

recreation

2020. TAVASZ
X. évfolyam 1. szám



VÁROSI REKREÁCIÓ:

**IDŐUTAZÁS A 19–20.
SZÁZADFORDULÓRA,
AVAGY BEMUTATKOZIK
AZ ÓCSAI TÁJHÁZ**

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA:

SZÍNEK A TÁNYÉRON

SPORTTÁPLÁLKOZÁS:

**FENNTARTHATÓSÁG ÉS
SPORTTÁPLÁLKOZÁS**

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ:

VAKON A HAVAS LEJTŐKÖN

TEHETSÉGGONDOZÁS:

**ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK
HASZNÁLATA A
MINDENNAPOKBAN**

REKREÁCIÓS EDZÉS:

**A FUNKCIONÁLIS EDZÉS
PROGRESSZIÓNAK
HATÁSVIZSGÁLATA
REKREÁCIÓS SPORTOLÓK
KÖRÉBEN**

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI:

HAVAS REKREÁCIÓ

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ:

**„MEGOSZTOD VAGY MEGÉLED?”
AVAGY IRODALOMTERÁPIA
NAPJAINKBAN**

SZELLEMI REKREÁCIÓ:

HAGYOMÁNYOK ÉS REKREÁCIÓ

KÖNYVAJÁNLÓ:

BENE ZOLTÁN: ÁRAMSZÜNET

MODERN HEALTHY LIFESTYLE:

**REKREÁCIÓS TURISZTIKAI
FÜRDŐSZOLGÁLTATÁSOK
ÉS AZOK IGÉNYBEVÉTELÉNEK
ÖSSZEFÜGGÉS-VIZSGÁLATA
EGY SPA-SZOLGÁLTATÓNÁL**

GERONTOLÓGIA:

**AZ EGYENSÚLY ÉS KOORDINÁCIÓ
FEJLESZTÉSE IDŐSKORBAN**

ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING:

**SPORTTAL A PIACI
VERSENYKÉPESSÉGÉRT**







BEKÖSZÖNTŐ

2020 minden eddigénél fontosabb év a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság életében. A KERT idén ünnepli megalakulásának 10. évfordulóját. Létrejöttében a XXI. század kihívásai játszottak, játszanak vezető szerepet, pontosabban a határtalan és kortalan szabadidő aktív eltöltésén alapuló egészséges életmód, egészségfejlesztés iránti „kereslet” ugrásszerűen megnőtt. Fontosabb céljaink ennek tükrében: kutatás, konferencia; edukáció, tanácsadás; egészségfejlesztés; együttműködés; hálózatok létrehozása, ápolása; pályázatok.

Társadalmi szervezetünk a felsőoktatás rekreációt és határterületeit érintő képzésekből kiindulva – szakemberek vezetésével, illetve a szakmát tanuló hallgatók közreműködésével – igyekszik megszólítani mindenkit, aki érdeklődik az aktív szabadidős életmód iránt. A kapcsolatépítés, -ápolás teendőit a fokozatosan bővülő számú ún. Kreatív csoportok által szervezett Életviteli klubok előadásai biztosítják.

Itt kell megemlíteni a „recreation” című tudományos magazint. Bár lapunk még csak kilencéves, de nélküle a Társaság lényegesen kevesebb eredményt tudna felmutatni. Az offline megjelenő tudományos magazin igényes és népszerű rovatai a legfrissebb információkkal látják el olvasóit, legyen szó tudományos cikkről, vagy éppen ismeretterjesztő írásról.

Tudományos magazinunk szerkezete, tartalma évről évre változik, bővül, követve a trendeket, elvárásokat. Ennek eredményeként két rovattal bővült a lista. Az egyik az ún. „Tehetséggondozás”, a másik rovat pedig az ún. „Modern healthy lifestyle”.

A KERT munkatársai nevében kívánok minden sorstársnak minden szabadidős területen aktív és örömteli tavaszi időszakot, ahol az egészséges életmódot nem célként, hanem állapotként gyakoroljuk. Keresse, figyelje, olvassa, hallgassa és gyakorolja tehát minden érdeklődő a már 10 éves szakmai tapasztalattal rendelkező Társaságunk különböző megjelenési változatait.

*Dr. Szatmári Zoltán
főiskolai tanár, alapító
mentor programvezető*

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

- 4** Dr. Fritz Réka:
VÁROSI REKREÁCIÓ
Időutazás a 19–20. századfordulóra,
avagy bemutatkozik az Ócsai Tájház
- 7** Cleansanity, Tóth Márton:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
Színek a tányéron
- 10** Dr. habil. Fritz Péter, Kiss Anna, Pfeiffer Laura:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
Fenntarthatóság és sporttáplálkozás
- 14** Németh Orsolya, Ránky Márta:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ
Vakon a havas lejtőkön
- 18** Nyilas Viktor Áron, Dr. Bóka Ferenc PhD:
TEHETSÉGGONDOZÁS
Étrend-kiegészítők használata a mindennapokban
- 22** Tóth Enikő, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Nagyvárad Katalin:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
A funkcionális edzés progresszióinak hatásvizsgálata
rekreációs sportolók körében
- 25** Gáspár Katalin:
KÖNYVAJÁNLÓ
Bene Zoltán: Áramszünet
- 26** Dr. Polgár Tibor:
A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI
Havas rekreáció
- 30** Pávlícz Adrienn, Dr. Magyar Márton:
KULTURÁLIS REKREÁCIÓ
„Megosztod vagy megéled?”
Avagy irodalomterápia napjainkban
- 32** Dr. Magyar Márton, Urbán Angéla, Patakiné Dr. Bősze Júlia:
SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
Hagyományok és rekreáció
- 36** Dr. Szabó Zoltán, Hojcska Ágnes Erzsébet:
MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY
Rekreációs turisztikai fűrdőszolgáltatások
és azok igénybevételének összefüggés-vizsgálata
egy SPA-szolgáltatónál
- 40** Bakuretz Bonnie, Hajdú Anna:
ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING
Sporttal a piaci versenyképességért
- 42** Holló Boglárka, Vámosné Fazekas Anita, Sztojev – Angelov
Ilona, Koppányiné Szendrők Mária, Dr. K. Plachy Judit:
GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY
Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban
- 45** Dr. Mák Erzsébet:
DIETETIKAI FOGALOMTÁR

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

Felelős kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

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

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

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

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

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

Terjesztő: Lapker Zrt.

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



Időutazás a 19–20. századfordulóra, avagy bemutatkozik az **Ócsai Tájház**



Szerző, rovatvezető:
DR. FRITZ RÉKA
Munkahely:
Semmelweis Egyetem,
Fül-Orr-Gégészeti és
Fej-Nyaksebészeti Klinika
drandoreka@gmail.com





Ócsa Budapesttől délre, 30 km-re található kisváros. A település sokat megőrzött az elmúlt századok épített emlékeiből, a 13. század óta. A lakott területet körbeölelő Ócsai Tájvédelmi Körzet tájtörténeti, botanikai és ornitológiai különlegességet rejt.

Az ide látogatók az Öregfalut körbejárva és az Ócsai Tájház portaegyüttesére betérve sokat megtudhatnak a 19–20. század fordulóján élt, polgárosodó parasztság mindennapjairól. Egyféle időutazásra invitálják itt a vendégeket, akár kicsik, akár nagyok.



VÁROSI REKREÁCIÓ

A település határaitban fokozottan védett területekre szakvezetők kísérik az érdeklődőket.

Hétvégi túrák várják a hosszabb-rövidebb, akár kalandosabb élményre vágyókat az év minden hónapjában. A túravezetők élvezetes beszámolókkal készülnek a tematikus vagy időszakhoz kötött programokra.

A kirándulások különböző területeket érintenek: a Turján-tanösvény, a Selyem-réti tanösvény, az Öreg-hegyi Pincesor és a láprétek irányába. Ki-ki válogathat kedvére.

A Selyem-réti tanösvény önállóan is bejárható túraútvonal. Itt tavasztól késő őszig babakocsival és kerekesszékekkel is járható erdei út vezet. Az ösvény végén tisztás várja a vándorokat és néhány játszótéri elem a gyerekeket.

Az „okos túravezető” – ami a Duna-Ipoly nevet viselő, ingyenesen letölthető mobilapplikáció – pedig felhívja a figyelmét a természeti értékekre.

Bővebb információt a tájházzal kapcsolatban Kormos Rebeka ad (mobil: +36 30 494 3368).

A csoportos kirándulásokról és túraútvonalakról Berecz Tibor ad felvilágosítást (mobil: +36 70 504 2382).

Írásban az ocsaitajhaz@dinpi.hu e-mail-címen fogadják a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság kollégái az érdeklődést.

web: <http://www.dunaipoly.hu/hu/helyek/bemutatohelyek/ocsai-tajhaz>
közösség: <https://www.facebook.com/ocsaitajhaz/>
blog: <http://ocsaitajhaz.blog.hu/>



Szerzők:
MERETEI BOGLÁRKA
sporttáplálkozási és
gyermektáplálkozási
tanácsadó,
egészségnevelő



MERETEI KATALIN
rovatvezető,
sporttáplálkozási
tanácsadó,
online marketing
menedzser

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

Színek a tányéron

A színterápia előnyeit a gyógyítók már jóval Hippokratész előtt ismerték meg. A bölcsek jól tudták, hogy bizonyos színek hogyan képesek stimulálni vagy enyhíteni a fizikai állapotot. Az ókori mexikói aztékok például irritáló színeket használtak el-lenségeik kinzására.

A színterápia modern koncepciói elsősorban a Rudolf Steiner, osztrák filozófus által végzett kutatási eredményekből támasztott fogalmaktól származnak, amelyek pedig egészen az 1810-es években Goethe által írt szintanulmányokig nyúlnak vissza. Színterápiáról beszélünk, ha a színeket használjuk az ember anyagcseréjének értékelésére vagy befolyásolására.

Színterápia a táplálkozásban

Gyakran halljuk, hogy együnk több zöldséget vagy zöldet, de fontos észben tartani, hogy más színű gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztása is ugyanolyan fontos. A növények mindegyik szín-családjá egyedülálló ún. fitokémiai (növényi vegyi elemek) anyagokat tartalmaz, amelyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal és rostokkal az egészség támogatása és a betegségek kockázatának csökkentése érdekében aktivizálódnak szervezetünkben. Ezért is fontos a különböző színű gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztása, hiszen így sokféle fitokémiai és tápanyaghoz jutunk.

Az alábbi gyűjtésben listázzuk az egyes színek pozitív táplálkozási hatásait.

PIROS

A piros gyümölcsök és zöldségek színe a likopinból és az antocianinból származik. A likopin a rák elleni küzdelem tulajdonságairól ismert, míg az antracín antioxidánsokat tartalmaz, amik megvédik a sejteket és csökkentik a szívbetegségek kockázatát. A piros gyümölcsök és zöldségek a flavonoidok forrásai is, gyulladáscsökkentő hatásuk van.

Így mindenképp fogyasszunk paradicsomot, görögdiányt, rózsaszín grapefruitot, áfonyát, hogy:

- Csökkentsük a rákos megbetegedések kockázatát,
- Csökkentse a cukorbetegség kockázatát
- Csökkentsé a szívroham és a stroke kockázatát
- Javítsa a bőr minőségét
- Lezárja a káros szabadgyököket

NARACS/SÁRGA

A déli gyümölcsök és zöldségek színe a fitokémiai karotinoidból származik. Gazdagok béta-karotinban (amely A-vitaminná alakul) és C-vitaminban. A sárgarépa, tök, édesburgonya, mangó, sárgabarack, őszibarack hatékonyan alkalmazhatók:

- nap elleni bőrvédelemben
- Immunerősítésben
- Szem egészségének és látás támogatásában
- Különféle daganatok, különösen a tüdő és a gyomor kockázatának csökkentésében
- A szívbetegségek kockázatának csökkentésében
- Az egészséges csontok és ízületek támogatásában

ZÖLD

A zöld színű növények és zöldségek klorofillt tartalmaznak. A klorofill tele van antioxidánsokkal, amelyek elősegítik a jó érzetet. Az olyan zöld élelmiszerek, mint a brokkoli és a káposzta, spenót és kelbimbó, kiwi és avokádó, fitokémiai anyagokat és izotiocianátokat tartalmaznak, amelyek elősegítik a karcinogén anyagok eltávolítását.

A zöld zöldség tartalmaz továbbá K-vitamint (amely a vérrögzépződés megelőzésében játszik szerepet), folsavat, káliumot és Omega-3 zsírsavakat. Továbbá luteint tartalmaznak, amely jó a szem egészségére is. Egyéb előnyök a következők:

- Elősegíti a szövetek gyógyulását
- Méregteleníti a testet
- Gondoskodik az emésztőenzimekről
- Helyreállítja az energiát és a vitalitást
- Csökkenti a rák, különösen a vastagbél- és hólyagrák kockázatát

LILA/KÉK

A kék és lila gyümölcsök és zöldségek (padlizsán, szeder, szilva és fekete áfonya) színe az antocianinból (néhány piros gyümölcsben is található) és a resveratrolból származik, amelyek számos egészségügyi előnnyel járnak, ideértve a következőket:

- Megelőzik a szívbetegségeket és megakadályozza a vérárvadást.
- Elősegítik a hosszú élettartamot
- Csökkentik az Alzheimer-kórt
- Növelik a memóriát
- Védik a sejteket a károsodástól
- Csökkentik a rák kockázatát, és lassítja a progresszióját
- Segítik a gyulladás elleni küzdelmet

FEHÉR

Noha a szívárvány színére nem vonatkoznak, a fehér ételek antioxantint tartalmaznak, és számos egészségügyi előnnyel járnak. Gondolt például a fehér vagy fekete retekre, karfiol, zeller, bab, egyes tökfélékre?

- Erősen tartja a csontokat
- Csökkenti a különféle szívbetegségek kockázatát
- Segíti az alacsony koleszterinszintet
- Csökkenti a gyulladást
- Segíti a hormonok egyensúlyát

A felnőttnek az egészséges táplálkozás érdekében naponta 7 adag különféle gyümölcs- és zöldségféléket kell ennie. Mivel minden szín egyedi egészségügyi előnyöket tartalmaz, a kiegyensúlyozott ételhez minden színre szükségünk van. Receptjeinkben erre hozunk példákat.

Forrás: Anne Rooselt, interior designer and color stylist

Házi tahini

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg szezámmag
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 csapott kávéskanál só
- 2-3 ek olívaolaj
- ½-1 dl víz
- ¼ citrom leve

ELKÉSZÍTÉS:

A szezámmagot forró serpenyőben addig pirítjuk, míg illatozni nem kezd.

Nem kell, hogy színe legyen, gyorsan megég.

Késes aprítóba rakjuk és addig dolgozzuk, míg krémes nem lesz.

Hozzáadjuk a fokhagymát, a sót, az olajat és a citromlevet, és tovább pépesítjük. Vízzel ízlés szerint hígítjuk.

Kókuszos, kurkumás répafőzelék

HOZZÁVALÓK

4 főre:

- 6 dkg kókuszszír
- 1 fej vöröshagyma
- 75 dkg sárgarépa
- 1 közepes pritaminpaprika
- 2 tk só
- 200 ml kókuszkrém
- 1 ek zabpehelyliszt
- 1 kis csokor petrezselyem
- 1 csapott ek őrölt kurkuma
- 2 dl víz
- petrezselymes olajhoz:
- 1 nagy csokor petrezselyem
- 1 csipet só
- 1 kanál narancshéj
- 1 dl extra szűz olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát felszeleteljük, a hagymát és a pritaminpaprikát finomra aprítjuk.

A kókuszolajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a paprikát, majd a répát. Hagyjuk a saját levében párolódni. Közben sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a kurkumát.

Felöntjük annyi vízzel, ami még éppen nem fedi el, és addig főzzük, míg a répa megpuhul.

A kókuszkrémet kikeverjük a zabpehelyliszttel, majd hozzáadjuk a répához. Még néhány percig főzzük, sózzuk, borsozzuk, és hozzáadjuk a finomra vágott petrezselymet.

Az olajhoz a petrezselymet finomra aprítjuk, majd mozsárba tesszük. Hozzáadjuk a sót és a narancshéjat, majd pépesre zúzzuk. Végül hozzáadjuk az olajat, és összedolgozzuk.

A főzeléket petrezselymes olajjal tálaljuk.

TÓTH MARCI:

Egy igazi átmeneti étel az évszakok között, hiszen még érződik a narancs által a tél közelsége, de már a tavasz is kibontakozik a főzelék frissességével és élénk színével. Ha jól dolgozunk, akkor a krémes alaphoz egy roppanós zöldségállag és egy friss, élénkzöld olaj párosul. Készíthetjük turmixban is az olajat, ekkor érdemes blansírozni a petrezselymet, hogy még zöldőbb színe legyen.

Szivárvány Buddha-tál, házi tahinivel

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA

Hozzávalók 4 főre:

- 1 nagy piritaminpaprika
- 3 nagyobb édesburgonya
- 1 nagy zellergumó
- 40 deka főtt csicseriborsó
- 8 ek főtt kukorica
- 10-15 szem koktélpáradicsom
- ¼ fej lilakáposzta
- 10 deka vegyes quinoa
- só ■ olívaolaj
- fél citrom ■ bors
- 2 szívsaláta

ELKÉSZÍTÉS:

Az édesburgonyát és a zellert felkockázzuk, egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, olívaolajjal, sóval, borssal fűszerezzük, és 200 fokon légkeveréssel 15-20 perc alatt arany színűre sütjük.

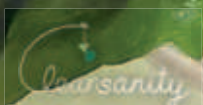
A paprikát, a felezett paradicsomokat, és a csicseriborsót sós borsos olívaolajban megforgatjuk, majd grillserpenyőben megfonnyasztjuk külön-külön. A lilakáposztát vékonyra szeleteljük.

A quinoát megmossuk, majd kétszeres mennyiségű sós vízben kb. 15 percig főzzük. Figyeljünk, hogy ne főzzük túl!

Egy nagy tálat kibélelünk a szívsaláta leveleivel, majd a sült és a nyers hozzávalókat egymás mellé halmozzuk, citrommal tálaljuk. Fogyasztás előtt negyed órára lefedjük, kicsit várunk, hogy a meleg hozzávalók átmelegítsék a salátát és a nyers összetevőket. Mindenből kanalazva, tahiniszósszal elkeverve tálaljuk.

TÓTH MARCI:

Nagyon szeretem azokat a salátákat, amikben keverednek a hideg és meleg zöldségek, a roppanós és lágyabb állagok. Egy ilyen tálról az jut eszembe, hogy milyen szuper villantós vacsit tudunk adni a barátoknak, akiket áthívtunk egy társasjátékra vagy egy borozgatásra! Ilyenkor mindenki kedvére állítja össze magának az ízgazdag falatokat, és saját ízlése szerint játszhat az elemekkel!



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Fenntarthatóság és sporttáplálkozás

Sustainability and sport nutrition



ÖSSZEFOGLALÁS: A mezőgazdaság és az élelmiszer-fogyasztás nagyban hozzájárul a környezetterheléshez, a környezetre gyakorolt legnagyobb hatást a hústermelés jelenti, amely magába foglalja az üvegházhatású gázok kibocsátását, a talaj és a víz felhasználását. Egyre több ország dolgoz ki hivatalos, élelmiszer-alapú táplálkozási ajánlásokat, amelyekbe a fenntarthatóságot is belefoglalják (például Németország és Svédország), azonban a sportolóknak szánt táplálkozási ajánlásokba a fenntarthatóság még nem került be. A sportolók étrendjének minőségét a fenntarthatóság szempontjából az állati eredetű termékek fogyasztása, a fehérjebeviteli ajánlások összehasonlítása, valamint az étrendi változatosság alapján vizsgálják. A nemzetközi szakirodalom egységes álláspontja szerint a sportolók egészségműveltségének növelése szükséges, amely magában foglalja a táplálkozási tudást, az egészségfejlesztést és a fenntartható fejlődést. Fontos, hogy a sportolók és az őket támogató szakemberek megismerjék a helyes élelmiszer-választás, az egészség és a fenntarthatóság közötti kapcsolatot.

Kulcsszavak: fenntarthatóság, fehérjebevitel, táplálkozásműveltség



ABSTRACT: Agriculture and food consumption contribute greatly to environmental burden, meat production accounts for the largest impact on environment, including greenhouse gas emissions, land and water use. More and more countries have published official food-based nutrition recommendations, which include sustainability (for example Germany and Sweden), however, sustainability hasn't been included in the nutrition recommendations for athletes so far. The quality of athletes' diets is assessed from the point of view of sustainability, by consuming animal products, comparing protein intake recommendations, and dietary diversity. There is a consensus in the international literature on improving the health literacy of athletes, which includes nutritional knowledge, health promotion, and sustainable development. It is important that athletes and their support staffs should be introduced to the link between correct food choices, health, and sustainability. **Keywords:** sustainability, protein intake, nutrition knowledge

Fenntartható táplálkozás

Az elfogyasztott élelmiszereknek nagy hatása van a környezetre, az élelmiszer-fogyasztás és a különböző étrendek környezetre gyakorolt hatása jelentős mértékben eltérő. A mezőgazdaság nagyban hozzájárul az éghajlatváltozáshoz és az erőforrások kinyeréséhez, mivel az állati eredetű élelmiszerek nagy szerepet játszanak az üvegházhatású gázok (GHG) kibocsátásában, a föld- és a vízvesztésben és a biodiverzitásban.

Sürgősen csökkenteni kell a természeti erőforrások elpusztulását és csökkenteni a globális felmelegedés mértékét, miközben a növekvő népesség számára egészséges és fenntartható módon előállított élelmiszert kell biztosítani. A környezetre gyakorolt legnagyobb hatást a hústermelés jelenti, amely magába foglalja az üvegházhatású gázok kibocsátását, a talaj és a víz felhasználását. Ehhez hozzáadódik az állati takarmány iránti nagy igény, a mezőgazdaság és az állattartás (különösen a kérődzők tartása) játszanak a legnagyobb szerepet az élelmiszerekből származó üvegházhatást okozó gázok kibocsátásában.

Bár a legnagyobb mértékben a globális felmelegedéshez közvetlen kibocsátással a mezőgazdaság járul hozzá, a termelés előtti folyamatok magukban foglalják az erőforrás-igényű műtrágyák, peszticidek és herbicidek előállítását is, amelyek

üvegházhatást okozó gázokat bocsátanak ki. Tanulmányok kimutatták, hogy az étrendi változtatás jelentős szerepet játszhat a mezőgazdaságban a globális felmelegedési helyzetben, a talaj és a víz felhasználására gyakorolt hatásának csökkentésében. Ha a GHG-kibocsátás, a talaj- és vízfelhasználás csökkentésében reális iránynak tekinthető az étrendi változtatás, akkor az egyik legegyszerűbb megközelítés az egészséges táplálkozási ajánlások követése, amely magába foglalja az energiabevitel-csökkentést is (Meyer & Reguant-Closa, 2017). „A fenntartható táplálkozás alatt olyan étrendet értünk, amelynek alacsony a környezetterhelése, és emellett hozzájárul a táplálkozás és élelmiszerbiztonsághoz, így a jelen és jövő generáció egészségéhez is. A fenntartható táplálkozás védi és tiszteli a biodiverzitást, ökoszisztémát, kulturálisan elfogadható, hozzáférhető, megfizethető, tisztességes gazdálkodásból származik, táplálkozás-élettanilag megfelelő, biztonságos és egészséges, emellett optimális a természetes és humán erőforrás igénye” (FAO, 2010).

Egyre több ország dolgoz ki hivatalos, élelmiszer-alapú táplálkozási ajánlásokat, amelyekbe a fenntarthatóságot is belefoglalják. Összesen 83 ország rendelkezik élelmiszer-alapú táplálkozási ajánlásokkal, azonban hivatalos, kormányzat



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



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



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

által támogatott fenntartható táplálkozási ajánlások mindössze négy országban érhetők el: Németországban, Svédországban, Brazíliában és Katarban (1. táblázat) (Fischer & Garnett, 2016).

Az alacsony környezetterhelésű étrend jellemzői (Fischer & Garnett, 2016):

- változatosság az ételkészítésben;
- energiabevitel és -leadás közötti egyensúly;
- a táplálkozás alapját gyökérzöldségek, gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek és gyümölcsök alkotják;
- ha az étrendben van húsfogyasztás, akkor az legyen mérsékelt, és az állat minden része kerüljön felhasználásra;
- mérsékelt tej/tejtermék fogyasztás;
- kismértékű hal- és tenger gyümölcsei fogyasztás;
- nagyon kis mértékű magas zsír-, cukor- és sótartalmú élelmiszerek fogyasztása;
- kedvező étrendi $\omega 6:\omega 3$ arány;
- csapvízfogyasztás

Sporttáplálkozás és fenntarthatóság

Napjainkban a kutatások egyik központi témáját alkotja, hogy a fenntarthatóság hogyan integrálható az egészséges életmódba és a sportolók mindennapjaiba az ételkészítés-fogyasztáson keresztül. A sporttáplálkozás a sportolók makro- és mikroanyag-bevitel mennyiségi, minőségi aspektusaira, továbbá a bevitel időzítésére összpontosít az edzés, a verseny és a regeneráció függvényében. A sporttáplálkozás a gyakorlatban a táplálkozási ismeretek alkalmazását jelenti az étrend összeállításában, amelynek középpontjában a fizikai aktivitáshoz szükséges energia

biztosítása, a regeneráció elősegítése áll, valamint a teljesítmény optimalizálása a versenyeken, ugyanakkor az általános egészség és jólét megőrzése és előmozdítása is elsődleges. A sportolóra vonatkozó táplálkozási ajánlásoknak a jelenlegi tudományos adatokra és a sportoló egyéni szükségleteire kell támaszkodnia. A környezettudatos táplálkozás koncepciója nem feltétlenül intuitív a sporttáplálkozásban, viszont sok belépési lehetőség van a fenntarthatóság integrálására a sportoló életébe. A sportolók nagy energiaigényének kielégítése, a nagy mennyiségű csomagolt élelmiszerek és a palackozott italok fogyasztása, a felszerelések, az anyagok és az utazások környezetterhelése miatt a sportolóknak és az őket támogató szakembereknek lehetőség szerint be kell építeniük a fenntarthatóság gyakorlatát a mindennapokba. Egészségügyi szempontból a sportolók fenntarthatóbb életmódot folytatnak, mint a társadalom nagy része. A sportolók ritkán terhelik az egészségügyi rendszert olyan krónikus, nem fertőző betegségekkel, mint az elhízás és a cukorbetegség. Az egészséges életmód fenntartható megválasztásában alapvető szerepet kell betöltenie a sportnak (Meyer & Reguant-Closa, 2017).

Fenntarthatóság és fehérjefogyasztás

A sportolók étrendjének minőségét a fenntarthatóság szempontjából az állati eredetű termékek fogyasztása, a fehérjebeviteli ajánlások összehasonlítása, valamint az étrendi változatosság alapján vizsgálják. A sportolók étrendje általában elég nagy fehérjetartalommal bír, a jelenlegi fehérjebeviteli ajánlások a sportolóknál 1,2–2 g/ttkg-ig terjednek. A közelmúltban még nagyobb fehérjebeviteli ajánlásokat dolgoztak

ki az egészség elősegítésére, a testtömeg-csökkentési stratégiák támogatására, a zsírmentes testtömeg megőrzésére a hipokalóriás étrend alatt, vagy egyes sportágakhoz, például a testépítéshez.

A 2. táblázat a feltételezett húsfogyasztás (ebben az esetben a marhahús) mennyiségét mutatja és tartalmazza a nem sportolóknak ajánlott, napi beviteli mennyiséget (RDA, Institute of Medicine, 2016), a sportolók jelenlegi fehérjebeviteli ajánlását (~ 1,5 g/ttkg/nap) (Thomas et al., 2016), és a sportolóknak a testtömeg-csökkentéshez javasolt fehérjebeviteli ajánlást energiamegkorlátozás alatt (~ 2,5 g/ttkg/nap) (Phillips, 2014; Helms et al., 2014).

Ebben a példában feltételezzük, hogy az étkezési fehérje 50%-át hús biztosítja. Ez egy meglehetősen konzervatív becslés, amelynek alapját az alkotja, hogy az általános populációban az állati eredetű fehérjebevitel általában meghaladja a 65%-ot (Bagdley et al., 2007).

A 2. táblázatból látható, hogy a húsfogyasztás könnyen meghaladhatja a jelenleg fenntarthatónak tartott mennyiséget. A fenntartható étrendben hetente összesen 500 g hús (napi 70 gramm) és 300 grammnál kevesebb vagy egyenlő vöröshús-fogyasztás (~ 45 gramm/nap) a felső határ személyenként. Ez a legtöbb ország táplálkozási irányelveinek az egészség előmozdítására vonatkozó étkezési irányelv felső határa is egyben. Felmerül a kérdés, hogy a sportolóknak kidolgozott és a tényleges bevitelre vonatkozó jelenlegi fehérjebeviteli ajánlások összhangban állnak-e a globális ajánlásokkal a fejlett országokban, illetve meg kell vizsgálni, hogy ezek az ajánlások valóban a fehérjebevitel csökkentését szolgálják és nem a fehérjebevitel növelését támogatják.

	Németország	Svédország	Brazília	Katar
Fenntarthatóság szempontjából kiemelt táplálkozási ajánlások	Mérsékeltén fogyasszon húst. Használjon friss alapanyagokat az ételkészítés során. Szánjon rá időt, és élvezze az étkezést. Hetente egyszer vagy kétszer egyen halat.	Fogyasszon kevesebb vörös és feldolgozott húsféléket (maximum 500 g hús/hét). Válasszon „eco” felirattal ellátott tenger gyümölcseit. Törekedjen az energia-egyensúly megtartására.	Válasszon szezonális és helyi termelőket. Csökkentse a vörös hús és a feldolgozott élelmiszerek fogyasztását. Egyen társaságban, és szánjon időt a főzésre.	Kerülje a feldolgozott húsféléket, és hetente maximum 500 g vörös húst fogyasszon. Alakítson ki egészséges táplálkozási szokásokat, és hetente legalább egyszer étkezzen együtt családjával.
Fenntartható táplálkozási szemlélet	A fenntarthatóság másodlagos szempont az egészség után, az ajánlás azokat a pontokat emeli ki, ahol a kettő egybeesik.	A svéd ajánlás nagy hangsúlyt fektet a környezeti tényezőkre, utalva a nagy múltú környezetvédő szemléletű szabályozásra és törekvésekre.	Az egyetlen ajánlás, ami a fenntarthatóságot holisztikus definiálja. Az ajánlás az egész rendszer változását szorgalmazza, emellett figyelembe veszi a fogyasztókat a marketinggel és reklámokkal kapcsolatban. Kiemeli az ember élelmiszerekkel kapcsolatos attitűdjének fontosságát.	Katarban könnyebb volt a fenntarthatóság ajánlásba foglalása, mert viszonylag kicsi az élelmiszeripara, és kisebb ellenállásba ütközik.

1. táblázat: A négy, fenntartható táplálkozási ajánlás főbb jellemzői

	Beviteli mennyiség	Nem sportoló RDA (F: 0,8g/ttkg)	Sportoló standard étrend (F: 1,5g/ttkg)	Sportoló hipokalóriás étrend (F: 2,5g/ttkg)	Fenntartható táplálkozási ajánlás
Nő (tt: 60 kg)	Fehérje (g/nap)	48	90	150	300 gramm vörös hús/hét (45 g/nap) VAGY 500 gramm hús/hét (70 g/nap)
	A teljes fehérjebevitel 50%-a főtt húsból (g/nap)	92	172	288	
Férfi (tt: 80 kg)	Fehérje (g/nap)	64	120	200	
	A teljes fehérjebevitel 50%-a főtt húsból (g/nap)	123	230	387	

2. táblázat: Napi fehérjebeviteli ajánlások becsült napi húsfogyasztással a sportolók és a nem sportolók számára

Az Aiking-féle fenntartható fehérjefogyasztás

A 2. táblázatból egyértelműen kitűnik, hogy a sportolók milyen könnyen túlléphetik a fenntartható heti húsfogyasztási ajánlásokat, ha az ajánlott teljes fehérjebevitel 50%-át hús formájában fogyasztják el naponta.

Aiking ajánlása szerint, ha a fehérjebevitel 1/3-át csökkentjük (*különösen a vörös húst*), 1/3-át növényi fehérjével helyettesítjük (*bab, szója, gabonafélék, diófélék, magvak*), valamint szabadtartásból származó állati fehérjeforrásokat választ a sportoló, akkor jobb minőségű húsfogyasztást fog eredményezni a nagyobb omega-3-zsír és anti-oxidáns-bevitel miatt (*Aiking 2014; Daley et al., 2010*).

Az Aiking-féle ajánlás szemléltetésére vegyünk példaként egy 80 kg-os testtömegű férfi sportolót, akinek a standard sportolói étrend szerint a fehérjeszükséglete 1,5g/ttkg. A napi fehérjebevitel így 120 g, amely 50%-a húsból származik, akkor a sportoló 240 g főtt húst fogyaszt naponta.

A fenntartható fehérjefogyasztási ajánlás alapján 80 gramm húst (*20 gramm fehérje*), főként a vörös húsokat a sportoló kiiktatja étrendjéből, további 80 gramm hús a Protein Flip Initiative által javasolt növényi fehérjeforrásokkal kerül helyettesítésre (*Aiking, 2014*).

Felmerül a kérdés: a sportoló helyettesítse a húsforrás további kimaradt 1/3-át, és ha igen, hogyan tegye azt a fenntarthatóság keretén belül?

A sportolók állati eredetű fehérjebevitelének csökkentése elsődlegesen a környezetvédelem szempontjából határozza meg az étrendet, míg a fehérjebeviteli szükségletet a tápláltsági állapot és a kulturális háttér együttesen jellemzi.

Sportolói „okos tényér” és a fenntarthatóság

A környezeti hatások már nem megkülönböztető jellegűek az állati és növényi eredetű fehérjeforrásokkal szemben, kivéve a szóját, amely a legkisebb GHG-kibocsátást és talajhasználatot mutatta. Óvatossá kell lenni azonban ezeknek az adatoknak az értelmezésekor, mivel az emberek változatos mennyiségű és különféle ételt fogyasztanak, hogy kielégítsék a napi fehérje- és esszenciális aminosav (EAA) szükségleteket. Az Amerikai Táplálkozási és Dietetikai Társaság a Vegetáriánus táplálkozásról szóló állásfoglalásában kijelentette, hogy nem szükséges az összes EAA-t egy étkezés során bevinni a szervezetbe, főleg nem egyetlen növényi vagy állati eredetű fehérjeforrásból. Ehelyett az EAA-szükséglet egy nap folyamán különböző élelmiszerekből, illetve kis mennyiségű állati eredetű fehérjével (*pl. tej, tojás*) dúsított vegetáriánus élelmiszerek fogyasztásával biztosítható. Így a mindenevők számára a legfontosabb üzenet az állati fehérjeforrások teljes mennyiségének csökkentése, míg a vegetáriánusok és vegánok számára az lehet a fenntarthatósági üzenet, hogy biztosítsák, hogy az étrend megfelelően a napi EAA-szükségleteknek elegendő mennyiségű élelmiszer elfogyasztásával, valamint a fehérjében gazdag növényi eredetű források kombinálásával (*Melina et al., 2016*).

A hús köreteként való felhasználása, és kiegészítése teljes kiőrlésű tésztával, burgonyával, zöldséggel és proteinben gazdag gabonafélékkel, hüvelyesekkel, diófélékkel és magvakkal szintén könnyű és kreatív módja a sportolói ajánlások újrateljesítésének. Ez az Egyesült Államok Olimpiai Bizottságának (USOC) Élelmészeti és Táplálkozási Szolgálatában jelenleg folyó kutatás témája, mivel az „Athle-

te's Plate” kimutatta, hogy a sportolók több fehérjét fogyasztanak, mint ami könnyű, közepes és kemény edzési napokon ajánlott (*Culinary Institute of America*). A további elemzések azt mutatják, hogy a képzett szakemberek által javasolt fehérjefogyasztás főleg állati eredetű (*több mint 70%*), csekély mennyiségű növényi fehérjét jelent (*Reguant-Closa et al, 2016*).

A fenntarthatósági szemlélet kialakítása a táplálkozási műveltség növelésén keresztül

A sportolókat és az őket támogató szakembereket rá kell vezetni a napi ételmiszer-választás, az egészség és a fenntarthatóság közötti kapcsolatra. Valószínűleg a sportdietetikusi fogja ezt a témát felvázolni, a legjobb és legkevésbé konfrontációs megközelítést egy fenntartható forrásból készített étel, egy közösen készített „Csapatvacsora” vagy egy szórakoztató ételkészítési rendezvény biztosítja a sportolók és az őket támogató szakemberek számára. A helyi ételmiszer-üzletekben történő vásárlás, ideértve a mezőgazdasági termelők piacát, és a közös ételkészítési alkalmak további lehetőségek lehetnek az élelmiszerek fenntartható mennyiségére és minőségére vonatkozó párbeszéd megnyitására. Olyan innovatív oktatóprogramok kidolgozása szükséges, amelyek a fenntarthatóság választására és a fenntartható táplálkozásra ösztönzik a sportolókat. Az oktatóprogramok többek között a „farmtól az asztalig” koncepció megismerésére, a helyes élelmiszerválasztásra, az élelmiszerpazarlás csökkentésére, a helyi és szezonális termékek előnyben részesítésére, a fenntartható élelmiszertermelés megismerésére, valamint az ételkészítési ismeretek növelésére helyezik a hangsúlyt. Az étkezési gyakorlatok és a tápanyag-fogyasztási

stratégiák a teljesítményt meghatározó tényezők, azonban fontos a sportolók táplálkozáshoz és élelmiszerekhez való hozzáállásának megváltoztatása, ami megnyitja a fiatal sportolók szűk, csupán a sportteljesítményére törekvő fókuszát, és olyan területeket mutat be, mint a környezetvédelem. Ezért a sporttáplálkozással kapcsolatos oktatásnak el kell kezdenie a fenntartható élelmezés témáinak integrálását, és lehetővé kell tennie az élelmezési készségek kibontakozását egy engedélyező, részvételen alapuló megközelítéssel, amikor a megfelelő időzítés és lehetőségek egyaránt felerősülnek (Meyer & Reguant-Closa, 2017).

Akár az egészségre, a fitnessz és/vagy a sportteljesítményre való törekvés a cél, az étrendbeli döntések meghozatala összekapcsolódik a környezettudatossággal, ami többé már nem opciónak, hanem szükségszerűnek tekinthető. A fenntarthatóság nem csupán az egyén, hanem a csapat és az intézmény szintjén is fontos tényező. Nehéz megmondani, hogy a sportcsapatok és intézmények rendelkeznek-e

a fenntarthatóságot is magába foglaló jövőképpel, továbbá, hogy a fenntartható élelmiszer-beszerezésre vonatkozó iránymutatásokat végrehajtják-e a nemzetközi rendezvényeken, mivel még nem volt olyan osztályozás, amely részletezné a fenntartható beszerzést. A sporttáplálkozással foglalkozó nemzetközi szervezet, a Nutrition and Exercise Sport szakemberek (PINES) áttekinti az egyes olimpiai ciklusok menüit, a helyszíni megvalósítási szakasz elősegítheti mind a menü, mind a minősítés fejlesztését, a fenntartható beszerzés beépítésével (*Professionals in Nutrition for Exercise and Sport*). Ezenkívül az atlétikai étkező és az olimpiai falu óriási kihívást jelent a környezetvédelmi kötelezettségvállalások fenntartása szempontjából, figyelembe véve az élelmiszer-pazarlást, a palackozott italokat és az étkezést. A 2012-ben Londonban és a 2016-ban Rióban megrendezett olimpiai játékok helyi szervezőbizottságai közzétettek a fenntartható élelmiszerről szóló elképzeléseit, és prioritássá tette a fenntartható mezőgazdaságból történő beszerzést (*Food Vision for the London 2012 Olympic Games and Paralympic Games, 2012; Diagnostic Analysis for the Supply of Healthy and Sustainable*

A jövőben az olimpiai játékok élelmezési szolgálatának elő kell mozdítania a fenntarthatóságot, kiemelve a fogadó ország élelmezési kultúráját, továbbá a sportolóknak olyan tapasztalati tanulási lehetőségeket kell kínálnia, amelyek bemutatják a regionális ételkészítési hagyományokat, a szezonalitást, a világörökséget és a helyi gazdák történetét. A 2020-as tokiói olimpiai játékok fenntarthatósági tervében (1. ábra) az élelmiszerekre vonatkozóan többek között a mezőgazdasági termékek, az állati eredetű élelmiszerek, a halak és a pálmaolaj beszerzésére és nyomon követésére dolgoztak ki koncepciót (*Overview of the Tokyo 2020 Games Sustainability Plan*).

Az élelmiszer-termelés környezeti hatása magas, különösen, ha figyelembe vesszük az állattenyésztés GHG-kibocsátását, talaj- és vízhasználatát. Számos kormányzati szervezet kezdi integrálni a fenntarthatóságot étrend-iránymutatásaiba, és felszólítja a fogyasztókat, hogy kevesebb állati és több növényi eredetű élelmiszert fogyasszanak. Az egészség és a fenntarthatóság integrálása együtt egészségvédő is, mivel a fenntartható táplálkozás általában az egészséges táplálkozást is jelenti. A sportolók táplálkozási ajánlásainak szintén el kell kezdeniük a fenntarthatóság integrálását az étrendbe. Az innovatív megközelítések alkalmazása, beleértve a farmtól az asztalig koncepciót, lehetővé teszik a tapasztalati tanulást, megújítják az élelmiszer kapcsolatát a sportolókkal, ami által új ismeretek és készségek sajátíthatók el az ételkészítésben is. A fenntartható sporttevékenységek kezdeményezése, ideértve a fenntartható élelmiszerek beszerzését, számos lehetőséget nyit a sportolóknak és az őket támogató szakembereknek a környezet védelmére.

Aiking, H. (2014). Protein production: planet, profit, plus people?. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(suppl_1), 483S-489S.

Badgley, C., Moghtader, J., Quintero, E., Zakem, E., Chappell, M. J., Aviles-Vazquez, K., ... & Perfecto, I. (2007). Organic agriculture and the global food supply. *Renewable agriculture and food systems*, 22(2), 86-108.

Culinary Institute of America; Harvard School of Public Health. Protein Plays: Foodservice Strategies for Our Future. Available online: www.menusofchange.org (accessed on 16 November 2016).

Daley, C. A., Abbott, A., Doyle, P. S., Nader, G. A., & Larson, S. (2010). A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed

and grain-fed beef: Nutrition from food and 5, 17, 18.

Diagnostic Analysis for the Supply of
Healthy and Sustainable Food for the 2016
Rio Olympic and Paralympic Games. Available
online: www.riofoodvision.org

FAO and Biodiversity
International, International Scientific Sym-
posium "Biodiversity and Sustainable Diets:
United Against Hunger, 2010, Rome

Fischer, C. G., & Garnett, T. (2016). Plates,
pyramids, and planets: developments in
national health and sustainable dietary guide-
lines: a state of play assessment. Food and
Agriculture Organization of the United Nations.
The University of Oxford (FCRN): Oxford, UK.

Food Vision for the London 2012 Olympic
Games and Paralympic Games. Available
online: <http://learninglegacy.independent.gov>.

Helms, E. R., Zinn, C., Rowlands, D. S., & Brown, S. R. (2014). A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes: a case for higher intakes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(2), 127-138.

Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. Available online: www.iom.edu (accessed on 15 November 2016).

Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980.

Meyer, N., & Reguant-Closa, A. (2017). "Eat as if you could save the planet and win!" sus-

Overview of the Tokyo 2020 Games Sustainability Plan. <https://tokyo2020.org/en/games/sustainability/>

Phillips, S. M. (2014). A brief review of higher dietary protein diets in weight loss: a focus on athletes. *Sports medicine*, 44(2), 149-153.

Professionals in Nutrition for Exercise and Sport. Available online: www.pinesnutrition.org

Reguant-Closa, A.; Harris, M.; Meyer, N. Validation of the athlete's plate quantitative analysis (Phase 1). *Int. J. Sport. Nutr. Exerc. Metab.* 2016, 26, S1-S15

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 48, 543-568.

Vakon a havas lejtőkön

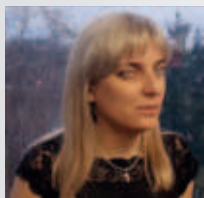
– Tizedszer szerveztek sítábort látássérülteknek

Életemben először pontosan huszonöt évvel ezelőtt sieltem egy részben magyar látássérült gyerekek számára szervezett svájci sítáborban. Ott már a 90-es évek közepén abban a szerencsében volt részünk, hogy mindegyikünkre egy-egy helyi síoktató jutott. Itthon akkoriban még elképzelhetetlennek tűnt, hogy vakon is lehet síelni, miközben azokban az országokban, ahol a síelés nem luxus, hanem közkedvelt sport, már kifejezetten erre a speciális célcsoportra is felkészítették az oktatókat. Most, 2020-ban még mindig sokan hitetlenkedve hallgatják élménybeszámolóinkat a vakok és gyengénlátók számára szervezett sítáborokról és nemzetközi síversenyekről, miközben a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS) már a jubileumi tizedik sítáborát szervezte meg idén januárban, a 2018-as téli paralimpián pedig egy vak alpesi síversenyző képviselte Magyarországot.

A látás elvesztése vagy veszélyeztetett hiánya az emberek többsége számára már-már fel-foghatatlan nehézségnek tűnő állapot.

Olyan kiszolgáltatott helyzet, amiben az öröm, az önfeledt mozgás, a szabadidő aktív eltöltése és a sport elképzelhetetlennek tűnik. Ám azon emberek, akik kénytelenek ezzel a helyzettel együtt élni, megfelelő családi, pedagógiai, szociális és pszichés támogatással képessé válnak a családi és társas szerepekben megfelelően funkcionálni, azaz dolgozni, családot ellátni, házastársként és szülőként tevékenykedni, barátként, egy közösség tagjaként jelen lenni. Ezen mindennapi tevékenységek egyike a sport, a rendszeres vagy alkalmi testmozgás is, ami gyakran egy közösségben valósul meg.

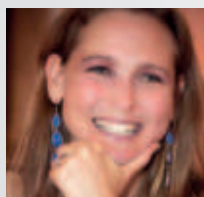
A testi vagy érzékszervi fogyatékkal élő személyek számára éppoly fontos a rendszeres testmozgás, mint bárkinak, aki ép testtel és érzékszervekkel rendelkezik.



Szerző:

NÉMETH ORSOLYA

Pszichológus, a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének munkatársa, a Látássérültek Szabadidős Sportegyesületének tagja.



Rovatvezető:

RÁNKY MÁRTA

ELTE PPK ESI, tanársegéd
ranky.marta@ppk.elte.hu





Sőt, számos esetben még annál is fontosabb, hiszen a testmozgás alkalmas a helytelen testtartás vagy kényszerartások javítására, a sérült testrészeket kompenzáló izomzat erősítésére, de a lelki egészség javítására és a kompetencia-érzés megtapasztaltatására is. Nem véletlen, hogy főleg az II. világháború után a háborús sérültek rehabilitációjában felismerték az adaptált sportok fontosságát. A teljes körű rehabilitációnak a testmozgás ma is elengedhetetlen része, ezen túl azonban a sport a fogyatékos emberek életében is egyre inkább szabadidős, rekreációs és közösségi tevékenységként van jelen. A fogyatékossgal élő emberek esetében a sport közösségi volta rendkívül fontos, hiszen a legtöbb mozgásforma elsajátítása és kivitelezése során valamilyen fizikai segítséget vagy legalábbis folyamatos információátadást igényelnek.

2005-ben jött létre civil kezdeményezésként, látássérült személyek és ép látású önkéntesek összefogásával a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete, melynek célja a testmozgás örömeit megismertetni és rendszeresen biztosítani minél több vak és gyengélátó ember részére, illetve folyamatosan újabb sportok kipróbálására lehetőséget biztosítani számukra. Az egyesület eddigi tizenöt éves működése során rendszeres sportfoglalkozások formájában szervezett jóga-, hathánc- és pilateszórakat, falmászás-, vakfoci-, TRX-, aerobik- és futóedzéseket. Alkalmi jelleggel szerveznek túrákat, jótékonyági sporteseményeket, tagjai részt vesznek hazai és külföldi futóversenyeken. Az egyesület révén számos látássérült személy kipróbálhatta már a bűvárkodást, a siklóernyőzést, a FloatFitet, a via ferratát, a vitorlázó repülést, a barlangászást és a wakeboardot is. Évről évre szerveznek jóga-, vitorlás- és sítábort, de többször ott voltak a Belgiumban kifejezetten látás- és mozgássérült fiatalok számára szervezett szőrfutó táborban is.

Az egyesület vállalkozó szellemű tagjainak életében a síelés egy nem túl sikeres próbálkozással indult a Normafánál. Az első, 2011-ben megrendezett sítábor sikere után azonban már nem volt kérdés, hogy megszervezzék a másodikat, a harmadikat, majd sorban a többi tábor, idén már a tizediket.

A síelés első ránézésre valóban nem tipikus „vakos” mozgásforma, azonban kis odafigyeléssel, a látássérült sízó és az oktató vagy guide összhangjával és egy jól megválasztott segédeszközzel semmi nem jelenthet akadályt.

A LÁSS sítáborában, Magyarországon egyedülálló módon, látássérült résztvevők, jellemzően felnőttek sielhetnek, amihez mindenkinek egy privát oktató áll rendelkezésére, mivel esetükben a csoportos oktatás és vezetés nem valósítható meg. A látássérültek síoktatása során – mint minden egyéb sport esetében is – nagyon fontos a verbális kommunikáció, a precíz, pontos fogalmazás, a szavakkal történő megfelelően gyors és szakszerű irányítás. Ezért nem is lehetséges látássérülteket csoportosan oktatni, és az 1/1-es oktatás esetében is szükség van valamilyen kommunikációs eszközre a biztos irányításhoz, legyen az valamilyen kihangosító vagy átbeszélő berendezés. A LÁSS-os sítáborokban hagyományosan a Vox nevű eszközt használják erre a célra, melynek mikrofonos része az oktatónál, fülhallgató egysége pedig a látássérült sielőnél van. Az oktató ezen keresztül ad utasításokat egyenesen a vak



sízó fülébe, így még akkor is jól lehet hallani az útmutatásokat, amikor nagy a zaj vagy hangosan súrlódik a síléc a jeges havon. Az általános vélekedésekkel ellentétben a látó és a vak sízó fizikailag nincs „összekötve”, hiszen az rendkívül balesetveszélyes lenne. Természetesen az első, tanuló fázisban még szükséges a testi kontaktus a mozdulatok bemutatása és a lécbiztonság elérése érdekében, ám ez később szükségtelenné válik.



A LÁSS sítáborai Ausztriában zajlanak, az elmúlt tíz évben összesen négy sítérpet próbáltak ki. Az osztrák emberek számára nem újdonság, hogy látássérültekkel is találkozhatnak a pályán, amire a vak síző és a guide által egyaránt viselt láthatósági mellény hívja fel a figyelmet. Szintén nem ismeretlen ez a jelenség az olasz és a szlovák pályákon sem, ám itthon a síelők többsége még nem is hallott arról, hogy ezt a sportot vakok és gyengénlátók is űzik.

Az utóbbi három évben a LÁSS sítábor helyszíne Prebichl volt, egy kedves, barátságos, amatőröknek, gyerekeknek és családoknak is kiválóan alkalmas sítérp, ahol a haladóbbak is találhatnak kedvükre való pályát. Ez fontos kritérium, hiszen a tábor vak és gyengénlátó résztvevői között van olyan, aki már tíz éve síel, miközben minden évben csatlakozik néhány kezdő is a csapathoz. A többség látássérültként, a táborban vagy a heti rendszerességű műanyagpályás foglalkozásokon sajátította el az alapokat, de többen vannak, akik korábban, még ép látással tanultak meg síelni, mások pedig veleszületett látássérüléssel, gyermekként ismerkedtek meg ezzel a sporttal. Az ép látás mellett elsajátított technika jó alapot jelent, hiszen a síelés is olyan mozgásforma, amit nem igazán lehet elfelejteni, ám vakon ehhez el kell sajátítani azt a technikát, amivel a guideirányítást kellő pontossággal és gyorsasággal le tudja követni a vak síző.

A kezdők oktatása sok tekintetben meg egyezik az ép látású tanítványokéval. Nehézséget jelent ugyanakkor, különösen a veleszületetten és teljesen vak próbálkozók esetében, hogy mozgásfejlődésük eltér az ép látású személyekétől. Jellemzőek rájuk bizonyos kényszerintartások és hogy korábban sose látták a síelők sajátos mozgását. A helyes testtartás és mozgás begyakorlása esetükben tapintás és az oktató által az elvárt testhelyzet beállítása útján történik. Nehézséget jelent továbbá a helyes testkép és a téri tájékozódás kialakulásának korlátozottsága vagy fejletlensége, ami azonban egyáltalán nem az egyén látásteljesítményétől vagy a látásvesztés időpontjától, hanem mozgásos tapasztalataitól és elsősorban gyermekkori mozgásfejlődésétől függ.

Az önálló haladás és az egyre nagyobb sebesség elérésével válik szükségessé az átbeszélő rendszerek használata. Ez lehetővé teszi a zavaró hangok kizárását, ugyanakkor lehetetlenné teszi az

oktató helyzetének definiálását a látássérült síző számára. Ebben az esetben az oktatónak egyértelmű instrukciókat kell adnia és az irányokat a látássérült személy nézőpontjából meghatározni, pl. jobbra, balra, előre, állj stb. Nem adhat az oktató pl. olyan instrukciót, hogy „gyere felém”, kivéve, ha megbizonyosodott arról, hogy a látássérült sportoló látásteljesítménye ezt lehetővé teszi. Ugyancsak feladata a guide-nak előre tájékoztatni a vak síelőt arról, hogy mi következik a pályán, milyen változások várhatók, pl. letörés következik, jobbra dől a pálya stb. A navigáció során fontos figyelembe vennie a látássérült síző reakcióidejét és képességeit, ebben a sportban fokozottan szükséges a párosok összeszokottsága.

A LÁSS filozófiája, hogy a látássérült és ép látású személyek sportprogramokon való részvétele ne csupán a segítsérről és segítetségről szóljon, hanem az együtt töltött idő minőségéről, a baráti kapcsolatok kialakulásának lehetőségéről, az együtt tevékenykedés örömeiről. Így egyáltalán nem szokatlan, sőt, már-már elvárt, hogy a pályán töltött időn kívül is együtt vannak a látássérült és látó tábor-résztvevők. A szálláson együtt főznek, beszélgetnek, társasjátékoznak, szórakoznak. A vak és gyengénlátó résztvevők ezáltal nem csupán saját sorstársi közösségükben építhetnek társas kapcsolatokat, az ép látású oktatók és guide-ok pedig megismerhetik a látássérült emberek mindennapjait, ezzel empátiájuk, nyitottságuk erősödik, miközben számos új dolgot tanulnak. Tapasztalat, hogy a LÁSS közösségében csak azok az önkéntesek maradnak meg tartósan, akik természetesnek veszik az effajta együttélést, és nem csupán a jótékonykodás paternalizmusa vezeti őket a látássérült emberekhez.

Rendszeresen mozogni, verseny- vagy rekreációs céllal sportolni fogyatékossgal élve, így látás nélkül is lehet és érdemes. Ehhez az oktatók, instruktorok és edzők részéről az elvárható nyitottságon túl a területen megszerzett tájékozottság is rendkívül hasznos, ez azonban az internet korában nem jelenthet akadályt. Nem kell gyógytestnevelőnek lennie annak, aki fogyatékossgal élő személyt edz vagy segít valamilyen sporttevékenység során, hiszen a legfontosabb itt is a kölcsönös nyitottság, a személyes összhang és a „józan paraszti ész”. A többi pedig már csak elhivatottság és érdeklődés kérdése.

BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT MÁR A **PESTI OLDALON** IS!

A megszokott, színvonalas
szakrendelésekkel várjuk új,
Váci úti rendelőnkben.

A főváros meghatározó magánegészségügyi intézménye, a **Budai Egészségközpont** ezentúl a **Váci úton** is elérhető. Pesti rendelőkomplexumunkban is kiváló szakorvosok várják ügyfeleinket széles körű járóbeteg rendelésekkel. Szeretettel várjuk meglévő és új ügyfeleinket!



**Szakrendelések
több mint 20
szakterületen**



**Radiológiai vizsgálatok
a legmodernebb
eszközökkel**



**Privát és vállalat-
egészségügyi prevenció
programok**



**Laboratóriumi
vizsgálatok**



**BUDAI
EGÉSZSÉGKÖZPONT**

BEJELENTKEZÉS:
(+36) 1 489 5200

BHC.HU

Egészségközpontok:

1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8.
1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3.
1031 Budapest, Záhony utca 7.
1138 Budapest, Váci út 135-139., A torony

Étrend-kiegészítők használata a mindennapokban

Use of dietary supplements nowadays

Mottó: Az étrend-kiegészítők nem pótolhatják a helyes táplálkozást, csupán egy pluszt adhatnak!



Összefoglaló: Napjainkban egyre kevesebb idő jut arra, hogy egészségesen, kiegyensúlyozott módon táplálkozzunk. Erre nyújthatnak megoldást a étrend-kiegészítők, melyek egyre népszerűbbek világszerte. A kutatásunk fő célja az volt, hogy felmérjük a fogyasztói szokásokat és attitűdöket a különböző táplálék-kiegészítők terén. Az általunk összeállított kérdőív 19 kérdést tartalmazott, amelyet egy online felületen tettünk közzé, és ennek köszönhetően több mint 300 fő töltött ki. Az eredmények számunkra aggasztóak, hiszen a legnépszerűbb információforrás az internet és a közösségi

oldalak voltak. Annak ellenére, hogy a válaszadóknak csak kis része fordul orvoshoz vagy dietetikushoz tanácsért, mégis ők végeztek második helyen a hitelességet tekintve. Érdekes, hogy a különböző étrend-kiegészítők használata a sportolók körében sem a táplálkozással foglalkozó szakember tanácsára terjedt el. Összefoglalva hiányoljuk azon szakembereket, akik segítségükre lehetnének az inaktívoknak és a sportolóknak egy egészségtudatosabb étrend és a jól kiválasztott étrend-kiegészítők tanácsadásában, koordinálásában. **Kulcsszavak:** táplálkozás, rekreáció, étrend-kiegészítők



ABSTRACT: Nowadays, there is less and less time to eat a healthy and follow a balanced diet. Nutritional supplements, which are gaining popularity worldwide, can provide a solution to it. The main goal of our research was to assess the consumers' habits and attitudes towards various nutritional supplements. The questionnaire we compiled contained 19 questions, which were published on an online interface, and as a result, more than 300 people completed it. The results are worrying for us as the most popular source of information

was the Internet and social networking sites. Although only the minority of respondents consult doctor or dietician, they came in second considering their authenticity. Interestingly, the use of various dietary supplements among athletes is not widespread on the nutritionist's advice. To sum up the research, we are missing experts who could help inactive people and athletes to advise and coordinate a healthier diet and well-selected dietary supplements. **Keywords:** nutrition, recreation, dietary supplements.



Szerző:
NYILAS VIKTOR ÁRON
Egyetemi hallgató
SZTE JGYPK Álkalmazott
Egészségtudományi és
Egészségfejlesztési Intézet
viktoor13@citromail.hu



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



Rovatvezető:
DR. SZATMÁRI ZOLTÁN
főiskolai tanár
szatmari.zoltan@ekt.f.hu

Bevezetés

A táplálkozás, ahogyan azt a legtöbb ember tudja, kiemelt szerepet tölt be az egészség hosszú távú megőrzésében. Alapvető feltétele annak, hogy teljes életet élhessünk, és nélküle képtelenek lennénk hatékonyan ellátni a napi feladatainkat. A betegségek kialakulásában komoly szerepet tölthet be az, hogy hogyan látjuk el szervezetünket tápanyagokkal. Már kismértékű változása is hatással lehet közérzetünkre, azonban, ha a változás nagyobb volumenű, vagy tartós, akkor rövid időn belül az egészség romlásával, betegségek megjelenésével lehet számolni. Természetesen az elfogyasztott ételek minőségén és mennyiségén túl, nem elhanyagolható a mozgás szerepe és a káros szenvedélyektől mentes élet. Azonban a mai rohanó világban egyre kevesebb idő jut arra, hogy egészségesen és kiegyensúlyozottan táplálkozzunk. Az étrend-kiegészítők olyan készítmények, amelyek segítenek pótolni az „elmulasztott” vagy rosszabb minőségű, a feldolgozott élelmiszerekből hiányzó ásványi anyagokat, vitaminokat, fehérjéket és más hasznos összetevőket. Napjainkban nagyon sokféle ilyen készítmény létezik, amelyek népszerűsége egyre növekszik. Kutatásunk során szerettünk volna utánajárni annak, hogy milyen szokások övezik ezt a bonyolult és összetett, étrend-kiegészítőkben gazdag világot. Valójában milyen tudás áll a vásárlók mögött, kik és milyen rendszerességgel használják azokat, vagy éppen, hogy mi befolyásolja

a fogyasztói szokásokat? Igénybe veszik-e dietetikus szakember tanácsát? A szerzett információk forrása a közösségi média és az internet?

Manapság a fogyasztói társadalomban felértékelődött az egészség szerepe. Azt mondhatjuk, hogy egyfajta világtrend van kibontakozóban, amelyre egy egész egészségpiac épült (Szabó P., 2012).

Az étrend-kiegészítő olyan mesterségesen előállított tápanyag, amely kedvező élettani hatást gyakorol az emberi szervezetre, és nem célzottan kóros tünetek orvosi kezelésére, sokkal inkább azok megelőzésére szolgál (Nyitray-Pál, 2013).

Természetesen hasznosak lehetnek minden olyan esetben, amikor valamiért az egyén a hagyományos étrendjével nem képes bevinni a szervezetébe a kellő mennyiségű vitamint vagy egyéb tápanyagot. Ilyen lehet a várandósság vagy az élsport. Ezekben az esetekben rendkívüli mértékben megnő a szervezet tápanyagszükséglete, és a hagyományos étkezés révén nem mindig fedezhető ez a megnövekedett igény (Lukács, 2005).

Abban az esetben, ha szervezetünk hiányt szenved létfontosságú tápanyagokban vagy valamiért felhalmozódnak benne a mérgező anyagok, számos kellemetlen tünet jelentkezhet. A legáltalánosabb ezek közül: a puffadás, a fáradékonyság, a haj-, bőr-, valamint körömproblémák, fejfájás, emésztési zavarok (Prokisch, 2011).

2002-ben az USA-ban az étrend-kiegészítők eladásai becslések szerint az évi 18 milliárd dollárt is elérték, a gyógynövények/növényi kiegészítők pedig körülbelül 4 milliárd dollár árbevételt jelentettek. Ekkor Európa-szerte hasonlóan nagy népszerűségnek örvendtek a különféle készítmények.

Mint a világon számos más országban, hazánkban is fellendült a étrend-kiegészítők piaca az elmúlt két évtizedben. Ezt a megállapítást az is alátámasztja, hogy az OGYÉI 2004-ben mindössze 208 ilyen készítményt tartott nyilván a magyar piacon, azonban ez a szám 2014-ben már 13 748-ra emelkedett, napjainkban pedig közel 15 000. Tényként kezelhető az is, hogy az emberek többségénél egyre népszerűbbek a vény nélkül kapható, ezen belül a közérzet javítására szolgáló, valamint az egészség megőrzését segítő termékek. Egy 2018-as felmérés alapján elmondható, hogy napjainkban a lakosság körülbelül 50 milliárd forintot költött vitaminokra és különféle étrend-kiegészítő készítményekre. Minden évben jelennek meg újabb és újabb termékek a hazai piacon, hozzávetőlegesen ezek száma 1500 új termék évente (OGYÉI, 2019).

A hazai étrendkiegészítő-piac erősségét az is bizonyítja, hogy évek óta a második helyet tudhatja magának az online vásárlások között a gyógyszer, a vitamin és étrend-kiegészítő kategóriában. Viszont meg kell említenem azt is, hogy a magyar kereskedelemben még jelenleg is számos olyan terméket találhatunk, amelyek veszélyesek, nem legális módon vannak forgalomban, ezért érdemes őket messziről elkerülni. Ezeknek eredete és összetétele bizonytalan.

Sajnos napjainkban a növények tápanyagtartalma lényegesen lecsökkent, elsősorban a környezetszennyezésnek köszönhetően. Mindemellett általánosságban elmondható, hogy rengeteg finomított élelmiszer található az üzletek polcain, rendszerint tele tartósítószerrel és ízesítőszerrel. Ezekből szinte lehetetlen a szükséges mennyiségű mikro tápanyag bevitelle a szervezetbe, különféle étrend-kiegészítők bevonása nélkül (Silye, 2010).

Márai Géza a Szent István Egyetemen végezte kutatómunkáját, melyben megállapította, hogy az általunk fogyasztott növények jelentős részének ásványianyag- és vitamintartalma drasztikusan lecsökkent. A vizsgálat még 1966-ban kezdődött, és az 1990-es években ért véget. Márai munkája során megállapította, hogy például a sárgarépa 40%-kal, a búza 50%-kal, a kukorica 80-85%-kal, a káposztának pedig 95%-kal esett a vitamin- és ásványianyag-tartalma. A számok megdöbbentőek, és figyelembe véve a környezeti szennyezés jelenlegi mértékét, szinte biztosra vesszük, hogy ezek az értékek nem javultak (Silye, 2010).

Fritz Péter és mtsai az étrendkiegészítő-fogyasztás prevalenciáját tanulmányozták sportolóknál. Munkájukban felhívták a figyelmet: a sport területén nagy szakértelmet igényel az étrend-kiegészítők integrálása a sportolók étrendjébe oly módon, hogy elkerüljék azok negatív mellékhatásait (Fritz P.–Kiss A.–Pfeiffer L, 2019/3).

A sportban alkalmazott alternatív táplálkozás szintén kurrens téma. Fritz Péter és mtsai vizsgálatukban megállapították: speciális étrendre szükség van a sportban, azonban az ehhez való ad hoc ragaszkodás számos kockázattal jár, és esetenként több kárt okozhat, mint hasznot (Fritz P.–Kiss A.–Pfeiffer L, 2019/2).

Megállapítható az is, hogy aktív sporttevékenység mellett célszerű étrend-kiegészítő készítmények használata, sőt akik versenyszerűen sportolnak, számukra még inkább javasolt. Hosszan tartó edzések, mérkőzések alkalmával lényeges a megfelelő energia- és folyadékpótlás, mellyel elkerülhetik a teljesítményük csökkenését, és jótekonny hatással van a regenerációra is. Alapjában véve a étrend-kiegészítő készítmények rendelkezhetnek teljesítményfokozó hatással is, amennyiben megfelelően választjuk ki azokat. Különösen lényegesek olyan sportágaknál, ahol alacsonyan kell tartani a testsúlyt, vagy éppen ott, ahol fontos a tömegnövelés. Azon sportágaknál is hasznos lehet, ahol lényeges a jó állóképesség, mivel az edzések vagy éppen a versenyek olyan sokáig tartanak, hogy közben pótolni kell a szükséges tápanyagokat. Bármelyik sportról is van szó, mindegyik különösen nagy igénybevételnek teszi ki szervezetünket és testünket egyaránt. Ilyenkor e készítmények segíthetnek a mielőbbi újratöltődésben, regenerációban (Ránky-Miltényi, 2006).

Az étrend-kiegészítőket több csoportba sorolhatjuk, így a teljesség igénye nélkül felsorolunk néhányat:

Fehérje- és aminosav-tartalmú étrend-kiegészítők: elsősorban a testépítők körében népszerűek, azonban napjainkban már egyre több fogyókúrázó és aktív sportoló is használja őket. Magasfehérjetartalmuknak köszönhetően képesek akár egy komplett étkezést is kiváltani (Nyitrai-Pál, 2013).

Vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítők: azok a szerves anyagok, amelyek az emberi szervezet számára szükségesek az egészsége és teljesítményképesége fenntartása érdekében. Hiányuk betegségeket, avitaminózt okozhat, de időbeli felismerése és megfelelő vitaminpótlás alkalmazásával elkerülhető (Nyitrai-Pál, 2013).

Fogyasztó hatású étrend-kiegészítők: ebben az esetben egy igen széles skáláról válogathatnak a vásárlók. Akár különféle turmixok, porok, tapaszok, tabletták, valamint kapszulák közül lehet válogatni (Szabó P., 2012).

Lúgosító, méregtelenítő készítmények: a legoptimálisabb a zöldségek és gyümölcsök nagy mennyiségű fogyasztása. A legmegfelelőbb hatás elérése érdekében azonban olyan nagy adaggal kellene ezeket fogyasztani, ami gyakorlatilag lehetetlen feladat egy hétköznapi ember számára. A lúgosító termékek elősegítik a fogyást, megszüntetik a fáradékonyságot, a fejfájást, az emésztési zavarokat és az ingerlékenységet (Szabó P., 2012).

Teljesítményfokozók: természetesen léteznek kivételek, azonban vannak ma már teljesen biztonságos és legális készítmények. Ezek segítségével növelni lehet a fizikai és mentális teljesítményképeséget egyaránt (Szabó P., 2012).

Néhány teljesítményfokozóról konkrétan:

Inozin tabletták: Emeli a sejtek adenoizin-trifoszfát szintjét, amely a rövid ideig tartó, de maximális energiakifejtések forrása. Hatására később következik be a vér savasodása.

Lecitin: Csökkenti a koleszterinszintet, tisztítja az érfalakat, megerősíti a szívizomzatot, mérsékeli vagy megszünteti az ízületi fájdalmakat.

L-karnitin: A nagy állóképességet igénylő sportágakban hasznos, ettől függ a szervezet zsírfelhasználása. Ez az ásványi anyag fontos a szívizomzat számára is, és zsírféltető hatásának köszönhetően segít a szénhidrátaktárak megőrzésében.

Metionin: Létfontosságú májvédő aminosav, amely képes megakadályozni a máj elzsírosodását. Hatására kiszűrésedik az anaerob edzés tartománya, a savasodás később következik be.

Para-amino-benzoas: A vasanyagcserében és a vörsvértestek képződésében van fontos szerepe.

Ásványi anyag neve	Szerepe	Kezelés után	Különbség
Nátrium	ingerületátvitel izomműködés sav-bázis egyensúly biztosítása	36,4	p=0,058
Vas	oxigén szállítás vérvképzés sejtműködés	29,9	p=0,006
Magnézium	izomösszehúzódnak ingerületátvitel fogak, csontok felépítése enzimek alkotórésze	50,0	p=0,002
Kálium	ideg- és izomműködés elektrolit-egyensúly fenntartása	31,8	p=0,000
Réz	enzimműködés vörsvértestképzés vas-cink egyensúly szabályozása csont- és kötőszövet-felépítés	12,1	p=0,001
Kalcium	csontok és fogak felépítése vérárvadást izom-összehúzódnak ingerületátvitel	12,7	p=0,000
Foszfor	csontok, fogak alkotórésze DNS-alkotó energiatermelési folyamatok	6,2	p=0,000
Jód	pajzsmirigyhormon-alkotórész alapanyagcsere-szabályozás magzat testi és szellemi fejlődése	9,9	p=0,000

1. ábra: Ásványi anyagok / minerals.

Forrás: Kádas L, Zajkás G: Táplálkozástani fogalomtár, 2006

TEHETSÉGGONDOZÁS

Jukka: Támogatja az immunrendszert a csecsemőmirigy erősítésével.

Ginseng: Fokozza az agyi tevékenységet, késlelteti a fáradtságérzés megjelenését. Magas és alacsony vérnyomás ellen is alkalmazható, javítja a tüdő munkáját, növeli az adrenalintermelődést. Gyógyítja az ízületi gyulladást, az emésztési zavarokat és az álmatlanságot.

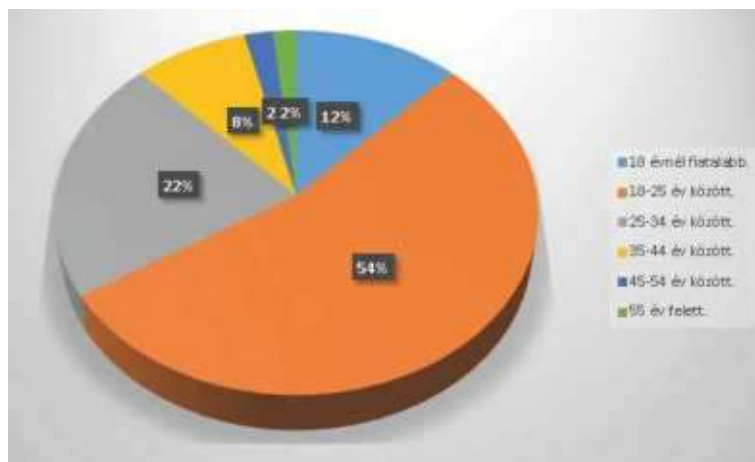
Creatin: A sejtek mitochondriumára hatva növeli a teljesítő-képességet, elősegíti az izomzat gyorsabb és hatékonyabb felépítését (O'Connor, 2013; Kádas-Zajkás, 2006).

Anyag és módszer

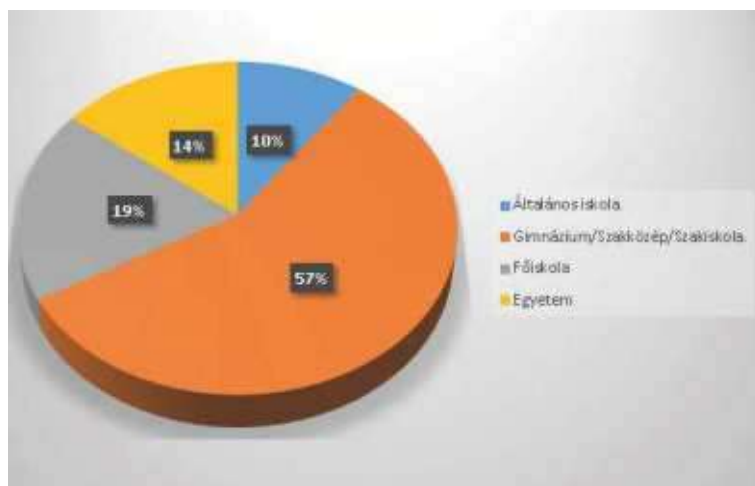
A kutatásunkat 2019 augusztusában kezdtük el. Az általunk szerkesztett nyitott és zárt kérdéseket tartalmazó kérdőív 19 kérdést tartalmazott. A kérdőívet online felületen tettük közzé, hogy a téma iránt érdeklődők különösebb nehézség nélkül elérhessék a felületet. A kérdőívet értékelhető módon 394 fő töltötte ki (73%-a férfi, 27%-a nő). Az eredmények feldolgozását a Microsoft Word, a kiértékelését pedig Microsoft Excel program segítségével végeztük leíró statisztikai módszer felhasználásával, illetve kördiagram formájában jelenítettük meg.

Eredmények

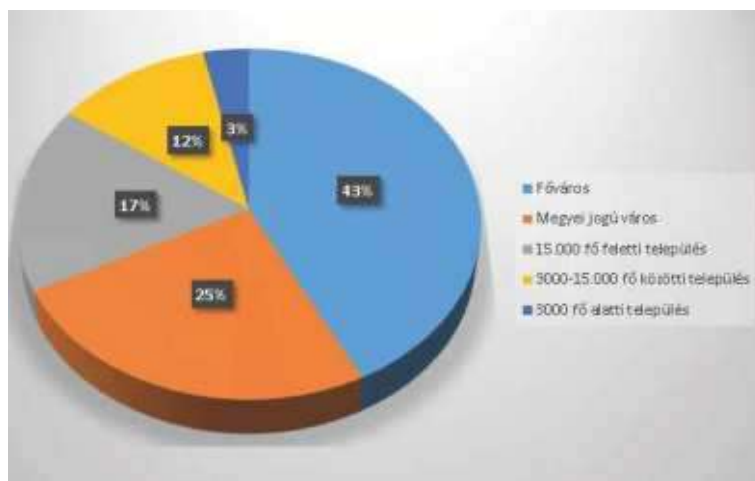
A kérdőíves vizsgálatunk során sikerült széles körben megszólítanunk az embereket; ez jól látszik a korosztályokon és az iskolai végzettségeken. A tortadiagramon (2. ábra) látható, hogy a megkérdezettek túlnyomó részét a 18-25 év (54%) közöttiek voltak. Őket a 25-34 évesek (22%), majd 18 évnél fiatalabbak (12%), és a 35-44 év közöttiek (8%) követték. A válaszadók (3. ábra) többségének (57%) gimnáziumi, szakközép-, vagy szakiskolai végzettsége van. Második helyen a felsőfokú képesítést szerzők állnak (34%), őket követik az általános iskolai végzettséggel rendelkezők (10%). A válaszadók lakóhelyük szerinti megoszlása a negyedik ábrán látható. A többség (43%) a fővárosban, 25% megyei jogú városban, 32% kisvárosban vagy településen él. A termékek elérését tekintve manapság már a lakhely nem feltétlenül jelent előnyt vagy éppen hátrányt, hiszen az internetnek, a webshopoknak, valamint az országos kiszállításnak köszönhetően, gyakorlatilag bárkinek bárhol elérhetőek e készítmények. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a megkérdezettek sportolnak-e, és ha igen, akkor azt milyen rendszerességgel teszik. 40% sportol heti 2-3 alkalommal, 22% heti 4-5 alkalommal, sőt 11% mindennap új valamilyen sporttevékenységet. Feltételezzük, hogy az utóbbi 2 csoport elsősorban a versenysport területén tevékenykedőket foglalhatja magában. 10%-os aránnyal voltak jelen azok, akik heti 1 alkalommal, vagy ritkábban mozognak, 7% pedig úgy nyilatkozott, hogy egyáltalán nem sportol semmit. Szerencsére a vizsgálatunkban részt vevők közül a teljesen inaktívak száma alacsony volt. A legtöbben (32%) a testépítést és a súlyzós edzést preferálják, 18% a funkcionális edzést, és a küzdő sportokat 14%. A megkérdezettek 13%-a a kardió edzést, 11%-a labdajátékokat, 9%-a vízi sportokat választotta. 3% jelölte be az egyéb kategóriát, ahol a triatlont, a kerékpározást, jégkorongot vagy a fitness szerepelt. Természetesen rákérdeztünk arra is, ki milyen étrend-kiegészítőt szed. A legtöbben (90%) vitaminokat fogyasztanak, ez nem volt váratlan, sőt kimondottan pozitív eredménynek tekinthető. 61% jelölte be a fehérjéket és az aminosavakat. Ez az arány szintén nem meglepetés, hiszen a korábbi kérdéseknél már kiderült, hogy nagyon sokan sportolnak, így ezek a készítmények az ő esetükben is igen hasznosak lehetnek. 38% fogyaszt ásványi anyagokat, mint étrend-kiegészítőt, 19% szokott növényi kivonatokat alkalmazni. Az esszenciális zsírsavakat és a teljesítményfokozókat egyformán 18% jelölte meg. Szénhidrátot 15% szokott bevenni, és 12% használ valamilyen ízületvédő készítményt. A megkérdezettek közül 10% jelölte még be a testépítő kiegészítőket. A válaszadók szokásai alapján 71% rendszeresen szokott étrend-kiegészítőket fogyasztani, 15% viszont kúraszerűen, és 14% pedig csak felkészülési időszakban. Ebből arra következtethetünk, hogy nem mindegy, mikor és milyen mennyiségben fogyasztják az emberek a különféle étrend-kiegészítőket. A kitöltők mikor fogyasztják e szereket?



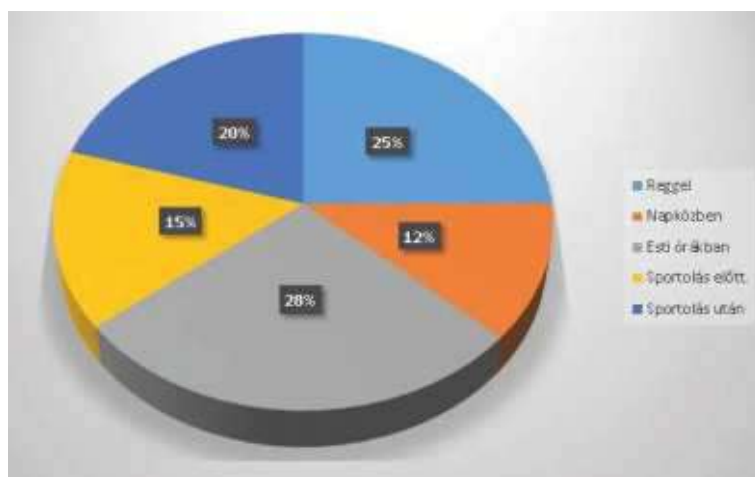
2. ábra: Korcsoportok / age groups



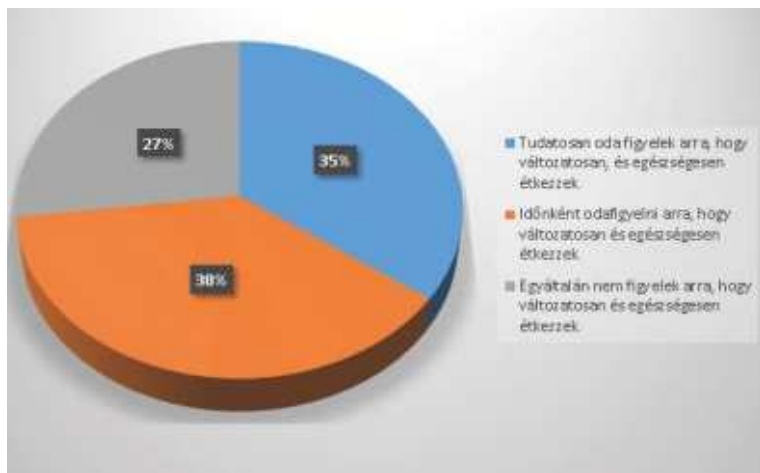
3. ábra: Iskolai végzettség / educational attainment



4. ábra: Lakóhely szerinti megoszlás / distribution by place of residence



5. ábra: Táplálékkiegészítők fogyasztási szokása / Nutritional Supplements



6. ábra: Étkezési szokások / eating habits

Igen vegyes eredményeket kaptunk. (5. ábra) 28% leginkább az esti órákat preferálja, 25% a reggeli időpontot, ami feltételezésünk szerint, akár a reggeli helyettesítőjeként jelenhet meg. 20% sportolás után szokta elfogyasztani a készítményeket, 15% sportolás előtt, 12% pedig valamikor napközben. A táplálkozás tekintetében a kitöltők közül 35% tudatosan, 38% időnként, 27% egyáltalán nem figyel arra, hogy változtatásan és egészségesen étkezzen. (6. ábra) 53% legalább napi 2, 32% pedig 3 főétkezést követi, és ezen felül fogyasztanak még valamilyen snackeket. A megkérdezettek csak kis része (10%) a napi egy, és 5% pedig akár a 3-nál is több főétkezést jelölte be, és emellett esznek még snackeket. A vásárlási szokásokat leginkább az adott sporttevékenységnek a gyakorisága befolyásolja, és hogy az egyén milyen áron tud hozzájutni az adott termékhez. A beszerzést megelőzően a megkérdezettek általában tájékozódnak az adott étrend-kiegészítő készítmény hatásairól, előnyeiről, vagy éppen kockázatairól. Szerencsére túlnyomórészt pozitív tapasztalatai vannak az embereknek e készítmények fogyasztásával kapcsolatban.

A kérdőíves kutatásban részt vevők több mint fele nem szakértő általi javaslat alapján fogyaszt étrend-kiegészítőt, pedig úgy gondoljuk, hogy a bőséges piac miatt érdemes lenne kikérni e témában szakmailag kompetens szakemberek véleményét, tanácsait. Sajnos csak a megkérdezettek 27%-a válaszolta, hogy szakember tanácsára vásárolja a termékeket, ami igen elenyésző arány az elvárhatóhoz képest.

A megkérdezettek több mint fele egészségmegőrzési cézzal fogyasztja a termékeket, ezt követi az okok sorában a kívánt testkép hatékonyabb kialakítása. A fogyás vagy éppen izomnövelés szintén meghatározó a válaszadók körében. A válaszadók egyharmada a jobb sportolói teljesítőképesség érdekében fogyaszt készítményeket. Néhány válaszadó a betegség utáni regenerációt, étvágyfokozást vagy megfelelő mennyiségű tápanyagbevittet jelölte meg. A legnépszerűbb információforrás a megkérdezettek körében az internetes kereső oldalak voltak. Az edzők végeztek a második helyen, a család, a barátok és ismerősök véleménye szintén meghatározó a válaszadók körében. Érdekes, hogy a tv-re, valamint a magazinok, napilapok kategóriákra alig érkezett jelölés. Számunkra a legmeglepőbb az volt, hogy csak 22 ember nyilatkozta azt, hogy szokott az orvosától vagy dietetikustól információt kérni a étrend-kiegészítő készítményekről. A megkérdezettek körében az eredmények alapján elmondható, hogy az edzők számítanak a leghitelesebb információforrásnak. Azonban annak ellenére, hogy a válaszadóknak csak kis része fordul orvoshoz vagy dietetikushoz tanácsért, mégis a második helyen végzett hitelességet tekintve. Sajnos a következő leghitelesebb információforrás az internet volt. A legkevésbé hitelesnek pedig a tv-t és



7. ábra: Táplálékkiegészítők / nutritional supplements

a napilapokat jelölték meg. Ez az eredmény pedig újabb kérdést vet fel, mégpedig, hogy ha az emberek megbíznak a szakemberek (dietetikus, szakorvos) véleményében, akkor miért nem fordulnak hozzájuk gyakrabban. (7. ábra)

Következtetés

Az online kérdőív felhasználásával 398 személy töltötte ki értékelhető módon a kérdőívet, így az elemszám véleményünk szerint elégséges arra, hogy az eredmények gazdagítsák a területen dolgozó szakemberek, illetve a terület iránt érdeklődők ismereteit.

A vizsgált személyek korosztály, nem, iskolai végzettség és lakhely tekintetében igen változatos képet mutattak. Összességében arra a következtetésekre jutottunk, hogy átlagos aktivitás és változatos étrend mellett is szükség lehet étrend-kiegészítők használatára. Sajnos a válaszadóknak csak egyharmada figyel oda a tudatos és egészséges étkezésre, ami nem túl kedvező eredmény. Ez komoly társadalmi probléma és sok betegség kiváltó oka lehet. Természetesen nem csak az elfogyasztott táplálék mennyiségéről, hanem annak minőségéről is szó van. Ez igaz a étrend-kiegészítőkre is, hiszen a mai hazai piacon rengeteg kérdéses és sokszor egészségkárosító készítménnyel lehet találkozni. Azonban üdvöztető tényként vettük alapul, hogy a megkérdezettek többsége valamilyen rendszerességgel sportol. Ez napjainkban pozitív eredmény, hiszen a korunk emberét az ülőéletmód jellemzi, és számos kutatás ennek az ellentétét igazolja. Ugyanakkor aggasztónak tartjuk, hogy a legnépszerűbb információforrás a megkérdezettek körében az internet volt (74%). Nyugodt kijelenthetjük, ami a neten kering e témában, az nem mindig egy „életbiztosítás”. Ennek ellenére a megkérdezettek hitelesnek tartják a netet mint információforrás. Őket az edzők követik, és még a családtagok is megelőzik a dietetikusokat és a szakorvosokat. Ez számunkra nagyon meglepő, hiszen vannak táplálkozással foglalkozó szakemberek (orvosok, dietetikusok), és ennek ellenére az emberek mégsem hozzájuk fordulnak tanácsért és segítségért! Ez hatványozottan igaz a sportolókra és az élversenyzőkre egyaránt, mert náluk még összetettebb ez a feladat. Nekik még jobban szükségük lenne a szakember tanácsára. Összefoglalva: hiányoljuk az inaktív és a sportolók mellől – különösen azok esetében, akik versenyszerűen sportolnak – azokat a szakembereket, tanácsadókat, akik segítségükre lehetnének egy egészségesebb táplálkozás és életmód kialakításában, a minél jobb sporteredmény elérésében. Egy megfelelően összeállított étrend és a jól kiválasztott étrend-kiegészítő tulajdonképpen egy legális teljesítményfokozó is lehet. Ugyanez érvényes a hobbiszerűen vagy akár az egészségtudatos életmód részeként sportolókra, és azokra is, akik teljesen inaktívak.

Irodalomjegyzék

Fritz P., Kiss A., Pfeiffer (2019): A sportban alkalmazott alternatív táplálkozási formák Recreation tudományos magazin 9. évfolyam 2. szám (10–13), Budapest.

Fritz P., Kiss A., Pfeiffer L. (2019): Táplálékkiegészítők és ergogén anyagok a sporttáplálkozásban. Recreation tudományos magazin 9. évfolyam 3. szám (10–13), Budapest.

Ránky M., Miltényi M. (2006): Táplálékkiegészítők használata az élsportban és a szabadidős sportokban. Magyar Sporttudományi Szemle, 6. évfolyam 24. szám, Budapest.

Kádas L., Zajkás G. (2006): Táplálkozástan fogalomtár. Kossuth Könyvkiadó, Budapest.

Nyitrai L., Pál G. (2013): A biokémia és a molekuláris biológia alapjai. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest.

O'Connor A. (2013): Herbal Supplements Are Often Not What They Seem. New York Times, New York.

Prokisch J. (2011): Funkcionális élelmiszerek hatóanyagai 1. Vitaminok, Center-Print Kft., Debrecen.

Silye G. (2010): Sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez. ExSol-Group Kft., Budapest.

Szabó P. B. (2012): Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás. TÁMOP-4.1.1. C-12/1/KONV-2012-0014 „Élelmiszerbiztonság és gasztronómia vonatkozású egyetemi együttműködés, DE-SZTE-EKF-NYME. Szeged.

Lukács R. (2005): Tudatos fogyasztás, fél egészség.

http://ujeletvitelblog.blog.hu/2015/05/27/egeszseges_taplalkozas_es_taplalekkiegészitok_210

OGYÉI forgalomban lévő táplálékkiegészítőkről szóló listája:

https://www.ogyei.gov.hu/ETREND_LISTA/

A funkcionális edzés progresszióinak hatásvizsgálata rekreációs sportolók körében

Impact assessment of functional training progressions among recreational athletes



Összefoglaló: Manapság a szabadidő-sport és az élsport világában is széles körben elterjedtek a különböző alternatív erőfejlesztő eljárások és sporteszközök. Ma már számos segédeszköz létezik, melyeket korábban a rehabilitáció területén használtak a törzsizmok aktiválására és a gerinc ágyéki szakaszának egészségmegőrzése céljából. Ezek használata napjainkban az élsportban és a rekreáció területén is elterjedt. A funkcionális edzés számos kedvező hatásáról olvashatunk a szakirodalom-

ban, azonban ennek az új edzésmódszernek a szervezetre kifejtett élettani hatásai még kevésbé ismertek. Kutatásunkban a funkcionális edzés keringési rendszerre gyakorolt hatását vizsgáltuk az intenzitásfokozási alapelvek figyelembevételével. A különböző terhelési egységekben lineáris pulzusemelkedés mutatkozik, amit a feladatok nehézségi szintjének optimális emelésével értük el.

Kulcsszavak: funkcionális edzés, prevenció, kardiovaszkuláris rendszer



ABSTRACT: Because of its proximity to daily activities functional training becomes more important for elite - and recreational athletes. Sling training, a form of functional training, was primarily developed for therapy and rehabilitation. Due to its effects (core muscle activation, strength and balance improvements), sling training may be relevant for older adults. However, to our knowledge no recent

sling training program for healthy older adults included a detailed training control which is indeed an essential component in designing and implementing this type of training to reach positive effects. Different load units show linear increase in heart rate, which we reached with increasing the difficulty level of tasks.

Keywords: functional training, prevention, cardiovascular system



Szerző:
TÓTH ENIKŐ
tanársegéd
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
toth.eniko@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei: sportolói
motiváció, funkcionális edzés,
képességfejlesztés, stabilitás



Szerző:
PROF. DR. IHÁSZ FERENC
Egyetemi tanár
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
ihasz.ferenc@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei:
terhelésélettan, prevenció,
egészségfejlesztés



Szerző, rovatvezető:
DR. NAGYVÁRAD KATALIN
Egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei: rekreáció,
versenysport

BEVEZETÉS

Az utóbbi évek sport- és egészségtudományi szakirodalmában egyre több írást találunk, amely a fizikai aktivitás gyakoriságának jelentős mértékű csökkenése következtében kialakuló elváltozásokat vizsgálja. Számos eszköz és módszer lát (ott) napvilágot az „egészségpiacon”, mellyel a 21. század embere megőrizheti, szükség esetén helyreállíthatja egészségét, növelve ezzel az egészségben eltöltött életéveinek számát. Ezen szakcikkek következtetéseiben, javaslataiban kitérnek a prevencióra is (Nagyvárad K. és mtsai, 2019). Az egészségtámogató és rekreációs edzések között egyre nagyobb szerepet kapnak azok, melyek a természetes mozgásminták és a mozgatórendszerben megjelenő izomegyensúly helyreállítását szolgálják.

A funkcionális edzés egy olyan edzésforma, mely alkalmazkodik az egyén adottságaihoz, céljaihoz és aktuális teljesítményszintjéhez. Hátterében megalapozott tudományos ismeretek állnak. Az edzés rendszere komplex módon épül fel, melynek során a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése közel azonos arányban történik. Filozófiája abban is eltér más edzésektől, hogy nem mennyiségi, hanem minőségi mozgulat-végrehajtásra törekszünk.

Elsődleges feladat a stabilitás, ezt követi a mozdulatok kontrollált végrehajtása. Charles Stanley hangsúlyozza könyvében, hogy a tartó (stabilizáló) izmok részvétele kulcsfontosságú a teljesítmény javításában, az átfogó edzéseredmény érdekében (Stanley, 2005). Chuck Wolf (2017), a funkcionális edzés egyik szakértője a boka-lábfej egységet, valamint a csípőt és a háti gericszakaszt tekinti a mozgás alapköveinek.

A feladatok összeállítása – az alapvető mozgásminták használatával – személyre szabottan történik, a gyakorlatok között lehetnek: tolások, húzások, hajlítások, kitörések, járáások, guggolások, antirotációs és rotációs feladatok.

Mozdulataink kontrollált végrehajtását a testünkben lévő tizenegy kinetikus izomlánc harmonikus izommunkája teremti meg. Az izomláncbólózatnak köszönhetően az egymással közvetlenül nem kapcsolódó területek is kapcsolatba kerülnek egymással a mozdulatok végrehajtása közben, az izmokat tehát nem izoláltan eddzzük. A NASM (National Academy of Sports Medicine) megfogalmazásában már nem a funkcionális, hanem az integrált vagy funkcionális-integrált edzés szavakat használja, mely az alábbi elemeket tartalmazza: a kinetikuslánc értékelése / integrált teljesítményprofil, integrált hajlékonyságedzés, core edzés, egyensúlyedzés,

reaktív edzés, sebesség-, agilitás-, gyorsasági edzés, integrált ellenállásedzés (NASM; 2013). Tanulmányunk célja a fenti elvek figyelembevétele mellett terhelés intenzitásának folyamatos nyomon követése az edzés során a szívfrekvencia ellenőrzésével.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK

Vizsgálatunkat az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézetben Szombathelyen végeztük, 12 fő rekreációs céllal edző személy körében, akik rendszeresen végeznek funkcionális edzést. A mintát 9 nő és 3 férfi alkotta, átlagéletkoruk $42,00 \pm 7,37$ év volt. Kutatásunk során a funkcionális edzés intenzitásfokozásra szolgáló elveket vettük alapul.

A pulzusszám-változásokat, illetve a terhelés kumulált értékeit Training Load Score-t (TLS), a Polar Team Pro (Polar Electro 2020) rendszerrel rögzítettük egy óra húsz perces időtartamban. Az edzés mobilizációs és stabilizációs gyakorlatblokkjait mozgásintegrációs feladatsor követte. A feladatokat köredzés formájában valósítottuk meg nyolc feladat végrehajtásával, ahol a harminc másodperc munkát tizenöt másodperc pihenőidő követte. A hatperces intervall jellegű terhelési blokk után, a feladatokat a funkcionális edzés intenzitásfokozási alapelvei szerint változtattuk. A gyakorlatok nehezítéséhez powerbandet, mini bandet, instabil párnát, BOSU-t, dynair párnát, fitballt, kézi súlyzót, TRX RIP trainert és TRX-et használtunk.

Az első feladatban a stabilról instabil felületre való áttérést, valamint az alátámasztási felület csökkentésének elveit alkalmaztuk, húzó gyakorlatot végeztünk, mely a felsőtest szempontjából első lánc domináns, míg az alsótest szempontjából vegyes izomláncú. (1. ábra)

A második gyakorlatban szintén az instabil felületre való áttérés mellett egy törzsstabilitást igénylő toló mozgulatot kellett kivitelezniük a résztvevőknek, ahol az izmok együttes megfeszítése volt a cél. (2. ábra)

Ezen elvet használtuk a harmadik gyakorlatban is, ellenben dinamikus mozgásvégrehajtással a csípőhajlítás révén dominánsan inkább az első lánc izmaira ható gyakorlatot végeztünk. (3. ábra)

A negyedik gyakorlatunkban a növekvő ellenállással végrehajtott hátsó lánc dominált. (4. ábra)

Az ötödik gyakorlatban ismét az instabil felület alkalmazásával változtattuk a feladat nehézségi fokát, ahol a dinamikus lábmunkához statikus kargyakorlatot párosítottunk, így erőteljes vállövi izomkontroll mellett kellett statikus tartásban dolgozni. (5. ábra)



1. ábra: Kitérés húzó mozdulattal
Split squat with pulling movement



2. ábra: Mellső fekvőtámaszból karhajlítás nyújtás
Push up exercise



3. ábra: Mellső alkartámaszból csípőemelés
Plank position with hip flexion Superficial



4. ábra: Egy láb támaszos híd gyakorlat húzó mozdulattal
One foot supported cook bridge exercise with pulling movement



5. ábra: Hajlított állás mellső középtartással
Front raise in sitting position

REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY

A hatodik feladatban az alátámasztási felület csökkentésének elvén alapuló alsó- és felsőtest domináns húzó gyakorlatot végeztünk. (6. ábra)

A hetedik feladatban növekvő ellenállás mellett az alátámasztási felületet is folyamatosan csökkentettük, amit egy törzsstabilizációs gyakorlat segítségével valósítottunk meg, ahol az oldalsó lánc izmai is aktívan részt vettek a mozgásban. (7. ábra) Végül a nyolcadik feladatban a növekvő ellenállással végrehajtott hátsó lánc domináns gyakorlattal zártuk az edzést. (8. ábra)

EREDMÉNYEK

A rekreációs jelleggel edzők pulzusváltozásait az egyes terhelési szakaszokban a 9. ábra mutatja. A pulzusszám átlagértéke ($Hr_{\text{átlag}}$), mind a maximális pulzus (Hr_{max}) és a terhelés minősége (TLS) lineárisan nő a négy terhelési egység sorrendjében. A terhelés kumulált mennyiségét mutató Training Load Score (TLS) átlagok között a különbség minden esetben valódi, jelentős konfidencia intervallum mellett.

MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A feladatvégzés közben megjelenített pulzusértékekkel azonnali beavatkozást tehet az edző a gyakorlat(ok) személyre szabását illetően. Az edzést végrehajtó sportoló, látva a saját teljesítményét, elérhetőbbnek érezheti a kitűzött célját, így a motivációja is könnyebben fenntartható. Rekreációs célból sportolók számára az instabil edzéssegésközökkel végzett testgyakorlás alternatívaként szolgálhat a hagyományos súlyzós edzés helyett (Kibele és Behm, 2009, Behm és mtsai, 2010). A funkcionális edzés kiváló lehetőséget biztosíthat a keringési rendszer közvetlen javítására, a gyakorlatelemek folyamatos változtatásával.

IRODALOMJEGYZÉK

Biróné Ilcs K., Nagyvárad K., Polgár T. (2019): Fitneszórak pulzuskontrollal. I. Leisure Konferencia, Miskolc.

Gaedtke, A., Morat, T. (2015): TRX suspension training: A new functional Training approach for older adults- development, training control and feasibility. International Journal of Exercise Science, 8: 3. 224–233.

Kibele, A., Behm, D.G. (2009): Seven weeks of instability and traditional resistance training effects on strength, balance and functional performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 23: 9. 2443–2450

Nagyvárad K., Biróné Ilcs K., Polgár T (2019): Aquapaddle, mint instabil felület szerepe a core izmok fejlesztésében. I. Leisure Konferencia, Miskolc.

National Academy of Sports Medicine (2013): NASM Essentials of Performance Training. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.

Staley C., (2005): Muscle Logic : Escalating Density Training, Rodale Books.

Wolf C., (2017) Insights into Functional Training Perfect Paperback, On Target Publications.



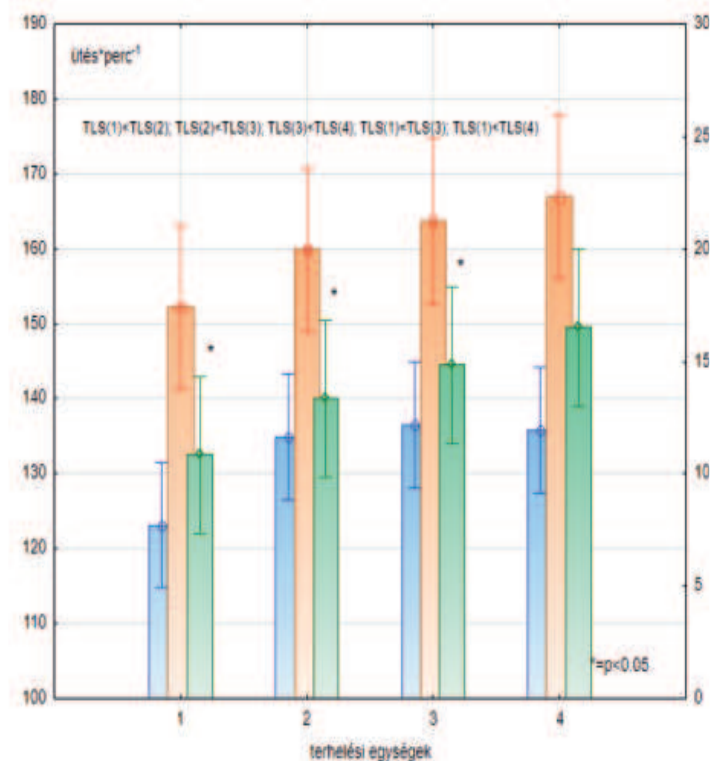
6. ábra: Kitörés hátrafele mellső középtartásból mellhez húzással. / Backward split squat with pulling movement



7. ábra: Mellső fekvőtámasz térdhajlítással
Tabletop exercise



8. ábra: Csípő nyújtó gyakorlat vállból nyomással
Hip extention exercise with shulder press



9. ábra: A vizgált személyek pulzusértékeinek jellemzői. Hearth values of the sample

ÁRAMSZÜNET

SZERZŐ: BENE ZOLTÁN

Kortárs, Budapest, 2018.

A történet 2030 márciusában kezdődik – az **Áramszünettel**, amikor minden elektromossággal működő eszköz végérvényesen tönkremegy. Szinte egyik napról a másikra eluralkodik az anarchia. Czeredi Hunor Gábor, az elbeszélő-főszereplő felismeri, hogy a túlélés mind egyedül, mind kisebb csoportokban bizonytalan: a valódi közösségek régen megszűntek, és úgy tűnik, a káosz még sokáig fog tartani. Az antiutópia apokaliptikus világával párhuzamosan kibomlanak Czeredi életének korábbi eseményei, megelevenedik az ezredforduló körüli évtizedek Magyarországa, mindenekelőtt Szeged. Kallódó értelmiségiek, sorsok patthelyzetei, lázadás és beletörődés kényes határvidéke egy megrekedt, vergődő társadalomban, a hanyatló civilizáció szorongatásában. Az **Áramszünet** csak felgyorsítja az elkerülhetetlent – de vajon mi következik azután?

„...Bene a meglelt remény és kapaszkodók ellenére is lehangolódóan elkésérítő, részleteiben alapos racionalitással kidolgozott, áthallásokkal teli, műfajilag szinte besorolhatatlan – de nevezzük így – sci-fi-esszéregényt tett le az asztalra.” (Luzsiczka István)

„A tanyáról tanyára, faluról falura való vándorlás – amúgy ezek a regény legmegrendítőbb, legerősebb oldalai – nemcsak a kezdeti közösség szervezés, a „farkasvilág” áldatlan viszonyait leplezi le. Bene Zoltán remek regényében, az Alföld, a Szeged környéki tanyavilág (amely amúgy is egy háborús pusztítást, a török háborút követően, az emberi tevékenység eredményeképp vált ilyen pusztasággá) is kimutatja a 'foga fehérjét'. (...) Az **Áramszünetben**, ebben a (...) felkavaróan izgalmas regényben nem egyes emberi személyiségjegyek, nem a szexualitás villantja fel a túlélés mitikus perspektíváját, hanem a múlt kreatív újrafelfedezése. Nagyon jellemző, hogy Kírák mesélés közben éri utol a halál. A Menedékben megvalósuló Ramszesz-kultusz újratereget a körkörös időt, a mítosz életelemét.” (Bánki Éva)

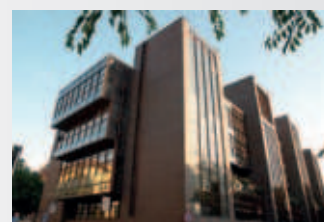
„Bene Zoltán elbeszélő hősén keresztül, a saját értékrendjével összhangban lévő kommentárok kíséretében, a nyugati civilizáció esztétikájának a morzsáit is belecsempészi a regénybe, mindazon filozófiai konstrukciókat,

amik magyarázatul szolgálnak a katasztrófa bekövetkezésének uralkodó állapotok megértéséhez.

(...) Az **Áramszünet** korunk visszasságainak ábrázolásával arra figyelmeztet, hogy mily törekeny lábakon áll az az évszázadokon át kikezdehetetlennek vélt világ, amelyet nyugati civilizációként ismerünk.” (Sándor Zoltán)

„Nincs feloldás a könyvben, mely esszéregénynek is kitűnő (...) Az álmok szürrealizmusa ellenére nem avantgárd regény, és sokkal több, mint a francia Houellebecq nemrégiben megjelent, Behódolás című regénye. Tehát nincs feloldás... vagy mégis van? Van valami ebben a keserű utópiában, az igazi szerelmek és barátságok nélküli világban (ez a regény múltja és a mi jelenünk), ami előremutató lehet, és nem is egy dolog. A szerző talán akarata ellenére ír le egy tiszta szerelmet és több (!) önzetlen barátot, s emellett Szegednek, a városnak a szeretetét, ahová élete végén visszatér meghalni. Talán mégis érdemes. Talán az élet célja nemcsak a küzdés maga. Mit is mondott Ábel Tamási Áron halhatatlan regényében? Azért vagyunk a világon, hogy valahol ott-hon legyünk benne.” (Gáspár Ferenc)

„...[Az **Áramszünetben**] a szegedi azonosságtudatnak, a szegedi lokálpatriotizmusnak olyan gyönyörű megnyilvánulásaira bukkanhatunk, amilyenekkel ritkán találkozunk az olvasó.” (Nagy Koppány Zolt)



SK SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED

4. kép

Havas rekreáció



ÖSSZEFOGLALÁS:

A sízés a legnépszerűbb téli rekreációs sportág. A cikk tájékoztat a sífelszerelésekről, ruházatról, síterepekről, sífelvonók használatáról, a sípályán történő közlekedési, magatartási szabályokról. Kulcsszavak: sífelszerelés, téli rekreáció, síterepek, szabályok

BEVEZETÉS

Rekreációs szinten a sízés a legnépszerűbb téli sportág. 30 évvel ezelőtt még többnyire csak a szocialista országok gondozatlan, buckás, ám olcsó síterei voltak elérhetők, a határok megnyitása óta a nyugati országokban is megnyílt a lehetőség a sízést szeretők számára. Ma az amatőrök és a gyakorlottak is számtalan, különböző szintű pálya közül választhatnak szerte Európában. A választást több szempont határozhatja meg, ami lehet a lakhelytől való távolság, a lejtők nehézségi foka, a hóviszonyok, az infrastrukturális feltételek, a társaság, de az ár sem elhanyagolható szempont. Jelen cikk a hagyományos alpesi sízésről tájékoztat, nem érinti más egyéb ágát a sízésnek.

ELŐKÉSZÜLETEK

A sízést mindenképpen több irányú felkészülés előzze meg. Ha szervezett utat választunk, akkor sok dolgot elintéznek helyettünk, csak a buszra kell felszállnunk, vagy a helyszínen megjelenünk, ha egyénileg szervezzük, ránk maradhatnak sokszor váratlan meglepetéseket tartogató feladatok.

A sportban kevésbé aktívoknak lényeges a testük előzetes, több hetes felkészítése, karbantartása, az izmok nyújtása, erősítése, az ízületek mozgáshatárainak növelése. Ehhez jobb, ha szakember segítségét vesszük igénybe.

A ruházat kiválasztásánál fontos a kívülről vizet lepergető, de párát kiengedő kabát és nadrág (*vannak egyrésztes síruháak is*), melyek alá az időjárási viszonyoknak megfelelően alöltöztöt húzunk. A zokni érjen a sícipő szárá fölé, sisakot mindenképpen húzzunk, eleséseknél fontos védelmet nyújt a fej számára, a kesztyű pedig a kézfejet védi a hidegtől és a sérülésektől.

A szem védelmére UV-álló napszemüveget használjunk. Napsütésnél a hagyományos, hóesésnél a zárt, az arcot is részben védő szemüveg tud hasznos lenni.

A kezdők a sífelszerelés kiválasztását bízzák szakemberre, a boltokban vagy a kölcsönzőkben kellő tájékoztatást adnak, és a sítudásnak megfelelő fogják javasolni. Általános elv, hogy a síléc hossza az állunk és szemünk magassága közé érjen, a síbot magassága pedig a leengedett kar könyökmagasságának feleljen meg.

A sítudás és a sízés fajtája okán ettől természetesen eltérhetünk. A funkciónak megfelelő sílécet gyártanak (*lesiklás, szlalom, síballett, carving stb.*).

1. kép: Síléc, síbot

A sícipő nagyon fontos eleme a sízésnek, lehet egy csatos vagy több csatos, lényege, hogy passzoljon a lábra, funkciói alapján pedig legyen alkalmas a technikai elemek elsajátítá-



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



1. kép



2. kép



3. kép



5. kép

sára. Megfelelő dőlésszöggel és flexibilitással rendelkezzen, vegye fel a lábfej formáját. A síkötés feladata eleséseknél a léctől való megszabadulás, elől oldalra, hátul felfelé old, a kioldás erőssége állítható.

2. kép: Sícipő, síkötés

A sífelszerelést, főként, ha két szezon között a pincében pihent, a használat előtt minden esetben vizsgáljuk meg, adott esetben síszervizben javíttassuk, ahol kijavítják az esetleges hibákat, megélezik, vaxolják, és a síkötés oldási erejét személyre szólóan beállítják.

3. kép: Síszervizben

SÍTEREKEN

A sírégió kiválasztásánál vegyük figyelembe, hogy a tudásunknak megfelelő terepre utazzunk. Kezdőknél a tanulópálya (*bébi pálya*) használata javasolt, melynek alacsony dőlésszöge mellett futószalagszerű „varázsszőnyeg” viszi fel a sportolni vágyókat a lejtő aljától a tetejéig.

szőnyeg” viszi fel a sportolni vágyókat a lejtő aljától a tetejéig.

4. kép: Haladás felfelé a „varázsszőnyegen”

Következő fokozat a korongos lifttel való közlekedés, ahol a felső drótkötélről hátulról érkező rúd alján levő korongot kell a láb között előlről hátra illeszteni.

5. kép: Korongos felvonó

A korongos felvonó mellett a csákányos felvonó is megtalálható kisebb hosszúságú pályák mellett. Ezzel a lift már két főt is tud vontatni.

6. kép: Csákányos felvonó

Magasabb hegyeken, népszerűbb pályákon, hosszabb távolságokon több embert kell egyszerre szállítani, ennek felelnek meg a többszörös, illetve kabinos sífelvonók.

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI – OUT DOOR REKREÁCIÓ



7. kép

6. kép

7. kép: 6 üléses felvonó

8. kép: Kabinos felvonó

A sípályán lényegesek a magatartási szabályok betartása, erre figyelmeztetnek a több helyen elhelyezett táblák. Sok baleset megelőzhető, ha a sízők figyelembe veszik a pályán levő figyelmeztető táblákat.

9. kép: Magatartási szabályok sízőknek és snowboardosoknak

A pályán való eligazodást a forgalmasabb helyeken interaktív táblákon elhelyezett sítérképek segítik. A táblákon az sítútvonalak pillanatnyi működéséről is tájékozódhatunk, zöld jelek mutatják az éppen működő lifteket.



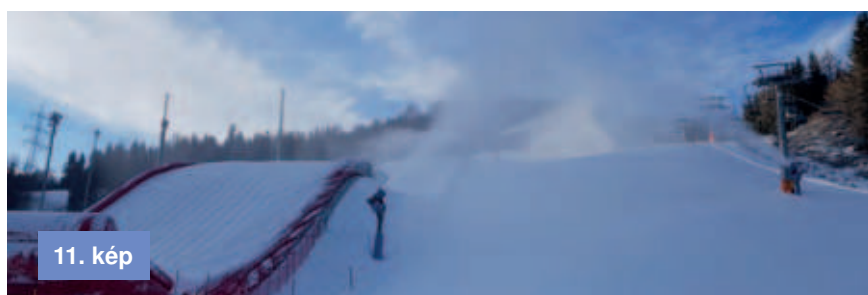
8. kép



9. kép



10. kép



11. kép

10. kép: Sítérkép

A kellő hóvastagságot hóágyúkkal próbálják biztosítani. Éjszaka megnyitják a csapokat, a peremszerű vizet akár 50 méterre is kispriccelik. A hideg levegőben megfagyó vízpára kristályosodva szilárd halmazállapotban műhóként éri el a talajt.

11. kép: Hóágyúzás nappal

Az időjárásnak megfelelően többféle hóminőséggel találkozhatunk. Legkedveltebb a természetes, gépekkel keményre tömörített porhó. Sokan szeretnek friss hóban (*szűzhó*) síelni, ehhez persze nagyobb tapasztalattal kell rendelkezni a sízőnek, hiszen technikailag és felszerelésben is eltér a hagyományos pályasízéstől.

Éjszaka gépekkel javítják a hó minőségét, hótaposó géppel (*ratrak*) eltüntetik a buckákat, feltörik a jegesedést, letömörítik a friss havat.

12. kép: Ratrak

Az adrenalinfüggők kimerészkednek külső, magashegyi területekre, az extrém körülményekért kárpótolja őket a látvány. Figyelní kell azonban a biztonságra, tiltott vagy lavinaveszélyes területeket kerülni kell.

Képek: A szerzők saját felvételei



12. kép



13. kép

Extrém terepen

„Megosztod vagy megéled?” Avagy irodalomterápia napjainkban

„Share or live the experience?” or literature therapy of nowadays



Összefoglaló: A hétköznapi életünk olyannyira rohanóssá vált, hogy különösen fontosá váltak az olyan terek és elfoglaltságok, ahol belső munkát végezhetnek, magukra figyelhetnek az emberek. A cikk betekintést ad a terápiás tevékenységeken belül az irodalomterápiába, valamint ajánlást tesz egy olvasásterápiás foglalkozásba. **Kulcsszavak:** *terápia, olvasás, irodalom, rekreáció, foglalkozás*



ABSTRACT: Our everyday life is hurried, therefore the scenes and activities are important where people can concentrate on themselves. Reading this study you can get an insight to bibliotherapy, and an offer to a new Hungarian activity. **Keywords:** *therapy, reading, literature, recreation, activity*



Szerző/rovatvezető:
PÁVLÍCZ ADRIENN
Beosztás: magyartanár és
könyvtáros
1062 Budapest, Lendvay
utca 20.
E-mail-címe:
adrienn.pavlicz@gmail.com
Érdeklődési köre: kultúra,
film, irodalom, kerékpározás,
szauna



Szerző:
DR. MAGYAR MÁRTON
Munkahelye: ELTE
Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
Beosztás: adjunktus
magyar.marton@ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció,
turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hámori Zsófia

Bevezetés

A művészetterápia a 20. században vált ismertté és elismertté (Szabó, é. n.), amely napjaink meghatározó tevékenységeinek egyike. Az embereknek egyre nagyobb szüksége van a lassabb, nyugodt „énidőre”. Kuna (2012) szerint a művészetterápiák olyan technikák, amelyek célja az önismeret elmélyülésének, a motivációk, testi-lelki-szellemi működések felfedezésének elősegítése változatos, élménycentrikus, az egyéniség kibontakozását segítő programokkal. Hatásukra fejlődhet az érzelm kifejezés mellett a kommunikatív-, kifejezőképesség is.

Az összes művészeti ág lehetőséget biztosít a szóbeli mellett a nem szóbeli kifejezőmódok felhasználásával a tudat alatti tartalmak előtérzésére, amelyre hagyományos módszerek során nincs lehetőség. Így például művészetterápiás terület a festészet, rajz, agyagformázás (Szabó, é. n.) mellett a jelen cikk középpontjába állított irodalomterápia is.

Payne (1993, idézi Kuna, 2012) szerint „Minden művészetterápiának közös alapja a nem verbális kommunikációra és kreatív kifejezésre helyezett hangsúly, olyan bizalmat ösztönző és biztonságos környezetet nyújtva, amelyben az emberek felvállalhatják és kifejezhetik erős érzelmeiket.”

Módszerek

A művészetterápiai tág keretek bemutatása után hazai és külföldi szakirodalmak, illetve tapasztalatok alapján tekintünk be az irodalomterápiás foglalkozások jelentőségébe.



1. ábra: „Megosztod vagy megéled” foglalkozás ajánló
„Share or live the experience?” activity
Forrás/Source: Pávlícz (2020)



2. ábra: A biblioterápia előnyeiről
About the benefits of bibliotherapy
Forrás/Source: Almási Réka (2019. 05. 08.)

Eredmények

Az irodalomterápia olyan személyiségfejlesztő (Lenkowsky, 1987) művészetterápiás módszerként jellemezhető, amely irodalmi művekből kiindulva, irányított olvasással és szöveghez kapcsolódó kreatív feladatokkal a résztvevők önismeretének fejlődését szolgálja. Az olvasásélmény megbeszélése mellett eszközül használja a műből kiinduló, ám egyéni problémákat a középpontba állító szövegalkotást is (PIM, 2020).

A biblioterápiás/irodalomterápiás foglalkozások nemzetközi szinten a klinikumban jelentek meg először. Az olvasás terápiás erejének felhasználásával elsőként amerikai pszichiátriákon találkozhatunk. Első hazai megjelenése az 1970-es évek közepére tehető, amikor többségében még könyvtárosok és pedagógusok körében terjedt el a módszer (Jakobovits, 2019).

Az irodalomterápiás csoportok általában kis létszámúak, 10-12 fővel indulnak. Működnek zárt és nyitott csoportok is. A zárt csoport elköteleződést igényel, mindig ugyanazok vannak jelen, így könnyebb oldottabb légkörben megnyílni, mélyebbre és messzebbre lehet menni. A nyitott csoportok előnye, hogy bármikor be lehet kapcsolódni. Mindkettő egyre népszerűbb. Ezekben a csoportokban közös a módszer. Mindig szövegek apropóján indított személyes tartalmú beszélgetés, szükség esetén a csoportvezető tisztázó és fókuszáló kérdéseivel.

Az irodalomterapeutákat olyan segítő szakembereknek tekinthetjük, akik eredeti végzettségük szerint is emberekkel foglalkozva, a legkülönbözőbb szakmaterületekre viszik vissza az irodalomterápiát, és saját kompe-

tenciahatárainkon belül hasznosítják az általa kínált lehetőségeket. A pszichológia mellett olyan szakmaterületekről találkozhatunk szakemberekkel, mint például szociális segítés (*szociális munkások, szociálpedagógusok*) vagy fejlesztő pedagógia, ám coach-ok, HR-szakemberek, hittanárok, áldozatsegítők, börtönben nevelők, vagy éppen addiktológusok továbbképzésében is megjelenik (Jakobovits, 2019).

emberi kapcsolatunkat új kihívások érik. A folyamatos változáshoz folyamatos jelenlét szükséges. Számtalan helyen jelen vagyunk, és egyre kevesebb időnk és energiánk marad jelen lenni a kapcsolatainkban (Pávlícz, 2020).

A fentiek megoldása mellett az olvasás mint mentális és érzelmi rekreációt is szolgáló tevékenység szolgálhatja az egészségfejlesztést. Olvasás során azonosulnak



Az olvasásnak önmagában is vannak alapvető tulajdonságai, mellyel a lelki egészségünk megőrzését szolgálja. Itt említhetjük meg többek között a feszültség-, szorongásoldást, a megoldáskeresést saját problémáinkra, az énerősítést, a belső aktivitás ösztönzését (Gödéné Török, 2011). Ám az olvasás az élményszerű megértést is szolgálja (Sallai-Tóth, 2002), nyelvi tudatosságra nevel, fejleszti a beszédprodukción és -észlelést, -megértést is (Adamikné Jászó, 2006), valamint serkenti a gondolkodást és a fantáziámunkat (Vass, 2016).

Következtetések és ajánlások

Felgyorsult az élet, az emberek többsége az idő szorításában éli mindennapjait. Rengeteg az elintéznivaló, a család, a gyermek, a munka stb. Sokan érzik, hogy egyre kevesebb idő marad elmélyülni bármiben is. A kapcsolataink is felszíneesebbek, a közösségi oldalak sokkal szebb képet festenek le róluk, mint ahogy azt a valóságban sokszor érezzük. Szinte az összes

az olvasók az adott mű egyéni feldolgozása során a szereplők személyiségjegyeivel, átéljük a velük történő eseményeket (*sírunk, nevetünk, meglepődünk valamin, szorongunk, aggódunk, féltjük őket valami negatív eseménytől, személytől stb.*).

Egy különleges, új activity a 2020 januárjában indult 7+1 alkalmas irodalomterápiás, önismereti foglalkozás Budapesten „Megosztod vagy megéled?” címmel, ami az emberi kapcsolatok, kapcsolódások és kommunikáció témakörével foglalkozik, mert saját félelmeinket legyőzni, rossz szokásainkon, hibáinkon változtatni, önmagunkon túllépni sokkal nehezebb, mint másokkal elfogadtatni valamit, ami nekünk fontos (Pávlícz, 2020).

Minél jobban megismerjük önmagunkat, annál realisabban tudjuk kapcsolatainkban pozicionálni a helyünket, és annál hitelesebben tudjuk a számunkra igazán fontos dolgokat mások számára is láthatóan, érezhetően kimutatni és képviselni. Ennek eléréséhez egy lehetséges állomás akár ez az irodalomterápiás foglalkozás.



**A következő csoport
április végén indul
Budapest belvárosában.
Érdeklődés:
0670/3729192, adrienn.
pavlicz@gmail.com**

Irodalomjegyzék

- Adamikné Jászó, A. (2006): Az olvasás múltja és jelene. Az olvasás grammatikai, pragmatikai és retorikai megközelítésben. Trezor, Budapest
- Kuna, G. (2012): Művészetterápia. From: <https://pszichologuskereso.hu/problem-groups/muveszetterapia>
- Gödéné Török, I. (2011): A könyv, az irodalom mint az érték közvetítés és a lelki egészség megőrzésének eszköze. Képzés és Gyakorlat. 9. 1–2. 195–204.
- Lenkowsky, R. S. (1987): Bibliotherapy: A Review and Analysis of the Literature. The Journal of Special Education. 21. 2. 123–132. DOI: 10.1177/002246698702100211
- Jakobovits, K (2019): Ötéves a pécsi biblioterapeuta-képzés – interjúnk dr. Béres Judittal. From: <https://mindsetpszichologia.hu/2019/04/04/ot-eves-a-pecsi-biblioterapeuta-kepzes-interjunk-dr-beres-judittal/>
- Pávlícz, A. (2020): Megosztod vagy megéled? Irodalomterápiás, önismereti csoport. From: <https://temarkad.com/irodalomterapia1>
- PIM / Petőfi Irodalmi Múzeum (2020): Aktuális képzések – Irodalomterápia. From: <https://pim.hu/hu/aktualis-kepzesek-irodalomterapia>
- Vass, D. (2016): Amikor a mesehallgatóból meseolvasó lesz. Az olvasásszeretet kialakulásának három próbatétele. Iskola-kultúra. 26. 7–8. 14–24. o. DOI: 10.17543/ISK-KULT.2016.7-8.14
- Sallai-Tóth, L. (2002): Az olvasás: a megismerés élménye és/vagy technika? Könyv és Nevelés. 4. 1. 1–5.
- Szabó, N. (é. n.): A művészetterápia. From: <https://www.napfenyesgyogykozpont.hu/a-muveszetterapia/>

Hagyományok és rekreáció – Egy különleges példa: reenactment

Tradition and recreation – A unique example: reenactment



Szerző / rovatvezető:
DR. MAGYAR MÁRTON
Munkahelye: ELTE
Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
Beosztás: adjunktus
magyar.marton@ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció,
turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hámosi Zsófia



Szerző:
URBÁN ANGÉLA
Szak: ELTE Rekreációs szervezés
és egészségfejlesztés BSc
Beosztás: 2020 januárban
záróvizsgázott, végzett hallgató
E-mail: lorentiel@gmail.com
Érdeklődési kör: néptánc, kortárs
tánc, baranta, harcművészetek,
vívás, fénytechnika
Fotó: Radics Ernő



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



Összefoglaló:

A kulturális, történelmi nevelés az informális oktatás egyik eszköze is a lifelong learning érdekében. Hagyományaink megőrzése a fiatal és az idősebb generációk szabadidőeltöltési

palettáján is megjelenhet. A tanulmány egy egyedi példa, a katonai hagyományőrzés példáját mutatja be.

Kulcsszavak: hagyomány, rekreáció, élmények, informális tanulás, történelmi hitelesség



ABSTRACT:

Cultural, historical education is also an informal tool, aiming lifelong learning. Preserving tradition can appear as leisure activities for

young and elder ones, too. In this study you can get a view of a unique example, the reenactment. **Keywords:** tradition, recreation, experience, informal education, historicity

Bevezetés

Történelmi korok vs. modern társadalom, hagyományok és újítások, régi szokások és XXI. századi programok. Ellentétes kifejezéseket takar (*hat*)nak ezek a szavak, ám össze is kapcsolhatók. Erre szolgál a múzeumpedagógia mellett a hagyományőrző egyesületek tevékenysége és a katonai reenactment is életmódot meghatározó tényezőként, egyszerre a fizikai és szellemi rekreáció terén.

Módszerek

Szűkösen rendelkezésre álló hazai és külföldi források alapján tekintünk be a reenactment rendszerébe, különböző példákkal illusztrálva.

Eredmények

A reenactment kifejezés használatos az „élő múzeumok”, műszaki rekonstrukciók és a nosztalgiajátékok (*ónfigurák, diorámák stb.*), irodalom, film, videójátékok, tévéműsorok, felvonulások területén (Cascardi, 1999; idézi Agnew, 2007).

A szellemi rekreáció rendszerében (Fritz, 2015) elhelyezhető a Társasági, egyéni tevékenységek főcsoporton belül mint játékok, összefüggések; illetve a Kulturális főcsoport Szellemi területén.

A katonai hagyományőrzés hazánkban újkeletű dolog, az 1990-es években lett népszerű (és engedélyezett) hazánkban (Kopócs, 2008; Magyar, 2012). A kifejezés magyarsítása nehézkes, kevésbé célravezető. Legtöbbször 'csak' hagyományőrzésként terjedt el a megnevezés a hazai köztudatban, ám ez tágabb terminus, magába foglalva például az

etnográfát. Magyar Attila „Tyrker”, az Ős-kultúra Alapítvány elnöke és az Emese Park igazgatója/várispánja habár ajánlotta a TÉR (*Történelmi Életmód Rekonstrukció*) szót, ám ez túl bonyolultnak tűnt (*Régi Vitézeknek, 2018a*).

Shils (1987, idézi Hofer, 1987) a hagyományt „átadott dologként” említi, mely számtalan dolgot hordozhat magában. Legelemibb formája a „traditum”, egy olyan dolog, amit a múlt a jelennek átad, mint egy eszme, gondolat, szobor, festmény, de akár egy intézmény vagy táj is.

Három rövid vagy hosszú generáción átívelés esetén nevezzük hagyománynak (Brauer-Benke, 2011).

Habár kitágult a fogalom, egy dologban közös az összes hagyomány alá sorolt összetevő: öröklőről öröklőre változhat, önmagától nem képes újra termelődni vagy önállóan újra keletkezni. Átadás útján marad fenn, amely történhet írásban vagy szóban, szokásban. Ha a kontinuitása megszakad, akkor csakis hozzáértő emberek képesek újra bevezetni és megfelelően módosítani (Shils, 1987, idézi Hofer, 1987). Ez utóbbi látható a katonai reenactmentnél is. Bár Nyíri (1994) idején nem léteztek még olyan kifejezések, mint a Youtube, Facebook, Instagram vagy bloggerek, de ő is fontosnak tartja megemlíteni, hogy a telefon, rádió, tv magában hordozza a második szóbeliség lehetőségét.

A katonai hagyományok őrzése széles körű az Árpád-kori vagy még régebbi múlttól a legújabb kor katonai tradícióiig (Brauer-Benke, 2011). Ide tartozik az íjászat is a hagyományos magyar (*honfoglalás kori*) kb. 130 cm hosszú,



1. ábra. „Hosszúíj” (longbow); pusztai merevszarvú reflexíj; történelmi íjász. Longbow; Reflex bow; Historical archer. Forrás/Source: <http://www.ijaszarok.hu/lb-big-john-576>; <http://www.ijaszarok.hu/pusztai-1252>; <http://kecskemet.imami.hu/helyi-hirek/szenzacios-programokkal-var-kecskemet-az-augusztus-20-ai-hetvegen>

C alakúra meghajlított fa íjjal (Szabados et al. 2017). A Magyar Íjász Szövetség 2000-ben alapított történelmi íjász szakág versenyein alapvetően történelmi hosszúíj és pusztai merevszarvú reflexíj használata teremti meg a miliót a korhű, történelmi ruhák mellett (MÍSZ, 2020). **(1. ábra)**

A kora Árpád-kor megismerésének/ megjelenítésének igénye az 1980-as évektől jelentősebb hazánkban. Az őstörténet iránti érdeklődés, a honfoglalás és államalapítás kora felé fordulás mondhatni természetes jelenségnek számított ez időben. Ekkor élte fénykorát a táncházmozgalom, a népművészeti, kézműves körök, ahol egyre népszerűbbek lettek az ősi korok motívumai és az ezeket felidéző kísérletek (Magyar, 2012).

A X. századi hagyományőrzésen sokat lendítettek olyan pillanatok, mikor valami nagyot várt a közönség: mint az „István, a király” rockopera. Az 1996-os millennium évében, mikor Koltay Gábor „Honfoglalás” című filmje is készült, valamint az államalapítás emlékévében, 2000-ben is nagy, honfoglalással kapcsolatos bemutatókra vágytak az emberek. Ekkor indult be az a hullám is, mikor mindenki íjat fogott a kezébe és kaftánt varrt sötétítőfüggönyökből. Ez idő tájt több szövetség is létrejött, például az 1991-ben alapult és a mai napig működő MHKHSZ (Magyar Huszár és Katonai Hagyományőrző Szövetség) is (Régi Vitézeknek, 2018a).

Hazai képviselői (hagyományőrző/reenactor) közé tartoznak még: Aranykard Sárkányos Lovagok, Collegium Gladiatorium, Debreceni Aranykeresztes Lovagok, Diósgyőri Aransarkantyús Lovagok, Egri Vitézlő Iskola, Familia Gladiatoria, Legio Brigetio, Salamonos Haditorna Klub (Régi Vitézeknek, 2018b).

Egy korszak minél pontosabb rekonstruálására törekednek, minél inkább korhűbb fegyverzetet, ruházatot (apró kiegészítőket is: övcsat, női ékszer, hajviselet) és a kornak megfelelő zeneművet (Veres, 2008), tárgyakat is (Bogacki, 2008; idézi Gardela, 2016) alkalmaznak. A viking reenactment területén pajzs, kardok, lándzsa és balta kerül a kezekbe (Gardela, 2016).

A műemlékekkel szemben nyitottabb, kontextuális történelmi emléket alkothat (Gapps, 2009), lehetőséget ad önfejlesztésre (szerepjáték), szellemi gazdagodásra saját maga időutazásán át (Agnew, 2004).

A viking hagyományőrzés otthona Anglia, a „Viking Age” az 1970-es években kezdett megjelenni. Egyik legnagyobb tematikus fesztivál 1993 óta a lengyel Wolin, ahol a csatajelenetekben látható a nyugati stílusú (sportszerűbb, kevésbé „örjögve öldöklő”, nőket legitimáló) harcmódor is. A viking kultúra bemutatók mellett filmek, könyvek, zenék, játékok alapját is képezi (Gardela, 2016). **(2. ábra)**



2. ábra. Pillanatképek a Szlávok és vikingek fesztiváljáról (Wolin, Lengyelország). Snapshots of 'Festival of Slavs and Vikings' (Wolin, Poland). Forrás/Source: <https://www.carnifest.com/festival-of-slavs-and-vikings-in-wolin-2020/>; <https://twitter.com/>; <https://lamus-dworski.tumblr.com>

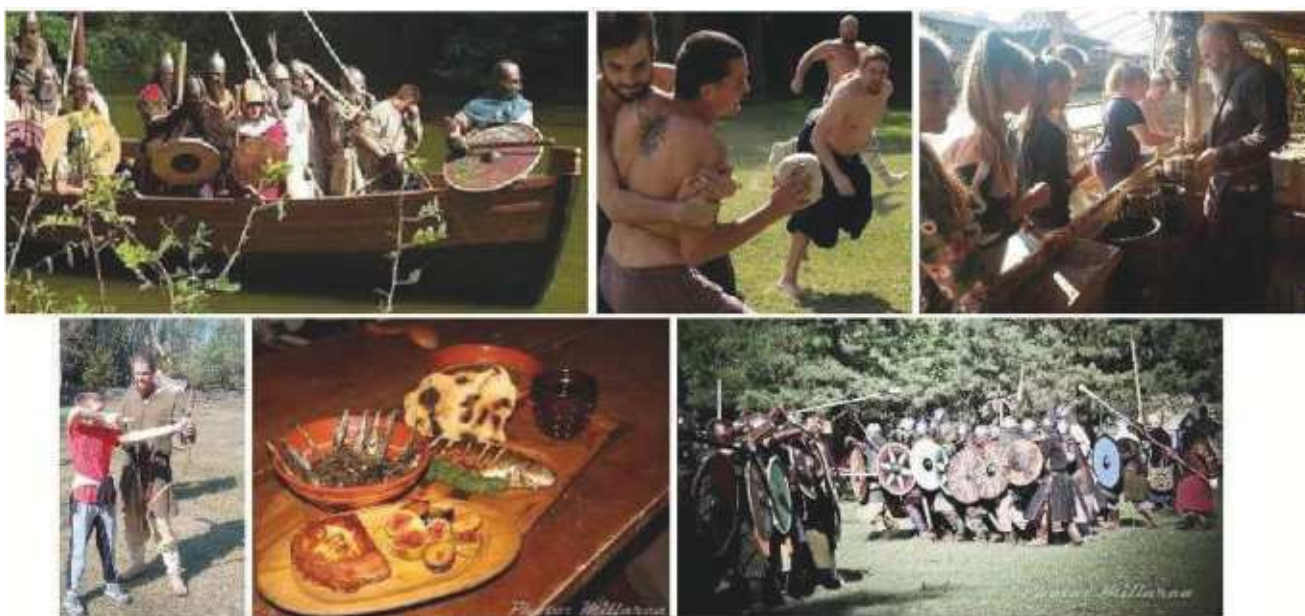


3. ábra. Norde Gard (Északi Gárda) történelmi életmód-rekonstrukciós csapat. Norde Gard, a Hungarian historical lifestyle reconstruction team.
Forrás/Source: <http://www.nordegard.hu/galeria>; <https://www.facebook.com/Norde-Gard-Az-Északi-Gárda-141494186020703/>

Hazánkban az egyik leghíresebb viking hagyományörző csapat a Norde Gard, fő profiljuk a X–XI. századi történelem (*kijevi rusz harcosok, vikingek, I. (Szent) István testőrsége*) és a népvándorlás kori VI. század (*Kárpát-medencei germánok, főleg gepidák és longobárdok*) kultúrájának és hadászatának megjelenítése (NordeGard, 2019a). A társulat repertoárjában szerepel tábori életet megjelenítő életmód-rekonstrukció korabeli sátrakkal, fegyverekkel, bútorokkal, ruházattal, mindennapi életben használt eszközeikkel, játékkal, edzésbemutatóval és főzőbemutatóval, a csa-

tajelenetek, párnázott fegyverekkel vívás és gyermekjátékos (*korabeli kézműves és más játékokkal, mint a kub, ami egy óészaki ügyességi játék*) mellett (NordeGard, 2019b). **(3. ábra)**

Az Emese Parkban megjelenik a kézműves (*nyíl-hegy, szablyapenge, tűzcsiholó acél kovácsolása, vérték és pajzs készítése, jurtakerítő szalag vagy öv szövése, üveggyöngyolvasztás*) és agrár tevékenység (*állattartás, növénytermesztés, halászat*), az ünnepek és a fegyveres harc bemutatása is a korabeli gasztronómia mellett (Magyar, 2012). **(4. ábra)**



4. ábra. Élménykavalkád az Emese Parkban (Szigethalom). Experience-mix in the 'Emese Park' Szigethalom, Hungary.
Forrás/Source: <http://www.elmenyhalom.hu/elmenyek/>; <https://www.facebook.com/emesepark.szigethalom/>; <https://www.facebook.com/judit.sz.5>

Következtetések

A reenactment egyszerre jelent passzív (*műsor megtekintése*) és aktív (*részvétel programokban*) rekreációs alkalmat, amelynek hatására a résztvevők kulturális szellemi rekreációs termékekben mélyülhetnek el jobban – mint a könyvolvasás, történelmi filmek vagy akár történelmi musicalek megtekintése terén is a múzeumlátogatás mellett. Mindemellett egy adott település imázsát növelheti, turisztikai vonzerőt jelenthet, s nem utolsósorban erősítheti a településhez kötődő identitást, közösségteremtő hatása mellett a rekreációs kultúrát stimulálhatja.

Irodalomjegyzék

- Agnew, V. (2007) History's affective turn: Historical reenactment and its work in the present. *Rethinking History*. 11. 3. 299–312. o. DOI: 10.1080/13642520701353108
- Gardela, L. (2016) Vikings Reborn: The Origins and Development of Early Medieval Re-enactment in Poland. *Sprawozdania Archeologiczne*. 68. 165–182. o. DOI: 10.23858/SA68.2016.009
- Brauer-Benke, J. (2011) Hagyomány és hagyományörzés. *Valóság*. 54. 1. 96–101.
- Fritz, P. (2015) A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In: Fritz, P. (szerk.) *Szellemi rekreáció. Dialóg Campus*, Budapest–Pécs, 17–20. o.
- Gapps, S. (2009) Mobile monuments: A view of historical reenactment and authenticity from inside the costume cupboard of history. *Rethinking History*. 13. 3. 395–409. DOI: 10.1080/13642520903091159
- Hofer, T. (1987) Hagyomány, bevezetés. In: Hofer, T., Müller, P. (szerk.) *Hagyomány és Hagyományalkotás*. MTA Néprajzi Kutató Csoport, Budapest, 15–63. o.
- Kopócs, J. (2008) Az 1317-es debreceni csata kutatásával kapcsolatos eredmények felhasználása a helyi hagyományörző csoportok tevékenységében. In: Petercsák, T., Berecz, M. (szerk.) *Tudomány és hagyományörzés*. Heves Megyei Múzeumi Szervezet, Dobó István Vármúzeum, Eger, 159–164. o.
- Magyar, A. (2012) Történelmiélelmét-mód-rekonstrukció, avagy a 10–11. századot bemutató reenactment központ Szigethalmon (Emese Park élő múzeumfalu). In: Sudár, B., Szentpéteri, J., Petkes, Zs., Lezsák, G., Zsidai, Zs. (szerk.) *Magyar őstörténet – Tudomány és hagyományörzés*. MTA Bölcsészettudományi Kutatóközpont, Budapest, 421–423. o.
- MÍSZ (2020) A történelmi szakágról. From: <https://misz.hu/page/tortenelmi-szakagrol>
- NordeGard (2019a) Bemutakozás. From: <http://www.nordegard.hu/>
- NordeGard (2019b) Műsoraink. From: <http://www.nordegard.hu/musoraink>
- Nyíri, K. (1994) *A Hagyomány Filozófiája*. T-Twins, Budapest
- Régi Vitézeknek (2018a) Magyar Attila – A hagyományörzés nagy öregjei 2. (31. adás). From: <https://www.youtube.com/watch?v=yay-v8GKwtK>
- Régi Vitézeknek (2018b) Németh Miklós – A hagyományörzés nagy öregjei 1. (25. adás). <https://www.youtube.com/watch?v=OuHzD8opJEQ>
- Szabados, Gy. N., Bács, Z., Juszku, M. (2017) Hagyományörző íjászat újraértelmezése egy vidéki kistelepülésen. *Régió kutatás Szemle*. 2. 1. 7–19. o. DOI: 10.30716/RSZ/2017/1/18
- Veres, G. (2008) A katonai hagyományörzés és turizmus. A hagyományápolás és az idegenforgalom kapcsolata az egri vár példáján. In: Petercsák, T., Berecz, M. (szerk.) *Tudomány és hagyományörzés*. Heves Megyei Múzeumi Szervezet, Dobó István Vármúzeum, Eger, 159 – 164. o.

Spirálstabilizáció, avagy SPS



Bárki jelentkezését örömmel fogadom!

Balázs Ágnes
Tel.: +36 30 375 7888

Fanyoga International
1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 181.

A Spirálstabilizáció (SPS) egy olyan gerincterápiás módszer, amely segítségével, rendszeres gyakorlásával a hátfájás, gerincferdülés, csípő-térdproblémák, lúdtalp, tartáshibák megszüntethetők, javíthatók.

A spirálstabilizáció egy egyszerre nyújtó, feszítő, csavaró mozgásfolyamat, amelynek lényege az izmok harmonikus működésének visszaállítása, a kevésbé használt izmok bevonásával, így levéve a terhelést a már fáradt izmokról.

12 db egymásra épülő gyakorlat, melyet speciális gumikötéllel végzünk.
A gyakorlatok megtanulását követően napi szinten (15-20 perc) gyakorlás szükséges.

Miért?

- Nyújt
- Erősíti az alig használt izmokat, lazítja a túlterhelt izmokat
- Központosítja a testet
- A legjobb kompenzációs mozgásforma
- Tudatosságot ad
- Napi 15-20 perc gyakorlás elég

Rekreációs turisztikai fürdőszolgáltatások és azok igénybevételének összefüggés-vizsgálata egy SPA-szolgáltatónál



Összefoglaló: A magyarországi rekreációs fürdőszolgáltatások igénybevétele tudományos megalapozottsággal kevésbé ismert, ezért a kutatás célja megismerni a Kehida-Termál gyógy- és élményfürdő magyar turistáinak körében a rekreációs fürdőszolgáltatások igénybevételét. A kvantitatív kutatás során, a kérdőíves válaszok adatai keresztábra-elemzéssel kerültek feltárára. Az adatokból tudományos megalapozottsággal kerültek igazolásra a fürdőrészelet látogatók szocio-demográfiai jellemzői és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága közötti összefüggések.

Kulcsszavak: diverzifikáció, fürdőszolgáltatások, rekreáció, turisták, turizmus



ABSTRACT:

The use of recreational bath services is not scientifically proven in Hungary. Therefore, aim of the study to learn use of recreational bath services the Hungarian tourists in the Kehida Thermal Spa and Adventure Bath. During the quantitative research, the questionnaire responses data we were explored by crosstable analysis. The data proved the scientific correlation between the socio-demographic characteristics of the visitors to the Spa and the frequency of use of the Adventure Bath services. **Keywords:** diversification, recreation, spa services, tourism, tourists

Bevezetés

Napjainkban a rekreációt a felett világ egyik mozgatórugójaként tartják számon a tudományos kutatók (Knetsch & Davis, 2019). Közismert, hogy a rekreációs vízi tevékenységek az ember számára jelentős előnyökkel járhatnak az egészség és a jólét szempontjából (Magyar, 2016). Manapság egyre több ember vesz részt rekreációs tevékenységekben a víz közelében és a vízben, melyek a szabadidő-eltöltés és a turizmus fontos részét képezik a világ minden részén (Boda et al., 2019).

Magyarországon a tavak, folyók, strandok, úszómedencék és különös tekintettel a terápiás SPA-fürdők biztosítják a pihenés, a testmozgás, az öröm és a szórakozás helyszínét (Fritz, 2019). A SPA-k, illetve élményfürdők magukban foglalják a kikapcsolódás különféle formáit annak érdekében, hogy csökkentsék a különböző napi tevékenységek által okozott stresszt az emberi szervezetben (Kocsis et al., 2019). A szabadidős rekreáció növekvő és változó terület (Andó et al., 2019), ezért szükséges a rekreáció alcsoportjainak további kutatása. Magyarország nemzetközi viszonylatban is kedvező ásvány- és termálvíz adottságait figyelembe véve, főként a rekreációs fürdőturisztikai szolgáltatások társadalomtudományi kutatására van szükség, mind a feltételezések vizsgálata és módosítása, mind pedig a mennyiségi kutatási eredmények biztosítása érdekében. Magyarországon a rekreációs fürdőszolgáltatások igénybevétele tudományos megalapozottsággal kevésbé ismert, ami az erőforrások alacsony hatékonyságú felhasználását, a profitpotenciál elvesztését, a társadalmi és ökológiai kapacitások terheit, valamint az adminisztratív ütemezési nehézségeket okozza (Clawson & Knetsch,

2013). A jelen kutatás célja megismerni a Kehida-Termál gyógy- és élményfürdő rekreációs fürdőszolgáltatásainak igénybevételét a felnőtt magyar turisták körében. A várható tudományos megállapítások jó kiegészítést adhatnak a hazai rekreációs turizmus diverzifikálásához, fejlesztéséhez az irányításában részt vevők számára.

A Kehida SPA rekreációs turisztikai fürdőszolgáltatásai

Kehidakustányban a víz rekreációs célú turisztikai felhasználása érdekében 1985-ben hat darab szabadtéri fürdőmedencét, majd 1986-ban egy hideg vizes úszómedencét építettek (Fejér 2015). Kehidakustány Község Önkormányzata, mint a fürdő tulajdonos-üzemeltetője 1998-ban abba a helyzetbe került, hogy az elsődleges bevételi forrását jelentő termálfürdőt anyagilag nem volt képes hatékonyan üzemeltetni. A település önkormányzata ezért 2000-ben a fürdő üzemeltetésére

haszonbérleti szerződést kötött a Kehida Termál Kft.-vel. A Kehida-Termál gyógy- és élményfürdő beruházás 2000. december 16. napján alapköveteteli ünnepséggel vette kezdetét, majd a kehidakustányi termálvizet 2002-ben az Állami Népegészségügyi és Tisztifőorvosi Szolgálat (ANTSZ) gyógyvízzé minősítette. A nemzetközi fürdőturizmusban korszerűnek mondható gyógy- és élményfürdőt 2003 márciusában adták át, melyet azóta is rendszeresen fejlesztenek.

A fejlesztések eredményeként a Kehida-Termál gyógy- és élményfürdő a nemzetközi egészségturisztikai igényeknek megfelelően három SPA-szolgáltatási részt alakított ki: a fürdőrészelet, a szauna oázis részelet és a wellness & SPA részelet.

A wellness & SPA részlegen masszázások, testkezelések, aroma-fürdő-szolgáltatások, szoláriumkezelések, szépségápolás, valamint fitness- és sportszolgáltatások, a szauna oázisban finn szaunák, aroma- és zeneterápiás kabin, infraka-



Szerző:

DR. SZABÓ ZOLTÁN

Pannon Egyetem Georgikon Kar
Gazdaságmódszertani Tanszék
Területfejlesztési és Menedzsment Csoport

Beosztás: egyetemi adjunktus
Levelezési cím: 8360 Keszthely,
Deák Ferenc utca 16.

szabo.zoltan@georgikon.hu



Szerző:

HOJCSKA ÁGNES ERZSÉBET

okleveles fizioterapeuta MSC,
Békés Megyei Központi Kórház;
egészségturisztikai tanácsadó,
egészségügyi szakértő, Magyar
Fürdővárosok Szövetsége;
egészségturisztikai tanácsadó,
Magyar Fürdőkultúra Kft.
h.agnes.erzsabet@gmail.com
Tudományos tevékenysége:
senior kutató, Fürdővárosok
Tudományos Kutatóintézet
Főbb kutatási területe: Egészségtudomány; a fizio-bá-
neoterápiás gyógykezelések
a mozgásszervi beteg(ség)ek
gyógyításában.



Kehida-Termál gyógy- és élményfürdő

Forrás: „KEHIDA TERMÁL” Gyógy- és Élményfürdő Üzemeltető és Szolgáltató Kft.



Élményfürdő

bin, gőzfürdő, Kneipp taposó, pezsgőfürdő található. A fürdőrészt három részből, az élményfürdőből, a gyógyfürdőből és a strandfürdőből áll. Itt 15 darab medence, összesen 2400 m² vízfelülettel áll a fürdővendégek rendelkezésére, melyhez három hektáros park tartozik. Az élményfürdő egész évben üzemel a háromszintes fedett épületben, ahol rekreációs fürdőszolgáltatásokat vehetnek igénybe a turisták. Az élményfürdőben 94 méter hosszú beltéri óriás csúszda (fény- és hangeffektus) található.

Továbbá sodrófolyosó, pezsgőfürdő, örvénymedence, pezsgőfürdősziget (jakuzzi), valamint élménymedencék vízeséssel, buzárokkal, nyakzuhanyokkal érhetők el a fürdőturisták számára. A gyermekmedence babapancsolóval és babacsúszdával a legkisebbek részére áll rendelkezésre.

Módszerek

A kutatási cél elérése érdekében a kvantitatív kutatási módszerek közül a kérdőíves felmérést (survey) alkalmaztuk. A kérdőív kérdése a Kehida-Termál gyógy- és élményfürdő fürdőrészlégének élményfürdő-szolgáltatások igénybevételének gyakoriságát mérte a turisták körében. További hét kérdés a válaszadók szocio-demográfiai jellemzőire vonatkozott. Az adatgyűjtés eszközeként papír alapú kérdőív került alkalmazásra, melyeket közvetítőkön keresztül juttattunk el a megkérdezettekhez (Hornycsek, 2014). A válaszadók kiválasztása randomizált módszerrel történt a Kehida-Termál gyógy- és élményfürdő fürdőrészlégében. A válaszadókkal szemben támasztott követelmény a felnőtt kor és a magyar állampolgárság volt. Az adatgyűjtésre 2019. augusztus 1. napjától a tervezett 200 darab értékelhetően kitöltött kérdőív eléréséig, vagyis 2019. augusztus 18. napjáig került sor. A kérdőívet kitöltők (39,0% férfi, 61,0% nő) életkora 18–39 év (50,5%), 40–59 év (34,0%), és 60 évnél idősebb 15,5% volt. Legmagasabb iskolai végzettségüket tekintve 3,0% alapfokú, 67,5% középfokú, 29,5% felsőfokú végzettségű, gazdasági aktivitásukat tekintve a dolgozók csoportja (76,5%), nyugdíjas (15,0%) és munkanélküli (8,5%) személy volt. Családi állapotuk szerint 25,0% egyedül, 75,0% párkapcsolatban él, 62,0% városban, 38,0% községben lakik. Jövedelemérzetük alapján 4,5% átlag alatti, 85,5% átlagos, 10,0% átlag feletti jövedelemmel rendelkezik. A kvantitatív kutatás megtervezése és végrehajtása során figyelembe vettük a statisztikáról szóló 1993. évi XLVI. törvényt, különös

MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY

tekintettel annak a statisztikai adatgyűjtéseit (8-9.§), a hivatalos statisztikai szolgálathoz nem tartozó szervek statisztikai adatgyűjtéseit (15-16.§) és a statisztikai adatok nyilvánosságát, védelmét, továbbítását (17-21.§). Az élményfürdő-igénybevétel gyakoriságának mérése ötfokozatú Likert skála alkalmazásával történt, ahol az 1-es a „soha”, 2-es a „ritkán”, a 3-as az „időnként”, a 4-es a „gyakran” és az 5-ös a „rendszeresen” választ jelentette. A kapott adatokat a Windows 10 programcsomag SPSS 23.0 verziójú statisztikai elemző programmal dolgoztuk fel. Az adatfeldolgozási módszerek közül az egyváltozós leíró statisztikai elemzések és a kétváltozós keresztábra-elemzés került felhasználásra. Ahol a kontingenciátábla megfelelt az elemzési követelményeknek (az összes cella gyakorisági száma maximum 20%-ban kevesebb, mint 5), ott a Pearson-féle khi négyzet próbát (χ^2) alkalmaztuk $p=0,05$ szignifikanciaszinten, a változók közötti összefüggés erősségét Cramer's V értékkel vizsgálva. Ahol a kontingenciátábla nem felelt meg az elemzési követelményeknek, ott Fisher-féle egzakt próbával kerültek a változók közötti összefüggések feltárára (Babbie, 2017; Freedman, Pisani & Purves 2005).

Eredmények

A Kehida-Termál gyógy- és élményfürdőbe járó válaszadók jelentős része (92,5%) a fürdőrészlégben való tartózkodása alatt felkeresi az élményfürdő részleget. A táblázat alapján megállapítható, hogy a fürdőrészelet látogatók jelentős része (43,5%) „rendszeresen” igénybe veszi az élményfürdő-szolgáltatásait, és csak kis része (7,5%) nem látogatja azt „soha”. A válaszadók közel kétharmad része (64,5%) az élményfürdő szolgáltatásait sűrűn („gyakran”, „rendszeresen”) veszi igénybe.

A fürdőrészelet látogatók neme és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétele-gyakoriságának keresztábradatai alapján megállapítható, hogy míg a férfiak 46,2%-a rendszeresen, a 28,2%-a gyakran veszik igénybe az élményfürdő szolgáltatásait, addig a nők esetében ez 41,6% és

Medencetípus	Hőmérséklet
Sodrófolyosó és ugrómedence	23–30 °C
Élménymedence	28–30 °C
Csúszda	28–30 °C
Gyerme-medence csúszdával	30–32 °C
Pezsgőfürdősziget	34–36 °C

Az élményfürdő medencetípusai és a víz hőfoka

16,4%. Tehát a férfiak között magasabb az élményfürdő szolgáltatásait rendszeresen és gyakran igénybe vevők aránya. A nők között 20,5% az élményfürdő-szolgáltatásokat időnként igénybe vevők aránya, ugyanez a férfiak körében csak 11,5%. Vagyis a nők körében magasabb az időnként élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők aránya. Míg a nők közül 11,5% ritkán, és 9,8% soha nem veszi igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat, addig ez a férfiaknál 10,3% és 3,8%. Tehát a nők között magasabb az élményfürdő szolgáltatásait soha vagy ritkán igénybe vevők aránya. A kontingenciátábla megfelelt az elemzési követelményeknek, ezért a változók közötti összefüggés-vizsgálatot Pearson-féle khi négyzet próbával végeztük el ($\chi^2=7,952$, $df=3$, $p=0,093$). Mivel a khi négyzet próba szignifikanciája ($p=0,093$) nagyobb, mint 0,05, ezért elfogadtuk a khi négyzet próba nullhipotézisét (H_0).

A fürdőrészelet felkeresők életkora és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétele-gyakoriságának keresztábradatai alapján megállapítást nyert, hogy a rendszeresen élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők aránya a 18-39 évesek között a legmagasabb (52,5%), a 40-59 évesek körében alacsonyabb (41,2%), a 60 év felettiek között még ennél is alacsonyabb (19,4%). Ezért a 18-39 évesek között legmagasabb az élményfürdő szolgáltatásait rendszeresen igénybe vevők aránya. A gyakran élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők aránya a 18-39 évesek körében a legalacsonyabb (16,8%), a 40-59 évesek és a 60 év felettiek aránya nem kü-

Élményfürdő-igénybevétel gyakorisága	Elemsszám (N)	Kumulatív elemszám (N)	Százalék-érték (%)	Kumulatív százalék (%)
„rendszeresen”	87	87	43,5	43,5
„gyakran”	42	129	21	64,5
„időnként”	34	163	17	81,5
„ritkán”	22	185	11	92,5
„soha”	15	200	7,5	100
összesen	200	—	100	—

Az élményfürdő-szolgáltatások igénybevételének gyakorisági megoszlása (N=200) Forrás: Saját számítás

lönbözők jelentősen egymástól (25,0% és 25,8%). Az élményfürdő-szolgáltatásokat időnként igénybe vevők között a legmagasabb (38,7%) a 60 év felettek aránya, a 40-59 évesek és a 18-39 évesek aránya között nincs nagy különbség (13,2% és 12,9%). Emiatt a 60 év felettek között a legmagasabb az élményfürdő szolgáltatásait időnként igénybe vevők aránya. Az élményfürdő-szolgáltatásokat ritkán igénybe vevők aránya a lekisebb (5,9%) a 40-59 évesek között, míg a 18-39 évesek és a 60 év felettek körében közel azonos (12,9% és 13,9%). Az élményfürdő-szolgáltatásokat soha nem igénybe vevők aránya a legmagasabb (14,7%) a 40-59 évesek között, a 18-39 évesek és a 60 év felettek között nincs jelentős különbség (4,0 és 3,2%). Ennek következtében a 40-59 évesek között a legmagasabb az élményfürdő szolgáltatásait soha igénybe nem vevők aránya. A kontingenciatábla megfelelt az elemzési követelményeknek, ezért a változók közötti összefüggés-vizsgálatot Pearson-féle khi négyzet próbával végeztük el ($\chi^2=27,601$, $dfsabadságfok=8$). Mivel a khi négyzet próba szignifikanciája ($p=0,001$) kisebb, mint 0,05, ezért elvetettük a khi négyzet próba nullhipotézisét (H_1). A Cramer's $V=0,263$ értékű, tehát a változók között közepes erősségű összefüggés van.

A fürdőrézleget látogatók gazdasági aktivitása és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítható, hogy a rendszeresen élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők aránya a munkanélküliek között a legmagasabb (70,6%), a dolgozói csoport körében alacsonyabb (45,1%), a nyugdíjasok között még ennél is alacsonyabb (20,0%). A gyakran élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők között legmagasabb (26,7%) a nyugdíjasok aránya, náluk valamivel kevesebb (21,6%) a dolgozók csoportjéé, akiknél jelentősen kevesebb (5,9%) a munkanélküliek aránya. Az élményfürdő-szolgáltatásokat időnként igénybe vevők körében a legmagasabb (40%) a nyugdíjasok aránya, akiket csökkenő sorrendben a munkanélküliek (17,6%) és a dolgozók csoportja (12,4%) követ. Az élményfürdő-szolgáltatásokat ritkán igénybe vevők aránya a lekisebb (5,9%) a munkanélküliek körében, akiket lassú növekedéssel követ a dolgozók csoportja (11,1%) és a nyugdíjasok köre (13,3%). Csak a dolgozói csoportra jellemző (9,8%), hogy soha nem veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. A kontingenciatábla nem felelt meg az elemzési követelményeknek, ezért a változók közötti összefüggés-vizsgálatot Fisher-féle egzakt próbával végeztük el ($F=22,725$). Mivel a Fisher-féle egzakt próba szignifikanciája ($p=0,001$) kisebb, mint 0,05, ezért elvetettük a Fisher-féle egzakt próba nullhipotézisét (H_1). A Cramer's $V=0,252$ értékű, tehát a változók között közepes erősségű összefüggés van.

A fürdőrézleget felkeresők legmagasabb iskolai végzettsége és az élményfür-

dő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy az élményfürdő-szolgáltatásokat rendszeresen és gyakran igénybe vevők leginkább a felsőfokú végzettségűek (52,5% és 23,7%), őket követik csökkenő sorrendben a középfokú végzettségűek (40,0% és 20,0%), majd az alacsony végzettségűek (33,3% és 16,7%) aránya. Ebből következik, hogy a magasabb iskolai végzettségűek között legmagasabb az élményfürdő szolgáltatásait rendszeresen és gyakran igénybe vevők aránya. Az alacsony végzettségűek közül 33,3% veszi igénybe időnként az élményfürdő-szolgáltatásokat, a középfokú végzettségűek között 18,5%, azonban a felsőfokú végzettségűek körében csak 11,9%. Ebből kifolyólag az élményfürdő-szolgáltatásokat időnkénti igénybe vevői leggyakrabban az alacsony végzettségűek. Az élményfürdő-szolgáltatásokat ritkán igénybe vevők aránya a legnagyobb (12,6%) a középfokú végzettségűek körében, akiket a felsőfokú végzettségűek követnek (8,5%). Az alacsony végzettségűek közül 16,7% soha nem veszi igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat, őket követik csökkenő sorrendben a középfokú végzettségűek (8,9%) és a felsőfokú végzettségűek (3,4%). Tehát elsősorban az alacsony végzettségűekre jellemző, hogy soha nem veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. A kontingenciatábla nem felelt meg az elemzési követelményeknek, ezért a változók közötti összefüggés-vizsgálatot Fisher-féle egzakt próbával végeztük el ($F=7,664$). Mivel a Fisher-féle egzakt próba szignifikanciája ($p=394$) nagyobb, mint 0,05, ezért elfogadtuk a Fisher-féle egzakt próba nullhipotézisét (H_0).

A fürdőrézleget látogatók lakhelye és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítható, hogy míg a városban lakók körében 46,0% rendszeresen veszi igénybe az élményfürdő szolgáltatásait, addig a községben élők között ez csak 39,5%. Tehát a városiak között magasabb az élményfürdő szolgáltatásait rendszeresen igénybe vevők aránya, mint a községben élőké. A községben élők között 25,0% gyakran veszi igénybe az élményfürdő szolgáltatásait, míg a városiak aránya csak 18,5%. Ezek alapján a gyakori élményfürdő-szolgáltatások igénybevétele a községben élőkre jellemző. A községben lakók között 19,7% az élményfürdő-szolgáltatásokat időnként igénybe vevők aránya, a városiak körében ez 15,3%. Tehát a községek lakói körében magasabb az időnként élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők aránya, mint a városiaké. Míg a városiakok közül 12,7% ritkán veszi igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat, addig ez a községben lakóknál csak 10,3%. Tehát a városiakok között magasabb az élményfürdő szolgáltatásait ritkán igénybe vevők aránya, mint a községben élők körében. Amíg a községben élők 7,9%-a soha nem veszi igénybe

az élményfürdő szolgáltatásait, addig a városiakok körében ez 7,3%. Vagyis kismértékű a különbség a községek lakói javára a városokban lakókkal szemben az élményfürdő szolgáltatásainak elutasításában. A kontingenciatábla megfelelt az elemzési követelményeknek, ezért a változók közötti összefüggés-vizsgálatot Pearson-féle khi négyzet próbával végeztük el ($\chi^2=3,031$, $dfsabadságfok=4$). Mivel a khi négyzet próba szignifikanciája ($p=0,553$) nagyobb, mint 0,05, ezért elfogadtuk a khi négyzet próba nullhipotézisét (H_0).

A fürdőrézleget felkeresők családi állapota és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy a párok kapcsolatban élők között 44,0% az élményfürdő-szolgáltatásokat rendszeresen igénybe vevők aránya, míg az egyedül élők körében 42,0%. Ezek szerint a párok kapcsolatban élők körében magasabb a rendszeres élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők aránya, mint az egyedülállók között. Az élményfürdő-szolgáltatásokat gyakran igénybe vevők inkább (24,0%) az egyedül élők, mint a párok kapcsolatban élők (20,0%). Tehát az egyedül élők veszik gyakran igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. A párok kapcsolatban élők között 19,7% az élményfürdő-szolgáltatásokat időnként igénybe vevők aránya, az egyedül élők körében ez 15,3%. Ezek alapján a párok kapcsolatban élők körében magasabb az időnként élményfürdő-szolgáltatásokat igénybe vevők aránya, mint az egyedül élőké. Az élményfürdő-szolgáltatásokat ritkán igénybe vevők aránya az egyedülállók között nagyobb (14,0%), mint a párok kapcsolatban élők (10,0%) körében. Tehát az egyedülállók ritkábban veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. Míg a párok kapcsolatban élők 8,7%-a, addig az egyedül élők 4,0% soha nem veszi igénybe az élményfürdő szolgáltatásait. Emiatt a párok kapcsolatban élők inkább jellemző, hogy soha nem veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. A kontingenciatábla megfelelt az elemzési követelményeknek, ezért a változók közötti összefüggés-vizsgálatot Pearson-féle khi négyzet próbával végeztük el ($\chi^2=1,994$, $dfsabadságfok=4$). Mivel a khi négyzet próba szignifikanciája ($p=0,737$) nagyobb, mint 0,05, ezért elfogadtuk a khi négyzet próba nullhipotézisét (H_0).

A fürdőrézleget látogatók családi jövedelemszintje és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítható, hogy az élményfürdő-szolgáltatásokat rendszeresen igénybe vevők leginkább az átlag feletti jövedelemmel rendelkezők (52,5%), őket követik csökkenő sorrendben az átlag alatti (44,4%), majd az átlagos jövedelemmel rendelkezők (42,7%) aránya. Tehát a magasabb jövedelemmel rendelkezők között a legmagasabb az élményfürdő szolgáltatásait rendszeresen igénybe vevők aránya. Az élményfürdő-szolgáltatásokat gyakran igénybe vevők elsősorban az átlagos jövedelműek (21,6%), őket

követik csökkenő sorrendben az átlag feletti (20,0%), majd jelentősen lemaradva az átlag alatti jövedelemmel rendelkezők (11,1%) aránya. Ezek szerint az átlagos jövedelműek gyakran veszik igénybe az élményfürdő szolgáltatásait. Az átlagos jövedelemmel rendelkezők közül 18,7% veszi igénybe időnként az élményfürdő-szolgáltatásokat, míg az átlag alatti jövedelműek 11,1%-a, az átlag feletti jövedelműek körének pedig csak az 5,0%-a. Emiatt az élményfürdő-szolgáltatások időnkénti igénybe vevői leggyakrabban az átlagos jövedelemmel rendelkezők. Az élményfürdő-szolgáltatásokat ritkán igénybe vevők aránya a legnagyobb (20,0%) az átlag feletti jövedelemmel rendelkezők körében, akiket jelentősen lemaradva az átlag alatti jövedelműek (11,1%) és az átlagos jövedelműek (9,9%) követnek. Tehát az élményfürdő-szolgáltatásokat ritkán igénybe vevők az átlag feletti jövedelemmel rendelkezők. Az átlag alatti jövedelemmel rendelkezők közül 22,2% soha nem veszi igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat, őket követik csökkenő sorrendben jelentősen lemaradva az átlagos jövedelműek (7,0%) és az átlag feletti jövedelemmel rendelkezők (5,0%). Ezek szerint elsősorban az átlag alatti jövedelemmel rendelkezőkre jellemző, hogy soha nem veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. A kontingenciátábla nem felelt meg az elemzési követelményeknek, ezért a változók közötti összefüggés-vizsgálatot Fisher-féle egzakt próbával végeztük el ($F=6,979$). Mivel a Fisher-féle egzakt próba szignifikanciája ($p=0,475$) nagyobb, mint 0,05, ezért elfogadtuk a Fisher-féle egzakt próba nullhipotézisét (H_0).

Következtetések

A kérdőíveket értékelhetően kitöltő 200 fő válaszadó szocio-demográfiai jellemzőit figyelembe véve sikerült elérni a tág értelemben vett középkorú magyar középosztályt. Mivel az alapsokaság nem ismert, ezért a minta korlátozottan reprezentatív.

A fürdőrészelet látogatók neme és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy a férfiak gyakrabban veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat, mint a nők. Ez a megállapítás azonban az összefüggés-vizsgálat

alapján statisztikailag nem bizonyított, mert a fürdőrészelet látogatók neme és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága között nem mutatható ki összefüggés.

A fürdőrészelet felkeresők életkora és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy leggyakrabban a 18-39 évesek veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat, majd az folyamatosan csökken a 40-59 évesek és a 60 év feletti körében. Az összefüggés-vizsgálat alapján közepes erősségű összefüggés mutatható ki a fürdőrészelet látogatók életkora és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága között.

A fürdőrészelet felkeresők gazdasági aktivitása és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy az inaktívak gyakrabban veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat, mint a dolgozók csoportja. Az összefüggés-vizsgálat alapján közepes erősségű összefüggés mutatható ki a fürdőrészelet látogatók gazdasági aktivitása és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága között.

A fürdőrészelet látogatók legmagasabb iskolai végzettsége és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy a fürdőrészelet látogatóknak minél magasabb az iskolai végzettsége, annál valószínűbb, hogy gyakrabban veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. Ez a megállapítás azonban az összefüggés-vizsgálat alapján statisztikailag nem bizonyított, mert a fürdőrészelet látogatók legmagasabb iskolai végzettsége és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága között nem mutatható ki összefüggés.

A fürdőrészelet felkeresők lakhelye és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy a fürdőrészelet látogató minél urbanizáltabb környezetből való, annál valószínűbb, hogy gyakrabban veszi igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. Ez a megállapítás azonban az összefüggés-vizsgálat alapján statisztikailag nem bizonyított, mert a fürdőrészelet látogatók lakhelye és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága között nem mutatható ki összefüggés.

tel-gyakorisága között nem mutatható ki összefüggés.

A fürdőrészelet látogatók családi állapota és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy az egyedül élők, ha kismértékű eltéréssel is, de gyakrabban veszik igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. Ez a megállapítás azonban az összefüggés-vizsgálat alapján statisztikailag nem bizonyított, mert a fürdőrészelet látogatók családi állapota és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága között nem mutatható ki összefüggés.

A fürdőrészelet felkeresők családi jövedelemszintje és az élményfürdő igénybevétel-gyakoriságának keresztábladatai alapján megállapítást nyert, hogy minél magasabb valakinek a családi jövedelemszintje, annál valószínűbb, hogy gyakrabban veszi igénybe az élményfürdő-szolgáltatásokat. Ez a megállapítás azonban az összefüggés-vizsgálat alapján statisztikailag nem bizonyított, mert a fürdőrészelet látogatók családi jövedelemszintje és az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakorisága között nem mutatható ki összefüggés.

A kutatás célkitűzése alapján végzett felmérés segítségével kapott összefüggés-vizsgálati eredményekből a SPA-szolgáltatókra vonatkozóan három olyan megállapítás következik, amely új tudományos eredménynek tekinthető: Igazolásra került, hogy minél fiatalabb felnőtt valaki, annál valószínűbb, hogy gyakrabban veszi igénybe a fürdőrészeleten belül a rekreációs fürdőszolgáltatásokat (1). Igazolásra került, hogy minél több diszkrecionális szabad ideje van valakinek, annál valószínűbb, hogy gyakrabban veszi igénybe a fürdőrészeleten belül a rekreációs fürdőszolgáltatásokat (2). A nagy mintán végzett elemzés eredményei igazolják a további vizsgálatok létjogosultságát, az élményfürdő-szolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának összefüggés-vizsgálatát a fürdőrészelet látogatók neme, legmagasabb iskolai végzettsége, lakhelye, családi állapota és családi jövedelemszintje között (3).

Anyagi támogatás: A közlemény megírása, illetve a kapcsolódó kutatómunka anyagi támogatásban nem részesült.

Érdekltségek: A szerzőknek nincsenek érdekltségeik.

IRODALOMJEGYZÉK:

- Andó, R., Fritz, P. & Pataki, B. J. (2019). Életmód-szabadidő-rekreáció. In: Fritz, P. (szerk.) Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III., Miskolci Egyetemi Kiadó, pp. 10-29.
- Babbie, E. (2017). A társadalmi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó, 744 p.
- Boda, E. J., Bácsné, B. É., Laoues-Czimbalmos, N. & Müller, A. (2019). Rekreációs fogyasztói szokások vizsgálata magyar fiatal felnőttek körében. KÜLÖNLEGES BÁNÁSMÓD 5:4 pp. 33-44. DOI: 10.18458/KB.2019.4.33
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). Economics of outdoor recreation. London, 328 p.
- Fejér, L. (2015). Kehidakustány a frissítő gyógyfürdő. Természet Gyógyász Magazin XXI: 5 pp. 30-32.
- Freedman, D., Pisani, R. & Pures, R. (2005). Statisztika. Typotex. Budapest, 812 p.

Fritz, P. (2019). Terápiás rekreáció. In: Fritz, P. (szerk.) Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, pp. 124-131.

Hornycsek, J. (2014). A tudományos kutatás elmélete és módszertana. NKE. Budapest, 256 p.

Knetsch, J. L. & Davis, R. K. (2019). Comparison of methods for recreation evaluation. In: Land and Leisure, pp. 151-166.

Kocsis, Cs.-né, Fritz, P. & Magyar, M. (2019). Spa. In: Fritz, P. (szerk.) Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, pp. 95-101.

Magyar, M. (2016). A víz rekreációs és élménykövetítő szerepe: Recreational and experience gaining role of water. Recreation: A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja 6:2 pp. 39-43. DOI: 10.21486/recreation.2016.6.2.



Szerző:
BAKURETZ BONNIE
pszichológus,
sportszakpszichológus
toborzási specialista
bonnie.bakuretz@gmail.com



Rovatvezető:
HAJDÚ ANNA
Pszichológus, sportszakpszichológus
Business coach, tréner
mail@annalyse.hu



Sporttal a piaci versenyképességért

Az életünk során különböző célokat állítunk magunk elé, például maratont futni, a ringben kiütéssel győzni, heti teljesítményriportot készíteni, vagy állást szeretnénk sikeresen megpályázni, és a képlet ezen célok eléréséhez ugyanaz: készüljünk fel az odáig vezető út rejtelmeire; dolgozzuk ki a stratégiát és a pontos akciótervet!

Vegyük sorra, milyen fizikai és mentális képességek kellenek a megvalósításhoz, na meg készüljünk fel a stresszhelyzetekre, amik útközben adódnak. Ha a forгатókönyv elkészült, adjunk hozzá rengeteg motivációt és önismeretet is!

Mindezek alapján kijelenthetjük, az elit sport nem különbözik sokkal a munkától. Nem csak túlélni akarunk, hanem fejlődni is, sőt versenyhelyzetbe kerülve a legjobb formánkat mutatni. Az atléta és a munkaembere is mindennap nyomásnak, stressznek van kitéve. Teljesítenünk kell a magunk és környezetünk által generált konfliktusok megoldásában nap mint nap, és az életünkben mi is aranyérmesek akarunk lenni.

Nagyon sok az átfedés a két terület között, így lehet, hogy érdemes a

sportolóktól tanulnunk és fordítva. Észrevettük már, hogy munka és a sporttudományban hasonlóak a fogalmak? A csapatépítésről, fáradtságról, kiégésről, motivációkról vagy teljesítményről beszélhetünk mindkét területen egyaránt.

Minél inkább alkalmasabbak vagyunk egy adott munkára, annál nagyobb az esély a sikeres pályázatra, sőt munkába állásunk után is annál sikeresebbek lehetünk. Ha felkészülünk, le tudjuk futni a maratont, nagy eséllyel le is fogjuk tudni a hivatalos verseny napján is, de vajon predikálható a sporttal a munkaképesség és fordítva?

Employability

A gazdasági változások olyan trendeket képeztek, ami által egyre nagyobb a verseny a munkaerő-kiválasztásban. Kimondatlan szabály, hogy ahhoz, hogy versenyképesek legyünk, folyamatosan fejlesztenünk kell magunkat, hogy minél inkább alkalmasabbak, munka és karrier-kompatibilisebbek legyünk.

Főleg a felsőoktatásból kikerülők szembesülnek ezzel a jelenséggel, így már az egyetemi évek alatt is egyre

többen kezdenek iskola mellett gyakornokként dolgozni, önkénteskedni, vagy az egyetemi szervezetekben tevékenykedni. Céljuk, hogy sokoldalúak, egyediek legyenek, szeretnék versenytársaikhoz képest „jobb képességűek” lenni.

Az „employability” évszázadunk új kifejezései közé tartozik. Definiálhatjuk úgy, mint egy készségpalettát, ami a munkavállalói potenciált próbálja fejleszteni. A készségfejlesztés manapság szinte kötelező annak érdekében, hogy egy pályakezdő hamar elhelyezkedjen egy új munkahelyen, de a karierranglétrán való előrehaladás érdekében is elengedhetetlen. A legalapvetőbb feltétele a sikerességnek a nyitottság a tanulásra, a kezdeményezőkézség, szervezőkézség, kapcsolatépítésre és kooperációra való képesség.

Egyre nagyobb a hangsúly azon a feltevésen, hogy azok az emberek, akik sportolnak, fejlettebbek ezeken a területeken is, jobban működnek a munkahelyükön, sőt, ha pályáznak új pozícióra, jobb esélyekkel indulnak, mint azok a társaik, akik nem sportoltak.

Bár a munkavállalók többsége nem sportol aktívan, nem tartozik sportegyesületekhez, de múltjukban a

sport megjelent, ez elegendő tapasztalat ahhoz, hogy mentalitásukban is megmutatkozzon. Munkavállalók beszámoltak arról, hogy munkájuk során több olyan tulajdonságukat megcsillogtathatják, amit sport közben alkalmaztak, sajátítottak el, így eredményesebben teljesítenek. Nem csak az egyénre van hatással a mozgás: ha a munkatársak együtt járnak edzeni, a csoportkohézió is erősebb lesz. Sok esetben megtöri a jeget, ha egy új munkatárs bekapcsolódik a sportba is, könnyebben beilleszkedik, könnyebben formálja új kapcsolatait.

A korábban említetteken túl a sport fejleszti az egyén kommunikációkészségét, a problémamegoldását, rugalmasságát vagy elkötelezettségét. Azok, akik megtapasztalták, milyen versenyhelyzetben döntést hozni, azok képesek irodai környezetben is gyorsabban vagy hatékonyabban mérlegelni és cselekedni. A sport megtanít arra, hogy fegyelmezettek és alázatosak legyünk. Akikben ez megvan, azok nagy eséllyel a munkájuk során is ezt az attitűdöt képviselik.

Megtanuljuk, milyen érzés vereséget szenvedni, milyen egy gyötrelmes edzés vagy verseny, megtanulunk abból erőt gyűjteni és felállni. Ezért is fontos, hogy egy önéletrajzban is megmutatkozzon, milyen sportot űzünk, ezzel előnybe kerülhetünk a kiválasztási folyamat során.

Sport a munkában, munka a sportban

A sportoló minden eshetőségre felkészül, több stratégiát épít fel és alkalmaz, mérlegel a helyzetnek megfelelően. Figyelembe veszi a versenyhelyszín adottságait, az ellenfelek taktikáit és technikáit. A téthelyzetben pedig már ennek megfelelően racionálisan jár el, gyorsan dönt és precízen végrehajt. Az üzletben is nem várt helyzetek sokasága történik meg velünk, gondoljunk csak egy tárgyalásra, egy gyors meetingre, egy fontos telefonhívásra vagy prezentációra. Minden forgatókönyvet el kell pontosan terveznünk. Minden helyzetre megoldást kell találnunk.

A sport az aktivitási szintünkre, figyelmünkre is pozitívan hat. A sport jótékony hatása megmutatkozik egy nehéz munkanapon, egy stresszes élethelyzetben. A mozgás rutinja hozzásegít bennünket, hogy jobban bírjuk a mindennapos munkát, így mindennap fittebbek lehetünk, mint azon kollégáink, akik nem mozognak, még hobbiszinten sem. Ők már délelőtti fáradékonyabbak, és a nap végére teljesen lemerülnek, míg mi csak ez után megyünk el mozogni is, az pedig újra felfrissít bennünket és energizál.

Bár nem azért élünk, hogy dolgozzunk, kultúránk sajnos mégis erről tanúskodik. A létfenntartás, az egzisztenciánk kiépítése életünk egyik fő célja. A megfelelő önismeret változtatni tud azon, hogy ezt milyen hozzáállással tesszük. Megtalálhatjuk azt a szakmát, amiben igazán önmagunk tudunk lenni és kiteljesedünk benne. Belefedezünk, belemerülünk, mint ahogy az olimpiakon is teszi, hisz flow nélkül nem tudná megnyerni az olimpiát. Keressük meg mi is a magunk útját!

LIMITÁLT KIADÁSÚ BAJNOKCSAPAT ÓRÁK



FRADI X RAYMOND WEIL 30.

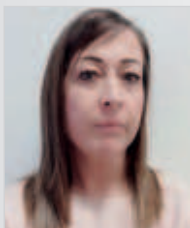


FRADI X PULSAR 30.

Szerzők:

**HOLLÓ BOGLÁRKA**

IV. éves hallgató
Érdeklődési kör: idősök
mozgásterápiája, rehabilitáció
rekefk@uni-miskolc.hu

**VÁMOSNÉ FAZEKAS ANITA**

mesteroktató
rekefk@uni-miskolc.hu
Érdeklődési kör: Rehabilitáció,
fizioterápia és egészség megőrzés/
fejlesztés minden korosztályban

**SZTOJEV – ANGELOV ILONA**

mesteroktató
Érdeklődési kör: ápolástudomány,
egészségmagatartás, egészségkul-
turáltság, rehabilitáció
rekefk@uni-miskolc.hu

KOPPÁNYNÉ SZENDRÁK MÁRIA

mesteroktató
Érdeklődési kör: fizioterápia és
masszázssterápia minden korosztály
számára
rekefk@uni-miskolc.hu



Szerző / rovatvezető:

DR. K. PLACHY JUDIT

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

**Foglalkozás**

Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban



ÖSSZEFOGLALÁS: Időskorban probléma a koordináció- és az egyensúlyzavar, melynek következtében megnő az ezekből adódó esések, valamint a csonttörések száma. Az esések hátterében jelen vannak az izomerő-csökkenéses problémák, a megjelenő mozgásszervi elváltozások és az időskorban gyakori betegségek is. Jelen cikkben célunk az egyensúly és koordináció rövid távú fejlesztése, a rendszeresen végzett mozgásprogram hatásvizsgálata az esések prevenciója céljából. Mezőnagymihályon vizsgáltunk 60 év feletti, önállósra képes nőket és férfiakat (N=38 fő; Mév=70,7±6,1SD). A résztvevőket véletlenszerűen két csoportba soroltuk. Kezelt csoport (N=19 fő; Mév=70,3±4,0SD), Kontrollcsoport (N=19 fő; Mév=71,1±7,7). A résztvevők három

hónapon át heti három alkalom 45 perces csoporttornán vettek részt. Az elő- és utóméréseket fizioterápiás módszerekkel végeztük. Az adatfeldolgozás SPSS 24.0 számítógépes program segítségével készült. Néztünk átlagot, szórást és kétmintás t-próbát (p<.05). A kezelés hatására az idős mintában szignifikánsan javult az izomerő, az egyensúly, az állóképesség és a koordináció. Következtetesképp elmondható, hogy a vidéki időskorú lakosság egészségi állapota számos gondozási és kezelési feladatot igényel. Ezen probléma megoldásában gyógytornász – fizioterapeuta szakember jelenléte jelentős.

Kulcsszavak: fizioterápia, csoporttorna, motoros képességek, 60 év fölötti korosztály



ABSTRACT: Coordination and imbalance are frequent problems in old age. These results lead to increased number of falls and fractures. The most common reasons of falls are the decreased muscle strength, movement disorders and the evolving illnesses. Our aim was to examine the changes of balance and coordination by the short period training program. Women and men were examined in Mezőnagymihályi (N=38; Myear=38; 70.7±6.1SD). Participants were randomly divided into two groups. Training group (N=19; Myear=0,3±4.0SD), Control group (N=19; Myear=71.1±7.7SD). Training group did 45 minutes three months long training program three

times per week. Pre- and post-measurement were examined by physiotherapy methods. Data were analysed with descriptive statistic and independent t-test with SPSS 24.0 statistic program (p<.05). The muscle strength, the balance, the coordination and the stamina were significantly improved at the end of the training. By the conclusion the health of the elderly in the countryside requires many care and treatment tasks. The presence of the problem could be significantly solve by physiotherapists.

Key words: physiotherapy, group training, motor functions, elderlies over 60 years

Bevezetés

Időskorban probléma a koordináció- és egyensúlyzavar, melynek következtében megnő az ezekből adódó esések, valamint törések száma (Kovács, 2016).

Az esések hátterében jelen vannak az izomerő-csökkenéses problémák és a megjelenő mozgásszervi elváltozások, betegségek is (Síró, 1999). A 65 év feletti legalább egyharmada minimum egyszer esik évente. Az idősök traumákat szenvednek el, és kialakulhat a mozgástól való félem (Tóth, 2008).

Az időskori megbetegedésből kifolyóan akár a munkaképesség, az önellátás és az időskori függetlenség is sérülhet, ezt bizonyítja, hogy a munkaerőpiacon az inaktív 65 éven felüliek aránya 2005-ben 37,5% volt, mely 2030-ra meghaladhatja az 54%-ot (Semsei, 2010).

Gazdasági teher hárul az országra azért is, mert a vezető halálok az ápolási időben rövidebb és gazdaságilag kevesebb ráfordítást jelentő fertőző betegségektől eltolódott a krónikus betegségek irányába. Magyarországon elsősorban a szív- és érrendszeri megbetegedések felé, de magas számot mutatnak az önálló életvitelt korlátozó mozgatószervrendszeri elváltozások is (Semsei, 2010).

Ezen okokból kifolyólag jelen célunk az egyensúly és koordináció rövid távú fejlesztése, a rendszeresen végzett mozgásprogram hatásvizsgálata az esések prevenciója céljából.

Módszerek

A mintaválasztás és a kiválasztott módszerek korábbi szakirodalmak elemzése alapján történt.

Minta

A mintát a mezőnagymihályi lakosság tagjai alkották 2019. július és szeptember hónap között. Beválasztás kritériumai a következők voltak:

- Önkéntesség
- 60 év feletti életkor
- Önellátásra való képesség
- Egyéb terápiában nem részesülés

A résztvevőket véletlenszerűen két csoportba soroltuk (1. ábra).

Mérés

Az elő- és utóméréseket fizioterápiás módszerekkel végeztük.

A betegvizsgálat Mezőnagymihályi Orvosi Rendelő kezelőtermében történt:



1. ábra: A minta

- Gerinc (2 sík) és végtagi ízületek megtekintéses vizsgálata,
- Abszolút végtaghossz és aktív mozgásterjedelem (gerinc, csípő, térd, boka) mérése,
- 6MWD,
- Statikus izomerő (4 izomcsoport), egyensúly (3 darab) és koordináció (3 darab) mérése funkcionális tesztekkel,
- Közvetett megkérdezéssel: társbetegségek, a segédeszköz-használat, korábbi csonttörések-esések száma, aktivitás, fájdalom, egyensúlyt és koordinációt igénylő mindennapi tevékenységek.



2. ábra: Mérés

1. táblázat: A minta jellemzése a kiindulási adatok alapján

Funkcionális deficiitek	Résztvevők (fő %)	Átlagok	Kategóriák
Gyengült izomerő	38 100%	22,8 sec	gyenge: 20–40 sec
Egyensúlyi probléma	38 100%	6,0 sec	elfogadható: 5–19 sec
Mozgásterjedelem beszűkülése	38 100%	—	—
Terápiát befolyásoló társbetegségek megléte	35 92,1%	1,9/fő	—
Tartáshiba	33 86,8%	1,8/fő	—
Állóképesség csökkenése	32 84,2%	242,1 m	súlyos probléma: <249 m
Koordinációs probléma két lépés előre, egy lépés hátra teszt esetén	29 76,3%	43,1 sec	elfogadható: 40–50 sec
Koordinációs probléma négy négyzet teszt esetén	18 47,4%	23,2 sec	gyenge: >15 sec
Ízületi deformitás, tengelyállási hibák	13 34,2%	1,4/fő	—

2. táblázat: Eredmények a visszamérés után csoportonként

	Kezelt csoport (n=19)	Kontroll-csoport (n=19)	Különbség
Törzs extensor csoport (s)	36,4	12,7	p=0,019
Musculus gluteus maximus (s)	29,9	19,9	p=0,046
Musculus quadriceps femoris (s)	50,0	26,1	p=0,001
Musculus triceps surae (s)	31,8	17,6	p=0,006
Módosított gólya (s)	12,1	4,4	p=0,000
Módosított flamingó (s)	12,7	5,7	p=0,000
Csukott szemmel való egy lábon állás (s)	6,2	3,5	p=0,000
Négy négyzet (s)	9,9	15,8	p=0,000
Két lépés előre és egy lépés hátra (s)	22,7	45,0	p=0,000
Módosított up and go (s)	7,2	15,4	p=0,000
Állóképesség (m)	345,9	249,6	p=0,003

A kezelés módszere csoportos gyógytorna volt, 45 perc heti 3 alkalommal a Mezőnagymihályi Művelődési Ház rendezvénytermében zajlott 18:30 – 19:15 óra között (2. ábra).

Az adatfeldolgozás SPSS 24.0 számítógépes program segítségével történt. Néztünk átlagot, szórást és kétmintás t-próbát ($p < ,05$).

Eredmények

Bemutatjuk a minta jellemzését az előmérés alapján (1. táblázat)

A csoportok között kiinduláskor szignifikáns eltérést egy koordinációs tesztben ($p = 0,056$) találtunk, ezért a két csoportot homogénnek tekintjük. A kezelést követően azonban minden vizsgálati paraméterben szignifikánsan jobban teljesített a Kezelt csoport (2. táblázat).

A Kezelt csoport esetében összehasonlítottuk az elő- és utómérés eredményeit. Itt egyedül a „Törzs extenzor csoport” esetében nem találtunk szignifikáns változást (3. táblázat).

Összegzés

Az általunk összeállított vizsgálati módszertan alkalmas volt a minta jellemzésére. A 70 év fölötti férfiak és nők esetében minden résztvevőt érintett a beszűkült mozgásterjedelem, a gyengült izomerő, az egyensúlyi probléma, és nagyon gyakori hiba volt a terapiát befolyásoló társbetegségek megléte, a tartáshiba, valamint a csökkent állóképesség.

Mint a korábbi eltérő városokban végzett kutatások is bizonyítják, a rendszeres fizikai aktivitás hatására javíthatók a motoros képességek idős korban is (Mácsár – Plachy, 2019; Vécseyné et al., 2013; Barthalos et al., 2012). A kezelés hatására a mi mintánkban is szignifikánsan javult az izomerő, az egyensúly, az állóképesség és a koordináció.

Bebizonyosodott, hogy a vidéki időskorú lakosság egészségi állapota számos gondozási és kezelési feladatot igényel. Ezen probléma megoldásában a gyógytornász – fizioterapeuta szakember jelenléte jelentős (ábra, 3,4).

Irodalomjegyzék

Barthalos, I. – Bognár, J. – Fügedi, B. – Kopkáné, P. J. – Ihász F. (2012): Physical performance, body composition, and quality of life in elderly women from clubs for the retired and living in twilight homes. Biomedical



3. ábra: Csoporttorna

3. táblázat: Eredmények a visszamérés után a Kezelt csoportban

	Kezelés előtt	Kezelés után	Különbség
Törzs extenzor csoport (s)	24,1	36,4	$p = 0,058$
Musculus gluteus maximus (s)	20,1	29,9	$p = 0,006$
Musculus quadriceps femoris (s)	31,1	50,0	$p = 0,002$
Musculus triceps surae (s)	15,0	31,8	$p = 0,000$
Módosított gólya (s)	6,5	12,1	$p = 0,001$
Módosított flamingó (s)	6,4	12,7	$p = 0,000$
Csukott szemmel való egy lábon állás (s)	5,0	6,2	$p = 0,000$
Négy négyzet (s)	17,9	9,9	$p = 0,000$
Két lépés előre és egy lépés hátra (s)	31,7	22,7	$p = 0,001$
Módosított up and go (s)	10,4	7,2	$p = 0,001$
Állóképesség (m)	257,5	345,9	$p = 0,000$

Human Kinetics, 4. 45–48. o.

Kovács, É. (2016): Az időskori elesések megelőzése. Rehabilitáció. 26. 3. 134–138. o.

Mácsár, G. – K. Plachy, J. (2019): Hat hónapos intervenciós program hatása a fittségi állapotra és az életminőségre 60 év felett. Recreation. 4. 24–27. p.

Semsei, I. (2010): A gerontológia oktatása. Magyar Gerontológia, 5. 4–15. p.

Siró, B. (1999): Speciális szemponatok. Elesés idős korban. 64. o.

Tóth, M. (2008): Szédülés és elesések idős korban. 20. o.

Vécseyné, K. M. – Kopkáné, P. J. – Bognár, J. – Olvasztóné, B. Zs. – Barthalos, I. (2013): Effects of Pilates and aqua fitness training on older adults' physical functioning and quality of life. Biomedical Human Kinetics, 5. 22–27.





Rovatvezető:
Dr. Mária Erzsébet
főiskolai docens
Semmelweis Egyetem
Egészségtudományi Kar

dietetika

Kedves Olvasó!

A táplálkozástudományhoz nagyon sok társtudomány kapcsolódik, amely segít megérteni a jelenségeket, az ételek, élelmiszerek viselkedését,

a szervezetre gyakorolt hatását, az egészség-betegség kapcsolatát stb. A következőkben egy olyan határtudományba szeretném bevezetni az olvasót, amely a fizikai-kémiai jelenségekkel foglalkozik.

Ennek neve: kolloidika.

Kolloidika: A fizikai-kémiából a XIX. sz. derekán fejlődött ki ez az új tudomány. Alapjait Thomas Graham vetette meg, s az elnevezés is tőle származik. Diffúziós jelenségekkel foglalkozó vizsgálatai során az anyagokat egy teljesen új csoportosítási rendszerbe sorolta. A diffúzió sebességét vizsgálva igen nagy különbségeket talált. Az egyik csoport esetében a diffúzió viszonylag gyorsan zajlik, s emellett az is jellemző, hogy oldataikból könnyen és jól kikristályosíthatók. Ezeket az anyagokat krisztalloidoknak nevezte el. A másik csoportot sűrűn folyó, kis diffúziósebességű anyagok képezik. Jellemzőjük, hogy nem kristályosodnak ki, hanem az oldat kocsonyává dermed. Mivel ezen anyagok közül az enyv – görög neve: kolla – képezte a prototípust, a kolloidok (enyvszerűek) gyűjtőnevet adta nekik. Ma a kolloidika a szubmikroszkopos, vagyis az 1–500 nm méretű diszkontinuitásokat tartalmazó rendszerrel foglalkozik.

Víz a kolloid rendszerben:

A víz minden olyan kolloid rendszernek alkotórésze, amely élelmiszertechnológiai, ételkészítési vagy táplálkozástudományi szempontból fontos. Az élelmiszerek, ételkészítéshez felhasznált nyersanyagok (húsok, húskészítmények, tej, tejtermékek, zöldségfélék, gyümölcsök) többségének magas a víztartalma. A bennük található kolloid természetű anyagok (fehérjék, keményítő, pektin stb.) hidrofíil tulajdonságú vegyület. A konyhatechnikai műveletek zöme is vizes közegben történik. Az élelmiszerekben található víz különböző módon kapcsolódhat a szárazanyagokhoz. A kötés módja alapján megkülönböztetünk kémiailag, fizikai-kémiailag és mechanikailag kötött vizet.

Kémiailag kötött víz: A kémiai vízmegkötés elsősorban kémiai reakciók eredményeként, másodsorban kristályosodáskor kristályvízként jön létre. A kötés igen erős, és az ilyen vizet csak radikális reakciók segítségével vagy izzítással hevítéssel lehet eltávolítani.

Fizikai-kémiailag kötött víz:

Az élelmiszerekben, élelmiszeripari nyersanyagokban ez a kötési mód fordul elő leggyakrabban. A víz mennyisége a

körülmények változásától függően különböző lehet. A fizikai-kémiailag kötött víz két változatban lehet jelen: adszorpciós kötés és ozmózis kötés formában.

Az adszorpciós úton kötött víz – mechanikai úton (sajtolás, keverés, rázás) nem távolítható el – csak melegítéssel, a környező levegő páratartalmának alacsony szinten tartásával csökkenthető. Ilyen élelmiszeripari eljárás a szárítás, aszalás. **Az ozmózisos vízmegkötés** olyan élelmiszerekre jellemző, amelyek különböző molekulatömegű frakciók keverékéből állnak. A nagy molekulájú frakciók vízben nem oldódnak, a kis molekulák viszont igen. Így a nagy molekulák által határolt mikroüregekben oldat jön létre, amelynek ozmózisos nyomása nagyobb, mint a külső folyadéké. Az ozmózisos nyomáskülönbség hatására víz diffundál ezekbe az üregekbe, egészen addig, amíg a külső és a belső nyomás ki nem egyenlítődik. A vízfelvétel miatt nagymértékű térfogatnövekedés, duzzadás következik be. Ilyen jelenséget látunk a búzaliszt sikkertartalmának duzzadásakor, vagy a tortazselé (zselatin) elkészítésekor.

Mechanikailag kötött víz:

A kötés arányai itt is meghatározatlanok. Az alapvető különbség az előző kötéstípusokhoz képest az, hogy mechanikai úton (préselés, keverés, rázás, centrifugálás) eltávolítható az élelmiszerekből. A mechanikailag kötött víz szerkezeti vízként, kapilláris vízként és nedvesítési vízként lehet jelen.

Egyensúlyi nedvességtartalom:

Zárt rendszeren belül az élelmiszer nedvességtartalma és a környező levegő páratartalma között bizonyos idő elteltével egyensúlyi állapot alakul ki. Ennek során vagy az élelmiszerben lévő víz egy része párolog el, vagy az élelmiszer vesz fel vizet a környező levegő páratartalmából. A kialakuló egyensúlyi állapot paraméterei adott hőmérsékleten jellemzőek az élelmiszerekre. Ez az alapja az élelmiszerek megfelelő tárolásának, eltartásának.

DIFFÚZIÓ ÉS OZMÓZIS A TÁPLÁLKOZÁSBAN

A diffúzió és az ozmózis lejátszódása igen fontos az élelmiszeripar, az ételkészítés szempontjából. A növényi és

állati szervezetek felépítése és működése, feldolgozása, átalakítása, az emberi szervezetben való hasznosítása során a különféle oldatok, testnedvek és a sejtek közötti anyagmozgatás csak ezen jelenségek útján lehetséges, mivel mind a növényi, mind az állati szövetek sejthártyái féligáteresztőnek tekinthetők.

Diffúzió jelensége játszódik le, ha két különböző koncentrációjú oldatot vagy gázkeveréket, esetleg oldatot és oldószert rétegeznek óvatosan egymás fölé. Ilyenkor anyagvándorlás indul meg a rendszer egyik részéből a másik felé, mégpedig a nagyobb koncentrációjú helyről a kisebb koncentrációjú hely felé. A folyamat addig tart, amíg az adott rendszeren belül a koncentrációkülönbség ki nem egyenlítődik.

Az **ozmózis** a diffúziós anyagmozgás különleges esete. Az eltérő koncentrációjú oldatokat féligáteresztő hártya választja el egymástól. Szemipermeabilis hártyára jellemző, hogy a vizes oldat oldószereinek molekulái átjutnak rajta, míg az oldott anyag részecskéi nem. Ha egy anyagnak különböző koncentrációjú oldatait féligáteresztő hártyával választják el, a víz a kisebb töménységű oldatból addig hatol át, amíg a koncentrációkülönbség ki nem egyenlítődik. Az oldószert (mely az élelmiszeripari, konyhatechnikai gyakorlatban legtöbbször víz) diffúzióját szemipermeabilis hártyán keresztül ozmózisnak nevezzük.

Például:

- a hús sózása, pácolása is ennek a kölcsönhatásnak a következtében megy végbe. E művelet során konyhasó diffundál be a húsba, víz áramlik ki a páclébe, s a sejtekből fehérje oldódik ki. Az idő függvényében a páclében csökken a konyhasó és növekszik a fehérjetartalom.
- cukorgyártás során a cukorrépaszeleteken forró vizet áramoltatnak át. A hő hatására a sejtfalak áteresztővé válnak, s ekkor a koncentráció kiegyenlítődése egyszerű diffúzió útján következik be.
- diffúzió és ozmózis folyamata figyelhető meg a húsleves készítésekor. Ekkor az ízes húsbázisok – nem fehérjék, de nitrogéntartalmú szerves vegyületek – mennyisége növekszik a lében.

TÁMOGATÓK



VÁRJUK HÍVÁSOD!

~ Ludányi Szilvia ~

06 70 457 7534

JELENTKEZZ MÉG MA!

20 hét alatt megtanítunk programozni!

— Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni —



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



Website Design
Tanulj meg weboldalakat készíteni.
Az alapoktól - az első munkádig.



Minden "okos" lett.
Ami sokaknak új munkahelyeket és
egy jobb lehetőséget jelent.



Learning by Doing
Életszerű projekteken tanulva, egy
kellemes szegedi belvárosi irodában.



Bruttó 444,000 forint
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér
Magyarországon.

"Az összpontosítás a siker egyik kulcsa. Tisztában kell lennünk a képességeinkkel,
hogyan mihez értünk, és arra a területre kell fordítani az időnket és az energiánkat."

Bill Gates

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

Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés = BAJNOK



SUPERFOODS
A jövő bajnokainak

1082 Budapest, Futó u. 6. | +36 20/772 6613 | kis.noemi1@gmail.com
superfoods.org.hu | [superfoodteam](https://www.facebook.com/superfoodteam) | superfoodshop.hu



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

Szakmai partnerek / Professional partners















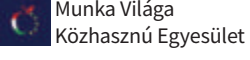


Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED





Munka Világa
Közhasznú Egyesület





SÁRVÁRFÜRDŐ
SÁRVÁRI GYÓGY- ÉS WELLNESSFÜRDŐ



MINISZTERELNÖKSÉG



Nemzeti
Együttműködési
Alap



SUPERFOODS
A jövő bajnokainak

Médiatámogatók
Media supporters





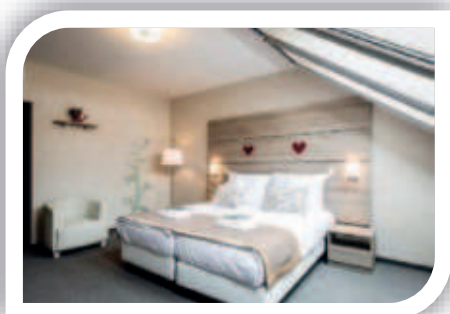
Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter





OXIGÉN HOTEL
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Engedjék meg, hogy bemutassuk Önöknek Algyón található komplex létesítményünket. Településünk Csongrád megye déli részén, Szegedtől csupán 10 km-re fekszik a Tisza partján.

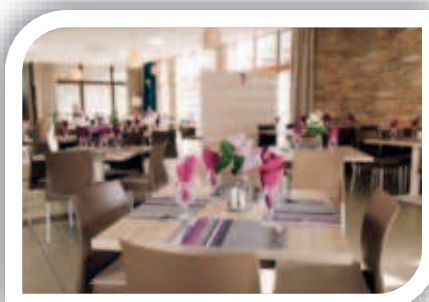


LEVENDULA HOTEL*superior**

A hotel 16 db kétágyas szobával és 1 db lakosztállyal rendelkezik. A szobához külön fürdőszoba tartozik, ezenfelül széffel, minibárral, légkondicionálóval és síkképernyős televízióval felszereltek. Mindegyik szoba pótágyazható, így szállodánk akár 50 főt is képes befogadni. Szabadidős sporteszközök és kerékpárok vendégei számára elérhetőek, melynek állományát igényekhez mérten folyamatosan bővíti.

Kamerarendszerrel megfigyelt, zárt parkolót is biztosít a szálloda, amely védelmet garantál a vendégek autójának, csoportok számára buszoknak is. 2017 tavaszán nyílt szaunaterasz (infrasauna, finnsauna, jacuzzi) extra felfrissülést kínál vendégeink számára.

A Levendula étterem félpanziót és teljes ellátást kínál felár ellenében a vendégeinek, ugyanakkor A'la Carte étkezésre vagy egyéni menüre, büfé rendszerű étkezésre is van mód. Reggelit a hotelszoba ára tartalmazza minden esetben. Céges évzáró partik, üzleti ebédek, vacsorák kiváló helyszíne lehet.



A Konferenciatermet a mai kor követelményeinek megfelelően alakították ki. Válaszfallal könnyen átalakítható kisebb, 15-20 fős, de akár nagyobb, 80 főt is befogadó csoportok számára. Kávészünetre többféle kínálatunkból választhatnak. Konferenciaterem-igény esetén kérje egyedi ajánlatunkat a rendezveny@levendulahotelalgyo.hu e-mail címen.

Hangár Rendezvényház

2019-ben kezdtük el a hotel területén található régi repülőgéphangár átalakítását-felújítását, egy 200 főt is befogadó rendezvény -és konferenciateremmé. Nagyobb helyet igénylő csapatépítők, bálók, kiállítások remek helyszíne a maga 360 m²-es területével.



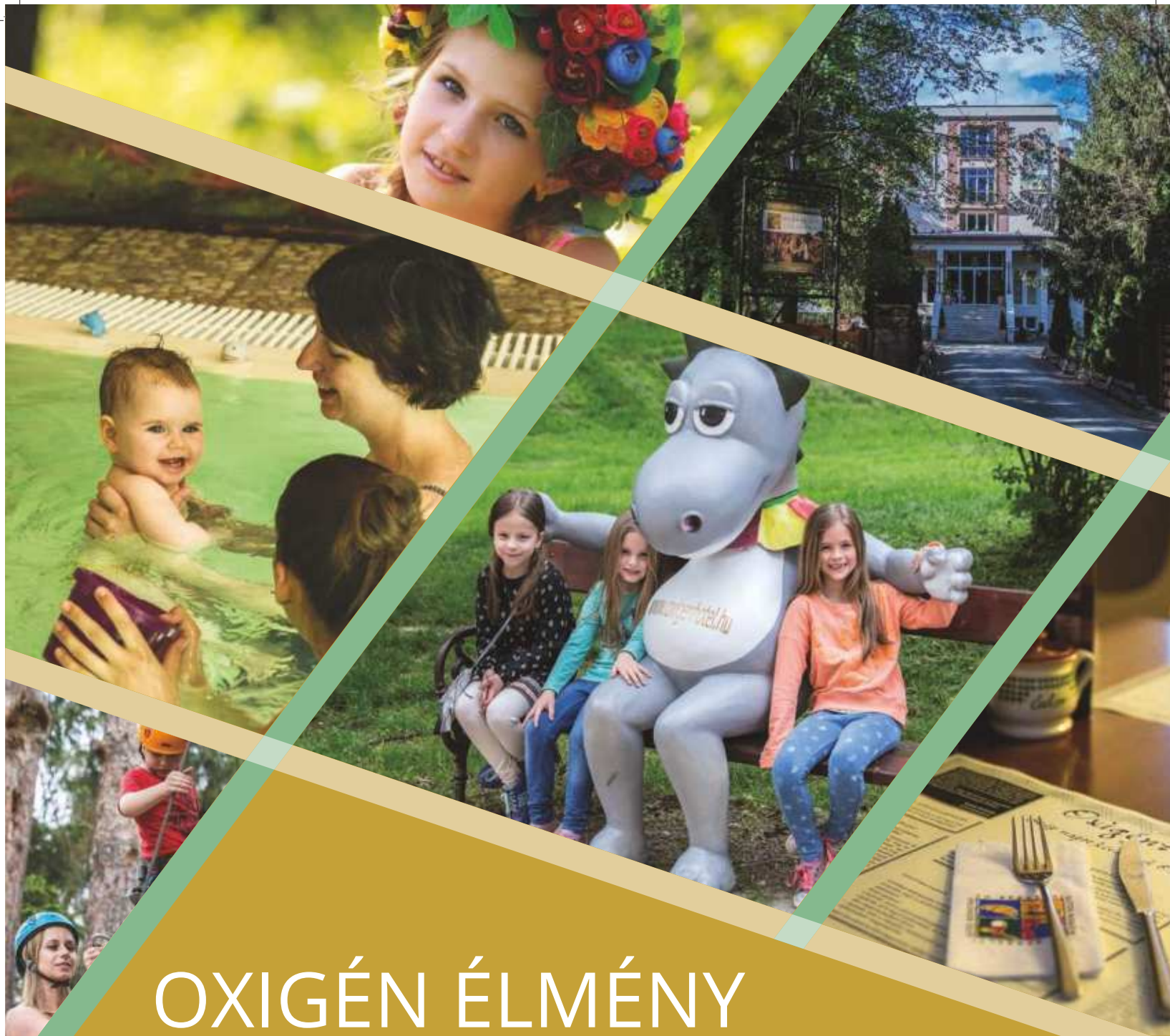
Algyó
..a Tisza virága



6750 Algyó, Téglás utca 151.

www.levendulahotelalgyo.hu

+36 20 284 0494



OXIGÉN ÉLMÉNY

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

Ajándékutalvány is kapható!



OXIGÉN HOTEL ***** SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Oxigén Hotel*****SUPERIOR Family & Spa

3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36 30 499 3025 | info@oxigenhotel.hu