében heti egy alkalommal részesült vízi képzésben. A képzés célja két úszásnem technikájának csiszolása és egy új úszásnem alapjainak elsajátítása mellett a vízbiztonság megszilárdítása, valamint az úszás elméleti alapjainak elsajátítása volt. Feltételeztük, hogy a vizsgálat befejeztével mozgásprogramunk hatására jelentős javulás következik be a hallgatók úszásteljesítményének szintjében, s ezáltal is hozzájárulhatunk egészségmagatartásos életvitelük alakításához. Megvizsgáltuk továbbá azt is, hogy milyen mértékben befolyásolja a testösszetétel az úszásteljesítményt, és felmértük a vízbiztonsági alapyakorlatok szintjét is. Megállapítottuk, hogy a vizsgált csoport 90 százaléka részesült vízi képzésben az általános iskola alsó tagozatán vagy a középiskolában. **Kulcsszavak:** egészséges életvitel, úszástudás, úszásoktatás, vízbiztonság, egyetemi hallgatók



Az egészségmegőrzés egyik leghatékonyabb mozgáseszközei közé egyértelműen hozzátartozik az úszás is. Tudták ezt a két világháború között megalakult Csehszlovák Köztársaság magyar sportéletét lelkesen szervező, formáló közösség tagjai is, akik a kezdeti nehézségek után a nemzetiségi alapon megszervezett sportéletben kiemelt szerepet szenteltek a magyar ifjúság, az egyetemisták mozgáskultúrájának fejlesztésére. A német, a zsidó, a lengyel sportszövetségek mellett megalakították a magyar testnevelést és sportot felkaroló szövetséget: a Csehszlovákiai Magyar Testnevelő Szövetséget (CSMTSZ), amely működésének kezdetétől fogva nagy súlyt fektetett az ifjúság rendszeres testmozgására, az egészségmagatartásos életvitelre való nevelésére. Vezető képviselői erőteljesen hangoztatták, hogy a testnevelésnek és a rendszeres sportolásnak az egészségmegőrzésben betöltött szerepe pótolhatatlan, s az ifjúság erkölcsi magatartásának formálásában úgyszintén fontos helyet foglal el. Példaként az USA-t és Angliát említik, ahol is az ifjúság rendszeres testedzésének és sportolásának köszönhetően kiváló eredményeket értek el a nemzetgazdaságban és a haza védelmére való felkészülésben is, sőt segítette a fiatalok körében felbukkanó nemkívánatos militarizmus visszaszorításában is. Tanulmányunkban az úszásnak-úszástudásnak

„...az összeállított mozgásprogram hatására a vizsgált csoport úszóteljesítménye jelentősen javult. Beigazolódott tehát fő hipotézisünk, melyben feltételeztük, hogy az általunk alkalmazott oktatási módszer a hallgatók legalább 80 százaléknál **az adaptációs mechanizmusokat** pozitív irányba mozdítja el.”

mint az egészségmagatartásos életvitel kialakításában betöltött feladatára, s a fent említett erkölcsi magatartás kialakításában is betöltött nélkülözhetetlen funkciójára is szeretnénk ráirányítani a kedves olvasó érdeklődését.

Írásunk célja, hogy felhívjuk a figyelmet az úszástudás további fejlesztésének és megszilárdításának lehetőségeire az egyetemi oktatásban is, mivel Szlovákiában az úszás oktatása az általános és középiskolai testnevelésben az utóbbi 10–15 évben háttérbe szorult, s így nem meglepő, hogy tanító szakos hallgatóink nagy része szinte minimális vízi előképzettség nélkül kezdi el egyetemi tanulmányait. Az úszás elméleti háttérét alig ismerik, úszástudásuk gyenge, mozgásuk az idegen közegben görcsös, bizonytalan. Többségük egyáltalán nem, vagy csupán pár másodpercre képes a víz alá merülni. Meglepő és szokatlan számukra, hogy a vizes közegben csak akkor biztonságos a mozgás, ha a víz alatt is nyitva tartják a szemüket.

Óvopedagógia szakos hallgatóink mozgáskompetenciájának bővítését azért is tartjuk fontosnak, mert úgy véljük, problémákhoz vezethet, ha olyan hallgatók is szerezhettek képesítést az óvodai és később az alsó tagozatos testnevelés oktatásához, akik nem rendelkeznek kellő vízbiztonsággal, vagy nagyon gyengén tudnak úszni. Kétséges ugyanis, hogy ezek a hallgatók képesek az alapyakorlatok és két úszásnem technikájának oktatására, de nem ismerik a vízből mentés alapjait sem. Így tanítványaik körében aligha tudják majd hitelesen elmagyarázni a vízben való mozgás fontosságát, jótékony hatását a szervezetre, és nem tudnak vízi képzést szervezni és tartani sem.

Bakkalaureátusi szinten az úszás tantárgy kötelezően választható jelleggel szerepel az óvopedagógia tanulmányi program kínálatában. Hallgatóink az első évfolyam nyári félévében hetente egy alkalommal részesülnek vízi képzésben. A képzés fő követelménye az, hogy a leendő pedagógusok rendelkezzenek a vízben való biztonságos mozgás ismereteivel és képesek legyenek az úszó iskolagyakorlatokat jártasság szinten helyes technikával bemutatni.

Az oktatás további célja az úszás sajátos, jellemző mozgásanyagának megismerése, valamint a vízbiztonsági alapyakorlatok és há-



Szerző:

DR. VICZAY ILDIKÓ

Titulusa: PhD, tanszékvezető

E-mail címe: iviczayova@ukf.sk

Főbb kutatási területei: iskolai

testnevelés, úszásoktatás

Érdeklődési köre, hobbi: film, olvasás



DR. BARÁTH LÁSZLÓ

Titulusa: PhD, dékánhelyettes

E-mail címe: lbarth@ukf.sk

Főbb kutatási területei: iskolai

testnevelés, sporttörténet

Érdeklődési köre, hobbi:

történelem, természet

Munkahelyük: Konstantin Filozófus

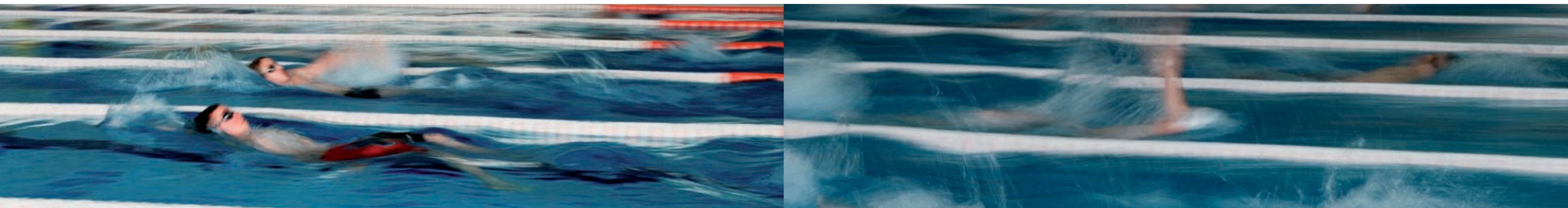
Egyetem – Közép-európai Tanulmányok

Kara – Óvodapedagógus- és

Tanítóképző Tanszék, Nyitra

Levelezési címük: Dražovska 4,

94974 Nitra – Slovakia



Abstract: Our research aimed at the development of the swimming level of the firstyear students of the department of pre-school education. The targeted group(n=17) had aquatic training once a week during the second term of the 2010-2011 academic year. The objective of the training was to improve the technique of two swim types, acquiring the basics of a new swim type as well as strengthening the fundamentals of water safety and learning the theoretical basics of swimming. We supposed that after completing the research, there would be an enhancement in the students' swimming performance as the result of our kinetic programme. We also examined how the bodily composition influences the swimming performance and we measured the level of the water safety basic exercises. The students' water qualification was measured by a questionnaire.
Keywords: healthy style of life, swimming abilities, teaching swimming, water safety, university students

rom úszásnem (gyors-, hát- és mellúszás) technikai végrehajtásának és oktatásmenetének elsajátítása. A záró bemutatás során, május végén, az egyes úszásnemek alapszinten elfogadható kivitelezését, az elméleti anyag és az oktatásmódszertan ismeretét értékeljük. A képzés gyakorlati jeggyel zárul, amely az úszástudást, a tanítási gyakorlatot, valamint az elméleti felkészültséget minősíti. E képzés során kell tehát hallgatóinknak felkészültté válniuk a víz hozzáértő megszerettetésére, az úszásoktatás önálló megszervezésére, irányítására, miközben el kell sajátítaniuk a vízből mentés alapjait is.

Kutatásunkban több kérdésre is kerestük a választ. Tudni szeretnénk volna, hogy alap- és középiskolai szinten részesültek-e a hallgatók szervezett vízi képzésben. A képzés elején a hallgatók testösszetételét és a vízbiztonsági alagyakorlatok szintjét mértük fel, melyek ismerete meghatározta az oktatás további menetét és a mozgásprogram tartalmát. A kilépő tesztekkel alkalmával megvizsgáltuk fejlesztőprogramunk hatását, végezetül összefüggéseket kerestünk a testméretek, a testösszetétel és az úszóteljesítmény között.

KUTATÁSI CÉLOK, HIPOTÉZISEK

Vizsgálatunk célja az általunk összeállított mozgásprogram bevalásának vizsgálata volt. Azt feltételeztük, hogy a hallgatók 25 méter mellúszásban nyújtott teljesítménye jelentősen javul a kezdeti szinthez képest és a testméretek, a testösszetétel, valamint a 25 méter mellúszásban nyújtott teljesítmény között jelentős összefüggés lesz kimutatható. Feltételeztük továbbá, hogy kísérletünk befejeztével a hallgatók több mint 80 százaléka elsajátítja az alap úszókészségeket, a hátúszás helyes technikáját és a gyorsúszás technikájának alapjait.

Feladatunk az úszásteljesítmény és a vízbiztonság kiinduló, majd végső szintjének felmérése, továbbá a képességfejlesztő mozgásprogram összeállítása és alkalmazása, valamint az eredmények értelmezése volt.

Mozgásprogramunkban a vizsgált csoportnál mindenekelőtt az úszástanítás kezdeti szakaszába illeszthető „vízbiztonsági alagyakorlatok” tanítását tűztük ki célul, egyszersmind megjelöltük két úszásnem helyes technikai végrehajtásának tökéletesítését és a gyorsúszás alapjainak elsajátítását is.

Jelmagyarázat: x – átlag, sd - szórás, min. – minimumérték, max. – maximumérték, R – terjedelem, Tm – testmagasság, Tt – testtömeg, BMI – testtömegindex

Mutatók	Tm (cm)	Tt (kg)	BMI	25 m mellúszás		Wilcoxon – T (25 m mell)	25 m hátúszás (s)
				be (s)	ki (s)		
x	167,5	59,18	21,15	38,18	34,91	2,633 p < 0,01	38,91
sd	5,451	7,574	3,058	8,844	5,795		9,661
median	167,0	59,7	21,03	35,1	34,1		37,7
min.	157,5	43,7	16,74	29,8	27,9		25,2
max.	179,0	68,3	27,53	56,6	52,2		65,0
R	21,5	24,6	10,80	26,8	24,3		39,8

I Az egyes mérések és az összehasonlító vizsgálat eredményei

Anyag, módszerek

A vizsgálatban, mely 2011 februárjától májusig tartott, 17 elsőéves óvopedagógia szakos hallgató vett részt. A hallgatók összesen 11 tanítási órát abszolvártak 2x45 perc terjedelemben, hetente egy alkalommal. A belépő adatfelvételle az első, a kilépőre az utolsó tanítási órán került sor. Elsőként azokat az úszókészségeket vizsgáltuk, melyek a vízbiztonság alapjait képezik. A vízbe ugrást, a merülést, a lebegést, a siklást, az úszólégzést, valamint a víz alatti tájékozódás gyakorlatát kellett minden hallgatónak két alkalommal végrehajtania.

Az úszásteljesítmény szintjét a vizsgálat elején és végén 25 méter mellúszás teljesítésével mértük. A hátúszás szintjét csak a mozgásprogram végén teszteltük, mivel a hallgatók ebben az úszásnemben vizsgálatunk elején nem voltak képesek a 25 méteres táv teljesítésére. Minden hallgatónak egy kísérlete volt. A gyorsúszás értékelésénél csak a technikai végrehajtást vettük figyelembe.

Vizsgálati módszerként tesztelést alkalmaztunk. Az úszástudás tesztjeit Macejková (2005), Kiricsi (2003) valamint Benčuriková és Medeková (2008) útmutatása alapján választottuk ki. Mozgásprogramunk összeállításánál fő célunk a vízbiztonság és az úszástudás szintjének növelése volt.

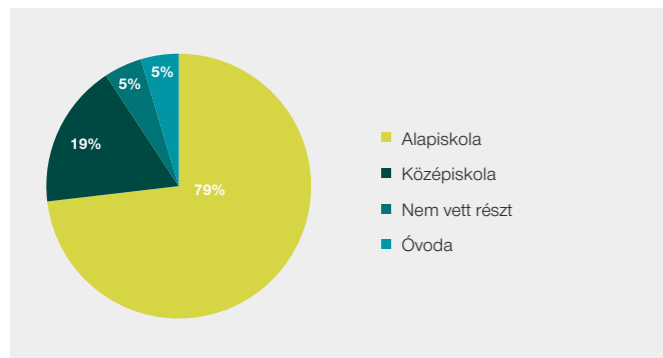
Statisztikai eljárások

A kezdeti és végső eredmények rögzítése után adatainkat a matematikai statisztika segítségével dolgoztuk fel. Alapstatisztikát, valamint függő minták t-próbáját alkalmaztunk a vizsgált csoport kezdeti és végső átlagteljesítménye között mutatkozó különbség értékelésére. A testméretek és a motoros teljesítmény közötti összefüggések erősségét korrelációs számításokkal határoztuk meg. A különbségeket 5% hibavalószínűség mellett tekintettük szignifikánsnak.

EREDMÉNYEK

Kérdésként fogalmaztuk meg, hogy 11 hét elteltével mozgásprogramunk hatására történik-e változás a hallgatók úszástudásának szintjében. A testméretek átlagértékeit, a 25 méter mellúszás belépő és kilépő átlageredményeinek összehasonlítását, valamint a 25 méter hátúszás kilépő eredményeit az 1. táblázatban foglaltuk össze.

A hallgatók fizikai kondíciójának felmérése a leginkább alkalmazott testtömegindexet (BMI) számítottuk ki, mely jó közelítésű eredményt ad ahhoz, hogy a vizsgált csoport egészséges testsúlyának átlageredményét meghatározhatjuk. A felmérés befejeztével mért 21,15 BMI átlagérték alapján csoportunk normál testalkatúnak



1 A hallgatók vízi előképzettsége

mondható. A fenti táblázat alapján a vizsgált csoport 25 méter mellúszásban elért kilépő átlageredménye szignifikánsan jobb volt a belépő teljesítményhez képest ($p < 0,01$). A kilépésnél mért kisebb szórásérték is azt mutatja, hogy a csoport teljesítménye ebben az úszásnemben kiegyensúlyozottabb, homogénebb volt, mint a belépő tesztelések alkalmával. A 3,27 másodperccel jobb átlageredmény igazolhatja feltételezésünket, miszerint hallgatóink úszástudásának szintjére mozgásprogramunk is pozitív hatást gyakorolt. Úgy véljük, hogy a jobb teljesítmény egyrészt az elméleti felkészítésnek, másrészt alap úszókészségek elsajátításának és a technikajavító gyakorlatok alkalmazásának együttesen köszönhető. A mellúszás technikai végrehajtásának értékelésétől ebben az elemzésben eltekintünk, mert a hallgatókat csupán szóban értékeltük. Megjegyezzük azonban, hogy a legtöbb hallgató mellúszó lábmunkája és légzéstechnikája a vizsgálat kezdetekor elégtelen volt. A kilépő tesztelések alkalmával a lábmunka technikai végrehajtása a legtöbb esetben javult, néhány esetben azonban nem sikerült a rögzült hibás mozgásmintát kijavítani. A légzéstechnika helyes elsajátítása három hallgatónak okozott nehézséget.

A vizsgálat befejeztével minden hallgató képes volt hátúszással a 25 méteres táv teljesítésére. Néhányuknak a karmunka helyes végrehajtása, valamint a kar- és a lábmunka összhangja és a csípő helyzete okozott gondot, amit a fenti táblázat utolsó oszlopában látható magas szórásérték és a 39,8 másodperces intervallumban szóródó széles adatterjedelem is jelez.

A gyorsúszás alapjait a hallgatók döntő többsége sikeresen elsajátította. A kar- és a lábmunka összhangjának csiszolása és a helyes légzés elsajátítása az intenzív úszótanfolyam feladata lesz a második évfolyam nyári félévében. A záró tesztelések alkalmával a hallgatók 12 métert (a medence szélessége) úsztak gyorsúszással, légzés nélkül.

Megvizsgáltuk azt is, hogy mozgásprogramunk hatására javul-e az alap úszókészségek szintje. Feltételeztük, hogy a csoport 80 százaléka a tanfolyam végére ezeket sikeresen elsajátítja. A releváns szakirodalom szerint az alap úszókészségek fejlesztése elsősorban a szervezetnek az idegen közeghez (vízhez) való adaptálódását szolgálja [7]. A gyakorlatcsoport célja a vízben tartózkodás és mozgás törvényszerűségeinek megismerése, az úszómozgáshoz szükséges idegéletteni funkciók átalakítása [1]. A szakírók meglehetősen egységes álláspontot képviselnek abban, hogy az adaptáció színvonalát nem elsősor-



ban a fizikai képességek fejlettsége határozza meg, hanem az ideg-izomrendszer alkalmazkodási képessége az idegen közeg ingereihez. Ezeknek a gyakorlatoknak az elsajátításánál nagyon fontos a fokozatosság elvének betartása.

Külön kiemeljük a merülés gyakorlatának szerepét, mert a lebegés és a siklás csak akkor sajátítható el, ha az arc és a fej vízbe merítését a hallgatók már megfelelően tudják. Ebben a gyakorlatban mutatkozó teljesítménynövekedés a csoportnál azt jelentette, hogy a hallgatók a tanfolyam befejeztével lényegesen hosszabb ideig tudtak egész testtel, nyitott szemmel és a levegő fokozatos vízbe fújásával a víz alatt tartózkodni.

Míg a vízbe ugrást és a merülést függőleges helyzetben mutatták be a hallgatók, addig a lebegés volt az első olyan gyakorlat, amelyet vízszintes helyzetben az arc vízbe merítésével stabil alátámasztási felület nélkül kellett végrehajtani. Kezdetben nagyon sokszor előfordult, hogy a vízszintes helyzet felvételénél a hallgatók kiemelték a fejüket a vízből. Ez a törekvésük akkor volt különösen erőteljes, amikor megszűnt a láb alátámasztása a medence alján. Ennek a jelenségnek az oka az, hogy a test függőleges helyzetből való kibillenésekor működésbe lép az úgynevezett tónusos nyaki-labirintus beállítódási reflex, amely igyekszik a fejet az eredeti testtartásnak megfelelő helyzetben tartani. Ez a bonyolult reflex mechanizmusgyakorlással, szoktatással eredményesen szabályozható, mint ahogy azt a vizsgálati eredményeink is bizonyították. A lebegés gyakorlatát először hason fekvésben, később ezzel párhuzamosan hanyatt fekvésben is oktattuk. Azt tapasztaltuk, hogy a legtöbb hallgató könnyebben végzi a lebegés gyakorlatát hason, mint hátán. Véleményünk szerint ennek egyik oka az lehet, hogy hanyatt fekvésnél az egyensúlyi helyzet bizonytalanabb a víz állandóan mozgásban lévő felületén, másrészt pedig az, hogy hátán fekvésnél megváltozik az optikai tájékozódás lehetősége, és ez szintén fokozza a bizonytalanságot.

A lebegés gyakorlatának tökéletes elsajátítása és alkalmazása előfeltétele a siklás tanításának, mely a vízhez szoktatás egyik legfontosabb gyakorlata és egyben az úszásnemek oktatásának megalapozása. Tanítása során a hallgatók megismerkedtek egy újabb hidrosztatikai jelenséggel, a dinamikus felhajtóerővel. A siklás oktatása közben ügyeltünk a kedvező úgynevezett „hidrodinamikus” testfelület kialakítására és automatizálására, valamint arra, hogy a hallgatók a gyakorlatot nyújtott karral, nyújtott lábbal és vízbe hajtott fejfel hajtásuk végére.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- » A Csehszlovákiai Magyar Testnevelő Szövetség 1930. évi működése. Kiadó: Schulz. Levice – Léva, 1931.
- » Arol, I.: Az úszás oktatása. Budapest: Sport, 1979, 143 s. ISBN 963 253 018 7
- » Bence, M.: Aktuálne problémy vyučovania plávania študentov telesnej výchovy. Banská Bystrica : PARTNER, 2002. 108 s. ISBN 80-968726-5-6
- » Bence, M.: Plavecká výkonnosť stredoškolskej populácie v Banskej Bystrici. In: Kvalita života I. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Ústav zdravotníckých štúdií 2007, str.14 – 20. ISBN 978 – 80 – 7044 -893 – 9
- » Benčuriková, L.: Didaktická hodina plávania detí predškolského veku. In: Štruktúra pohybových aktivít vo vodnom prostredí a ich účinnosť. Zborník referátov prednesených na IX. ročníku vedeckého seminára s medzinárodnou účasťou. Bratislava 4. február 2005. Bratislava: FTVŠ UK, s. 80 – 83. ISBN 80-89197-35-3
- » Benčuriková, L. – Medeková, H.: „Špecifika hodnotenia plaveckých zručností u detí predškolského veku“, in: Šport a kvalita života, (Brno: Masarykova univerzita, 2006), optický CD – ROM).
- » Benčuriková, L.: Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku. Vedecká monografia. Bratislava: UK – STIMUL, Poradenské a vydavateľské centrum Filozofickej fakulty, 2011. s. 95. ISBN 978-80-8127-023
- » Kírisci, J.: Úszásoktatás kisiskolások számára. Budapest: SE-TSK, 2002, ISBN 963-430-080-4
- » Macejková, Y. et al.: Didaktika plávania. Bratislava: ICM Agency, 2005. s. 152, ISBN 80-969268-3-7
- » Macejková, Y.: Dôležitosť plaveckých zručností v didaktike plávania. In: Telesná výchova a šport, 17, č. 1, 2007, s. 17 - 18. ISSN 1335-2245
- » Macejková, Y.: Plavecké zručnosti v plaveckej lokomócií. In: Telesná výchova a šport, 18, č. 2, 2008, s. 29 - 32. ISSN 1335-2245
- » Tóth, Á.: Úszás. Oktatás. (Sportági szakmódszertan). Budapest: SE-TSK, 2002,184 s.

Vizsgálati eredményeink alapján a csoport minden tagja képes volt a lebegés és a siklás gyakorlatának technikailag helyes végrehajtására. Igazoltnak tekinthetjük tehát azon feltételezésünket, mely szerint a vizsgálat befejeztével a hallgatók több mint 80 százaléka sikeresen elsajátítja a vízbiztonsági alapgyakorlatokat.

Várakozásunkkal ellentétben a testméretek, a testösszetétel és a 25 méter mellúszás átlagteljesítménye között nem volt kimutatható jelentős erősségű összefüggés.

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy hány hallgató vett részt általános és középiskolai korában úszótanfolyamon. A hallgatók vízi előképzettségét kérdőív segítségével vizsgáltuk (1. ábra).

Az ábrából kiténik, hogy a hallgatók csupán 5 százaléka nem részesült egyetemi tanulmányait megelőzően vízi képzésben. Elgondolkodtató ugyanakkor, hogy a magas részvételi arány ellenére a vizsgált csoport úszásteljesítménye a vizsgálat kezdetén átlagon aluli eredményt mutatott. Véleményünk szerint ennek az egyik oka az, hogy az általános és középiskolai úszótanfolyamok engedélyezett óraszámra hazánkban 20 óra. Többéves gyakorlati tapasztalatunkat és a szakedző kollégák véleményét összegezve úgy gondoljuk, hogy a 20 órás tanfolyam nem elegendő a biztos úszástudás megszerzéséhez. Ahhoz, hogy a gyermek biztonsággal mozogjon a vízben és képes legyen legkevesebb 200 métert megállás nélkül egy úszásnemben leúszni, a 20 órás alapképzést további 20–30 órás középfokú úszótanfolyamnak kellene követnie.

Megjegyezzük még, hogy az úszástudás felmérését egyetemünkön a kutatásunkban leírt tesztek felhasználásával első ízben végeztük, ezért eredményeinket nem volt módunk egyéb kutatási eredményekkel összehasonlítani, sem magasabb évfolyamok eredményeivel összevetni.

ÖSSZEZÉS

Kutatásunkban az úszásórák kereteiben első évfolyamos óvó- és tanítóképző szakos egyetemi hallgatók úszástudásának fejlesztését tűztük ki célul. A vizsgálatban összesen 17 nappali tagozatos hallgató úszástudásának szintjét vizsgáltuk. Hosszmetszeti vizsgálatunk fő célja az volt, hogy megtudjuk, az általunk összeállított úszásprogramot alkalmazva képesek-e a hallgatók a gyakorlati jegy megszerzéséhez szükséges feladatok teljesítésére.

Azt feltételeztük, hogy oktatási módszerünk hatására a tanfolyam befejeztével szignifikáns teljesítménynövekedés következik be a hallgatók úszástudásának szintjében. Az alap úszókészségek vizsgálata mellett 25 és 12 méteres táv leúszását, és az elsajátított úszásnemek technikai végrehajtását értékeltük.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy az általunk összeállított mozgásprogram hatására a vizsgált csoport úszóteljesítménye jelentősen javult. Beigazolódott tehát fő hipotézisünk, melyben feltételeztük, hogy az általunk alkalmazott oktatási módszer a hallgatók legalább 80 százaléknál az adaptációs mechanizmusokat pozitív irányba mozdítja el. Az úszóteljesítmény szintje és a testméretek közötti összefüggés nem volt szignifikáns.

Az eredmények azt mutatják, hogy a megfelelően összeállított gyakorlatanyag segítségével a hallgatók képesek elsajátítani az alap úszókészségeket, megfelelő mértékben alkalmazkodni a vízi környezethez és elsajátítani az egyes úszásnemek alapjait, s ezzel hozzájárulhatnak egészségmagatartásos életvitelük jobbításához is, hiszen ha a hallgatók elsajátítják a vízi környezetben való biztonságos mozgást, akkor nagy valószínűséggel szívesebben és gyakrabban úszik majd e mozgástevékenységet. ■

Rekreáció a hallgatói paradicsomban

- Miért volt szükséges az Eszterházy Károly Főiskolán létrehozni a rekreáció és egészségfejlesztés szakot?
- Óriási úrt töltöttünk be azzal, hogy a Magyar Akkreditációs Bizottság jóváhagyta ezt a hat féléves szakot, ugyanis egészen idáig nem volt lehetőség az észak-kelet-magyarországi térségben rekreációval kapcsolatosan felsőoktatási intézményben tanulni. A szak elindításának a másik és egyben legfontosabb oka az, hogy valós gazdasági és munkaerő-piaci kereslet mutatkozik a rekreáció iránt. Úgy gondolom, hogy ez utóbbi az, ami mozgatórugója kell, hogy legyen a képzésnek – megfelelés a piaci elvárásoknak, sőt a lehető legszínvonalasabb módon kiszolgálni azt, majd kutatásokkal, továbbképzésekkel és a piaci szereplők összetartásával az egészségfejlesztést szolgálni társadalmi szinten.
- Melyek a hosszú távú tervek a rekreáció és egészségfejlesztés szakkal? Milyen célokat tűztek ki a szak elindításával?
- Egyértelműen a minőségi képzést tűztük ki célul, középtávon pedig olyan együttműködési hálózatot kialakítását, ahol a térség meghatározó egészségiparához és turizmusához



Az Eszterházy Károly Főiskola új színnel bővítette képzési palettáját: már rekreáció és egészségfejlesztés szakot is hallgathatnak Egerben. Fritz Péter szakfelelős válaszolt a magazin kérdéseire.

SZÖVEG:
PARDAVI MARIANN

kapcsolódó vállalkozások, önkormányzatok, civil szervezetek találhatóak. Tervezzük továbbá gyakorlati képzőhelyeket létrehozását, ahol kidolgozott mentori rendszer alapján tudnak a hallgatók szakirányú ismereteket, gyakorlati tapasztalatokat szerezni, valamint a munkahelyeknek is tudunk segítséget nyújtani a megfelelő szakember kiválasztásában és egészségfejlesztési stratégia kidolgozásában. Szakirányú továbbképzésként gondolkodunk az animátor, a személyi edző, valamint a lovas turizmus irányába. A képzésen nappali és levelező tagozaton is 20-20 hallgatói keretszámmal számolunk.

- A szak elindítását alátámasztják-e tudományos, szakmai érvek?
- Az egészség a legfontosabb kincsünk, amellyel törődnünk kell, de nem mindegy, hogyan. Ha betegek vagyunk, szakemberhez fordulunk, ugyanezt kell tennünk egészségünk érdekében is. Nem elegendő a hirdetéseknek bedőlni, vagy a szomszéd tuti receptje alapján fogyni! Szakemberekre, többek között rekreátorokra van szükségünk, hogy az egyre értékesebbé váló szabadidőnket a leghatékonyabban tudjuk egészségben eltölteni.
- Adottak-e a szak elindításának infrastrukturális feltételei?
- Az ország egyik legszínvonalasabban felszerelt intézményéről van szó: az Eszterházy Károly Főiskola az elmúlt években óriási beruházásokat hajtott végre, hogy a hallgatók és oktatók európai szintű környezetben tudjanak élni, dolgozni, rekreálódni, pihenni és étkezni. Kutatási helyek, laborok épültek ki, annak érdekében, hogy egyre színvonalasabb és hosszú távú kutatási projektek valósulhassanak meg a hallgatók bevonásával, kutatói munkahelyek létrehozásával együtt. Igazi hallgatói paradicsom, ahol a sportolás kiemelt helyet és figyelmet kap. ■



TÖRTÉNELMI MÚLTBAN KORSZERŰ TECHNOLOGIA

A BOR születése

Ilyen vezetéknevvel szinte magától értetődő, a bor szeretete miatt természetes, míg a családi hagyományok miatt már-már elvárt volt a mezőgazdasági kötődés, azon belül is a szőlőművelés. A nagypapjának 250–300 hold birtoka volt, amitől a háború után meg kellett válnia, a génekben azonban benne maradt és tovább öröklődött a föld szeretete és tisztelete. Mindez meghatározó volt abban, amikor az unoka az általános iskola elvégzése utáni továbbtanulását tervezte. A tatai mezőgazdasági technikumot követte a keszthelyi, majd a kertészeti egyetem. Aztán a tata-látóhegyi hétvégi pincéjében sikerült kiváló borokat készítenie – barátainak öröme. A gróf Zichy Miklós által 1830-ban építtetett pince megvásárlásával kezdődött a – feleségével közösen alapított – családi pincészet története, amely mára a Neszmélyi borvidék egyik legjelentősebb szőlészeti-borászati vállalkozásának számít. Történetünk Szöllősi Mihályról és a családnevét viselő pincészetéről szól.

Szöveg:
BAUDENTISZTL FERENC
Fotó:
SZÖLLŐSI PINCE

Fontosabb elismerések:

Év Pincészete díj 2009-ben, 2. hely 2004-ben, 3. helyezés 2009-ben; országos borversenyeken nyolc arany-, hat ezüst-érem és két különdíj; a Syngenta Országos Borversenyen hat alkalommal nyerték el a Quadris-díjat; nemzetközi borversenyeken 2 Champion-díj, 6 arany- és 8 ezüstérem.



„A Szöllősi Pincészet története a történelmi hangulatot árasztó pince megvásárlásával kezdődött, melynek helyreállításával az egyik **legszebb földalatti bortárolót** hozták létre.”

Szöllősi Mihály tagja a Magyar Borakadémiának, elnökhelyettese a Neszmélyi Hegyközségi Tanácsnak, elnöke a Tatai Hegyközségnek, elnökségi tagja a Neszmély-Tata borútnak, Nagymestere a Zsigmond Király Borlovagrendnek. A Szöllősi Pincészetben már most gondolnak az utánpótlásra. Szöllősi Mihály lánya már „benne van az üzletben”, s a négy unoka is jól halad a borászat felé vezető úton. Az általános iskolába járó két fiú és a két lány természetesen már elkészítette a saját borát, a saját maga leszüretelte és kipróbálta egy-egy láda szőlőből...



Neszmély községben a szőlőtermesztés történelmi hagyományai a Római Birodalom korára vezethetők vissza. A Gerecse-hegység Dunára néző hegyoldalain Probus császár idejében a rómaiak telepítették az első szőlőtőkéket. A Dunára néző szőlőültetvények kedvező fekvése és talaja is hozzájárul az itt termelt szőlőkből készült, friss, üde, gyümölcsízű, száraz, reduktív borok kiváló minőségéhez.

Nem véletlenül építették itt pincét gróf Zichy Miklós. A Szöllősi Pincészet története a történelmi hangulatot árasztó pince megvásárlásával kezdődött, melynek helyreállításával az egyik legszebb föld alatti bortárolót hozták létre, ahol a régi hagyomány találkozik a legkorszerűbb technológiával. A korabeli nemesi címerrel beépített téglák, a hatvanöt méter hosszú boltíves pince, a kupolájában kialakított bormúzeum, a Magyarországi Borrendek és a „Zsigmond Király” Borlovagrend zászlósborainak múzeuma, a régi hordókból készített „kóstolószentély” még inkább historikus hangulatúvá teszik a pincét.

Az 1999-ben felújított pince elé építették a feldolgozóépületet, amiben a világ egyik legkorszerűbb francia PERA szőlőfeldolgozó gépsora kapott helyet. Innentől kezdve a borkészítés már nem hobbi volt, hanem profi munka, míg a megszokottól eltérő reduktív szőlőfeldolgozás, kicsiben történő modellezés így módon megérett a megvalósításra.

– Úgy gondolom, a bor minősége elsősorban a szüret pillanatában dől el, ezért a feldolgozás és az erjesztés ideális lehetőségét kell mindenekelőtt megteremteni. A szőlőben lévő elsődleges gyümölcsillatokat, finomsavakat kell megőriznünk és átvinnünk a mustba, majd a borba. Gyorsan kell feldolgozni a szőlőt, ügyelni arra, hogy a szőlőszemek egészségesen érkezzenek a pincébe, ezért van nálunk csakis kézi szüret – emeli ki Szöllősi Mihály. – A pincénk klímája is tökéletes, 160 hektoliter barrique tölgyfa hordóban és 3500 hektoliter hűthető rozsdamentes fémtartályban érlelődnek boraink. A korszerű technológia és a kiváló minőségű szőlő

a biztosítéka a kiemelkedő minőségű, karakteres reduktív borok előállításának. Jelenleg 32 hektár saját szőlőültetvénnyel rendelkezünk és további 30 hektárról vásároljuk fel a szőlőt. Az integráció keretében megszabjuk a szőlőtermesztés technológiáját, előírjuk a metszések meghagyandó rügyek számát, mi adjuk a növényvédelmi technológiát, biztosítjuk hozzá a növényvédő szert, előírjuk az elvégzendő zöldmunkákat, a betakarítás időpontját. Törekszünk a minél jobb minőségre, célunk egyértelműen a Neszmélyi borvidék világhírnevének visszaszerzése!

Szöllősi Mihály szerint ebben a tavalyi év időjárása nagymértékben segítségükre volt, mivel az utóbbi tíz év legideálisabb körülményeit biztosította. – Azt vallom, hogy ami nincs a szőlőben, azt a borász nem tudja beletenni, viszont ami benne van, abból a lehető legtöbbet kell átmentenie a borba. Tavaly szerencsére volt mit átmentenünk – teszi hozzá, majd lelkesen mesél arról, hogy milyen fejlesztések történtek és történnek a pincészetében. – Egy borászatot állandóan fejleszteni kell! Most éppen palackozót építünk, no meg egy készáruraktárat. Örömmre szolgál, hogy mind inkább előtérbe kerül a borturizmus. Ezért is készítettünk egy olyan szabadtéri helyiséget, ahol a boraink mellé erdélyi kemencében, bográcsban készített, grillezett ételeket is tudunk felszolgálni.

Az utóbbi időben egyébként sokat változott a divatirányzat a borok tekintetében is. Míg régebben az érrendszerre gyakorolt kedvező hatása miatt a vörösborok voltak a legkedveltebbek, az étkezési szokások megváltozásával ezek háttérbe szorultak. A könnyű ételekhez ugyanis a friss, üde, reduktív, gyümölcsös fehérborok illenek.

A Szöllősi Pincészet borai Magyarországon szinte mindenütt megtalálhatóak: a vendéglátásban, valamint több áruházláncban is értékesítik. Határainkon túl pedig megtalálhatóak a francia, osztrák, német, cseh és szlovák piacon is. – Hogy mi a jó bor ismérve? – ismétli meg az újságíró kérdését. – Az, amit a fogyasztó kedvel. ■

A PINCÉSZET KIEMELT BORAI:

MAGNUS cuvée – sauvignon & chardonnay fajták házasításával készülő, kiemelkedő minőségű, magas extrakttartalmú reduktív bor. Fogyasztását felejthetetlen élménnyé teszi az illatában sauvignonra emlékeztető bodzavirág, paprika, paradicsomlevél illata, ízében a chardonnay karakteressége.

Sauvignon blanc – A pincészet „zászlósbor”. Illatában és ízében egyaránt felfedezhető a bodzavirág, farkasalma, paprika, paradicsomlevél és a fekete ribizke. Intenzív illata, üde, friss savai a könnyű ételek kiváló kiegészítőjévé teszik.

Irsai Olivér – A Melegeshegy napos lankáin érlelődött szőlőből készült ez a karcsú, légies, üde, halvány zöldessárga színű, visszafogottan muskotályos illatú bor. Harmonikus gyümölcsössége párosul élénk savaival.

Olaszrizling – A Melegeshegyben érlelődik Magyarország egyik legérdekesebb rizlingje, ami méltán viseli a „Zsigmond Király” Borlovagrend „zászlósbor” címet. E kései érésű fajtából készített bor halvány zöldessárga színű, gyümölcsös jellege illatában és ízében egyaránt határozott. Harmonikus savai, komplex és gazdag íze finom keserű mandula jelleggel bucsúzik a fogyasztást követően.

Cerszegi Fűszeres – Halvány, zöldessárga színű, gyümölcsös jellege illatában és ízében egyaránt megmutatkozik. Határozott reduktív bor. Virágokra emlékeztető illata, üde, könnyű, de lendületes savai kellemes ízbenyomást keltenek.

Szezonnyitó kiállítás szakmai újdonságokkal

A hazai turizmus szezonnyitó csúcshelyezvénye 2012. március 1–4. között 35. alkalommal nyitja meg kapuit. A szakma egyik legjobban várt és legnagyobb szabású eseménye minden évben szolgál újdonságokkal, így idén is. A szakmai konferenciák keretében ismét a legaktuálisabb témák kerülnek asztalra, először várja az érdeklődőket a Professional Business Lounge, és a digitális katalógus is a kiállítás jövőbe mutató fejlődési irányát jelzi.



tása, hogy a technikai fejlődéssel lépést tartva és környezetvédelmi szempontokat is mérlegelve 2012-től digitális formában jeleníti meg az Utazás kiállítás katalógusát. Az on-line változat az eddigieknél sokkal változatosabb hirdetési lehetőségeket kínál nemcsak a kiállítóknak, hanem a távolmaradóknak is, igaz utóbbiaknak korlátozott funkciókkal. A hirdetések linkelhetők weboldalra, feltölthető képgaléria, katalógus és videó is. A digitális katalógust jóval szélesebb körben terjesztik majd a szervezők, elérhető lesz a weboldalon és e-mailben továbbítják mintegy tízezer potenciális utazónak. A tervek szerint – meghosszabbítva a kiállítás élettartamát és újabb értékesítési lehetőséget biztosítva a kiállítóknak – nyár elején frissített adatokkal jelentkezik majd a kiadvány.

Igazán nagy vonzerővel bír az Utazás kiállítás idei kiemelt programja, az Olimpiai Pavilon, amellyel a szervezők célja, hogy a kedvezményes utazási ajánlatok mellett különleges élményt is nyújtsanak a látogatóknak. Az esemény magas szintű támogatást élvez, fővédnöke Borkai Zsolt, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke, védnöke dr. Gémesi György, a Nemzeti Sportszövetség elnöke és Czene Attila, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium sportért felelős államtitkára. Az Olimpiai Pavilon interaktív kiállítása közel harminc nyári olimpiai sportágat és azok küzdőtereit mutatja be, amit a látogatók ki is próbálhatnak. Továbbá sportági bemutatók, sportjátékok, olimpiikonjaink bemutatkozása és szórakoztató programok várják a közönséget, de számos sporttörténeti kiállítást és olimpiai relikviagyűjteményt is megtekinthetnek az érdeklődők, sőt egy vetélkedő keretében olimpiai utazások is gazdára találnak majd.

Az Utazás kiállítással egyidőben ismét megrendezik a Budapest Boat Show hajókiállítást, a Karaván Szalon lakókocsi- és lakóautó-bemutatót, valamint a PORT.hu Bringaexpót. A vásárról folyamatosan frissülő információk olvashatók a rendezvény weboldalán: www.hungexpo.hu/utazas. ■

Az Utazás kiállítás ez évben is kétnapos konferenciával várja a szakmai érdeklődőket. A nyitónapon a belföldi turizmus két új motorját, a turizmusban és vendéglátásban dolgozókat élénken foglalkoztató SZÉP-kártyát és Erzsébet-utalványt mutatják be a Nemzetgazdasági Minisztérium, belföldi forgalomélenkítő kampányokról számolnak be a Magyar Turizmus Zrt. előadói. A második napon a távoli desztinációkról és légi hidakról lesz szó a MUISZ és a nemzeti turisztikai marketingszervezet jóvoltából. A konferenciákon való részvétel a korábbi évekhez hasonlóan idén is díjmentes lesz, csupán előzetes regisztrációhoz kötött.

Izgalmas újdonságnak ígérkezik az Utazás kiállításon a Professional Business Lounge (PBL), amely kifejezetten azon cégeknek kínál megjelenési lehetőséget, akik számára csak a szakmai közönség elérése, új partnerek felkutatása, tárgyalások lefolytatása a cél. A Lounge-ban bérelhető tárgyalóhelyiség a rendezvény első két napjára vagy négy napra szóló belépőjegy váltható, ez azonban csak a közös tárgyalótér használatára jogosít. A szervező másik újí-

SZELLEMI REKREÁCIÓ MINT AZ ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÁSÁNAK ESZKÖZE A KOROSABBAK KÖRÉBEN

Miért jó idősnek lenni?

A várható élettartam növekedésének és a születési arányszám csökkenésének együttes hatása a nyugati társadalmak viszonylagos elöregedését okozza. Ez a demográfiai változás – az idősek arányának megnövekedése az adott populációkban – számos problémát vet fel: alapvetően érinti a szociális ellátás, a nyugdíjrendszer és az egészségügy működését, fenntarthatóságát és finanszírozhatóságát, s ezáltal az életminőség problémáját is. Emellett nem elég az idős ember élettartamát növelni, biztosítani kell a jó-létét, illetve jól-létét, tehát a minőségi életet, minden téren. Törekednünk kell arra, hogy ezeket az éveket az idősek egészségben töltsék el, megőrizzék mozgékonyágukat, szellemi frissességüket, lelki egészségüket egyaránt. **Kulcsszavak: idősök, attitűd, szellemi rekreáció**



Szerző:

NAGYVÁRADI KATALIN

Titulusa: tanársegéd

Munkahelye: Nyugat-magyarországi Egyetem

– Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,

Egészségfejlesztési Intézet

Levelezési címe: 9700 Szombathely,

Károlyi G. tér 4.

E-mail címe: itaky@mnsk.nyme.hu

Főbb kutatási területei: a fiatal felnőttek és a

munkaképes korú lakosság egészségi állapota

és fejlesztésének lehetőségei

Érdeklődési köre, hobbi: síelés,

kerékpározás, úszás

Társszerzők:

DR. KISS-GEOSITS BEATRIX

Munkahelye: Nyugat-magyarországi Egyetem,

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,

Egészségfejlesztési Intézet

E-mail címe: geosits.beatrix@mnsk.nyme.hu

DR. POLGÁR TIBOR

Munkahelye: Nyugat-magyarországi Egyetem,

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,

Sporttudományi Intézet

E-mail címe: poti@mnsk.nyme.hu

TASNÁDY FANNI

Munkahelye: Nyugat-magyarországi Egyetem,

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,

Egészségfejlesztési Intézet

E-mail címe: fumi@freemail.hu

Világszerte növekszik az idős emberek száma, egyre többet hallani úgynevezett „előregedő társadalmakról”, ez a demográfiai változás Magyarországot is érinti. (Bodrogi, 2009).

„A magyarországi idősök életminőségének értékelésekor többnyire a „jólét” dimenziói kerülnek feltárára, illetve a társadalom sokkal inkább a nyugdíjak vonatkozásában hallhat az idősök életminőségéről. Ennek egyik oka lehet, hogy hazánkban az élet-körülmények biztosításához szükséges értékek kerülnek előtérbe, míg például az Egyesült Államokban az önmegvalósítás és a nem anyagi értékek fontosabbak. A másik ok az idősök társadalmi „teherként” történő megítélése mind a közbeszédben, mind pedig a politikai gondolkodásmód szintjén, az idősödő generáció tudásának, tapasztalatának fel és el nem ismerése, kihasználatlansága.”(-Kopp, Kovács, 2006).

A minőségi élet biztosítása komplex és nehéz feladat, hiszen azt, hogy az ember mitől „érzi jól magát a bőrében”, sok minden befolyásolja. Nemcsak a nyugdíj, az anyagi helyzet, a fizikai, lelki és mentális egészségi állapot, hanem a társas kapcsolatok, a család, barátok, a társadalmi szerep stb., mind meghatározó elemei annak, hogy milyen a lelkiállapotunk, lelki egészségünk. Ezek a dimenziók összefüggésben vannak egymással és hatnak egymásra.

IRODALMI ÁTTEKINTÉS

Ahhoz, hogy a problémát kellőképpen értsük és kezelni tudjuk, szükség van a témához kapcsolódó fogalmak ismeretére és tisztázására. Mit is jelent, miért vizsgálják az attitűd, az értékek, illetve a minőségi élet kérdését.

„A társadalmunknak nem csak arra kellene törekednie, hogy **a születéskor várható átlagos élettartamot növelje** minden áron, hanem arra is, hogy az idős korosztály minél több évet töltsön el egészségesen.”



Az ember mindennapos viselkedését, valamint cselekedeteinek jellegét és irányát elsősorban a számára fontos értékek irányítják. Emellett természetesen a közösség elvárásai és normái is jelentősen befolyásolhatják az értékítéleteinket, döntéseinket, választásainkat és az ezekhez kapcsolódó tevékenységeinket. Értéknek nevezünk tehát egy adott társadalomban olyan kulturális alapelveket, amelyeket a társadalom kívánatosnak és fontosnak, jónak vagy rossznak tart. Az értékek és azok sorrendje korszakonként és társadalmanként eltérő lehet. (Andorka, 2006).

Sok esetben az értékek helyett attitűdöket vizsgálunk. „Attitűdnek nevezik az egyénnek azt a lelki és szellemi készségét, hogy bizonyos tárgyakra, személyekre, helyzetekre meghatározott módon reagáljon. Az attitűdök háttérben nyilvánvalóan értékek állnak. A két fogalom között az a különbség, hogy az attitűd inkább valamely konkrét helyzetre vonatkozik, az értékek inkább az általános kérdésekre. Értéket vizsgálunk, mikor az emberek közötti alapvető egyenlőtlenségre kérdeznék rá, attitűdöt, amikor azt kérdezik, hogy mit gondol az öregedéssel vagy egészségi állapotáról.” (Andorka, 2006).

„A WHO meghatározása szerint az életminőség az egyén észlelete az életben elfoglalt helyzetéről, ahogyan azt életterének kultúrája, értékrendszerei, valamint saját céljai, elvárásai, mintái és kapcsolatai befolyásolják. (Paulik, 2007).

Az életminőség alapvetően szubjektív megítélésen alapuló közérzeti paraméter, amelyhez többek között az egyén pszichológiai, mentális státusza, élet- és munkaaktivitása is hozzátartozik (Paulik és mtsai, 2007).

Az élet minőségének vizsgálatakor, az adatfelvételek során megkülönböztetnek „jólétet”(welfare) és „jóllétet”(wellbeing). A jólét az anyagi javakkal való ellátottságot, míg a jóllétben a különféle szellemi, pénzben nem mérhető javakkal ellátottságot értjük. (Andorka, 2006)

A vizsgálatok során „egyrészt rákérdeznék a „jóllét” nem anyagi elemeire, az emberi kapcsolatok gyakoriságára, melegségére és az önértékelésre, másrészt az életkörülmények anyagi dimenzióival (például jövedelem, lakás, lakókörnyezet) és a „jóllét” nem anyagi elemeivel (például családdal) való elégedettségre. Ezek után néha feltesznek egy-egy kérdést az élettel való általános megelégedettséggel és/vagy a boldogsággal kapcsolatban.” (Andorka, 2006) A „jóllét” és a jólét” elemei összefüggésben vannak egymással és hatnak egymásra. Éppen ezért nem mindegy, hogy hogyan kezeljük ezt a helyzetet, nem mindegy, hogy ez a sok idős ember milyen minőségben éli le hátralévő éveit és

milyen terheket ró a társadalom tagjaira és az egyénre. Ezért kell az idősök attitűdjével, életminőségével kapcsolatos kutatásokat végezni, hogy megtudjuk, feltárjuk, mik azok a problémák, amikkel küzdenek, mi áll ezek háttérben, mik azok a módszerek, amelyekkel az idősök életminőségén javítani lehet.

Az idős kor – mely az egyéni élet utolsó periódusa – fogalmát sok nézőpontból lehet megközelíteni. A biológiai idős kort, a szociológiai idős kort, a pszichológiai idős kort és személyes értelemben vett idős kort általában nem egyszerre éri el az ember.

„Az öregedést úgy definiálhatjuk, mint a szervezet reprodukciós érettsége után fellépő progresszív funkcionális kapacitáscsökkenést. Egyesek az öregedést normális fejlődés terminális szakaszának tartják, a differenciálódás folytatásának és egyben utolsó lépésének is. Mások azt tartják, hogy az öregedés teljes mértékben különbözik a normális fejlődés differenciálódásától, mert progresszív erőnléti csökkenéssel járó folyamat, amelynek során növekszik a halál valószínűsége. Az öregedés nem betegség, hanem biológiai folyamat, amely az anatómiai, hisztológiai, citológiai, fiziológiai, biokémiai változásokban mérhető le”. (Beregi, 1984).

A WHO definíciója már az aktív öregedést írja le: „az aktív öregedés olyan egészségi állapotot jelent, amellyel az életminőség javítható.” (Széman, 2008).

Ebből látszik, hogy a WHO nem egyszerűen a születéskor várható élettartamot veszi alapul, hanem az egészségesen eltöltendő életek számát, valamint a növekvő élettartam miatt, az „öregkort” az életciklus késői időszakára vonatkoztatja. (Széman, 2008).

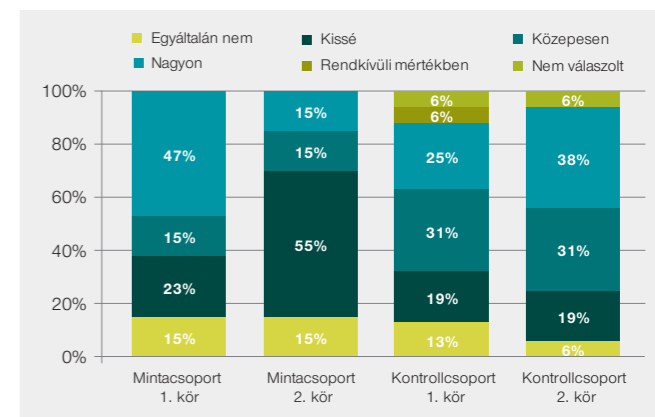
A biológiai öregedés összefügg a kronológiai életkorral, hiszen a szervezet öregedése az életkorral együtt halad. Sokan sokféleképpen osztották szakaszokra az idős kort, a mai napig nincs egyetértés abban, hogy mikortól számítjuk az öregkort. Vannak kutatók, akik az idős kort a nyugdíjaskortól számítják, de ez országonként, hivatásonként is eltérő lehet. (Hajnal, 2005).

Kutatásunkban a WHO által meghatározott korbeosztást használjuk, ami a következő: 45 és 59 éves kor között középkorúakról, 60 és 74 éves kor között öregedőkről, 75 év felett öregekről, illetve 90 év felett agastyánokról beszélünk. (Beregi, 1984).

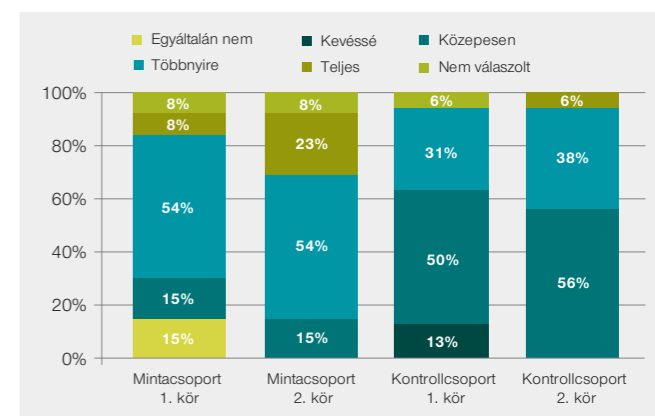
Magyarországon a 65 éven felüliek a lakosság 15,6 százalékát képezik, hasonlóan a 15,2 százalékos európai átlaghoz. Azonban az egyes országokban élők várható élettartama között jelentős különbség van. A nőknek Magyarországon a várható élettartama 76,9 év, az Európai Unió 15 tagállamában ez 80,9 év, illetve az Európai Unió 25 tagállamában az átlag 80,2 év. A nőkhöz viszonyítva a férfiaknak mintegy hat évvel rövidebb a várható élettartama hazánkban. Míg Magyarországon egy férfi átlag 68,3 évet él, addig az Európai Unió 15 tagállamában 74,6 évet, az Európai Unió 25 tagállamaiban élő társa átlagosan 73,5 évet él. A férfiak és a nők várható élettartama közötti különbségből arra lehet következtetni, hogy társuk elvesztése miatt a nők jellemzően egyedül maradnak időskorukra. (Széman, Pottyondy, 2007).

Abban mindenki egyetért, hogy az életminőség javítása nem csupán a kormány dolga, hanem állami feladat. Szükség van a civil szférára is, valamint az aktív, cselekvő egyénre, aki hajlandó saját életmódján, attitűdjén változtatni annak érdekében, hogy jobban érezze magát a bőrében.

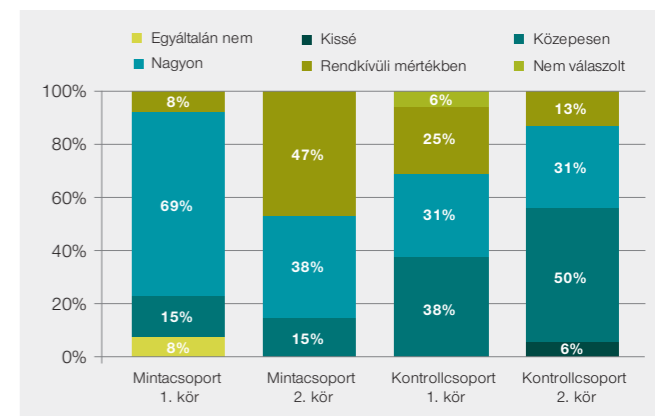
Kutatások bizonyítják, hogy a magyar átlagember sok negatív attitűddel rendelkezik, nem csak az öregedéssel, de az egészséggel kapcsolatban is. A Hungarostudy 2002 felmérés, amely az idősök életminőségét és attitűdjét vizsgálta, megállapította, hogy az élet-



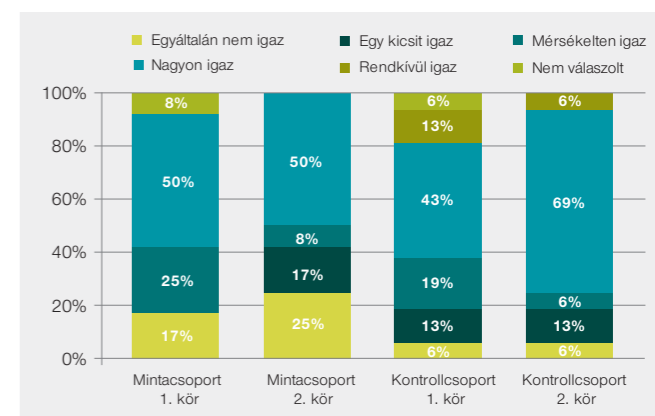
1 Mennyire aggódik a jövő miatt?



2 Mennyire elégedett azzal, ahogy az idejét eltöltötte?



3 Mennyire van szabadsága, hogy saját döntést hozzon?



4 Ahogy idősödöm, nehezebbnek érzem, hogy új barátokat szerezzek

kor előrehaladtával a nők és férfiak rosszabbnak ítélik meg egészségi állapotukat, mint amilyen valójában. (Kopp–Kovács, 2006).

Az idősök egyik legnagyobb traumája, hogy a nyugdíjazással elvesztik a munkájukat, ezzel együtt a hasznosság tudatukat, valamint aktív keresőből, „passzív eltartottakká” válnak. (Budavári, 2007).

Ez a korosztály még olyan társadalomban nőtt fel, ahol az idősök társadalmi megítélése pozitívabb volt, az idősök rendelkeztek a tudással, tapasztalattal, és nem ritkán az anyagi javakkal, így ez a mostani negatív társadalmi megítélés belső konfliktust okoz bennük. Ehhez hozzátartozik, hogy ők még nem a mostani atomizált családmodellben nőttek fel, hanem több generáció élt együtt, és nemcsak a nagyszülőkkel, hanem a szűkebb és távolabbi rokonokkal is szorosabb kapcsolatot ápoltak, valamint a társadalmi kapcsolatok is mélyebbek és tartalmasabbak voltak.

Mindebből egyenesen következik, hogy az élet talán legkritikusabb életszakasza az idősor. Mivel az idősök adottságai és a szubjektív törekvései sokszor ellentétesek lehetnek, valamint az egyidejű biológiai, társadalmi és anyagi korlátok folyamatos konfliktust, nem ritkán krízishelyzetet eredményeznek. (Szémán és mtsai, 2007).

Az orvostudomány fejlődése, az egészség tudomány kialakulása, az életmódszokások változása lehetővé tette az átlagéletkor jelentős megnövekedését. Ily módon az életkor szerinti öregségi övezetek eltolódtak. Ez a változás természetes, hiszen a korszakolást a társadalmi megítélés és a szubjektív cselekedetek vezetik.

A kronológiai kor szerinti szakaszolás tehát az idősor esetében sem hasznosítható. Hiába növekszik a születéskor várható átlagéletkor, az öregségi életminőség azonban messze e mögött kullog.

Nem létezik felhőtlen öregség, ahogyan általában sincs ilyen élet. Az öregedésben is az a személyiség hordozza újabb terheit, az birkózik a bajokkal, aki korábban – a maga lehetőségeiben – küszködött az élettel. Azok a vonások hangsúlyozódnak öregségükben, amelyek fiatalabb éveiket jellemezték. (Fritz; 2011).

Az előrelátás, a „tervezés” lehet az az út, amellyel elérhetjük, hogy a késői éveinkben ne a veszteségek felhalmozódása, hanem a fejlődés szintézis lehetősége teremtdőjön meg.

A nyugdíjasok, főleg a friss nyugdíjasok egyik legnagyobb problémája, hogy nem tudnak mit csinálni a hirtelen rájuk szakadó szabadidővel. Ezért azok a nyugdíjasok, akik nem tervezték meg jó előre, hogy mivel fogják nyugdíjas éveiket eltölteni, hamar elunják magukat, elmagányosodhatnak. Ebből a szempontból nézve a szabadidő számukra már nem jelent pozitívumot, nem úgy, mint a felnőtt korosztálynak.

Ezért lenne fontos a szabadidőben végzett „értelemteljes” cselekvés, az aktivitás és a mozgás, valamint a megfelelő kommunikáció, a társas interakció, az intim kapcsolat(ok) és a szellemi aktivitás megőrzése, fenntartása. (Szémán és mtsai, 2007).

A szabadidő mellett megjelenik még egy fogalom, a rekreáció, ami a „szabadidő-eltöltés kultúrája”. A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember. (Fritz; 2011).

„A rekreáció egyik célja az ember egészségének megszilárdítása, illetve szükség szerinti megújítása; harmonikus életvitel kialakítása, ezáltal jól megélt hosszú élet, alkotókedv, a pszichomotoros megújulási képesség és készség; továbbá az optimális fizikai, lelki és szellemi teljesítőképesség állandósítása.” (Kovács T. A., 2008).



A rekreáció számos eszközével, módszerével segít abban, hogy munkavégző képességünket fenntartsuk, megőrizzük egészségünket, jó közérzetünket. A rekreáció az idősök szempontjából jelentős protektív tényező lehet az időskori betegségekkel szemben.

Vizsgálatunk célja volt feltárni, hogy a közösségi játék mint szellemi rekreációs eszköz rendszeres alkalmazása milyen hatással van az idősök közérzetére, általános állapotára, társas kapcsolataira, ezáltal az életminőségre és az attitűdökre. A közösségi játéktevékenység segítheti-e társadalmunk idősödő generációit abban, hogy új lépéseket tegyenek egy szellemileg aktívabb életforma felé.

Ennek alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg.

Hipotézisek

1. Feltételezzük, hogy a rendszeresen végzett, közösségi keretek között folytatott játéktevékenység oldja a szorongást, növeli az elégedettségérzést, a kompetenciaérzést, így pozitív hatással van az életminőségre.
2. Feltételezzük, hogy a közösségi játéktevékenység pozitívan befolyásolja az egyén attitűdjeit, javítja az önértékelést, önbecsülést, nyitottabbá teszi az idős embert más dolgok, emberek megismerésére.

Alkalmazott módszerek

Az életminőség és az attitűdök felmérését – idősök két csoportjában – a WHO kétféle, idősökre vonatkozó validált, multikulturális módszerrel kifejlesztett kérdőíve segítségével végeztük.

A kutatás másik módszerül a kísérletet választottuk, melynek során a vizsgált csoport tagjai három hónapon keresztül játékos jellegű foglalkozásokon vettek részt. A programok tematikájában érzékszervfejlesztő és -tesztelő, kombinációs-asszociációs, asztali és memóriajátékok szerepeltek.

Ezek a kérdőívek zárt kérdéseket tartalmaznak, egytől ötig terjedő skálán kellett bejelölni a válaszokat (1 – egyáltalán nem igaz, 5 – rendkívül igaz).

Az egyik kérdőív a WHOQOL életminőség kérdőív – WHOQOL –OLD idősökre átdolgozott magyar változata, ami a vizsgált személy saját szubjektív megítélése alapján ad számot életminőségéről. (Tróznai, Kullmann, 2006) Az életminőséget több dimenzióban vizsgálja, vannak kérdések, melyek az egyén autonómiájára, döntési kompetenciájára, elégedettségére kérdeznek, ezen kívül az érzékszervek funkcionális romlásából fakadó hátrányokra, a szabadidős tevékenységekre, a társas kapcsolatokra, a magányra és a haláltól való félelemre kérdeznek rá.

A kérdőív összesen hat tárgykört ölel fel, melyek a következők: a fizikai teljesítőképesség, a pszichológiai állapot, a függetlenség szintje, a társas kapcsolatok, az egyén környezete, valamint a lelkiesség. (Tróznai, Kullmann, 2006).

A másik kérdőív a WHO időskori attitűdöket vizsgáló kérdőíve, az „AAQ”. Ez a kérdőív rákérdez, hogy milyennek látja az idős ember a saját életét, hogyan definiálja, illetve mit gondol az időskorról, az időskori autonómiáról, a társas kapcsolatokról, a fizikai aktivitás jelentőségéről.

A VIZSGÁLAT MENETE

A vizsgálati csoportnak három hónapon keresztül játékos jellegű foglalkozásokat tartottunk heti két alkalommal. A foglalkoztatási formára a csoportos foglalkozás volt jellemző. A játékok tartalmát

tekintve kommunikációs, kombinációs, asszociációs készségeket, gondolkodást, érzékelési képességeket, empátiát fejlesztettek, az érzékszervek működését serkentették. Főleg a tapintást és kézügyességet célzó, valamint memóriát és koncentrációt fejlesztő játékok és asztali játékok kerültek előtérbe. A foglalkozásokon szereplő játékokat Somorjai Ildikó, Török Emőke „A játék lendületbe hoz, Községi játékok idősöknek” című. munkájukból válogattuk ki.

A résztvevők a vizsgálat kezdetén (2010 januárjának első hetében) és a vizsgálat végén (2010 márciusának végén) töltötték ki a kérdőíveket. (WHOQOL–OLD, AAQ).

Vizsgált személyek

A szombathelyi Szociális Szolgáltató Központ II. Idősök Klubjának 47 állandó tagja van. 31 véletlenszerű módszerrel kiválasztott idős embert mértünk fel, 3 férfit és 28 nőt.

A vizsgálatban 65–90 év közötti személyek vettek részt. A vizsgált személyeket véletlenszerűen két csoportba osztottuk: vizsgált csoport és kontrollcsoport.

A vizsgált személyek csoportjába tartoztak a programokon részt vevő idős emberek. A csoport 15 fővel indult, de három hónap elteltével különböző okok miatt tizenkettőre szűkült. Ebből a csoportból mindössze egyetlen férfi került ki – mely alacsony szám mutatja az irodalmi áttekintésben már említett demográfiai mutatókat – és 11 nő. A csoport tagjai 68 és 90 év közöttiek.

A kontrollcsoportba azon idősök tartoztak, akik nem vettek részt a játékos foglalkozáson. A kontrollcsoport 16 főből állt, ebből 2 férfi és 14 nő és 72–90 év közötti személyek.

Adatfeldolgozás

Az adatfeldolgozás Microsoft Excell táblázatkezelő program segítségével történt.

EREDMÉNYEK

Feltételeztük, hogy a közösségben végzett játéktevékenység oldja a szorongást, növeli az elégedettségérzést, a kompetenciaérzést, így pozitív hatással van az életminőségre.

Szorongással kapcsolatban azt vizsgáltam, hogy „Mennyire aggódik ön a jövő miatt?”

A diagram mutatja, hogy a kezdeti felmérés alkalmával a mintacsoport tagjainak 47 százaléka válaszolta azt, hogy „nagyon” aggódik a jövő miatt, ez majdnem fele a csoportnak. Csak 15% adta az „egyáltalán nem” aggódik választ. Míg a kontrollcsoport kezdeti felméréséből az látható, hogy 25% aki „nagyon” aggódik és 6% „rendkívüli mértékben”. A kontrollcsoport kezdeti felmérésében, a „rendkívüli mértékben” és a „nagyon” szorongók aránya együtt is kisebb, mint a mintacsoport „nagyon” szorongók aránya. Ugyanakkor kisebb arányban adtak a kontrollcsoport tagjai olyan választ, hogy „kissé” vagy „egyáltalán nem” aggódnak, mit tartogat a jövő.

Ebből látszik, hogy a foglalkozások megkezdése előtt a kontrollcsoport tagjai kisebb szorongási szinttel rendelkeztek, mint a vizsgált csoport tagjai. A diagramon azonban jól látható, hogy a három hónap elteltével a foglalkozások hatására ez az arány pozitívan változott a mintacsoportban. A „nagyon” szorongók aránya visszaesett 15 százalékra és megnőtt a „kissé” szorongók aránya, a kontrollcsoportnál negatív irányba indult változás. A 25 százalékos „nagyon” szorongók aránya 38 százalékra nőtt, miközben eltűntek a „rendkívüli mértékben” szorongók, és csökkent az „egyáltalán nem” szorongók aránya.



Elégedettségérzés

A következő diagram (2. számú ábra) a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos elégedettségre kérdez rá. A diagramon látható adatok a „Mennyire elégedett Ön azzal, ahogyan idejét eltölti?” kérdésre adott válaszokat mutatják.

Itt jól látható, hogy a foglalkozások megkezdése előtt a mintacsoport tagjainak 54 százaléka válaszolta, hogy „többnyire” elégedett, 8 százaléka „teljesen” elégedett tevékenységi szintjével. Míg a kontrollcsoport tagjainak fele csak „közepesen” elégedett, és csak 31%, aki „többnyire” elégedett. Érdekes, hogy már a felmérés elején a kontrollcsoport 13 százaléka válaszolta, hogy „kevésbé” elégedett, míg a vizsgált csoport 15 százaléka jelezte, hogy „egyáltalán nem” elégedett azzal, ahogyan szabadidejét eltölti.

A foglalkozások után a vizsgált csoportból eltűnt a „nagyon” elégedetlenek „tábora”, és nőtt a „teljesen” elégedettek, és a kontrollcsoportnál is nőtt a „többnyire”, a „teljesen” és a „közepesen” elégedettek aránya. Tehát a kontrollcsoportban is pozitív változás ment végbe, de mégsem olyan mértékű, mint a mintacsoport tagjainál.

Az első hipotézisünk harmadik részeként a kompetenciaérzést vizsgáltam. Az egyén mennyire érzi úgy, hogy irányíthatja életét, hogy autonóm és kompetens saját életét illetően. Az alábbi diagramon a „Mennyire van szabadsága, hogy saját döntéseket hozzon?” kérdésre adott válaszok láthatók.

A diagramon jól látszik, hogy a mintacsoport tagjainak mennyivel jobb a kompetenciaérzésük, mint a kontrollcsoport tagjainak.

Ha megnézzük a százalékos megoszlásokat, láthatjuk, hogy a mintacsoportnál már a foglalkozások előtt is jobb volt az arány ebben a kérdésben, mint a kontrollcsoportnál. A kezdeti megkérdezéskor 69% válaszolta, hogy „nagyon”, 8%, hogy „rendkívüli mértékben” és csak 8% mondta, hogy „egyáltalán nincs” szabadsága saját döntéseiben. A kontrollcsoport kezdeti felmérésekor a következő százalékos megoszlást kaptuk; a „közepes” (38%), a „nagyon” (31%) és a „rendkívüli mértékben” (25%) voltak a jelölők válaszai.

A foglalkozások után a mintacsoport tagjainál jelentős változás ment végbe, eltűnt az „egyáltalán nem” kategória, 69 százalékról 38-ra csökkent a „nagyon”, és 8 százalékról 47%-ra nőtt azoknak az aránya, akik szerint saját döntéseiben „rendkívüli mértékben” van szabadsága.

Míg a kontrollcsoportnál 38-ról 50 százalékra nőtt a „közepesen” és 25-ről 13-ra csökkent a „rendkívüli mértékben” választ adók aránya, a végső felmérésben 6% jelölte azt, hogy csak „kicsit” van szabadsága saját döntéseiben.

Feltételeztük, hogy a közösségi tevékenység pozitívan befolyásolja az egyén attitűdjeit, javítja az önértékelést, önbecsülést, nyitottabbá teszi az idős embert más dolgok, emberek megismerésére.

Az „Ahogy idősödöm, nehezebbnek érzem, hogy új barátokat szerezzek” ábrán jól látható, hogy a mintacsoport fele (50%) a kezdeti felméréskor azt válaszolta, hogy „nagyon igaz”, 25% szerint „mértékelt igaz” és csak 17% szerint „egyáltalán nem igaz” az, hogy a kor előrehaladtával nehezebb új barátokat szerezni.

A foglalkozások után a csoportnak az a fele, amely szerint ez az állítás „nagyon igaz”, kitartott véleménye mellett, viszont 25 százalékról 8-ra csökkent a „mértékelt igaz” és 17-ről 25 százalékra nőtt az „egyáltalán nem igaz” választ adók aránya, valamint megjelent 17%, aki azt mondja, hogy csak egy „kicsit igaz” ez az állítás. Ez tehát egy pozitív változást mutat.

A kontrollcsoport tagjainál a kezdeti felméréskor eltérő válaszok születtek, 43% „nagyon igaznak”, 13% „rendkívül igaznak”, 13% pedig „kicsit igaznak, és mindössze 6% tartja ezt az állítást „egyáltalán nem igaznak”. A második megkérdezés után 43-ról 69 százalékra nőtt a „nagyon igaz” választ adók aránya, bár a „rendkívül igazak” aránya csökkent, ez egy jelentős negatív változást jelent a kontrollcsoport attitűdjében.

Az első hipotézis beigazolódott, ahogy az eredményekből is látszik, a mintacsoport tagjainak életminőségére a foglalkozás pozitív hatással volt.

A második hipotézisünk is beigazolódott, hiszen az adatok alapján elmondható, hogy a mintacsoport tagjai kevésbé érzik

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- » Andorka Rudolf (2006): Bevezetés a szociológiába. Osiris Kiadó, Budapest p. 574.
- » Beregi Edit (1984): Az öregedés: Biológiai elváltozások, megbetegedések és szociális problémák öregkorban. Akadémiai Kiadó, Budapest, p. 9.
- » Budavári Ágota (2007): Sportpszichológia, Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- » Fritz Péter (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, p 20., 155.
- » Kopp Mária – Kovács Mónika Erika (2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, p. 135–136.
- » Paulik Edit – Belec Borbála – Molnár Regina – Müller Anna – Belicza Éva – Kullmann Lajos – Nagymajtényi László (2007): Az Egészségügyi Világszervezet rövidített életminőség kérdőívének hazai alkalmazhatóságáról, Orvosi Hetilap 148/ 4. p. 155–160.
- » Szémán Anita – Hegyi Péter – Bakó Gyula – Molnár Péter (2007): Az élet értelmességének szubjektív megélése idős korban, Mentálhigiénié és Pszichoszomatika 8/4 p. 309–327.
- » Szémán Zsuzsa (2008): Ki az idős? – Az öregedés különböző szempontjai, Esély 2008/3 p. 3–15.
- » Szémán Zsuzsa – Pottyondy Péter (2007): Idősek otthon. Megszokott környezetben, nagyobb biztonságban. In: Acssády Judit Társadalomkutatás 25/1 p.121–125.
- » Tróznai Tibor – Kullmann Lajos (2006): A WHOQOL–100 életminőség–vizsgáló kérdőív magyar verziójának validálása. Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet Budapest Rehabilitáció 16/2 p. 28–36.

INTERNETES HIVATKOZÁSOK:

- » Bodrogi József (2009): Az idősödés néhány demográfiai, közgazdasági és társadalombiztosítási összefüggése. LAM 2009 19 (8–9) p. 527–530 (http://www.elitmed.hu/upload/pdf/az_idosodes_nehany_demografiai_kozgazdasagi_es_tarsadalombiztositasi_osszefuggese-4437.pdf 2010.02.09.)
- » Hajnal Katalin (2005): Az öregedés biológiája. PTE TTK Genetikai és Molekuláris Biológiai Tanszék; diplomamunka Pécs (http://www.ttk.pte.hu/biologia/genetika/libr_gen/dipHK05.pdf 2010. 03. 16.)
- » Kovács Tamás Attila (2008): Rekreáció lexikon. (http://www.tfonline.hu/component/option,com_docman/task,-cat_view/gid,98/Itemid,78/?mosmsg=You+are+trying+to+access+from+a+non-authorized+domain.+%28www.google.hu%29 2011.06.30)
- » Paulik Edit (2007): (<http://www.akademiai.com/content/904tv321436j7r61/fulltext.pdf?page=1>) (2011.04.20.)

nehéznek a barátkozást, kapcsolatteremtést, valamit az idős korral kapcsolatos negatív attitűdjeik is kedvező irányba változtak („az idős kor a magányosság időszaka”).

Az eredmények ismeretében elmondható, hogy a mintacsoport tagjaiban elindult egy pozitív változás, mind az attitűdjeiket, mind az életminőségüket tekintve, amelyből arra lehet következtetni:

- Hosszabb program esetén valószínűleg nagyobb mértékű lenne a változás.
- Foglalkozni kell az idősekkel, akiknek – ahogy a vizsgálat eredményei mutatják – szükségük van a szellemi tevékenységekre is.
- A rekreáció tehát segíthet visszaállítani az idős emberek lelki és fizikai egészségét, azáltal hogy újra cselekvő egyénné válhatnak.

ÖSSZEZÉS

Sajnos ma Magyarországon az idős emberek (sem) rendelkeznek olyan protektív magatartási mintákkal, melyek segítenének a testi, lelkiegészség-megőrzésben. Az idős és idősödő korosztály előtt nincs olyan társadalmilag kialakított példa, hogy miért jó idősnek lenni, hogyan kell produktívan, hasznosan eltölteni a nyugdíjas éveket.

A társadalmunknak nem csak arra kellene törekednie, hogy a születéskor várható átlagos élettartamot növelje „mindenáron” (hogy az élettartammal utolérjük a „fejlett nyugatot”), hanem arra is, hogy az idős korosztály minél több évet töltsön el egészségesen. A cél az lenne, hogy minél tovább maradjanak munkaképesek ezek az emberek, valamint hasznos tagjai a társadalomnak nyugdíjas éveikben is.

Ennek elérésében nagy szerepe lenne természetesen a kormányoknak, a civil szférának, a családoknak és persze az egyéneknek is. Az egészségben eltöltött évek számának növelésének egyik eszköze lehet a rekreáció, nem csak az idős korosztály, hanem minden korosztály számára. Nem csak az egyén saját egészségére, társadalmi helyzetére, szerepeire irányuló negatív attitűdjeinek kellene változtatni, hanem az idősek negatív társadalmi megítélésén is.

Fel kell ismerni, hogy az idős emberek igenis értékesek, rengeteg tudással, tapasztalattal rendelkeznek, melyeket a fiatalabb generációk is hasznosítani tudnak! ■



ÍZEK ÉS BOROK

Belga falatok, magyar kortyok

Szöveg:
PARDAVI MARIANN
Fotó:
MOLNÁR MÁTÉ

Rovatunkban ezúttal is különleges helyre kalauzoljuk olvasóinkat: a győri Hotel Rába exkluzív éttermébe, a Belgian Beer Caféba. S hogy miért olyan különleges, miért más a többi étteremhez képest? Nem mehetünk el a – győriek által – csak Belgaként emlegetett hely elhelyezkedése mellett, hiszen a város szívében fekszik. Rendkívül hangulatos a finom vacsora mellett a kivilágított városháza, s ugyancsak szívderítő, mikor ebéd közben kitekint az ember a csendes kis szigetről a sétálóutcán igyekvő emberekre. Tény és való, ez még mind kevés lenne ahhoz, hogy a Belga kultikus helyé nője ki magát. Sokat adott a hely sikertörténetéhez, hogy konyhája – a hely nevéhez méltón – a belga gasztronómiát követi, üde színfoltot adva a helyi ízekhez.

Felesleges lenne részletezni, mennyire pihentető testre-lélekre a konyhában való tüsténkedés. S ha az elkészült remeket borral párosítjuk, az maga a megtettesült rekreáció. A tavaszi megújulás jegyében egy könnyű, halas receptet közlünk lépésről lépésre.

A belgák szeretnek bőségesen étkezni: a gazdagon fűszerezett húsféléket – ide értve a tenger gyümölcseit is – a legkülönfélébb mártásokkal, burgonyából, gyümölcsökből és természetesen zöldségekből készült köretekkel egészítik ki, de nem hiányozhatnak a különböző saláták, sajtok, nem utolsósorban pedig a desszertek és a csokoládé sem, melyek mind megjelennek az

„A menüsor különlegességét adja továbbá, hogy a borok nemcsak az ételek kísérő italaként szerepelnek, hanem mint hozzávaló is.”



A Szőlősi Pincészet boraival készült vacsora az alábbi menüből állt:

- Köszöntő: Zöldfűszeres juhtúrós, sós bukta, **Irsai Olivér 2011**
- Narancsos-almás kacsarilette, **Cserszegi olaszrizling 2011**
- Habos halkrémleves gőzölt lazaccal és vízitormalevéllel, **Cserszegi fűszeres 2011**
- Csirke-libamáj rakottas supreme mártással árpagyöngy rizottón, borsmustárral, **Chardonnay 2011, Meleghegyi olaszrizling 2007**
- Kékfrankosban párolt borjúpofa vargányamártással, csontvelővel, snidlinges daragaluskával, karfiolpürével és stircelt burgonyával, **Kékfrankos 2011, Magnus cuvee 2006**
- Kisalföldi sajtok, aszalt barackkal, **Cabernet sauvignon 2009, Barriouge savignon 2006**
- Vargabéles, farsangi fánk, csörögéfánk Chardonnay sabayonnal, **Késői szüretelésű chardonnay 2006**

étterem menüsorában. Horváth Ottót, a Hotel Rába City Center igazgatóját büszkeséggel tölti el a már-már hagyományosnak mondható főzőklub, melyet Edvi László séf vezetésével tartanak a gasztronómia iránt érdeklődőknek. Mint mondta, igyekeznek mindig valamely téma köré felvezetni a főzést: ősszel például a természet adta idénytermények adtak alapot az alkotáshoz, nyáron a saláták kapták a főszerepet, de a közelgő ünnepek is szolgálták ötletül a rendezvényeknek.

Legutóbb különleges apropóval bírt a főzőklub: az ételek és a borok harmóniája adta a témát. Edvi László séf úgy alkotta meg a menüt, hogy az ételek a lehető legjobban kiemeljék a Szőlősi Pincészet nedűit. A menüsor különlegességét adja továbbá, hogy a borok nemcsak az ételek kísérő italaként szerepelnek, hanem mint hozzávaló is. Ahogy azt a Habos halkrémleves gőzölt lazaccal és vízitormalevéllel elnevezésű receptben is használták az Európai Borlovagrend Győri Legátusa borlovagjainak feleségei. A vacsorát ugyanis ők készítették Edvi László segítségével – és szervírozták a megfelelő borokkal.

HABOS HALKRÉMLEVES GŐZÖLT LAZACCAL ÉS VÍZITORMALEVÉLLEL

Hozzávalók:

4–5 db vöröshagyma, 2–3 fokhagyma, 1 nagy édeskömény, 2 paprika, 2–3 paradicsom, 1 zeller, 2 dl tejszín, másfél evőkanál paradicsompürével, 1 narancs, 1 citrom, só, tabasco szósz, darált erős paprika, sáfrány, vízi torma

1. A darabokra vágott vöröshagymát, fokhagymát, édesköményt, paprikát, paradicsomot és zellert olívaolajon pirítsuk le. Fontos, hogy kellően megpörköljön a zöldségek, hiszen levesünk csak akkor lesz igazán ízletes.

TIPP: Az ánizsos ízű és illatú édeskömény remekül illik a halételekhez. Répás Barbara részlegvezető szakács arra buzdít mindenkit, kísérletezzen a zöldséggel bátran.

2. Mintegy 10–12 perc pirítás után engedjük fel halalaplével, adjunk hozzá paradicsompürét, izesítsük sóval.

TIPP: Halalaplevet úgy készíthetünk, hogy a halfejet vöröshagymával és egész borssal forralástól számítva mintegy fél óráig főzzük. Vigyázzunk, hogy ne hagyjuk fent a tűzön harminc percnél tovább, mert akkor keserű lesz.

3. Adjunk hozzá fehérborot. Répás Barbara Szőlősi sauvignon Blanc-t használt, a száraz fehérbor remekül illik a halhoz. Ízlés szerint adjunk hozzá pár csepp tabasco szószot és egy-két kiskanányi darált erős paprikát. Ebben a lépésben adjuk hozzá az előzőleg borban áztatott sáfrányt is. Felezzük el a narancsot és a citromot, facsarjuk a levüket a levesbe, és pár percre dobjuk bele a héját is. Vigyázzunk, ne hagyjuk benne sokáig, mert megkeseredhet. Pár perc főzés után szűrjük le és tejszínnel forraljuk be.

TIPP: Ha a sáfránnyal szeretnénk izesíteni az ételt, adjuk hozzá a főzés végén. Ha inkább színesíteni akarunk vele, használjuk az elején, hogy legyen elég ideje kibontakozni a színanyagoknak.


4. Az előzőleg citromlében, fehérborban és sóban pácolt lazac-hasábokat 8 perc alatt pároljuk puhára 65 °C-on.
5. A legszebben úgy tálalhatjuk, ahogy az a fotón is látható. Díszítsük chipsszel, vízi tormalevéllel, bearnaise mártással és „rántott borsóval”, amely a szakács szakzsargonban sűrű palacsintát jelent, olajban hirtelen kisütve.

Tagai István, az Európai Borlovagrend Győri Legátusának vezetője: – Az Európai Borlovagrendnek mintegy 26 ország a tagja, hazánk tíz éve lépett be, kilenc legátussal. A Győri Legátus jelenleg 54 borlovagot számlál, akiket a vallás, a jótékonyság és nem utolsósorban a bor tisztelete tart össze. Mi minden év augusztus 20-át követő első szombaton avatjuk fel az új tagokat a győri bencés templomban, látványos szertartás keretein belül, díszes öltözetben.



„Rendkívül hangulatos a finom vacsora mellett a kivilágított városháza, s ugyancsak szívdertő, mikor ebéd közben kitekint az ember a csendes kis szigetből a sétálóutcán igyekvő emberekre.”

Stresszkezelés




Mottó: Ne büntesd magad más hibájáért vagy ostobaságáért


Korunk felgyorsult élettempója és az állandósult versenyhelyzet kiemelten fontosá teszi a stressz kezelését.

A tréning főbb témái:

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



www.euromenedzser.hu/stresszkezeles



Csatlakozz hozzánk!

www.rekreacio.eu




KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreational Association



Szakmai partnerek
Professional partners:

 Szegedi Somogyi Könyvtár	 Nyitrai Egyetem	 Temesvári Egyetem	 Egri Regionális Tudásközpont	 Újvidéki Egyetem
 Szegedi Tudományegyetem	 Nyugatmagyarországi Egyetem	 Eötvös Loránd Tudományegyetem	 Simmelweis Egyetem	 Pécsi Tudományegyetem
 Eszterházy Károly Főiskola, Eger	 Tempo Az egészségpénztár	 Kék Lagúna Egészségközpont	 Medicor	 Optisoft Nyrt.

Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors:

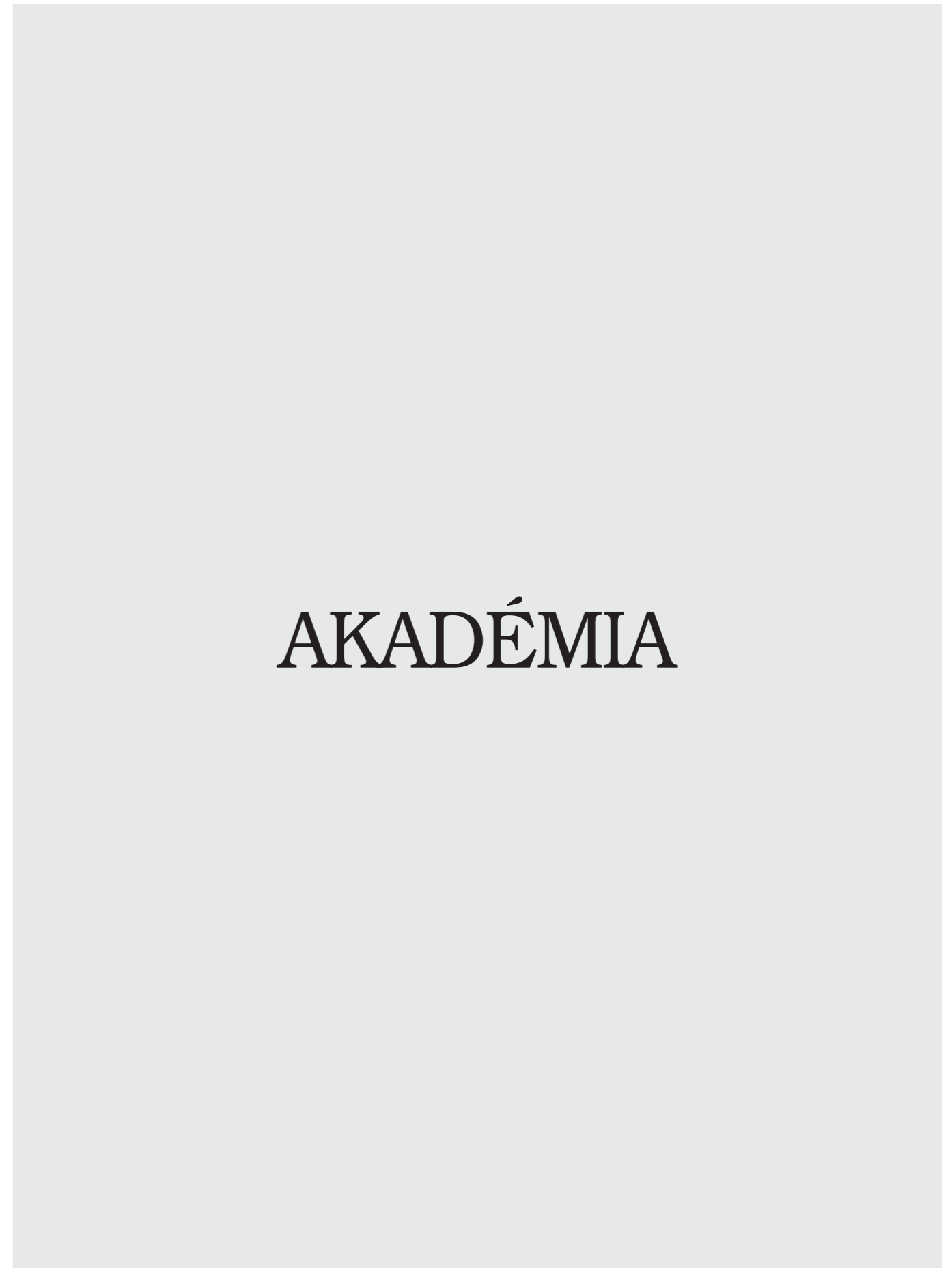
 Euromenedzser Kft.	 Somogyi-könyvtár Eger	 Best of Rekreáció Kft.	 EDF DÉMÁSZ Zrt.
 Csongrád Megyei Kereskedelmi és Iparkamara	 Liget Wellness Hotel, Szarvas	 Humán Szakemberek Országos Szövetsége	
 Ginkgo Hotel	 Hotel Estella, Eger	 Zöldpont.hu	 Fit World Fitness, Szeged

Médiatámogatók

 Rádió1	 delmagyar.hu	 hír6.hu
---	--	--

Ezüst fokozatú támogató


Eszterházy Károly Főiskola, Természettudományi Kar



Sopronbánfalva