

2012. május
II. évfolyam 2. 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?

KÉK LAGUNA

Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ Ahol a jövő épül	04
ALTERNATÍV A választás spektruma	08
LÉLEK Lebilincselő túsztárgyaló	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 idősnak lenni?	39
GOURMET Belga falatok, magyar kortyok	46



REKREÁCIÓ (ÉS) AKADÉMIA

A szeszélyes tavaszi napok, főleg már ilyentájt májusban, egyre gyakrabban megajándékoznak bennünket a nyár meleg fuvalatával. Élvezzük a napsütést és az egyre magasabb hőmérsékletet, a természetben előcsalogatott harsány és pasztell színeket, hangokat, illatokat. Szívesen vagyunk a szabadban, örömmel töltökezzük a melegségében, fényeiben.

De nem csak a nyár kopogtat. Néhány hét múlva, újtára indítjuk a Rekreáció Akadémia címet viselő rendezvénysorozatunkat, ahol – nem véletlenül – a vállalati rekreáció, a munkahelyi egészségfejlesztés témaköre kerül a középpontba. Valljuk, hogy a korszerű vállalat alapvető értéke az ember, a munkatársak egészsége pedig jelentős érték, cél és komoly erőforrás a gazdasági szereplők jelenlegi és jövőbeni működése szempontjából. Ezért a nemzetközi trendek, az Európai Unió előírások, a kormányzati vállalások, a vállalkozások forrásteremtésének lehetőségein túl, gyakorló szakemberek előadásait, bemutatóit, vállalatvezetők gyakorlati tapasztalatait, és a hatékonysági mutatókat is megismerhetik azok, akik részt vesznek az „Energiamenedzsment és forráskezelés” címet viselő Rekreáció Akadémián. A rendezvényről bővebben folyóiratunk ... oldalán olvashatnak.

Szerkesztőségünk nevében szeretettel kívánok Önöknek kellemes és hasznos időtöltést magazinunk olvasásával, szép nyarat sok-sok rekreációval, felhőtlen pihenéssel, igazi feltöltődést a nyári szabadságok alkalmával.

ERDŐZŐ-HORVÁTH KRISZTINA
üzletágvezető / Rekreáció üzletág

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:** Barta Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Horváth László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Schaub Gáborné, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó. **Üzletágvezető/Division manager:** Erdőző-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

KIEMELT KECSKEMÉTI FEJLESZTÉSEK

Központ az Alföld szívében

Az Alföld minden szépségét és értékét magában rejtő Kecskemét a kedvező földrajzi helyzetét kihasználva fejlődött a régió gazdasági, közigazgatási, oktatási és kulturális központjává. Bács-Kiskun megye székhelye számos képzőművészeti intézménynek, egyedülálló gyűjteményeknek, rangos fesztiváloknak ad otthont.

Szöveg:
REKREACIO.EU



Kecskemét földrajzi fekvése, sajátosságai, gazdasági fejlődése is azt mutatja, hogy turizmusa mind nagyobb lendületet vesz az elkövetkező években, különösen az üzleti szegmensben. A városban és a kistérségben is nagy volumenű turisztikai és szabadidős fejlesztések indultak ennek érdekében, illetve a véglegesítés alatt álló turisztikai koncepció is célul tűzi ki, hogy Kecskemét további attrakciókkal, szolgáltatásfejlesztéssel Magyarország egyfajta üzleti turisztikai központjává váljon a jövőben. A 2011-es év adatai a Mercedes-Benz gyár fejlesztése révén biztatóak. A vendégéjszakák száma közel duplájára nőtt, ami a vendégek átlagos tartózkodási idejét 1,9 napról 2,5 napra növelte, de továbbra is a tervek között szerepel változtatni a város egynapos desztináció jellegén. Ebben Kecskemét segítségére lesznek a kistérség falusi turisztikai adottságai is.

Az ambiciózus terveknek a város elhelyezkedése is nagyban kedvez, hiszen Kecskemét autópályán Budapestről alig egy óra alatt elérhető, és a Liszt Ferenc Repülőtérrel is könnyen megközelíthető, így nemcsak az üzletembereknek, hanem akár nemzetközi konferenciáknak is vonzó, új helyszíne lehet az Alföld szívében található város.

A már korábban betelepült multinacionális cégek, s most a Mercedes gyár megnyitása révén Kecskemét az elmúlt két évben is jelentős üzleti forgalmat bonyolított le. Ennek köszönhetően a szállodák 55-60 százalék körüli kihasználtsággal működtek. Egyértelmű tehát, hogy Kecskemétnek az üzleti turizmus minél teljesebb kiszolgálására érdemes odafigyelnie.

SOKRÉTŰ SZABADIDŐS KÍNÁLAT

A város szabadidős kínálata sokrétű kulturális programokat foglal magába, számos rendezvény várja az érdeklődőket 2012-ben is – a fesztiválszezon májustól október végéig tart. Minden évben egy jelentős nemzetközi rendezvénynek is otthont ad Kecskemét. Felváltva kerül sor a Kecskeméti Animációs Filmfesztiválra, illetve az Európa Jövője Nemzetközi Gyermekek és Ifjúsági Találkozóra (Csiperó). A Csiperó Fesztivált – melyre több mint 20 országból közel 1500 gyermek érkezése várható – idén tizenkettedik alkalommal rendezik meg július 8-15. között.

A város legnagyobb múltra visszatekintő és legszínvonalasabb rendezvényére, a Hírös Hét Fesztiválra minden év augusztusában kerül sor. Ez idő alatt a látogatók megismerkedhetnek a térség mezőgazdasági terményeivel, iparművészeti portékáival és gasztronómiai sajátosságaival, az ország legnemesebb pincészeiteinek borkülönlegeségeit kóstolhatják meg, és mindemellett a hagyományos ételek keresői is kedvükre válogathatnak a vendéglátóegységek kínálatából.

Kecskemét igazi kulturális központ, számos fesztivál, rendezvény rendszeres helyszíne. Jövőbeni cél, hogy a már ismert rendezvények új attrakciókkal, programelemekkel bővüljenek, kihangsúlyozva a város és környéke jellegzetes adottságait, a zöldség- és gyümölcskul-

túrát, a pálinkát, az ezekre épülő kitűnő élelmiszeripart, valamint a mesterszakácsok által képviselt kitűnő gasztronómiai kultúrát.

Kecskemét vonatkozásában természetesen a lovas kultúra sem hagyható figyelmen kívül, így ezen a területen is komoly fejlesztések indultak el és színvonalas programokon vehetnek részt az idelátogatók, mint például a kettes- és négyes fogathajtó bajnokságokon.

Ezen programok népszerűsítésére is szolgál egyrészt a – város honlapján (www.kecskem.hu) keresztül is elérhető – Fesztivál-iroda programajánlata, valamint egy többnyelvű, rendszeresen frissített, kifejezetten turisztikai honlap (www.iranykecskem.hu), melyet a Kecskemét és Térsége Többcéltű Társaság üzemeltet.

Szintén Kecskemét jobb megismerését segíti a Kecskemét és Térsége Turisztikai Kártya, melyről bővebb információk a hello-kecskem.hu honlapon keresztül érhetők el.

ELŐTÉRBE AZ EGÉSZSÉGTURIZMUS

A város kulturális életének frissítése mellett kiemelt célként fogalmazódott meg az egészség- és wellness turizmus fejlesztése is. Ezen ágazat erősödését mutató világméretű tendenciával összhangban döntött a város vezetése az új Kecskeméti Versenyuszoda és Élmenyfürdő megépítése mellett, mely 2011. december 22-én nyitotta meg kapuit a látogatók előtt. Fontos megemlíteni, hogy az új fürdőkomplexum alkalmas helyszíne lehet nemzetközi úszóversenyeknek és vízlabda bajnokságoknak is, mely által a város sportturizmusa is jelentős szerephez juthat.

Kecskemét gazdasági élénkülését szolgálja a gyógy- és termálvíz adta lehetőségek kihasználásán alapuló egészségipar fejlesztése, melyhez stabil háttérrel biztosít az orvosi szolgáltatások színvonala, infrastrukturális fejlesztése. Jelenleg zajlik és várhatóan 2013. év elejére készül el a kórház komplex gyógyintézeti központtá történő bővítése közel 5 milliárd forintos projekt keretében. Mindehhez hozzájárul megyei kórházunk jó hírneve is, hiszen 2011-ben már másodszorra nyerte el az „Év Kórháza” címet.

A kórházi gyógykezelési szolgáltatások több ponton összekapcsolhatók az új fürdőkomplexum wellness-, masszázs-, és gyógykezelési csomagjaival, így a jövőben egyfajta rekreációs centrumként funkcionálhat a Kecskeméti Fürdő. Az e területet érintő tervek között felmerült egy Egészségturizmus Orvosi Szolgáltatói Központ koncepciója is, melynek részletei a jövőben még további egyeztetéseket igényelnek.

Az önkormányzat határozott célkitűzése egy az új versenyuszodához és élmenyfürdőhöz kapcsolódó szálloda beruházás, mellyel egy teljes körű, Kecskemét turisztikai vonzerejét jelentősen növelő „élmenycsomag” jöhet létre. Az egészség- és wellness turizmus mellett a növekvő üzleti turizmus hatására a szálloda-beruházások is előtérbe kerültek. Jó példa erre a Három Gúnár Hotel és Étterem fejlesztése, illetve a Granada Konferencia, Wellness és Sport Hotel bővítése mellett a KÉSZ Ipari Park Kft. négycsillagos szálloda beruházása, a Four Points by Sheraton Kecskemét Hotel és Konferenciaközpont, melynek átadása 2013-ban várható. ■

Az új **Kecskeméti Fürdő** a város legújabb és egyik legimpozánsabb turisztikai látványossága. A 2800 négyzetméter fedett vízfelülettel rendelkező wellness fürdő az ország egyik legrangosabb versenyuszodáját is magába foglalja. A szabadidő és versenysport kedvelői a tizpályás uszoda mellett igénybe vehetik a bemelegítő és a 30 fő egyidejű úszásoltatására alkalmas tanmedencét. Az élmenyfürdő karibi hangulatot idéző medenceterében két élmeny-, hullám- és kalandmedence, mászó fal és sodrófolyosó, pancsoló, relaxációs tér a családok számára nyújt kikapcsolódást. A két, 12 méter magasról induló csúszda az épülettől független lépcsőtoronyból közelíthető meg. A gyógyászati részlegben hat masszázs helyiség, három iszapkezelő és egy tangenteros kezelő helyiség található. A gyógyászati részlegben elhelyezkedő watsu medence a keleti terápiás kezelés mellett egyéb kezelésekre is ad lehetőséget, valamint csoportok részére szeparált medencetérként is működik. A belső gyógymedencéhez kiúszóval elérhető kültéri gyógymedence csatlakozik. A Szauna Világ centrálisan szervezett belső terének középpontjában egy jacuzzi áll, pihenőteréhez drinkbár kapcsolódik. Belső területén két finn szauna, egy-egy aroma és infra kabin, gőzkabin és jégkamra létesült. A kültéri szauna világot két szaunát tartalmazó épület és egy nyitott jacuzzi medence alkotja.

KECSKEMÉTI FÜRDŐ



„...a véglegesítés alatt álló turisztikai koncepció is célul tűzi ki, hogy Kecskemét további attrakciókkal, szolgáltatásfejlesztéssel Magyarország egyfajta üzleti turisztikai központjává váljon a jövőben.”



Kiemelt kecskeméti programok 2012-ben:

- » Zenés Nyári Esték a Főtéren (június 8. – augusztus 26.)
- » VI. Kecskeméti Bor- és Pálinkaünnep (június 15–23.)
- » Múzeumok Éjszakája (június 23.)
- » II. Utcazene Fesztivál (június 28–30.)
- » Muzsikáló Udvar (június-augusztus)
- » XII. Európa Jövője Gyermek- és Ifjúsági Találkozó (július 8–15.)
- » Múzeum kerti esték (július 16. – augusztus 12.)
- » Sörfesztivál (augusztus 7–12.)
- » Hírös Hét Fesztivál - Térségi Kertészeti és Élelmiszeripari kiállítás (augusztus 20–26.)
- » Népzene Napjai (szeptember 21–23.)
- » Téli Fesztivál (december 1. – január 1.)

Nyitottság és felelősség

A szabadidő aktív eltöltése fontos lehetőségét jelenti a szervezet regenerálódásának, a munkára való felkészülésnek. Opaschowsky felosztása szerint a rekreációs szükségletek kielégítése az egyik út a testi, lelki, szellemi egyensúly megtartásához. A számos sportlehetőség mellett ide köthető a rekreációs szükséglet alapján jelentkező lovasági motivációk kielégítése is. Kutatásunk során a Nemzeti Lovas Program megszületésének küszöbén arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a fiatal – egyetemista – korosztály mit tud a lovasági lehetőségekről, milyenek a korábbi tapasztalataik, mennyire illeszkedik ez a lehetőség szabadidős szokásaikba, illetve hogyan értékelik az ágazatot. A kérdések megválaszolásához alkalmazott piackutatás formája kérdőíves megkérdezés, zárt, nyitott és feleletválasztós kérdések kombinációjával. A kapott válaszokat statisztikailag kiértékeljük és a releváns adatokat diagramon ábrázoltuk. Összességében elmondható, hogy jelenleg messze nem tekinthető általánosnak a lovas turizmus kínálatának kiaknázása a fiatalok körében. A nyitottság a potenciális vendégkör esetében azonban fennáll a lovas turizmusban való részvétel felé. Óriási tehát a felelőssége az oktatással foglalkozó intézményeknek az általános iskolától kezdődően a tudatformálás tekintetében. És legalább ekkora felelőssége van az államnak, valamint a vállalkozásoknak a feltételek, a szükséges infrastruktúra biztosítása vonatkozásában, hogy hazánk a célkitűzések szerint ténylegesen lovasbarát turisztikai desztinációvá válhasson.

Kulcsszavak: lovas turizmus, „lovasbarát”, kutatás, turisztikai célterület.

Szerző:
DR. DARABOS FERENC
DR. PONGRÁCZ LÁSZLÓ
TASNÁDI GERGELY

A szabadidő aktív eltöltése fontos lehetőségét jelenti a szervezet regenerálódásának, a munkára való felkészülésnek. Opaschowsky (1976) felosztása szerint a rekreációs szükségletek kielégítése az egyik út a testi, lelki, szellemi egyensúly megtartásához. A számos sportlehetőség mellett ide köthető a rekreációs szükséglet alapján jelentkező lovasági motivációk kielégítése is.

A WTO által 1989-ben kiadott definíció szerint minden, a lakóhelyen kívüli szabadidős tevékenység a turisztikai kategóriába tartozik. Ennek megfelelően beszélhetünk egy speciális, úgynevezett helyi, vonzáskörzeti turizmusról is, melyhez azonban statisztikailag nem feltétlenül „tapad” vendégéjszaka, viszont egyéb szolgálta-





A Rekreacio.eu kérdez, aki válaszol prof. Dr. Rózsa Imre a Kék Lagúna Egészségközpont orvosigazgatója

1. Milyen élettani hatása lehet a lovaglásnak az iskoláskorú gyermekekre, a fejlődésükre? A külső környezetünkre kisgyermekkorától nagyon fogékonyak vagyunk. Az ilyenkor ért hatások, tapasztalatok egész életünk során meghatározóak lehetnek. A lovaglás jótékony fizikai hatásai: hat az egyensúlyérzékre • izomerősítő hatású • javul a keringés, légzés • a reflexek gyorsulnak • a mozgás és fizikai terhelés jobb étvágyat is okoz. Szociális hatása: barátság alakul ki a lovagló gyerekek között • ló és lovasa között szintén „barátság” szövődik. Pszichológiai hatás: önbizalom növekedés (egy-egy jól elvégzett feladat után) • felelősségérzet (törődés a lóval) • az önfegyelem kialakulása • a lovaglás jó közérzetet biztosít.
2. A felnőttek számára miért ajánlott a lovaglás? Testi, pszichés okok? A felnőtteknél szintén hasonló okok miatt, mint a gyerekeknél (fizikai, szociális, pszichológiai hatások) ajánlott a lovaglás. A testi okoknál (a felnőtt korban jellemző kevés mozgás, elhízás) figyelembe kell venni, hogy a lovaglás során jelentős kalóriát égetünk el. A lépésben való lovaglás úgy mozgatja az izmokat, mint ha sétálnánk. Az átlagos lovaglás során percenként 5 kalóriát égetünk el.

„...bár jelenleg messze nem tekinthető általánosnak a lovas turizmus kínálatának kiaknázása a fiatalok körében, azonban jelentős hajlandóságot mutatnak a pozitív irányú változtatásra. A válaszokból kiderült tehát, hogy az egyetemista korosztály alapvetően nyitott a programokon való részvételre...”



tások igénybevétele igen. Ilyen tág értelemben kívánunk a lovas turizmus mint szabadidős tevékenység kérdésével foglalkozni.

A hagyományos értelemben vett lovas turista kétféle lehet: vagy a lovaglásért utazó, vagy olyan aktív üdülő, aki igénybe vesz lovas szolgáltatást is. A lovas turizmus számos ponton kapcsolódik továbbá a falusi turizmushoz, kerékpáros- és vízi turizmushoz, a vidéki programokhoz stb., ezért lényeges a szerepe például a vidékfejlesztésben. Kutatásunk során a Nemzeti Lovas Program megszületésének küszöbén arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a fiatal, egyetemista korosztály mit tud a lovaglási lehetőségekről, milyenek a korábbi tapasztalataik, mennyire illeszkedik ez a lehetőség a szabadidős szokásaikba, hogyan értékeli az ágazatot.

A LOVAS TURIZMUS JELENTŐSÉGE, HIPOTÉZISEK

A Lovas Turizmus Termékfejlesztési Stratégia a 2007–2013-ig terjedő időszakban foglalja össze a főbb feladatokat, ezekhez illeszkedik, ezekre épül az új ágazati program. A Kincsem Nemzeti Lovas Program swot elemzésében szerepel, hogy a fiatalok nincsenek kellően motiválva a szabadidő aktív eltöltésével és az egészséges életmóddal kapcsolatban. Kutatásunkban ezt a tételt is meg kívánjuk erősíteni, vagy cáfolni.

A programban az a gazdasági alátámasztás is megállapítást nyer, hogy: „a lovas ágazat Európában mintegy 100 Mrd EUR forgalmat generál évente”. Incze Réka és Hevessy Gábor „A lovas turizmus helyzete és lehetőségei az észak-alföldi régióban” című –

az Agrárgazdaság, Vidékfejlesztés és Informatika Nemzetközi Konferencián 2007-ben elhangzott – előadásukban kifejtették, hogy 2005-ben országos szinten a lovas szolgáltatással is rendelkező panziókban az összes vendégéjszaka 17,9 százalékát töltötték turisták, ami 3,3 milliárd forintos bevételt jelentett. Ez az összeg a hazai kereskedelmi szálláshelybevétel 1,54 százaléka.

A keresleti oldalt tovább vizsgálva, a termékfejlesztési stratégia az alábbi megállapításokat teszi a lovas turizmusról: „Korábban fő küldő országainknak Svájc és Németország számítottak, napjainkban azonban az utóbbiból érkező vendégek száma jelentősen visszaesett, helyette (2002 óta) Anglia vette át a vezető szerepet. Nagy piac lehet még Skandinávia, sorrendben Svédország, Finnország, Norvégia, Dánia. Szóba jöhetnek továbbá az említett országokon kívül a volt szovjet tagköztársaságok is, mely piacok nagy potenciált jelenthetnek országunk számára.

A belföldi kereslet vonatkozásában a stratégiából kiderül: „A belföldi vendégek körében rengeteg a kezdő lovas és a gyerek. Egyelőre ezen célcsoport kiszolgálására kell törekedni, belőlük kell teljes körű lovas turistát képezni. Új célcsoport lehet ezen kívül az úgynevezett elitréteg, azonban ezen réteg lovaglási kedvének élénkítéséhez nélkülözhetetlen egy találó marketingkampány”. Tasnádi Gergely és Pongrácz László iskoláskorúak és szülei körében végzett felmérésének 2011-ben közölt eredményei is hasonlóra utalnak. Eszerint a gyerekek fele szívesen lovagolna, 80 százalékuk úgy gondolja, hogy meg tudna tanulni lovagolni és akár még iskolai oktatás keretében is nyitottak lennének a

lovaglás tanulására. A keresleti oldal szempontjából tehát a fiatal korosztály, a kezdő lovasok – elsősorban belföldi konstellációban – kiemelt célcsoportot jelentenek. Ezért is esett választásunk ennek a szegmensnek – ezen belül az egyetemisták véleményének és szokásainak – a részletesebb vizsgálatára. Hipotézisünkben úgy véltük, hogy a lovas turizmus piacának vonatkozásában van potenciál ezekben a társadalmi rétegekben.

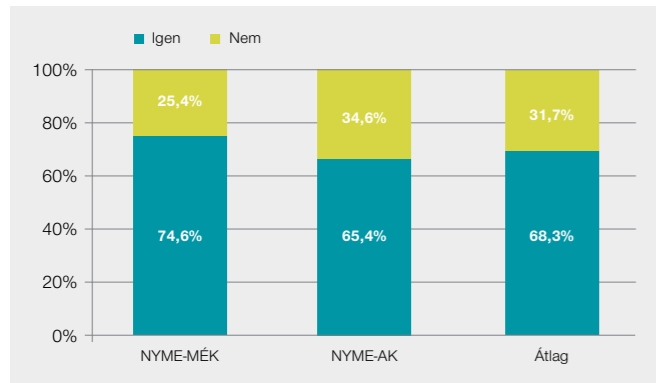
A KUTATÁS MÓDSZERTANA

A Nyugat-magyarországi Egyetem győri Apáczai Csere János Kar Turizmus Intézete, valamint a mosonmagyaróvári Mezőgazdaság- és Élelmiszertudományi Kar közös piackutatást végzett 2012 februárjában. A kutatás címe „Az ifjúsági vendégkör ágazati motivációinak vizsgálata” volt. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a lovas turizmus vonatkozásában milyen tapasztalatokkal és milyen igényekkel rendelkeznek fiataljaink. A megkérdezett első- és másodéves turizmus-vendéglátás, rekreáció, valamint állattenyésztő mérnök, mezőgazdasági mérnök, környezetgazdálkodási agrármérnök, gazdasági és vidékfejlesztési agrármérnök, növénytermesztő mérnök és élelmiszer-mérnök szakos hallgatók száma a két karon összesen 360 fő (Győr: 246, Mosonmagyaróvár 114) volt. A piackutatás formája kérdőíves megkérdezés volt – zárt, nyitott és feleletválasztós kérdések kombinációjával. A kapott válaszok statisztikai kiértékelése után a releváns adatokat táblázatban, illetve diagramon ábráztuk. A kérdések tartalmi szempontból a lovaglási tapasztalat meglétére, a fejlődésre való

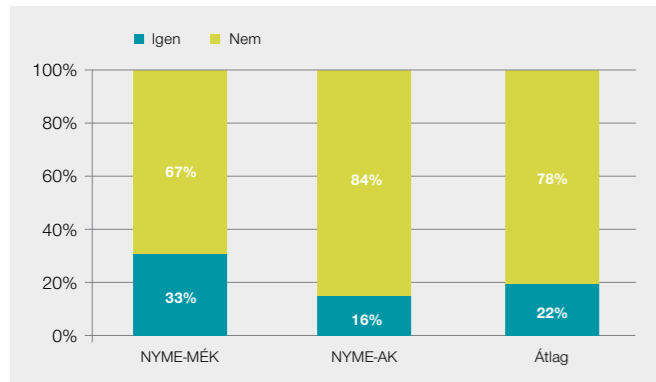


Abstract: The active way of spending the free time is an important chance for the body to relax and to prepare for work. According to Opaschowsky's division, to satisfy the recreational need is one way to keep the balance between the physical and spiritual factors. Among the different sport facilities, horse riding is one of the recreational needs. In our experiment we were interested what the higher education students know about the riding possibilities, what their previous experiences are, how much this possibility suit their free time habits and how they evaluate the branch. The forms of market research were the combination of questionnaires, cloze and open questions. The answers received were evaluated by statistic programme and the relevant data was shown on diagrammes. To sum up, horse riding is not very common among the youth but they are open to positive changes. Our experiment has proved that the riding habits of the Youth have not developed yet. However, they are open to be involved in riding tourism. So the responsibility of educational institutes is big, beginning with primary schools. And even the state and the entrepreneurs have responsibility to insure conditions, infrastructures to make Hungary a „horse friend” touristic destination.

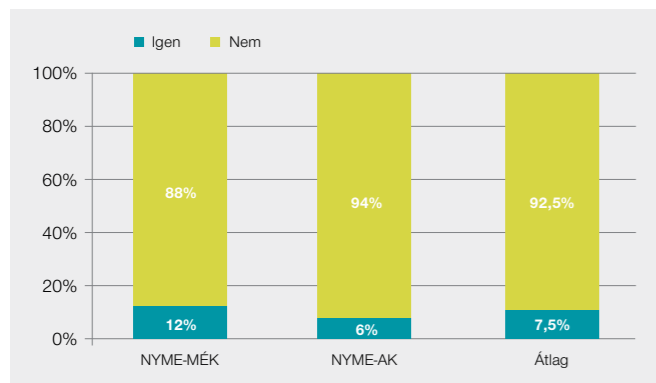
Key words: Equestrian Tourism, „horse friend”, research, touristic destination.



1 A már lovagló és nem lovagló hallgatók aránya a két karon (n_{NYME-MÉK}=114, n_{NYME-AK}=246)



2 A lovas szolgáltatás igénybevételének alakulása belföldön (n_{NYME-MÉK}=114, n_{NYME-AK}=246)



3 A lovas szolgáltatás igénybevételének alakulása külföldön (n_{NYME-MÉK}=114, n_{NYME-AK}=246)

nyitottságra, a lovaglással összefüggő utazási szokásokra, valamint a jövőben igénybe vevendő szolgáltatásokra és az ágazat gazdasági jelentőségének megítélésére utaltak. Tanulmányunkban a diagramok összesített, százalékos adatokat tartalmaznak, de az elemzésben kitérünk a két képzési terület eltérő jellegéből adódó esetlegesen eltérő válaszok magyarázatára is.

AZ IFJÚSÁGI VENDÉGKÖR ÁGAZATI MOTIVÁCIÓINAK VIZSGÁLATA CÍMŰ PIAC-KUTATÁS EREDMÉNYEINEK ÉRTÉKELÉSE

Munkánk során megállapítást nyert, hogy a megkérdezett minta átlagosan 68,3 százaléka már lovagolt életében 1. A 2/3-os arány önmagában biztatónak mondható, de a mosonmagyaróvári karon az arány eléri a 74,6 százalékot.

A hallgatók nyitottak a lovaglás alapjainak elsajátítására, illetőleg a meglévő tudás továbbfejlesztésére. Mindkét karon hasonlóan magas, 65 százalékos pozitív hozzáállást tapasztaltunk. A vizsgált minta jelentős többsége tehát motivált, tudásának gyakorlati javítása érdekében szeretne jobban lovagolni; ami ismét pozitív tényező.

A fenti eredményekből kiindulva érdekes lehet, hogy a motiváltság mennyire párosul korábbi, turizmushoz köthető konkrét lovaglási tapasztalatokhoz. Ennek megfelelően megkérdeztük a hallgatókat bel- és külföldi vonatkozó turisztikai tapasztalataikról

2 3. A két adatot összevetve jól látható, hogy a belföldi lovas turizmushoz köthető programokon való részvétel több mint duplája a külföldinek. Azonban mindkét összesített érték rendkívül alacsony; belföldi programon való részvétel 22%, a külföldi 7,5%. Megfigyelhető azonban, hogy az agrár irányultságú fiatalok mintegy 1/3 arányban (33%), a turisztikai irányultságúak azonban csak 1/6 arányban (16%) vettek igénybe lovas szolgáltatást belföldi üdülésük keretében. Külföldi vonatkozásban 12% és 6% a fenti aránypár. Az erősebb affinitás minden bizonnyal az agrár-képzési irányultságnak tulajdonítható.

A nyílt végű kérdésekben az üdülési szokások indoklását vártuk. A belföldi lovas turizmus vonatkozásában a nemleges részvétel okai között a lehetőségek ismeretének hiánya, valamint a motivációhiány szerepeltek. Külföldi vonatkozásban szintén a lehetőségek ismeretének hiánya jelent meg az indoklások többségénél. Ezen túlmenően a magas ár, a motivációhiány és a külföldi utazások hiánya volt olvasható legtöbbször. A pozitív válaszok mindkét irányultság esetén a motivációval és a programcsomag ismeretével indokolhatóak.

A megkérdezett fiatalok belföldön iskolai program keretében, lovas kocsikázás alkalmával és lovardaprogramokon vettek részt leggyakrabban. Az igénybe vett szállástípusok széles spektrumúak a hoteltől a falusi szálláshelyen át a rokonlátogatásig. Külföldi vonatkozásban szintén a lovas kocsikázás és a speciális lovardaprogramok a legnépszerűbbek. Az igénybe vett szállástípusok szintén széles spektrumúak.

Feleletválasztó kérdéseink a jövőbeli szolgáltatásokról érdeklődtek. Pozitív eredmény, hogy a fiatalok csak elhanyagolható számban nem vennének igénybe a jövőben lovas szolgáltatást. A legnépszerűbb programok viszont a túralovaglás vezetővel, valamint a kocsizás/hintózás programok. Kedvelt lenne még a vadászlovaglás és az egyéni tereplovglás. A legtöbben lovas panziót vagy falusi szálláshelyet, rokonkapcsolatot, illetőleg hotel-szolgáltatást párosítanának a programok mellé.



A megkérdezettek gazdasági szempontból 1-től 5-ig terjedő skálán átlagosan 3,15-re értékelték a lovas turizmus szerepét, ami hazai viszonylatban – különös tekintettel a bevezetőben leírtakra – mindenképpen túlzottnak mondható, de ugyanakkor egy létező potenciált támaszt alá.

A KUTATÁS KÖVETKEZTETÉSEI

Összességében tehát elmondható, hogy bár jelenleg messze nem tekinthető általánosnak a lovas turizmus kínálatának kiaknázása a fiatalok körében, azonban jelentős hajlandóságot mutatnak a pozitív irányú változtatásra. A válaszokból kiderült tehát, hogy az egyetemista korosztály alapvetően nyitott a programokon való részvételre, így egyik meghatározó keresleti bázisát jelenti a jövőbeli termékfejlesztő tevékenységnek.

A bel- és külföldi lovas programokon való jelenlegi alacsony részvétel okai között elsősorban az információhiány, a figyelem felkeltésének hiánya szerepel.

A tudatformálás, motiválás tekintetében így óriási a felelőssége az oktatással foglalkozó intézményeknek az általános iskolától kezdődően. És legalább ekkora felelőssége van az államnak, valamint a vállalkozásoknak a feltételek, illetve az infrastruktúra biztosítása vonatkozásában, hogy hazánk a célkitűzések szerint ténylegesen lovasbarát turisztikai desztinációvá válhasson. ■

SZAKIRODALOM:

- » Opaschowski, H.: Pädagogik der Freizeit. Bad Heilbrunn, 1976. 287 old.
- » Incze Réka – Hevessy Gábor: A lovas turizmus helyzete és lehetőségei az észak-alföldi régióban – Agrárgazdaság, Vidékfejlesztés és Informatika Nemzetközi Konferencia, konferencia-előadás, Debrecen, 2007.
- » Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium: Kincsem – Nemzeti Lovas Program, munkaanyag 46 p.
- » Lovas Turizmus Termékfejlesztési Stratégia 2007–2013 Magyar Turizmus Zrt., Termék Csoport, Magyar Lovas Turisztikai Közhasznú Szövetség 77 p.
- » Tasnádi Gergely és Pongrácz László (2011): A szabadidős lovaglás helyzete napjainkban Magyarországon. VIII. Országos Sporttudományi Konferencia. Győr, 2011. május 18–20. Magyar Sporttudományi Szemle. 12. 2011/2. 15 p.
- » World Tourism Organization: The Hague Declaration on Tourism, WTO, Madrid, 1989.

Ötkarika harmadszor

Londonban, a Temzén már úsznak azok az óriás olimpiai karikák, amelyeket egy hajó vontat fel s alá, egészen a XXX. Nyári Olimpiai Játékok megnyitójáig. London az egyetlen város, amely immár harmadszor adhat otthont az ötkarikás játékoknak. 1908 és 1948 után a 2012. évi rendezés jogát is a brit főváros nyerte el.

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

Aki szívesen merülne el a sporttörténetben, és szeretné „felkészülten” várni e rangos nemzetközi sporteseményt, lapozza fel Gallov Rezső legújabb könyvét. Az ismert sportújságíró részletesen feltárja az eddigi két londoni olimpia történetét, összefoglalja a magyar sportolók mindenkori szereplését, éremszerzését, ismerteti az olimpizmus eszméjét, alapfogalmait. Külön fejezetet szentel a 2010-ben, 89 éves korában elhunyt Juan Antonio Samaranch emlékének, akinek neve egybeforrt a modern kori olimpiák történetével.

1904-ben eredetileg Róma szerzett jogot az 1908. évi olimpiai játékok megrendezésére, azonban a természet váratlan kegyetlenséggel közbeszólt. 1906-ban kitört a Vezúv, így Olaszország kénytelen volt lemondani a két év múlva esedékes ötkarikás játékok rendezéséről. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság a briteket kérte fel, legyenek házigazdái a IV. olimpiai játékoknak. Az angolok alapos szervezéssel, emberfeletti erővel és anyagi ráfordítással tíz hónap alatt felépítették az új stadionkomplexumot. Az 1908. évi londoni olimpia újdonsága volt, hogy az ünnepélyes megnyitón első alkalommal vonultak fel nemzeteként a részt vevő sportolók.

1948-ban ismét London látta vendégül a világot az olimpiai játékok alkalmából. A második világháború után a lebombázott London az újjáépítés stádiumában vállalkozott a feladatra, ugyanis az ország vezetői a sportban láttak lehetőséget a gazdasági, turisztikai fellendülésre. A sportesemények fő színtere a Wembley Stadion lett, amely viszonylag csekély károkat szenvedett a bombázások alatt. A korabeli híradások sikeresnek ítélték meg az olimpia megrendezését. A második londoni olimpia újdonsága az volt, hogy a versenyszámokat első ízben lehetett televízión követni, bár akkor még kevés brit engedhette meg magának ezt a luxust.

A történeti áttekintés után a sportújságíró fellebbenti a fátylat a 2012. évi játékok rendezési jogáért vívott küzdelem (Párizs, London, Moszkva, Madrid és New York között) szövevényes sportdiplomáciai hátteréről, és kiderül, hogyan körözte le végül London a sokáig esélyesebbnek tartott Párizst. A szerző segítségével képzeletben elutazhatunk a sportdelegációkat már felkészülten váró londoni helyszínekre, a részletes leírások alapján megismerhetjük az új sportlétesítményeket, az Olimpiai Parkot, az Olimpiai Falut, az Aquatics Centert, vagyis az impozáns Úszócsarnokot.

Haszonnal böngészhetjük a könyv legvégén található sportnaprárat, amely a 2012. július 27. és augusztus 12. között zajló versenyeket mutatja be sportágra és dátumra lebontva.

Akár a helyszínen, akár a televízió előtt, szurkoljunk együtt a magyar sportolóknak! ■



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

TEGYEN ÖN IS FOGAI EGÉSZSÉGÉÉRT!

A fogászati kezelések még mindig adómentesen számolhatók el egészségpénztári számlára. A rendszeres fogmosás és fogászati szűrés elengedhetetlen az egészséges fogakért. A Tempo Egészségpénztár szolgáltatóinál már részletfizetéssel is rendezhetik fogorvosi kezeléseik számláját és nagy százaléku kedvezményeket is biztosítanak. Látogasson el honlapunkra, vagy a most indul facebook oldalunkra, ahol a kedvezmények mellett, hasznos tanácsokat is találunk. Csatlakozzon Ön is Fogászati Szolgáltatóinkhoz!



További információ:
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

A gondolatok ereje

A SPORT EGY VÉGET
NEM ERŐ UTAZÁS

Van egy régi mondás: a gondolatoknak teremtő erejük van... Talán sokan hallották, sokan értették is ezeket a szavakat, azonban vajon hányan értelmezték? A magyar nyelv egyik csodája, hogy ilyen pontosan ki lehet fejteni, mit is szeretnénk tudatni embertársainkkal.

Rossz szokások, helytelen gondolatok

A legtöbb fogyókúrázó nem azért nem tud lefogyni, mert nem akar, hanem azért, mert a megfelelő gondolatok, majd szokások még nem vették át a régi, nem megfelelő gondolatok, szokások helyét. Helytelen gondolatok helytelen szokásokat alakítanak ki, és a hosszú évek beidegződései az érzékelés bőrtönébe zárják az egyént. Ha körülnézünk közvetlen környezetünkben, mindenki tudna mutatni legalább egy olyan családtagot, barátot vagy ismerőst, aki önpusztító életet él: dohányzik, helytelenül táplálkozik, a mozgáshiányról már ne is beszéljünk.

Ezek a rossz szokások a neveltetésünkben, gondolatainkban gyökereznek. Sokan mondják, nincs időm sportolni, miközben órákat töltenek a televízió, számítógép előtt ülve. Nincs időm reggelizni, miközben a kávéra van, és sorolhatnám azokat a kifogásokat, amelyeket nap mint nap hallok barátoktól, ismerősöktől. Az egészséges élet nem más, mint egy döntés kérdése, amelyet bárki, bármikor meg tud hozni élete folyamán. Nem számít, hány éves, hány kiló, sportolt-e valaha. A kérdés mindig az: el akar-e indulni egy olyan úton, amely az egészséges, fitt élet irányába vezet. Szerencsére egyre többen vannak, akik meghozták ezt az életminőségük szempontjából fontos döntést. Sokan vannak, akik időben teszik és önként, azonban sokan, akik kényszer, orvos vagy betegség hatására. A lényeg mindig az, hogy meghozzuk-e egyáltalán, vagy csak sodródunk, megadva magunkat a sorsunknak...

A mai kor embere mindent megtehetne azért, hogy egészségesen, a természettel teljes harmóniában élhessen, ezzel szemben sajnálatos tény, hogy nagyon kevesen választják ezt az utat. Talán azért, mert nem is tudják, hogy van egy ilyen út... A természetes fejlődés dinamizmusának egyre inkább úgy tűnik, az egészség az egyik, igen komoly ára, hiszen a mozgászegény életmód, a stressz, a felesleges kalóriákkal teli gyorséttermi ételek és a cukrozott üdítőitalok nem alkalmasak az egészség megővésére. Természetesen a fejlődésnek pozitív oldalai is vannak, hiszen soha ennyi kiváló minőségű táplálék, mozgási-pihenési, rekreációs, meditációs lehetőség nem volt elérhető, gyakorlatilag mindenkinek, mint napjainkban. A különböző ősi kultúrák legfontosabb, egészséggel kapcsolatos tudása rendelkezésünkre áll, legyen az indiai, kínai vagy akár tibeti. Az átlagos érdeklődő mégis tanácstalan, hiszen tudása, tapasztalata nem olyan szintű, hogy ebből a rengeteg információból kihámozza a számára legfontosabbakat.

A SPORT EGY IGAZI KALAND

Szerencsére egyre több tudás, tapasztalat gyűlik össze remekül felkészült szakemberek fejében, akik várják a mozogni, az életmódjukon változtatni vágyókat, és el is tudják indítani az embereket egy egészségesebb úton. Ezeknek a szakembereknek a legnehezebb feladata nem egy étrend vagy egy edzésterv összeállítása, hiszen ezek a fontos információk ma már percek alatt bárki rendelkezésére állnak. A helytelen, az évek alatt beidegződött gondolatok megváltoztatása a legkomolyabb feladat...

„Amit a cél elérésével kapunk, közel sem olyan fontos, mint amivé válunk, amíg azt elérjük” – fogalmazott Zig Ziglar. Fitneszversenyzőként és életmódtanácsadóként jómagam egy dolgot biztosan állíthatok: akik csak kívülről szemlélik a sporttevékenységeket, és azt gondolják, hogy a sportolók igazi célja maga a sport, tévednek. Semmi sem áll ennél messzebb a valóságtól. A valódi sportolónak csak egy eszköze, ráadásul igen kiválóan mérhető eszköze a sport. A sport valójában egy véget nem érő utazás, igazi kaland, amelynek a legfontosabb célja önmagunk minél teljesebb megismerése. A valódi sportoló keresi a kihívásokat, amelynek fontos eleme a teljesítőképeség kiteljesítése egyre távolabbra. Ez pedig csak úgy lehetséges, ha önmagát egyre jobban megismeri.

A sport fontos része az életnek, de nem az élet maga. Amikor elmélyedünk gondolatainkban, és határozott, konkrét irány adunk tetteinknek, abban a pillanatban meghoztuk a megfelelő döntést... Ha meg kellene fogalmaznom a sport esszenciáját, akkor számomra ez volna az. Minden, amit eredményként elérhetünk, belőlünk jön, a saját gondolataink és lehetőségeink felszínre kerülése. ■

Gondoljunk tovább a bekezdésben idézett mondatot az egészség, a fittség szemszögéből. Aki csak egy kicsit is szeretne elmélyülni az egészség témakörében (az is, aki nem...), azt az információ tengere várja. Rengeteget olvashatunk interneten, könyvekben, folyóiratokban az egészséges táplálkozásról, edzés módszerekről, azonban az egyik legfontosabbról, a saját gondolataink teremtő erejéről, kordában tartásáról alig. Minden, amit az emberiség eddig létrehozott, vagy létre fog hozni, először valakinek az elméjében született meg. Naivság lenne azt hinni, hogy az egyén egészsége nem a saját gondolatainak a kivetülése. Minden embernek gondolatok ezrei cikáznak át az elméjén nap mint nap.

A ma embere, a fogyasztói társadalom tagja, ha akarná, sem tudná kivonni magát a rengeteg reklám, film, információ hatása alól. Mindenki kitérésnek százainak van kitéve mindennap, amelyek lehetnek akár negatívak, akár pozitívak. Természetesen mindenki maga döntheti el, hogy számára mi a negatív és mi a pozitív. Amennyiben megéheztünk, a gyorsétterem lehet pozitív, az egészségünk szempontjából, hosszú távon már nem ennyire egyértelmű a helyzet. Napról nap lehet egészséges, napi öt már nem biztos...



Szerző:
HAJDÚ GÁBOR

Foglalkozása:
életmód-tanácsadó,
személyi edző,
fitneszversenyző
Munkahelye:
Fit Word Fitness
Levelezési címe: 6724
Szegec, Damjanich u. 29.
E-mail: hajdugabor@
freemail.hu
Főbb kutatási területe:
pszichológia, lélektan
Érdeklődési köre: sport,
történelem, gazdaság

KARRIER, CSALÁD, SPORT

Egy nő három élete

Sokakat foglalkoztat a kérdés, hogyan egyeztethető össze egy nő életében a karrier, a család ügy, hogy abba még a sport is beleférjen. Mindeközben persze az a cél, hogy senki és semmi ne szenvedjen csorbát. Németh Kinga, a győri Audi Hungaria személyzet- és szervezetfejlesztés-vezetője osztotta meg ezzel összefüggő tapasztalatait.

Szöveg:
PARDAVI MARIANN
Fotó:
MEKLI KITTY

Női magazinokban megjelent cikkek száza foglalkoztak a témával: hogyan lehet egy nő egyszerre sikeres a munkájában, s mindemellett jó anya, odaadó feleség. A rekreacio.eu magazin esetén azonban kiszélesítettük a kérdéseket, mi az után is kutakodtunk, hogy egy elfoglalt nő mindennapjaiba hogyan fér bele a sport, mit ad neki, amiért érdemes nap mint nap nekiállni mozogni. Lapzártánkkal egy időben Németh Kinga félmaratonra készült, ám ez ahogy kiderült, csak afféle ujjgyakorlat: szeptemberben duplázni fog.

– Gyerekkoromban nem sportoltam rendszeresen, mondhatni egyáltalán nem érdekelt a világ ezen része – fog bele Kinga. – Kamaszkoromban kézilabdáztam és atletizáltam is, de soha nem tetszett annyira, hogy komolyabban is foglalkozzak vele. Pedig a jó példa ott volt előttem, a közvetlen környezetemben, ugyanis édesapám válogatott labdarúgó volt – meséli az Audi Hungaria személyzet- és szervezetfejlesztés-vezetője, aki immár tizenöt esztendeje dolgozik a vállalatnál. Mint mondja, klasszikus karriert futott be: eleinte pénzügyi vonalon dolgozott kontrollerként, aztán a HR-hez került, ott projektvezetéssel bízták meg, s végül onnan ült át jelenlegi székébe.

– Az egyik kedvenc témám a szakmunkásképzés. Nemcsak azért, mert utánpótlást nevelünk az Audi Hungaria számára, hanem mert a technológiaorientált képzésünkkel fejlesztjük a magyar oktatást is. Munkája folyamatos koncentrációt s ezzel együtt ülőmunkát igényel. – Ha belegondolunk, az emberi test számára ez biztosan nem tesz jót. Míg az ősember egész nap vadászott, folyamatosan mozgásban volt, addig a mai ember jóformán egész nap csak ül. Ha nincs a természetben dolgom, tulajdonképpen csak az irodában vagyok. Úgy öt évvel ezelőtt tudatosult bennem, hogy ez tarthatatlan, így elkezdtem keresni a mozgásra lehetőségeket. Nő lévén először az aerobikot próbáltam, de rájöttem, nem az én világom, túlságosan zárt. Aztán rátaláltam a futásra! Azt szeretem benne, hogy ha akarom, egyedül megyek, ha akarom, társaságban. Minden az én tempómtól függ, ráadásul szabad levegőn tehetem. Semmi más nem kell hozzá, csak egy jó futócipő és akaraterő – futni ugyanis bárhol lehet.



„A sport sok mindenre megtanított: főként arra, hogy **mindent önmagamhoz mérjek.** A futás számomra célokat ad, s ami a legfontosabb, a rendszeres sport által kordában tudom tartani a stresszt, jobb a közérzetem – egyszerűen jobban érzem magam!”

MOSOLYGÁSBÓL MARATON

Kinga nevetve meséli, hogy ha valaki korábban azt mondta volna, hogy valaha maratonra fog készülni, valószínűleg megmosolyogta volna. Pedig ma gőzerővel edz a saját maga által felállított célok elérésére! Eleinte persze egy kilométert is nehezen gyűrt le, ám valami megfordult: egyre könnyebb és könnyebb lett, így feltette a kérdést magának: ha sikerült legyőznie a távot, miért ne duplázzon, triplázzon...

– Anyaként, felelősségteljes beosztásban nem tehetem meg, hogy egyszerűen azt mondjam: sziasztok, elmentem futni... Ez összeegyeztethetetlen volna a lelkiismeretemmel. Így inkább az

alvásidőmből csípek le: az csak az enyém, senkitől nem veszem el. Mindennap háromnegyed ötkor kelek, felveszem a futócipőt és irány a töltés! Futás közben eltervezem az adott napot, és energiával telítődve vágok a kihívásoknak. Hazaérek, és indítom a családot. Persze nem egyszer éreztem azt, hogy nem vagyok normális: például mikor sötétben, mínusz fokokban, hajnalban felkelek. Aztán az első tíz perc után elfelejtem mindezt, ugyanis tudom, hogy ez kell nekem a fittségemhez. A sport sok mindenre megtanított: főként arra, hogy mindent önmagamhoz mérjek. A futás számomra célokat ad, s ami a legfontosabb, a rendszeres sport által kordában tudom tartani a stresszt, jobb a közérzetem – egyszerűen jobban érzem magam! ■

MEGÚJULT A HONLAPUNK

A napokban teljesen megújult www.recreationassociation.eu! A honlap egy letisztultabb és egyszerűbb, de ugyanakkor elegáns dizájnt kapott. A megszokott tartalmak (hírek, galéria) hamarosan elérhetőek lesznek. Elkészült tudományos magazinunk honlapja is: www.rekreacio.eu. Itt minden fontos információt megtalálhatnak a magazinnal, az előfizetéssel és a publikációs lehetőségekkel kapcsolatban. Friss hírekkel és programajánlókkel várjuk az érdeklődőket.

TAVASZI RENDEZVÉNYEK

Április 30-án rendezték meg az I. Aquapolisz Fitness Majális, melyen a KERT is részt vett. Standunkon kívül, még a strandröplabdánál és a strandfocinál találkozhattak velünk, ahol jó hangulatú versenyeket rendeztünk a közönség számára. Szoros küzdelmek, briliáns cselek, nagy gólok és jó idő jellemezte a napot. A Pécsi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet által szervezett sport rendezvényen is részt vettünk. A standunkhoz látogatók információt kaphattak Társaságunk működéséről valamint átlapozhatták Rekreacio.eu tudományos magazinunk eddig megjelent számait. Május 6-án a VI. Szegedi Egészségmegőrző Nap keretében kilátogattunk a standunkk. Sok érdekes előadást hallgathattak meg az érdeklődők és az ingyenes szakorvosi állapotfelmérések is nagy közönségre találtak. Kicsik-nagyok megtalálták a számokra megfelelő programot, így amíg a szülők előadásokon vettek részt, a gyerekek a kreatív játszóházban üthették el az időt

ÉLETVITELI ÉS REKREÁCIÓS KLUB

Az Életviteli és Rekreációs Klub második évad második előadásának témája a testmozgás és testedzés volt, melyet dr. Szatmári Zoltán egyetemi docens tartott meg „Hitek és tévhitek a testedzésben” címmel. A harmadik előadás középpontjában az ázsiai orvoslás- és egészségmegőrzés került, illetve a lelki és szellemi megtisztulás, melyet a Himaláján élő szerzetesek közt tanult Jaksa János, aki az ottani életről mesélt a közönségnek. Megismerkedhettünk az Ajurvéda ősi gyógymóddal, melyet Nemes Mariann panchakarma terapeuta mutatott be a népes közönség számára. A klub következő előadása 2012. május 16-án, 18.00-tól veszi kezdetét a már megszokott helyszínen, „A Vasút a Gyermekéért” Alapítvány Kollégiumában (6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 44.). Előadónk: prof. dr. Csabai Márta, előadásának címe: A testhez és a külső megjelenéshez való viszony pszichológiai összefüggései.

BORKAI ZSOLT OLIMPIAI BAJNOK GYŐR ÉS A MOB ÉLÉN

Olimpiai bajnok a város élén

– Olimpiai, világ- és Európa-bajnok tornázként miként tekint vissza sportkarrierjére?
– Természetesen büszke vagyok arra, hogy Magyarországnak dicsőséget szerezhettem, és a dobogó legfelső fokára állhattam a szülői olimpián és több világversenyen. A torna és a versenysport rengeteg áldozatot követel, de amikor megszólal a magyar himnusz, az mindenért kárpótol. Jó érzés, hogy sikerült megvalósítanom az álmomat, ezért dolgoztam hatéves koromtól keményen. A sport mindig is az életem része volt, örülök, hogy ma dolgozhatok azért is, hogy minél több gyermek sportoljon, és minél többször csendülhessen fel világversenyeken a magyar himnusz.

– *Annak idején miért ezt a sportágat választotta?*

Borkai Zsoltot aligha kell bemutatni. Ismerhetjük őt mint egykori tornász olimpiai bajnokot, aki az 1988-as szülői ötkarikás játékokon lólengésben tette fel a koronát sportteljesítményére. Ismerhetjük mint Győr megyei jogú város immáron hat éve regnáló polgármestere. És 2010-től ismerhetjük őt úgy is mint a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke, valamint az Országgyűlés egyik – egyéni választókerületben mandátumot nyert – képviselője.

– Röck Samu, az idővel legendássá nemesedő edző akkoriban járta az iskolákat, kereste a tehetséges gyerekeket. Engem is kiszemelt magának, azonban jó fél évig gondolkoztam, míg az első edzésre leértem. Ha azon múlt volna, biztos nem leszek olimpiai bajnok, hiszen akkor a többiek már fél éves előnnyel voltak velem szemben. Emlékszem, éppen a cigánykerekezést tanultuk, ami a többieknek már nagyon jól ment, én pedig picit elkeseredtem. Amikor édesanyám látta, hogy valami baj van, azonnal szétlógatta a bútorokat, és ott a nappalinkban megtanított cigánykerekezni. Legközelebb nagyon lelkesen érkeztem az edzésre, és ott is ragadtam, köszönhetően a sok biztatásnak, Röck Samu támogatásának. Az idő bebizonyította, hogy jó döntés volt a tornát választani, bár voltak nehéz pillanatok, amikor elbizonytalanodtam. Ma is a szívem csücske a torna, MOB-elnökként az összes olimpiai sportágban nyújtott teljesítményt figyelemmel kísérem, de a tornaeredményeket mindig az elsők között nézem meg. Örülök, hogy ismét éremesélyes tornászunk lehet Londonban, Berki Krisztián személyében.

– *Mi mindent tudott hasznosítani sportpályafutásából a későbbi civil életben?*

– A sport olyan dolgokra tanít meg, amelyek aztán az egész személyiség kialakulásában nagy szerepet játszanak, az életre nevelnek. Küzdeni tudás, kitartás, önfegyelem és akarat. Ha az ember ezeket a tulajdonságokat már fiatalon elsajátítja, könnyebben boldogul majd az életben. Ezen kívül a sport közösségformáló erővel bír, öröm és bánat egyaránt jellemzi, ezért megerősít. Az egészséges életmódról nem is beszélve. Egy sportoló nem engedheti meg magának, hogy kicsapongó életmódot folytasson. Aki korán hozzászokik a mozgáshoz, egész életében természetesnek veszi majd, hogy erre időt kell

Szerző:
BAUDENTISZTL FERENC
Fotó:
Borkai Zsolt archívuma



„A sport olyan dolgokra tanít meg, amelyek aztán az egész személyiség kialakulásában nagy szerepet játszanak, az életre nevelnek. **Küzdeni tudás, kitartás, önfegyelem és akarat.** Ha az ember ezeket a tulajdonságokat már fiatalon elsajátítja, könnyebben boldogul majd az életben.”

szakítani, ezért a későbbiek folyamán is fontos szerepet játszik majd a mozgás az életében.

– *Hogy gondolja: sikeres sportmúlt nélkül is eljutott volna a polgármesteri székig?*

– Úgy gondolom, első megválasztásom alkalmával, 2006-ban előnyt jelentett, hogy ismertek az emberek, tudták, hogy olimpiai bajnok sportoló vagyok. A sportsikerek pedig bizalmat generálnak az emberekben, hiszen pontosan azokat a tulajdonságokat erősítik, amikre egy polgármesternek is nagy szüksége van. 2010-ben azonban már nem ez nyomott a latban, hanem az, hogy Győr szépen fejlődik, szeretik a győriek a rendezvényeket, jól érzik magukat városukban. Ma már szinte szóba sem kerül, hogy egykori olimpikon vagyok, a győri eredmények alapján ítélik meg munkámat az emberek.

– *A sportmúltja érhető tetten abban is, hogy a legsportosabb magyar városnak tartják Győrt?*

– A sport és a mozgás népszerűsítése akkor is küldetésem lenne, ha nem lettem volna sportoló. Azt látom, hogy a világ nem jó irányba megy, amikor az jelenti a szabadidőt a gyerekeknek, hogy a számítógépek előtt ülnek, vagy éppen filmeket néznek. Nagy felelőssége van szülőknek, pedagógusoknak és természetesen a polgármestereknek is. A jó példa nagyon fontos, Győrben kiemelten támogatjuk a sportot, mindenkor költségvetésünk 1 százalékát az élősportra fordítjuk. Kellene a sikerek, a példaképek, és kell az is, hogy legyen hol sportolni, aktívan kikapcsolódni a gyerekeknek, felnőtteknek. A legjobb, ha együtt sportol az egész család, ennek a lehetőségeit Családi Sport- és Egészségnapokkal próbáljuk megteremteni Győrben.

– *Hogyan tudja összeegyeztetni a polgármesteri, képviselői és MOB-elnöki – önmagában is komoly kihívást jelentő – feladatokat?*

– Egy jó vezető olyan kollégákkal veszi körbe magát, akik kiváló szakemberek, emellett pedig lojálisak. A csapatmunka a legfontosabb, szerencsére Győrben és a Magyar Olimpiai Bizottságnál is összeállt az a csapat, amelyre számíthatok. Emellett pedig jó időbeosztás és teherbírás kérdése, hiszen idő mindenre van, ha az ember bírja szuflával. Én még fiatalnak gondolom magam, nem ijedtem meg sosem a kihívásoktól, ezért úgy vélem, az egyik tisztségem csak erősíti a másikat és viszont.

– *A sport a minden bizonnyal szűkös szabadidőkerete ellenére azért megmaradt hobbijának?*

– Igen, a sportolásra mindig szakítok időt. Fallabdázni rendszeresen szoktam, mostanában pedig az országúti kerékpározás jelenti számomra a legjobb kikapcsolódást. Nem tudnám elképzelni, hogy ne mozogjak, ehhez az elmúlt évek hozzászoktattak.

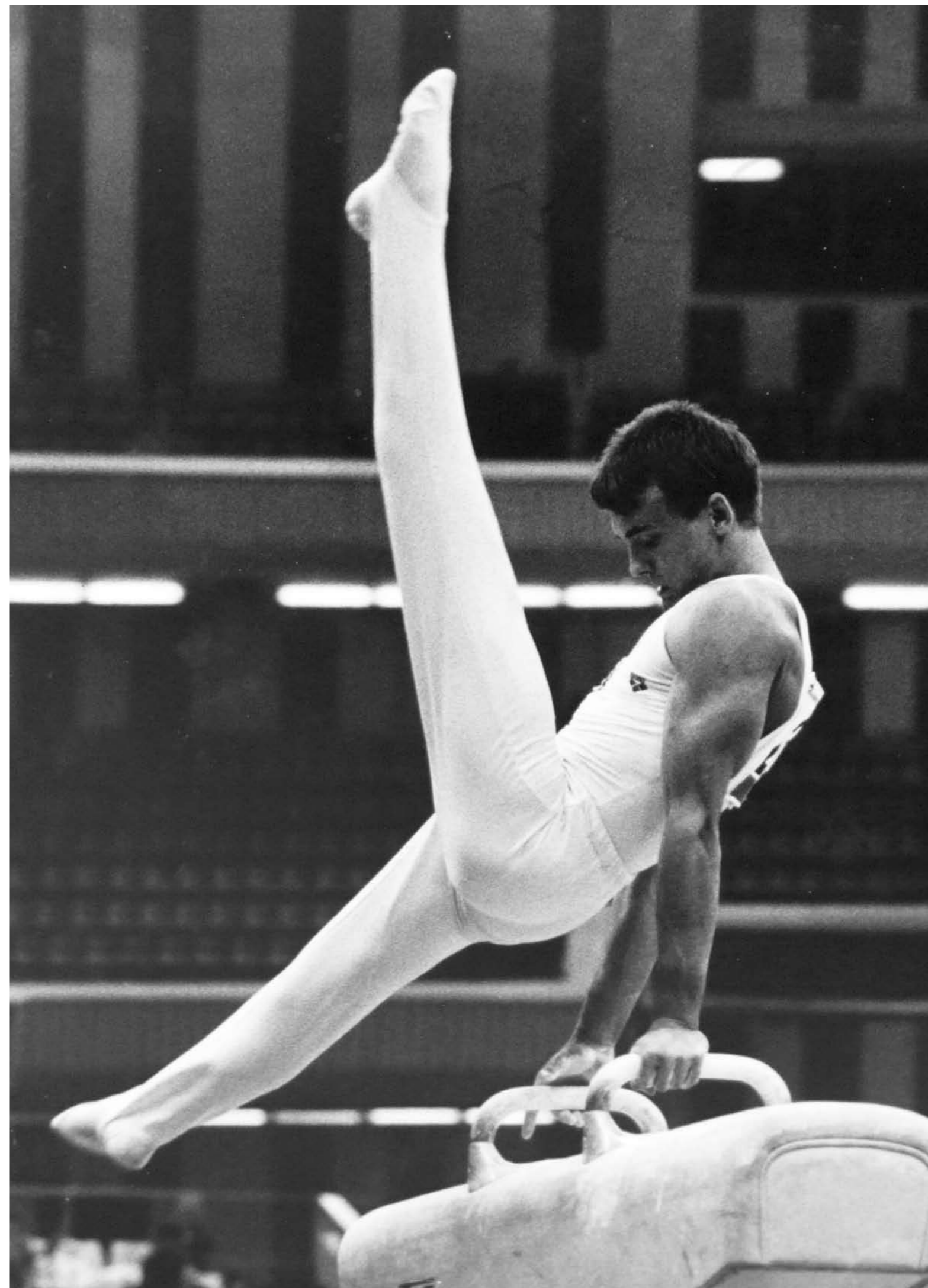
– *Próbálja-e, és ha igen, mi módon a fiatalokat a sport irányába terelni?*

– Mindig azt hangsúlyozom, hogy példaképek kellene. Győrben ez is az oka, hogy a versenysportot is támogatjuk. A sikerek, a meccselmények jelentik a motivációt a gyerekeknek. Ahogy már említettem, fontos szerepe van ebben a szülőknek, pedagógusoknak, edzőknek is. A lényeg, hogy mindenki megtalálja azt a mozgásformát, amiben a legjobban érzi magát. És itt nem arra gondolok, hogy mindenkiből bajnokot kell nevelni. Vannak a mindennapok bajnokai, akik saját korlátaikat győzik le nap mint nap, azzal, hogy többet futnak, magasabbra ugranak vagy éppen nagyobbat dobnak. Fontos, hogy pozitív élmények tarkítsák a testmozgást, nem szabad senkit bántani, saját képességeihez mérten kell kezelni azt a teljesítményt, amelyet a gyerek nyújt. Az akaratot is díjazni kell. Ez természetesen más a versenysportnál, ott már keményebbnek kell lenni.

– *Mint a MOB elnöke milyen (érem)reményekkel várja a londoni olimpiát?*

– Bizakodó vagyok és izgatott. Szépen alakul a magyar csapat létszáma, vannak komoly éremesélyeseink. Én a realitások talaján maradva azt mondom, hogy három-négy aranyérem várható, de titkon bízom abban, hogy ez a szám több lesz. De ne csak az aranyakra figyeljünk, az ezüst, a bronzérem is szépen csillog, dicsőséget jelent Magyarországnak és a magyar sportnak. Nagyon várom már a londoni olimpiát, hiszen ez az első alkalom, hogy a MOB elnökeként veszek részt az ötkarikás játékokon. Bízom benne, hogy rengeteg ember arcára csálnak majd mosolyt sportolóink és a londoni olimpia mindannyiunk számára nagyon szép élmény lesz. ■

Borkai Zsolt 1988-ban Szőulban lett olimpiai bajnok



Leisure, mint modern életvitel

A Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar Sporttudományi Intézetének Rekreológia Tanszékét irányító dr. Bánhidi Miklós beszélgettünk a rekreáció nemzetközi és magyarországi megítéléséről, értelmezéséről, a fogalom mögöttes tartalmának remélt alakulásáról. S hogy miért a győri főiskolai tanárt kérdeztük erről a témáról, arra választhat az a tény: immáron másfél évtizede a tagja – sőt mi több, két éve a nemzetközi szövetség vezetőségébe is beválasztották.

Szöveg:
BAUDENTISZTL FERENC
Fotó:
MOLNÁR MÁTÉ

Miközben Magyarországon a rekreáció még mindig gyerekcipőben jár, az Amerikai Egyesült Államokban az ezzel a területtel foglalkozó első szervezet pontosan hatvan éve alakult meg. – Időközben érdekes módon fogalmi váltás is történt – jegyzi meg dr. Bánhidi Miklós. – A rekreáció kifejezés mellé bekerült a nemzetközi szakirodalomban ma már gyakrabban is használt leisure szó is, amely a modern életvitelhez kötődik. Vagyis míg korábban a rekreáció szinte kizárólagosan a szabadidőről szólt, a kibővült jelentés is egyértelműen jelzi, hogy ez a fogalomkör már az egész életünket áthatja. Egyébként szinte minden országban, sőt adott országokon belül is eltérő a rekreáció értelmezése, ám abban egyetért a nemzetközi szakirodalom, hogy a szabadidő az terület, ahol a legjobban kiteljesedhet az ember fejlődése. Megfogalmazásom szerint a rekreáció fogalma a testi funkció szinten tartása és fejlesztése köré kapcsolódik, s végeredményben az ember jövőjét, vágyai kiteljesülését, az életminőség javulását szolgálja.

CSAK NÉZZÜK A SPORTOT

A tanszékvezetőt a sport és versenyzés iránti „szeretet”, no és a testnevelő tanári végzettsége vitte annak idején a sporttudomány irányába. – Az ember nagyon hamar rájön arra, hogy a sport kiváló eszköz különféle célok megvalósítására. Harminc éve dolgozom a felsőoktatásban, sporttudományi képzésekben, azt tapasztalva, hogy ez a terület is folyamatosan változik. A rendszerváltással privatizálódott például a sport is. Ebben az a legfontosabb, hogy az emberek manapság már fizetnek azért, ami korábban ingyenes volt – ráadásul hajlandóak a jobb technikákért és módszerekért többet is áldozni.

Az kétségtelen, hogy a mai társadalom sokrétű problémákkal küzd, az egészség terén elég az elhízásra gondolni, ami a várható élettartamra is komoly hatást gyakorol. A sporttudomány orvostudománnyal való együttműködése elengedhetetlen, a társadalmi elfogadottsága ezzel együtt is nagy kívánnivalót maga után. – Sokat mondó adat: a legfrissebb felmérések szerint fizikai aktivitás terén az öreg földrészen csak Portugáliát és Görögországot előzzük meg. A sportot nézni szeretjük, csi-

„Biztató lépések azért persze hazánkban is vannak, ám úgy gondolom, **komoly változás akkor következhet be**, ha az állam is rájön arra, hogy a rekreációban mekkora lehetőségek rejlenek...”

nálni már kevésbé. Nem a pesszimizmus mondatja velem, hogy ha minden így folytatódik, néhány évtized múlva már olimpiai érmet sem szerzünk...

ÉRTÉK AZ EGÉSZSÉG

Dr. Bánhidi Miklós tizenöt éve tagja a World Leisure névre hallgató nemzetközi szövetségnek, melynek vezetőségébe két esztendeje választották. Mint mondta, a szervezet komoly hálózattal rendelkezik világszerte, s irányvonala is egyértelmű. – Azt szorgalmazzuk, hogy a társadalmi, gazdasági és környezeti hatások a szabadidőn keresztül sokkal jobban érvényesüljenek. Fontos lenne, hogy az emberek még tudatosabban töltsék a szabadidejüket, tudatosabban éljék az életüket, no és persze az is, hogy maga a társadalom – korosztálytól függetlenül – komolyabban foglalkozzon ezzel a kérdéssel. Szervezetünk az egyetemek kapcsolatain keresztül épül fel, s a folyamatban szerepet vállaló egyetemi munkatársakat szólítja meg, vagyis olyan önkénteseket, akik tudnak és szeretnének is tenni az ügy érdekében.

A World Leisure Organization a nevét adta például a Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar „Az egészség érték” című, május elején rendezett nemzetközi fórumához és kiállításához. – Az egészség valóban érték, ám többnyire csak akkor gondoljuk így, ha már nincs. Egyetértek például a dohányzás tiltásával, a mindennapos testnevelés bevezetésével, azért két példát külföldről is hoznék, ott hogyan is működnek a dolgok. Amerikában például közvilágítással látják el a tenispályákat, Ausztriában pedig tiltják és büntetik a gyógyszer reklámozását, míg nálunk kis túlzással abból élnek a televíziók. Két apró példa, melynek jelentősége mégis kiemelésre méltó. Bizom abban, hogy a mi tevékenységünk is ilyen. Azzal, hogy az adott egyetemen tanítjuk és koordináljuk a rekreációs képzést, mi lépünk elő elsődleges multiplikátorokká. Próbáljuk a nemzetközi modelleket és módszereket Magyarországon is elsajátíttatni, ám nálunk persze az illetékesek mindig pénzhányra panaszkodnak. Sajnos, a politikai életre sincs kellő hatásunk, többnyire csak javaslatokat fogalmazhatunk



meg, kevés sikerrel. A leginkább szembeötlő hiányosság, hogy a magyar településeknek nincs rekreációs stratégiája, pláne nincs ezzel kapcsolatos adminisztrációja és lebonyolítója. És akkor megint csak egy határon túli példa: Pekingben öt év alatt létre hoztak tizenegyezer játszó- és fitnessteret, s persze mindegyikhez alkalmaznak rekreációs szakembert. Biztató lépések azért persze hazánkban is vannak, ám úgy gondolom, komoly változás akkor következhet be, ha az állam is rájön arra, hogy a rekreációban mekkora lehetőségek rejlenek... ■

Gyógyymód az őskorból



A tartós stressz állapot megbetegítő ereje évtizedek óta jól ismert. A stressz szintjének kialakulásában és oldási mechanizmusában döntő jelentőségű a személyiség megküzdési kapacitása. A stresszt kiváltó komponensek közül kiemelkedő jelentőségűek lehetnek a munkahelyi élmények, a társas kapcsolatok. A munkahelyen részben a feladatkör határozza meg a stresszort. Másrészt a munkahelyi légkör, a vezetési stílus, a munka szervezethez, a visszajelzés mértéke és minősége befolyásolja a stressz nagyságát.

Szerző:
FRANK RÓBERT
pszichológus, krízis-, tánc- és
mozgásterapeuta
www.frankrobert.hu

Az egyik legfeltűnőbb jellegzetessége a feszült, szorongásos tünetekben szenvedő embereknek, hogy nagyon sok különbséget mutatnak a mozgás minősége és mennyisége között. Minél inkább egyensúlyvesztett, zaklatott az egyén állapota, annál jobban veszíti el mozgása a szinkronitását és változatosságát. Ilyenkor lecsökken a kapcsolat a test és a lélek között, és ez számos mozgásmintában megjelenhet, az arc mimikájának elvesztésétől egészen a rigid, tónusos testtartásig. Az egyénnek először saját maga észlelésén és a kontroll érzésén kell túljutnia ahhoz, hogy másokhoz tudjon viszonyulni. A félelem és más erős érzelmek csak növelik az elszigeteltséget. Ilyenkor a szavak további falakat teremtenek, ahelyett, hogy segítenék a kommunikációt. Az érzések mélysége túl intenzív ahhoz, hogy beszélni lehessen róluk, ezért csak növeli az elszigeteltséget. A legegyszerűbb mozgás és a tánc ilyen esetekben igen hatásos lehet.

A ritmikus mozgás hasznos csoportaktivitás, komplex megközelítést elősegítő tevékenység a mentális problémákban szenvedők számára:

- » nonverbális problémafeltárási lehetőség,
- » feszültség oldását elősegítő aktivitás,
- » a csoportdinamika érvényesülésével szocializációs terepgyakorlás.

A ritmikus hangokra nem csak a hallórendszeren keresztül történik reagálás, az egész test befogadja azt, úgy mond elemi választ ad. Jól ismert ez a tény az emberi személyiségfejlődésben és az emberiség kultúrtörténetében – a primitív népek életétől napjainkig. Mielőtt a kisgyermek megszólalna, már jóval korábban a zene, illetve ritmikus hangok hatására mozogni kezd. A régmúlt civilizációkban kultikus szerepet kapott, korunkban is igen jelentős, komplex megnyilvánulási forma a ritmikus mozgás, a tánc. A szavakra épült kultúránkban nem szokványos, hogy emberek egy csoportjának gondot okozhat a verbális kapcsolat megteremtése. A mentális problémákban szenvedő embereknek ez az egyik vezető tünete. Aki

a saját gondjaival van elfoglalva, annak komoly nehézséget jelenthet fenntartani egy tartós beszélgetést. Következésképpen a művészi formák használatának nagy jelentősége van azoknál az embereknél, akiknél intenzív lelki problémák állnak fenn. Lehetséges, hogy sokkal könnyebben és hatásosabban tudja kifejezni magát művészi alkotások, akár festés, zene vagy tánc által, mint szavak segítségével.

TÁRSAS MŰVÉSZET: ZENE ÉS TÁNC

A zene és a tánc lényegükön fogva társas művészetnek számítanak. Nem úgy, mint a festés, amit lehet egy szoba eldugott sarkában művelni, és a kész alkotást vagy megmutatni másoknak, vagy pedig elrejtetni a kíváncsiskodó szemek elől. A zene és a tánc sokkal könnyebben megosztható másokkal. Amikor valaki egy hangszeren játszik mások előtt, akik szintén hangszereken muzsikálnak, akkor az az ember nem csak megosztja a zenéjét a többiekkel, hanem része a közös zene megalkotásának. A tánc ezzel szemben egy lépéssel tovább megy. Mivel az egyén egész testét igénybe veszi, ezért ő sokkal involváltabb a folyamatban, mint az, aki a zenéjét egy hangszeren keresztül szólaltatja meg.

A másokkal szoros kontaktusban való éneklés hasonló, mint a tánc használata, de nem involválja az egész egyént. Egy olyan csoportban, ahol közösen énekelnek, megfigyelhető a mozgás. Ez kifejeződik a ritmus ütögetésében, de az arcokon is jól láthatóak a különböző érzelmek megnyilvánulásai. A világ sok pontján a zene és a tánc szinte egyek. Egy ősi zimbabwei közmondás szerint „Ha tudsz menni, tudsz táncolni is, ha tudsz táncolni, tudsz énekelni is.”

A kultúránkból adódóan a mozgásminták elsajátítása egy előre meghatározott séma szerint történik, ezek tanult minták, és ezt nevezzük mi táncmozgásnak. Azonban a szabad mozgásminták sokkal ritmikusabbak, mint a tanult sémáink. Ezek a mozgásminták spontánok, közvetlenek és magas képzelőerőt követelnek. Az igazi művészek is igyekeznek visszatérni ebbe a spontán és eredeti állapotba, majd erre építik rá a megszerzett képességeket, hogy magas

színvonalú alkotást hozzanak léte. Azonban erre nem mindenki képes, és néha felülkerekedik a technika, amitől az egész mozgás steril lesz, majd pedig elveszíti a kapcsolatteremtés képességét.

Ennek a sztereotipizált mozgásnak a szélsőséges ellentettje az, amikor a beszéd ideiglenesen blokkolva van. Ekkor mozgást használunk ahhoz, hogy aktuális gondolatainkat kifejezzük. Bár a mozgás ilyenkor nem tartalmaz semmilyen előzetes tanulást, ez a mozgás mégis rendkívül gazdag spontán kifejezett ötletekben és érzésekben.

Egy másik előnye a táncnak, és talán a legfontosabb, hogy egy olyan eszközt ad az ember kezébe, amellyel önmaga mint egész, tudatára eszmélhet. Bármely táncos csak úgy tud az adott pillanatban szabadon és koordináltan mozogni, ha tudatában van a saját teste képességeinek. A táncterápiás foglalkozáson sikerélményhez juthat az a kliens is, aki letargikus, vagy képtelennek érzi magát bármilyen aktivitásra.

A tánc kiegészítő terápia, de helye van a komplex rehabilitációs programban. Egyetlen embert sem lehet táncal meggyógyítani. Azonban amikor fontos, hogy minden lehető eszközzel segítsünk a rászoruló embereknek adekvát betegségtudatuk kialakításában, önértékük, önbizalmuk visszaállításában és abban, hogy elfogadják önmagukat – akkor a tánc nagyon hasznos eszköz lehet.

A mozgásterápia mint csoportterápia többszörösen is alkalmas a különböző pszichés problémák kezelésére. A csoportos mozgás már az őskortól elfogadott gyógyítási technikának számít. A mozgás elősegíti az endorfin termelődését a szervezetben, aminek hatására csökken a szorongás, és javul a közérzet. Továbbá a mozgás során az embernek lehetősége nyílik arra, hogy nonverbális úton tudja kifejezni problémáját. A csoportos mozgás növeli önbizalmát, önértékelését, asszertivitását, aminek segítségével képes lesz tüneteinek önállóan javítani. ■

Akadémia

NEMES ANDRÁS: JOGI ÉS SPORTJOGI ISMERETEK

Sport a paragrafusok világában

A jog fejlődése napjainkban reneszánszát éli. Nemcsak azért, mert az egyes területekhez tartozó anyagok mennyisége exponenciálisan nő, hanem azért is, mert a változó életviszonyok, növekvő társadalmi igények új területek elismerését és pontos szabályozását követelik meg. A sportjog ezen folyamatoknak az eredményeként hódít egyre nagyobb teret, és követel ki magának a jogi oktatásban megfelelő helyet hazai és nemzetközi szinten egyaránt. Csakhogy mi is az a sportjog? Milyen területekhez lehet kapcsolni? Rendszertanilag hol és hogyan lehet elhelyezni? Hogyan jelenik meg a hazai jogi oktatásban? Ameddig azt tapasztaljuk, hogy a tengerentúlon vagy Nyugat-Európában már kialakult, illetve kialakultabb gyakorlata van ezen terület oktatásának, addig hazánkban az említett jogterület általános ismerete és oktatása – egyes kivételektől eltekintve – összességében még gyermekcipőben jár.

Szerző:
PRINCZ ADRIENN
PhD-hallgató, SZTE ÁJTK Statisztikai
és Demográfiai Tanszék

A témára vonatkozó szakirodalom az utóbbi években kezd egyre nagyobb teret hódítani magának: a jogterülettel foglalkozó tanulmányok száma exponenciálisan nő, mégis azoknak, akik az alapokkal szeretnének részletesebben megismerkedni, még mindig elég kevés lehetőségük van erre. Ennek a helyzetnek a megoldására kínál megoldást Nemes András 2011-ben, „Jogi és sportjogi ismeretek” címen megjelent tankönyve. A szerzőt – ahogy az előszóban is írja – saját szakmai és kutatói tapasztalata indította el azon az úton, hogy új tananyagként, alkalmazkodva a felsőoktatásban bekövetkezett változásokhoz, jelentesse meg ezt a mind az oktatók, mind pedig a hallgatók számára hiánypótló tankönyvet. „A sportjog mint önálló jogterület, abban a speciális helyzetben van más klasszikus



jogterületekkel szemben, hogy léte 1996 óta tény. Jóllehet, van önálló sporttörvény és vannak kifejezetten a sporttörvény felhasználása alapján elfogadott alacsonyabb szintű jogszabályok, mégsem beszélhetünk elkülönült joganyagról abban az értelemben, ahogy azt a rendszertani elméletek egy klasszikus jogágtól elvárják.”¹ Ennek fényében azt mondhatom, hogy a „Jogi és sportjogi ismeretek” tematikusan felépítve, öt fejezeten keresztül ad átfogó tájékoztatást arról, hogy hol, milyen módon és keretek közt jelenik meg a sportjog nemcsak a hazai, hanem nemzetközi (és uniós) jogban egyaránt. A kötet kifejezett előnye, hogy nagy részletességgel – mintegy öt oldalon – rögzíti az olvasó számára a téma ismeretéhez ajánlott irodalmat és jogforrásokat, melyek elsajátítása mindenképpen elengedhetetlen. Mindez kiegészül a függelékben található számos sportjogi relevanciával bíró iratmintával (például egyesületi alapszabály minta, szakszövetségi sportfegyelmi szabályzat minta, szakszövetségi képzési szabályzat, szakszövetségi nyilvántartási szabályzat, amatőr sportolói szerződés, hivatásos sportolói szerződés), melyek az olvasó számára a korábban olvasottakat teszik szemléletesebbé – a sportjogi jogviszonyok gyakorlati sokszínűségére is rávilágítva. Mindezek alapján átfogó, mindenre kiterjedő képet kaphatunk a sportjog pillanatnyi állapotáról, mely tökéletes kiindulópontként szolgálhat a későbbi tanulmányok során.

Sport és a magánjog

Mivel a könyv elsősorban a „sport egyetemének” hallgatói számára készült (írja Nemes az előszóban), így ennek megfelelően az I. fejezetben a szerző a nem jogot hallgató, illetve a laikus olvasó számára nyújt segítséget azáltal, hogy érthetően és jól tagoltan ad általános ismereteket azokról a szükséges alapfogalmakról, melyek egy joghallgató számára evidensek, és amelyek a könyv későbbi megértését segítik elő.

A II. fejezet a sport magánjogával foglalkozik, ennek gerincét az 1959. évi IV. törvény (továbbiakban Ptk.) alkotja², melynek felépítésén keresztül kaphatunk információkat az egyes jogintézmények sporttal való kapcsolatáról. Ahol szükséges, ott a szerző vagy kiegészíti azt további jogszabályokkal, vagy eltér a törvényi felépítéstől. Előbbinél az egyesületekről szóló részt emelném ki, ahol a szerző az egyesületi jogról szóló 1989. évi II. törvénnyel, a sportról szóló 2000. évi CXLV. törvénnyel, a sportról szóló 2004. évi I. törvénnyel, az 1991. évi XL. csödtörvénnyel, a Magyar Köztársaság Alkotmányáról szóló 1949. évi XX. törvénnyel³, valamint a Ptk. más ide vonatkozó rendelkezéseivel összhangban ad komplex képet az olvasónak. Utóbbira pedig a tulajdonjoggal foglalkozó rész lehet példa azáltal, hogy a „Tulajdonjog megszerzése” című alfejezet belső szerkezete az eredeti és származékos szerzési mód szerinti csoportosításra figyelemmel rendszerezi az ismereteket. A kötelmi jogi részhez érve azt tapasztaljuk, hogy a szerző eltért a törvényi rendszertől. Először a Ptk.-ban nevesített szerződéseket mutatja be *Adási kötelek – Tevési kötelek – Helytállási kötelek* csoportosításban. A tevési kötelek köre meglehetősen tág, ezért a szerző – a teljesség igénye nélkül – felsorolja néhányat, és csupán a két leggyakoribbat – a megbízási szerződést az amatőr sportolói szerződéssel kiegészítve, valamint a vállalkozási szerződést – részletezi. Majd ezt követően tér ki a társasági, valamint speciális sportszerződésekre. És csak mindezeket követően mutatja be a kötelmi jog úgynevezett általános részének, törvényi rendszer szerinti bemutatására. Ebből a fejezetből számomra a legérdekesebb a „Kártérítési felelősség a sportban” rész volt, amelynek kiindulópont-

ja természetesen a Ptk. 339. § (1) bekezdése volt. Ezt követően a szerző abból indul ki, hogy „a sportolók által okozott, illetve sportolókat ért károk vonatkozásában alapvetően az általános kártérítési szabályok, a Polgári törvénykönyv, illetőleg a Munka törvénykönyve rendelkezései kerülnek alkalmazásra. E megállapítás igazsága ugyan közhelyszerű, mégis a sportolókat ért, és az általuk okozott károk, úgy a felelősség jogalapja, mind összességüké, a kárpótlás módja tekintetében, az általános kártérítési szabályoktól eltérő speciális vonásokat mutatnak.”⁴ Innentől kezdve először a polgári jogi vagyoni károk csoportjait veszi végig, úgymint a sportolók károsodása sportversenyeken, a sportolók által harmadik személynek okozott károk, a sportolók veszélyes üzemi felelőssége, valamint a sportegyesületek felelőssége a szurkolóik által okozott károkért. Majd a nem vagyoni kártérítésről mint a sportoláshoz való jog egyik védelmi eszközéről kaphatunk részletes áttekintést. Zárásként a szerző ennek a fejezetnek a részeként tárgyalja a polgári peres és nem peres eljárásokat is – a szükséges alapelvek, a főbb eljárási szakaszok, illetve a nem peres eljárások átfogó bemutatásával.

SPORT ÉS KÖZJOG

A III. fejezet foglalkozik részletesen a sport közjogi kapcsolódási pontjaival. Ide tartozik a sport Alkotmánnyal⁵, közigazgatással, munkajoggal, büntetőjoggal, törvénykezéssel⁶, pénzügyi joggal, valamint társadalombiztosítással való kapcsolata. Ez a rész is követi a korábbiakban már alkalmazott elvet: először a szükséges speciális alapfogalmakat, alapelveket tisztázza, illetve ahol kell, rövid történeti áttekintést ad, majd ezt követően kezdi az adott rész részletes tárgyalását.

Hogy milyen gyorsan változik a tételes joganyagunk, mi sem bizonyítja jobban, mint az a tény, hogy a könyv megjelenését követően néhány hónappal fogadták el Magyarország Alaptörvényét, mely 2012. január 1-jével lépett hatályba. Ennek megfelelően a sport és az Alkotmány kapcsolata című alfejezet a már hatálytalan Alkotmány tartalmához igazodva végigveszi, hogy a sport hogyan jelenik meg az alkotmányos gondolkodásban. Nemes az alábbi alapjogokon keresztül vezeti le megállapításait:

- » élethez, emberi méltósághoz való jog (Alk. 54. §, most: Alaptv., II. cikk);
- » személyi szabadsághoz való jog (Alk. 55. §, most: Alaptv., IV. cikk);
- » jó hírnévhez, magánítok és személyes adatok védelméhez való jog (Alk. 59. §, most: Alaptv., VI. cikk);
- » békés gyülekezéshez és egyesüléshez való jog (Alk. 62.–63. §, most: Alaptv., VIII. cikk);
- » a gyermek joga a megfelelő testi, szellemi és erkölcsi fejlődéshez (Alk. 67. §, most: Alaptv., XVI. cikk);
- » a munkához és a munka szabad megválasztásához való jog (Alk. 70/B. §, most: Alaptv., XII. cikk);
- » testi és lelki egészséghez való jog (Alk. 70/D §, most: Alaptv., XX. cikk);
- » tudomány, valamint tanítás szabadsága (Alk. 70/F-70/G. §, most: Alaptv., X. cikk).

Ezt a sort a szerző egy olyan joggal is kiegészíti, mely csak magyar állampolgárokra vonatkozik: a konzuli védelemhez való jog. Az Alaptörvény olyan jelentős változást hozott, hogy a „sportolás és rendszeres testedzés” a Szabadság és Felelősség rész XX. cikkének (2) bekezdésében külön nevesített a testi és lelki egészség biztosítása keretében.

¹ Dr. Princzinger Péter: A „sportjog” művelésének helyzete és aktuális kérdései, Magyar Jog: 9/2009 522.

² Itt szeretném megjegyezni azt a tényt, hogy e cikk írásakor még folyamatban van az új Ptk. kodifikációja, melynek elfogadása esetén, komolyabb változások várhatóak.

³ Azt, hogy mennyire gyorsan változik a hazai jogi szabályozás, bizonyítja az a tény, hogy a könyvet 2011-ben adták ki, azonban még ugyanabban az évben az Országgyűlés új Alaptörvényt fogadott el, mely 2012. január 1-jével lépett hatályba.

⁴ Nemes András: Jogi és sportjogi ismeretek, HVG-ORAC, Budapest, 2011, 96.

⁵ 2012. január 1-jével új alaptörvény lépett hatályba. Ennek megfelelően kell ezt a részt olvasni.

⁶ A szerző írja, didaktikai megfontolásból ezt a részt korábban a magánjogi fejezetben tárgyalta.

A sporttevékenység és a közigazgatás keretében az eddig született sporttörvényeken keresztül kaphatunk átfogó képet arról, hogyan is változott a sportigazgatás az elmúlt években, milyen eredményeket értek el ezek a szabályozási változások, és milyen intézményi háttérrel alakítottak ki (például a Nemzeti Erőforrás Minisztérium sportért felelős államtitkárságának részletes bemutatása). Ezen részhez tartozó tárgykör könnyebb átláthatóságát segíti az a táblázat, mely a magyar testnevelés és sportigazgatás összehasonlítását mutatja be az eddig született sporttörvények tükrében – beleértve a testnevelésről szóló (úgynevezett Levente) törvénycikket is.⁷

Munka- és büntetőjog a sportban

„A sport és a munkajog kapcsolata” című részben a 2011-ben hatályos joganyag sporttörvénnyel együttesen vett bemutatására törekedett a szerző. Munkavállalói oldalon a hivatásos sportolót, a sportszakembert, valamint a játékos ügynököt szokásos megemlíteni, ugyanakkor a sporttörvény csak a hivatásos sportoló jogállását szabályozza részletesen. Ennek megfelelően munkaviszonyára a Munka törvénykönyvének szabályai az irányadók a Sporttörvényben meghatározott olyan eltérésekkel, mint például az alábbi szabály: „A hivatásos sportoló munkaszüneti napokon is rendszeresen foglalkoztatható. Munkaidőkeret alkalmazása esetén a felek eltérő megállapodása hiányában a pihenőnap legfeljebb hathavonta – részben vagy egészben – összevontan is kiadható. A munkaidő legfeljebb hat havi keretben is meghatározható a munkaszerződésben szereplő napi munkaidő alapulvételével.”⁸ Ugyanakkor – ahogy a szerző is megjegyzi – a sportszakember fogalmát a Sporttörvény definiálja ugyan, és az edzőt is nevesíti, de a rájuk vonatkozó speciális szabályok kidolgozása még a jogalkotóra vár. A továbbiakban a munkajog specialitásai keretében a közalkalmazotti és köztisztviselői jogviszony jellemzőivel, illetve a munkajogban történő kártérítéssel foglalkozik a könyv írója.

A sport társadalmilag hasznos céljainak megvalósítása érdekében az állam fenntartja a sportegészségügy állami intézményeit és országos hálózatát, támogatja a sportorvosi tevékenységet.⁹ Mivel a sporttörvény amatőr és hivatásos sportról beszél, ahol az amatőr sportoló társadalombiztosítására nézve a sporttörvény nem tartalmaz rendelkezést, ezért a sport társadalombiztosítással kapcsolatos közjogi rész a hivatásos sportoló társadalombiztosítási jogállásával foglalkozik. Megtudhatjuk, hogy milyen társadalombiztosítási ellátások vonatkoznak a sportolóra, illetve hogy magára a TB szervezetére melyek a vonatkozó rendelkezések. A Munka törvénykönyvétől eltérően, a Sporttörvény értelmében a hivatásos sportoló munkaviszonya keretében kifejtett tevékenysége során történt balesete üzemi balesetnek minősül, ezért tisztázza a szerző az üzemi baleset társadalombiztosítási fogalmát¹⁰, majd ismerteti a munkáltató társadalombiztosítással kapcsolatos feladatait. Zárásként pedig részletes képet ad a sportegészségügyi gondozásról, valamint a sporteseményekkel kapcsolatos egészségügyi feladatokról.

A büntetőjog azon jogterületek közé tartozik, amelynél alapvető követelmény a fogalmak pontos ismerete és alkalmazása. A különböző fogalmi elhatárolásoknál lehet leginkább érezni, hogy egyes tények és körülmények hogyan is befolyásolják egy tényállás minősítését. Nem mindegy ugyanis, hogy például egy kajakozót, aki szándékosan fejbe ütötte ellenfelét, 8 napon túli sérülést okozva, csupán súlyos testi sértés okozása, és nem emberölés kísérlete miatt vonnak felelősségre. Szándéka ugyanis csak sérülés okozásá-

ra irányult¹¹, és nem arra, hogy kioltsa társa életét. A fogalmak definiálása, a körülmények pontos ismerete tehát nélkülözhetetlen. Éppen ezért találkozhatunk részletesebb fogalomismertetéssel ennél a résznél, melynek segítségével az olvasó – a könnyebb megértés végett – példákkal illusztrálva kap megfelelő képet a sportjog büntetőjogi aspektusairól. Ennek alapján a büntetőjog általános fogalomismertetését azok a „különös részi” tényállások követik, melyek relevánsak a sport vonatkozásában. A szerző mindezek után kitér a sporthoz köthető, illetve a sportrendezvényekkel összefüggésben gyakran előforduló szabálysértési tényállásokra is, majd részletesebben ismerteti a vonatkozó büntetőeljárás szabályokat.

SPORTFINANSZÍROZÁS, UNIÓS SZABÁLYOZÁS

A sport pénzügyi igazgatásáról csupán főbb vonalakban kaphatunk átfogó képet, mivel – ahogy Nemes András fogalmaz – külön tantárgy vizsgálódási körébe tartozik a sportfinanszírozás. Részletesebben ismerteti az Olimpiai Járadékra vonatkozó szabályokat, kitér a Gerevich Aladár Sportösztöndíjra, valamint a változóban lévő adójogi szabályokra is. Előbbi esetben a könyv megjelenése óta komolyabb változások következtek be, mivel már nem a Wesselényi Miklós Sportközalapítvány kuratóriuma állapítja meg a Gerevich Aladár Sportösztöndíj mértékét és adományozásának részletes feltételeit, hanem a Magyar Olimpiai Bizottság¹².

A „testnevelés és sporttevékenység öngazgatása” fejezetben ismerteti a szerző a sportjog jogági dilemmáját, majd számba veszi és részletesen ismerteti, hogy kik is a sportjogviszony alanyai, hogyan is néz ki a magyar versenyrendszer, illetve milyen szabályok vonatkoznak a sportjogi vitarendezésre. Mivel már a korábbi fejezetekben a sportjogviszony alanyaira vonatkozó leglényesebb szabályok alapjait lefekteti a szerző, így itt az olvasó elsősorban a sport önszerveződésének és öngazgatásának további szereplőivel, ezen belül is kiemelten a sportszövetségekkel (tételesen felsorolva), és röviden a sport civil szervezeteivel, a sportköztestülettel, valamint a sportközalapítványokkal ismerkedhet meg.

Hogyan is jelenik meg a sport a nemzetközi jogban? Mely szervezeteknek van mandátuma arra, hogy a sporttal kapcsolatos kérdésekkel, problémákkal foglalkozzon? Milyen szerepkörrel és támogatással bír a sport az Európai Unión belül? Megjelenik-e, és ha igen, milyen módon a sport az EU Bíróságának esetjogában? Mindezekre a kérdésekre kaphatunk választ az V. fejezet segítségével, mely a testnevelés és a sport nemzetközi vonatkozásaival foglalkozik. Hasonlóan a többi fejezethez, a szerző a nemzetközi jogot érintő alapfogalmak tisztázásával kezd, úgymint: kik is a nemzetközi jog alanyai, melyek a nemzetközi jog főbb tárgykörei, alapelvei. Majd sorra veszi azokat a nemzetközi szervezeteket, melyek keretében működnek olyan szervezeti egységek, melyek célja a sport nemzetközi, illetve európai szintű fejlesztése, a sporttudományi kutatás elősegítése, a rendszeres sportolás támogatása, a sporttal kapcsolatos elvek meghatározása és betartatása, vagy éppen a sport támogatása.

A nemzetközi szabályozás jelentős szeletét teszi ki a sport EU-s szabályozása. Az Európai Közösséget létrehozó szerződések, illetve ezek későbbi módosításai egészen 1997-ig nem tartalmaztak kifejezetten a sporttal kapcsolatos rendelkezéseket, noha már a maastrichti szerződés időszakában lett volna rá igény. Ám a sport „ekkor még csupán gazdasági tényezőként jöhetett szóba az EU Dokumentumokban”¹³. Az Amszterdami szerződésnél aztán megtört a jég, és ez a folyamat vezetett el odáig, hogy a Lisszaboni szerződésben

már egyértelműen az elsődleges norma szintjére került a sport azáltal, hogy a korábbi szerződés 3. fejezetét – „Oktatás, szakképzés és ifjúság” – kiegészítette „Oktatás, szakképzés, ifjúság és sport”-ra. A szerző átfogóan ismerteti, melyek voltak azok az események, fórumok és jelentések, melyek megalapozták a sport elsődleges normaszintre kerülését. Az uniós jogfejlődésben azonban más területen is igen komoly szerepet játszott maga a sport. A munkahely szabad megválasztása elvének vagy éppen az állampolgárságon alapuló diszkrimináció tilalmának gyakorlati alkalmazásában számos, sportolókval kapcsolatos meghatározó döntés született az Európai Bíróságon. A fejezet zárásaként ezen jogesetek ismertetésével és jelentőségükkel ismerkedhet meg az olvasó.

ÖSSZEGZÉS

Amellett, hogy a kötet átláthatóan és logikusan felépített, és kimerítő alaposággal magyaráz meg alapfogalmakat és folyamatokat, sajnos nem lehet figyelmen kívül hagyni azt a tény, hogy a kapcsolódó jogalkotás igen gyorsan változik, és bár a könyv friss, a szerzőnek mégsem nyílt lehetősége arra, hogy minden változásra reflektálni tudjon. Figyelembe kell venni azt a tény is: annak ellenére, hogy egy új tankönyvről van szó, a jog rohamos fejlődésének eredményeként vannak olyan részek, melyekben a megjelenést követően olyan változások álltak be, amelyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Ez azonban nem rontja le a kötet azon érdemét, hogy azok, akik a jog világában kevésbé vagy egyáltalán nem jártasak, megértsék azt: mi is az a sportjog. ■

„A kötet kifejezett előnye, hogy nagy részletességgel – mintegy öt oldalon – rögzíti az olvasó számára a téma ismeretéhez ajánlott irodalmat és jogforrásokat, melyek elsajátítása mindenképpen elengedhetetlen.”



⁷ 1921. évi LIII. törvénycikk, a testnevelésről

⁸ Jogi és sportjogi ismeretek, 182. oldal

⁹ 2004. évi I. törvény, A sportról

¹⁰ Az 1997. évi LXXXIII., kötelező egészségbiztosítási ellátásról szóló törvény alapján

¹¹ De számítania kellett arra, hogy cselekménye – saját erőfeszítése, az evező jellege, a sérülés okozásának helye... stb. miatt – alkalmas súlyos testi sértés előidézésére, így az eredmény tekintetében gondatlanság terheli

¹² 2011. évi CLXXII. törvény 43. §. Hatályos: 2012. I. 1-től; Forrás: http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0400001.TV

¹³ Jogi és sportjogi ismeretek, 316. oldal

Szaunaszeánsz

A nagykanizsai Mikocsics Brigitta éli a huszonévesek átlagosnak mondott életét. Miközben utolsó szemeszterét végzi az egyetemen, s készül az államvizsgára, természetesen a szórakozásra is fordít időt, hiszen ez az életszakasz erről is szól. Senki nem hinné el róla, hogy országosan elismert szaunamester, pedig ezt bizonyítani is tudja: februárban ő nyerte meg az idei Szauna Szeánsz Oscart.



Szerző:
GOMBÁS MÓNKA

Brigitta tizenöt éves korában szaunázott először, akkor még nem gondolta, hogy évekkel később szaunamesterként szerez másoknak élményt. Annyit azonban már kamaszként is eldöntött, hogy életmódjába beépíti a rendszeres szaunázást. Aztán ahogy elérkezett a továbbtanulás ideje, a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ Művészeti Nevelési és Sporttudományi Kar rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakát választotta, hiszen az intézmény olyan régióban helyezkedik el, ahol több, egészségturizmusban hangsúlyos létesítmény is található (akár a határ túloldalán), így számos lehetőség adódik az államvizsga után elhelyezkedni. A színvonalas képzés végén az oklevelével, amelyet néhány hónapon belül nagy eséllyel megszerez, elhelyezkedhetne a medical wellness területén, ám végezhetne szellemi rekreációs munkát is, például kulturálisprogram-szervezést.

Az elméleti tudást az egyetemen kapta meg, a gyakorlati információkat, tapasztalatokat a 2010 óta oktatóintézményként számon tartott Bükfürdői Gyógy- és Élménycentrumban szerzi, ahova a győri, soproni, szombathelyi karok diákjai rendszeresen járnak. Nagyvárad Katalin, a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak gyakorlatvezetője úgy véli, hogy gyakorlati oktatás nélkül nehezen tudnak a friss diplomások a versenyorientált piacon elhelyezkedni, ezért is kerestek megfelelő gyakorlati helyszínt. A választás a vendégközpontú büki Szaunavilágra esett, amely követi az új trendeket, kreatív, és a szakmai nyelv – cseh, német és angol – elsajátításához is ideális.

Amikor Brigittát másodéves korában először küldte az iskola háromnapos gyakorlatra Bükre, még nem tud(hat)ta, hogy ott életre szóló hivatást talál magának. Pedig elsöre nem tetszett neki a feladat, mert éppen húsvét idejére osztották be, számára akkor még elképzelhetetlennek tűnt, hogy az ünnepnapokat ne otthon töltse. Azt azonban már az első pillanatban érezte, hogy jó helyre került: szimpatikusnak találta munkatársakat, a vendégekkel történő kommunikációt, egyetértett a fürdő üzletpolitikájával, kelle-



mesnek érezte annak hangulatát, miliójét. Kapcsolata oktatójával, Szabó Erikával, a Bükfürdői Gyógy- és Élménycentrum fűrdőszolgáltatás-vezetőjével szorosabbá vált, mint egy átlagos tanár-diák viszony, hiszen ma már munkatársak. Ez jó példa arra, hogy érdemes a hallgatónak maximálisan teljesíteni a gyakorlati helyszínen, ugyanis az intézményi felelősök sokszor már a tanulás ideje alatt kiválasztják a számukra szakmailag legmegfelelőbb végzőst, aki így később munkalehetőséget kaphat. Ez mindkét fél számára előnyös: a folyamat során megismerik egymást.

Azt, hogy a büki létesítmény mennyire elégedett Brigitta munkájával, jól jelzi, hogy beneveztek a háromfordulós Szauna Szeánsz Oscar nevet viselő rangos viadalra, melyen az ország legjobb szaunamesterei mérik össze tudásukat. A fiatal lány bejutott a döntőbe, melynek február 25–26-án az idén ötvenéves Bükfürdői Gyógy- és Élménycentrum 2011-ben átadott exkluzív Szaunavilága adott otthont. Ez óriási elismerés a létesítménynek, amelyet különleges, egyedi építészeti kialakítás jellemez, no és híres a magas minőségi színvonalú szolgáltatásairól, valamint a rendszeres és különleges szaunaszeánszairól. A 150 vendég együttes befogadására alkalmas komplexumban tepi-

A Rekreacio.eu kérdez, aki válaszol prof. Dr. Rózsa Imre a Kék Lagúna Egészségközpont orvosigazgatója

1. *Melyek az orvosilag is bizonyított kedvező életteni hatásai a szauna – gőzfürdő – aromafürdő használatának?*
Kalóriákat éget, fogyaszt • Csökkenti a fájdalmat • Erősíti az immunrendszert • Javítja, erősíti a vérkeringést • Megtisztítja a szervezetet a káros anyagoktól • Megszünteti az ízületi fájdalmakat • Feloldja a stresszt, megnyugtat • Megszépíti a bőrt • Fontos: természetes ásványvíz fogyasztása ajánlott a szaunázás előtt és után is.
2. *Melyek azok az egészségügyi problémák, amelyek kezelésekor kiegészítő kezelésként kimondottan javasolják a rendszeres szaunázást? Az infraterápiát (infrasauna) jótékony hatását bizonyos ízületi betegségek (ficamok, izomgörcsök, ízületi merevség) kiegészítő kezelésére használják, természetesen szakorvosi javaslat alapján.*
3. *Vannak-e olyan tünetek, egészségügyi problémák, betegségek, amikor kimondottan tilos a szauna használata?*
Menstruáció • Vérékenység • Láz állapot • Ízületi sérülések • Terhesség

„Mindig száz százalékban természetes illóolajokkal dolgozik. Igyekszik minden, szaunázást érintő kérdésre válaszolni, nála általában nem hiányzik a társalgás, a viccelődés, a jó hangulat... Szeret emberekkel foglalkozni, jó érzés számára, ha figyelnek rá.”

dárium, gőzfürdők, infrasauna, aromasauna, kültéri ördög-szauna és finn erdei szauna várja a rekreálódni, felfrissülni vágyókat. A kivitelezés 600 millió forintba került, a 2,3 milliárdos összberuházás során kialakítottak egy medical wellness részleget, továbbá új, impozáns bejárat is készült.

Az országos megmérettetésen tizenkilenc versenyző indult. Brigitta versenyszeánszának a trópusi kalandozás címet adta, hiszen trópusi – kivis, kókuszos – peelingezéssel, bőrtápláló – mangós, banános, mézes – trópusi krémmel, mennyei gyümölcstálakkal, és gyümölcskoktélokkel készült. Vanília, grapefruit, narancs, citrom, citronella, tömjén egyvelege adta az édes gyümölcsös illatot.

A kétnapos versenyen, és a munkája során is, vagyis a szeánszok ideje alatt bent tartózkodik a szaunában. Egyéniségre jellemző, aromás ráöntésekkel lassan felhevíti a kabint, figyel, hogy a bent lévő fokozatosan akklimatizálódjanak. Személyre szabott ventilációt csinál: szaunaszellőztető és törölközője segítségével kavarja a forró levegőt. Mindig száz százalékban természetes illóolajokkal dolgozik. Igyekszik minden, szaunázást érintő kérdésre válaszolni, nála általában nem hiányzik a társalgás, a viccelődés, a jó hangulat. Ezen kívül felügyeli a szaunarészleget is, ellenőrzi, hogy mindenki betartsa a helyes és higiénikus szaunázás szabályait. Szeret emberekkel foglalkozni, jó érzés számára, ha figyelnek rá.

A verseny első napján a tizenöt perces gyakorló szeánszon, másnap a versenyszeánszon vehettek részt az előre regisztrált érdeklődők. Mikocsics Brigitta mindenkinek – talán még saját magának is – meglepetést okozott. Kevesen hitték, hogy őt itéli végül a legjobbnak a zsűri. Pedig így történt: ő kapta a 2012. évi Szauna Szeánsz Oscart. ■

EGY PROGRAM, AMELY ÁTHANGOLJA AZ AKARATOT, A TELJESÍTMÉNYT, ÖRÖMTELVÉ TESZI AZ ÉLETÜNK MINDEN SZEGMENSÉT

Energiamenedzsment

Közel húsz éves tréner, tanácsadó és coach tapasztalattal azt látom számos partneremnél - amelyre sajnos sok éven keresztül a magyar tréner-tanácsadói szakma is, a maga hangsúlyosan rendszerszemléletű tudás-képviselésével ráerősített -, hogy évek óta tévúton járnak, amikor csak a rendszerek és a folyamatok optimalizálásában gondolkodnak, illetve a kívánatos humánközpontú gondolkodásuk esetén is csak a kompetenciák növelésében látják az esélyt, ha a teljesítmény növelése a cél. Véleményem szerint a kívánt eredmény mindenkor emberi teljesítmény függvénye, és hogy optimális idő alatt, mennyiségileg és minőségileg is a legjobb teljesítményre legyen képes, a legnagyobb értéknek tekintett ember érdekeltységét, közérzetét, belső hajtóerejét kell jobbra tennünk. Ez viszont csak úgy működik, ha megfelelő energiákat teremtünk számára, olyan forrásokat, amelyek garantálják a jólétét. Mert azt gondolom, nem újszerű, de talán nem eleget hangsúlyozott az a gondolat, hogy a humán erőforrás a megfelelő megbecsüléstől, gondoskodástól és törődéstől képes önmagából a legnagyobb értéket nekünk ajándékozni. Az emberek olyanok, mint egy gyümölcsöskert fái, megfelelő gondozással képesek gyümölcsöt ontani. Az energiamenedzsment a „gyümölcsöskert gondozásának” módszertana.

Szerző:
VÁRADINÉ VARRÓ XÉNIA
tanácsadó tréner és supervízor, rendszer coach
NAVITA Consulting Kft.

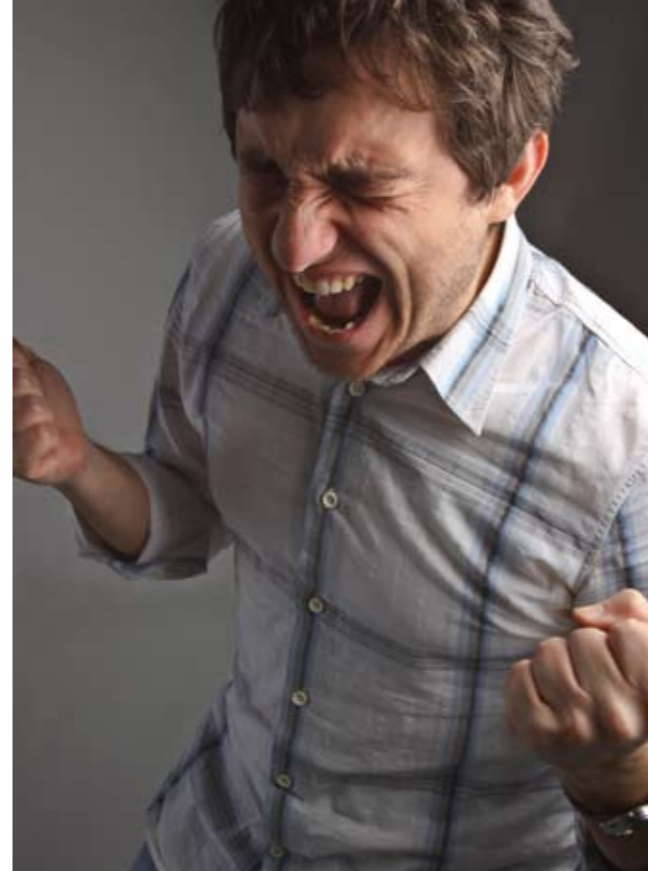
Az energiamenedzsment az állóképesség tudománya, olyan módszer, amelyben tudatos életvezetési támogatással a partnereink; személyek, csapatok, szervezetek jelentős mértékben növelhetik a teljesítményüket, oly módon, hogy közben nem égnék ki a többletmunkától és a munkavégzést minőségi, önmegvalósító, örömidőnek tekintik.

Az energiamenedzsment egy optimalizációs program, mely a kapacitást optimalizálja.

A PROGRAM ELŐZMÉNYEI

Amerikai és nyugat-európai tanácsadó cégek munkatársai azt tapasztalták, hogy a versenyszférában teljesítő partnereik a felső- és középszintű körből azonos panaszokat fogalmaznak meg:

- » napi 12–14 órát dolgoznak,
- » egyfolytában kimerültek,
- » álmatlanságban szenvednek,
- » bármit csinálnak, ahhoz ritkán kapcsolódik öröm,
- » nincs energiájuk a családjukkal foglalkozni, és ez lelkiismeret-furdalást okoz,



- » gyakran meg is szenved a családi kötelék a bevállalt túlmunkát,
- » nincs idejük a testmozgásra, egészségtelenül táplálkoznak,
- » képtelenek lazítani,
- » nem örömforrás a munkájuk stb.

OKOK

Időmenedzsmenttel és folyamatoptimalizálással próbálták megoldani a megnövekedett követelményeknek való megfelelést, ahogy azt ma gyakorta Magyarországon is teszik a cégek. Átszervezik a munkaidejüket és így az adott időintervallumban, rövid távon többletmunkára képesek, de ez egyre növekvő fáradságot és elvesztett munkavégzést eredményez, aminek a hatékonysága és minősége az idő előrehaladtával egyre romlik. Következmények:

- » ez még több energiát, erőfeszítést követel tőlük fizikailag, érzelmileg és mentálisan is,
 - » csökken a figyelem és az érdekelttség,
 - » csökken az akarat és az elhivatottság,
 - » vagy váltanak, és előről indul a csapda,
 - » vagy megbetegítik önmagukat.
- A humán erőforrás tehát mindenképpen értéket, lendületet veszít.

Nagyvállalatok a világban, ahol a programot bevezették és alkalmazzák: Ernst & Young, Sony Ericson, Deutsche Bank, Nokia, ING Direct, Ford, MasterCard, American Express, Dannon, Gillette, Shell, Toyota, Unilever, General Motors stb. Magyarországon: Fundamenta, EDF-DÉMÁSZ, T-Com, Evosoft Hungaria Kft., Wessling Kft... Még Európában is viszonylag új módszerről beszélünk, valami hasonló van elterjedően Life Coaching formájában, ami lényegesen költségesebb – ráadásul, csak egy személlyel tud egyszerre foglalkozni, és időigényesebb, mint a koncentrált tréning program.

Konklúzió

A hosszabb munkaidő alapvető problémája az, hogy az idő véges erőforrás, nem nyújtható. Ezzel szemben az energia megújuló.

PROBLÉMAMEGOLDÁS

- » A nagyvállalatok többségénél a dolgozók készségeit, ismereteit, kompetenciáit fejlesztik. Nagyon kevés helyen segítik őket abban, hogy a kapacitásukat, azaz energiájukat növeljék és tartsák fenn.
- » Nem az időfaktorra, hanem a kapacitásra kell ösztönzőleg hatnunk, és sokkal látványosabb eredmény születik.
- » A kapacitás növelése teszi lehetővé, hogy rövidebb idő alatt több munkát, nagyobb örömmel végezzünk, nagyobb elhivatottsággal, és fenntartható módon.
- » Az elhivatottságban és az örömmel végzett munkában, azaz a belső motiváció visszaállításában rejlik a módszer sikere.

A program magyar specialitása

- » A program igazodik az ENWHP (Európai Unió Munkahelyi Egészségfejlesztési Tanács) deklarációjához.
- » Szerves része a magyar nemzeti egészségstratégiának.
- » Szorosan igazodik a szervezetek egészségpolitikájához, beépíthető a munkavállalók egészségvédelmi folyamataiba.
- » Igazodik a munkavállalók személyes egészségtervéhez, és az ott megfogalmazott stratégiai célokat támogatva épül fel.
- » Konkrét, mért egészségi mutatók javítására szerződik.
- » Mérhető az eredményessége.
- » Igazodik a magyar kultúra és a szervezeti kultúra elemeihez, például a forrásprogramhoz képest jelentősebb súlyt fektet a belső motiváció és személyes felelősségvállalás hangsúlyozására.

A PROGRAM HATÓTEREIE

- 1. A test: fizikai energia**
Programunk a fizikai energia, az állóképesség vizsgálatával kezdődik. A vizsgálat kiterjed a táplálkozás, testmozgás, alvás, aktív és passzív pihenés monitorozására, mert ezek adják meg az energiánk alapszintjét.
- 2. Az érzelmek: az energia minősége**
Ha urai vagyunk érzelmeinknek, képesek vagyunk az érzelmeink tudatos megélésére és a megfelelő időben gyakorolt önkontrollra, akkor javíthatunk az energiánk minőségén, a helyzeteink megélésének minőségi javulásával. Pozitív érzelmek teremtésével, akcióinknak pozitív hajtóerőt teremtünk.
- 3. A szellem: az energia összpontosítása**
A figyelemelterelő tényezők fizetetik meg velünk a legnagyobb árat a teljesítményvesztéseknél. Minél jobban tudunk a kiemelt feladatainkra összpontosítani, annál eredményesebbek leszünk.
- 4. Az emberi lélek: az értelem és a cél energiája, az összhang megteremtése**
A lelki energiát akkor hasznosítjuk, ha a mindennapi munkánk és tevékenységünk összhangban áll azzal, amit a legtöbbször értékelünk, amit a leginkább értelmesnek és a legfontosabb célnak tartunk.
Az energiamenedzsment program energikus, figyelmét összpontosítani tudó, érdekelt, feladataiban belső hajtóerőtől ösztönzött, igényes, felelős, elhivatott és lojális munkatársakat teremt. ■

Látványában lenyűgöző, szolgáltatásában komplex

A Napfényfürdő Aquapolis Szeged, a négy évszakos vízi város 4400 négyzetméternyi vízfelülettel várja vendégeit valamennyi korosztályból – a komplexumban ugyanis mindenki megtalál(hat)ja a számára legmegfelelőbb kikapcsolódási formát. A fürdő gyógyászati részlegét pedig a Dóra-kút 1551 méter mélyről feltörő 70 Celsius-fokos nátrium- hidrogén-karbonátos gyógyvize teszi egyedivé, amely kiválóan alkalmas a mozgásszervi és belgyógyászati betegségek, valamint a csontritkulás kezelésére.

Szöveg:
Rekreacio.eu
Fotó:
Napfényfürdő Aquapolis Szeged

A látványában lenyűgöző, szolgáltatásában komplexitást nyújtó szegedi Napfényfürdő Aquapolist és annak gyógyászati és wellneszrészlegét az azt vezető Bundula Vanda, valamint dr. Csernus Zoltán reumatológus szakorvos segítségével mutatjuk be.

– Négy évszakos, többgenerációs, komplett rekreációs programot kínálunk a hozzánk látogatóknak az országosan is kimagasló, 4400 négyzetméternyi vízfelületünkre és a szerencsére egyre ismertebb Dóra gyógyvizünkre alapozva – emelte ki Bundula Vanda. – A többgenerációs programjaink kapcsán azt mindenképpen megjegyezném, hogy a legkisebbeket pancsolók, gyermekmedencék s nem utolsósorban „baba-mama világ” várja. S míg a fiataloknak a csúszdaparkunk jelenti a kedvelt kikapcsolódást, addig a középkorúak számára fürdőnk a wellnesz élményelemeink, míg az idősebbeknek a gyógyszolgáltatásaink teszik elsősorban vonzóvá. Persze gondolunk azokra is, akiknek elégük lesz a vízből. Ők gyermekjátékszókban, animációs programokon, fitness- és edzőtermeinkben kapcsolódhatnak ki, vagy netán valamely testkezelést, masszázst részesítik előnyben...

– ...illetve a gyógykezelések számos válfaja közül választhatnak – fűzi hozzá dr. Csernus Zoltán, akitől megtudjuk, hogy az itteni gyógyfürdő országos jelentőségű az infrastruktúra, a kezelések széles köre és nem utolsósorban a szakembergárda tekintetében is. – Az utóbbi évtizedekben megváltozott a mozgásszervi betegségek jellege, a kezelések mikéntje, mi több, mára a betegségek életkori eloszlása is megváltozott. Már fiatalon megjelennek a civilizációs betegségek, ehhez társul a stressz, amely a mozgásszervi betegségekben is számottevő szerepet játszik.

„A rekreáció egyébként csak eszköz az egészségnevelésben, a fő pillért a **jól képzett szakembergárda** jelenti, amely ha hiteles, irányítani tudja azokat, akik hajlandóak tenni az egészségükért.”

IONEGYENSÚLY-TÁBLÁZAT

Komponens	Mért érték mg/L	mmol/L egy értékű ionban	Than-féle egyenérték %
Kálium	8,3	0,21	0,53
Nátrium	830	36,09	90,82
Ammónium	49	2,72	6,84
Kalcium	8,91	0,45	1,13
Magnézium	2,95	0,24	0,60
Vas	0,35	0,01	0,03
Mangán	0	0,00	0,00
Lítium	0,128	0,02	0,05
Kationok összege	900	39,74	100,0
Nitrát	0	0,00	0,00
Nitrit	0	0,00	0,00
Klorid	44	1,24	3,26
Bromid	0,260	0,00	0,00
Jodid	0,15	0,00	0,00
Fluorid	2,60	0,14	0,37
Szulfát	25	0,52	1,37
Hidrogén-karbonát	2196	36,00	94,79
Szulfid	1,29	0,08	0,21
Foszfát (összes)	-	0,00	0,00
Anionok összege	2269	37,98	100,0



Így aztán mára odáig jutottunk, hogy már szinte valamennyi generációnak szüksége van olyan lehetőségekre, melyekkel ezeket a problémákat gyorsan és megfelelően kezelni lehessen.

A reumatológus szakorvos szavai igazolják, miért is van szükség az utóbbi időben egyre nagyobb számban létrehozott komplex gyógyászati központokra. – Ahogy a mondás tartja: ép testben ép lélek. Márpedig a gyógyfürdők testi és lelki problémák kezelésére egyaránt alkalmasak. A gyógyászati részlegek számos esetben segítenek, értelemszerűen persze nem a legkomolyabb problémáknál. A szegedi fürdőben üzemel az úgynevezett nappali kórház, amelyben egy háromhetes kúra keretében mindennap 6–8 kezelést kap a páciens. Az elfoglaltabbak számára heti két-három megjelenéssel gyógyfürdős kezelést kínálunk.

Dr. Csernus Zoltán szerint a gyógyvizek kapcsán muszáj arra is kitérni, hogy míg egy évszázada még csak a kémiai hatásokkal foglalkoztak, manapság már a fizikaiakkal is. Azt szintén kevesen tudják, hogy az iszappakolás (Szegeden is hévízi iszapot használnak) és a súlyfürdőkezelés is magyar találmány. – Szakmai értelemben célszerű azt is tisztázni, hogy a termál- és gyógyvíz között mi is a különbség – folytatta a szakorvos. – A megfelelő módszerek segítségével 1–1,5 kilométer mélységből kinyert, minimum 70–75 Celsius-fokos vizet, amely a kritériumoknak megfelelő ionokat tartalmazza, termálvíznek nevezzük, melyben hazánk nagyhatalomnak számít. A termálvíz szigorú szakmai követelmények alapján – bizonyos betegcsoportokon – végzett egyéves vizsgálata során a betegségekre gyakorolt hatását dokumentálják és értékelik a szakorvosok, így nyerheti el a gyógyvíz minősítést.

A Napfényfürdő Aquapolis Szeged úgynevezett nappali kórházára gondolva felmerül a kérdés: ha valaki nem beteg, ám egészségközpontú a gondolkodása, a preventív központnak nevezhető részleg szolgáltatásainak igénybevételével jó döntést hoz-e? – Természetesen igen – jelenti ki határozottan dr. Csernus Zoltán. – Nem véletlen, hogy a szolgáltatásra egyre nagyobb az igény. Számunkra a prevenció is nagyon fontos feladat. Aki nálunk jár, diszkréten figyelmeztetjük a megelőzésre. Nem túlzás azt állítani, hogy életmód- és szemléletformálás is zajlik intézetünkben. Aki egyszer már megtapasztalta a rehabilitációt, azt könnyebb rávenni arra, hogy a mindennapos rekreáció nem csupán a gyógyulást, de a megelőzést is szolgálja, a szabadidejéből többet áldoz az egészség megőrzésére, sőt mi több, annak fejlesztésére. A rekreáció egyébként csak eszköz az egészségnevelésben, a fő pillért a jól képzett szakembergárda jelenti, amely ha hiteles, irányítani tudja azokat, akik hajlandók tenni az egészségükért. ■

Gyógyvizes medencefürdő: A három gyógyvizes medencében különböző hőfokú nátrium-hidrogén-karbonátos ásványvíz van.
Gyógyvizes kádfürdő: Az egyszemélyes gyógyászati kádban történő gyógyfürdőkezelést balneoterápiás végzettséggel rendelkező dolgozók készítik elő és feltügyelik.

Tangentor (víz alatti sugármasszázs): Két kezelőegységben szakképzett személyzet látja el a kezeléseket – a termál- vagy csapvízes kádban vízszaggal masszírozzák a testet, ez a masszázss fokozza a vérkeringést, lazítja az izmokat.

Hydroxeur (pezsgőfürdő): A pezsgőfürdőben előállított légbuborékok keltik azt a turbulens áramlást, ami az egész testet masszírozza – kellemes, megnyugtató érzés.

Szénsavas fürdő: A szénsavas fürdő elsősorban szív- és érbetegségek, valamint csontritkulás kiegészítő kezelésére javasolt, orvosi indikációval – a szénsavval dúsított fürdővíz hatására a vérkeringés javul.

Víz alatti csoportos gyógytorna: A víz fizikai és kémiai tulajdonságait kihasználva és a csoportterápia előnyeit is figyelembe véve, rendkívül élvezetes mozgásterápiás eljárást jelent ez a páciensek számára.

Súlyfürdő: A fürdővendégeket egy termálvizes medencében speciális eszköz segítségével felfüggesztik az orvos által előírt helyen (nyak vagy hónalj), majd a megfelelő testrészen elhelyezett tartóra akasztott súlyokkal mobilizálják az ízületeket, gerincet – porckorong megbetegedésekben, valamint csípő és térd kontraktúráinak (elmeredéseinek) a kihúzásakor alkalmazzák.

Kis csoportos gyógytorna: A csoportba azonos problémával küzdő betegek kerülnek, ezért a társaság motiváló ereje pozitív hatást gyakorol a páciensekre – a gyógytornászok célja otthoni gyakorlatok megtanítása, melyeket a betegek otthon rendszeresen végezhetnek.

Pannónia függesztőrács: A függesztőrácsban végzett egyéni gyógytorna komplex hatású, ötvözi a hagyományos gyógytorna, a masszázss, a manuálterápia, a stretching és az erőfejlesztés elemeit – a hatásspektruma rendkívül széles, a parézistól a fitnessig terjed.

Gyógymasszázs: Cél a vérkeringés javítása, a feszes, fájdalmas testtájékok fellazítása – lényege, hogy simító, dörzsölő, gyúró fogások alkalmazására felgyorsulnak az élettani folyamatok, javul a keringés, ezáltal a páciens ellazul, felfrissül, a közérzete jobb lesz.

Gyógyiszap-pakolás: Hévízi iszapot (80 százalékban szerves, 20 százalékban szervetlen anyagot tartalmaz) használnak, az ásványi anyagokban gazdag iszap méregteleníti a bőrt és a szervezetet, fokozza a vérkeringést, pótolja a hiányzó ásványi anyagokat, a bőrt regenerálja, feszesebbé teszi – a szerves összetevők, mint a huminsavak, az izomlazító, ízületi regeneráló, gyulladáscsökkentő/megelőző hatással rendelkeznek, melyet a felmelegített iszap lassú hőleadása erősít.

Ontoforézis: Gyógyszereket, szükséges ásványokat lehet bőrön keresztül a szervezetbe juttatni – leggyakrabban gyulladáscsökkentők célzott bejuttatására használják, esetlegesen törések helyén a csontokat felépítő kalcium pótlásának lehetőségét kínálja.

Interferencia: Izomlazító, görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatású elektromos kezelés, elsősorban gerinc mellett, de bármely testtájon alkalmazható – a vérkeringés javításán keresztül a szöveti oxigénellátottságot javítja.



„...a prevenció is nagyon fontos feladat. Aki nálunk jár, diszkréten figyelmeztetjük a megelőzésre. Nem túlzás azt állítani, hogy életmód- és szemléletformálás is zajlik intézetünkben.”

Vákuumos interferencia: az áram jótékony hatását enyhe vákuummal kiegészítve mikromasszázs hatást és fokozott izom-ellazulást lehet elérni.

Diadinamikus áram: Különböző, a mozgásszervi megbetegedés tulajdonságához adaptálható áramformákkal történő elektromos kezelés, hatásai az áramforma függvényében lehetnek: ödémcsökkentés, fájdalomcsillapítás, gyulladáscsökkentés – általában zúzódások, húzóódások, ízületi gerincpások, porckorongbetegségek esetén használják.

TENS kezelés: A kezelés elsősorban az idegek stimulációján keresztül éri el a gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, izomlazító hatását – akut és krónikus esetekben is jól alkalmazható.

Szelektív ingeráram kezelés: A nem megfelelően működő gyengült vagy benuult izom regenerációjára, izomerősítésre alkalmas – elsősorban akut, műtét utáni esetekben jó rehabilitációs eszköz, de krónikus esetekben, például izomsorvadás megakadályozására is alkalmas.

Galvánáram-kezelés: Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatású, javítja az idegek vezetését, aminek esetleges érzésvavarok esetében lehet szerepe, illetve érszűkület esetén kihasználható az értágító hatása – nem csak a vérkeringést támogatja, de a csontosodást is elősegíti.

Mélyoszillációs kezelés: A kezelés pulzáló elektrosztatikus mező által kiváltott, a szövetek mélyébe ható oszcilláción alapul – javítja a szövetek anyagcserejét, segíti a helyi ödémák felszívódását, gyorsítja a nyirokáramlást, fájdalomcsillapító, lazító hatású, javítja a mozgáskészséget.

Ultrahang: Az ultrahang mikromasszázs hatáson keresztül kezeli a problémás területet, ezáltal fokozza a vérátáramlást, melegíti, lazítja az érintett területeket, kitűnő fájdalomcsillapító és izomrelaxáló hatása van – fokozza az érintett terület oxigénellátását, amivel javítja a gyógyulási folyamatokat.

Lézerkezelés: A kis energiájú lézer besugárzás gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, immunmoduláló és biostimulációs hatással bír, javítja a szövetek regenerációs képességét – különösen ajánlott teniszkönyök, rotátorköpeny szindróma, saroksarkantyú, inhuvelgyulladás, csontritkulás okozta fájdalmak kezelésére.

Komplex fürdőgyógyászati ellátás: Minimum négy különböző gyógyászati ellátásból (például gyógyvizes medencefürdő + fizioterápia körébe tartozó ellátások) áll, melyet a fürdőorvosok írnak fel. A nappali kórházban a fürdő szakorvosa kórtapot vezet a betegekről, vizitel, az ápolók lázlapot vezetnek, naponta két-szer vérnyomást mérnek, feltügyelnek a vendégekre.

Bizonyíték, nem csak gyakorlat

Jelen kutatás tárgya: kétéves, individualizált sportrekreációs tréningprogram hatásvizsgálata a résztvevők egészségi, és wellness állapotának önértékelése alapján. A tréningprogram célpopulációja: önkéntesen jelentkezők, akik a program megkezdése előtt részletes orvosi, és fizikai terhelhetőségi vizsgálatokon vesznek részt, és e vizsgálatok eredményei alapján összeállított edzésterv szerint hajtják végre a gyakorlatokat. A kutatás eszköze önkitöltős kérdőív volt, mely az ún. „Optimális Életprofil”(OLP), a 6 ítemes „Koherencia-érzet” skálát (SOC) és a „Vegetatív Labilitás” skálát (VELA) tartalmazta.

Kulcsszavak: longitúdinalis vizsgálat, sportrekreációs tréning, egészség és wellness önértékelése, koherencia-érzet.

A statisztikai értékeléshez a beválasztás kritériuma volt, hogy a programra jelentkezők a 2008 és 2010 közötti periódusban legalább heti rendszerességgel vegyenek részt a gyakorlatokon és közben más fizikai rekreációs vagy sport tevékenységet ne végezzenek. A beválasztási kritériumoknak 33 férfi és 73 nő felelt meg (18–61 évesek), átlagéletkoruk 31 ± 9 év. A tréning kezdetéhez viszonyítva a lelki, érzelmi és szociális egészség, valamint a SOC és a VELA-index minden dimenziójában pozitív irányú változás volt megfigyelhető. A Mann-Whitney teszt szerint minden esetben: $p < 0,05$. A változás mértéke a többszörös logisztikus regressziós elemzések alapján a VELA és a SOC tekintetében a nők körében jelentősebb volt, mint a férfiaknál, és mindkét nemből növekedett a rendszeresség betartásával. Egzakt módszerekkel igazolni lehetett tehát, hogy az egyénre szabott sportrekreációs fizikai tréning nemtől és életkortól függetlenül, egyértelműen kedvező hatású az önértékelt egészségi állapotra, valamint a kutatás eredménye felhívja a figyelmet a megfelelő időtartamú és rendszerességű részvétel fontosságára.

A rekreációs szakemberek, személyi edzők által vezetett sportrekreációs foglalkozások egészségre, életminőségre, munkaképességre kedvező hatásait az emberek nagy többsége elismeri, mégis relatíve kevesen veszik igénybe e szolgáltatásokat. Saját közvéleménykutatásaink szerint ennek nemcsak anyagi okai vannak, hanem sokakban hiányzik az a meggyőződés, hogy a befektetett idő, pénz és energia megtérül. Megtérül a jobb fizikai, lelki és szellemi egészségben, a pozitívabb életszemléletben, de a nagyobb munkabírással együtt akár anyagi vonatkozásokban is. Az emberek erről való meggyőzésének a csillogó, villogó és gyakran hamis reklámok nem igazán hatékony eszközei. Szemléletváltást, és tudatosan végzett egészségfejlesztést sokkal inkább várhatunk a bizonyítékokon alapuló („evidence based practice”, EBP) gyakorlattól.

A bizonyítékokon alapuló gyakorlat gondolatrendszere, a bizonyítékokon alapuló orvoslás (evidence-based medicine (EBM)) alapelveivel egyezik meg, hangsúlyozza, hogy a korszerű tudás és a gyakorlati tapasztalatok felhasználása mellett fontos egzakt, tudományos kutatási módszerekkel is ellenőrizni a tevékenységek folyamatát és eredményességét.

Ma, amikor minden területen tért hódít a bizonyítékokon alapuló gyakorlat (az orvoslásban, egészségügyben, közgazdaságtudományban, vezetéstudományban és sorolhatnánk még) a rekreáció területén sem tekinthetünk el a tudományos kutatási módszerekkel

alátámasztott, tehát bizonyítékokon alapuló gyakorlattól. Ezt a célt tartottuk szem előtt, amikor a kutatásunk tárgyát képező, a rekreációs szakember által vezetett, személyre szabott, kétéves sportrekreációs tréningprogram hatásának vizsgálatára kutatást indítottunk.

REKREÁCIÓS EDZÉS

Rekreációs edzésen a szabadidőben folyamatosan és rendszeresen, heti 2-5-ször, 10-40 percen át a maximális pulzus 85-65 százalékának megfelelő ingererősséggel (alacsony – közepes) végzett, döntő mértékben aerob állóképességi jellegű olyan mozgások végrehajtását értjük, amelynek az alapvető célja a testi, lelki felfrissülés. Az egyén ezzel az aktív pihenéssel az egészsége érdekében cselekszik, megőrzi és fejleszti azt. (Fritz, 2006)

A rekreációs edzés tehát nem teljesítményközpontú, sokkal inkább egészségcentrikus, hiszen a célja a jó közérzet megszerzése, az egészségi állapot javítása, valamint maga a pihenés és a kikapcsolódás. A rekreációs edzéshez szükséges a tudatos és tervszerű folyamat ismerete és alkalmazása, amihez szakember, személyi edző szükséges.

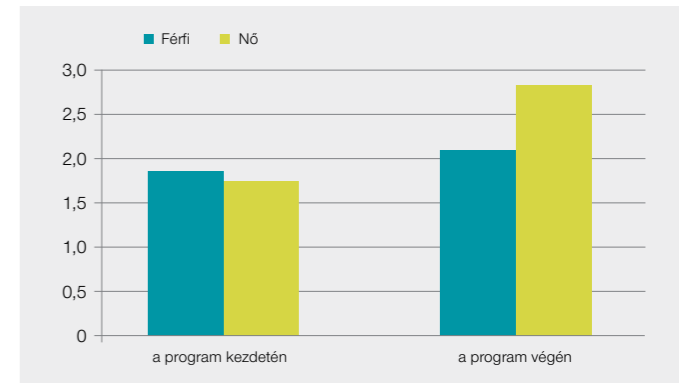
A rekreációs edzés gyűjtőfogalmába három edzéstípust sorolhatunk: rehabilitációs-, sport-, egészség- és fitnesz edzés.

A rehabilitációs-edzés tulajdonképpen gyógyító, egészség-helyreállító edzés, hiszen a fejlesztés területe az állapotában és a funkciójában sérült szervek, szervrendszerek és motoros tulajdonságok habitusának visszaállítása, működésének javítása, megerősítése. Mindezek alapos egészségügyi ismereteket, gyógytornász szakképesítést igényelnek, esetenként orvosi hatáskörbe tartoznak. A sport(ági) edzés legfontosabb sajátossága a határozott teljesítményelvűség, mely a sportági profilnak megfelelő képességeket, készségeket, taktikai és szakelméleti tudás fejlesztését preferálja. Az egészség-edzés a betegség-prevencióra helyezi a hangsúlyt, funkciója az egészség megőrzése és megszilárdítása. A fitnesz-edzés legfontosabb jellemzője az az egészségtudatosság, mely az egészség holisztikus szemléletére alapoz. Célja elsősorban az egyén működésének optimális fizikai és pszichés harmóniája, a jó szociális alkalmazkodó képesség, a mindennapos magas szintű cselekvő- és teljesítőképesség, azaz a fitnesz elérése. (Kovács Tamás Attila, 2004)

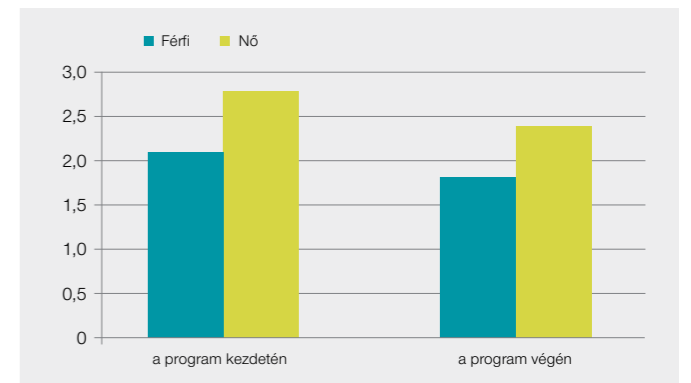
Jelen vizsgálat az utóbbi két edzéstípust preferálta (a célpopuláció 50-50 százalékos arányban fitnesz- és egészség-edzésen vett részt), így az edzéseken a következő alapelveket tartottuk szem előtt:

- » személyre szabott edzémunka,
- » az aerob kapacitás fejlesztése,
- » rendszeresség,
- » optimális energiafelhasználás és bevitel,
- » optimális terhelhetőség az edzések alkalmával,
- » teljesítménynövelés,
- » életmódváltó taktikák kidolgozása.

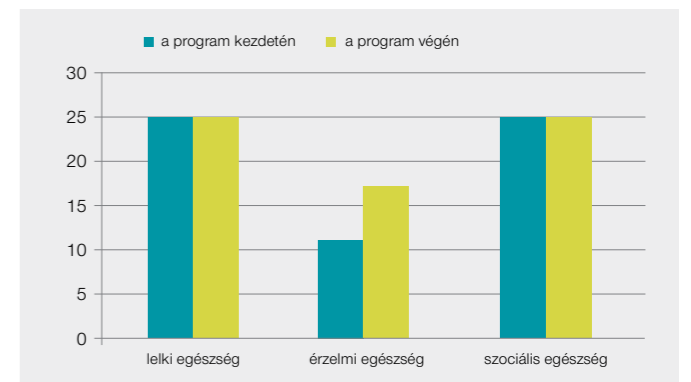
Az edzések során az állóképesség fejlesztése lényeges szerepet kapott, mert az erre irányuló gyakorlatok a szívizomzatot erősítést, a vérzsír csökkentését, és a vérkeringés élénkítését, a tüdőkapacitás javítását, az immunrendszer erősítését, az anyagcsere gyorsítását, a szervek és az izmok oxigén, illetve tápanyag-elátottságának javítását, a mentális stressz csökkentését, végső soron a civilizációs betegségek elkerülését célozzák. Emellett az izom-edzés (tartóizomzat és az alakformálásban fontos izomcsoportok) – melynek a keresztmetszet és nem az erőfejlesztés nagysá-



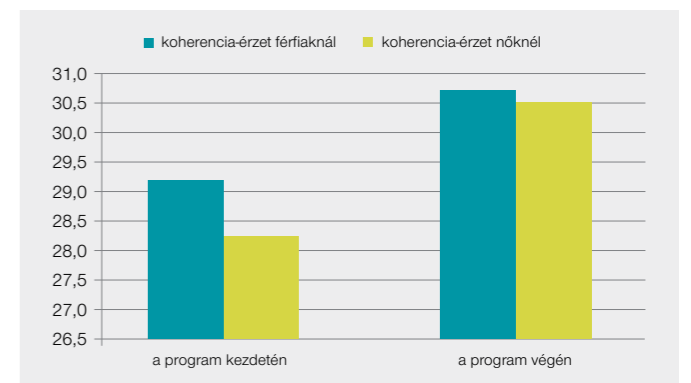
1 Az egészség önértékelésének pontszám átlaga nemenként, a program kezdetén és végén



2 A vegetatív labilitás index átlaga nemenként, a program kezdetén és végén



3 „Egészség-dimenziók” pontszám átlagai a program kezdetén és végén



4 A „koherencia-érzet” pontszám átlaga nemenként, a program kezdetén és végén



gának a növelése a célja – is előtérbe került. Az izületi mozgékony-ság karbantartására, illetve visszaállítására a nyújtó gyakorlatok (utánmozgásos gimnasztika, stretching) szolgáltak.

A terhelés (intenzitás, ingsúrúség, időtartam, terjedelem) egyénre szabott volt, figyelembe vette az életkort, a nemet, előkép-zettséget, egészségügyi állapotot, az antropometria paramétere-ket, de függött a személy motivációjától is.

Az edzések gyakorisága a heti 2-4 alkalom között mozgott, átlag-san alkalmanként 40-60 perc közöttiek, többségében közepes szintűek, intenzitásuk a HRmax 60-70-80 százaléka.

Az edzések felépítése általánosságban a következőképpen alakult:

- » bemelegítés (warm-up),
- » a terhelési szakasz, az egyénre szabott mozgásprogram végre-hajtása,
- » levezető rész (coll down), nyújtás.

A fizikai aktivitás program megvalósítása mellett az egyének új életvezetési tanácsokat is kaptak, melyek felölelték a táplálkozás, a pihenés, a szociális terület és a stresszkezelés körét.

Illness helyett wellness

A program hatásának, eredményességének mibenlétét, hatástanul-mányunk elméleti keretét a modern wellness koncepció szolgál-tatta. A wellness viszonylag új kifejezés, először néhány évtizeddel ezelőtt jelent meg az USA-ban, és a betegség angol szavának (illness) ellentétét jelenti. A lényege: olyan egészséges életvitel, élet-forma, amely az egészség megtartásához szükséges tudás alapján az egészségi állapot kedvező befolyásolásával harmonikus, a test, a lélek és a szellem optimális állapotát kívánja elérni. Tudomá-nyos igénnyel a wellness-szel, mint életérzéssel behatódobban a XX. század utolsó néhány évtizedében kezdtek foglalkozni, az elméleti és az empirikus kutatások leginkább az egészség és a wellness dimenzióinak megismerésére és az összefüggések feltárására irá-nyultak (R.A.Emmons, 1986; T. Adams 1995, 1997, 2000).

A wellness kutatására számos kérdőívet dolgoztak ki (például: Personal Wellness Profil, 1987; Life for Life Health Profile Ques-tionnaire 1991; Perceived Wellness Survery T. Adams, 2000). Az Optimális Élet Profil (Optimal Living Profile kezdőbetűi alapján a továbbiakban az OLP) kérdőív (Ralph F. Renger, 2000) nevéhez fűződik. Az Arizonai Egyetem Kutatócsoportja fejlesztette ki egy üzleti vállalkozás, a Canyon Ranch megbízására, 2000-ben.

A kérdőívben 135 kérdés szerepel, melyek az egészség követ-kező hat dimenzióját fedik le: környezeti, intellektuális, emocioná-lis, spirituális, szociális és fizikai egészség. A kérdőívben szerepel-nek továbbá, a Prochaska (1997) – amerikai tudós által kifejlesztett – viselkedésmódelnek, az úgynevezett transzsteoretikus modellnek (Velicer, 1998) megfelelően arra vonatkozó kérdések, hogy az egyén a megkérdés idején a szándékolt viselkedésváltoztatás melyik fázisában van. (Tóth és mts., 2009). A jelen kutatás szem-pontjából fontos kiemelni az általános egészségi állapot egyetlen kérdéssel való önértékelését. Számos tanulmány (Kaplan, 1983; Ardell, 1986; Depken, 1994; Travis, 1998; Adams, 1997, 2000), bizonyítja e kérdés validitását, sőt azt is igazolták, hogy e kérdé-sre adott teljesen szubjektívnek tűnő válasz a halálozás előrejel-zésének jobb prediktora, mint az úgynevezett „objektív” orvosi diagnózis. (Idler és mts. 1997) . Hogy milyenek ítéljük meg saját egészségi állapotunkat, számos tényező befolyásolja. A klinikai szempontból megállapított státusz elsődlegesen akkor meghatáro-

	B	S.E.	Wald statisztika	df	Szign.szint	Exp(B)	EXP(B) 95%-os konfidencia-intervalluma	
Prediktor változók							Alsó határ	Felső határ
Életkor	0,046	0,30	3,532536385	1	0,061	1,0	1,0	1,1
Nem	1,629	0,54	9,083831523	1	0,012	5,5	1,4	8,3
Mennyire járt rendszeresen	0,041	0,35	0,013680368	1	0,031	1,2	1,1	4,1
Egy alkalommal átlagosan hánypercig edzett	0,014	0,01	4,087154685	1	0,043	1,3	1,2	1,0

Függő változó: vegetatív labilitás index (pozitív irányba változott (1) vs. nem változott(0))

5 A vegetatív labilitást befolyásoló tényezők vizsgálatára alkalmazott többszörös logisztikus regressziós modell eredménye

zó, ha az egyénnek valamilyen betegsége van, hiszen feltehetően az ebből fakadó következmények határozzák meg elsődlegesen az önértékelést is. Alapvető korlátozottságot jelentő, vagy krónikus betegség hiányában az egészség önértékelését elsősorban a pszi-choszomatikus állapot, illetve a mentális egészség befolyásolja. Ez fiatal korban még inkább így van, hiszen a krónikus betegségek viszonylag kisebb arányban fordulnak elő gyermek és fiatal felnőtt korban. Az egészség önértékelését más egyéb tényezők is befo-lyásolják, többek között a nem, az életkor, a társadalmi helyzet, az egészségről és a betegségről való sajátos gondolkodás és az isko-lázottság (Krause, Jay 1994). A magasabb iskolai végzettségűek egészségönértékelése kedvezőbb, mint az alacsony végzettségűe-ké (Tahin, Jeges, Lampek 1998). A férfiak szinte minden életkor-ban jobbnak minősítik egészségüket, mint a nők. Ebben kevésbé a tényleges egészségi állapot játszik szerepet, sokkal inkább pszichológiai és a kulturális tényezők.

Az általános egészségi és wellness állapot jellemzését jól kiegészíti a Hennenhofer-Heil (1975) által kidolgozott Vegetatív Labilitás (VELA) önteszt, mely 40 itemből, meghatározott algorit-mus alapján képezett skála. A szervezet egészének stresszorokra adott vegetatív válaszai labilitását méri, egészében és tünet-cso-portonként (szív-keringés, gyomor-bél, általános ingerlékenység, gyengeség és bágyadtság).

Kutatásunk elméleti hátterét tekintve, az egészség egy további valid tényezőjét is meg kell említeni, tekintve, hogy kérdőívünkben erre vonatkozóan is kitértünk, az úgynevezett szalutogenetikai koherencia érzetet, illetve ennek mérésére kidolgozott (Sense of Coherence kezdőbetűi alapján) az úgynevezett SOC skálát. E pszichometriai konstrukció megteremtése Aron Antonovsky (An-tonovsky, 1987) nevéhez fűződik. Számos kutatás igazolta (többek közt Jeges, Varga, 2006), hogy e skálán mért értékek szorosan összefüggnek az egészség minden más dimenziójával. A koheren-cia-érzet tömören annak mértékét fejezi ki, mennyire érezzük úgy, hogy a külső és belső körülmények, a körülöttünk zajló események érthető, van értelmük és menedzselhető. A SOC az egyén egész-ségtőlkéjének és túlélési potenciáljának egyik tényezője. Erőssége határozza meg a stresszorokkal szembeni adekvát és rugalmas válaszkészséget, az erőforrások kihasználásának minőségét, vagyis az adott személy megküzdési stratégiájának sikerességét.

Vizsgálatunk konkrét célja a fentiekben vázolt témakörökben komplex módon felmérni, hogy milyen változások történtek a két-éves rekreációs program résztvevőinél. Azaz általános egészségi állapotuk; valamint az élet különböző oldalával (környezeti, spiri-tuális, emocionális, intellektuális és fizikai) kapcsolatos egészség-

dimenziók megítélésében. Csökkent-e a szervezetük stresszorokra adott vegetatív válaszainak labilitása, javult-e tartósan a közérzetük. Fontos kérdésnek tekintettük, hogy erősödött-e a szalutogenetikai koherencia érzetük, valamint hitük abban, hogy saját maguk is ké-pesek javítani egészségükön. Természetesen két év alatt számos változás történhetett az egyén életében, amelyek a kérdésekre adott válaszokat befolyásolhatják. A pozitív és negatív véletlen hatások nagy minták esetében kiegyenlítik egymást, továbbá egy tényező mindannyiuk esetében azonos volt, hogy tudniillik mind-annyian rendszeresen jártak az egészségfejlesztő, sportrekreációs tréning programunkra. A statisztikailag igazolható változások tehát nagy valószínűséggel elsősorban e ténnyel függhetnek össze.

A pontos célmeghatározás után a bizonyítékokon alapuló gyakorlat második lépése a feltett kérdésekre választ adni képes eszközök és adatok megkeresése. Kutatási eszköznek az általunk magyar viszonyokra adaptált, és egyetemi hallgatók körében már alkalmazott (Tóth, Rétsági,Szovák,2009.) úgynevezett „Optimális életprofil” kérdőívet találtuk alkalmasnak, amelyet kibővítettünk a Hennenhofer-Heil által kidolgozott vegetatív labilitás skála item-jeivel és az Antonovsky-féle koherenciaérzet 6 itemre redukált, és szintén saját kutatásaink eredményeképpen magyar mintára vali-dált skálájával (Jeges, Varga 2006).

MÓDSZER

A kutatás tárgyát képező sportrekreációs program 2008. március 1-jén indult és 2010. március 1-jéig tartott. Az edzések helyszíne két szombathelyi fitness terem, a Galaxy Fitness Club és a Lady Fitness Stúdió voltak. Azok az egyének kerültek a mintába, akik az általános állóképesség javítása, az egészség megőrzése és/vagy alakformálás, testsúlycsökkentés, illetve ideális testsúlyuk megtartásának céljából jelentkeztek a programra, és ellenőrzött keretek között, személyi edző segítségével, heti rendszerességgel vettek részt az edzéseken.

Egyénre szabott edzésterv készült számukra, amely alapvető testi adottságaikra, egészségi állapotukra épített, és az edző személyi képességeihez és adottságaihoz is illeszkedett. Folyama-tosan kontrolláltuk a résztvevők egészségi és wellness állapotát, s ennek függvényében határoztuk meg az edzések időtartamát, típusát és nehézségét. A statisztikai értékeléshez a beválasztás kritériuma volt, hogy a jelentkezők legalább heti rendszerességgel vegyenek részt a gyakorlatokon, és közben más fizikai rekreációs vagy sport tevékenységet ne végezzenek.

Statisztikai eljárások



Abstract: Present research aims at impact as-sessment of a two-year individualized sports-rec-reational training programme performed regularly in relation to living profile, self-rated health and salutogenetic sense of coherence (SOC). Enrolling volunteers participating weekly in sports and recreational trainings for various rea-sons (health preservation, body toning etc.) were assessed between 2008 and 2010 (n=106, aged 17-61, woman=73). Their health and wellness status was continuously controlled, and duration, type and difficulty of trainings were determined accordingly. At the beginning and at the end of the programme status and changes were as-sessed by Optimal Life Profile (OLP) worked out by Renger and colleagues, Antonovsky's SOC-scale, the 4-grade self assessment of health and Hen-nenhofer-Heil's vegetative lability index (VELA). Individualized and controlled sports and recrea-tional training has proved to have a positive impact on general health status, and optimal life profile in people aged 18-61 with no respect to age or sex. It has enhanced the individual's sense of coherence that positively affects many aspects of life.

Key-words: longitudinal study, sports-recrea-tional training, perceived health and wellness, Sense of coherence

A leíró statisztikai jellemzők meghatározása után először Wilcoxon teszttel kérdésblokkonként ellenőriztük a változások statisztikai szignifikanciáját, majd többszörös regressziós modelleket alkalmaztunk a nem és az életkor befolyásoló hatásának kiszűrésére. A statisztikai tesztek eredményét 5 százaléknál alacsonyabb hibavalószínűség esetén minősítettük szignifikánsnak.

EREDMÉNYEK

A bevélasztási kritériumoknak 33 férfi és 73 nő felelt meg (18-61 évesek), átlagéletkoruk 31 ± 9 év, nem tért el egymástól szignifikánsan. A nők 36 százaléka, és a férfiak 53 százaléka azzal a céllal jelentkezett, hogy megőrizze, illetve javítsa egészségét, míg a többiek elsősorban alakformálás céljából jöttek. Testtömeg-index szerint mindkét nemben 70 százalék a normál súlykategóriába tartozott, csupán 30 százalékuk volt túlsúlyos. Kifejezetten „kövér” vagy elhízott személy nem volt a résztvevők között. A testtömeg-index a program végére a normál súlyúak esetében nem változott, a túlsúlyosak 80 százalékánál viszont szignifikánsan csökkent. A kétéves időszak során az egyes tréningek átlagos időtartama mérsékelt növekedést mutatott.

A tréning kezdetéhez viszonyítva jelentősen nőtt az egészségüket pozitívnak értékelők aránya mind a férfiak, mind a nők körében. A nőknél relatíve nagyobb volt a változás. **1**

Jelentős javulás volt megfigyelhető mindkét nemnél a VELA-index-szel jellemzett vegetatív labilitást illetően. A javulás a VELA valamennyi dimenziójában szignifikáns volt, és ennek mértékében a nemek közt nem volt különbség. **2**

Az OLP egészségdimenziói közül a lelki, érzelmi és szociális egészség mindkét nemben szignifikánsan javult. A javulás mértékében a nemek közt ugyancsak nem volt statisztikailag kimutatható különbség (ezért az ábrán a pontértékek átlagát a nemeket összevonva ábrázoltuk). **3**

A koherencia-érzet, mint általában, a férfiaknál a program kezdetekor erősebb volt, mint a nőknél. A program végére mindkét nemben szignifikánsan erősödött. A nőknél relatíve jelentősebben (p=0.034, OR=3,2 CI95%:1,8-4,2), így a nemek közti különbség csökkent. **4**

Többváltozós regressziós modellekkel ellenőriztük, vajon befolyásolják-e a vizsgált egészségi állapot-jellemzőket a tréningek heti gyakorisága és azok időtartama, kontrollálva a nemmel, és az életkorral. Az általános egészségi állapot javulásának valószínűségét egyik tényező sem befolyásolta szignifikánsan. A vegetatív labilitás javulásának esélye viszont a kontrollált modellekben lényegesen nagyobb volt a nők esetében (p=0.012, OR= 5,5, CI95% 1,4-8,3), mint a férfiaknál. **5**

Ennek hátterében feltehetően az a nem számszerűsített, de megfigyeléseink szerint is fennálló tény lehet, hogy a nők jobban betartják a tréner által előírtakat mind az edzések időtartamára, mind a rendszerességére vonatkozóan. A kontrollált modellek szerint továbbá a javulás mértéke azoknál növekedett jelentősebben, akik hetente többször, vagy alkalmanként hosszabb időtartamban látogatták a tréningeket.

KÖVETKEZTETÉS

Egzakt módszerekkel, azaz bizonyítékokkal alátámasztva igazolni lehetett a vizsgált 18-61 éves korosztályban a személyre szabott és szakemberek által kontrollált sportrekreációs tréning nemtől és életkortól független, egyértelműen kedvező hatását az általános egészségi állapotra, annak fizikai, lelki, érzelmi és szociális

dimenzióira. Csökkentek a vegetatív labilitási tünetek, erősödött a koherencia-érzet, mindezek az egyén stresszfeldolgozó képességének javulására utalnak. Az eredmények hangsúlyozzák emellett a tréningeken való rendszeres részvétel fontosságát. **■**

.....

- IRODALOMJEGYZÉK**
- » Adams T., Bezner J., Drabbs M., Zambaro J., Steinhardt M. (2000): Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population, Journal of American College Health, 48: 165-173.
 - » Adams T., Bezner J., Steinhardt M. (1997): The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating Balance across and within dimensions, American Journal of Health Promotion, 11(3): 208-218.
 - » Adams T., Bezner J., Steinhardt M. (1995): Principlecenteredness:a values clarification approach to wellness. Meas Eval Couns Dev 28(3):139-47.
 - » Antonovsky, A. (1987): Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well (San Francisco: Jossey-Bass)
 - » Ardell, D. (1986): High level wellness. Berkeley, California: Ten Speed Press.
 - » Depken D. (1994): Wellness throught the lens of gender: A paradigm shif. Wellness Perspectives 10;54-69.
 - » Emmons, R.A. (1986):Personal Strivings: An Approach to Personality and Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology 51, 1058–68.
 - » Fritz Péter 2006): Mozgásos rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó, Szeged
 - » Hennenhofer G., Heil K. (1975): Angst überwinden: Selbstbefreiung durch Verhaltenstraining. Reinbeck b. Hamburg: Rohwolt.
 - » Idler E., Benyamini Y. (1997): Self-Rated Health and Mortality: A Review of Twenty-Seven Community Studies. Journal of Health and Social Behavior, 38 (1), 21-37.
 - » Jeges S., Varga K. (2006): Unravelling the mystery of the Sense of Coherence, European Journal of Mental Health, Vol.1, 1-2, 45-71.
 - » Kaplan G., Camacho T. (1983): Perceived health and mortality: a nine-year follow-up of the human population laboratory cohort. Am J Epidemiol 117(3):292-304.
 - » Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Budapest
 - » Krause, N. M., Jay, G. M. (1994): What do global self-rated health items measure? Medical Care, 32: 930—942.
 - » Prochaska J., Redding C., Evers KE (1997): The transtheoretical model and stages of change. In Glanz K., Lewis FM, Rimer BK, (Eds). Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice. San Fracisco. CA: Jossey-Bass Publishers. 23:1547-1573.
 - » Ralph F. Renger , Midyett J., Mas S., Erin D., McDermott M., Papenfuss L., Eichling S., Baker H., Johnson A., Hewitt J.(2000): Optimal Living Profile: An Inventory to Assess Health and Wellness, Am J Health BehavTM 24(6): 403-412.
 - » Tóth Á., Rétsági E., Szovák E.(2009): Fizikai aktivitás, percipiált egészség és wellness egyetemisták körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 10.évf. 37.szám, 19-24. old.
 - » Velicer, W. F, Prochaska, J. O., Fava, J. L.,Norman, G. J., & Redding, C. A. (1998): Detailed Overview of theTranstheoretical Model. Homeostasis, 38, 216-233.

POPULAR RECREATIONAL ACTIVITIES AMONG THE SLOVAK SOCIETY

Leisure in Slovakia

.....

.....

Answers were given by prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, PhD. – university professor in the field “kinanthropology” from the Department of Physical Education and Sport, Faculty of Education, Constantine the Philosopher University in Nitra, Slovakia. Prof. Šimonek inaugurated at the Faculty of Physical Culture, Olomouc University (Czech Republic) in 2008. He is an expert in didactics of P.E. and sport, dealing with the theory of motor abilities, with the specialization to motor coordination. He published several books abroad and in Slovakia. 4 of his scientific research articles were published in impacted journals abroad. Along with his co-researchers he has been the head solutionist of 4 international research projects.

.....

Contact:
PAEDDR. JAROMÍR ŠIMONEK
E-mail: jsimonek@ukf.sk
Phone: ++421 903 203 224
Post address:
Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre,
Tr. A. Hlinku 1,
949 74 Nitra, Slovakia

To what extent the Slovak society knows the main objectives, methods and means of active recreation?

Slovak society, however - mainly the intelligence -, knows very well the meaning of active recreation for healthy development of not only children, but also adolescents, adults, seniors so that also seniors were able to live their lives actively up to their old ages, to stay self-sufficient, self-sustaining, and were able to take care of themselves. People are of sufficient sources of information on healthy lifestyle, on physical activities for health, on nutrition and causes of „modern“ diseases, on fitness, but on the other hand, so far the majority of them are not willing to actively go in for recreation sports and remain on the position of proclamation of their importance for health. Many citizens understand under the term „recreation“ the so-called „passive rest“, mostly travelling by modern means of transport (car, bus, coach, plane, boat, ship, etc.) and the stay by the sea spent by passive leisure – sunburning by sea, bathing, sitting in cafés and restaurants, or visiting some sights using slow walking. People thus prefer passive leisure spending to active way of strengths regeneration. In spite of this fact, we have recorded an increasing trend in the number of citizens, who devote their leisure time after work, or at weekends, or during holidays, to active rest: there prevail activities such as cycling, swimming in lakes or sea, hiking, water sports, regular attendance in fitness centres: strengthening, bodystyling, aerobic, zumba, Pilates, spinning, jogging (running for health), alpine skiing and cross-country skiing, inline skating, sport games: soccer, beach and indoor volleyball, squash, badminton, tennis, floorball, and others. More and more people, who start to feel certain health problems attend exercises for health. A great boom in Slovakia has been recorded in zumba and also latin-american dances (salsa, ...), but there is also a revival of social dances, mainly in seniors. Preferences of Slovak adolescents will be described in a separate article.

Which recreational activities are the most popular in Slovakia?
Research results on school age young people have shown that preferences depend also on the sex of individual people:

„...we have recorded an **increasing trend** in the number of citizens, who devote their leisure time after work, at weekends, or during holidays to active rest:

Boys at elementary schools: soccer, hockeyball, floorball, jogging, bodybuilding, cycling, in-line skating, snowboarding and surprisingly also boxing.

Boys at secondary schools: soccer, hockeyball, floorball, ice-hockey, bodybuilding, jogging, swimming, cycling tourism, snowboarding, boxing, kick-box.

Girls at elementary schools: zumba, aerobic, „modern“ dances (breakdance, reggae, etc.), swimming, badminton, in-line skating, end-ball, volleyball.

Girls at secondary schools: zumba, aerobic, in-line skating, swimming, volleyball, jogging, latin-american and „modern“ dances.

University students: Among individual sports: skating, cycling, swimming and badminton; among team sports: traditional university sports: basketball, volleyball and soccer; among martial arts: karate, aikido, kick-box; among rhythmical and dancing activities: latin-american and „modern“ dances; among sports in the nature: in-line skating, horse riding, cycling, cross-country skiing, but also the so-called adrenaline sports“ such as bungee-jumping and mountaineering (artificial wall climbing). It is not surprising that university students prefer individual sports and non-organized physical activities in the nature, including adrenaline ones.

Introduce the most important organizations, which devote to recreation (organization schemes, functioning), medial promotion of recreation, events.

Slovak Union of Recreation P.E. and Sports (herein after referred to as SURPES) is a leisure organization, voluntarily founded by Recreation P.E.S divisions and clubs, the program of which is to ensure recreational physical activities and sport on the territory of Slovakia. It owns legal personality and its domicile is in Bratislava. The mission of SURPES is to:

- participate in bodily, functional and motor development of its members and the wide public,
- realize performance of health, educational and recreational tasks with the focus on active health strengthening, increasing performance and physical and mental fitness of inhabitants,
- ensure and enhance individual forms of recreational physical and sport activities in line with modern trends,
- deputy interests of members of SURPES in relation to state bodies, self-governing bodies and civil associations active in the sphere of physical education and sport,
- promote activities of the Union in mass media,

f) take care of education and Professional growth of P.E.&S staff for the needs of the Union and also outside.

The programme of SURPES follows the national traditions of P.E.&S movement in Slovakia and in Europe and is facilitating the performance of the National program of health support and enhancement. It participates in extension service focusing on the issues of correct diet, psycho-hygiene, health enhancement, bodily and psychic fitness and fighting negative factors in the lifestyle of inhabitants. With its goals the movement supports the international movement „Sport for All“.

The tasks of SURPES are as follows: by regular performing exercises to contribute to the overall development of personalities of trainees, to acquire motor skills, to develop motor abilities, thus enhancing health and increase working efficiency, relaxation, sport recreation.

By means of regular exercises, courses, activities, competitions (volleyball of non-registered competitors, gymnastic festivals, euroteams competition, rope skipping, etc.) SURPES offers physical activities for various age categories, to both the obese (overweight) and physically disabled.

The programme includes the following recreational activities:

- » recreation sports
- » general gymnastics
- » aerobic
- » rhythmic gymnastics
- » fitness
- » yoga
- » adapted P.E.
- » exercises in the nature (tourism)
- » exercises of parents with children, etc.

An important part of the work of SURPES is publication and methodical work, training and education of trainers and coaches for individual specialized forms of activity. SURPES publishes Professional publications for its coaches and organizers of sport for all. The programme includes also representation of Slovakia in international events such as festivals, congresses, workshops, etc.

Education and further training of trainers is realized by the SURPES by the own system of education, subject to the granted accreditation by the Slovak Ministry of Education, Youth and Sport.

Draw the areas of possible education of experts for recreation and their joint interests in cooperation.



Training and education of experts is carried out in the following forms of education:

- Formal education – at universities in Bratislava, Nitra, Banská Bystrica, Prešov and Košice as part of bachelor's and master's study programmes. Qualification: bachelor or master in the field „Sport and Recreation“
- Non-formal education – as the system of preparation and education of trainers and coaches in the Slovak Union (SURPES) based on the granted accreditation by the Slovak Ministry of Education, Youth and Sports of december 2, 2009.

Qualification degrees:

- Trainer of sport for all – 1st qualification degree
- Trainer of sport for all – IInd qualification degree
- Trainer of sport for all – IIIrd qualification degree
- Trainer of sport for all – IVth qualification degree
- Trainer of sport for all – Vth qualification degree

Training is carried out in accordance with the 5-degree qualification scale, where 1st grade is the lowest and 5th is the highest level of qualification. IVth and 5th grades can be acquired only after passing bachelor's or master's qualification at the university. Graduates from the training get „trainer's licence“ (A to E) authorizing them to carry out trainer's or instructor's activity.

Which sphere or sector of market shows interest in professionals in the field of recreation in Slovakia?

- Sector of tourism and recreation (up-to-date product: sport and recreation),
- Sector of services (tertiary sector) – the sector includes all spheres of human activity, the essence of which is provision of services.
- Production and industry (secondary sector) – the sector includes all spheres of human activity, which transform raw material to products or goods. ■

Patások a testért-lélekért



– Manapság egyre nagyobb igény mutatkozik azokra a sportokra, kikapcsolódási formákra, melyek a szabadban végezhetőek. Mi a helyzet a lovaglással?

– Remek stresszoldó hatása révén egyre inkább nő az igény a lovas sportok iránt. Mind a gyerekek, mind a felnőttek körében nagyon népszerű rekreációs tevékenység. Sokan választják felüldülésként, éppen ezért lovardánk számos lehetőséget kínál: túra- és csoportos lovaglás, táborok, kirándulások gazdagítják programjainkat. Vendégeink számára számtalan színes tevékenységet kínálunk évszakokra jellemzően. Az ide látogatókat barátságos környezet és egy szuper lovascsapat várja, a családok is kellemes délutánt tölthetnek el nálunk. A szürke hétköznapi minden gondját elfeledtetni a lovakkal való kikapcsolódás. Szeretettel várjuk a Hírös Lovardába a pihenni vágyókat, a jövő lovasait és a lovak szerelmeseit. Látogatóink nyugalmát, testi és lelki felüdülését a lovarda gyönyörű alföldi környezete garantálja. Lehetőség van a mogyoró-, dió- és vadnarancsfák árnyékában feltöltő pihenésre, családi programokra, bográcsozásra, grillezésre, kemencében különféle finomságok elkészítésére, kenyérsütésre, kézművességre, íjászatra. A lovaglás mellett a háziállatok és a halastó megtekintése kellemes időtöltést biztosít. Lovardánk rövid idő alatt közkedvelt kirándulólétté vált.

– Rekreációs szemmel nézve: milyen jótékony hatással bírnak a lovakkal kapcsolatos tevékenységek?

– Úgy gondolom, már maga a ló látványa is élményt nyújt, fantasztikus élőlények, melyek elvarázsolnak gyerekeket, felnőtteket egyaránt. Nemcsak a lovaglás élménye készíti a családokat a lovardánk felkeresésére, maga a lóval való törődés és foglalkozás is motiválja őket. A lovardánk célja az, hogy a gyermekek minden napjaiba beilleszthessük a lovaglást és megszeretessük velük ezt

A nyolc hektáron fekvő Hírös Lovardát 2010-ben nyitották meg. A huszonkét ló számára EU-igényeknek megfelelő boxok állnak rendelkezésre, de lehetőség van szabad tartású elhelyezésre is. Rendelkezünk karámokkal, jártatógéppel, legelővel...

„Örömmel tapasztaljuk, hogy a síelés mellett egyre népszerűbbé válik a lovaglás, amely télen-nyáron hosszas, kényelmetlen utazást mellőzve, néhány perc alatt, pénztárcát is kímélve elérhető.”

a világot. Úgy vettük észre, az óvodáskorú gyermekek, a kisiskolások, szülők és felnőttek a lovakkal való találkozás után örömmel várják a következő közös perceket. Nagy sikert arat a póni-ovi programunk. A környéki óvodáit kisbuszunkkal szállítjuk a lovardánkba. Póni-ovainkon először vezetőszáron voltiszhevederben lovagoltatjuk a gyerekeket. Egy kollégánk a ló mellett sétálva fogja a lovon ülőt, de az ügyesebbek már nem igénylik ezt a segítséget. A későbbiekben a biztos egyensúly kialakítására törekszünk. A gyerekek „tornagyakorlatokat” végeznek a lovon, majd kipróbálják a nyeregben ülést. A kurzus végére a legügyesebbek már ügetni is tudnak, és boldogan mutatják be lovastudásukat büszke szüleiknek. Az óvo-

dás és iskolás gyermekek mellett egyre több felnőtt keresi fel a Hírös Lovardát, hogy szeretne lovagolni tanulni. Örömmel tapasztaljuk, hogy a síelés mellett egyre népszerűbbé válik a lovaglás, amely télen-nyáron hosszas, kényelmetlen utazást mellőzve, néhány perc alatt, pénztárcát is kímélve elérhető. Természetesen a versenyzők is jól érzik magukat a lovardánkban, hisz lovaikat gondos kezekre bízták, s a kültéri és fedett lovarda geofilces talaja maximálisan kielégíti a lovak és lovasok igényét. Az állatok elvarázsolják az gyerekeket, akik felnőtként szívesen választják a lovas tevékenységeket felfrissülésként – és ez maga a rekreáció. Káprázatos a lovak emberre gyakorolt hatása, nem hiába alkalmazzák ezeket az állatokat terápiás kezeléseken: értékes a velük való törődés, valamint a szeretetet többszörösen viszonozzák.

– A honlap szerint a Hírös Lovardához étterem is tartozik, mit érdemes tudni a helyről?

– Két helyiségben egyszerre százötvenen tudnak finom magyaros ételek, italok fogyasztása közben gyönyörködni a fedett lovardában és a pályán edző lovasokban. A teraszon ülők pedig az egész lovardában gyönyörködhetnek. A forró nyári napokon a pince kellemes hűvösében jól esik a finom homoki borok kortyolása.

– Milyen indíttatásból hozták létre a lovardát?

– A Hírös Lovardát B. Tóth Ferenc építész álmodta meg, és nagy szakmai tapasztalattal, szorgalommal meg is valósította. Szándéka az volt, hogy ez az épület Kecskemét egyik gyöngyszeme legyen, s helyet adjon a magyar lovas hagyományok ápolásának, hogy a helyiek és minden kedves idelátogató kellemes órákat töltsön el itt. A város zaját elhagyva nálunk a vendégek átélhetik a természet nyugalmát.

– Miért különlegesebb a Hírös Lovarda a többi környékbelinél?

– Lovardánk Kecskemét központjától négy kilométerre fekszik, így autóval, helyi járatú busszal és akár biciklivel is könnyen megközelíthető. Vendégeink számára komplex szolgáltatást tudunk nyújtani: étterem, parkoló, öltöző szolgálja a lovasok kényelmét. A 22x44 méteres fedett lovarda időjárástól függetlenül biztosítja a lovak szerelmeseinek a könnyed kikapcsolódást, jelenleg egy 50x90 méteres európai igényeket kielégítő szabadtéri pálya épül. ■

A lovakkal való foglalkozás már önmagában rekreációs tevékenység – az pedig csak cseresznye a habos tortán, hogy lovagolni kizárólag a természetben, jó levegőn lehet.

Szöveg:
PARDÁVI MARIANN

„Káprázatos a lovak emberre gyakorolt hatása, nem hiába alkalmazzák ezeket az állatokat terápiás kezeléseken: értékes a velük való törődés, valamint a szeretetet többszörösen viszonozzák.”



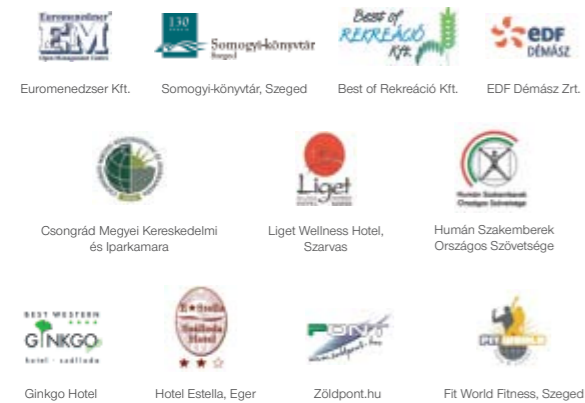
KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreational Association



Szakmai partnerek
Professional partners:



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors:



Médiatámogatók



Ezüst fokozatú támogató



Eszterházy Károly Főiskola,
Természettudományi Kar

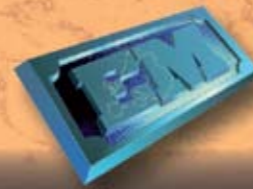
Stresszkezelés

Mottó: *Ne büntesd magad
más hibájáért vagy ostobaságáért.*

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

A tréning főbb témái:

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



www.euromenedzser.hu/stresszkezes



CSAPATÉPÍTÉS

Munkahelyi „osztálykirándulás”?

Míg iskolába járunk, számos osztálykiránduláson veszünk részt, ám munkahelyen már nem igazán dívik ez a fajta kikapcsolódás, közösségépítés. Pedig egy jó csapat munkahelyi keretek között még fontosabb, mint iskolában! Cikkünkben az X-Meditor Kft. Stúdió üzletágának tapasztalatai olvashatóak a témában.

Szöveg:
PARDAVI MARIANN
Fotó:
MOLNÁR MÁTÉ

Nyugaton igencsak nagy népszerűségnek örvendenek az úgynevezett csapatépítő tréningek, hiszen számos előny sorakoztatható fel mögötte: a résztvevők jobban megismerik egymást, javul a kommunikáció a csapattagok között, növekszik a bizalom, a közös célokba vetett hit. A felsoroltak valóban nem hangzanak rosszul, ennek helyességéről csapatunk Gyöngyösfalun győződött meg.

A győri X-Meditor Kft. választása a Holdfény Liget kalandparkra esett, hiszen a több tucat magyarországi park közül a Szombathelyhez közeli nyújtotta a legsokoldalúbb kikapcsolódást. Minket a számos lehetőség közül főként az erdei drótkötél akadálypálya vonzott, amelyet úgy kell elképzelni, hogy különbözőféle akadályokon kell eljutni egyik fáról a másikra. A kalandparkhoz emelkedőn jutottunk fel gyalogosan, amely akár bemelegítésnek is megállja a helyét, többször elhangzott különböző formában az „én már most elfáradtam” felkiáltás. Miután felértünk, akkor szembesültünk teljes valójában azzal, amely az interneten, a Holdfény Liget kalandpark honlapján oly egyszerűnek tűnt... Az első döbbenet után azon kaptuk magunkat, hogy teljes védőfelszerelésben állunk és várjuk a ránk váró kihívásokat. Első utunk a gyakorlópályára vezetett, ahol megkaptuk az utasításokat arra vonatkozóan, hogy biztonságosan tudjuk végigküzdeni magunkat a három nehézségi fokkal ellátott szakaszokon. A sípályákhoz hasonlóan ugyanis nehézség szerint osztották fel a pályákat: kék, piros és fekete jelöléssel ellátott akadálypálya várja a látogatókat. Az útmutató után rajtunk múlt, melyik szín felé vesszük az irányt. Bármelyiket is választottuk, elmondhatjuk: kitérés nélkül nem megy! Ha nem a magassággal kellett megküzdeni, akkor a

A Holdfény Liget kalandparkban nagy igény mutatkozik nyári táborok iránt, melyek az élmény- és kalandpedagógiára, valamint tapasztalati tanulásra építkeznek. Szintén nagy érdeklődésre tart számot az iskolai és óvodai osztálykirándulások, valamint azon csoportfejlesztő tréningek, ahol a tréner a csoporttal együtt közösen, az egyes aktivitásokat követően megfelelő módszertan alapján fel is dolgozza a program során tapasztaltakat.

Kukel Attila: Hihetetlenül nagy élmény volt, nem gondoltam volna, hogy ennyire jól fogom magam érezni. Mindenkinek csak ajánlani tudom!

Halász Zsolt: Egy tökéletes napot sikerült eltöltenünk, egy percig sem unatkoztunk – amikor pedig majdnem, kisvonatoztunk a parkban. Izzasztó csapatépítésre első osztályú helyszín!

Breidenbach Attila: Igazi kikapcsolódást nyújtott számunkra a kalandpark. Azt javaslom a látogatóknak, hogy csoportosan jöjjenek, mivel így nagyobb élményben lesz részük és biztos vagyok benne, hogy mindenki meg fogja találni a neki tetsző kihívásokat. A kesztyű használatát erősen ajánlom saját tapasztalataimra alapozva.

Kovács Sándor: Meglepő módon azt tapasztaltam, hogy a lányok „átmennek Rambóba”, a fiúk viszont – és főleg azok, akikről nem is gondolnád – pudinggá válnak! A lányok fene tudja honnan kapott energiával, bátorsággal, anyagi mosolytal és kombinációs készséggel legyőznek minden akadályt. Ebből a kettősségből, plusz a lányok nagyfokú empátiájának köszönhetően remek csapatok épülhetnek ezekből a helyzetekből. A csapattagok láthatják egymás értékeit, gyengeségeit és megtanulhatják elfogadni, segíteni egymást!

Majdáné Nagy Anita: Legközelebb biztosan családotól látogatom meg a kalandparkot, a gyerekeimnek biztosan nagyon tetszene!

Nagy Ádám: Volt egy elem a feketepályán, ahol azt gondoltam, nem tudom folytatni tovább... Úgy gondoltam, fizikailag képtelen lennék rá. Aztán erőt vettem magamon és megcsináltam! Hihetetlenül jó érzés elmondani, hogy képes voltam rá!

Winkler Anna: Úgy gondolom, mindenki nevében mondhatom: legyőztük a határainkat! Mindenki a lehető legtöbbet hozta ki magából és sikerült egy élménnyel gazdag napot magunk mögött hagyni. Jó volt látni, hogy segítjük, biztatjuk egymást a különböző feladatok során – ez az igazi csapatépítés!

Mócsi Richárd: Soha nem gondoltam volna magamról, hogy képes leszek tériszonnal, több méter magasban egy vékony drótkötélen imbolyogva legyőzni a félelmemet. Sikerült!

Fekete Anna: Remekül éreztem magam, bármikor visszamennék!

Molnár Máté: Rendkívül jó érzés elmondani, hogy a tériszonym ellenére végigcsináltam az egyik akadálypályát!



Kiss Enikő, értékesítési vezető: Idén ez már a hetedik szezonunk, én a másodiktól dolgozom itt, így láttam a park alakulását. Eleinte játszótérrel, foci pályával vártuk a látogatókat, később alakult ki az erdei akadálypálya. Minden évben kitalálunk valamit, amiért érdemes visszajönni hozzánk. Egyre több kalandpark létesül Magyarországon, ám úgy gondolom, kevés olyan akad, ahol 4 hektáros terület lenne kialakítva csak a kötélpályáknak... A park területe pedig óriási, 14 hektár. Sokan úgy gondolják, hogy ez csak egy játszótér, de lényegében nem erről van szó: nálunk egyaránt jól érzik magukat kisgyerekes családok, osztályok, és szívesen látunk munkatársi kollektívákat, baráti társaságokat várunk, akik feltöltődésre vágnak, ki akarják élni szenvedélyüket, s nem utolsósorban egy kis „adrenalinlöketre” vágnak. Fontosnak tartom kiemelni, hogy számunkra nemcsak jól csengő szlogen, hogy vigyázunk a környezetünkre: a park minden elemét úgy alakítottuk ki, hogy ne ártsunk a természetnek. A Holdfény Liget kalandpark attól különbözik a többi hasonló létesítménytől, hogy mi a lelki feltöltődésre is figyelünk: távol a város zajától, egy erdőben bújjik meg a park. Érdekesség, hogy az Alpokalja kalandparkja egy zárandókút vonalába esik, így aki körbejárja a területet, akár a kápolnába is betérhet feltöltődni.

„Sokan úgy gondolják, hogy ez csak egy játszótér, de lényegében nem erről van szó: nálunk egyaránt jól érzik magukat kisgyerekes családok, osztályok, és szívesen látunk munkatársi kollektívákat, baráti társaságokat várunk, akik feltöltődésre vágnak, ki akarják élni szenvedélyüket, s nem utolsósorban egy kis ,adrenalinlöketre’ vágnak.”



A haladó gondolkodás korszerű vállalatot feltételez, melynek alapvető értéke az ember.

REKREÁCIÓ AKADÉMIA



Legyen Ön is résztvevője a 2012-ben első alkalommal megrendezésre kerülő Rekreáció Akadémiának!

- » az egészség érték, cél és erőforrás – a munkaerő versenyképességének javítása a vállalati rekreáció keretében
- » a legújabb kutatási eredmények, rekreációs trendek, szemléletformálás, prevenció, egészségjavító programok
- » aktuális pályázati lehetőségek a munkahelyi egészségfejlesztés témakörben

Rekreáció Akadémia – szakmai rendezvénysorozat cégvezetők, HR-vezetők, rekreációs szakemberek részére

BŐVEBBEN: WWW.REKREACIO.EU. KÖVESSEN BENNÜNKET: WWW.FACEBOOK.COM/REKREACIO.EU