

2011

I. évfolyam

1. szám

REKREÁCIÓ

Tudományos szaklap - Scientific Journal



Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreation Association

Ár: 1250 Ft

Price: 1250 HUF



Stresszkezelés



*Motó: 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 fiziológiája és megelőzése
- A stressz tudatos megélése
- A stressz hatásainak utókezelése



Különleges módszertanú
képzésünkről bővebben:

www.euromenedzser.hu/stresszkezeles

Display Computer

www.displaycomputer.hu



Notebook ASUS K50J

Intel Pentium Dual-Core T4500 (2.3GHz/200MHz/1MB)

• Képernyő méret: 15,6"-os WXGA HD LED (1366 x 768)

• HDD: 320 GB, 5400 RPM, SATA

• RAM: 1 + 2 GB DDR2-800

• ODD: DVD Super Multi

• VGA: Intel GMA X4500M

• Operációs rendszer: FreeDOS

• WLAN: a/b/g/n

• Webkamera: 1,3 megapixel

• Kártyaalvadás: Igen

• USB: 4 x USB 2.0

• VGA: 1 x VGA

• LAN (RJ45): 10/100/1000

• Akkumulátor: 6 cellás

• Adapter: 65 W

- Nettó súly: 2,6 kg
- Méret: 370 x 256 x 31-35,5 mm

Akciós ár:

104 711,- Ft + Áfa



Asztali gép

Display Desktop Power 1333

Intel P4 Dual Core (2,93GHz/1066MHz/LGA775 1MB)

• Alaplap: ASROCK G31-S (VGA / Sound / LAN)

• Memória: 2024 MB DDRAM / Brand

• HDD: 160 GB Samsung

• DVD írá: Samsung

• ATX: midtorony / 400watt / P-IV

• Billentyűzet: Logitech / USB

• Egér: Chicony MS-0502 optikai / USB

• Monitor: Samsung 19" 1920NW TFT LCD

Akciós ár:

79 000,- Ft + Áfa

A feltüntetett árak kizárólag a www.displaycomputer.hu weboldalon történő megrendelés esetén érvényesek!



SZARVASON TALÁLHATÓ A CSEND ÉS NYUGALOM SZIGETE
A LIGET WELLNESS ÉS KONFERENCIA HOTEL

ITT KIKAPCSOLÓDHAT...

ITT JÓLLAKHAT...

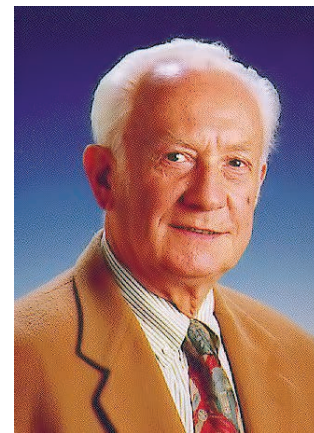
ITT FELTÖLTÖDHET.



Töltsön néhány pihentető napot szállodánkban, és adja át magát a teljeskörű kényeztetésnek

5540 SZARVAS, ERZSÉBET LIGET
TELEFON: (+36 66) 311-954
E-MAIL: INFO@LIGETSZARVAS.HU
WWW.LIGETSZARVAS.HU

Beköszöntő



Hézagpótló szerepet tölthet be a társaság azzal, ha sporttudós tagjai világosan körvonalazzák a rekreáció fogalom érvényességi körét, tartalmát.

A sporttudomány eljutott már közel egy évszázada a lexikológia igény fontosságának felismeréséhez. Nincs ugyan a rekreációnak mérvadó, sporttudományban megvitatott, elfogadott definíciója, de Kardos Lajos¹ pszichológus felfogásával élve, állítható, hogy egy jelenség akkor is létezhet, ha nincs még definíciója.

Találkozunk jóideje rekreációs tantárggyal a közép- és felsőoktatásban, sportszakember képzésben. Rekreációs programokat visznek vállalkozások piacra itthon és külföldön – nem sorolom tovább.

A rekreáció fogalmi leírása, meghatározása ugyanakkor nem található a két, Európában legismertebb sporttudományos lexikonban sem.^{2,3}

Rekreációs társaságunk felkért tiszteletbeli elnökének illik abban a kérdésben színt vallani tehát, hogy mit ért a rekreáción. Időszerű ez az igény, mert például az Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállamtitkárságának felkérésére írt igényes szakkönyvben a rekreációs sport szerepel definíció nélkül. Annyi lényegeset említenek meg a szerzők, hogy a rekreációs sport bázisát a tanulók és a kiöregedett sportolók képezik.⁴ A reálisan megszólítható célcsoport legalább 50 %-a nem sorolható a diákok és a kiöregedett sportolók közé. Társaságunk szeretné megszólítani a fiatal munkavállaló nőket, férfiakat. Sajátos programot tervezünk adni az egészség sport segítségével a negyven éven felülieknek, sőt kortársaimnak is.⁵

Vitára bocsátom ezek után rekreáció meghatározásom, javaslatom. Rekreációnak (testi-lelki-szellemi kölcsönös összefüggésben) nevezem a halmozott igénybevételek nyomán elfáradt egyén aktív kikapcsolódását, felfrissülését, munkaerejének, munkavégző képességének helyreállítását, adott esetben növelt szinten. Eddig a definíció.

Megjegyzésként megemlítem, hogy a rekreáció célja az egyén egészségének megszilárdítása, megújítása, harmonikus életmód kialakítása, optimális életkor elérése, optimális szintű lelki, szellemi teljesítőképesség fenntartásával.

A rekreáció eszközei lehetnek a sport mellett a rendszeres tánc, szabadban végzett hobbi tevékenység, pl. kertészkedés.

A rekreáció a kultúra alkotó eleme. Mivel az életkort nagy valószínűséggel genetikai tényezők határozzák meg aggkorig is élhetünk céltalanul, apatikusan, ingerlékenyen, betegesen, betegen. Az életminőség őrzése nyugdíjas kortól kap igazán nagy jelentőséget.

A fent említettek talán jellemzik a szaklap olvasóinak érdeklődését a rekreáció iránt. Ez volt a célom.

*Dr. Nádori László professzor emeritus
a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság tiszteletbeli elnöke*

¹ Kardos Lajos ELTE BTK pszichológia tanszék vezetője, egyetemi tanárom volt 1962–1966 között

² Erich Beyer: Wörterbuch der Sportwissenschaft (német, angol, francia nyelven) Verlag Karl Hofman, 1987.

³ Peter Röthig: Sportwissenschaftliches Lexikon Verlag Karl Hofman, 1992

⁴ ÖTM IDEÁ Kistérségi munka csoporttal együttműködve a Stratégia Kutatóintézet Kht., 2008.

⁵ 1923-ban születtem, heti átlagosan két alkalommal úszom, tavasztól őszig kerti munkát végzek, kerékpározom



Tisztelt Olvasó!

Köszönet és tisztelet mindazoknak, akik a rekreáció közép-kelet európai, így magyarországi meghonosításáért olyan úttörő munkába fogtak, melynek egyik kézzel fogható eredménye éppen ez a szaklap!

A XXI. század társadalmi-gazdasági környezetének teljesítménykényszere és turbulens folyamatai olyan időbeosztást és életformát diktálnak, melynek során hetente akár 60-70 órás munkaidő és feszített munkatempó mellett szükséges a fizikai és pszichikai felfrissülést megvalósítani.

Egyfelől még a „rekreáció” szó értelmezésénél tartunk, másfelől ugyanakkor már következetes tettekre is szükség van, hiszen rohanó világunkban jelenség, hogy „a halmozott igénybevétel nyomán elfáradt egyén testi-lelki-szellemi megújulása” nélkülözhetetlen egészségének megőrzésében.

Ezen jelenségek lényegének és összefüggéseinek megismerése sokoldalú megközelítéssel és tudományos igényű elemzéssel történhet meg. Ugyanakkor a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság alapítói a szakmai munkát annak hasznosítható eredményei érdekében végzik, így erőfeszítéseik szakmai szempontokon túli nemzetgazdasági értéke is elvitathatatlan.

Ezzel foglalkozó szakemberként tapasztalom, hogy a stresszhelyzetek megelőzése a leghatékonyabb megoldás, ugyanakkor az is nyilvánvaló, hogy teljes mértékben ez lehetetlen. Lehetséges viszont a stressz tudatosabb megélése, mely annak negatív hatásait jelentősen csökkentheti. A stressz és túlterheltség okozta károsodás kezelése ugyanakkor az egészség-helyreállítás módszertanának és eszközeinek további kutatását, fejlesztését is igényli.

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság soknemzetiségű alapítói éppen akkor alkotnak értékes közösséget, ha a kulturális egyediséget úgy sikerül egységes szemléletbe foglalniuk, hogy annak elemei szinergikus értéket alkotnak és szemléletformáló erőként hatnak éppen a legrászorulóbbak, a közép-kelet-európai országok társadalmi számára.

Azt remélem... nem tűnik túl nagy álomnak, hogy mindezzel olyat alkothatunk, mellyel az európaiság gondolatát nem csupán felkaroljuk, hanem különleges és innovatív értékkel gazdagítjuk is azt. Az egyéni gazdagság vágya így társadalmunkban az életminőség fogalmává nemesedik, mellyel az ember valódi természetét leírva új értelmet is nyer. Minderre a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság alapítóinak és támogatóinak lelkes munkája a biztosíték.

Szügyi György
a Közép-Kelet-Európai Társaság elnöke

Dear Reader,

Respect and thankfulness for those, who are so brave to undergo such a pioneer job, like establishing the Recreation-idea in Central-Eastern-European Region. One of the results of their efforts is this scientific quarterly, REKREÁCIÓ that is in your hands.

Result-oriented and turbulent world of 21st Century forces us such a lifestyle where we do 60-70 working hours per weeks, while we should have physiological and psychological refreshment, as well.

We all not only see this pressure, but we feel on us, too. That is why we should not only scientifically define the “recreation” as a process, but we should work on finding synergic ways and means to handle it.

The multinational and multilingual founders of Central-Eastern-European Recreational Association create a valuable fellowship and community, if their uniqueness of cultures will form such a synergic unity that are able to form peoples approach on their lifestyle and recreation, as well.

I hope... there is not such a big dream, that we all not only stand for the idea of being European, but we enrich this idea by our innovative efforts. This way we could form our society from richness (in money) into the better quality of life, while the human life gets back its true nature in our times, too.

The only warranty for the success is the enthusiastic job that are made by our founders and supporters from the bottom of their hart – so many thanks for all of them!

György Szügyi
President of Central-Eastern-European Recreational Association

A szaklap a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság gondozásában jelenik meg.
The Journal is published by the Central-Eastern-European Recreation Association.

FŐSZERKESZTŐ/CHIEF EDITOR:

Dr. Szatmári Zoltán

FELELŐS SZERKESZTŐ/RESPONSIBLE EDITOR:

Dr. Fritz Péter

SZERKESZTŐK/EDITORS:

Dr. Baráth László

Dr. Barnai Mária

Batízné Dr. Mikulán Rita

Dr. Béres Sándor

Dr. Honfi László

Dr. Polgár Tibor

Dr. Rétsági Erzsébet

Schaub Gáborné

Szügyi György

Dr. Tari-Keresztes Noémi

Dr. Viczay Ildikó

SZERKESZTŐSÉGI TITKÁR/EDITORIAL ASSISTANT:

Szigeti Katalin

journal@recreationassociation.eu

LEVELEZÉSI CÍM/POSTAL ADDRESS:

6701 Szeged, Pf. 1137

KIVITELEZÉS/IMPLEMENTATION:

Program Mix Kft.

HIRDETÉSFELVÉTEL/ADVERTISING SALES:

Karacs Rita

rita.karacs@invitel.hu

SZPONZORÁCIÓ/SPONSORATIONS:

Sévity Zorán

zoran.sevity@invitel.hu

TERVEZÉS/DESIGN:

Program Mix Kft.

KÖZLÉSI FELTÉTELEK

A REKREÁCIÓ magyar nyelven negyedévenként megjelenő tudományos igényű szaklap (angol tartalomjegyzékkel és absztrakkal).

A folyóirat célja: a szaklap összefoglaló közleményeket, eredeti tudományos munkákat, rövid tanulmányokat közöl a sporttudományok, azon belül is a rekreáció területéről. Bemutatja a gyakorlatban alkalmazott eljárásokat, Kelet-Európa meghatározó rekreációs szokásait, turisztikai attrakcióit. Közlünk még referátumokat, leveleket a Szerkesztőhöz, beszámolókat, könyvismertetőket, valamint egyéb, a rekreációval kapcsolatos aktuális írásokat. A kéziratok elbírálásának és elfogadásának joga a szerkesztőségé.

A kézirat benyújtása: részletes információk megtalálhatóak a Társaság honlapján (www.recreationassociation.eu) a Szaklap menüpont alatt. Illetve bővebb tájékoztatást kérhetnek a journal@recreationassociation.eu e-mail címen.



3 Beköszöntő

6 Interjú az alapítókkal – egy álom valóra válik

7 Régi célok megvalósítása kicsit másképp

8 Egyetemisták életmódvizsgálata a mozgásos rekreáció tükrében

University students' lifestyle in the light of their recreational sports activity

13 A rekreációs úszás története
History of recreational swimming

19 Ülészett a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elnöksége
The Presidency Meeting of the CEERA

20 A testnevelő tanárok munkaerőpiaci szerepe az egészségturizmus területén
Labour Market's Role of the Physical Education Teacher in the Health Tourism

27 Az életmód szerepe az időskori kognitív zavarok prevenciójában és rehabilitációjában
The roll of lifestyle in the prevention and rehabilitation of cognitive disturbances in old age

31 Rekreációs sportmotiváció-kutatás Szegeden
Recreational Sportmotivation Research in Szeged

36 Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság alakuló ülése
Inaugural meeting of CEERA



Interjú az alapítókkal – egy álom valóra válik

Röviden bemutatná, hogy mit takar ez a mozaikszó: KERT?

A KERT, azaz a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság, egy olyan közhasznú szervezet mely alapvetően négy pilléren támaszkodik: Rekreációs szaklap, Rekreációs műhely, Pályázati Iroda, illetve az ezek munkáját összehangoló Koordinációs Központ. Ezen belül:

- Kezdeményezi és koordinálja a rekreációval kapcsolatos tudományos igényű elemzéseket.
- Tudományos és szakmai-módszertani kiadványokat, konferenciákat, kongresszusokat, továbbképzéseket szervez és bonyolít le.
- Kapcsolatot tart fenn és koordinálja a kelet-európai intézmények, szervezetek tudományos tevékenységét, képviseli érdekeiket, szükség szerint kezdeményezi új rekreációval kapcsolatos tudományos szervezetek, intézmények megalakítását.
- Figyelemmel kíséri a korszerű hazai és külföldi sportszakmai tapasztalatokat, tudományos eredményeket, és segíti ezek kelet-közép-európai elterjesztését, hasznosítását.

Mire számít a Társaság?

Tevékenységgel hozzájárul a rekreációs tudomány fejlesztésének és népszerűsítésének ösztönzéséhez, menedzseléséhez és segítéséhez.

Összehangolja a társaság tagszervezeteit, tagjait, képviseli a rekreáció tudományos tevékenység érdekvédelmét.

Ösztönzi, támogatja és hasznosítja a rekreációval összefüggő gyakorlati tapasztalatokat, tudományos ismereteket, segíti az emberi és társadalmi értékek feltárását, kutatását.

Gondoskodik egyes rekreációs szakemberképzési és rekreáció-egészségfejlesztő feladatokról.

Ilyen jellegű szaklap még nincs a hazai piacon, úttörőnek lenni időnként nehéz. Honnan jött az ötlet?

Ilyen jellegű szaklap valóban nincs, nemcsak a hazai, hanem a kelet-közép-európai piacon sem. Úttörőnek lenni nehéz, de pont ez a kihívás az, ami erős motivációt ad ehhez a munkához.

Szaklapunk lényegében integrálja az olyan tudományos alapokra helyezett szaklapokban

elvétele megjelent munkákat, melyek érintőlegesen eddig is foglalkoztak rekreációs tartalmú írások publikálásával (pl. Magyar Sporttudományi Szemle), de nem ez volt a fő profiljuk.

A rekreáció (legyen szó elméletéről vagy gyakorlatról) rendkívül dinamikus fejlődéssel kápráztatta el a lakosságot és a szakembereket egyaránt.

Érettnek érezzük tehát a helyzetet arra, hogy ez a társadalom egészét érintő terület végre önálló tudományos szaklap formájában is publikálja a rekreációs tartalmú vizsgálatok, kutatások eredményeit, mintegy motorja legyen ennek a területnek.

Továbbá a szaklap megjelenését indokoltá teszi az is, hogy a sporttudományon belül a rekreáció egy önálló tudományterületet képvisel, melynek hiteles fejlődése, fejlesztése elképzelhetetlen publikációs lehetőség nélkül.

Kinek ajánlja?

A szaklap egy olyan közösségi hely, mely minden olyan ember előtt nyitva áll, aki Magyarország mellett a kelet-közép-európai régió rekreációval kapcsolatos legújabb tudományos igényű vizsgálatok eredményeit akarja nyomon követni, a területhez fűződő események kiadványok, konferenciák, kongresszusok, továbbképzések és egyéb szolgáltatások iránt érdeklődik, vagy éppen olyan szintű művelője a területnek, hogy saját kutatási eredményeit szeretné publikálni az újságban.

Mire számíthat az olvasó, ha kezébe veszi a lapot?

A tudományos közélet számára meghatározó jelentőségű, későbbi impakt faktoralal rendelkező lapot kapjon kezébe az olvasó, melynek célja a szakemberek számára bizonyítékokon alapuló kutatások eredményeinek közzététele, gyakorlatban alkalmazott eljárások bemutatása, Kelet-Közép-Európa meghatározó rekreációs szokásainak, turisztikai attrakcióinak bemutatása.

Felhívja a figyelmet a rekreációval kapcsolatos tudományos és szakmai-módszertani ki-

adványokra, konferenciákra, kongresszusokra. Mindezek mellett továbbképzésekkel kapcsolatos információkat és pályázati kiírásokat is találhat benne az olvasó.

Természetesen mindez nem azonnal és egyszerre fog megjelenni, hanem belátható időn belül egy folyamat eredményeként fog tükröződni.

Hogy lehet hozzájutni a szaklaphoz?

Az évente négyszer megjelenő szaklap ingyenes a KERT regisztrált tagjainak.

A rekreáció iránt érdeklődő szponzorok, intézmények, intézetek, személyek megrendelhetik a lapot a társaságtól, ugyanakkor terveink közt szerepel a postai úton történő terjesztés is.

A KERT folyamatos fejlődését, az aktuális híreket, valamint pályázati lehetőségeket a társaság honlapján is találhat a kedves érdeklődő, www.recreationassociation.eu címen.

Régi célok megvalósítása kicsit másképp

Szokatlan látványban lehetett részük azoknak, akik 2010. november 3-án 17.45 perckor a szegedi TIK-ben jártak. A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság az egyetem rekreáció szakos hallgatóival karöltve egy kis meglepetést varázsolt hétköznapi forgatagból előtűnő jól szervezett villám-előadás keretei közt. A megmozdulás célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a társaság munkájára, és népszerűsítsék azt.

Flash mob, mint egyfajta közösségi önkifejezés Nyugat-Európában már jól ismert. Jelentése villámcsödulet, emberek előre szervezett csoportja, mely egy adott pillanatban, jelre válnak ki a tömegeből, valamely nyilvános helyen. A résztvevők valami szokatlant csinálnak, majd a csoportosulás ugyanolyan hirtelen fel is oszlik. Célja a figyelemfelkeltés, a hétköznapi ember elgondolkodtatása. A rekreációs társaság kezdeményezésére a Szegedi Tudományegyetem rekreációs szervező szakos hallgatói fogtak össze a helyi esemény sikeréért. Az egyetem egyik főépületében gyűltek össze és alkottak a nézelődők között egy igazi közösséget.

Az alkalmi társulat váratlanul szoborrá vált, később egy látványos alakzatot felvéve csatakiáltással zárták le az alig két perces előadásukat. A helyszínből adódóan sok néző kísérhette nyomon az eseményeket, több könyvtár látogató hagyott fel a tanulással,

hogy megnézzék az akciót az aulában. Az esemény spontán könnyed külseje komoly előkészületeket takar. A szervezők hetekkel hamarabb elkezdtek toborozni a jelentkezőket, majd a Testnevelési és Sporttudományi Intézet Topolya sori sportcsarnokában egy összeszedett próbát tartottak a végleges csapattal. A Társaság szellemiségét hűen tükrözte a jó hangulat és a fiatalos lendület.

Ez volt az első, bemutatózó akció, ezután következnek majd a nagyobb lélegzetvételű projektek. A további népszerűsítés része lesz egy road show is, aminek keretében a Társaság megpróbál eljutni az ország minden



rekreációs intézményébe. Ezzel a munkával mindenekelőtt azt szeretnénk elérni, hogy összefogjunk a szakembereket, a hallgatókat és a piaci szereplőket, és egy kö-



zös fórumot teremtünk számukra, ahol segítséget kapnak ötleteik megvalósításához.

DR. SZATMÁRI ZOLTÁN¹ – DR. TARI-KERESZTES
NOÉMI² – PÁLINKÁS ANIKÓ² – TÓTH ANDREA²

¹ Eszterházy Károly Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger

² Szegedi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged

Egyetemisták életmódvizsgálata a mozgásos rekreáció tükrében

University students' lifestyle in the light of their
recreational sports activity



BEVEZETÉS

A felgyorsult világ egyre több olyan helyzetet állít a hallgatók elé, amit csak mentálisan és fizikailag egészséges szervezettel, személyiséggel tudnak teljesíteni. Az egészség, a fittség megszerzésének és megőrzésének legfőbb útja pedig olyan életmód követése, melyben a fizikai aktivitás kiemelt helyet foglal el.

A rendszeres fizikai aktivitás szoros kapcsolatot mutat más egészségmagatartási formákkal: azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, kevésbé hajlamosak a rizikómagatartások

gyakorlására (Aszmann, 2000; Pate és mtsai, 1996). Az egészségmagatartások ezen összefüggéseit két elméleti modell magyarázza. Az egyik nézet az életmódbeli elemek koherenciáját hangsúlyozza, (Donovan, Jessor és Costa, 1993). A másik pedig azt állítja, hogy mivel a magatartás komplex jelenség, és nem mindig tudatos döntés eredménye, az egyes egészségmagatartási formák más-más motivációt tükröznek (Mechanic, 1979). Így előfordulhat a sportolás és rizikómagatartások összekapcsolódása is, ami az élménykereső motivációt felté-

telezi a tudatos magatartási döntés helyett (Pikó és Keresztes, 2007).

A testi és lelki egészség szorosan összefügg az egészséges életmóddal, amely nem csupán az egészségmagatartást foglalja magában, hanem például az életproblémák hatékony megoldását is, így kihat általában véve az egészséggel kapcsolatos életminőségre is (Vuillemin és mtsai, 2005).

Az egészségmagatartások pszichológiai összefüggései közül a társas környezeti hatások kiemelten fontosak (Sturges és Rogers, 1996), még

ÖSSZEFOGLALÁS

A sportolási szokásokat befolyásoló társas hatások és a sport pszichoszociális egészségre gyakorolt jótékony hatásának vizsgálata kiemelten fontos. Tanulmányunk egy olyan vizsgálatot mutat be, melyben nem testnevelés szakos egyetemisták ($n=250$ fő) sportolási szokását, valamint az ehhez kapcsolható életmódbeli elemeket vizsgáltuk. Arra kerestük a választ, hogy a mozgásos rekreáció milyen szerepet játszik életükben, sportolási szokásukra mi jellemző, illetve van-e összefüggés a sportolásuk és pszichoszociális egészségi állapotuk között. Vizsgáltuk továbbá a sportolás és a rizikómagatartások közötti kapcsolatot, valamint a társas környezet hatását a sportágválasztásra. Megállapítottuk, hogy a többség heti rendszerességgel

sportol rekreatív hobbi szinten. A sportolók egészségi állapotukat magasabbnak értékelték. A sportolási gyakoriság ebben a populációban nem mutatott összefüggést az étellel való elégedettséggel és a rizikómagatartásokkal sem.

A sportágválasztásban és a sportolásban a saját döntés kiemelten fontos, úgy ahogy az iskola és a véletlen döntés is. A sportmotivációs tényezők között ebben az életkorban a szülői hatásnak kisebb szerep jut. Motivációik között külső és belső motivációk egyaránt előfordulnak.

Kulcsszavak: mozgásos rekreáció, társas hatások, pszichoszociális egészség, egyetemisták

ABSTRACT

The examination of the social impacts that have influence on sports habits and the examination of the sport's positive effect on psychosocial health are highly important. Our essay presents a survey, in which we analysed the sports habits and its connecting lifestyle elements of non-physical education specialized students. ($n=250$ people)

We searched the answer for what kind of role the recreational sports activity plays in their lives, what are the characteristics of their sports behavior and is there any coherence between their recreational sport activity and psychosocial health status. In addition, we analysed the the correspondence between doing sport and risk behaviours

and the effect of social environment on choosing sport. We figured out that the majority do sport weekly on recreational hobby level. People who do sport valued their health status higher. In this population the sport frequency neither show connection between contentment with life nor risk behaviors. Selfmade decision is very important in choosing and doing sports, but school and occasional decision are important as well. Among sport motivaton factors the parental influence plays a smaller role in this age. Both external and internal occur in their motivations.

Keywords: recreational sports activity, social influences, psychosocial health, university students

az egyéni sportágakban is motiváló erejű, szociális facilitációt jelentenek (Rókusfalvy, 1981).

A sportmotivációk vizsgálatának célja az, hogy megismerjük azokat a tényezőket, melyek az egyéneket arra ösztönzik, hogy sportolóvá váljanak. Ennek hátterében összetett tényezők állnak (Nagy, 1973). A serdülő fiatalok sportmotivációinak hátterében a külső és belső motivációk valamennyi formáját megtalálhatjuk (Pikó, Pluhár és Keresztes, 2004). A motivációs struktúra azonban az életkor előrehaladtával jelentősen megváltozik, a belső motivációk kerülnek előtérbe (Ntoumanis, 2001).

A sporttevékenység során eredményesen fejleszthetjük a motivációt, az aktivitást, az önfegyelmet, a kitartást, a bátorságot, az akaraterőt, a küzdeni tudást, az önbizalmat, a fájdalomtűrést, továbbá reális önértékelést alakíthatunk ki. Az egészségtudatosság azt jelenti, hogy aktívan tenni kell az egészségért (Pikó és mtsai, 2004). A rendszeres sport pedig bizonyos fokú egészségtudatossággal jár együtt (Jákó, 1994).

Jelen vizsgálatunk célja az volt, hogy a korábbi kutatások (Keresztes, 2009) folytatásaként megismerjük az egyetemista populáció életmódját és összefüggéseit sportolási szokásuk tükrében.

HIPOTÉZISEK

Korábbi vizsgálatok alapján (Keresztes, 2009) feltételeztük, hogy:

- A nem testnevelés szakos hallgatók az iskolai testnevelésen kívül nem végeznek aktív, rendszeres sporttevékenységet.
- A fizikailag aktív hallgatók több szempontból is elégedettebbek az életükkel.
- A rendszeresen sportoló fiatalok jobbra értékelik az egészségi és edzettségi állapotukat az inaktív társaikhoz képest.

- A sportmotivációnál a családnak és a barátoknak, a sportág kiválasztásánál pedig az egyén saját döntésnek van kitüntetett szerepe.

MÓDSZEREK**a) Módszer és minta**

Jelen kutatásunk egy korábbi doktori értekezésben felhasznált kérdőíves kutatásra épült (Keresztes, 2009). A kérdőív itemei a szociodemográfiai változókon túl kiterjedtek a pszichés és pszichoszociális egészségi állapotra, a szabadidős tevékenységekre, a versengő attitűdre, egészségmagatartási szokásokra és sportolásra, valamint a sportot, sportágválasztást befolyásoló társas és motivációs tényezőkre is.

A) Szociodemográfiai kérdőív: nem, életkor, évfolyam, szak, tanulmányi átlag, szülők legmagasabb iskolai végzettsége és alkalmazási minősége, társadalmi-gazdasági státusz;

B) Egészségi állapot kérdőív: egészségi és edzettségi állapot önminősítése, pszichoszomatikus tünetek, étellel való elégedettség;

C) Egészségmagatartások és szabadidős tevékenységek kérdőív: dohányzás, alkohol-fogyasztás, táplálkozás, sportolási szokások

(gyakoriság, szint, szervezetség) és szabadidős tevékenységek;

D) Társas hatások és motiváció kérdőív: sportot és sportágválasztást befolyásoló társas hatások, motivációs tényezők és versengő attitűd.

Jelen tanulmányunkban a kutatásnak csak egy kisebb részét dolgoztuk fel. Ehhez az SPSS 16.0-ás verzióját használtuk, mellyel gyakorisági eloszlásokat, keresztábrák összefüggéseket és varianciaanalízist végeztünk (Sajtos és Mitev, 2007).

b) A kutatás helye, ideje, vizsgálati szemlélyek

Az adatgyűjtést 2009. április és május hónapban végeztük el a Szegedi Tudományegyetemen általános testnevelés óráin résztvevő 19–27 év közötti hallgató körében ($n=251$, átlagéletkor: 21,44; S.D.: 5.13; 26,7% fiú, 73,3% lány).

EREDMÉNYEK**Pszichés és pszichoszociális egészségi állapot:**

Az étellel való elégedettséget összevetettük a fizikai aktivitás gyakoriságával. A variancia-

Dr. Szatmári Zoltán
egyetemi docens

Eszterházy Károly Főiskola
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

e-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

Fő kutatási témái közé tartozik a nevelési stílusok, koordinációs képességek és a sporttudományi terminológia.

Hobbija a sport és a fotózás.



Sportolási gyakoriság	Átlag	Szórás	Szignifikancia
Soha	23,75	6,39	F = 0,891 p > 0,05
Párszor	27,40	18,79	
Havi 2-3	23,96	4,81	
Heti 1-2	24,80	5,28	
Heti 3 vagy több	25,20	4,70	

* F érték a varianciaanalízisben

1. táblázat • Élettel való elégedettség a sportolás tükrében

1. table • Satisfaction with life in the light of sport

analízis nem mutatott szignifikáns összefüggést a változók között (1. táblázat).

A megkérdezettek önminősített egészségi és edzettségi állapotának vizsgálata chi-négyzet próbával szignifikáns összefüggést mutatott sportolási gyakoriságukkal. A rendszeresen sportoló fiatalok jobbra értékelték egészségi és edzettségi állapotukat, mint inaktív társaik (2. táblázat).

A sportág kiválasztásánál is hasonló tendenciák figyelhetők meg (4. táblázat). Az okok közül elsősorban a véletlen döntés (19,6%), a megfelelő sportági adottságok (19,1%). Ezután következett a kihívás érzése (15,3%) és a barátok befolyásoló hatása (13,6%). A szülői befolyás itt is alacsony volt (3,8%).

A motivációs tényezők közül az egészség (44,5%), a fizikai erőnlét (49,8%), a jó alak

	Sportolási gyakoriság (%)				
	Soha	Párszor	Havi 2-3	Heti 1-2	Heti 3 v több
Egészségi állapot önminősítése (%)***					
Rossz	–	–	3,5	0,8	–
Még éppen elfogadható	16,7	12,5	17,2	13,8	3,8
Jó	66,6	75,0	65,5	63,4	43,4
Kiváló	16,7	12,5	13,8	22,0	52,8
Edzettségi állapot önminősítése (%) ***					
Rossz	25,0	15,6	20,0	4,9	1,9
Még éppen elfogadható	41,7	40,6	36,7	27,6	11,3
Jó	33,3	40,6	40,0	56,9	60,4
Kiváló	–	3,1	3,3	10,6	26,4

Chi-négyzet próba ***p=0,00

2. táblázat • Sportolási gyakoriság és az egészség/edzettség önminősítésének összefüggése

2. table • Self-perceived health and fitness in the light of sport

Társas hatások és motiváció:

Arra a kérdésre, hogy „Miért döntöttél úgy, hogy sportolsz?“, a megkérdezettek 74,5 százaléka válaszolta azt, hogy saját maga döntött így. A gyakoriságok között a következő „indok” az volt, hogy iskola kötelezővé tette a testnevelést, de ennek aránya jóval alacsonyabb volt (11,1%). A szülői és baráti hatás még ennél is kisebb mértékű volt (3. táblázat).

Okok	%
Iskolában kötelező volt	11,1
Szüleim tanácsolták	4,3
Testvér, rokon tanácsolta	0,4
Barátaim	5,5
Magam döntöttem	74,5
Új barátokat akartam	1,3
Vonzott az ismeretlen	3,0

3. táblázat • A sport elkezdésének indoklása

3. table • The justification of sport

(38,9%), az izmos test (27,6%), a test feletti kontroll („ura vagyok testemnek”) (28,3%), a szórakozás (42,1%) és a jó baráti társaság emelkedik ki (28,5%). Az eredményekből az is kiderül, hogy a szülőknek ebben az életkorban már nincs nagy befolyásuk a gyermekük sportolására. (1. ábra).

Okok	%
Szülői tanács	3,8
Testvér tanácsolta	4,3
Testnevelő tanár	3,0
Barátok	13,6
Egyedül választottam	20,1
Véletlen döntés volt	19,7
Adottságaim miatt	19,2
Kihívást láttam benne	15,3
Tv-ben láttam a sportág sikerét	1,3

4. táblázat • A sportágválasztást befolyásoló tényezők

4. table • The factors influencing the sport choice

Sportolási szokások:

A sportolás gyakoriságának vizsgálatánál azt tapasztaltuk, hogy a megkérdezettek 70,4% heti rendszerességgel sportol (2. ábra).

A sportolás szervezetségét tekintve azt tapasztaltuk, hogy többség az iskola által nyújtott kereteken belül sportol (31,9%). Alacsony a hivatalos keretek közötti, sport klubban való sportolás (13,4%). A barátokkal együtt történő, és az egyedül való sportolás arányai közel hasonlóak (3. ábra).

„Milyen szinten sportolsz?” kérdésre adott válaszokat a 4. ábra mutatja. Alacsony a versenyszintű sportolók száma, a többség hobbi szinten sportol (41,9%). A szándék tisztázására elkülönítettünk egy nem versenyzik, de tervezi és egy nem versenyzik, de nem is tervezi kategóriát. Ez utóbbi valójában a hobbi szintű sportolásra utal, melynek aránya szintén nagyon magas (35,4%).

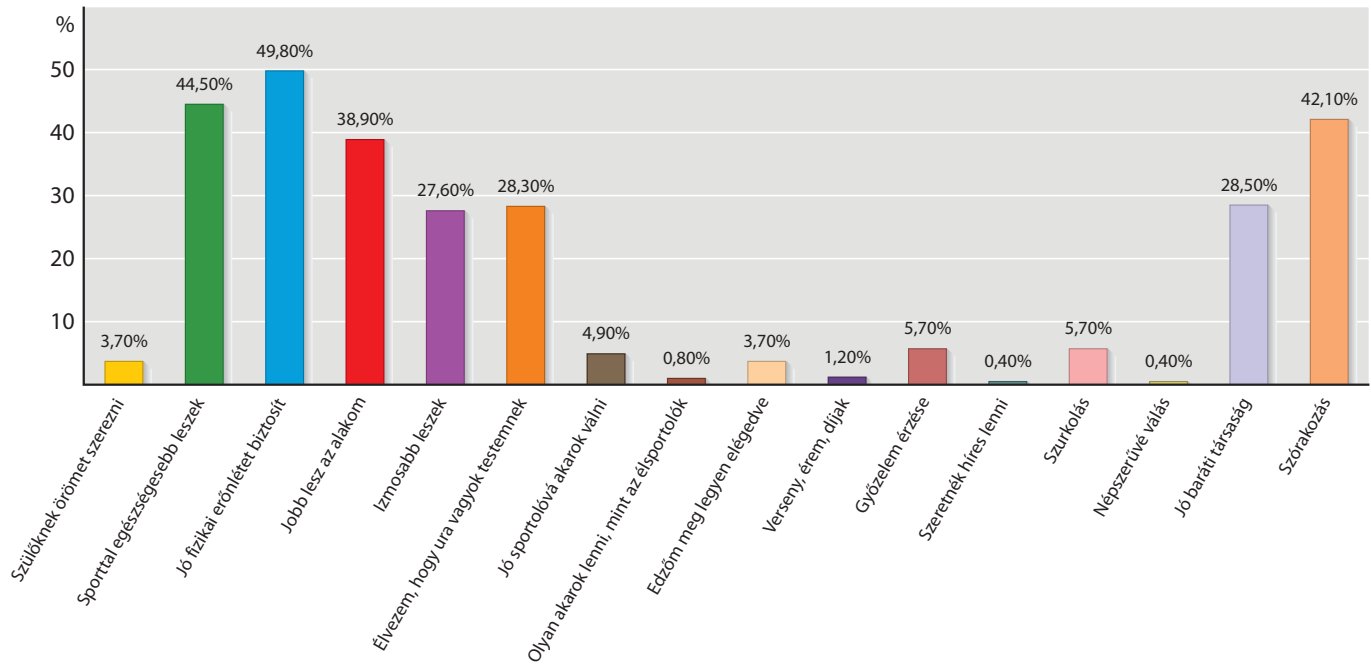
Egészségmagatartások

A sportolási szokások és a rizikómagatartások közötti kapcsolatot chi-négyzet próbával elemeztük. Az összefüggés sem a dohányzás gyakorisága, sem az alkoholfogyasztás gyakorisága között nem bizonyult szignifikánsnak. Ugyanezt tapasztaltuk az életprevalenciák esetében is.

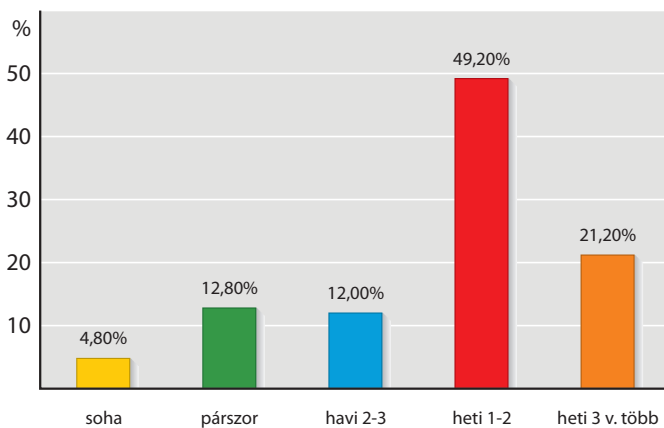
KÖVETKEZTETÉS

Vizsgálatunk célja a nem testnevelés szakos szegedi egyetemisták sporttal összefüggő szokásai, életmódjuk, valamint a motivációjuk elemzése és értékelése volt.

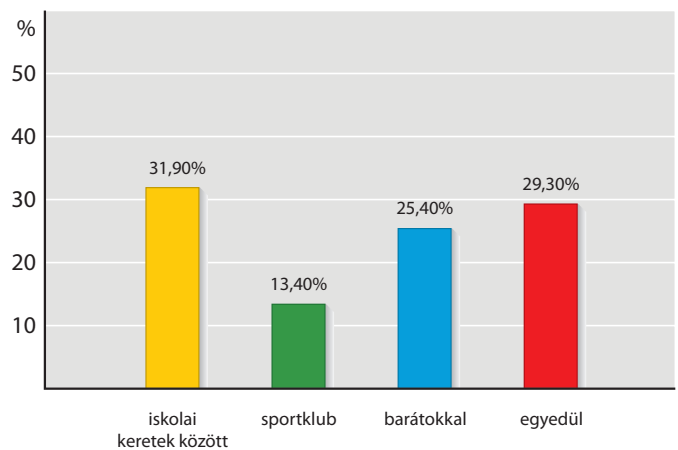
A sportolási szokások vizsgálatánál megállapítottuk, hogy a hallgatók többsége (49,2%) hetente 1-2 alkalommal vesz részt rekreációs sportban. Összességében a heti rendszerességgel sportolók aránya 70,4% volt. Kedvezőnek tekinthetjük ezeket az arányokat, ha összehasonlítjuk őket az általános- és középiskolás adatokkal (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2003; Keresztes és Pikó, 2006). Az egyetemista hallgatók kötelező tanórán kívüli, mozgásos rekreációját elősegítheti az is, hogy egyetemünkön a rendelkezésre álló sportlétesítmények jól felszereltek és korszerűek, valamint a választható sportágak száma igen magas. Eredményeink pedig azt mutatják, hogy ezt a lehetőséget a hallgatók többsége ki is használja. Ezt támasztják alá az eredményeink is, miszerint a hallgatók többsége az iskola által nyújtott keretek között sportol. A sport klubos részvétel száma ennél jóval alacsonyabb. Az egyénileg és a barátokkal együtt történő sportolás aránya közel hasonló. Ez kapcsolatban állhat a hallgatók által választott



1. ábra • A sportolást befolyásoló motivációs tényezők gyakorisága
1. figure • The frequency of the motivational factors influencing sport



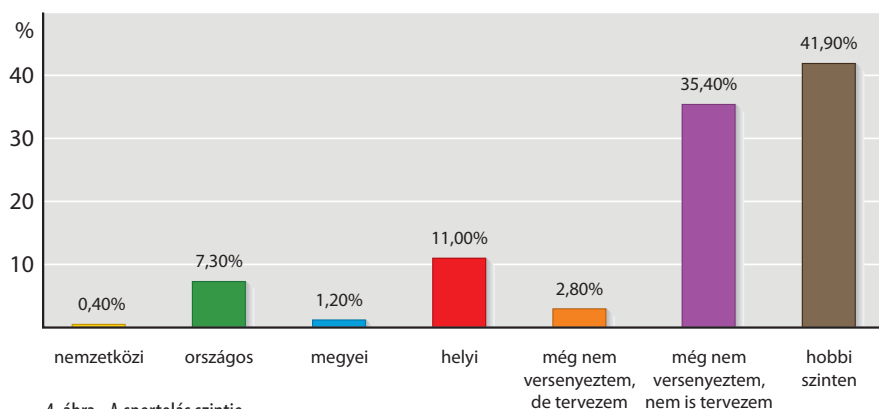
2. ábra • Sportolási gyakoriság
2. figure • Sport frequency



3. ábra • A sporttevékenység szervezeti kerete
3. figure • The organization of sport

legkedveltebb sportágakkal (egyéni és csapat sportok), illetve a sportolást befolyásoló motivációs tényezőkkel is (Kiss, 1999; Piko és mtsai, 2004). A sportolás szintjének vizsgálatánál jól látható, hogy a hallgatók nagy többsége hobbi szinten sportol, eddig sem versenyzett és nem is fog. Ezek az arányok pedig a sport rekreációban betöltött szerepére utalhatnak.

A sportmotivációk vizsgálata azt mutatta, hogy a hallgatók motivációs struktúrájukban külső és belső motivációs tényezők egyaránt előfordulnak, de a motivációk hatásspektruma nem olyan széles, mint például az általános iskolások körében, ahol a motivációs tényezők



4. ábra • A sportolás szintje
4. figure • Levels of sport

előfordulása sokkal kiegyenlítettebb volt (Keresztes és mtsai, 2005; Pikó és mtsai, 2004). Az egyetemista hallgatók motivációját elsősorban belső motivációs tényezők, a szórakozás, baráti társaság, az egészségmegőrzés, illetve olyan külső tényezők, mint fizikai erőnlét, izmos test, jó alak, befolyásolja. Az egyetemisták eredményeit összehasonlítva a fiatalabb populációéval az is szembetűnő különbség, hogy ebben az életkorban a szülőknél és az iskolánál a befolyásoló hatása már jóval alacsonyabb, jelentéktlenebb (Pikó és mtsai, 2004). Ezekre a hatásokra inkább a fiatalabb korosztály motivációs struktúrájának kialakításánál lehet építeni.

Hogy miért kezdenek sportolni? Eredményeink alapján azt mondhatjuk, hogy ebben az egyéni döntésnek van a legnagyobb szerepe, ebben pedig a szándéknak lehet döntő szerepe (Ajzen, 1991). Míg általános iskolások körében ennek a tényezőnek a szerepe megkérdőjelezhető, ebben a populációban már kevésbé (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2005).

Miért választják az adott sportágat? E tekintetben azt tapasztaltuk, hogy több tényező játszik szerepet: saját döntés, adottságok, véletlen döntés, kihívás és barátok. Ebben a kérdésben is jelentős különbséget tapasztalhatunk, ha összevetjük az eredményeket a fiatalabb populáció eredményeivel (Keresztes és mtsai, 2005), főként a családi hatások tekintetében, aminek az egyetemista populációban a hatása jelentéktelen volt. Amire azonban az egyetemisták körében érdemes odafigyelni, az az, hogy a véletlen döntés száma igen magas volt. A sportszakemberek, edzők, testnevelő tanároknak kiemelt szerepe lehetne abban, hogy elősegítsék a tudatos sportágválasztást még ebben a populációban is, hiszen a hosszú távú pozitív viszonyulásban ez kulcsfontosságú tényező lehet.

A sportolási gyakoriság és a pszichoszociális egészségi állapot közötti összefüggéseket vizsgálva azt tapasztaltuk, hogy a rendszeresen sportoló fiatalok, korábbi kutatásokhoz hasonlóan, magasabbra értékelik egészségi és edzési állapotukat (Keresztes és Pikó, 2006). Jelentős különbséget jelent azonban korábbi

tapasztalatinkhoz képest az, hogy nem tapasztaltunk összefüggést a sportolási gyakoriság és az étellel való elégedettség között. Ennek megértéséhez úgy gondoljuk további vizsgálatokra lenne szükség, de a jelenségre magyarázat adhat az életkori sajátosság. Hiszen a fiatal felnőtt kor olyan életkori szakasz, melyet jelentős változások, életesemények kísérnek (Goldscheider és mtsai 1993).

Vizsgálatunkban nem tapasztaltunk összefüggést a sportolási szokások és a rizikómagatartások között. Ezek az eredmények inkább Mechanic (1979) elméletét tükrözik, mely az egyéni motivációkra helyezi a hangsúlyt, az életmódi elemek koherenciája helyett (Donovan és mtsai, 1993).

IRODALOMJEGYZÉK

Ajzen I. (1991) The theory of planned behaviour. *Org Behav Hum Dec Proc*, 50: 179–211.

Aszmann A. (2000): *Fiatalok egészségi állapota és egészségi magatartása. Országos Tisztifőorvosi Hivatal, Budapest*

Donovan J.E., Jessor R., Costa F.M. (1993): Structure of health-enhancing behavior in adolescence: a latent variable approach. *J. Health Soc Behav*, 34: 346–362.

Gorenstein C., Andrade L., Zanolio E., Artes R. (2005) Expression of depressive symptoms in a nonclinical Brazilian adolescent sample. *Can J. Psychiatr*, 3: 129–136.

Jákó (1994): A magyar lakosság fizikai aktivitásának jelenlegi helyzete. *Sportorv. Szemle*, 35: 133–139.

Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magy. Sporttud. Szemle*, 4: 43–47.

Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2005) Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. *Mentálhig Pszichoszom*, 1: 35–51.

Keresztes N., Pluhár Zs., Vass I., Pikó B. (2005) Sportolási szokások, motivációs tényezők 10-15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Egészségfejlt*, 1-2: 11–18.

Keresztes, N., Pikó, B. (2006): A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó szociodemográfiai változók. *Magyar Sporttud. Szemle*, 7: 7–12.

(Tari-)Keresztes N. (2009): *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata, PhD értekezés, Budapest,*

From: <http://www.doktori.hu/index.php?menuid=193&vid=3573>

Kiss I. (1999): Drog – deviancia – dopping és sport. *Szenvedélybeteg*, 6: 440–450.

Mechanic D. (1979): The stability of health and illness behavior. Results from 16-year follow-up. *Am J Publ Health*, 69: 1142–1145.

Nagy Gy. (1973): *Sport és pszichológia, Sport, Budapest*

Ntoumanis N. (2001): A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *Br J Educ Psychol*, 71: 225–242.

Pate R.R., Heath G.W., Dowda M., Trost S.G. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *Am J. Publ. Health*, 86: 1577–1781.

Pikó B., Pluhár Zs., Keresztes N. (2004): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermekek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. *Alkalm Pszichol*, 3: 40–54.

Pikó B., Keresztes N. (2007): *Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest*

Sajtos L., Mitev A. (2007): *SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv, Alinea Kiadó*

Rókusfalvy P. (1981): *Sportpszichológia. A sporttevékenység pszichológiája. Sport, Budapest, 21. o*

Sturges J.W., Rogers R.W. (1996): Preventive health psychology from a developmental perspective: an extension of protection motivation theory. *Health Psychol.*, 3: 155–157.

Vuillemin A., Boinin S., Bertrais S., Tessier S., Oppert J.M., Hercberg S., Guillemin F., Briançon S. (2005): Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Prev Med*, 41: 562–569.

KAPCSOLAT

TÁRSASÁG

SZAKLAP

GALÉRIA

PARTNEREK

PÁLYÁZATOK

ENGLISH

www.recreationassociation.eu



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



DR. BÍRÓ MELINDA

A rekreációs úszás története

History of recreational swimming



1. kép • Úszó elődeink
1. picture • Cave of swimmers

Őseink az életet adó víz mellé települtek, halásztak, vadásztak, és valószínű, hogy a vízbe is bemerészkedtek. Milyen technikával úsztak? Erre a kérdésre az őseink maguk adták meg a választ. A barlang falára rajzolva ábrázolták úszás módját.

A vízi akadályokat valószínű, hogy kutyaúszással, evező karmozdulatokkal (a mai gyorsúszó kartempóhoz hasonló), rönkökbe állati hólyagokba kapaszkodva küzdötte le. A kőkorszaki barlangrajzok, melyeket délnyugat Egyiptomban, Líbia, Wadi Sora (vagy Sura) közelében

találtak úszó elődeinket ábrázolja. Időszámításunk előtt 4000–9000-ből származik az az egyiptomi agyagtábla, amely négy gyorsúszó alakot ábrázol. A kartempónál tisztán kivehető a gyorsúszás kartempójának mozgásfázisa, az egyik kart víz fölé kifelé fordítva a víz alatti húzómozdulatot végzi. A fej emelt, ezért a test kissé menedékes. Ezen bizonyítékok alapján gondoljuk, hogy az első úszásnem, amit elődeink használtak, a gyorsúszás lehetett. A leghíresebb barlangrajzokat az egyiptomi Kebir sivatagban találták, a becslések szerint i.e. 4000-ből származik. Az őskor úszóit még nem rekreációs célok vezérelték, inkább az életben maradás.

Míg az őskorból kevés emlék maradt ránk, annál több származik az ókorból. Az emberi civilizációk (Mezopotámia, Egyiptom, Kína, India, Görögország) vízparton, folyók-, tengerpartok mentén alakultak ki, ez pedig szoros kö-

ÖSSZEFOGLALÁS

Habár a rekreációs úszás, ugyan úgy, mint maga a rekreáció fogalma is a modern kor terméke, mégis jóllehet a gyökereit az őskorig visszavezethetjük. Az őseink igaz, még nem rekreálódni akartak, kezdetben még csak az életben maradásért úsztak. Az ókor embere viszont már hódolt az úszás élvezetének, egészségügyi, sőt rekreációs céllal is úszott. Mégsem ez volt az elsődleges célja az ókori úszásnak. Elsődleges szerepe a katonai kiképzésben volt. Leginkább még a harcászati fontosság miatt került be a nevelési követelmények közé. Ahogy az antik kultúra elbukik a középkorban, úgy semmisül meg az úszás és a fürdőélet is. Csak a reneszánsz kori humanizmus hoz megújulást a rekreációs úszásba. Korunk embere pedig már tisztában van azzal, hogy egészségét megőrizni, megtartani sporttal, úszással tudja.

Kulcsszavak: úszástörténet, rekreációs úszás

ABSTRACT

The recreational swimming, although it than the concept of recreation is a product of modern times, yet even though its roots back to the prehistoric time. The caveman is not for recreational swimming, the objective was only to survive initially floated. The ancient people worshiped but now enjoy the swimming, health, and even recreational purposes is also swam. Yet it was the primary purpose of the ancient swimming. The primary role of the swimming was in the military training. The military importance of the educational requirements were included in the list. As the ancient culture was destroyed in the Middle Ages, it destroyed the swimming and bathing life as well. Only the revival of Renaissance humanism to the recreational swimming. Man of our time is already aware that, to preserve health, to keep swimming.

Keywords: swimming history, recreational swimming.

teléket alakított ki az életet adó vízzel. Az ókori gondolkodók, költők, törvényhozók, hadvezérek, orvosok hamar felismerték az úszás pozitívumait, harcászati, katonai kiképzésben, nevelésben betöltött fontosságát, és az egészségre gyakorolt jótékony szerepét, gyakran élen jártak az úszás szerepének fontosságának hirdetésében. A rendszeres úszók közé tartozott Ciceró, a híres római államférfi, szónok, aki úszással gyűjtött erőt a szellemi munkához. Hipokratész (i.e. kb. 460–337), az orvostudomány atyja is lelkes híve volt az úszásnak. A legnagyobb görög filozófusok Arisztotelész, Platon is gyakorló úszók voltak. Arisztotelész (i.e. 384–322) az úszás fizikájával is foglalkozott, úszás közben ugyanis megfigyelte, hogy a sós tengervízben könnyebben fenn tud maradni a víz tetején. Platon (i.e. kb. 427–347) a különböző úszásmódokat mutatja be munkájában. Külön kiemeli a hátúszást, amit ő maga nem igazán kedvelt, hiszen úszás közben nem látta a haladás irányát. Az úszást, a testet-szellemet felfrissítő tevékenységnek tartja. Homérosz (i.e. 8.sz.) munkájában is olvashatunk úszásról. Főhőse Odüsszeusz is úszott, sőt Dionüszosz is úszó hőstettekről számol be.

Az ókori görögöknél az úszás a műveltség fokmérője volt. Aki nem tudott írni és úszni, az műveletlennek számított. Mind az athéni, mind a spártai nevelés fontos része volt. Athénban Szolón is az úszás mellett érvel, sőt i.e. 594-ben kötelezővé tette az úszás tudományának elsajátítását. Spárta törvényhozója, Lükürgosz (i.e. 9.sz.) szigorú nevelési rendeletben szabta meg a gyermekek és ifjak számára a kötelező Eurotászbán való fürdést.

Az úszókiképzést leginkább nevelési, harcászati szempontból tartották fontosnak, míg a fürdözést, úszkálást egészségügyi szempontból hangsúlyozták. A görög művészetekben is gyakran találkozunk ennek ábrázolásával.



2. kép • Ókori Görög úszásábrázolás J.W. Waterhouse festménye 1900-ból

2. picture • Ancient Greek swimming by J.W. Waterhouse 1900

Az antik világ fejlett társadalmaiban szinte mindenütt megjelent az úszás-, és fürdőkultúra. Legmagasabb szintre az ókori Rómában emelkedett. Maguk a rómaiak is hamar felismerték az úszás hasznosságát, a szórakozásban, a közéletben, politikában betöltött szerepét. Fürdőépítésben is élen jártak. Augustus akkora úszómedencét építtetett, hogy tengeri ütközeteket is lehetett rajta szimulálni. Míg a görögök inkább a természetes vizeket részesítették előnybe addig a rómaiak hatalmas úszásra is alkalmas fürdőket létesítettek. Róma területén i. e. 33-ban mintegy 170 nyilvános fürdőt tartottak számon. A gazdagok

és szegények, fiatalok és öregek, férfiak és nők számára a fürdők a társasági-társadalmi élet középpontjává váltak.

A fürdőhelyiségekben öltözők, szaunák, olajozók, masszírozó helyiségek, meleg vizes, közepes hőmérsékletű, és a hideg vizes medencék álltak a közönség rendelkezésére. A 3. képen egy ókori római fürdő sémája, fűtőrendszere látható.

A falakat mozaikok, freskók, stukkók, görög szobrászok műremekei díszítették. A fürdőket természetesen nők is használhatták. A szicíliai Piazza Armerina-i villában feltárt mozaik képen fiatal bikinis hölgyek gimnasztikai, melegítő gyakorlatokat végeznek, ketten pedig labdáznak a fürdőbe lépés előtt.

A mai Tigris és az Eufrátesz folyók között fekvő területen – amely a mai Irak, Törökország és Szíria egy részén található – is fejlett fürdőélet bontakozott ki. Mezopotámia a világ egyik legrégebbi civilizációja, a globális emberi civilizáció egyik bölcsője. Számos ókori civilizáció keresett magának itt otthont, és hódította meg. Elsőként a sumérek, majd az akkádok, a babilóniaiak, az asszírok, a perzsák, a hettiták és a médek. Egészen a perzsákig, szinte minden nemzetnél megtaláljuk az úszást, annak képi, vagy írásos emlékeit. Tudományos vívmányaik között, a rómaiakat jóval megelőzve már megjelent a víztároló medencékkel kiépített vízvezeték hálózat. Babilonban például 360 víztároló medencét létesítettek. Valószínű, hogy az úszómedencéik is innen kaphatták vizüket. A szíriai ásátások négyezer éves fürdőket tártak fel, melyek akkora méretűek voltak, hogy úszásra is kiválóan alkalmasak lehettek. Úszómedencéik víz hőmérsékletét kívánság szerint tudták szabályozni. A korábban már említett sumér irodalom, a Gilgames-eposz, amely amellett, hogy fontos történeti, tudományos, filozófiai mű, egyben a korszak úszását is bemutatja.

3. kép • Ókori római fürdő sémája
3. picture • Ancient Roman bathing scheme





4. kép • Római hölgyek fürdőbe lépés előtt
4. picture • Roman women in a bath before entering

Az Asszíroktól is számos úszóemlék maradt fenn. Ninivé romjainak feltárásakor a királysírokból i.e. 1200 körül több olyan domborművet ástak ki, amely az asszír harcosok úszását mutatja.

Az asszírok, ugyan úgy, mint Izrael fiataljai kötelezően részesültek az úszás tudományában. Heródes (i.e. 73- i.sz. 4), a zsidó állam uralkodója minden fiúgyermek részére kötelezővé tette az úszás megtanulását. Az ókor legkiválóbb úszói azonban a föníciaiak lehettek. Hérodotosz ugyanis ezt írja róluk: "a föníciaiak voltak az elsők, akikről mint jó úszókról lehet megemlékezni. Nem csak kedvelik az úszást, de kiváló úszók. A hal mozgását utánozzák," (Báder,1964.127.o.)

Ahogy Mezopotámia civilizációinak kialakulásában jelentős szerepet kapott a két nagy folyó, úgy kapott nagy szerepet a Nílus Észak-Afrikában. A Nílus rendszeres áradása és vizé-

nek tápláló ereje létrehozta a nagy Egyiptomi civilizációt. Az emberek itt is folyópartokra, a bőséget adó víz mellé települtek. Egyiptomban fejlett testkultúra bontakozott ki, ami sok szálton kötődött a vízhez. A Nílusban való úzás, fürdés, vallási kötelességük volt. Fürdőik is voltak, sőt nem csak a fáraóknak, hanem az egyszerűbb emberek lakhelyein is találtak a régészek úszásra alkalmas medencéket. Egyiptomban az uralkodó osztály nő tagjainak a testi nevelésére is nagy gondot fordítottak. A hölgyek szépségének

megóvásában fontos szerepe volt a friss levegőn végzett testmozgásnak, úzásnak, ami nemcsak „széppé teszi a hölgyeket bőrét, de jó alakot is formál”. A szakszerű úzásábrázolás legrégebbi emlékeit is az egyiptomi papiruszok őrzik i.e. 3000-ból. Az ókori egyiptomiak számos úszásmódot ismertek. Gyorsúszást ábrázoló emléke-

5. kép • Asszír katonák úszótechnikája
5. picture • Assyrian soldiers swimming technique



Dr. Bíró Melinda
főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

e-mail: biromelinda@ektkf.hu

Fő kutatási témái közé tartozik a sportági kiválasztás, beválás, tehetség gondozás pedagógiai aspektusainak elemzése az úszás sportágban, az interakció sajátosságainak vizsgálata mozgástanításnál, az iskolai testnevelés és sport aktuális kérdései, az olimpizmus - olimpiai eszme nevelő értékeinek tanulmányozása, illetve az IKT alkalmazása a testnevelés tanításában, sporttörténeti kutatások.

Hobbija az úszás.



így jobb volt tőle távol maradni. A víz nem Is-teni, hanem ördögi táptalaj – terjesztették a keresztény hittérítők. Egyesek még azt is leírták, hogy „undorító” dolog, mikor az ember hason fekve széttárt nagy kézmozdulatokkal úszva még a száját is a vízhez érinti. Az úszás olyan, mint a szexuális öröm, csábít, mint a bűnös nő „mint a test örömeinek egyik forrása egyet jelent a gonoszszággal, a bűnnel és a kísértéssel”. (Bakó, 1986. 62.o.)

A keresztény hívó gyökeresen más, mint az antikvitás embere. Míg az ókor embere élni akar, s eközben a teljességre törekszik, testlélkét ennek érdekében együttesen fejleszti. A boldogulását, a boldogságot ezen a földi világon keresi, ezzel szemben a korai kereszténység embere a földöntúli élet felé fordítja figyelmét. Nem testi-szellemi képességeinek harmonikus fejlesztésére törekszik, hanem arra, hogy halhatatlan lelkét megtisztítsa a földi élet szennnyétől. A „testi hívságok” megvetése, a testtel való foglalkozás, a higiéniai nevelés háttérbe szorítása jellemzi a koraközépkor emberét. Mivel a lélek megtisztulásához, az üdvözülés elnyeréséhez az askétikus életmód vezet, így háttérbe szorult a testgyakorlás, és így az úszás is. A kereszténység széles elterjedésével az úszás és a fürdőkultúra teljes mértékben hanyatlásnak indult. Az egyház tiltotta a testgyakorlást, az úszást, de még a fürdést is, „tisztá test tisztátalan lelket takar”.

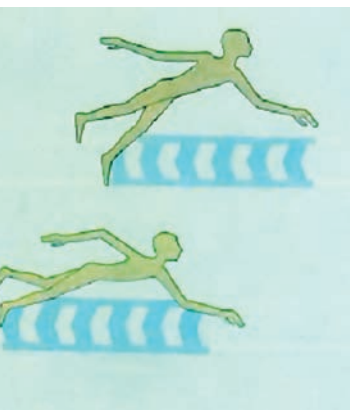
A 12–13. századtól a tiltások ellenére Európa szerte ismét fellendült a fürdőélet. A 11–14. századig a városok legtöbbször rendszeres fürdők működnek. A polgári fürdőházak, melyek szinte egész nap nyitva álltak az emberek előtt, nem igazán az úszás miatt voltak népszerűek, hanem ide jártak beszélgetni, szórakozni, rekreállódni. A középkori élet a legtöbb ember számára na-

8. kép • Valerius Maximus, Középkori fürdőház 15. századi festmény

8. picture • Valerius Maximus, The Bath House in the 15th century



ket (6. kép) találtak i.e. 2400-ból (5. dinasztia) a szakkarai sírokban, i.e. 2200-ból a 6. dinasztia idejéből, (Kairói Múzeum), és a 18. dinasztia idejéből i.e. 1800-ból (Pushkin Múzeum). Mellúszást ábrázoló emlékek maradtak fenn a 8. dinasztia idejéből i.e. 1800-ból, (Metropolitan, Louvre) és a 20. dinasztia idejéből i.e. 1100-ból (Turin Múzeum).



6. kép • A gyorsúszás egyiptomi ábrázolása
6. picture • The portrayal of Egypt freestyle

7. kép • Kínai hölgyek úszás közben
7. picture • Chinese women while swimming



mind a nők kiváló úszók voltak. Japánban a samurájok képzésében is fontos szerepet szántak az úszásnak. Az egyik nemesi készség közé tartozott. Indiában, i.e. 1. században Manu rendelkezései előírták az úszás, és a vízküzdelmek elsajátításának kötelezettségét a katonák kasztján belül. Az egyik legelső úszásra is alkalmas medence (Mohenjo Daroból) i.e. 2800-ból származik, 30x60 méteres.

A Sárga-folyó vidékén is több kultúra, fejlődött egymás mellett. A Kínai testkultúrára leginkább a praktikus szemléletű természetfilo-

Olyan relikviák is fennmaradtak, amelyen több úszásnemet (gyors, hát, mell) ábrázol, ilyen található Benihasanban a 11. dinasztia korából i.e. 2000-ból. Ahmed D. Touny a NOB Egyiptomi tagja a királysírokban található úszóábrázolások alapján gyűjtötte össze ezeket. Feltételezhetjük, hogy a gyors, hát, mellúszáson kívül ismerték még a „tártkarú hátúszást” mai néven pároskarú hátat is.

A többi ókori nép fürdőkultúrájáról kevesebb emlék maradt ránk, de azt azért tudjuk, hogy a germánok az úszást harcászati gyakorlatként alkalmazták, a finneknél pedig ugyanolyan természetes mozgásnak számított, mint a futás. Az izlandi mondavilág is beszámol néhány úszó hőstetről, ami azt mutatja, hogy mind a férfiak,

zóniai irányzataik, és a tapasztalati úton szerzett orvos egészségügyi ismeretek voltak nagy hatásúak, ebben az úszás is helyet kapott.

A testkultúra virágkorát a harmadik dinasztia a Csou-dinasztia (i.e. 11–3. sz.) idején élte. Ebből a korszakból már folyamatúszásokról számolnak be a történetesek.

A római birodalom bukása után (476) a víz elvesztette népszerűségét. Tisztátalannak, bűnösnek tartották a vele való bármilyen nemű érintkezést. A mindennapos fürdés, a nyílt vizekben való úszkálás fölöttébb káros az egészségre – vallották. Ennek persze volt alapja is, hiszen a bizánci csapatok által 542 körül behozott pestis és lepra átrendezte Európa népességét. A víz járványok és betegségek forrása lehetett,

gyon nehéz volt. A munka mellett alig maradt idő a szórakozásra, a pihenésre. Erre adott lehetőséget a középkori fürdő, mely az intim társadalmi élet központja lett, gyakran a nyilvános ház szerepét töltötte be.

A középkor első felében a fürdőruhák, csakúgy mint a fürdőkultúra többnyire eltűntek. Az emberek inkább kádban, dézsában fürödtek mintsem úsztak. Az 1500-as évek második felétől a nők és férfiak együttfürdőzését már nem tiltották, viszont a fertőző betegségek terjedése és az erkölcsi züllés miatt sorra kezdték bezárni az európai fürdőházakat. Az úszás és fürdés előítéletei, a fürdőbezárások miatt elmaradt a vízjáratossági ismeretek tanítása, melynek következményeként hatalmas méreteket öltött a vízbefulladások száma. Ennek kiküszöbölésére Európa számos országában megtiltották a nyilvános fürdést és úszást, 1643-ban Bécsben, 1650-ben Prágában, 1661-ben Párizsban. Hazánkban még az 1600-as években élénk fürdőélet volt. A különböző osztálybeliek számára más-más fürdő állt rendelkezésre. A nemesek nem szívesen keveredtek a köznéppel, így külön fürdők létesültek nemeseknek, a városi polgároknak, a parasztoknak, a koldusoknak, a ragályos betegeknek, és a cigányoknak. Balassi Bálintról például hírelett, hogy egyszer megvert egy alsóbb osztálybelit, mert vele egy időbe egy folyóban fürdött.

Hazánkban a korlátozó rendelkezés a Habsburgok idején lépett életbe. Mária Terézia iskolaiügyi rendelkezésében, a Ratio Educationisban tiltotta be az úszást. Egy további, 1786-os rendelet pedig életbiztonsági okokból a Balatonban való fürdőzést is megtiltotta. Mivel a víz csábításának az emberek nem tudtak ellenállni a rendeletet kevesen tartották be. A nyílt vizek tovább szedték áldozataikat, jelentősen megnőtt a vízbefulladások száma.

Az egyházi tilalommal szembeállva az úszás gyakorlására ösztönöz, annak fontosságát hangsúlyozza az úszás első hivatalos szakkönyve is, ami 1538-ban jelent meg. Nicolaus Wynmann ingolstadti egyetem tanárának munkája, melyet a Tridenti zsinat indexre tett. Az angoloknak is megvolt a maga szakirodalma. Everard Digby 1587-ben írta meg a De Arte Natandi című művét. A 17. századtól Európában sorra jelentek meg az úszáskönyvek, vagy olyan testgyakorlati szakkönyvek, melyek úszással is foglalkoztak. 1741-ben jelent meg a holland Jean Frédéric Bachstrom könyve mely a vízből mentés talán legelső szakirodalma. Wynmann

és Digby nyomdokait követve Melchisédech Thevenot 1696-ban megírta az első francia nyelvű úszáskönyvet. Könyve – Úszás művészte képpel ábrázolva és utasítások a hasznos fürdőzéshez – Európában népszerű lett.

Könyvében ismerteti az egyes úszásnemeket, a váltott karú úszást, a háton úszást, a legősibb kutyaúszást (dog paddle) és korának legkedveltebb úszásmódját a mellúszást (Belly). Hasonlatokkal (mint a hajó, kígyó mozgását utánozva) segít megérteni a mozdulatokat, testhelyzeteket, leírja az egyes technikák mechanikáját. Gondolatai már a reneszánsz korát idézik: az ember – az állatokhoz hasonlóan – születésétől fogva tud úszni, csupán kellő bátorság kell hozzá, hogy a békához hasonló mozdulatokat végezzen. 1786-ban Párizsban jelent meg egy hasonlóan már humanista gondolatokat ébresztő mű: Art de nager. Az ember természeténél fogva tud úszni. A civilizáció torzította el. Mivel eltávolodtunk a természettől, elfelejtettük ezt az állatoknál (béka, kutya) még megmaradt született tudást.



9. kép • Thevenot könyvének képes ábrája a hátúszás közbeni karamelést mutatja be

9. picture • Thevenot's book during how to swim holding up hands

A reneszánsz testkultúra fellendülése elvette a középkor úszással szembeni előítéleteit. A reneszánsz ember felfedezte a test, a mozgás szépségét, visszatért az ókor testkulturális értékeihez, a rekreációs tevékenységek ösztönös és tudatos alkalmazása ismét elterjedt, teret hódított, divatba jött a szabad vizekben való úszkálás, fürdés.

A korszak természettudományos gondolkodása az úszás szakembereire is hatással volt. Aművészeti alkotásokban is megjelentek az úszó alakok (Dürer, Leonardo, Cranach, Gentile).

A humanista gondolkodók többsége az úszás mellett foglalt állást. Hazánkban Mátyus István (természettudós, orvos, munkássága leginkább az 1760-1790-es évekre tehető) a testgyakorlatok, azon belül az úszás szerepét is hangsúlyozta.

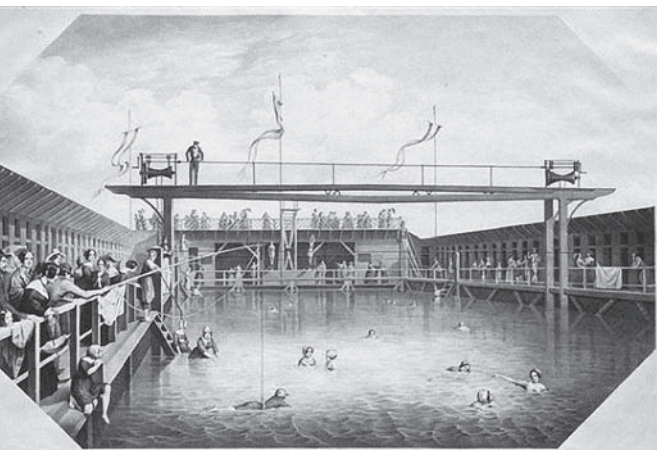


10. kép • A reneszánsz szabadúszás ábrázolása
10. picture • The Renaissance freelance illustration

Nem kizárólagosan egészségügyi, hanem pedagógiai szerepet szánva a testgyakorlásnak. Módszeresen elemzi a fürdők típusait, azok szervezetre kifejtett hatását. A papságot okolja, amiért az egyház sületlen babonákat terjesztett az úszással kapcsolatban.

A kor vallásos világszemlélete viszont továbbra sem engedte, hogy Hazánkban a fürdőkultúra igazán elfogadottá váljon. Miközben Napóleon seregében az úszás a kiképzés részévé vált, a 17. század közepétől még számos országban, így hazánkban is tiltott volt a nyíltvízi fürdés, úszkálás. A napóleoni háborúban katasztrofálisan magas volt a monarchia katonáinak vízbefulladásai aránya. Ez egy kissé felnyitotta az úszásellenes tábor szemét. Az 1810-es évek második felében favázás folyamuszodákat kezdték építeni. A reformkor szerves részét képezték ezek a dunai folyamuszodák.

Ezek, a Duna vízén úszó, gerendákra épült úszó faszerkezetek a rakpart díszeként több mint száz éven keresztül elégitették ki az úszás, fürdés után vágyakozók igényeit. Tetején nemzeti színű zászlót lengetett a szél, belül kabinok, fürdők, és úszórész, egy közel húsz öl hosszú, nyolc öl széles medencével. Alul a Duna fenekéig leeresztett hálók zárták el a folyótól. Láncokkal, kötelekkel voltak kikötve, a Duna sodrását horgonyokkal ellensúlyozták. Az első magyarországi szabadvízi uszoda 1781-ben épült Pesten, majd 1783-



11. kép: Dunafürdő belülről 1866-ból
11. picture: Danube Bath inside in 1866

ban Balatonfüreden, és 1797-ben a Fertő tavon is létesítettek egyet. Kezdetben ezeket kizárólag katonák használhatták, majd szép lassan a tilalom ellenére a közönség számára is engedélyezték a bejárást.

Az úszás népszerűsítésében kiemelkedő szerepe volt Széchenyi Istvánnak, aki szinte napon-ta úszott a Dunában, sőt, többször át is úszta. Naplójában így ír: „Fürödtem a Dunában, ami nagy feltűnést keltett Pesten, és megállapítottam, hogy elfelejtettem úszni.” (1821) „Fürödni megyünk a Dunára. Batthyány Lajos jól úszik.” „Átúszom a Dunát – nagyon nehezen sikerül! Bizonyára utoljára életemben!” –írja 1848-ban, 57 évesen. Széchenyinek, követői is voltak. A korszak legismertebb és egyik legnagyobb úszójának viszont nem Batthyányt tekinthetjük, hanem Wesselényi Miklóst. A Balatonban való úszás népszerűsítését neki köszönhetjük. 1836-ban az Anna-bált követően még a Balatont átúszta Füred és Tihany között. Széchenyi-vel együtt sokat tettek azért, hogy a harmincas években a Dunán, és a Balatonon fellendüljön az úszóélet, továbbá, hogy az emberek visszatérjenek az úszás szeretetéhez. Ebben az időszakban már népszerűek voltak a folyamátúszások, „kiúszások”, a nemzeti úszódemonstrációk. 1836-ban például csónakok és rézfúvós zenekar kíséretében folyamászó politikai demonstrációk tartottak a Dunán, de érdemes megemlíteni az 1844-es fáklyafényes úszótüntetést. Az úszótanoncok, tudásukat a Dunában rendezett ünnepélyes bemutatáson bizonyíthatták, vagy a nagypróbán, ami a folyó átúszását jelentette. A korszak úszás és fürdőkultúrájának helyszínéül leginkább a tavak, a folyók szolgáltak.

A gentlemansportból kevés honosodott meg hazánkban, de a kihívásos vetélkedők ná-

lunk is népszerűek voltak. Úszóteljesítményre is kötöttek fogadásokat. Szekrényessy Kálmán, a korszak nagy folyamászója fogadásból többször át is úszta a Balatont.

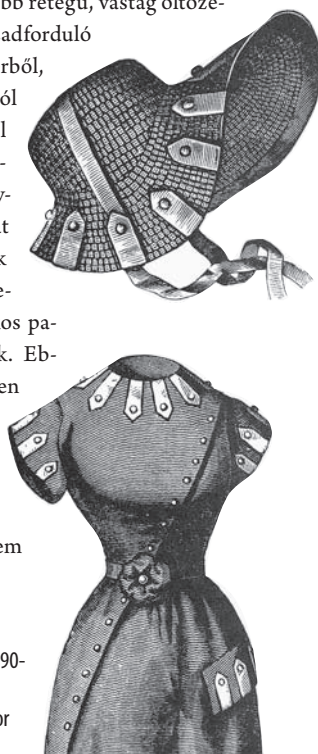
Az úszás népszerűsítését szolgáló nagy történelmi úszásokra is sor került a század végén. Az úszás történetének nagy eseményeként 1875-ben Matthew Webb Dover és Calais között (34 km a táv, de állítólag, mivel cikk-cakkban úszott a végére 64 km-t teljesített) 21 óra 45 perc alatt átúszta a La Manche-csatornát. 1876-ban

Boyton kapitány különleges úszásmóddal: hátton fekvő, evezőlapátokkal a kezében, vitorlával a lábára erősítve, hívta fel magára a figyelmet, mikor Linzttől Budapestig úszott. A távot 52 óra alatt tette meg. Hazánkban a távúszás előhírnöke Wesselényi Miklós, az első nagy hosszútávúzó pedig Szekrényessy Kálmán volt. Ezek a távúszások elsősorban az úszósporthoz népszerűségének tettek jót. Az úszásban sokáig nem az idő, a gyorsaság motiválta az úszni tudókat, hanem a táv, amit leküzdhetnek. Sokáig folyó-, toátúszásokról, tengerparti népeknél öbölátúszásokról számoltak be a krónikák. Az első versenyeket is folyókban, tavakban, tengeröbölökben rendezték, 1810-ben Japánban, 1846-ban Ausztráliában, 1869-ben Angliában. Magyarországon 1880-ban került sor az úszók első megmértetésére. A résztvevőknek a Balatont kellett átúszniuk Siófok és Balatonfüred között. Az első hivatalos úszóversenyt pedig 1881-ben rendezték a Dunán, Vác és a Margitsziget között. A táv 31,5 km volt.

A versenyúszás kialakulása a rekreációs céllal végzett úszásnak is kedvezett. Az emberek egyre gyakrabban jártak ki fürdőzni a szabadba. A „szabadúszást” csak az öltözékük nehezítette. A 18. század végén a férfiak fürdőöltözékéhez tartozott a térdig érő nadrág az ing és a vászonmellény. A hölgyek számára a bokáig érő „bugyogó”, a fekete blúz, a fonott cipő és a vászonsapka volt kötelező. A fürdőing viszonylag sokáig maradt használatban, de a 19. század végleg megtörte hosszantartó uralmát. Ez alapvetően azért következett be, mert a versenysport megszületésével a fürdésben is, de az úszásban még inkább zavaró volt az ing használata. Egyre inkább testhez simuló öltözékre volt szükség. Ekkor született meg a fürdőruhának nevezhető ruhadarab. Bár kezdetben ezek sem tették kellően könnyűvé és szabadabbá az úszást, mivel

a fürdőruhának több rétegű, vastag öltözékek voltak. A századforduló után a nők lüszterből, vászonzól, kartonból készült, sok fodorral ékesített fürdőruhát hordtak, melyhez fürdőharisnyát viseltek. A férfiak piros vagy fekete-fehér keresztben csíkos pamuttrikóban úsztak. Ebben már könnyebben lehetett mozogni.

A hölgyek öltözéke viszont még inkább nehezítette a mozgást, mintsem könnyítette volna.



12. kép: Fürdőruha az 1890-es évekből
12. picture: Swimwear for 1890 years

Ha már a versenyúszás fejlődését nem segítette, legalább arra jó volt, hogy mindent eltakarta. Pest 1840, egy korabeli sajtó eképp ír: „Az úszók teljesen felöltözve valának, hogy az illedelmet ne sértsék”. (Bakó, 1986. 173.o.) Az 1880-as években a hölgyeket nyaktól bokáig beborította úszóöltözékük. A vízitolettjük viszont nem minden esetben felelt meg a kor prudériájának. „A ledérebbekje elhagyta a fűzöt – írja egy korabeli hazai lap – sőt, még a fekete selyemharisnyát is, hogy vízbe menvén mezítelen lábszárát gyakorta mutogathassa.” (Földes és mtsai, 1989. 114. o.)

A 20. századra már nemcsak az úszóöltözékek lettek kényelmesebbek, hanem az emberek is. Civilizációs fejlődésünk hátrányainak ellensúlyozására, a fizikai inaktivitás, az egészségtelen életmód kompenzálására, a megnövekedett szabadidő hasznos eltöltése érdekében, vagy csak a pihenés, a felüldülés, a szórakozás miatt, a ma emberének ismét vissza kell térnie az életet adó vízhez.

IRODALOMJEGYZÉK

Báder Andor (1964): A nő. Medicina Könyvkiadó, Budapest. 127.o.

Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport, Budapest. 296.o.

Földes Éva, Kun László, Kutassi László (1989): A magyar testnevelés és sport története. Sport, Budapest. 482.o.

ILLUSZTRÁCIÓK HIVATKOZÁSAI

1. mason.gmu.edu/~emoody/Ondaatje.Olson.html
2. www.myspace.com/mom_holtz/blog/500988566
3. www.termalfurdo.net/index.php?p=egyetemestort_romai
4. commons.wikimedia.org/wiki/File:Casale_Bikini.jpg
5. <http://www.twcenter.net/forums/showthread.php?t=178629&page=2>
6. www.sis.gov.eg/VR/pharo/html/s11.htm
7. www1.chinaculture.org/library/2008-01/25/content_127357.htm
8. www.library.csi.cuny.edu/~talarico/imagbnk.htm
9. www.history.navy.mil/library/special/pre1700.htm
10. www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=899&Itemid=563
11. csepel.info/?p=5662
12. costumecon.blogspot.com/2010/06/viktorianus-divatbazar-turnurtol.html

Ülésezett a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elnöksége



The Presidency Meeting of the CEERA

2010. december 11-én került sor a KERT elnökségi ülésére, melyen a főbb napirendi pontokat a Rekreáció című tudományos szaklap, a sikeres működéshez illeszkedő szervezeti felépítés, valamint a közeljövő tervei képezték.

A közel egy éve megalakult társadalmi szervezet szakmai elkötelezettségének megvalósításaként megalapítja a Rekreáció című szaklapot, mely tudományos igényességű szakmai cikkeket jelentet meg és folyamatos együttműködést valósít meg a gazdasági, üzleti élet szereplőivel annak érdekében, hogy felfedezési,

módszerei az érintett gazdasági társaságok tevékenységében mielőbb alkalmazásra kerüljenek.

Ehhez a szervezet társadalmi aktivistáinak olyan együttműködési formáját alakítja ki, mely

hatékonyan szolgálja eredményes tevékenységét. Az elnökség ülései között négytagú Vezetőség végzi az operatív munkát, míg a Koordinációs központ irányító tevékenysége érvényesül a Rekreációs műhely, a Pályázati iroda és a Szaklap megjelenéséhez szükséges feladatok között.

Az elnökség tagjai elfogadták az eddig végzett tevékenységekről szóló Szigeti Katalin, Tóth Lea Éva, Rác Renáta beszámolót, ugyanakkor a régióban betöltendő szerep pozitív jövőképét.



The Presidency of CEERA (Central-Eastern-European Recreational Association) had its first meeting on 11th, December 2010. The agenda was about the scientific quarterly publication called, "REKREÁCIÓ", the organizational structure for successful operation, and the Activity Plan for the near future of the association.

Our association has been founded nearly 1 year before and one of its first steps was to set a scientific quarterly publication, called "REKREÁCIÓ", where not only scientific articles will be

Az I. elnökségi ülés résztvevői az Euromenedzser központjában

published, but continuous cooperation happens with participants of business world, for the sake of applied discoveries, which should be built in their services and products of these companies. This forms a unique cooperation among the officers and supporters of the CEERA and the companies to serve efficient and profitable operation of them.

Between the meetings of The Presidency a 4-member Executive Board coordinates the activities of Creative Workshop of Recreation, Tender Division and the Editorial to publish the "REKREÁCIÓ". The first issue of it is the one that is in your hands.

The Presidency fully accepted the Vision of CEERA and agreed with the presentations of division leaders Katalin Szigeti, Lea Éva Tóth and Renáta Rác.



DR. HABIL. MÜLLER ANETTA¹ – SERES JÁNOS¹ – SZÉLES-KOVÁCS
GYULA¹ – KRISTONNÉ DR. BAKOS MAGDOLNA¹ – VÁCZI PÉTER¹

¹ Eszterházy Károly Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger

A testnevelő tanárok munkaerőpiaci szerepe az egészségturizmus területén

Labour Market's Role of the Physical Education Teacher in the Health Tourism

BEVEZETÉS

Hajdanán elsősorban a testnevelő tanár látta el az iskolai testnevelés órák megtartását, ő volt az, aki a délutáni edzéseket levezette és részt vállalt a szabadidősport területén is. Ezért a testnevelő tanárképzés összetett volt, magába foglalta a fen-

ti tevékenységekre történő felkészítést is. Ma azt tapasztaljuk, hogy a sportszakember-képzésben szakterületek szerinti differenciálódás következett be az iskolai testnevelés (testnevelő tanárképzés), a szabadidősport (rekreációs szakember

képzés) és a versenysport (edzőképzés) kompetenciáinak oktatásában. Amennyiben a tanügyi reformokat, a mai testnevelés órák számát, a tanulók egészségi és fizikai teljesítőképességét, a sport társadalmi megítélését vesszük figyelem-

ÖSSZEFOGLALÁS

A wellness szállodáknak a vonatkozó rendelet szerint (54/2003 GKM rendelet) az alábbi kínálati elemekkel kell rendelkezniük: fürdő, szauna, szépségápolással kapcsolatos szolgáltatások, terápiás és relaxációs kezelések, közösségi programok, sportprogramok (animációval) valamint reformtáplálkozási kínálat. A testnevelő tanárok részt tudnak vállalni a különféle sportprogramok megszervezésében és

lebonyolításában. Ezért a testnevelők képzésében szerepeltetni kell az egészségturizmus, a rekreáció ismeretanyagát, melyben a programszervezés kompetenciájának kialakítása a cél. A rekreációs tevékenységek, a sportprogramok a turisztikai termékfejlesztés egyik alternatívái lehetnek az egészségturizmus területén.

Kulcsszavak: egészségturizmus, animátor, testnevelő tanár

be, akkor nem lehetünk elégedettek a kialakult helyzettel, talán még mostohább a helyzet, mint valaha. A NAT bevezetésével ugyanis a testnevelés órák száma 47%-kal csökkent (Istvánfy 1999.), mely ugyancsak a gyermekek életének mozgásszegényebbé válását eredményezte. Nem is olyan régen megkérdőjelezték a testnevelés osztályozásának létjogosultságát. Azok a szakemberek, akik testnevelő tanár BSc diplomát kapnak, nem kapnak jogosultságot a tanításra, azonban a munkaerőpiaci elvárásoknak megfelelően lehetőség nyílik az egészségturizmus területén a wellness szállodák sport, szabadidős és közösségi programjainak lebonyolításában, való feladatkör betöltésére.

IRODALMI ÁTTEKINTÉS

Mit értünk az **egészség** fogalma alatt? A Révai Nagy Lexikona (1991) szerint: „az egészség a betegségekkel ellentétes fogalom. Jelzi valamely élőlénynek azt az állapotát, melyben minden szerv teljes működési képességű.” – ezt a definíciót csupán a biológiai lények (növények, állatok) esetében fogadhatjuk el. Az ember „természeti” lényből „társadalmi” lényévé fejlődött, így esetében a biológiai jellegű egészség értelmezés koránt sem tekinthető teljes értékűnek. Az ember szociális lény is, fontos a kiegyensúlyozott élethez a baráti-, családi-, munkahelyi kapcsolatok rendszere. Ezt példázza nekünk Kipling a „Dzsungel könyvében” Maugli történetével. A vadonban, a társadalomtól messze felnövekvő „vadóc” nem tekinthető a mindennapi értelemben vett emberi lénynek. Az embert a nyelv használata, a társakkal való kommunikáció, a társas kapcsolatok rendszere teszi igazán

emberré. Ezen kívül az ember pszichológiai lény is, vagyis fontos a lelki egészség megőrzése és fejlesztése a pszichikus ártalmak és betegségek megelőzése, melyet a mentálhigiéné (Buda, 1998) fogalmával fejzhetünk ki.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization WHO) egészség definíciója már komplexen értelmezi az egészséget, nem csupán a betegségektől való mentességet jelenti, hanem: „teljes testi, lelki és szociális jólét” állapotaként. Cooper (1990) az egészséget „tökéletes közérzetnek” nevezi, arra hívja fel a figyelmet, hogy ez egy egyensúlyi állapot, amiért mindig a „megfelelőt” (sportmozgás, pihenés, alvás, evés, stb.) kell tennünk, se többet, se kevesebbet!

Abraham Maslow (1968) felhívja a figyelmet a mentális egészség kérdéseire. Szerinte az alapvető pszichoszociális szükségletek kielégítése, másrészt bizonyos megterhelő körülmények kiküszöbölése egyaránt feltételei a mentális egészségnek.

A wellness értelmezések közül érdekes Dunn összetett koncepciója.

A wellness hat legfontosabb ismérve (Dunn H. Travis, 1985):

- Az egyén egészséghez kapcsolódó felelősségtudata
- Rendszeres testmozgás
- Egészséges táplálkozás (ételek és italok megválogatása)
- Káros szenvedélyek (élvezeti cikkek, függőséget okozó szerek) kerülése, óvatosság a gyógyszerek szedésében
- Rendszeres ellazulás és stresszkezelés

- Környezetbarát szemléletmód (környezettudatosság).

A wellness tehát olyan életforma, amely hozzásegíti az embereket ahhoz, hogy egészségesebbek, karcsúbbak, boldogabbak legyenek, vagy csak egész egyszerűen jól érezzék magukat a bőrükben, mivel a többi egészségmegőrző programmal ellentétben a wellness az embert holisztikusan, azaz egységként szemléli. Fő ismérvei: a tudatos egészségmegőrzés, a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, a káros szerek kerülése, a rendszeres ellazulás, a relaxáció, a stresszkezelés és a környezetbarát szemléletmód.

Az egészségturizmus összefoglaló néven tartalmaz minden, az egészséggel kapcsolatos utazási típust. Az egészségturizmusban a látogatók alapvető motivációja az egészségi állapot megőrzése, fejlesztése a deformitások és betegségek megelőzése (wellness turizmus) valamint az egészségi állapot javítása, a kialakult betegségek gyógyítása (gyógyturizmus) illetve a képességek fejlesztése és a fizikai teljesítőképesség növelése (fitness turizmus). Azt mondhatjuk, hogy az egészség megőrzése, vagy helyreállítása érdekében tett utazások összességét tekintjük egészségturizmusnak (Müller-Könyves, 2006).

A betegségek gyógyítása igen komoly terhet ró a társadalomra. Az országos egészségbiztosítási pénztár (OEP), mint feneketlen kút nyeli el a befizetett összegeket és olykor még ez is kevésnek bizonyul. A betegségek gyógyítása helyett a prevenció költséghatékonyabbnak mondható, nem beszélve arról, hogy az egyénnek is kellemesebb. Ezért tapasztaljuk azt, hogy a gyógyturizmus – mely a megromlott egészségi

ABSTRACT

According to the related government decree (54/2003 Ministry of Economics and Traffic MET decree) a wellness hotel shall provide the following services: pool, sauna, beauty-programs, therapy and relax services, social events and sports program (animation) and reform gastronomy. Physical education teachers can take part in the organization and management of sport programs. Hence we need

to include the knowledge material of health tourism and recreation in the physical education teacher training program in which the aim is to build competence for program organization. Recreational activities or sport programs can be an alternative for touristic product development in the field of health tourism.

Keywords: health tourism, animation, PE teacher



állapot helyreállítása érdekében tett utazás – mellett egyre növekvő kereslettel találkozhatunk a wellness szolgáltatások iránt.

Az egészséges életmód fogalmának széles körben történő elterjedésével az egészségturisztikai szolgáltatások körében az elmúlt években mind inkább a wellness került a figyelem középpontjába. A wellness egy olyan lehetőség, amely számos eszközt kínál az egészség megőrzésére. A wellness szinte mindent magába foglal, amivel a közérzetünket javíthatjuk. Egyfajta egészséges életmódra próbál nevelni, amelynek az egyik fontos alapelve, hogy törődjünk többet az egészségünkkel, előzzük meg a betegségeket. A termék-diverzifikáció eszközeit alkalmazva sok kezelést, kúrát fejlesztettek ki, melyek a wellness szállodák kínálati palettáját gazdagítják.

A wellness, amely egy, a well-being és a wholeness egyesítéséből létrehozott műszó, az átfogóan értelmezett (mentális, fizikai, biológiai) egészség összhangjának megteremtését célozza; és inkább kapcsolatos az életstílus megváltozásával, mint egy-egy konkrét betegség gyógyításával. Az egészségtudatos ember ugyanis életformájával, egészséges táplálkozásával, rendszeres testmozgásával járulhat hozzá egészségé megőrzéséhez, a betegségek megelőzéséhez.

A Magyar Wellness Társaság szerint (www.spahungary.hu)

„A wellness olyan életforma, amelynek gyakorlói a civilizáció okozta bántalmakat a test, lélek, szellem együttes kényeztetésével, odafigyeléssel, tudatos életvitellel igyekeznek megelőzni.”

A KPMG nemzetközi tanácsadó cég szerint

„A wellness lényege az egészség megőrzése: a mentális, fizikai és biológiai egészség összhangjának megteremtése; a hangsúly a megelőzésen van, a részvétel önkéntes a kezeléseken.”

A Spa & Wellness magazin szerint

„A wellness olyan életforma, amely az egészséggel kapcsolatos tudás megszerzésével, az egészségi állapot kedvező befolyásolásával a test, a lélek és a szellem optimális állapotát kívánja elérni. A tisztaságot jelképező őselem, a víz, a magyarországi wellnessben az egészség alfája és omegája. Hazánk szinte kimeríthetetlen termálvízkinccsel rendelkezik, olyannyira, hogy e tekintetben az előkelő ötödik helyet foglalja el a világban.”

A németek által kidolgozott wellness-modell (Wolfgang Nahrstedt, 2000) felhívja a figyelmet a wellness legfontosabb alappilléreire: a testi, lelki és szociális jó közérzetre, mely az egészség definíciójával analóg, azonban ennek a hármas egységnek a megvalósulását egy feltételhez köti: a környezethez. A szerepét, abban látja, hogy csak egészséges, tiszta természeti környezetben valósulhat meg mindez. Az embereknek egészségük érdekében rendszeres testi- és szellemi tevékenységeket kell végezniük, a stressz-szint kezelésére meditatív és stresszoldó technikákat kell alkalmazniuk, oda kell figyelni a helyes táplálkozásra, a megfelelő mennyiségű, és „minőségű” pihenésre, a test és szépségápolásra. Az arányos test, a jó kondíció, az arc, a kéz, a láb ápoltsága több mint esztétikai kérdés. A tudat, hogy a külső jó benyomást kelt növeli az önbizalmat, javítja a fellépést, ami a siker alapja a karrierben éppúgy, mint a társas kapcsolatokban, a magánéletben. A fitness olyan életforma, amely a jó fizikai erőnlétet, az egészséges életmódot és az esztétikus külsőt helyezi előtérbe. Azt mondhatjuk, hogy a két életforma nem létezhet egymás nélkül, azonban a wellness-től alapvetően az különbözteti meg a fitness-t, hogy nagyobb szerepet kap benne az aktív, sportos időtöltés és a test formálása.

A modell középpontjába helyezi el a saját felelősséget, mellyel rámutat arra, hogy mindenkinek legfőképpen a maga kezében van az egészsége. Okolhatunk másokat az egészségi állapotunk megromlásáért (pl. egyre többet hallunk a sajtóban a dohánygyártó cégek és a gyorséttermi láncok ellen pert indító csoportokról, akik őket okolják a kialakult tüdőrákjuk, vagy kóros kóvér-ségükért), azonban a káros szenvedélyek visszautasításának az egészséges életmód választásának döntése elsősorban a mi felelősségünk!

A wellness holisztikus, tehát átfogó értelemben foglalkozik az ember egészségével és feltételezi, hogy a személy önmaga is aktívan részt vesz egészségé megőrzésében, a betegségek megelőzésében.

Halbert Dunn amerikai orvos hat ismérvet dolgozott ki a wellnessre (www.spahungary.hu), melyek a következők:

- Az egyén egészségéhez kapcsolódó felelősségtudata;
- Rendszeres testedzés;
- Egészséges táplálkozás;
- Káros szenvedélyek, élvezeti szerek kerülése;
- Rendszeres ellazulás, stresszkezelés;
- Környezettudatosság, mely a mindennapi élet területére kiterjedően foglalkozik a környezetkárosító anyagok felhasználásának és az életvitel módosításának kérdéseivel.

Az egészségturizmus népszerűbb, mint valaha, akár a megelőzés, akár a rekreáció a turisták célja, hiszen az egészség a mai generációk érték-skáláján a csúcra ugrott. A 21. század tehát eddig soha nem remélt technikai haladást, új műszaki megoldásokat az információ szinte korlátlan áramlását és irigyelt életminőséget, kényelmet hozott sok ember számára. Ám a motorizáció és urbanizáció pozitívumai mellett súlyosak a gondok is. Ezek egyike az inaktivitás a mozgásszegény életmód, ami tömeges mozgásszervi elváltozáshoz, deformitáshoz, légzési-keringési zavarokhoz stb. vezetett. „Így napjainkban egyre több ember döbben rá arra, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára. A legdrágábban megszerezhető és még drágábban megtartható érték az egészség” (Gedő-Rigler, 1998).

A wellness-üldülés, mint egy tudatos életstílus kifejeződése, egyre nagyobb szerepet kap valamennyi korosztály életében. Az aktív meg-

előzés bizonyítottan az élvezettel teli élet garanciája – az egészség egy életcél. A wellness célja: egy ésszerű, sikert ígérő és egészséges életstratégia követése.

A testnevelő tanárok, mint az egészség-turizmus humán erőforrásai

A gyógyturizmus kínálati elemei a különböző terápiás eljárások, melyek orvosi hátteret igényelnek. Bár tudjuk, hogy a mozgás szerepel a terápiás módszerekben (gyógytorna), azonban erre a területre gyógytornász végzettség szükséges.

Nézzük, meg mi van a másik, a wellness turizmus területével?

Németországban reprezentatív felmérés ke-reteiben (Der RDA Marktforschungsbericht, 2009, Reyseanalyse, 2009) megállapították, hogy a válság ellenére is 2007-ről 2008-ra egy mérsékelt bevétel növekedést értek el a hotelek, és az olcsóbb garniz szállók, panziók. Míg 2007-ben 16,5 millió eurót addig 2008-ban 16,6 millió euró bevételt realizáltak (Der RDA Marktforschungsbericht 2009. 13.p.). Mérsékelt növekedés volt megfigyelhető a nyári nyaralások területén, míg 2007-ben a német lakosság 74,8%-a, addig 2008-ban 76,2%-a nyaralt. A több mint 5 napos nyaralások száma 2007-ben 62,9 millió volt, mely mérsékeltén növekedett 2008-ra, hiszen 64 millióra nőtt. 2009-ben a német utazó lakosság 78%-ának a legfőbb utazási motivációja a nyugalom, a pihenés, a meleg klíma, a változatosság (kiszakadni a mindennapokból) volt. A megkérdezettek harmadának a nyaralás során végzett fitness-aktivitás volt a tipikus szabadidős tevékenysége. A kutatás szerint az egészségorientált körutazások, városlátogatások, wellness utazások és kúraajánlatok népszerűsége nőtt 2009-ben, mely növekedése tovább prognosztizálható. 2009-ben ugyancsak nőtt a német szenior korosztály és fiatalok külföldi desztináció-választásai, melyet az egészségük megőrzése és fittségük magtartása valamint a hosszabb életkor reményében tettek (Der RDA Marktforschungsbericht 2009. 3.p.).

Mindebből prognosztizálható, hogy a demográfiai változások és az ezzel járó öregedő társadalom hatásaként az egészségturizmus a jövő turizmus piacának megatrendjévé válik.

Hazánkban is az egészségturizmus egyre népszerűbbé válik és növekvő keresletet tapasztalhatunk a termék iránt.

Kerényi és mtsai (2009) 2009 nyarán a Komáromi Gyógyfürdőben, az Agárdi Termál- és Gyógyfürdőben, és a Pápai Várkertfürdőben 375

fős mintán végzett fürdő kutatás során megállapították, hogy a fürdőválasztás motivációjában a pihenés és a rekreáció nagyobb szerepet játszott, mint maga a fürdő hírneve, hiszen ezek a fürdők még kevésbé bevezették az egészségturisztikai piacon, így ezek arculatát erősíteni szükséges.

Saját kutatásunk (Müller és mtsai, 2009) is igazolta, hogy a fürdő látogatók körében egyre markánsabban fogalmazódik meg az igény a fürdőben lévő különböző sportos és wellness programok iránt.

A fürdők a testi-lelki és szociális jó közérzet, az egészség megőrzésének helyszíneivé változtak, hiszen hazai kutatások igazolták a fürdő látogatás beépült a mindennapok programjába. A rendszeres fürdő látogatók igénylik a megszokott szabadidős és wellness szolgáltatásokat és azok minőségét., és ezt a turisztikai desztinációk fürdőinek termékfejlesztésük során érvényesíteni kell. (Müller-Kórik, 2009, Mosonyi és mtsai, 2010).

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2009 decemberében a kereskedelmi szálláshelyet igénybe vevő külföldi vendégek száma 1,2%-kal, az általuk eltöltött vendégéjszakák száma 3,5%-kal csökkent az előző év azonos időszakához viszonyítva. A belföldi vendégforgalomban a vendégek száma 9,4%-kal, a vendégéjszakák száma 10,0%-kal csökkent. Összességében a vendégek száma 5,9%-kal, a vendégéjszakák száma 7,0%-kal maradt el az egy évvel azelőtti adatokhoz képest. Mind a külföldi mind a belföldi vendégforgalom csökkenésében érezhető a gazdasági válság hatása. (KSH, www.itthon.hu).

A gazdasági válság legnagyobb vesztesei a háromcsillagos szállodák voltak. 2008-ról 2009-re a 3 csillagos szállodák forgalma 14,8%-kal csökkent, az 5 csillagos szállodáké 2,3%-kal a négycsillagosoké 0,7%-kal csökkent. A wellness

szállodák forgalma csupán 0,3%-kal. (KSH, www.itthon.hu). A válság kevésbé csökkentette a wellness keresletét, mely az előző években dinamikus forgalombővülést mutatott.

Magyarországon jelenleg a wellness szállodák kritériumrendszerét a kereskedelmi szálláshelyek osztályba sorolásáról szóló, többször módosított IKIM rendelet – a legújabb módosítása az 54/2003 (VIII.29) sz. GKM rendelet 2003. nov. 27-től lépett életbe – szabályoz. A rendelet szerint a wellness szállodáknak az alábbi szolgáltatásokat kell kínálni:

1. „A szálloda minimum 1 féle beltéri fürdőmedencével rendelkezik (uszoda, pezsgőfürdő, élményfürdő, gyermekmedence).

2. A szálloda rendelkezik minimum 2 féle szauna vagy gőzfürdő létesítménnyel (finn szauna, bioszauna, infrasauna, gőzfürdő, aromakabin, törökfürdő, stb.).

3. A szálloda az arc-, test-, kéz-, láb- és hajápolási szolgáltatások közül legalább 4 féle szépségápolási lehetőséget nyújt (masszázsok, arckezelés, testtekeresés, ultrahangos testkezelés, hajápolás, fodrászat, pedikűr, stb.).

4. A szálloda legalább 6 féle masszázst, relaxációs és egyéb közérzetjavító – vizes és száraz – szolgáltatást kínál (akupunktúra, akupresszúra, izzasztó pakolás, kiopraktika, Bach-terápia, kneipp kúra, léböjt, életmód-táplálkozási tanácsadás, sóbarlang, masszázstechnikák, stb.).

5. A szálloda gasztronómiai kínálatában szerepelnek a régióra jellemző, hagyományörző magyar, továbbá reform- és vegetáriánus étel- és italajánlatok (gyógyteák, frissen préselt gyümölcsle, biobor).

6. A szálloda minimum 4 féle szabadidős sportolási vagy keleti mozgásprogramot kínál, és további minimum 1 féle aerobic jellegű tréninget. (Kardio- és izomerősítő gépek

*Dr. habil. Müller Anetta Ph.D.
főiskolai tanár*

*Eszterházy Károly Főiskola
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

e-mail: muller@ektf.hu

Fő kutatási témái az egészségturizmus és a szabadidőgazdaság.

Hobbija a sportolás és az üvegfestés.



szabadidős tevékenységek, szabadidősportok, alternatív mozgásprogramok (min. 4 féle: asztalitenisz, vitorlázás, golf, jóga, gyalogtúra, kerékpárkölszónzés/túra, lovaglás, szörfözés, Thai Chi, tenisz, aerobic jellegű tréningek (min 1 féle: callanetics, stretching, kick-boksz, Taibo, spinning, vízi gimnasztika (aquafitness), aerobik, step-aerobik)

7. A szálloda minimum 3 féle közösségi, kulturális, zenei, művészeti programlehetőséget nyújt, illetve folyamatosan ajánlja a környék nyújtotta lehetőségeket (kulturális programok, kreatív alkotóműhely, tánc, közös kirándulás, közös játékok).

A humán erőforrás tekintetében a rendelet az alábbi feltételeket írja elő:

- A szálloda rendelkezik kardiogépekkel is felszerelt fitnesssteremmel és sportedzővel, sportoktatóval vagy testnevelő tanárral.
- A szálloda a nappali és a délutáni műszakban rendelkezik legalább egy fő wellness végzettségű vagy azzal egyenértékű végzettséggel rendelkező dolgozóval.

Ezt a kritériumrendszert az osztrák és német mintához analóg készítették el, ahol a kínálati elemek az egészség definíciója mentén lefedni a testi, lelki és szociális jó közérzet biztosításához nélkülözhetetlen kínálati elemeket. A kritéri-

umrendszerből kiderül, hogy a sportmozgások terén elég változatos mozgáslehetőségeket kell kínálni. Ezeknek a sportprogramoknak biztosítani kell az állóképesség fejlesztését a légzési- és keringési rendszer támogatását, illetve az egyes izomcsoportok izolált erejének (relatív erő, erőállóképesség) fejlesztését. Ezeknek a programoknak a szakszerű lebonyolításához, mint pl. küzdősportok, aerobik, stretching, vízi-gimnasztika, callanetics, tenisz, kerékpár- és gyalogtúra, stb. nélkülözhetetlen a megfelelő szakember alkalmazása. Így kritériumként fogalmazódik meg a testnevelő tanárok, sportoktatók, vagy edzők, személyi trénernek biztosítása, akiket a szállodának alkalmaznia kell.

A másik lehetséges kapcsolódási terület az animáció. A wellness szállodáknak ugyanis ezeken a kötelező elemeken kívül még úgynevezett fakultatív szolgáltatásokból pontokat kell összegyűjteni, a háromcsillagosnak 90-et, a négycsillagosnak 130-at, az ötcsillagosnak pedig 170-et. Ezek között a fakultatív szolgáltatások között szerepel az animátor, és az animáció, mely 10 pontot ér. A fakultatív pontok listáján a humán erőforrás nagyobb pontértékkel van „jutalmazva”, hiszen míg az animátor alkalmazása esetén 10 pont jár, addig a teniszpályák (függetlenül a teniszpályák számától) megléte 5, az asztalitenisz vagy internet kapcsolat 2 pontot ér.

Az animáció a Révai Új Lexikona szerint (1996): a latin animus, anima szóból ered, melynek eredeti jelentése lélek, életerő illetve a mozgókép készítés válfaja, vagyis „életre keltés”. A filmiparban animáció alatt a rajzfilmfigurák életre keltését értik. Az animál szó Révai Nagy Lexikona (1989) serkentést, buzdítást, ösztönzést jelent. A szabadidőiparban a jelentése: buzdít, ösztönöz, serkent. Az animátorok biztosítják a környezetet, a programokba való bekapcsolódást, részvételt, ami lehetővé teszi az önfeledt élményt a szakmai irányításukkal. Az animátor a szórakoztató, közösségi és sport programok lebonyolításán túl, a „házigazda” szerepét is betölti, melynek segítségével a vendégek kapcsolatteremtését segítik. Tájékoztatják a vendégeket a programokról, ösztönzik (motiválják) és nem kényszeríti, hogy vegyenek részt abban.

Egyre több wellness szálloda honlapján olvashatjuk a kínálati elemek

palettáján az animációt, mely egyre jobban felértékelődik. Vajon miért?

Minden vendéglátónak érdeke a megelégedett vendég, hiszen a visszatérő vendégkör kialakítását biztosíthatja, valamint nincs is annál jobb reklám (szájpropaganda), amikor a barátoknak ajánlja a vendég az adott szállodát. A gyerekanimáción keresztül a szülőket is megnyeri, hiszen egy elégedett gyerek, két elégedett szülő is eredményez.

A Maslow-piramis mind az öt szintjének emberi szükségletei teljesülnek amennyiben animációt is alkalmaz a szálloda. A fiziológiai szükséglet, a szállást, étel- és italszolgáltatás jelent, a biztonsági szükségletet a biztonságos hotelkörnyezet adja. Ezek animáció nélkül is teljesülhetnek, de az ezeket követő három szint teljesítése csak ott realizálódhat, ahol rendelkeznek animációval. A valahová tartozás érzését az animátorok alakítják ki azzal, hogy mindig barátságosak, névről szólítják a vendégeket, a legnagyobb természetességgel invitálják mindig a programokra őket, mintha régóta hozzájuk és a többiekhez tartoznának. A megbecsülés az előzőekből származtatható, ott ahol mindig szívesen látják a vendéget, akkor is megbecsülik, ha rosszul teljesít egy játékban vagy sportban, kiváltja a megbecsülés érzését. Végül pedig ezekben a klubokban az animátorok biztatásával és vezetésével olyan dolgokat is kipróbálhat, amire addig nem volt mersze vagy csak idegenkedett tőle. Amikor látja, megtapasztalja a vendég a sikert, úgy érezheti az önmegvalósítás mezejére lépett.

Mivel a testnevelő tanárok a wellness szállodák munkaerő piacán megjelennek, ezért a felkészítésük erre a feladatra új kihívások elé állítja azokat a képző intézményeket, oktatókat akik részt vállalnak a képzésükben.

HIPOTÉZISEK

A jó animátor és a jó testnevelő személyiségjegyeiben sok hasonlóságot figyelhetünk meg, hiszen mind a kettő emberekkel foglalkozik, ahol a kapcsolattartás, a kommunikációs képességek, empátia, stb. fontos momentumok. Hasonló eszközöket (sportmozgások) használ fel a testnevelő és az animátor is, más-más cél érdekében. A testnevelés szakos hallgatók amennyiben megismerik az animációban rejlő lehetőségeket szívesen elhelyezkednének animátori munkakörben és keresletet támasztanának a főiskolán történő animáció oktatása iránt.



MÓDSZEREK

A vizsgálat célja:

Kíváncsi voltam, hogy a leendő sportszakemberek milyen ismeretekkel rendelkeznek az animációról, valamint hogyan viszonyulnak az animátori munkakörhöz, mely jelentősen javíthatná a munkaerőpiacra jutásukat.

A vizsgálat módszere:

Az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő tanári illetve az új képzési rendszer szerint testnevelő-edző BSc szakos hallgatói körében kérdőíves kutatási módszert alkalmaztam a vizsgálatomnál. Az adatokat SPSS 16.0-ás szoftver segítségével dolgoztam fel. A kérdőív válaszaiknak grafikus megjelenítéséhez, a diagramok készítéséhez Microsoft Office 2003 és 2007 Excel és Word programjait használtam.

A minta:

Az Eszterházy Károly Főiskola testnevelés szakos hallgatói töltötték ki a kérdőívet. 76 kérdőívet dolgoztam fel, ezért felmérésem egy mintaként szolgál. Minden évfolyam képviselte magát a megkérdezettek között. A 76 megkérdezett nemek szerinti eloszlása, 37 nő és 39 férfi. 16 fő első évfolyamos, 7 fő másodikévfolyamos, 17 fő harmadévfolyamos és 36 fő negyedévfolyamos hallgató adott választ.

A mintában az utolsó évfolyamosok képviselték magukat dominánsan, ami azért jó, mert ők már többet foglalkoznak a munkaerőpiacra jutásukkal, munkaerő piaci értékeikkel és elhelyezkedési esélyeikkel.

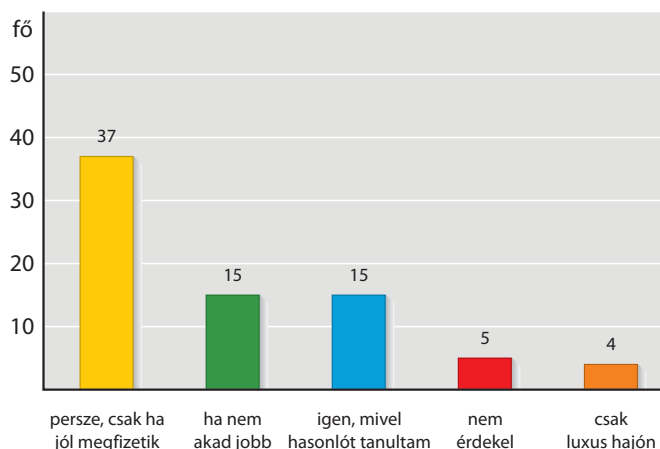
EREDMÉNYEK:

Az animáció, az animátor fogalmának vizsgálata a testnevelés szakos hallgatók körében:

A fejezet kérdései:

- Tudod-e, mit jelent az animáció kifejezés, mivel foglalkozik a sportanimátor?
- Ismersz-e olyan személyt, aki dolgozott ilyen munkakörben?
- Szívesen elhelyezkednél-e ilyen munkakörben?
- Tanárként, vagy animátorként helyezkednél-e el szívesebben?

Az első kérdésem természetesen arra irányult, hogy tisztában vannak-e az animáció fogalmával. 64, 5 %-uk (49 fő) tisztában van azzal, hogy mit jelent animáció, illetve mivel foglalkozik az animátor. A válaszadók 35,5 %-a (27 fő) nem tudta, hogy mit takar ez a szolgáltatás, illetve munkakör.



1. ábra • A testnevelők animátorként való elhelyezkedési hajlandósága
1. figure • Physical Education Teacher Labour Inclination in Animator

Ezután a kérdés után röviden definiáltam az animációt és, hogy mit is csinál az animátor, és hol található ilyen szolgáltatás, illetve hol tölthető be ez a munkakör. Ennek az volt a célja, hogy, aki nem ismeri, egy új lehetőségre hívjam fel a figyelmét, olyan munkakörre, amit betölthet. A másik célja az volt, hogy a következő kérdésekre tudjon így válaszolni az is, aki eddig nem ismerte ezeket a fogalmakat.

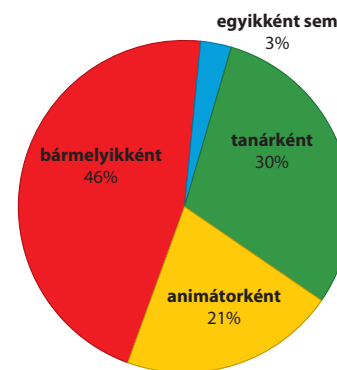
A következő kérdés az volt, hogy ismernek-e olyan személyt, aki animátorként dolgozott, dolgozik. Természetesen, aki nem tudta az előző kérdésben, hogy mit takarnak ezek a fogalmak, azok „nem”-mel válaszoltak. Sokan azok közül, akik ismerték a fogalmakat nem találkoztak még animátorral, nem vettek részt foglalkozásukon, vagy egyáltalán nem ismertek környezetükben olyan személyt, aki animátorként dolgozott. A 76 megkérdezettből 65-en nem ismernek animátort. 11 volt az igen válaszok száma (ezt azok választották, akik az előző kérdésre „igen”-nel válaszoltak). A 11 „animátort ismerők” közül is csak néhányan írtak példát, amelyek a következők voltak: „ismerős”, „Szathmári Márton”, „barátnőm”, „Siófokon a strandröplabdát rendezték”, „Füzesgyarmaton találkoztam velük”.

„Szívesen elhelyezkednél-e ilyen munkakörben?” (animátorként) kérdés volt a következőkben a kérdésblokkban. A válaszok arányai a következőképpen alakultak (1. ábra).

A válaszadók közül 5 főt nem érdekel ez a munka. Négyen csak luxushajón dolgoznának. Tizenötön akkor választanák ezt a munkát, ha nem lenne más lehetőség és tizenötön azért helyezkednének el animátorként, mert ehhez

hasonlót tanultak (testnevelés szak). A válaszadók többségét – 37 válaszadót – a jó fizetés motiválná ennek a munkakörnek a betöltésére.

Ezt a kérdést másképp tettem fel a következőkben, még pedig, hogy animátor, vagy tanár lenne szívesebben, és ezek mellett választhatták azt is, hogy bármelyik, vagy egyikként sem (2. ábra).



2. ábra • A tanári és animátori munkakör népszerűségének alakulása

2. figure • Popularity of PE teacher and animator job

Ez a kérdés azért fontos, mert a 46% „bármelyikként elhelyezkednénk” eredmény azt tükrözi, hogy az animációnak van létjogosultsága, tanítani kellene turisztikai és animáció tárgyakat a testnevelés szakon. Így a tanári pálya mellett a szabadidő gazdaság vagy turizmus területén való elhelyezkedési esélyek növekednének.

A főiskola, oktatás és az animáció esetleges kapcsolatának felmérése:

Két eldöntendő kérdést tettem fel a hallgatótársaimnak ebben a csoportban.

Mindkét kérdésemre az „igen” választ vártam túlnyomó többségben. A válaszok a következőképpen alakultak:

Tanulna-e többet, ha ez növelné az elhelyezkedési lehetőségeit? A válaszadók 89%-a (67 fő) hajlandó lenne többet tanulni, amennyiben javíthatna a munkaerő-piaci megítélésén, elhe-

lyezkedési esélyein, míg a válaszadók csupán 11%-a (9 fő), nem mutat erre hajlandóságot.

Amennyiben a főiskola szervezésében lenne egy olyan nap, ahol megismerhetnéd közelebből az animátor munkáját, szívesen részt vennél rajta? A válaszadók 96%-a (72 fő) szívesen bővítené ismereteit az animációról, az animátori munkáról és szívesen tájékozódna az elhelyezkedési esélyeiről.

KÖVETKEZTETÉS

Hazánk Európai Unió csatlakozása, a tagállamokban zajló Bologna folyamat új kihívások elé állította a felsőoktatást, 2006 őszétől induló Bsc alapképzés elnevezése „Testnevelő, edző” lett, mely természetesen nem csak elnevezésbeli, de komoly strukturális és tartalmi változásokat eredményezett a tantervi anyagban és jól definiált oktatási módszereket kíván. Az alapszak elvégzése után lehet testnevelő tanár mesterképzésre jelentkezni, amely elvégzésével jogosultságot kap, hogy taníthasson.

Éppen ezért a leendő szakemberek képzésében egy új típusú testnevelés-szemléletet (Kristonné, 2006) követel, mely így a magvető-tőke szerepét kívánja erősíteni.

- A sportszakember képzés alapképzési szak tantervében, a választható tantárgyakon keresztül szerepeltetni kell, minél többféle sportágat, hogy minél többféle mozgásanyaggal ismerkedjenek meg a hallgatók.
- Felkészítésükben a turizmus, egészség-turizmus, rekreáció ismeretanyagának elsajátításában a kompetenciák kialakítása kerüljön előtérbe. A megszerzett elméleti ismeretanyagot tudják a gyakorlatban alkalmazni (egy meghatározott célcsoport igényeinek összeállított szabadidős programcsomag megtervezése, ezek lebonyolítása team-munkában).
- A mesterképzésben az oktatás módszertani ismereteket, a tábor- és túrszervezés módszertani kérdéseinek gyakorlat-centrikus elsajátítása kell, hogy szerepeljen.
- Nyelvi kompetenciák (magyar és legalább egy idegen nyelven) fejlesztése, a kommunikációs technikákra, szituációs gyakorlatokra fókuszálva.
- A protokoll, etikett alapvető szabályainak elsajátítása nem csak a turizmus területén de a mindennapi vagy az üzleti élet területén is nélkülözhetetlen.

Megállapítható, hogy a testnevelő tanárok megjelenésével a továbbiakban is számolhatunk az egészségturizmus wellness területén. Éppen ezért fontosnak ítéljük, hogy a testnevelők képzésébe épüljön be a turizmust feldolgozó ismeretanyag. A közalkalmazottaknak hét évente továbbképzés területén kredit pontokat kell gyűjteni kötelező jelleggel, így a továbbképzések kurzusaiába is célszerű lenne beépíteni az egészségturizmussal kapcsolatos ismereteket.

- A turisztikai trendekre vonatkozóan elmondhatjuk, hogy a turizmus és ezen belül a wellness turizmus kereslete dinamikus fejlődést mutat.
- A wellness kínálati elemei között hangsúlyozottan jelentkeznek a szabadidős és sportprogramok, melyeknek a sikeres, színvonalas lebonyolításában, a programok animálásában jelentős szerep hárul a testnevelőkre.
- A testnevelő tanárok felkészítésében markánsabban szerepeltetni kell a turisztikai és animációs ismereteket, és a program-szervezéshez, vendéglátáshoz szükséges kompetenciák kialakítását.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Istvánfy Csaba (1999): összefogás az ifjúság egészségéért, edzetségéért. In.: Összefogás az Ifjúság egészségéért, edzetségéért, A Magyar testnevelő Tanárok Országos Egyesületének Országos Szakmai Konferenciájának kiadványkötete 1990. 03. 10. (szerk. Istvánfi Cs.)15–34.p.
2. Révai Nagy Lexikona (1991)VI. kötet. Szépirodalmi és Babits Könyvkiadó, Bp. 163.p.
3. Buda Béla (1998):Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében. Bp. TÁMASZ, 25.p.
4. Der RDA Marktforschungsbericht 2009, Reyseanalyse 2009
5. Der RDA Marktforschungsbericht 2009. 13.p.
6. Kenneth H Cooper (1990) A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp.19–26.p.
7. Kristonné dr. Bakos Magdolna (2006): Új szemléletű iskolai testnevelés az ezredfordulón. In: Acta Academiae Pedagogicae Agriensis- Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. Eger. 153–158.p.
8. Maslow, A.H (1968): Toward a psychology of being. Van Nostrand Reinhold Company Incorporation, N.Y.
9. <http://www.spahungary.hu/lap.php?id=17>

10. Dr. Wolfgang Nahrstedt (2000): Der Wellnessurlaub, Marktgerechte Angebote Gesundheitstourismus europäischer Kur- und Urlaubsorte; Heilbad und Kurort, 2000. 08. 171–173.p.

11. Müller Anetta-Könyves Erika (2006): A testnevelő tanárok kapcsolódási pontjai az egészségturizmushoz. In: Acta Academiae Pedagogicae Agriensis- Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. Eger. 119–132.p.

12. Ggedő Dolóresz–Rigler Endre (1998): Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában. Present Bt., Kecskemét. 5–15.p.

13. Marketingterv 2004. Magyar Turizmus Rt. 2003. okt. 7. 1–119.p. (www.itthon.hu)

14. Révai Új Lexikona (1996) I. kötet. Babits Kiadó, Szekszárd. 497.p.

15. Révai Nagy Lexikona (1989). Az ismeretek Enciklopédiája. I. kötet. Szépirodalmi és Babits Könyvkiadó. 658.p.

16. Kristonné dr. Bakos Magdolna (2006): Új szemléletű iskolai testnevelés az ezredfordulón. In: Acta Academiae Pedagogicae Agriensis- Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. Eger. 153–158.p.

17. KSH 2009, www.itthon.hu

18. Kerényi Erika–Dr. Müller Anetta–Szabó Róbert–Dr. Mosonyi Attila(2009): Analysis of Agárd, Komárom and Pápa's Thermal and Experiences Bath, according the guest's satisfaction. Egészségügyi marketing éstelekkommunikáció című konferencia kiadványkötete (CD). ISBN:978-963-06-8473-6., 11.o.

19. Dr. Müller Anetta–Szabó Róbert–Kerényi Erika–Dr. Mosonyi Attila PhD. (2009): Fürdő kutatás a Közép-dunántúli régióban. In. Acta Academiae Pedagogicae Agriensis. XXXVI. Sectio Sport. Sport, életmód, egészség. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. Szerkesztő: Honfi László. 65–77.p.

20. Mosonyi Attila–Könyves Erika–Kerényi Erika–Müller Anetta (2010): Miskolctapolca egészségturizmusa egy vizsgálat tükrében. International Conference of Tourism, Recreation and Sports Management. 27–28 th May 2010.kiadványkötete (CD) 8.o.

21. Müller Anetta–Kórik Valéria (2009): Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. In. Economica 2009/2. szám.58–72.p. ISSN:1585-6216

*„Kháron ladikja nem akkor indul velünk,
Midőn lezárul a szem.
Zord átkelők soká nyitott szemmel megyünk
A végzetes vízen.”*

Illyés Gyula

BATÍZNÉ DR. MIKULÁN RITA

Az életmód szerepe az időskori kognitív zavarok prevenciójában és rehabilitációjában



The roll of lifestyle in the prevention and rehabilitation of cognitive disturbances in old age

BEVEZETÉS

A tudomány és a társadalom fejlődésének egyik legnagyobb diadala a lakosság várható élettartamának megnövekedése. Ez azonban csak megfelelő életminőséggel párosulva ajándék az egyén számára. Mindannyiunk vágya a sikeres öregedés („successful aging”), amikor is az egyén megőrzi fizikai és szellemi képességeit és aktivitását, valamint megtartja szociális kapcsolatait. Megszerzett élettapasztalatára és bölcsességére alapozva keresi azokat az új lehetőségeket, ahol hasznosíthatja az élete során felhalmozott tudását.

Az öregedéssel járó kedvezőtlen testi és lelki változások és az idős lakosság jelentős részére jellemző krónikus betegségek komoly akadályt

jelenthetnek a megfelelő időskori életminőség elérése és fenntartása szempontjából.

A Földön napjainkban 606 millió idős ember él, létszámukat 2050-re 2 milliárdra becsülik. Magyarországon mára minden ötödik ember betöltötte 60. életévét, arányuk elérte a 20%-ot, számszerűen ez 2 millió lakost jelent. A 60 éven felüliek 51%-a (1,1 millió) egy krónikus megbetegedésben szenved, két ilyen megbetegedés 10%-ukat (200 ezer) érinti és három vagy több krónikus megbetegedés 3%-os gyakorisággal (60-70 ezer ember) fordul elő. (Iván L. 2002)

A szomatikus betegségek mellett a lelki betegségek gyakorisága is nő a kor előrehaladtával.

A kognitív funkciók gyengülésének legenyhébb formája az emlékezetcsökkenés a 65 év-nél idősebb lakosság 40%-át érinti, de évente csak körülbelül 1%-uk állapota progrediál demenciába. (Gary WS. 2002) Még így is azonban a demencia, a depresszióval együtt, melynek előfordulása időskorban 11-16%, a leggyakoribb gerontopszichiátriai tünetcsoportot képezi. (Tariska P. 2000)

IDŐSKORI KOGNITÍV ZAVAROK

Három fő csoportot különböztetünk meg:

1. öregedéssel járó emlékezetkárosodás
2. enyhe kognitív zavar
3. demencia

ÖSSZEFOGLALÁS

A hazai és külföldi szakirodalmi adatok alapján elmondható, hogy az időskori kognitív zavaroknak is mind a kialakulását, mind a lefolyását pozitívan lehet befolyásolni életmóddal. Az életmód morbiditást és mortalitást befolyásoló szerepe a szív- és érrendszeri betegségek viszonylatában már régóta ismert. Az időskori kognitív betegségekre gyakorolt kedvező hatása azonban még nem terjedt el széleskörűen. Az egészségfejlesztés egyik fontos feladata lehet ezen információknak az átadása a fiatalabb korosztályoknak is. Minél régebb óta

jellemző egy személy életmódjára az egészségtudatosság, annál nagyobb a valószínűség az előnyös hatások eredményinek megtapasztalására. A mentális képességek szinten tartására irányuló egyéni törekvések szolgálatába állítható az oktatás területén tapasztalható szemléletváltás: az egész életen át tartó tanulás (Life Long Learning) mindenképpen hozzájárul az időskori kognitív zavarok prevenciójához valamint az idősök életminőségének emeléséhez.

Kulcsszavak: kognitív zavarok, életmód, idős kor

Öregedéssel járó emlékezetkárosodás

A korfüggő feledékenység a legenyhébb formája az időskori kognitív zavaroknak, amelynek jellemzője, hogy a beteg érzékeli az emlékezetromlást, valamint hogy a standardizált memóriateszt eredménye szerint a beteg objektív memóriatesztje gyengébb a fiatal felnőttekéhez képest. (Larrabee GJ, Crook TH. 1994)

Enyhe kognitív zavar

Az enyhe kognitív romlás már súlyosabb formája a memória romlásának, és gyakran jellemezhető súlyos emlékezetkieséssel, funkcionális károsodás nélkül. Bár az enyhe kognitív károsodásban szenvedő betegek képesek önálló életvitelre, objektív memóriakárosodásuk a nagyon enyhe Alzheimer-kórban észlelthez hasonló. (Petersen RC, Smith GE, Waring SC. 1999) A 65 éves vagy idősebb népesség 10%-a enyhe kognitív károsodásban szenved, és évente közel 15%-uk esetében Alzheimer-betegség alakul ki.

Demencia

Leggyakoribb okának az Alzheimer-kórt (50-70%) és a cerebrovaszkuláris etiológiájú formákat (10-20%) tartják. Ez a két kórforma gyakran együtt jelentkezik. Reverzibilitás főleg gyógyszerhatással kapcsolatos, illetve atípusos depresszió (pszeudodemencia) keretében fordul

elő. Ritkább, speciális kórokok (pl. normotensív hydrocephalus, anyagcserezavarok) is lehetségesek.

KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

Amennyiben a demencia diagnózisa kimondható, úgy gyógyszeres kezelés elkezdése is javasolt. (Small GW, Rabins PV, Barry PP. 1997) A memóriaromlás enyhébb formáiban szenvedők számára nincsen elfogadott gyógyszeres kezelés. Nem minden betegen alakul ki szükségszerűen az Alzheimer-betegség, és a genetikai hajlam a betegségkockázatnak csak egy részét magyarázza, így az életmód helyes megválasztása fontos lehet a betegség kockázata és a megelőzés szempontjából. (Mattson MP. 2000) Az egészséges agyi működés fenntartásában szerepet játszó nem genetikai tényezőkről nyert újabb kutatási eredmények arra utalnak, hogy különböző gyakorlati módszerekkel lassítható az agy öregedése és késleltethető a demencia jelentkezése.

1. Az egészséges agyi tevékenységet megővő primer prevenció módszerei (Small G. 2002)

- Stresszcsökkentés
 - készüljön fel az előre látha-

tó eseményekre, teremtsen egyensúlyt a munka és a pihenés között, állítson fel realista elvárásokat, és tartson szabályos időközönként relaxációs szüneteket.

- Szellemi tevékenység – fejtsen keresztrejtvényeket, rakjon ki puzzle-t, olvasson könyveket vagy állítson maga elé intellektuális feladatokat.
- Az egészséges agyi tevékenységet megőrző diéta – igyon meg napi hat pohár vizet, egyen kis zsírtartalmú táplálékokat, sok zöldséget és gyümölcsöt, kerülje a zsírban sült ételeket, és szedjen antioxidáns E- és C-vitamint.
- Mozogjon rendszeresen, ami megfelelő mértékű, szabad levegőn végzett terhelést is jelent.
- Válasszon kis koponyatrauma-kockázattal járó sportokat és egyéb tevékenységeket.
- Kerülje a dohányzást és a túlzott alkoholfogyasztást.
- Végezzen a személyes érdeklődését felkeltő tevékenységeket.

Stresszcsökkentés: humán vizsgálati eredmények szerint a nagy dózisban több napon át adott kortizol, mint stresszhormon, képes károsítani a memóriát. (Newcomer JW, Selke G, Melson AK. 1999)

Fizikai aktivitás: A rendszeresen feladatok elé állított laboratóriumi állatok hippocampusában új neuronok fejlődnek ki, szemben az inaktív állatokkal. (Gage FH. 2002) A fizikai aktivitás növelheti az agyi vérátáramlást, ami viszont elősegíti az idegsejt-növekedést. A 20–60 éves korokban fizikailag ak-



ABSTRACT

Based on reports in the literature, the conclusion can be drawn, that the development of cognitive disturbances in an old age can be positively influenced by lifestyle. The influence of lifestyle on morbidity and mortality concerning cardiovascular diseases is well known for a long time. However, its beneficial effects on old age cognitive dysfunctions are not so widely accepted.

It is one of the most important tasks of health promotion to pass this information also to the relatively young generations. The longer

the time health consciousness has characterized one's lifestyle for, the higher the probability is to experience its beneficial effects. Nowadays changes of attitude in education may help the individual efforts to keep mental abilities on the desired level, Life Long Learning contributes to prevention of old age cognitive dysfunctions and to improve the quality of life of elderly people.

Keywords: cognitive dysfunctions, lifestyle, elderly people

tív felnőtteken végzett vizsgálatok eredményei szerint körükben kisebb az Alzheimer-kór kockázata idősebb korban. (Friedland R.P., Fritsch T., Smyth K.A. 2001) Egy nemrég 60–75 éves egészséges felnőttek bevonásával végzett vizsgálatban azt találták, hogy a végrehajtás ellenőrzését jelentő mentális feladatok – monitorozás, ütemezés, tervezés, tiltás és emlékezés – teljesítése javult az aerobikozó csoportban, de nem javult a kontrollcsoportban (Kramer A.F., Hahn S., McAuley E., Cohen N.J. 2001)

Egészséges étrend: Az elhízottaknak nagyobb a kockázatuk a diabétesz és a hipertónia kialakulására. Ezek az obezitással összefüggő kórképek növelik a cerebrovaszkuláris betegségek kockázatát, ami gyakran vezet a memória romlásához és demenciához. Epidemiológiai vizsgálatok szerint fiatal és középkorú felnőtteknél kisebb zsírtartalmú étrend hatására évtizedekkel később csökkenhet az Alzheimer-kór kockázata. Bizonyos zsírok azonban kedvezően hatnak az egészséges agyi működésre. Az egyik 1999-es vizsgálatból kiderült, hogy a nagy olívaolaj-tartalmú mediterrán étrend véd az öregedéssel összefüggő kognitív hanyatlással szemben. (Solfrizzi V., Panza F., Torres F. 1999)

Szellemi aktivitás, Life Long Learning

„Ha én még egyszer 75 éves lehetnék!”
Szent-Györgyi Albert (90. születésnapján)

Az Alzheimer-kór kialakulásának kockázata kisebb azok esetében, akik szellemileg aktívak maradnak, azokhoz képest, akik nem. (Friedland R.P., Fritsch T., Smyth K.A. 2001) A vizsgálatok eredményei arra is utalnak, hogy ha valaki a 20-as éveiben mentálisan aktívabb, akkor feltehetően jobb lesz a kognitív teljesítménye időskorban. Azok, akik sokat olvasnak, akiknek foglalkozása serkenti a gondolkodást, vagy akik képzési tapasztalatokkal rendelkeznek, jobban és hosszabb ideig képesek megőrizni memóriateljesítményüket az öregedés

folyamán. Más vizsgálatokban azt találták, hogy a felsőfokú végzettségűek körében kisebb az Alzheimer-kór kialakulásának kockázata, mint az alacsonyabb képzettségűek esetében. (Del Ser T., Hachinski V., Merskey H. 1999)

A napjainkra bekövetkezett szemléletváltás az oktatás területén szerencsésen hozzájárul az idősök szellemi aktivitásának fenntartáshoz. A 21. századra kibővült az oktatás feladatköre, gyermekkortól kezdve egész életen át segíteni szeretne mindenkit abban, hogy bővülő ismereteket szerezhessen a világról, másokról és önmagáról. Az Európai Bizottság 2000-ben kiadott „Memorandum az egész életen át tartó tanulásról” című vitaanyaga leszögezi, hogy az egész életen át tartó tanulás szempontjából mindenfajta tanulás egy „bölcsőtől a sírig tartó” folyamatos kontinuumot alkot. A Life Long Learning (LLL) olyan kora gyermekkortól késő öregkorig tartó kognitív folyamat, amely magába foglalja a formális, azaz iskolai oktatást éppen úgy, mint a nonformális (bizonyítványt nem adó, kötetlen, öntevékeny szervezetek keretei között végbemenő), valamint az informális (családi, munkahelyi, a széles társadalmi környezetben történő) tanulást is.

Ennek a programnak szerves része az időskorúak művelődése. Ez annál is inkább indokolt, mert a lakosság korosodása folytán megnövekszik az időskorúak művelődési, tanulási igénye. A fejlett országokban ennek külön ellátási rendszere van, intézményhálózata van, szakembergárdája van. Fontos eleme ennek a folyamatnak az intergenerációs tanulás. Hazánkban a LLL zárószakaszának rendszere most van kiépülőben. Ennek a területnek egyik fontos része a geronto-andragógia (gerontagógia).

Az időskori nevelés, a gerontagógia az időskorúak képzésének, művelődésének elmélete és gyakorlata. Célja és feladata: felkészítés az öregedéssel együtt járó változásokra, az aktív, harmonikus öregkor feltételeinek elősegítése tanulással, művelődéssel. (Hidy P. 2009)

Az időskori tanulás és művelődés előnyei (Sz. Molnár A. 2009):

- Az erőnlétnek megfelelő rendszeres fizikai aktivitás és szellemi igénybevétel megelőzi és lelassítja az időskori leépülés folyamatait;
- Az eligazodás képességére a kultúra területén is szükség van;
- Működőképesekek legyenek az alapismertek;
- Megmaradjanak a tanulási képességek;
- A mentális képességek és a lelki egészség szinten tartható;
- Megelőzhetőek a negatív időskori változások (elmagányosodás, feleslegesség-érzés, kiszolgáltatottság stb.);
- A szociális izoláció veszélye mérséklődik.

Az eddig megszerzett tapasztalatok (Sz. Molnár A. 2009):

- Az idősek érdeklődnek és képesek tanulni, de kevésbé preferálják a formális képzéseket;
- Főként a nők, a jobb jövedelmi helyzettel rendelkezők és iskolázottabbak tanulnak aktívan;
- Számukra a végzettség, az oklevél megszerzése nem fontos;
- Előnyben részesítik az informális és nem formális tanulást;
- Elengedhetetlenül szükségesek a hatékony formák és módszerek, amelyek biztosítják a résztvevők aktív részvételét;
- A csoportos munka enyhítheti a nemzedékek közötti különbségekből adódó korosztályi problémákat is;
- A változás dinamikáját növelheti, ha új képzési szintekre helyeződik a hangsúly és kötetlen, nyitott képzési formák terjednek el.

2. Demens betegek szocio-pszichoterápiája (szekunder prevenció, rehabilitáció)

A modern kezelési eljárások elvi kiindulási pontjával szolgáltak azok a tapasztalatok, ame-

Batízné Dr. Mikulán Rita
adjunktus

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

e-mail: mikulan@jgyfku-szeged.hu

Fő kutatási témái közé tartozik a sportolók egészségmagatartása, azon belül is különbségek sportolók és nem sportolók között, valamint a sportágválasztás hatása az egészségmagatartásra.

Szabadidejét legszívesebben a családjával és a barátaival tölti, nagyon szeret olvasni és zenét hallgatni.



Gage F.H. Neurogenesis in the adult brain. J. Neurosci 2002;22:612

Gary W.S. Amit az öregedéssel összefüggő memóriaromlásról tudnunk kell. LAM 2002;12(8):512-5.

Hidy P. Tétlenül és tehetetlenül?: A tanulás funkciói és funkcióváltozásai az időskorban. 2009.

Iván L. Az öregedés élettani és társadalmi jelenségei Magyar Tudomány, 2002/4 412. o.

Kramer A.F., Hahn S., McAuley E., Cohen N.J., Banich M.T., Harrison C., et al. Exercise, aging and cognition: healthy body, healthy mind? In: Fisk A.D., Rogers W., eds. Human factors interventions for the health care of older adults. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 2001.

Larrabee G.J., Crook T.H. Estimated prevalence of age-associated memory impairment derived from standardized tests of memory function. Intl Psychogeriatr 1994; 6:95-104.

Lóránth I.: Nehéz feladat az egészségmegőrzés. Magyar Orvos, 2010; XVIII/9. 8-9.

Mattson M.P. Existing data suggest that Alzheimer's disease is preventable. Ann N. Y. Acad Sci 2000; 924:153-9.

Newcomer J.W., Selke G., Melson A.K., Hershey T., Craft S., Richards K., et al. Decreased memory performance in healthy humans induced by stress-level cortisol treatment. Arch Gen Psychiatry 1999; 56:527-33.

Petersen R.C., Smith G.E., Waring S.C., Ivnik R.J., Tangalos E.G., Kokmen E. Mild cognitive impairment: clinical characterization and outcome. Arch Neurol 1999; 56:303-8.

Sz. Molnár A.: Az idős felnőtt rétegek felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei. 2009.

Small G.W., Rabins P.V., Barry P.P., Buckholtz N.S., DeKosky S.T., Ferris S.H., et al. Diagnosis and treatment of Alzheimer disease and related disorders: consensus statement of the American Association for Geriatric Psychiatry, the Alzheimer's Association, and the American Geriatrics Society. JAMA 1997; 278:1363-71.

Small G. The memory bible: an innovative strategy for keeping the brain young. London: Penguin, 2002.

Solfrizzi V., Panza F., Torres F., Mastroianni F., Del Parigi A., Venezia A., et al. High monounsaturated fatty acids intake protects against age-related cognitive decline. Neurology 1999; 52:1563-9.

Tariska, P.: Rehabilitáció a gerontopszichiátriában. A rehabilitáció gyakorlata III/2. Medicina 2000.

lyek igazolták, hogy még demencia esetén sem vesz el minden tanulási képesség. A környezet-höz való érzelmi rapportkészség még igen előrehaladottan demensenken is megtartott. Óriási jelentősége van a szociális környezetnek a tünetek keletkezésében és a várható rehabilitációs eredményekben. Ezek alapján négyfajta terápia-típus tudunk elkülöníteni:

- kognitív célú szocio-pszichoterápiák;
- stimulusorientált megközelítések;
- emocionális megközelítésű kezelések;
- a magatartásorientált terápiaik.

Az első három, terápiás megközelítés tudományos háttere számos hasonlóságot mutat az időskori nevelés tapasztalataival. A kognitív célú szocio-pszichoterápiák közül a memória-tréning bizonyos típusai (Stengel-féle metódus) beilleszthetők az idős emberek mindennapjaiba is:

- a koncentráció javítása megfelelő rendszer kimunkálásával;
- szótlálási tréning (keresztrejtvényfejtés, szóképzési játékok);
- a tanulás, a rövidtávú memória javítása (ismétlések száma, asszociativitás stb. a bevézés segítésére);
- reprodukció javítása (gyakorlatok a logikus gondolkodásra, mondatképzés pl. három megadott szóból).

A stimulusorientált megközelítések olyan rekreációs jellegű tevékenységek (LLL-informális tanulás), amelyek a kellemes, ellazult közérzet elérésével szolgálják a meglévő mentális kapacitások mozgósítását: művészeti, táncterápiák, társas- és egyéb játékok. Az emocionális megközelítésű terápiaik során szubjektív visszaemlékezések segítségével az idős emberek önbecsülését lehet fokozni: fényképek, fiatalkori események felidézése (reminiscencia). (Tariska P. 2000)

KÖVETKEZTETÉS

A hazai és külföldi szakirodalmi adatok alapján elmondható, hogy az időskori kognitív zavaroknak mind a kialakulását, mind a lefolyását pozitívan befolyásolhatjuk az életmódunkkal. Az eredmények alátámasztják a táplálkozás valamint a testi és szellemi rekreáció jelentőségét. Tompa Anna akadémikus szerint a gazdaságilag fejlett társadalmakban rövid idő alatt oly mértékben változnak meg a körülmények, a környezeti adottságok, a táplálkozási és életviteli normák, hogy ezek követése az egyén számára igen nehéz, éppen ezért a társadalomnak tudatosan kell törekednie a saját életkörülményei javítására. (Lóránth I. 2010) Az egészségfejlesztés egyik fontos feladata lehet ezen cél megvalósításhoz szükséges információknak az átadása a fiatalabb és idős korosztályoknak is. Minél régebb óta jellemző egy személy életmódjára az egészségtudatosság, annál nagyobb a valószínűség az előnyös hatások eredményinek megtapasztalására. A mentális képességek szinten tartására irányuló egyéni törekvések szolgálatába állítható az oktatás területén tapasztalható szemléletváltás: az egész életen át tartó tanulás (Life Long Learning) mindenképpen hozzájárul az időskori kognitív zavarok prevenciójához valamint az idősek életminőségének emeléséhez.

IRODALOMJEGYZÉK

Del Ser T., Hachinski V., Merskey H., Munoz D.G. An autopsy-verified study of the effect of education on degenerative dementia. Brain 1999; 122:2309-19.

Friedland R.P., Fritsch T., Smyth K.A., Koss E., Lerner A.J., Chen C.H., et al. Patients with Alzheimer's disease have reduced activities in midlife compared with healthy control-group members. Proc Natl Acad Sci USA 2001; 98:3440-5.

DR. FRITZ PÉTER¹ – SZIGETI KATALIN² – TÓTH LEA ÉVA²

¹ Eszterházy Károly Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger

² Szegedi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged

Rekreációs sport- motiváció-kutatás Szegeden



Recreational Sportmotivation Research in Szeged

BEVEZETÉS

Napjaink egyik központi témája az egészség. Diskurzusok folynak az egészség megőrzéséről, fejlesztéséről mind a tudományos, mind pedig a hétköznapi életben. Minden nap hallhatunk, olvashatunk róla különböző médiumokban. Reklámok tömkelegében hallhatunk az „állítólag” egészséges termékekről. Ezek mind azt bizonyítják, hogy egyre több embert foglalkoztat az egészség. Ahhoz, hogy megértsük, miért lett ilyen fontos az egészség vissza kell tekintenünk a rég múltba.

Az elmúlt 350 évben három nagy, a civilizációs fejlődést befolyásoló fordulat érhető tetten.

Ezek voltak: az ipari forradalom (1750–1780), a tudományos-technikai forradalom (1900-as évek fordulója), illetve az információs forradalom (1975–). Ezek együttes eredményeképp mára gyökeresen megváltozott az életmódunk, melyet hívhatunk ülő életmódnak (homo sitting) is (Kovács, 2007). A változás egyik bizonyítéka, hogy míg régen a vezető morbiditási illetve mortalitási okok között első helyen a fertőző betegségek szerepeltek, mára ez eltolódott a nem fertőző, krónikus betegségek felé. A statisztikai adatok alapján legjellemzőbbek például a szív- és érrendszeri, illetve a daganatos

betegségek. Ezek egyik kiváltó oka a biológiai tényezőkön túl az egészségtelen életmód, köztük a fizikai inaktivitás.

A betegségek – így a krónikus, nem fertőző és az ülő életmódból származó betegségek – egyénre gyakorolt fizikai és pszichés hatásán túlmenően számottevő társadalmi hatásaival is számolni kell. Az Európai Unió egyik kiadványa megfogalmazza az összefüggést az egészség és a gazdasági jólét között: „Az egészség nemcsak az egyének és a társadalom jóléte szempontjából fontos: az egészséges népesség a gazdasági jólét és termelékenység előfeltétele.” (Fehér könyv –

ÖSSZEFOGLALÁS

Korunk modern társadalmára jellemző a mozgásszegény életmód. A Hungarostudy felmérés 2002-es eredményei alapján a felnőtt lakosság 75%-a nem végez rendszeres sporttevékenységet Magyarországon. Így rendkívül fontos, hogy feltérképezzük a sportolási motivációkat, és ezáltal hatékonyan ösztönözzük a népességet az aktív sportolásra.

Kutatásunkban a rekreációs motivációkra fókuszálunk. Korábbi kutatások beszámolnak róla, hogy a férfiak sportolási hajlandósága átlagosan nagyobb, mint a nőké. Ezt a nemek közötti különbséget mi is tapasztaltuk. Azonban eredményeink rávilágítottak arra, hogy az élet-

kor meghatározóbb a sportmotívumok sorrendjében, mint a nemi hovatartozás. Azt tapasztaltuk, hogy a fiataloknak a legerősebb motiváció az érzelmi hatás, ami a kor előre haladtával egyre inkább háttérbe szorul, és mindinkább átveszi helyét az egészség. Az életkor csoportok szerinti megoszlás és az első helyen megjelölt motiváció közötti kapcsolat szignifikáns ($p < 0,0001$ Pearson khi-teszt).

Kutatási célunk árnyaltabb képet adni a szegedi sporttevékenység motivációjáról. Úgy gondoljuk, kutatásunk eredményei alapot adhatnak későbbi átfogó sportmotivációs vizsgálatoknak.

Kulcsszavak: rekreáció, sport, motiváció, egészség, érzelem



Együtt az egészségért: Stratégiai megközelítés az EU számára 2008–2013, 2007)

A fizikai aktivitás és az egészség korrelációját támasztja alá egy másik Európa Unió kiadvány, mely kiemeli, hogy a fizikai aktivitás védőfaktor mind a nem fertőző, krónikus betegségek kialakulásával, mind pedig az elhízással, túlsúllyal szemben. A Fehér könyv a sportról című 2007-ben napvilágot látott kiadvány ezt a következőképpen foglalja össze: „A fizikai aktivitás hiánya növeli a túlsúly, elhízás, valamint számos krónikus betegség, például a szív- és érrendszeri megbetegedések és cukorbetegség előfordulásának esélyét, amelyek, csökkentik az életminőséget, veszélyeztetik az egyén életét valamint az egészségügyi költségvetés és a gazdaság számára is terhet jelentenek.”

Célunk a fizikai aktivitás magyarországi helyzetének bemutatása a Szegedre fókuszáló sportolási motivációkkal kapcsolatos kutatásunk eredményén keresztül. Úgy gondoljuk, hogy a motivációs felmérésünkkel egy lépéssel közelebb juthatunk ahhoz, hogy a mozgást, és ezen keresztül az egészséget az emberek életének természetes részévé tegyük. A kutatások többsége azt bizonyítja, hogy az ország 15 éven felüli lakosságának

72,5%-a soha nem sportol, bár az ország fizikai aktivitásával kapcsolatos kutatások eredményei eltérnek egymástól. Ezért mi azt vizsgáltuk meg, hogy akik rendszeresen sportolnak, miért teszik ezt, mi motiválja őket. Úgy gondoltuk, ezekből az eredményekből nem csak arról kaphatunk képet, hogy a rendszeresen sportolókat mi motiválja, hanem arról is, hogy az inaktív embereket mivel lehetne ösztönözni arra, hogy a fizikai aktivitás hétköznapijaink szerves részévé váljon.

Felmérésünk része az Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelés és Sporttudományi Intézet, valamint az Eötvös Lóránd

Tudományegyetem közös kutatási projektjének, melynek címe: „A rekreációs edzés szerepe és jelentősége az egészséges életmódban – különös tekintettel a motoros és lelki fitsségre”. Ezt a nagyszabású kutatást az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága kezdeményezte és kiemelten támogatja a Hálózati Kutatási Projekt keretében. Bár kutatásunk nem reprezentatív, eredményei mindenképp jelzés értékűek, és egy Szegedre fókuszáló vagy az egész országra kiterjedő átfogóbb kutatás alapjául szolgálhatnak.

IRODALMI ÁTTEKINTÉS

Rekreáció

Érdeemes elhelyezni a rekreációt a mindennapi tevékenységek körében, ahhoz, hogy később részletesen körbe tudjuk járni a rekreációs sporttevékenységet.

„A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és -képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz és mtsai, 2007). Erre a meghatározásra épül a rekreációs céllal vég-

zett sporttevékenység, de kiegészül azzal, hogy meghatározott szabályok szerint kell végrehajtani. Fontos megjegyezni, hogy a mozgásos rekreációnak nem szinonimája a rekreációs céllal végzett sporttevékenység, hanem a része (Fritz és mtsai, 2007).

Fontos jellemezni a rekreációs céllal végzett sportot. Általánosságban elmondható, hogy a mozgásos rekreáció célja a kikapcsolódás, a jó közérzet elérése, mivel az egészségközpontú gondolkodásmód dominál. A fittség határozza meg a kondicionális képességek fejlesztési céljait. Erre alapozva a rekreációs edzésnél nem kell csúcsteljesítményt nyújtani. Heti két-három foglalkozás a jellemző. Az edzés intenzitása a „jólesés” tükrében alakul (Fritz és mtsai, 2007).

A fizikai aktivitás magyarországi helyzete

Általánosságban elmondhatjuk (az Eurobarometer 2004. novemberi felmérése alapján), hogy az Európai Unió polgárainak körülbelül 60%-a rendszeresen végez valamilyen sporttevékenységet (Fehér Könyv, 2007b). Ettől a magyarországi adatok messze elmaradnak, bár a fizikai aktivitásra vonatkozó kutatási eredményeket kellő kritikussággal kell kezelni, mivel azok jelentősen eltérnek egymástól. A Hungarostudy felmérés 2002-es eredményei alapján a felnőtt lakosság 75%-a nem végez rendszeres sporttevékenységet Magyarországon (Gémes, 2006). Egy másik önbevallásos módszer alapján kapott eredmények szerint a tanuló fiatalok 15-20%-a, a felnőtt lakosság 9-12%-a sportol. Reális becslést adhatunk el a Gazdaságfejlesztési Kutatóintézet 2007-es eredményeit, melyek szerint a 15 éven felüli lakosság 72,5%-a soha nem sportol, és mindössze a népesség 8%-a sportol rendszeresen hetente többször (www.hupe.hu).

Sportmotivációk

Markland és Hardy (1992) egy 249 fős mintán vizsgálták a sportolási motivációkat és a vá-

ABSTRACT

The lack of exercise and sedentary life-style is a characteristic of the contemporary modern society. According to the survey of Hungarostudy conducted in 2002 75% of the adults do not go in for sport regularly in Hungary. So it is extremely important to explore the motivations of doing sport, and with the help of the results we can effectively inspire the population to go in for some sport.

In our research we would like to focus on recreational motivations. The results prove that on the average the sport inclination of the men is higher than women's. We also experienced this difference between men and women, but our results show that the age is

more determinative than sex. In our experiences we noticed that the most significant motivation for young people is the emotional effect, which is gradually replaced by the health with the advance in age. This relationship between the dominant motivations and repartition regarding age groups is significant (Pearson's chi-square test: $p < 0,0001$).

The target of our research was to represent a more sophisticated view about the sport motivations. In our opinion our results can be a basis of further comprehensive searches about sport motivations.

Keywords: recreation, sport, motivation, health, emotion.

laszok alapján 12 tényezőt különítettek el. Ezek a stresszhatások kezelése, súlykontroll, rekreáció, társadalmi elismertség, élvezet, megjelenés, személyes fejlődés, kapcsolattartás, betegség-megelőzés, verseny, fitness és az egészség megőrzése.

Egy magyarországi kutatásban négy különböző sportmotivációs faktort különböztettek meg. Ezek a következők: „győzelem- és versenyorientált”, „fizikai erőnlét, egészség és sportolói attitűd”, „külső megfelelés” és a „hedonisztikus” motivációs faktor. (Pikó, Pluhár és Keresztes, 2004)

Ezeket a motivációs kutatásokat vettük alapul saját sportmotivációs kategóriáink kialakításánál. Kategóriáink legtöbbje megegyezik a fentiekben leírt sportmotivációkkal, de vannak eltérések is, mert úgy gondoltuk árnyaltabb és pontosabb eredményeket kapunk, ha 10 motivációs kategóriát különítünk el.

HIPOTÉZISEK

1. Az egészségre való törekvés első helyen szerepel az indokok között
2. A rekreációs céllal sportolóknak fontos a megjelenés
3. Az életkor befolyásolja a sportolási motivációkat és azok közötti prioritást

MÓDSZEREK

Felmérésünket Szegeden végeztük, a város különböző sportlétesítményeiben, sportegyesületeiben és olyan közterületeken, ahol jellemző, hogy sporttevékenységet végeznek. Összesen 8 helyszínen végeztünk adatgyűjtést. Minden helyszínen több napon keresztül, különböző időpontokban kérdőíveztünk.

A vizsgálati populáció, azon személyek köre, akik valamilyen sporttevékenységet végeznek. Keresztmetszeti vizsgálatot folytattunk. Egyszerű, véletlen, ismétlés nélküli mintavételt alkalmaztunk, felmérésünk nem reprezentatív. 280 kérdőívből 276 volt értékelhető, így a feldolgozás aránya 98,57% lett. A válaszadók 41,30%-a nő (114 fő), 58,70%-a férfi (162 fő) volt. Az életkorukat tekintve szélsőséges ingadozás jellemzi a sokaságot.

A vizsgálati személyeket négy korcsoportra osztottuk. A 14 éven aluliaik a sokaság 10%-át teszik ki, a 14 és 21 év közöttiek a teljes minta 39%-a, a 22 és 35 év közöttiek a megkérdezettek 37%-a, valamint a 35 év felettiek a vizsgált személyek 14%-a.

A kutatás módszere írásos kikérdezés, azon belül egyéni kérdőíves vizsgálat. Önkitöltéses

Dr. Fritz Péter
főiskolai docens
Eszterházy Károly Főiskola
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

e-mail: peter@egeszsegfejlesztohaz.hu

Fő kutatási témái közé tartozik a sportolási motívumok kutatása, fogyasztási szokások rekreációs edzést végzők körében, a rekreáció rendszertani felépítése multidiszciplináris megközelítésben, a rekreáció jelentősége és lehetőségei az Európai Unióban, rekreációs edzéstervek és egészségtervek hatékonyságának vizsgálata, az egészségfejlesztés lehetőségeinek és hatékonyságának vizsgálata, az egészségfejlesztés lehetőségei a munkahelyeken, az egészségi állapot komplexitása és mérési lehetőségei a munkahelyeken.

Hobbija a mozgás (röplabda, kosárlabda, úszás), a gitározás, zenehallgatás és a horgászat.



kérdőívet alkalmaztunk, az adatszolgáltatás önkéntes volt. Nagyon fontos szempont volt számunkra, hogy a sporttevékenységet ne zavarjuk, illetve ha elkerülhetetlen, akkor minél kevesebb ideig zavarjuk a sportolót. Éppen ezért a kérdőív kitöltése kb. 5 percet vett igénybe.

A kérdőív 3 részből állt. Az első részben klasszikus demográfiai kérdéseken – nem, életkor – kívül megkérdeztük a válaszadó nevét, és hogy mióta sportol. Bár a nevet sem az adatfeldolgozóknak, sem a későbbiekben nem használtuk fel, úgy gondoltuk, hogy nagyobb felelősséget éreznek válaszaikért az egyes személyek, ha már előzetesen megadták a nevüket. Fakultatív jelleggel megadhatták elérhetőségüket is, ha azt kívánták, hogy értesítsük őket az eredményekről. Meglepőde tapasztaltuk, hogy a teljes mintát tekintve egyetlen személyt kivéve mindenki készségesen megadta a nevét. Sőt, a kitöltők 47,83%-a megadta elérhetőségét is, ami az emberek segítőkészségén túl bizonyítja, hogy nem közömbösek a téma iránt.

A kérdőív második része zárt kérdéseket tartalmaz, mely a sporttevékenység jellegére kérdez rá. Feleletválasztós kérdéseken keresztül arra voltunk kíváncsiak, hogy a vizsgált személyek egyéni vagy csapatsportot űznek, szervezett vagy kötetlen körülmények között folytatnak sporttevékenységet, illetve versenyszerűen vagy szabadidejükben sportolnak. Fontosnak tartottuk a felsorolt kategóriák szétválasztását, mivel ezen körülmények befolyásolják az emberek sportolási motívumait.

A harmadik részben nyitott kérdés segítségével mértük, hogy kit mi motivál a sportolásra. Így a válaszadóknak lehetősége nyílt arra, hogy szabadon, megkötés nélkül írassák le sportolási motivációikat, és ne az általunk kialakított

kategóriákon keresztül mutassák be azokat. Ezáltal sokkal pontosabb és részletesebb képet alkothattunk sportolási motívumaikról. Továbbá megkértük a válaszolókat arra is, hogy motivációikat rangsorolják, a legfontosabb indokot az első helyen jelöljék meg.

Az adatgyűjtés után feldolgoztuk az adatokat. A torzítási lehetőségek elkerülése végett ugyanaz a személy dolgozta fel a kérdőíveket, előre megbeszélte a szempontok alapján. A demográfiai és a zárt kérdéseket kódoltuk. A nyitott kérdéskor összeítettük a válaszokat, és 10 tartalmi kategóriát alakítottunk ki, amelyek alapján kódoltuk a motivációs indokokat. Ezek: társas kapcsolatok, érzelmi hatás, egészség, személyiségre gyakorolt hatás, megjelenés, szabadidő eltöltése, kondíció, az életmód része, stresszkezelés és hogy a munkájának a része.

EREDMÉNYEK

A vizsgált személyek 56%-a üz szervezett kerekék között sporttevékenységet, ami jelen vizsgálatban azt jelenti, hogy fizet érte. 26%-a kötetlen formában sportol, vagyis nem fizet érte. És 18%-a mindkét csoportba beletartozik.

A megkérdezettek 62%-a egyéni sportoló, 19%-a játszik csapatban és ugyancsak 19%-a tartozik mindkét kategóriába.

A válaszolók döntő többsége, 70%-a szabadidejében sportol, 21%-a versenyszerűen, azaz leigazolt játékos. Míg összesen 9%-a mondta, hogy mindkét formában sportol.

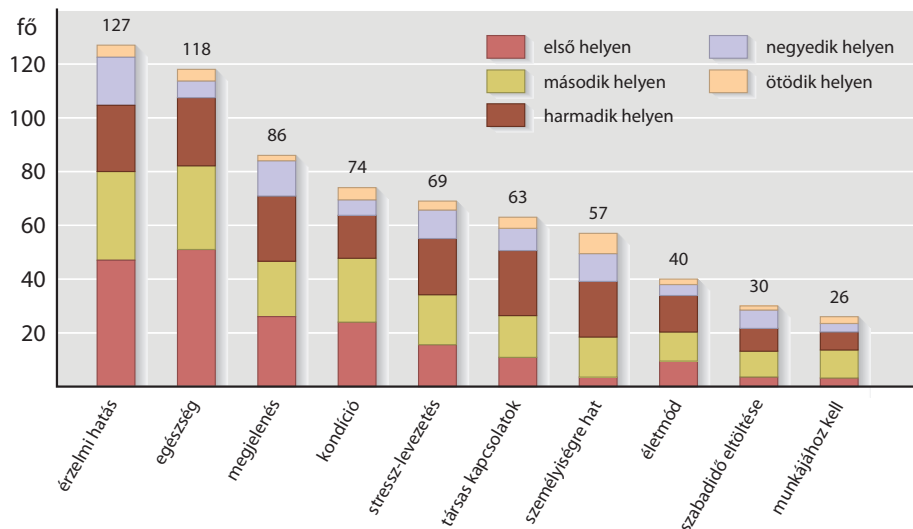
Mivel kutatásunk céljai elsősorban a rekreációs céllal sportolóira irányulnak, ezért a kutatás további részében velük foglalkozunk. A vizsgálati populációban 192 fő volt, akik tisztán szabadidejükben, rekreációs jelleggel űznek sporttevékenységet. Nemi megoszlásban ez annyit jelent, hogy a megkérdezettek közül

a nők 85,96%-a, a férfiak 58,02%-a, korcsoportos megoszlás szerint pedig a 0–13 évesek 53,57%-a, a 14–21 évesek 61,68%-a, a 22–35 évesek 81,37%-a, a 36–60 évesek 7,79%-a rekreációs céllal űz sportot.

Legfőbb feltevésünk az volt, hogy a legfontosabb motiváció, ami sportra ösztönzi az embereket az egészségre való törekvés. Ám ez a hipotézisünk csak részben igazolódott be. Az egész mintát tekintve a legerősebb motivációnak az érzelmi hatás bizonyult, a teljes populáció tekintetében és a nemi hovatartozás alapján is. Egyedüli kivétel ez alól a 22–35 évesek és a 36–60 évesek csoportja, akik az egészséget jelölték meg legfontosabb motívumként (lásd 1. és 2. táblázat).

Ahogy az 1. ábrán is láthatjuk, a rekreációs céllal sportolók motivációi között az érzelmi hatás áll az első helyen. Második helyen pedig az egészség áll, mint motiváció. Ezen két erős motiváció után nagy törés után harmadik helyen a megjelenés áll.

Azonban, ha a rekreációs céllal sportolóknak csupán az első helyen megjelölt motíváci-



1. ábra • A szabadidejükben sportolók motivációi
1. figure • Motivations for recreation

óját vesszük figyelembe, jól látható, hogy a két legerősebb motiváció helyet cserél egymással. Legerősebb az egészségre való törekvés, míg az érzelmi hatás csupán a második. A megjelenés, mint motivációs tényező, továbbra is a harmadik helyen szerepel (lásd 2. ábra).

Második hipotézisünk, miszerint a rekreációs céllal sportolók körében fontos a megjelenés, mint motiváció, igaznak tekintjük. A két legdominánsabb indok (érzelmi hatás, egészség) után mind a legfontosabb, mind az összes indokot tekintve harmadik helyen fordult elő (lásd 1. és 2. ábra).

Érdekesnek találtuk a két legerősebb motiváció ezen változását, ezért ezen tényezőket megvizsgáltuk korcsoportos bontásban is. Az eredmények alapján azt tapasztaltuk, hogy az egészség, mint domináns indok a kor előre haladtával válik egyre fontosabbá. Azonban ahogy az egészség egyre erősebb, az érzelmi hatás egyre gyengébb motivációs erő az egyes korcsoportokban (lásd 3. ábra). Az életkor csoportok szerinti megoszlás és az első helyen megjelölt motiváció közötti ezen kapcsolatot statisztikailag elemeztük, ami kimutatta, hogy az összefüggés szignifikáns ($p < 0,0001$ Pearson khi-teszt).

Figyelembe véve az összes megjelölt indokot, a motívumok kor szerinti megoszlása igen változatos mintát mutat (lásd 2. táblázat). A 0–13 évesek első helyen az érzelmi hatást jelölték meg. Azt követi a társas kapcsolatok és személyiségre gyakorolt pozitív hatás, majd a szabadidő eltöltése. A 14–21 évesek között a legerősebb motiváció a személyiségre gyakorolt hatás. Utána jön az érzelmi hatás, a társas kapcsolatok és az egészség. A 22–35 év közöttiekre igaz, hogy a legfontosabb számukra az egészségre való törekvés. Ezt követi az érzelmi hatás, a stressz-levezetés és a megjelenés. A 36–60 évesekre jellemző, hogy első helyen az egészséget jelölték meg. Majd az érzelmi hatást, személyiségre gyakorolt

	első helyen		nem első helyen		összesen	
	fő	%	fő	%	fő	%
társas kapcsolatok	11	1,59	52	7,54	63	9,13
érzelmi hatás	47	6,81	80	11,59	127	18,41
egészség	51	7,39	67	9,71	118	17,10
személyiségre hat	3	0,43	54	7,83	57	8,26
megjelenés	26	3,77	60	8,70	86	12,46
szabadidő eltöltése	3	0,43	27	3,91	30	4,35
kondíció	24	3,48	50	7,25	74	10,72
életmód	9	1,30	31	4,49	40	5,80
stressz-levezetés	15	2,17	54	7,83	69	10,00
munkájához kell	3	0,43	23	3,33	26	3,77
összesen	192	27,83	498	72,17	690	100,00

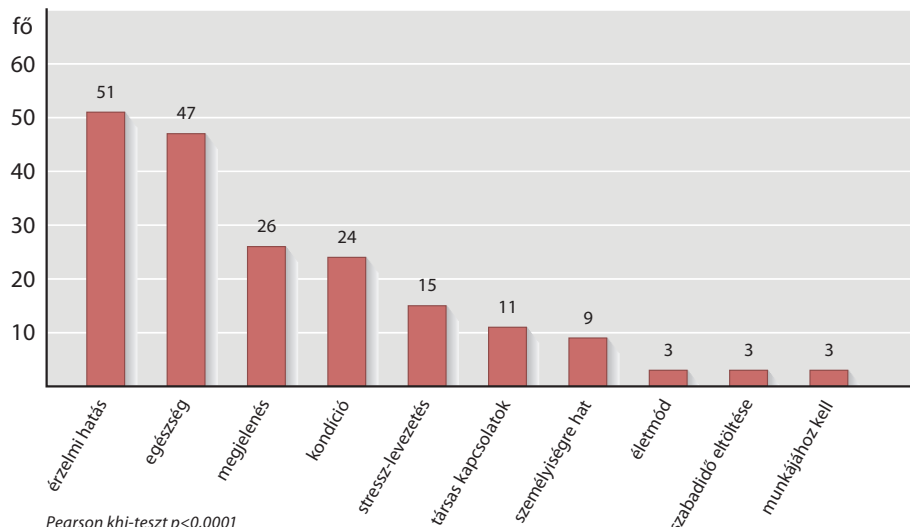
1. táblázat • Motivációs tényezők előfordulása a szabadidejükben sportolók körében

1. table • Occurrence of motivations for recreation

	0–13 év		14–21 év		22–35 év		36–60 év	
	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%
társas kapcsolatok	2	7,14	7	6,54	2	1,96	0	0,00
érzelmi hatás	12	42,86	35	32,71	23	22,55	7	17,95
egészség	1	3,57	15	14,02	35	34,31	18	46,15
személyiségre hat	1	3,57	6	5,61	2	1,96	1	2,56
megjelenés	1	3,57	10	9,35	17	16,67	4	10,26
szabadidő eltöltése	2	7,14	1	0,93	3	2,94	0	0,00
kondíció	2	7,14	17	15,89	6	5,88	1	2,56
életmód	0	0,00	10	9,35	6	5,88	5	12,82
stressz-levezetés	7	25,00	4	3,74	5	4,90	3	7,69
munkájához kell	0	0,00	2	1,87	3	2,94	0	0,00
összesen	28	100,00	107	100,00	102	100,00	39	100,00

2. táblázat • Az első helyen megjelölt motívumok korcsoportok szerinti megoszlása

2. table • First place motivations in the different age groups



Pearson khi-teszt $p < 0,0001$

2. ábra • A szabadidejükben sportolók első helyen megjelölt motivációja
2. figure • First place motivations for recreation

hatást és a társas kapcsolatokat. A fentiekből is kiderül, hogy az érzelmi hatás, a személyiségre gyakorolt hatás és a társas kapcsolatok több korcsoport számára is nagy jelentőséggel bír. Míg más motivációs indokokat eltérő mértékben tartanak fontosnak.

KÖVETKEZTETÉS

A kutatási eredmények azt támasztják alá, hogy a sportaktivitás és a nemi hovatartozás között szoros kapcsolat van a serdülőkortól kezdve. Átlagosan a férfiak sportolási hajlandósága nagyobb, mint a nőké. Ezt a nemek közötti különbséget az eredményekben mi is tapasztaltuk.

A megkérdezettek nagyobb része egyéni sporttevékenységet folytat, ami jól mutatja az önálló sportgyakorlás felé mutató eltolódás tendenciáját (Fehér Könyv, 2007 b). A csapatsportok visszaszorulása mögött társadalmi és gazdasági okok állnak (Fritz, 2008).

A kor és a nem mennyiben befolyásolja a sportolási motivációkat? Kutatásunk rávilágított arra, hogy az életkor meghatározóbb a sportmotívumok sorrendjében, mint a nemi hovatartozás. Köztudott, hogy a gyermekkorban kialakult viselkedésminták felnőtt korban is nagy eséllyel megmaradnak, ezért rendkívül fontos, hogy a mozgást minél hamarabb megszeretessük a fiatalokkal. Kutatásunkból kiderül, hogy számukra elsődleges motiváció az érzelmi hatás, szemben a társadalom által közvetített egészségkultusszal. Az egészség, mint motivációs erő csupán a kor előre haladtával válik fontossá.

Mind Szegeden, mind pedig a dél-alföldi régióban készültek a fiatalok sportaktivitását, és azt befolyásoló tényezőket felmérő tanulmá-

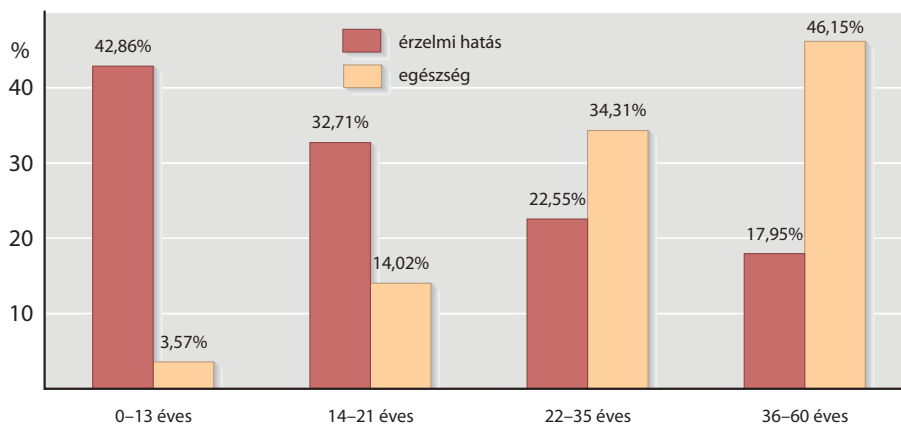
nyok. Ezeket figyelembe vettük, mikor a sportmotivációs háttérét vizsgáltuk mind a nemi hovatartozás, mind pedig az életkorok tekintetében. Kutatási célunk volt árnyaltabb képet adni a szegedi sporttevékenységek motivációjáról. Úgy gondoljuk, kutatásunk eredményei alapot adhatnak későbbi átfogó sportmotivációs vizsgálatoknak. Bevonhatóak lennének más városok, hogy elemezhető legyen az azok közötti hasonlóság és különbség. A vizsgálat kiterjeszhető olyan változókkal, mint például az iskolai végzettség vagy a társadalmi státusz.

Dolgozatunkat ajánljuk azoknak a hallgatóknak, akik a jövőben sporttal, egészséggel kapcsolatos pályán szeretnének elhelyezkedni; azoknak a szakembereknek, akik a sporttal és egészséggel foglalkoznak, illetve akik a sport minél szélesebb körben való elterjesztéséért küzdenek; azon intézményeknek és szerveze-

teknek, amelyek keretén belül sporttevékenység folyik; és mindenkinek, aki érdeklődik a fizikai aktivitás motivációs háttérére iránt.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Fehér Könyv- Együtt az egészségért: Stratégiai megközelítés az EU számára 2008–2013, (2007 a)
2. Fehér könyv a sportról (2007 b)
3. Fritz Péter és Tóth Lea Éva (2009): A divat szerepe a mozgásos életmód alakulásában. Magyar Sporttudományi Szemle, 2009/ 3-4. sz. 26–27.
4. Fritz Péter, Schaub Gáborné, Hegedűs Ibolya (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. In: Magyar Sporttudományi Szemle 30. sz, 52–56.
5. Gémes Katalin: Sport és életminőség. In: Kopp Mária, Kovács Mónika Erika (szerk., 2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest.
6. Kovács Tamás Attila (2007): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. In: Magyar Sporttudományi Szemle, 30, 3–12.
7. <http://www.hupe.hu/kapcs/mttoe/dl/munk07.pdf>
8. Markland, David and Hardy, Lew (1993): The exercise motivation inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals reason for participation in regular physical exercise. In: Personality and Individual Differences, 15. sz, 289–296.
9. Píkó Bettina, Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi (2004): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermek és serdülő fizikai aktivitásának motivációs tényezői. Alkalmazott Pszichológia, 6, 40–54.



Pearson khi-teszt $p < 0,0001$

3. ábra • Domináns motivációk az egyes életkor csoportokban
3. figure • Dominant motivations in the different age groups



Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság alakuló ülése

A Szegedi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézete adott otthont a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT) alakuló ülésének 2010. április 7-én.

A Társaság Dr. Szatmári Zoltán és Dr. Fritz Péter egy régi álmának megvalósulása. A két alapító tag egész Kelet-Közép-Európára kiterjedően szervezték meg a KERT-et, mely a rekreáció területén dolgozó szakembereknek nyújt egy közösségi helyet. Egyik elsődleges cél volt, megfelelő szakmai érdekképviseletet biztosítani, mellyel egy nagy úrtöltőnek be a piacon. Terveik szerint az elkövetkező időkben lehetőséget nyújtanak közös, határokon átnyúló kutatások, szakmai ismeretbővítések megvalósítására. A Társaság keretein belül jelenik meg továbbá a REKREÁCIÓ c. tudományos szaklap, mely a rekreáció területén folyó kutatási eredményekről számol be negyedévente.

A közel hatvanfős alakuló ülésen négy magyar egyetem küldöttei vettek részt (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Nyugat-magyarországi Egyetem, Pécsi Tudományegyetem és Szegedi

Tudományegyetem). Romániát a USAMVB of Timișoara, Szerbiát a University of Novi Sad és Szlovákiát a Konstantin Egyetem professzorai képviselték. A kiváló szakmai tekintélyek mellett a jelenlegi és nem régiben végzett hallgatók is lehetőséget kaptak, hogy képviseljék a rekreáció területén tevékenykedők újabb generációját. Reményeink szerint a továbbiakban is, mély szakmai tapasztalat és fiatalos lendület fogja jellemezni a Társaság jövőbeni munkáját.

Az ülés elsődleges feladata a hét főből álló elnökség és az ellenőrző bizottság tagjainak megválasztása volt. A Társaság elnöki posztjára a jelenlévők Szügyi Györgyurat – az Euromenedzser Tanácsadó és Képzési Központ vezérigazgatóját – szavazták meg. A vezetőtestületet két alapító tag mellett Bősze Júlia, Dr. Mikulán Rita, Dr. Polgár Tibor és Szigeti Katalin alkotja.

Nagy megtiszteltetés, hogy Dr. Nádori László professzor emeritus elfogadta a Társaság tiszteletbeli elnöki posztjára való felkérésünket, aki

nek ezúton is szeretnénk köszönetünket kifejezni elismerő véleményéért és segítő szándékú kritikai észrevételeiért.

Rengeteg előkészületet követően, az első nagy mérföldkő ugyan az alakuló ülés volt a Társaság életében, az igazi proaktív munka csak ez után kezdődhetett. Immár hivatalosan is bejegyzett KERT tagjainak köre folyamatosan bővül. A Rekreációs Műhely kreatív csapata új projექtekkel népszerűsíti a nagyközönség előtt a rekreáció jelentőségét, Koordinációs Központ is ütemesen bontogatja szárnyait. További naprakész információért látogasson el honlapunkra:

<http://www.recreationassociation.eu/>





Inaugural meeting of CEERA

The University of Szeged, Physical Education and Sport Sciences Institute, hosted the Central Eastern European Recreation Association's (CEERA) inaugural meeting on April 17, 2010.

The Association is a dream come true for its founders, Dr. Zoltán Szatmári and Dr. Peter Fritz. Their goal in creating CEERA is to provide a community forum for recreation professionals in Central and Eastern Europe. Other goals include providing professional networking opportunities among recreation professionals, as well as the ability to publish articles, books and scientific reviews. Future plans include opportunities for cross-border studies and field expansion. CEERA also publishes RECREATION, a quarterly scientific journal, which reports the latest research results.

Nearly sixty delegates attended the inaugural meeting from universities representing Hungary, Romania, Serbia and Slovakia. Prestigious professors were joined by students and alumnae who elected the Audit Committee as well as the seven-member Board of Directors. Mr. György

Szügyi, CEO of the Euromenedzser Advisory and Training Centre, was voted President. Júlia Bősze, Dr. Rita Mikulán, Dr. Tibor Polgár, Katalin Szigeti, Dr. Zoltán Szatmári and Dr. Peter Fritz were elected to the Board of Directors.

It is a great honor that Professor Dr. Laszlo Nádori accepted the post of honorary President. CEERA would like to express its most sincere thanks and appreciation to Professor Dr. Laszlo Nádori for sharing his guidance and valuable expertise.

While the inaugural meeting was the first major milestone for CEERA, the real pro-active work has only just begun. CEERA's membership is growing by leaps and bounds as its core creative team promotes the importance of recreation to the public-at-large. The Coordination Centre is always open and available for assistance.

For up to the minute information, visit <http://www.recreationassociation.eu/>.



EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNEREK, TÁMOGATÓK / COOPERATIVE PARTNERS, SPONSORS



SAKMAI PARTNEREK / PROFESSIONAL PARTNERS



MÉDIATÁMOGATÓK / MEDIA PARTNERS



Best of Horgásztavak és Rekreációs Park



horgászversenyek és
tóparti rendezvények



üdítő kikapcsolódás
az egész családnak

Best of REKREÁCIÓ Kft.

Kapcsolat:

Tel: 06-70-373-6660

Email: info@egeszsegfejlesztohaz.hu

Web: www.egeszsegfejlesztohaz.hu

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság



“Az élmény önmagát írja; az ötletet te írod.” (Márai Sándor)

A Társaság arra hivatott,
hogy a rekreáció területén dolgozó
szakembereknek és hallgatóknak
nyújtson közösségi helyet.

Ha szívesen lennél egy színvonalas
szakmai közösség és dinamikus csapat
tagja, csatlakozz hozzánk!

Köztünk a helyed!

www.recreationassociation.eu



MI A KAMARA?

PREZTÍZS • ÜZLET • KÖZÖSSÉG • BIZTONSÁG

FELADATUNK, HOGY A PIACI VERSENYBEN:

- a vállalkozói környezet javításával,
- gazdasági elemzésekkel, előrejelzésekkel,
- a szakképzés feladatainak koordinálásával,
- megbízható üzleti kapcsolatok kiépítésével,
- üzleti tanácsadással

SEGÍTSÜK TAGJAINKAT, A GAZDASÁGI ÉLET SZEREPLŐIT.

Az Ön sikere, a mi referenciánk

A nemzetközi gazdasági kapcsolatok fejlesztésében,
valamint az üzleti partnerkeresésben a Kamaránkon belül működő
Enterprise Europe Network-Szeged nyújt segítséget az érdeklődő vállalkozásoknak.

Enterprise Europe Network

dél-alföldi regionális iroda, Szeged

Csongrád Megyei Kereskedelmi és Iparkamara



Wise Body Studio

修身工作室

A torna nem más, mint a test lélegzése...

A DaoYin több ezer éves,
ősi, kínai mozgásterápiás rendszer.

Célja és feladata a gerinc gyógyítása.

Segítségével megelőzhetőek és kezelhetőek
a különböző nyaki, háti, deréktáji panaszok.

Szegeden csak egy helyen:
www.wisebody.hu





HK

szénaboglya-görgetés,
ihajcsuhaj, dínomdánom,
csárdás, fonó, fogócska, bújocska,
kiszámolós, kergetős és pántlika,
szalonna, kolbász, pálinka...

*hetedhét országra szóló
móka és vigadalom.*

Hetedhét Rekreáció

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
és a Zöldpont szervezésében

Találkozunk júliusban
Sarlópusztán!