

# recreation

2022. ŐSZ  
XII. évfolyam 3. szám

**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA:**

KAKAÓVAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

**LELKI EGÉSZSÉG**

VÁLTOZÁSOK  
A MÉDIAHASZNÁLATBAN  
A COVID IDEJÉN

**SZELLEMI REKREÁCIÓ:**

KULTÚRAKÖZVETÍTŐ  
INTÉZMÉNYEK A COVID  
ÉS A VILÁGÖRÖKSÉG  
REFLEKTORÁBAN

**KÖNYVAJÁNLÓ:**

TESTNEVELÉS SPORT  
REKREÁCIÓ FOGALOMTÁR

**GERONTOLÓGIA:**

HAGYOMÁNYŐRZŐ  
SPORTÁGAK  
– ÍJÁSZAT ÉS LOVAGLÁS –,  
MINT REKREÁCIÓS  
TEVÉKENYSÉG, AKÁR MINDEN  
KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

**MODERN HEALTHY LIFESTYLE:**

A MODERN KORI  
EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG,  
AVAGY MIT IS ÉRTÜNK MA  
HOLISZTIKÁN?

**TEHETSÉGGONDOZÁS:**

FITNESZTERMI EDZŐK  
EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁNAK  
KÉRDÉSEI – PILOT STUDY

**EGÉSZSÉGTURIZMUS:**

AZ EGÉSZSÉGTURIZMUS  
ÉS A LASSÚ TURIZMUS  
KAPCSOLÓDÁSI TERÜLETEI

**KÖNYVAJÁNLÓ:**

TISZA KATA A SZERETHETŐ  
ÖREGEDÉSRŐL

**REKREÁCIÓS EDZÉS:**

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS –  
HONNAN INDULT? –  
HOVÁ TART?





Fotó: Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő

## PIHENTETŐ GYÓGYULÁS, GYÓGYÍTÓ PIHENÉS - beutaló nélkül, természetesen, SÁRVÁRON -

Gondoltak már rá, hogy egy néhány napos kiruccanás vagy egy egyhetes üdülés alatt nem csak kikapcsolódhatunk, feltöltődhetünk, hanem ha megfelelő helyet választunk, akkor ízületi panaszainktól, derék- és hátfájásunktól, a mindennapi stressz okozta váll- és nyaki problémáinktól is megszabadulhatunk? Ha pedig szerencsések vagyunk, és nincsen mozgásszervi panaszunk, a prevenciónak nagy jelentősége van abban, hogy ezt az állapotot megőrizzük.

A sárvári gyógyvíz méltán ismert és elismert, kiválóan alkalmas reumatikus megbetegedések gyógyítására, sportsérülések utáni rehabilitációra, ízületi fájdalmakra vagy csak egy stresszoldó, lazító fürdőzésre. A gőzölgő meleg vízben ülve elfelejthetjük egy kicsit a mindennapokat. A fürdőnek komplex gyógyászata van, ahol reumatológus orvos rendel, a terapeuták, masszőrök pedig egytől-egyig kiváló szakértelemmel rendelkeznek, nem utolsósorban pedig híresek a kedves vendégszeretetről. A hagyományos terápiákon kívül a modern gyógyászat kezelése is megtalálható itt, úgy, mint a lökéshullámterápia, Papimi kezelés vagy a lézertherápia, melyek kiválóan alkalmasak fájdalom- és gyulladáscsökkentésre.



**Amit sokan nem tudnak: mindenkinek évente kétszer jár!**

Az OEP által finanszírozott kúra évente 2 alkalommal vehető igénybe. Ehhez még beutalót sem kell hoznia, a fürdő reumatológus orvosa megfelelő indikáció esetén felírja Önnek a kezeléseket és a fürdőkúrát. A TB támogatott kezeléseket és a fürdőbelépő minimális önrész megfizetése mellett vehetőek igénybe.



**MESTERBALZSAM - 100% sárvári gyógyvízből**

Hatóanyagai prémium minőségűek, a krém csak természetes összetevőket tartalmaz, mesterséges színezéket és illatanyagot nem. A sárvári gyógyvíz hatékonyan egészíti ki a gyógynövények hatását.

**Ajánljuk:**

mozgásszervi, ízületi, reumás fájdalom, zúzódások, hát-, derék-, izom-, gerincfájdalom, bokaficam, visszér, izomláz, izomgörcsök, fejfájás, sérülés okozta duzzanatok kezelésére.

**JUBILEUMI EGÉSZSÉGCSOMAG:**

fürdőbelépő, gyögmasszázs (20'), sárvári gyógyvízes MESTERBALZSAM

AJÁNDÉK 100% sárvári gyógyvízből készült kézműves szappan

10 500 Ft-tól



## BEKÖSZÖNTŐ

### SZEPTEMBER VÉGÉN

Még nyílnak a völgyben a kerti virágok,  
Még zöldel a nyárfa az ablak előtt...

(Petőfi)

Az elmúlás hangulatát üzenhetik számunkra a lassan le-  
hulló falevelek, de egy másik megközelítésből a legszebb  
futásainkat is elhozhatja a szeptember vége. Kacagás, ko-  
cogás, feltöltődés? Mi más lenne a rekreáció, mint a tes-  
tünk és lelkünk, vagyis az egészségünk megmozgatása,  
felrázása. Talpra magyar!

Talán kicsit ezt is üzenete az a jótékonyági futás, amely  
idén szeptember végén a Petőfi emlékévéhez kapcsoló-  
dóan a nemzeti összetartozás üzenete mellett a mozgás  
örömét is az iramfutó zászlajára tűzte. Én magam is szer-  
vező részese lehettem, annak az 500 kilométeres útnak,  
amely Petőfi szülővárosából, Kiskőrösről rajtolt és Koltón,  
a Teleki kastély parkjában ért véget, ahol a költő a mézes-  
heteit töltötte.

Egy maroknyi csapat vállalta, hogy futva teszi meg ezt a  
távolságot árkon, bokron át, és útközben még beszalad-  
nak több partiumi gyermekotthonba, ahová sportcipőket  
visznek adományba. Ők hisznek abban, hogy a mozgás  
nem csak a testnek, hanem a léleknek is jó, hogy a futóci-  
pők a lelki megküzdés útját is tapossák. Az út során mi-  
közben frissítettem a futókat hallottam amint több  
alkalommal mondták egymásnak, hogy mi együtt va-  
gyunk senkik. És ez azt jelenti, teljesen mindegy, hogy mi-  
lyen pozícióban, dolgozol, milyen életszínvonalon élsz,  
egy hosszútávfutás során senki vagy. Ugyanúgy fáj min-  
denkinek, hasonlóan küzd mindenki. Azért vagy senki,  
hogy az út végén valakivé válhass. És arra is képes min-  
denki, csak hinni kell benne, futócipőt húzni és megtenni  
benne az első kilométert. A többi már szinte jön magától.

Bartha Zsolt,  
BME Testnevelési Központ,  
igazgatóhelyettes,  
KERT Budapesti Kreatívcsoport vezető

## KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

4 Cleansanity, Tóth Márton:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
Kakaóval az egészségért

8 Pászok Norbert:  
**GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY**  
Hagyományörző sportágak – íjászat és lovaglás –, mint  
rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

12 Terényi Anikó, Patakiné Dr. Bősze Júlia:  
**TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY**  
Fitnessztermi edzők egészségmagatartásának kérdései  
– pilot study

18 Bagi Krisztina, Dr. Magyar Márton:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY**  
Kultúraközvetítő intézmények a Covid  
és a világörökség reflektorában

24 Dr. Kiss-Geosits Beatrix, Juhász Rebeka:  
**REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY**  
Tájékozódási futás – honnan indult? – hová tart?

30 Juhász Annamária:  
**MODERN HEALTHY LIFESTYLE**  
– TANULMÁNY  
A modern kori egészségtudatosság,  
avagy mit is értünk ma holisztikán?

34 Szőke Tünde Mónika:  
**EGÉSZSÉGTURIZMUS – TANULMÁNY**  
Az egészségturizmus és a lassú turizmus kapcsolódási  
területei

38 Dr. Szatmári Zoltán, Dr. Fritz Péter:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
TESTNEVELÉS SPORT REKREÁCIÓ FOGALOMTÁR

40 Dr. Prievara Dóra Katalin:  
**LELKI EGÉSZSÉG – TANULMÁNY**  
Változások a médiahasználatban a COVID idején

45 Hegedűs Réka:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
Tisza Kata a szerethető öregedésről

**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,  
Dániel Judit Gabriella, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Beke Szilvia,  
Prof. Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Csordás Tamás, Dr. Darabos Ferenc,  
Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kiss-Tóth Emőke,  
Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Kun Ágota, 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. habil. Tarkó Klára, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó, Kukla Anikó

**Korrektor:** Korom Pál

**Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

**Nyomda/Print:** Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapfotó:** Ethan Hoover – unsplash

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

Szerzők:  
**MAJCHRÁK-MERETEI  
BOGLÁRKA**  
sporttáplálkozási és  
gyermektáplálkozási  
tanácsadó,  
egészségnevelő



**MERETEI KATALIN**  
rovatvezető,  
sporttáplálkozási  
tanácsadó,  
online marketing  
menedzser

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

## KAKAÓVAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

**A nyár vége felé jelenség, hogy az emberek kezdenek begubózni, hiszen jön az ősz, az elmúlás időszaka. Nemcsak a természet és az állatvilág készül fel a közelgő hidegebb hónapokra, hanem az emberek is.**

Itt előkerülnek a nagyobb pulcsik, mellények, kevésbé fontos az a bizonyos bikinibody. Sokan már itt túlzásokba esnek, hogy aztán a sötét ősszel begubózva felszedett extrákat a karácsonyra kenjék.

„Csak a csokiról ne kelljen lemondani” hallhatjuk sokszor tanácsadáson. Nem, nem kell. Csak tudni kell jól használni. És itt nem a tejsokiról, inkább magáról a kakaóról, magas kakaótartalmú élelmiszerekről van szó. Ezek igazi ajándékai ugyanis a természetnek.

### Mit is tud a kakaó?

A benne és a magas kakaótartalmú étcsokikban rejlő több mint 300 vegyület gondoskodik a jótékony hatásokról. Ezek közül is kiemelkedő az epicatechin nevű természetes flavonoid. Fontos szerepet játszik az izmok regenerációs folyamataiban, hozzájárul a cukorbetegség, rák és a stroke kockázatának csökkentéséhez is. *(Ez adja a keserű ízt az igazi, magas kakaótartalmú termékeknek, az ízlelésünk segít tehát eldönteni, hogy belefér-e az a kis kocka csoki az életünkbe.)*

Minél kevésbé feldolgozott egy kakaótermék annál magasabb az epicatechintartalma *(pl.: napon szárított kakaóbab, nyers kakaópor, 100% csokoládé).*

### Így hat ránk a „kakaó-vitamin”:

Fokozza a véráramlást és a nitrogénoxid-termelést, mellyel segíti az izmok regenerációját. Stimulálja az értágítást, ezzel hozzájárul az optimális véráramláshoz, normalizált vérnyomáshoz és a jobb sportteljesítményhez, illetve a szexuális teljesítmény növeléséhez.

Hozzájárul a vércukorszint szabályozásához. Az epicatechin növeli az inzulinérzékenységet, segíti a glükóz kezelését a szervezetnek.

Közvetett módon hozzájárul a testsúlykarbantartáshoz: lehetővé teszi a ghrelin hormon megfelelő termelődését. Ez a hormon felel azért, hogy a testünk jelezzon az agyunknak, hogy telítve vagyunk.

A kakaót beépíthetjük sokféleképpen az étrendünkbe, a lényeg az, hogy mértékletességgel álljunk hozzá. Legyen az alapanyag minél feldolgozatlanabb, tisztább, tehát keserű, hagyatkozzunk a leginkább természetes változatokra.

Edzés előtti snack étkezéshez is alkalmas lehet, de edzés utáni regenerációs italban is megállja a helyét. Ha pedig a jótékony hatásai miatt fogyasztjuk, törekedjünk egészséges édességek készítésére természetes nyers kakaóval, illetve magas kakaótartalmú étcsokikkal.

A következő oldalakon néhány egyszerű kakaós édesség receptje ad inspirációt az egészséges, mértékletes kakaófogyasztáshoz.



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

## A csokis keksz

### Hozzávalók 25 kisebb vagy 15 nagy kekszhez:

- 10 dkg zabpehelyliszt  
(gluténmenteset használtam)
- 10 dkg finom zabpehely  
(esetemben szintén gm)
- 7 dkg eritritt (ízlés szerint lehet több)
- 2 tk. szódabikarbóna
- 13 dkg olvasztott kókuszszír
- 2 ek. bourbon vaníliás fehérjepor (ez elhagyható, de akkor több eritritt kell)
- 2 egész tojás
- 10 dkg cukormentes, 80 százalékos étcsoki
- csipet só

### Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 200 fokra.
2. A száraz hozzávalókat összekeverjük.  
(liszt, szódabikarbóna, eritritt, zabpehely, fehérjepor, só)
3. Hozzákeverjük az olvasztott kókuszszírt.
4. A felvert tojásokat hozzáadjuk a keverékhez.
5. Végül a csokit felaprítjuk, és hozzákeverjük.
6. Nedves kézzel kicsi gombócokat formálunk a masszából, és sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük őket egymástól 2-3 cm távolságra. A gombócok ugyanakkorák legyenek, mert úgy sül egy ütemben.
7. 200 fokra előmelegített sütőben 10-12 perc alatt arany színűre sütjük.

# Brownie csavarral



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com



## Hozzávalók:

- 42,5 dkg feketebab-konzerv
- 5 dkg min. 70 százalékos étcsokoládé
- 2 dkg zabpehely
- 6 dkg almapüré
- 3 db tojás
- 3 ek. kókuszolaj
- 4 ek. nyers kakaópor
- 4 ek. méz, vagy ha még diétásabbat szeretnél, akkor édesítőszer
- 1 tk. vaníliaaroma
- ½ tk. őrölt fahéj
- csipet só

## Elkészítés:

1. A babot lecsepegtetjük, és botmixerrel vagy egyéb aprítóval simára dolgozzuk.
2. Mixerrel hozzádolgozzuk a zabpehelyt, a pürét, a tojásokat és az olajat.
3. Ez után hozzáadjuk a maradék hozzávalókat *(kivéve a csokoládét)*, és simára dolgozzuk.
4. A kapott massa felét egy sütőpapírral bélelt kb. 20x25 cm-es tepsibe kenjük, megszórjuk az aprított csokival, és ráadagoljuk a massa másik felét.
5. Szépen elsimítjuk rajta, majd 180 fokra előmelegített sütőben 25 percig sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd kis kockákra vágva tálaljuk. *(Ez a süti nem sül szárazra.)*

**Hozzávalók  
egy nagy tepsizhez:**

- 500 g túró
- 1 tojás
- 1 kis pohár natúr joghurt
- 1 kk. szódbikarbóna
- csipet só
- 4 ek. eritrit
- 2 ek. kókuszolaj
- zabpehelyliszt amennyit felvesz (kb. 25 dkg)  
(jól gyúrható,  
formázható tészta legyen)

**Töltelék:**

- 2 csapott ek. nyers kakaópor,
- 2 ek. kókuszolajjal,
- 5 ek. cukormentes  
baracklekvárral kikeverve

# Kakaós csiga

**Elkészítés:**

1. A túró a joghurttal összetörjük, majd hozzáadjuk a tojást és a kókuszolajat, és alaposan összekeverjük.
2. A lisztet átszitáljuk, és hozzákeverjük a szódbikarbónát, sót.
3. A masszához fokozatosan hozzáadjuk a lisztet, és összegyúrjuk.
4. Ha túl nedves, több lisztet, ha száraz, olajat, vizet vagy joghurtot adunk még hozzá.
5. 1 órát pihentetjük a hűtőben, majd átgyúrjuk és ujjnyi vastagra nyújtjuk.
6. Megkenjük a töltelékkel, feltekerjük és felkarikázzuk.
7. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük a csigákat, és 180 fokra előmelegített sütőben arany színűre sütjük.

# Hagyományőrző sportágak – íjászat és lovaglás –, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

## Traditional sports – archery and horse riding – as recreational activities for all ages



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A mai értelemben vett hagyományőrző sportágak ősidők óta jelen vannak az emberek életében, azonban pár száz évvel ezelőtt még nem a szabadidő aktív eltöltése volt a céljuk, hanem az életben maradás és a zsákmányszerzés. Az idők folyamán viszont megváltoztak funkcióik, és sportágak lettek belőlük, melyek jó rekreációs lehetőségként szolgálhatnak az érdeklődők számára. Az íjászat és a lovaglás fejleszti a fizikális és szellemi kondíciót, valamint lelki feltöltődésre is alkalmas lehet, bármely korosztály számára. Mindkét sportágban megjelenik a tehetségfejlesztés, mint fontos tényező, annak érdekében, hogy a szabadidős és profi sportolók utánpótlása egyaránt biztosított legyen.

**Kulcsszavak:** íjászat, lovaglás, hagyományőrzés, mozgásos rekreáció, terápia



### ABSTRACT:

Today's traditional sports have long since appeared in people's lives, but a few hundred years ago their goal was not to spend their free time actively. Their goal was to survive and get loot. Over time, however, they have changed their functions and become sports that can serve as good recreational opportunities for those interested. Archery and horseback riding also develop physical and mental conditions and they can be useful for recharging for all ages. In both sports, talent development is emerging as an important factor in ensuring the supply of both recreational and professional athletes.

**Keywords:** archery, horseback riding, tradition preservation, physical recreation, therapy



Szerző:  
**Pász Norbert**  
mestertanár,  
gyógynövényszakértő,  
lovasedző, íjász  
Munkahelye: Miskolci Egyetem  
Egészségtudományi Kar  
efkpaszk@uni-miskolc.hu  
Főbb kutatási területei:  
gyógynövények, komplementer  
medicina, állatasszisztált terápia,  
egészségturizmus  
Érdeklődési köre,  
hobbija: kertészkedés,  
gyógynövénygyűjtés,  
íjászat, lovaglás



Rovatvezető:  
**Kulcsár Kata**  
szociálpedagógus  
kulcsar.kata5@gmail.com  
Érdeklődési kör: tudatos önépítés  
a külső és belső harmónia jegyében,  
selfness, Bach-virágterápia,  
színfilozófia, anti-aging

### A TÉMA AKTUALITÁSA

Az íjászat és a lovaglás talán a két legnépszerűbb hagyományőrző sportág Magyarországon. Legtöbben nem is gondolják, milyen sokan úzik ezeket a sportágakat és hány versenyt tartanak hétfővenként az ország különböző pontjain, szinte egész évben.

A múltban egészen más szerepe volt ezeknek a sportágaknak. Az emberek számára alapvetően a zsákmányszerzésben, vadászatban, hadászatban jelentek meg nélkülözhetetlen tevékenységekként. A múlt század óta pedig hagyományőrző programokként, sportágakként élnek tovább. Mindkét sportág aktív rekreációs lehetőségként jelenik meg, melyekkel fejleszthetők a fizikális, szellemi és lelki folyamatok egyaránt.

A hagyományőrzés manapság virágkorát éli, mivel nagyon sok embert érdekel a történelem, annak felelevenítése, a hagyományok fenntartása. A hagyományőrzésnek és az ezen belül végezhető tevékenységeknek számos előnye létezik. Első, talán a legfontosabb a mozgás fontossága. Kiváló lehetőség nyílik itt az aktív kikapcsolódásra, mozgásra, edzésre. Jellemző, hogy előbbutóbb a legtöbb hagyományőrző felkeres egy egyesületet, és csatlakozik hozzájuk. Ezekben a



**Lovasíjász.** Kép forrása: [https://hvg.hu/élet/20180504\\_Magyarorszagon\\_lesz\\_a\\_vilag\\_eddigi\\_legnagyobb\\_lovasijas\\_bajnoksaga](https://hvg.hu/élet/20180504_Magyarorszagon_lesz_a_vilag_eddigi_legnagyobb_lovasijas_bajnoksaga)

csapatokban általában nagyon jó a társaság, azonos érdeklődésű emberek vannak, és a kikapcsolódás, megfelelő mozgás biztosított. A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció fogalmára épül, amely „olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség szerint annak növelése”, amely kiegészül az adott sporttevékenységre jellemző szabályok betartásával (Fritz, 2018. 32. o.). Mindkét sportág bármely életkorban művelhető 6-7 éves kor felett. Az idősebb korosztály is gyakran végzi ezeket a mozgásformákat, melyeknek közösség-összetartó ereje is van. Összehozza a különböző generációkat egy hagyományőrző program, sportesemény, előfordul, hogy nagyszü-

lő és unoka együtt jár lovagolni, íjászolni közös programként.

Szeretném mindkét sportágat bemutatni a következő fejezetekben.

### LOVAGLÁS

Szakképzett lovas szakemberek, oktatók és túsíjászok, valamint megfelelően képzett, nyugodt, pálya- és terepbiztos lovak. Ez a két talán leglényegesebb eleme a biztonságos lovaglásnak, főként kezdő lovasok esetében. A lovasoktatás először futószáron történik, ahol megismerkedhetnek a lendő lovasok a sportág alapjaival, és magával a lóval. Miután a biztos ülést és az alapokat elsajátították, lekerülnek a futószárról, és továbbléphetnek a pályalovaglásra, ahol már szabadon történik a lovaglás a lovaspályán belül, az oktató felügyelete és segítségével



mellett. Később osztálylovaglással folytatódik a fejlődés, mikor már több lovas van egyszerre a pályán. A hobbilovaglás csúcsa pedig a tereplovaglás, amely során erdőkön, mezőkön, völgyeken át történik a lovaglás a környék legszebb tájain (Müseler, 2000).



**Tereplovaglás.**

Kép forrása: <https://hobbiallat.hu/fo-a-biztonsag-ismered-a-tereplovaglas-alapveto-szabalyait/>

A lovaglás olyan sporttevékenység, mely a lovas és ló harmonikus együttműködésére épül. Szinte minden izmot megmozgat, és jelentős szerepe van mind a prevenció, mind a terápia terén, számos betegség esetén. Akár lelki, testi vagy szellemi kikapcsolódásra, gyógyulásra vágyik az ember, a lovaglás során mindent megkaphat, ami a holisztikus egészséghez szükséges. Hiszen mi lehetne felemelőbb érzés, mint a vágta egy gyönyörű erdőben vagy mezőn? Nem véletlen tehát, hogy manapság egyre népszerűbb, nagyon sokan választják a kikapcsolódás ezen formáját (Bóka-Dinya, 2019).

A megfelelő felszerelések lovasnak és lónak elengedhetetlenek a minőségi lovagláshoz, oktatáshoz. A lovas legfontosabb felszerelése közé tartozik a kobak, a gerincvédő és a megfelelő ruházat. A lófelszereléseket a lovasiskolák, lovaglólékek biztosítják az oktatás során.

A felszerelések vásárlásával érdemes várni pár alkalmat, ugyanis sokszor az első vagy második lovaglás után úgy döntenek a gyerekek, hogy mégsem szeretnék folytatni, mert félnek a lótól vagy pedig nem tetszik nekik ez a mozgásforma.

Sokan már a kezdetekkor szeretnék lovat venni, hiszen jobb egy saját tanuló, hozzászokni. Azonban ezzel nagyon nagy hibát lehet elkövetni, mivel egy ló tartása, gondozása, idomítása még a gyakorlottabb lovasok számára is nagy feladat lehet néha, nemhogy egy kezdő számára. Először érdemes megtanulni lovagolni, beletanulni a lovak körüli munkákba, bérelni esetleg feleltetésben egy lovat (ebben az esetben más tulajdonában van a ló, és a lovas egy meghatározott havi díj ellenében lovagolhatja meghatározott alkalommal), majd ha még mindig megvan az igény, akkor vásárolni egy saját lovat.

A lovaglás egy olyan különleges sport, ahol egy másik élőlényvel dolgozhatunk együtt, azonban ezt a több száz kilós élőlényt megfelelően kell tudni kezelni, irányítani, ami nem könnyű feladat.

A lónak és lovasnak megfelelő összhangban kell lennie ahhoz, hogy eredményesen tudjanak együtt dolgozni. Minden ló más és más, eltérő a személyiségük, és nem passzolnak minden lovashoz.

Az oktatók feladata ez is, hogy a megfelelő ló-lovas párosítást kiválassza az oktatáshoz. Minél több lovon ül valaki, annál többet tanulhat, annál több mindent tapasztalhat, ezért nem szabad egy „kedvenc” lónál leragadniuk a kezdőbb lovasoknak.

Rengeteg gyakorlás, tanulás szükséges ahhoz, hogy valaki rövid idő alatt megtanuljon viszonylag jól lovagolni, és egy életen át tartó folyamatról van szó, mivel mindig van mit tanulni a különböző lovaktól és a különböző szakágakból is.

Több szakág létezik a lovaglásban belül. Elkülönítünk angol és western lovaglási stílust. Mindkettőn belül vannak ló és lovas sportágak. A lósportok esetében a lovakon múlik az eredmény, a teljesítmény leginkább. Ilyen például a galopp vagy az ügető. Lovassportok esetében pedig a lovason múlik az eredmény. A díjlovaglás vagy éppen a díjjugratás is ilyenek.

Hazánkban leginkább a díjlovaglás, díjjugratás, fogathajtás és a lovasíjászat jelenik meg a lovassportok közül. Ezek mindegyike komplexebb lovastudást igényel. Ha valaki már haladó lovas, akkor szakosodhat egy-egy lovassportra, és abban edz vagy versenyez tovább. Rengeteg versenyt rendeznek lovagláshoz kötődően is, amik lehetnek szabadtériek vagy fedettpályások.

Sok helyen találkozhatnak szabadidős versenyekkel is az érdeklődők és a lovasok, ahol akár kezdőbb lovasok is nevezhetnek különböző versenyszámokban, és összemérhetik a tudásukat egymással. Gyakran rendeznek versenyeket például a néhány éve átadott Lipicai Lovasközpontban, Szilvásváradon vagy éppen a Nemzeti Lovardában Budapesten.

Számos lófajttal találkozhatunk a lovaglás világában, melyek közül elég ismertek a hazai fajták is. A lipicai, kisébri, nioniusz vagy éppen a shagya arab lovak



**Felszerelt shagya arab ló lovaglás előtt**  
Kép forrása: magánarchívum

nagy népszerűségnek örvendenek hazai és nemzetközi tekintetben is.

Szokták mondani, hogy a „magyar lovas nemzet”, ami igaz is, hiszen a honfoglaló magyarok harcmódorától egészen napjaink nemzetközi versenyzőitig minden korszakban találkozhattunk a lovakkal, és folyamatosan jelen tanít, miközben egyre magabiztosabbá válhatunk a lovak mellett. A biztonságra azonban nagyon kell figyelniük, hiszen egy önálló akarattal rendelkező élőlényről dolgozunk együtt, akinek bármikor támadhat saját gondolata, menekülő állat révén bármikor megijedhet, ezért nagyon fontos a fegyelem és a védőfelszerelések használata.

Maga a lovaglás fejleszti többek között a koncentrációt, a koordinációt, türelmet és állatszeretetre tanít, miközben egyre magabiztosabbá válhatunk a lovak mellett. A biztonságra azonban nagyon kell figyelniük, hiszen egy önálló akarattal rendelkező élőlényről dolgozunk együtt, akinek bármikor támadhat saját gondolata, menekülő állat révén bármikor megijedhet, ezért nagyon fontos a fegyelem és a védőfelszerelések használata.

A lovaglás 6-7 éves kortól kezdhető és efelett bármely életkorban művelhető. Idősebbeknek érdemes odafigyelni rá, hogy fokozatosan kezdjék, de rendszeresen végezzék a tevékenységet. Általában nem is hiszik el az emberek, de nagyon megterhelő tud lenni a lovaglás, hiszen rengeteg izmot megmozgat.

Azonban ha megvannak a biztos alapok egy jó oktató mellett, akkor idősebb korban is megfelelő mozgásforma lehet, és nem fog károsan hatni a mozgásszervi rendszerre és egyéb szervekre, sőt segítheti is ezek működését. Azonban ha valakinek súlyosabb kopásos mozgásszervi problémái vannak, esetleg sérve, akkor ellenjavallt a lovaglás.

Egy megfelelő edzőnek széleskörű tudásanyaggal, tapasztalattal, gyakorlattal kell rendelkeznie, fontos hogy türelmes, empátikus, segítőkész legyen, bátorítania kell a tehetségeket, ösztönözni őket a tehetségük kibontakoztatására, továbbfejlesztésére (Harris-Clagg, 2007; Müseler, 2000; Sly, 1999).

## ÍJÁSZAT

Az íjászat egy manapság egyre népszerűbbé váló sportág, szabadidős és hagyományörző tevékenység, mely minden korosztály számára elérhető. A Magyar Íjász Szövetség honlapja szerint csak a Pest megyei régióban több mint 50 egyesület működik, és ebben nincsenek benne a nem Magyar Íjász Szövetség tagságú egyesületek.

A hagyományörző íjások általában tradicionális, azaz történelmi íjakat használnak a korhűség érdekében, amelyek készülhetnek modern vagy korhű alapanyagokból.

Az íjások felszereléséhez tartozik még a nyílvevő, a tegez (mely a nyílvevők tárolására szolgál), valamint a különböző védőfelszerelések.

Védőfelszerelés lehet az alkarvédő, húzókesztyű és a kifutókesztyű, melyek az alkar, valamint az ujjak védelmére vannak kialakítva. A történelmi íjak lehetnek bőrborítású íjak (*pl. szkíta, magyar*), angol hosszú íjak (*longbow-k*), valamint laminált íjak (*melyek fából készülnek*).

Az íjászok között fontos a versenyzés és a folyamatos fejlődés. Rengeteg gyakorlás szükséges ahhoz, hogy minden nyílvesztő oda találjon, ahova szeretnénk bármilyen távolságról, mindenféle íjjal.

Az íjászversenyek népszerűek és nem ritka, hogy egy-egy ilyen megmérettetésen akár 100-200 íjász is részt vesz és összeméri tudását a Magyarországon megrendezett versenyeken.

A versenyeket többnyire kísérőprogramokkal együtt szervezik azért, hogy a kísérők, családtagok is jól érezzék magukat, és érdekes szabadidős és hagyományőrző programokon tudjanak részt venni. Minden korosztály és minden kategória (*történelmi, longbow, vadászreflex íjak*) első 3 helyezettjét díjaznak oklevéllel, éremmel és tárgyi ajándékokkal. A hangulat remek, és rengeteg pozitív visszajelzést kapnak a szervező hagyományőrző egyesületek, és alig várják az íjászok a következő versenyeket.

Az örömjász versenyek a legnépszerűbbek, ahol kevésbé kötöttek a szabályok. Egy-egy ilyen versenyen lehetnek 3D-s állatalakos célok, történelmi lólapos célok és ügyességi, mozgó célok is, amelyek próbára teszik a versenyzők tudását.

Az íjak erősségét fontban mérjük. Egy font nagyjából fél kiló súlynak felel meg. Egy átlagos íj erőssége manapság 30 font körüli, ami azt jelenti, hogy körülbelül 15 kilót kell kihúznia az íjásznak minden lövésnél és azt megtartania rövid ideig. 50 font feletti íjakkal már vadászni is lehet.

A íjászat egyik fajtája a lovas íjászat, ami szintén népszerű hagyományőrző tevékenység, amely komplexitásánál fogva a legnehezebb, ugyanis itt ötvözni kell az íjászat és a lovaglás során elsajátított tevékenységeket, és együttesen alkalmazni azokat. Egyaránt szükséges a gyorsaságra és a pontosságra koncentrálni, és megpróbálni minél rövidebb idő alatt minél több nyílvesztőt kilőni úgy, hogy az megfelelően célba is találjon, és a lovon is egyenletes ütemben haladjon alattunk. Ehhez megfelelően kiképzett lóra van szükségünk, amelyet akár kantár nélkül, testsúlyunkkal, jelzéseinkkel is irányíthatunk.

Az ideális íj és nyílvesztő kiválasztása nem könnyű feladat, emiatt érdemes vásárlás előtt mindenképpen felkeresni egy egyesületet vagy szak-

boltot, és segítséget kérni a megfelelő felszerelés kiválasztásához.

Az íjászat esetében is rendkívül fontos a biztonság és az elővigyázatosság, ugyanis a sporteszköz, amit használunk, egy fegyver, mely könnyen sérülést is okozhat, tehát nagyon körültekintően, rendeltetészerűen kell az íjat használni, hogy csökkenthessük a balesetveszélyt.

A magyar íjászok és íjkészítők nagyon ismertek az egész világon (*Kassai Lajos világrekorder lovasíjász és íjkészítő műhelye*).

Az íjászatot szintén 6-7 éves korban szokták elkezdni, és sok csapatban akár 80-90 évesen is íjászkodnak néhányan. Fontos figyelembe venni, hogy az íjászat alapvetően egy egyoldalú mozgásforma, mivel a lovasíjászok kivételével általában mindenki csak egyik kézzel lő. Tehát a másik oldal erősítésére, edzésére is oda kell figyelni, melyet különböző kiegészítő gyakorlatokkal is megtehetünk, annak érdekében, hogy megelőzzük a gerinc és az izmok egyoldalú terhelését. Az idősebb korosztály számára itt is fontos a fokozatosság és a rendszeresség, a megfelelő látás és jó egyensúly a sportág műveléséhez (*Baranyi, 2009; Erdész, 2002; Horváth-Mátyás-Kulcsár-Mátyás, 2009*).

## ÁLLATASSZISZTÁLT TERÁPIA

Az állatasszisztált terápia számos betegség és zavar esetén segíthetnek gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt.

Az állatasszisztált terápiáról egyre többen hallanak napjainkban, és egyre többen próbálják is ki, hogy milyen pozitív hatással rendelkezik az állatok közelsége az emberek egészségi állapotára. A két talán legismertebb fajtája a kutyás-, illetve a lovasterápia, de ezeken kívül létezik még többek között alpakkákkal, nyulakkal, delfinekkal és egyéb más állatokkal végzett terápia is.

A foglalkozások során különböző terápiás célokat jelölhetnek ki. Ilyenek például a mozgásjavítás, lelki problémák kezelése, kommunikációs készség javítása. A terápiákat olyan képzett szak-

emberek végzik, akik a pedagógia, az egészségügy és a szociális területekben is jártasak. 1997-ben a Magyar Lovasterápia Szövetség Alapítvány (*MLTSZ*) megalakulásával szervezeten is elindult a lovasterápia hazánkban.

A terápiát szakképzett lovasterapeuta vezeti, aki eldönti, hogy mely jármódban és milyen körülmények között, milyen gyakorlatokkal végezhető a foglalkozás.

Célcsoportjai testi, lelki és társas fejlődési zavarokban szenvedő, akár fogyatékossgal élő gyerekek, illetve felnőttek is lehetnek. A terápia céljai között a legfontosabb a fejlődés és a rehabilitáció, a lovaskészségek elsajátítása természetesen csak másodlagos.

Manapság már a lovaglás mellett számos más, lovakhoz kapcsolódó terápiás foglalkozás is létezik. Ilyen például a terápiás lovas kocsisz, interaktív voltizálás (*azaz modern lovastorna*), ló-facilitált pszichoterápia, valamint a földről végzett lovakkal való munka is (*Csorbáné-Szakács, 2017; Hartje, 2012; Klimke, 2003; Koltai et al, 2020; Pász, 2019*).

A lovak nagymértékben hozzájárulhatnak a betegek szorongásának, stresszszintjének csökkentéséhez is néhány kutatás szerint. Iváncsik Réka és munkatársai (*2021*) lovasterápiában részesülő gyerekeket vizsgálva azt találták, hogy a gyermekek pulzusszáma csökkent a terápia folyamán (*Iváncsik-Petóné-Molnár, 2021*).

## EGYESÜLETEK, KLUBOK

Egyre nagyobb igény jelentkezik a különböző lovassportokat, íjászatot népszerűsítő, hagyományőrző, természet megismertető rendezvényekre, szolgáltatásokra. Ez az érdeklődés mind a felnőttek, mind a gyerekek, iskoláskorúak tekintetében igazán jelentős és egyre csak növekszik, hiszen az egyesületek száma is növekszik hazánkban a Magyar Íjász Szövetség és a Magyar Lovassport Szövetség adatai alapján.

Ezt az igényt általában a különböző egyesületek és klubok igyekeznek kielégíteni hazánkban is, ahol felkarolják az érdeklődőket, akik csatlakozhatnak egy azonos érdeklődési kört alkotó csapathoz, és ahol segítik őket a kezdésben, a fejlődésben.

Mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy bármilyen hagyományőrző sportágat, tevékenységet is választ hobbiként vagy életcélként, keressen fel egy közelben található egyesületet, ahol mindenben segítségére lesznek. A Magyar Íjász Szövetség és a Magyar Lovassport Szövetség honlapjain is tudnak lakóhelyükhöz közeli egyesületet keresni és segítséget kérni az érdeklődők.

A következőkben egy ilyen hagyományőrző egyesületet mutatok be.





Diósgyőri Íjász, Lovas és Hagyományörző Egyesület. Kép forrása: magánarchívum

## DIÓSGYŐRI ÍJÁSZ, LOVAS ÉS HAGYOMÁNYÖRZŐ EGYESÜLET

A Diósgyőri Íjász, Lovas és Hagyományörző Egyesület főként a Miskolcon és vonzáskörzetében élőket várja mindkét sportág kipróbálására, művelésére.

Az egyesület 2016 januárjában alakult azzal a céllal, hogy az íjászatot és lovaglást, mint hagyományörző tevékenységeket és sportágakat műveljék, bemutassák, népszerűsítsék a nagyközönség számára.

Fontosnak tartják az ifjúság oktatását, sportolási lehetőségének biztosítását, kulturális és természeti értékeink megismertetését, ezért egyik fő célcsoportjuk a fiatalkorúak.

A környező iskolák, oktatási intézmények tanulóinak, továbbá a lakóterület fiataljai számára tanórai vagy iskolán kívüli bemutatók, ismeretterjesztő előadások tartása, sportolás lehetőségének biztosítása is céljaik között található.

Az egyesület tagjai számos versenyen megfordultak már a szabadidős örömfjász versenyektől kezdve az Országos Bajnokságokig, ahonnan éppolyan jó helyezéseket hoztak el, mint az előbbiekről.

Országos Bajnoki helyezésekkel rendelkező íjászaik az alapoktól kezdve tanítják a leendő íjászokat a helyes lövéstechnikára, felszerelékészítésre vagy éppen gyorslövészetre, hogy minél szélesebb körű ismerettel és gyakorlattal rendelkezzenek a sportágban.

Heti rendszerességgel tartanak íjászedzéseket központjukban, a diósgyőri várban, ahol méltó környezetben művelhetik ezt a sokak által kedvelt sportot.

Jelenleg 30 aktív tagjuk van, közülük sokan általános és középiskolások, de van néhány 60 év feletti is csapatukban, valamint aktív tagjaikon kívül is sok érdeklődő felnőtt és gyermek vesz részt edzéseiken, ahol a jó hangulat mindig garantált.

Az íjászat és lovaglás mellett számos más, a középkorhoz is kapcsolódó, de a mai ember számára is érdekes témával foglalkoznak. Többek között lovaglással, középkori gyógymódokkal, gyógynövényekkel, a középkori emberek mindennapjaival.

Meghívásra iskolákban, rendezvényeken, családi napokon szoktak megjeleníteni íjászatással, íjász bemutatókkal, gyógynövényes programokkal, lovas bemutatókkal, felvonulásokkal. Néhány nagyobb rendezvényt is lebonyolítottak már, többek között íjászversenyeket a diósgyőri várban, mintegy 200 fős versenyzői létszámokkal, ingyenes íjász nyílt napokat a Lovagi Tornák Terén, valamint íjásztalálkozókat.

Az egyesület elérhetőségei:

Pásztk Norbert – elnök

+36308425264

pasztk.norbi@gmail.com

<https://www.facebook.com/diosgyorijaszai>

## ÖSSZEFOGLALÁS

Bemutattam, hogy lovaglás és az íjászat, mint hagyományörző és sporttevékenységek jó kapcsolódási és sportolási lehetőséget nyújthatnak az érdeklődők számára. Testi, lelki és szellemi feltöltődést is elérhetünk segítségükkel, azonban mindkét sportág műveléséhez rengeteg gyakorlás, figyelem és türelem szükséges.

Ha szeretnénk kipróbálni valamelyiket, akkor érdemes segítséget kérni egyesületektől, edzőktől, ahol számos hasznos tanáccsal tudnak szolgálni a kezdő és haladó lovasok és íjászok számára egyaránt.

Az idősebb korosztály számára is jó lehetőségek lehetnek, hiszen sportolhatnak, valamint olyan közösségben tölthetik el a szabadidejüket, ahol találkozhatnak a különböző generációk és segíthetik egymást.

## IRODALOMJEGYZÉK

Baranyi, T. I. (2009): Tanulmányok a tradicionális íjászatról. Kvintesszencia Kiadó. Debrecen

Bóka, F. – Dinya, E. (2019): A lovaglás, mint a rekreáció egyik lehetősége. Recreation tudományos magazin 9.1 14–17. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.1.2

Csorbáné Szigetvári, M. – Szakács, N. (2017): Négylábú tanársegédek. A kutyásterápia gyakorlati és hatásvizsgálati lehetőségei. Pata és Mancs Egyesület Kiadó. Székesfehérvár

Erdész, E. (2002): Első íjász könyvem. Gonda Kiadó. Eger

Fritz, P. (2018): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó. Miskolc

Harris, C. M. – Clagg, L. (2007): Lovaglás. M-érték Kiadó Kft. Budapest

Hartje, C. W. (2012): Lovasterápia: gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia. 18. Mezőgazda Kiadó. Budapest

Horváth, Zs. – Mátyás-Kulcsár, É. – Mátyás, Sz. (2009): A kezdő íjászok kézikönyve. Mátyás Szabolcs és Társa magánkiadás, Budapest

Iváncsik, R. – Petóné Csima, M. – Molnár, M. (2021): A 7–14 éves sérült, fogyatékos gyerekek és a terápiában velük dolgozó lovas stressz-szint-változása lovasterápiás fejlesztések hatására. Képzés és Gyakorlat Neveléstudományi folyóirat. 19. 21. 3–4. 198–211. o. From: [https://epa.oszk.hu/02600/02641/00043/pdf/EPA02641\\_kepzes-es-gyakorlat\\_2021\\_03-04\\_198-211.pdf](https://epa.oszk.hu/02600/02641/00043/pdf/EPA02641_kepzes-es-gyakorlat_2021_03-04_198-211.pdf) DOI: 10.17165/TP.2021.3-4.18

Klimke, V. (2003): Gyógyító állatok „Akikre” mindig számíthatunk. Gladiátor Kiadó. Budapest

Koltai, S. B. – Devosa, I. – Tiszai, L. – Nagy, M. (2020): A lovak rejtett szerepe a lovasterápiás munkában. From: [https://www.researchgate.net/publication/350005114\\_A\\_lovak\\_rejtett\\_szerepe\\_a\\_lovasterapias\\_munkaban](https://www.researchgate.net/publication/350005114_A_lovak_rejtett_szerepe_a_lovasterapias_munkaban) DOI: 10.47833/2020.3.ART.005

Müsel, W. (2000): A lovasoktatás kézikönyve, Mezőgazda Kiadó. Szentendre

Pásztk, N. (2019): Állatok hatása az emberek egészségi állapotára. Egészségtudományi közlemények. Miskolci Egyetemi Kiadó. 9.2 32–36. o.

Sly, D. (1999): A lovaglás gyakorlati kézikönyve. Alexandra Kiadó. Budapest

# Fitnesztermi edzők egészségmagatartásának kérdései – pilot study

## Health behavior of coaches (trainers) employed in a fitness gym – pilot study



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A mozgásszegény életmód egyre jellemzőbb az utóbbi évtizedekben, mellyel párhuzamosan a civilizációs betegségek növekvő aránya is megfigyelhető.

Mindezek okán kiemelt figyelmet kell fordítani az egészségünk megőrzésére, dominánsan a fizikai aktivitás növelésére. Ezek egy része fitnesztermekben zajlik, ahol különböző képzettségű oktatókkal, edzőkkel találkozhatunk.

Kutatásunk célja volt feltárni a fitnesztermek által foglalkoztatott edzők egészségmagatartását, illetve megtudni, hogy a kutatásban részt vevő edzők mennyire gondolják hitelesnek magukat,

valamint felmérni jóllétük önértékelését, illetve ezek összefüggéseit. Az egészségmagatartásra vonatkozó területeket saját kérdőívvel vizsgáltuk, melyet a WHO 5 tételű jóllét kérdőívvel egészítettünk ki.

A 97 értékelhető kitöltő 86%-a nő volt, átlagéletkoruk 36 év. A BMI átlaga 22,4. A válaszadók 77%-a tarthat csoportos órás foglalkozást végzettsége alapján, míg 32%-uk rendelkezik személyi edző végzettséggel (is). Negatívabb várakozásaink ellenére a válaszadók nagyobb része egészséges életmódot folytat, és nem csak a fizikai dimenziókat tartja fontosnak az egészség megítélésében.

**Kulcsszavak:** egészségmagatartás, fitneszedző, jóllét, végzettség



### ABSTRACT:

A sedentary lifestyle has become increasingly common in recent decades. In parallel with this an increasing rate of diseases of civilization can be observed. For all these reasons, special attention must be paid to maintaining our health, predominantly to increase physical activity. Some of these take place in fitness gyms, where you can meet instructors and coaches (trainers) with different qualifications.

The aim of our research was to explore the health behaviors of coaches (trainers) employed by fitness gyms, find out how authentic the coaches (trainers) involved in the research think they are, and to assess their

self-esteem for well-being, and investigate the relationships between these factors. Areas related to health behavior were examined with our own questionnaire, supplemented by the WHO 5-item well-being questionnaire. 86% of the 97 evaluable respondents were women. The average age was 36 years. The average BMI was 22.4. 77% of the respondents can take group fitness task based on their education, while 32% have a Personal Trainer degree (also). Despite our more negative expectations, the majority of respondents lead a healthy lifestyle, and it is not just the physical dimensions that are important for them in judging health.

**Keywords:** health behavior, fitness trainer, well-being, education

## 1. BEVEZETÉS

Gyorsuló világunkban az emberiség életmódja igen jelentősen megváltozott az elmúlt évszázadokhoz képest. Társadalmi szinten jellemzővé vált a mozgásszegény életmód, megjelentek az ehhez kötődő civilizációs betegségek. Mindezen tényezők miatt is tudatosan oda kell figyelniünk az egészségünk megőrzésére (Müller *et al.*, 2012). A sporttevékenység végzése ráadásul számos kompetenciát is fejleszt (Gósi – Faragó, 2020), de emellett élvezetet is jelent a résztvevőknek (Berkes *et al.*, 2021).

Az egészséges életmód egyik alappillére a rendszeres fizikai aktivitás, melynek számos formája és fajtája van (Machalikné Hlavács, 2008; Bősze – Fritz, 2011). Az egyik ilyen lehetőség a fitneszszolgáltatások igénybevétele, amely mára már iparágga nőtte ki magát (Ungvári – Fritz, 2014). Ezzel párhuzamosan viszont nőtt a kereslet a fitnesztermek által foglalkoztatott edzők

iránt is, tehát a fitneszinstruktorok és személyi edzők felé. Tanulmányunkban általánosságban csak „edzőként” fogunk hivatkozni a célcsoportra, de közé sorolhatunk minden olyan edzőt, akik fitnesztermek által foglalkoztatott csoportos fitneszinstruktorok, teremedzők vagy személyi edzők közé tartoznak.

Az edző fogalom egy olyan sportszakember, aki segít a (szabadidő)sportolónak elérnie az általa kitűzött célokat. Mint minden más területen, úgy a fitnesz területén is elvárt, hogy magasan kvalifikált szakemberek, edzők dolgozzanak ebben a szektorban is (Müller *et al.*, 2012). Mivel a fitnesztrendek folyamatosan változnak, nem csak a képzésekre, de a továbbképzésekre is nagy hangsúlyt kell fektetni (Bartha, 2016). A hatékony edzői szerep betöltése érdekében nem csak a megfelelő szakmai kompetenciák birtoklása elengedhetetlen, hanem a sikeres vezetői képességek elsajátítása is. Továbbá egy sikeres edzőnek rendelkezni kell pozitív énképpel, értelmi és



Szerző:  
**TERÉNYI ANIKÓ**  
okleveles rekreációirányító  
Munkahelye: Eötvös Loránd  
Tudományegyetem  
Egészségfejlesztési és  
Sporttudományi Intézet.  
terenyi.aniko@gmail.com  
Tudományos tevékenysége  
és főbb kutatási területei:  
fitnesztermi edzés, fitnesztermi  
edzők



Szerző:  
**PATAKINÉ DR. BŐSZE JÚLIA**  
adjunktus  
Munkahelye: Eötvös Loránd  
Tudományegyetem  
Egészségfejlesztési és  
Sporttudományi Intézet.  
bosze.julia@ppk.elte.hu  
Tudományos tevékenysége:  
rekreációs irányzatok, a rekreáció  
eszközei, egészségtudatosság  
Kutatási területek:  
életmód, egészségfejlesztés,  
szabadidős aktivitások



Rovatvezető:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
főiskolai tanár  
thend.2011@gmail.com  
KERT, Tehetség gondozás  
programvezető

érzelmi intelligenciával, kreativitással (Tóth, 2010). A szabadidősportban alkalmazott edzők, személyes példamutatásukkal, saját egyéniségükkel és kisugárzásukkal is tudják motiválni vendégeiket (Bartha, 2016). Alapvetően a rekreációs edzők sikerességét és hatékonyságát nehezen lehet mérni, számszerűsíteni. Esetlegesen a fitneszparban akkor mondható egy edző hatékonyak, ha a vendégei száma magas (Bartha – Perényi, 2015), bár ez nem feltétlenül tükrözi az edző szakmai hatékonyságát, inkább csak a népszerűségéről ad visszajelzést.

Ahhoz, hogy valaki edző lehessen a vizsgált területünkön, számos képzési lehetőség közül válogathat. A fitnesztermek által foglalkoztatott edzők végzettségük tekintetében lehetnek például fitneszinstruktorok, csoportos fitneszinstruktorok, sportoktatók – testépítés – fitnesz, aerobic szakágon, személyi edzők a régebbi rendszer szerinti OKJ-szintű képzéseken, vagy hasonló elnevezésekkel a felnőttképzési törvény hatálya alá tartozó fitnesz és sportszakmai képzéseken szerzett oklevéllel.

Emellett elvégezhető akár BA szintű edzői képzés, ebben az esetben például az aerobikedzői lehet releváns választás (Testnevelési Egyetem, é.n.).

Megfogalmazódott bennünk az a kérdés, hogy minőségileg, tehát szakmai tudás, példamutatás és hitelesség területén milyen változatokat lehet megfigyelni a jelenleg dolgozó edzők között. Tanulmányunk célja feltárni a fitnesztermek által foglalkoztatott edzők egészségmagatartását, hiszen ők a rendszeres testmozgás egyik fő képviselői. Átfogó képet szeretnénk adni arról, hogy a kutatásban részt vevő edzők mennyire hitelesek az egészséges életmód területén, ők mennyire folytatnak egészséges életmódot.

Alapvetően egy edzői munka sikeressége a megfelelő szakmai háttérben és a pedagógiai készségek elsajátításában rejlik (Paic, 2019). Amikor ezt a képletet rávetítjük a fitnesz világra, olyan elemek kerülnek előtérbe, miszerint az edzőnek kellő szakmai tudással kell rendelkeznie, és példamutatásával, személyiségének kisugárzásával kell motiválnia a vendégeket (Bartha, 2016). Tehát nagy jelentőséggel bír az, hogy egy edző, aki az egészséges életmód egyik alappillére, a mozgást, a sportolást testesíti meg, milyen életmódot is folytat, tehát

milyen példakép kerül az egészséges életmód iránt érdeklődő vendégek, fogyasztók felé.

A tanulmány motivációját többek között az is adta, hogy az első szerző több éve egy nagy budapesti fitneszteremben dolgozik, rendszeresen vesz részt csoportos órákon is, így munkája okán és „vendégként” is sok megfigyelést tett az edzők egészségmagatartása terén. Egészséges és kevésbé egészséges példákkal is találkozáva felmerült az igény ennek a területnek a tudományos szintű vizsgálatára.

A magyar szakirodalmak áttekintése után nem találtunk kimondottan olyan forrásanyagokat, melyben a fitnesztermekben alkalmazott edzők egészségmagatartását vizsgálták volna. Tanulmányunk szempontjából Bartha és munkatársainak (2021) a csoportos órákat tartó fitneszedzők képzettségét vizsgáló munkája bizonyult leghasznosabbnak.

Az angol nyelvű szakmai anyagokban csak Gjestvang és munkatársai (2021) tanulmánya említhető, mely direkt módon kapcsolódik az edzők egészségmagatartásához. Ők norvég fitneszoktatók körében megjelenő testmozgáskényszeret vizsgálják, illetve azok mentális aspektusait. A kutatásban összesen 270 fitnesz instruktor vett részt. A kérdőívben megtalálható volt a kényszeres testmozgás teszt (CET), a 10 tételes tünetellenőrző lista (SCL-10), a Beck-depresszió skála (BDI) és az étkezési zavarokat felmérő kérdőív, a (EDE-Q). A kutatás eredményei szerint a nők magasabb CET-pontszámmal rendelkeznek, mint a férfiak, és a válaszadók 9%-ának volt a CET-pontszáma a klinikai határérték felett. Ezek a személyek magasabb pontszámot értek el az SCL-10 és a EDE-Q skálán. A CET-eredményei pozitív szignifikánsan összefüggtek a BDI-vel, az SCL-10-zel és az EDE-Q értékeivel.

Az angol nyelvű szakirodalmak közül továbbá indirekt módon kapcsolódik tanulmányunkhoz Forsyth és munkatársainak (2005) cikke, melyben új-zélandi fitneszinstruktorok (N = 10) szakmai tudását, kompetenciáját és hitelességét térképezi fel abból a szempontból, hogyan dolgoznak ki túlsúlyos vendégeik számára sikeres edzésprogramot. Az interjúk kutatás azt állapította meg, hogy egyes instruktorok nem voltak jól felkészülve a túlsúllyal rendelkező vendégekkel való munkára.

Az irodalomkutatás megerősítette elképzelésünket, hogy a fitnesztermi edzők egészségmagatartásával érdemes foglalkozni, direkt módon kevés eredmény kapcsolódik még ide, így kutatásunkat hiánypótlónak tekinthetjük ezen a téren.

## 2. MÓDSZEREK

A tanulmányban egy online önbevallásos kérdőív eredményeit mutatjuk be, mely „Fitnesztermi edzők egészségmagatartása” címmel az ELTE PPK KEB 2022/92 engedélyszámot kapta. A kitöltésére 2022.02.15-től 2022.03.31-ig volt lehetőség.

Mint önbevallásos, szubjektív kérdőív, itt is meg van annak a kockázata, hogy a kérdőívet kitöltő személyek nem biztos, hogy teljes mértékben a valóságnak megfelelően fogják kitölteni az általam összeállított kérdéssort.

A kérdőív terjesztése háromféle módszerrel történt. 1. Egy budapesti nagyobb fitneszteremben személyes ismeretség által direkt megkeresésen keresztül. 2. E-mail formájában több mint 20 edzőterem megkeresésével (bár feltételezhető, hogy csak kevesebb segítette munkánkat). 3. A kérdőív online platformokon való közzétételével (mely a legsikeresebbnek tekinthető).

Olyan edzők válaszait vártuk, akik személyi edzői, és/vagy csoportos fitneszinstruktori vagy aerobikoktatói végzettséggel rendelkeznek, és legalább már egyéves szakmai tapasztalatuk van, valamint betöltötték a 18. életévüket. 97 fő érvényes kitöltést kaptunk. Az adatok feldolgozása Microsoft Excel és JASP programmal történt.

A kérdőívben nyitott és zárt kérdéseket is alkalmaztunk, ami mellett helyet kapott még a WHO által összeállított öttételes jóllét kérdőív is (Susánszky et al., 2006). A nyitott kérdéseket magunk kategorizáltuk be.

## 3. EREDMÉNYEK

### 3.1. Nemi és életkori eloszlás

A kérdőívet kitöltők 85,6%-a (83 fő) volt nő, 14,4% (14 fő) férfi. A válaszadók életkora 20-58 év közötti tartományban mozgott. Az átlagéletkor 36 év, szórása 8,96 volt. A 18-30 év közötti kitöltők 31 főt jelentettek, ami a teljes kitöltői csoport 32%-a. A 31-40 év közötti kitöltők 34 főt jelentettek, ami a teljes kitöltői csoport 35%-a.

A 41-50 év közötti kitöltők 27 főt jelentettek, ami a kitöltők megközelítőleg 28%-a. Az 50 év feletti kitöltők 5 főt jelentettek, ami a kitöltők 5%-a.

### 3.2. A kitöltők testtömegindexének eloszlása

A legalacsonyabb BMI-érték 17,8 volt, míg a legmagasabb 34,6. Az átlag testtömegindex 22,4. A kutatásban részt vevők BMI-értékei a WHO által meghatározott kategóriák (Boros, 2010) szerint az alábbiakban oszlottak el. A kitöltők 2%-a (2 fő) az enyhe soványság kategóriájába került, megközelítőleg 84%-a (81 fő) normál BMI-értékekkel rendelkezett, 11%-a (11 fő) a túlsúlyos kategóriába esett, és 3%-a (3 fő) az I. fokú elhízás kategóriájába tartozott. Fontos megemlíteni, hogy a testtömegindex nem minden esetben ad objektív képet az egyénről, hiszen nem veszi figyelembe az egyén adottságait, a nemet, az életkort és a testzsírarányt. Sportolók körében gyakran előfordul, hogy testtömegindexük értéke magas, ez viszont nem azt jelenti, hogy túlsúlyosak, csak az izomtömegük nagyobb. Pontos eredmények érdekében érdemes mindig az egyén testzsírarányát is mérni (Boros, 2010).

### 3.3. Végzettségek

Szakmunkásképző végzettséggel rendelkezők aránya a kitöltők körében 2% (2 fő), szakközépiskolai érettségivel rendelkezők aránya 11% (11 fő), a gimnáziumi érettségivel rendelkezők aránya 11% (11 fő), és a főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkezők aránya a kitöltők közt megközelítőleg 75% (73 fő).

A diplomások 18%-a (13 fő) sporttudományi területen szerzett diplomát, 12%-a (9 fő) közgazdász diplomával, további 8 fő egészségügyi tudományi diplomával rendelkezett. Az egyéb tudományterületen megszerzett diplomával rendelkezők aránya 52% (38 fő).

Az első feltételezésünk az volt, hogy azok az edzők, akik felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, fontosabbnak tartják a mentális és szociális jóllétet, az alacsonyabb végzettséggel rendelkező társaiknál. A hipotézis igazolásához független mintás t-tesztet alkalmaztunk. Mivel nem volt normális az eloszlás (diplomával rendelkezők  $n=73$ ; nem diplomával rendelkezők  $n=24$ ), így Mann-Whitney tesztet használtunk. Azok az edzők értékelték kismértékben magasabbra a mentális és szociális jóllét szerepét,

akiknek nem volt felsőfokú végzettségük, de szignifikáns különbséget nem találtunk  $p=0,347$ .

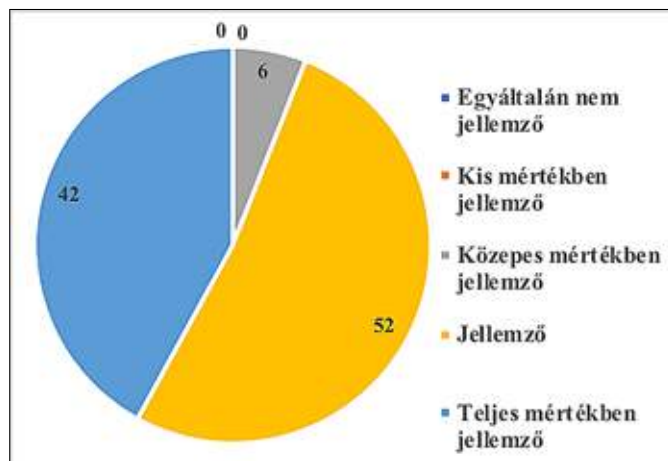
A kérdőívet kitöltők 77%-a (75 fő) tarthat csoportos órás foglalkozást végzettségük alapján, 32%-a (31 fő) rendelkezik személyi edző végzettséggel. Az eredmények alapján is látszik, hogy n edző, aki mindkét végzettséggel rendelkezik.

Második feltételezésünk az volt, hogy azok az edzők, akik személyi edzői végzettséggel rendelkeznek, fontosabbnak tartják az egészséges táplálkozás szerepét az egészség megőrzése kapcsán, mint azok az edzők, akik nem rendelkeznek személyi edzői végzettséggel. Feltételezésünket arra alapoztuk, hogy a személyi edzők képesítésük szerint tehetnek az ügyfeleiknek táplálkozással kapcsolatos ajánlásokat, valamint étrendet is állíthatnak vendégeik számára, ezáltal magasabb pontszámra fogják értékelni az egészséges táplálkozás jelentőségét, illetve képzésük során nagyobb mennyiségű tudást is kell elsajátítaniuk az egészséges és a sporttáplálkozás kapcsán. A második hipotézis igazolásához is független mintás t-próbát alkalmaztunk. Mivel az eloszlás nem volt normális (személyi edzők  $n=31$ ; nem személyi edzők  $n=66$ ), így Mann-Whitney tesztet alkalmaztunk. Az átlageredmények alapján a személyi edző végzettséggel rendelkező edzők kismértékben fontosabbnak tartják az egészséges táplálkozás szerepét, mint azok az edzők, akik nem rendelkeznek személyi edzői végzettséggel, ám a két eredmény között nincs szignifikáns különbség  $p=0,576$ , valamint a szórás is nagy.

### 3.4. A egészség megítélése

A „Véleménye szerint mennyire egészséges?” kérdésre a válaszadók 6%-a (6 fő) a közepes mértékben valással jellemezte önmagát. A kitöltők 52%-a (50 fő) jellemzőnek, míg 42%-a (41 fő) tartotta teljes mértékben jellemzőnek magára vonatkozóan ezt az állítást. (1. ábra)

A válaszadó edzők 2%-a (2 fő) közepesen fontosnak tartja az egészséges életmódot, 20%-a (19 fő) fontosnak, és 78%-a (76 fő) pedig nagyon fontosnak.



1. ábra: A válaszadó edzők véleménye arról, hogy mennyire egészségesek / The opinion of the responding coaches (trainers) about how healthy they are

A válaszadók 11%-a (11 fő) közepes értéket adott arra a kérdésre, hogy „Mennyire folytat egészséges életmódot.” 68%-a (66 fő) jellemzőnek találta, és 21%-a (20 fő) teljes mértékben jellemzőnek tartotta magára nézve.

### 3.5. Étkezés

A kitöltők 1%-a (1 fő) naponta egyszer étkezik, továbbá 7%-a (7 fő) naponta kétszer, 20%-a (19 fő) naponta háromszor, 49%-a (48 fő) naponta négyszer, 20%-a (19 fő) naponta ötször, és a kitöltők 3%-a (3 fő) naponta hatszor étkezik.

0,5-1 liter közötti folyadékmennyiséget a kitöltők 2%-a (2 fő) fogyaszt naponta. 1-1,5 liter között 12% (12 fő), 1,5-2 liter között 28% (27 fő), 2 liternél több folyadékot fogyaszt a kitöltők 58%-a (56 fő).

Az első táblázatban foglaltuk össze, hogy az elmúlt két hétben a válaszadóink milyen gyakran fogyasztottak a megkérdezett táplálékok közül. (1. táblázat)

A megkérdezettek 62%-a (60 fő) nem folytat semmilyen különleges étrendet, csupán odafigyel a helyes és kiegyensúlyozott táplálkozásra. A maradék 38% (37 fő) kitöltő pedig az alábbi étrendeket, diétákat nevezte meg: 7% (7 fő) böjtöl, 3% (3 fő) folytat ketogén diétát, 3% (3 fő) mediterrán diétát írt, 5% (5 fő) vegetáriánus, 1%-a (1 fő) vegán étrendet követ. A kitöltők 20%-a (19 fő) folytat egyéb diétát, ebből 6%-a (6 fő) ételintolerancia miatt folytatja az adott étrendet.

43-an válaszolták meg, hogy mióta folytatják különleges étrendjüket. 16%-uk (7 fő) fél évnél kevesebb ideje, 14%-uk (6 fő) 0,5-1 év között, 47%-uk (20 fő) 1-5 év között, 23%-uk (10 fő) 5 évnél régebb óta folytatja az adott diétát vagy étrendet.

Kíváncsiak voltunk az edzők szubjektív véleményére az általuk folyta-

Az elmúlt két hétben milyen gyakran fogyasztott ...? (Válaszadók száma /n)	Soha	Hetente 1-2-szer	Hetente 3-4-szer	Hetente 5-6-szor	Naponta 1-szer	1 nap, akár többször is
Gyümölcsöt	5	16	19	12	24	21
Zöldséget	0	4	16	10	20	47
Gabonaféléket	6	16	15	12	26	22
Teljes kiőrlésű, rozsos termékeket	26	19	17	10	14	11
Tejterméket	15	16	14	4	26	22
Gyorséttermi ételeket	72	25	0	0	0	0
Vitaminokat	8	7	6	2	38	36
Egyéb étrend-kiegészítőket	22	13	6	5	33	18
Cukros üdítőket (ice tea, kóla)	75	20	1	0	0	1
Sós rágsálni valókat (chips, ropi)	56	36	4	0	0	1
Édességeket (gumicukor, kóla)	43	37	5	2	7	3

1. táblázat: Különböző élelmiszerek fogyasztásának eloszlása az edzők körében / Distribution of consumption of various foods among coaches (trainers)

tott étrendről vagy diétáról. Itt 45 fő válaszolt. A visszajelzések alapján az alábbi kategóriákat állapítottuk meg: „pozitív vélemény”, „egészségügyi” és „negatív/hatástalan”. Az ezen rész kitöltői közül 82%-nak (37 fő) pozitív véleménye van az általa folytatott diétáról vagy étrendről, 11% (5 fő) ételintolerancia miatt folytatott étrend miatt tapasztalt pozitív változást, így egészségügyileg szükséges is számára, ám 7%-nak (3 fő) van negatív, illetve semleges véleménye az általa folytatott étrendről.

Rákérdeztünk az étrend-kiegészítők és/vagy vitaminok fogyasztására, melyek közül a 10 leggyakoribb választást mutatjuk be tanulmányunkban. A válaszadó edzők 27%-a (26 fő) fogyaszt fehérjét, 18%-a (17 fő) kollagént, 14%-a (14 fő) C-vitamint, 11%-a (11 fő) D-vitamint, 10%-a (10 fő) BCAA-t, szintén 10%-a (10 fő) magnéziumot, 8%-a (8 fő) kreatint, ugyancsak 8%-a (8 fő) multivitaminot, 6%-a (6 fő) glutamint és további 6%-a (6 fő) L-Carnitint. A 97 résztvevő körül 5 fő válaszolta azt, hogy nem fogyaszt semmilyen kiegészítőt vagy plusz vitamint.

### 3.6. Az edzők által megtartott órák és azok aktivitási szintje

Megkérdeztük, hogy egy adott edző egy héten összesen hány csoportos órát, illetve személyi edzést tart. A válaszok alapján az alábbi kategóriákat állapítottuk meg: 1 és 5 óra közötti óraszámban 28 edző tart edzést (29%), 6 és 10 óra között 21 edző (22%), 11 és 15 óra között 14 fő (14%), 16 és 20 óra között 18 fő (19%), 21 és 25 óra között 9 fő (9%), 26 és 30 óra

között 6 (6%), illetve 30 óra felett 1 személy (1%) tart edzéseket.

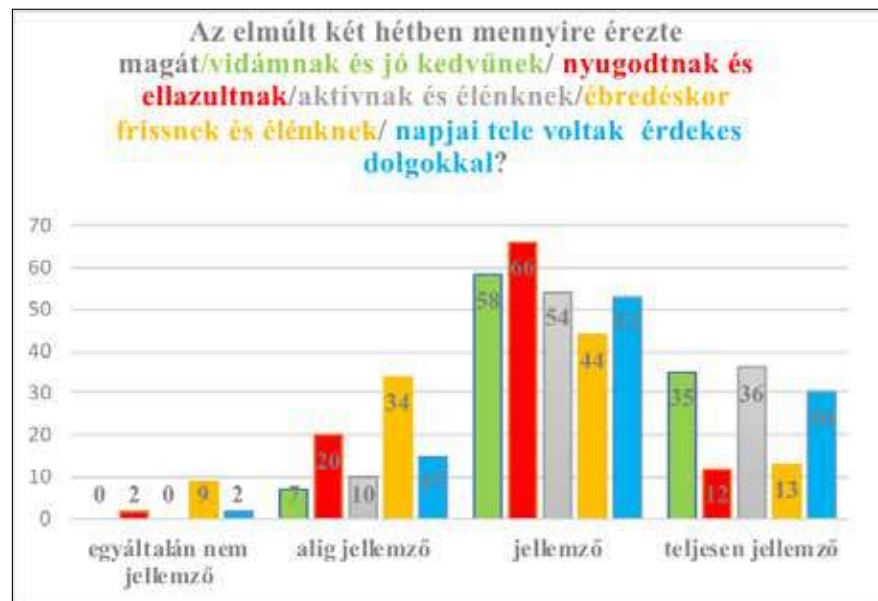
Kértük a válaszadókat megítélni, hogy foglalkozásaiknak megközelítőleg mekkora részét mozogják végig. A kitöltők 28%-a (27 fő) az általa megtartott óráknak 0-25%-át, 10%-a (10 fő) 26-50%-át, 11%-a (11 fő) 51-75%-át,

már leszokott a dohányzásról, 3%-uk (3 fő) elszív egy pár szálát hetente, míg 5%-uk (5 fő) naponta csak egy pár szál cigarettát szív el. A válaszadók között nincs olyan, aki naponta egy vagy több doboz cigarettát elszívna.

Az edzők 21%-a (20 fő) sosem szorított alkoholt fogyasztani, 44%-a (43 fő) néha, különleges alkalmakkor, 22%-a (21 fő) havi rendszerességgel 1-2 alkalommal. Heti rendszerességgel az edzők 10%-a (10 fő) szokott alkoholt fogyasztani, míg napi rendszerességgel kis dózissal alkoholt az edzők 3%-a (3 fő) iszik, de egy edző sem iszik napi rendszerességgel.

### 3.8. A WHO 5 tételes jólléti kérdőíve

A 2. ábra alapján elmondhatjuk, hogy a legnagyobb arányban a feltett kérdésekre adott válaszok jellemzőek vagy teljesen jellemzőek a megkérdezett edzőkre. Kisebb mértékű problémát az alvás és felébredési frissesség, valamint a kevésbé nyugodtnak megélt napok okoznak a kitöltőknek. (2. ábra)



2. ábra: A WHO 5 tételes jólléti kérdőívire adott válaszok százalékos eloszlása / Percentage distribution of responses to the WHO-5 Well-Being questionnaire

51%-a (49 fő) több mint az órái 75%-át mozogja végig.

A válaszadó edzők 69%-a (67 fő) megfelelő és hiteles példaképnek tartotta magát, míg 31%-a (30 fő) nem volt teljesen biztos az alábbi állításban.

### 3.7. Egészségkárosító szokások

A megkérdezett edzők 72%-a (70 fő) sosem dohányzott még, 20%-a

Harmadik feltételezésünkkel azt gondoltuk, hogy azok az edzők, akik az óráiknak nagyobb százalékát mozogják végig, a WHO 5 tételes jólléti kérdőíviben magasabb összesített pontszámot érnek el. Ennek kiszámításához a Person's féle korrelációt alkalmaztuk. A teszt eredménye alapján nem állapítható meg összefüggés az órai fizikai aktivitás aránya, valamint a WHO 5 tételes kérdőívének összesített pontszáma között  $r = -0.003$ .

## 4. ÖSSZEZÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Az egészséges életmódot felmérő kérdésekre adott válaszok eredményei azt igazolják, hogy az általunk felmért edzők összességében egészséges életmódot folytatnak, többségük megfelelő és hiteles példaképnek tartja magát.

Valószínűleg ez annak köszönhető, hogy egyéni motivációjuk hasonló, hiszen azért váltak edzővé, mert az egészséges életmód és a sport közel áll hozzájuk, és hivatásukká tudták tenni elképzeléseiket.

Hasonló eredményeik annak is köszönhetőek lehetnek, hogy a különböző képzési rendszerekben mégis sikerül egy egységes tudásbázist elsajátítaniuk az egészségről, az egészséges életmód fogalmáról és elemeiről. Előzetesen kissé negatívabb várakozásaink megdőltek.

Úgy gondoljuk, a jövőben érdemes lenne még szélesebb körben az edzők életmódjával foglalkozni, hiszem most csak 97 főt értünk el, és következtetéseink csak rájuk vonatkozathatók, illetve a különböző életmódelemeket még jobban és részletesebben is fel lehet mérni.

Az általunk bemutatott kutatások és szakirodalmak kiemelten Forsyth és munkatársainak (2005), illetve Bartha és munkatársainak (2021) kutatása arra utalnak, hogy fontos lenne egy olyan egységes ellenőrző rendszert létrehozni, amely felül tudja vizsgálni az edzőket, akár végzettség, szakmai tudás, vagy hitelesség szempontjából.

Továbbá fontos lenne, hogy a nagyobb fitnessztermek vezetői között is olyan egyének legyenek, akik jártasak gyakorlatban is a fitness világában, tehát ellenőrizni tudják azt, hogy mik is azok a szakmai, óravezetési kompetenciák, amelyeket el kéne várni az edzőktől, mennyire képesek megújulni és lépést tartani a fitness trendekkel (Patakiné Bősze, 2019), így tovább növelhető az edzők szerepe az egészséges életmód példaképeként való megfelelésben.

A tanulmányban körvonalazódik, hogy a csoportos órákat tartó edzők az óráiknak hány százalékát mozogják végig. Itt még zártalan kérdés merülhet fel ezzel kapcsolatban, hiszen ha egy edző 1 nap 2 óránál többet tart, akkor mennyi is lenne számára az optimális mozgásmennyiség?

Az óráiknak hány százalékát lenne érdemes végigmozognia, hogy hosszú távon ne jelentkezzen túledzettség, vagy akár a testedzésfüggőség?

Összegezve úgy gondolom, még számos kutatás tekintetében kiváló célcsoportot jelenthetnek a fitnessztermek által foglalkoztatott edzők. Rengeteg olyan terület van, amivel még mélyebben lehet foglalkozni. Egészségmagatartásuk részeként érdemes lenne vizsgálni például a turisztikai rekreáció, az üdüléseik során történő kikapcsolódási formákat, s összevetni, hogy vajon a pihenés során ők is előnyben részesítik-e a fitnessztermi szolgáltatásokat, mint a többi turista Magyar (2022) kutatása szerint, igénybe veszik-e más szakember, például animátor (Magyar, 2019a) rekreációs szolgáltatásait. Esetleg komplementer pihenési forma gyanánt a nem-mozgás dominanciájú rekreációs szolgáltatások sokszínű palettájáról (Magyar, 2019b) választanak maguknak programot.

## IRODALOMJEGYZÉK

Bartha, É. J. (2016): Szakmai kompetenciák és képzettség szerepe az edzői munka hatékonyságában. *Taylor*, 8 (4), 35–44. o.

Bartha, É. – Perényi, S. (2015): Communication of trainers as one of the means for Customer retention in fitness Clubs. *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 9 (1–2), 35–40.

Bartha, É. – Pfau, C. – Szabóné Szőke, R. – Müller, A. – Bácsné Bába, É. (2021): A csoportos órákat tartó fitnesszedzők képzettségének vizsgálata debreceni fitnessklubokban. *Régiókutatás Szemle*, (2), 15–22. o. DOI: 10.30716/RSZ/21/2/2

Berkes, T. – Patakiné Bősze, J. – Boros, Sz. – Köteles, F. (2021): A mozgás élvezete és annak mérése. A „Fizikai aktivitás élvezet skála” magyar verziójának (PACES-H) pszichometriai vizsgálata és validálása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22 (4), 4–11. o.

Bősze, J. – Fritz, P. (2011): A rekreáció mozgásanyaga. In: Fritz, P. *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged. 189–232. o.

Forsyth, G. – Handcock, P. – Rose, E. – Jenkins, C. (2005): Fitness instructors: How does their knowledge on weight loss measure up? *Health Education Journal*, 64 (2), 154–167. DOI 10.1177/001789690506400207

Gjestvang, C. – Bratland-Sanda, S. – Mathisen, T.F. (2021): Compulsive exercise and mental health challenges in fitness instructors; presence and interactions. *Journal of Eating Disorders*, 9 (1), 1–8. DOI 10.1186/s40337-021-00446-0

Gósi, Zs. – Faragó, B. (2020): Kompetencia, sport tanulás a sporttudományi képzésben részt vevő hallgatók nézőpontjából. *Képzés és Gyakorlat*, 18 (1–2), 23–32. DOI 10.17165/TP.2020.1-2.2

Machalíkné Hlavács, I. (2008): A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás alakulására, serdülőkorban. Doktori disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

Magyar, M. (2019): Az animáció és az animátor vetületei napjainkban: Az animáció és az animátor fogalma különböző területeken; Az animáció megjelenése különböző területeken. In: Fritz, P. (szerk.) *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III*. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc. 101–124. o.

Magyar, M. (2019): Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezési nemzetközi és hazai környezetben. In: Gósi, Zs. – Boros, Sz. – Patakiné Bősze, J. (szerk.) *Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből*. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest. 97–122. o.

Magyar, M. (2022): Turisztikai rekreációs preferencia napjainkban – avagy sport- és fitness szolgáltatások a Covid-19 árnyékában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22 (9), 80–81. o.

Müller, A. – Bíró, M. – Hidvégi, P. – Vácz, P. – Plachy, J. – Juhász, I. – Hajdú, P. – Seres, J. (2012): Fitness trendek a rekreációban. *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, (40) 25–34. o.

Paic, R. (2019): A sportoló-edző kapcsolat, a motiváció és az észlelt motivációs környezet összefüggéseinek vizsgálata a férfi kézilabdázásban. Doktori értekezés. Pécsi Tudományegyetem Oktatás és Rekreáció Intézet. *Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport*, (40) 25–34. o.

Patakiné Bősze, J. (2019): Alternatívák a rekreációs módszertanban. In: Gósi, Zs. – Bárdos, Gy. – Magyar, M. (eds.) *II. Sport – Tudomány – Egészség Absztrakt kötet*. ELTE PPK, Budapest. 10. o.

Susánszky, É. – Konkoly Thege, B. – Stauder, A. – Kopp, M. (2006): A WHO Jólét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7 (3), 247–255. o. DOI 10.1556/Ment-l.7.2006.3.8

Testnevelési Egyetem (é.n): BA Edző. From: <https://tf.hu/felvetelizok/felvetelizok-kepzesek/ba-bsc-szakok/ba-edzo>

Tóth, L. (2010): Lélektani és sportlélektani ismeretek. *Önkormányzati Minisztérium*, Budapest

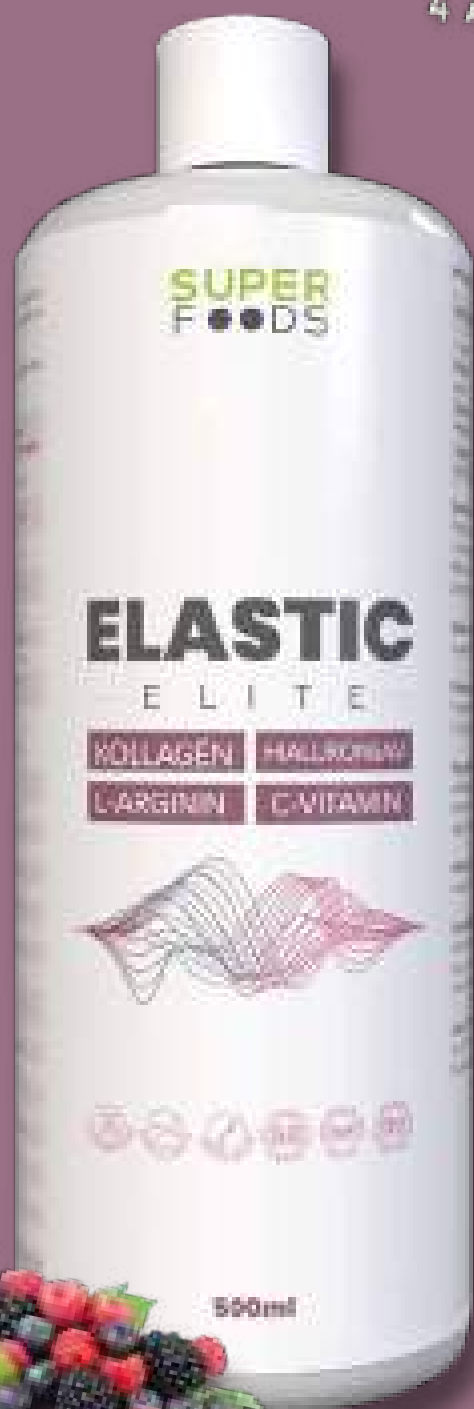
Ungvári, M. – Fritz, P. (2014): A személyi edző szerepe a teljes körű fitness elérésében. *Recreation*, 4 (3), 22–26. o. DOI 10.1556/Ment-l.7.2006.3.8



**SUPER**  
**FOODS**  
— ELITE —

# FOLYÉKONY, HIDROLIZÁLT KOLLAGÉN, MAGAS HATÓANYAGTARTALOMMAL

4 AZ 1-BEN KOMPLEX



Megújult  
összetétel



# Kultúrákötvetítő intézmények a Covid és a világörökség reflektorában

## Cultural mediation institutions in the spotlight of Covid and world heritage



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A 2020 márciusában hazánkban is megjelent Covid-19-pandémia az élet számos területén kifejtette negatív hatását. Érzékenyen érintette a kulturális szektort, mint például a színházakat, mozikat és a muzeális intézményeket, mint kultúrákötvetítő intézményeket is. Néhányan bezártak, mások az online tér adta lehetőségeket is kihasználták. Jelen tanulmány bemutatja a „kulturális covid-sokkot”, másrészt az UNESCO világörökségi helyszínek adta háttér megítélését három budapesti muzeális intézmény példáján keresztül.

Eredményeink szemléltetik, hogy a pandémia számos online program bevezetését generálta, amelyek újabb közönségbevonó, közösségépítő, kultúrákötvetítő eszközként ítélték meg a jelenléti kiállításokra is. A világörökség-státusz és a műemlékvédelem együttesen hat a működésre, ám nem ez az egyetlen faktor, amely a múzeumok pozitív megítélését elősegíti.

**Kulcsszavak:** kultúra, tanulás, muzeális intézmény, pandémia, online programok, világörökség



### ABSTRACT:

The Covid-19 pandemic, which appeared also in Hungary in March 2020, had a negative impact on many areas of life. It also sensitively affected the cultural sector, such as theaters, cinemas and museums, as cultural mediating institutions. Some of them have closed, others have taken advantage of the opportunities offered by the online scene. This study introduces not only the “cultural covid-shock”, but an assessment of the background provided by UNESCO World Heritage sites on the example of three museums in Budapest. Our results illustrate that the pandemic has generated the implementation of several online museum programs, which can be seen as a new audience-attracting, community-building and culture-mediating tool for in-person exhibitions as well. The world heritage status and monument protection together affect the operation, but this is not the only factor that promotes a remarkable appraisal of museums.

**Keywords:** culture, learning, museum institutions, pandemic, online programs, world heritage



Szerző:  
**BAGI KRISZTINA**  
2022 júniusában  
záróvizsgázott hallgató  
ELTE Közösségszervezés BSc  
Kulturális közösségszervezés  
szakirány  
kittie.bagi@gmail.com  
Érdeklődési kör:  
világörökség, kultúra, turizmus,  
múzeum, művészet



Szerző, rovatvezető:  
**DR. MAGYAR MÁRTON**  
egyetemi adjunktus  
ELTE Egészségfejlesztési  
és Sporttudományi Intézet  
1117 Budapest,  
Prielle Kornélia u. 47–49.  
IT Campus F épület, 3. emelet  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció,  
turizmus, zene, tánc, színház  
Fotó: Hámosi Zsófia

## 1. BEVEZETÉS

A kultúrákötvetítő intézmények, múzeumok a XXI. századi élményeket generáló, társadalmi funkciót betöltő létesítmények. Gyermek (múzeumpedagógia) mellett megszólítják a felnőtteket (múzeumandragógia) és időseket (múzeumgerontológia) is.

A Fritz Péter (2015) féle Szellemi rekreáció rendszertanában a kulturális rekreáció alrendszerébe. A múzeumi kultúrákötvetítők a társadalom aktív szereplőiként a kulturális örökség társadalom által felismert és elfogadott értékeit tárgyi alapú és/vagy virtuális gyűjteményként mutatják be, a klasszikus szakértői típusú ismeretközlés mellett akár együttműködésre is készítve a látogatókat (Szabó, 2021), ezzel magasabb szintű rekreatív funkciót is vállalva. Az elérhető rekreatív hatás a minőségi élet alakítói között akár pszichés irányú, akár környezeti vagy emberi kapcsolati szinten is megjelenhet (Patakiné Bócsa, 2020). A modern múzeumi funkciók között megjelenhet akár a művészetterápiás foglalkozás vagy a látogatók részvétele a múzeum kutatási, interpretációs stb. tevékenységében (Koltai, 2021) is, részben hasonlóan a levéltárak családtörténet-kutatás programjaihoz (Fülöp, 2022).

A vizuális, auditív és audiovizuális élmények befogadása a kultúrákötvetítő intézményekben (inter)aktív szellemi rekreációs tevékenység formális, nem-formális és informális tanulási-tanítási környezetben, amelyek megérinthetik lelkünket, elgondolkodtatnak, esetleg az aktív befogadáshoz mozgás is társul (Magyar et al. 2019).

A látogatókat különböző felfedező, új ismereteket nyújtó túsorok, tematikus workshopok és órák várhatják – pl. körbevezetés történetmeséléssel, marcipán- és csokoládékóstolás, filmvetítés és csokoládéöntés a Szamos Csokoládétúrán 5 900 Ft/fő áron (Szamos, 2022). Vagy külföldi példák (Lakner, 2021)

közül: életnagyságú fotók a kiállított személyekről (pl. sportlegendák a New York-i Nike Town-ban), hang- és fényeffektusok, kosztümökbe öltözött személyzet. A hazánkban a 2022 januárjában megnyílt Zene Háza kínálatában a Városligetben (a világörökség részét képező Hősök tere mögött) Kreatív Hangtér egyedi hangkeltő installációkkal, zenepedagógiai foglalkozások, multimédiás könyvtár, koncertbeszélgetések is megtalálhatóak (Magyar Zene Háza, é.n.).

## 2. MÓDSZEREK

Témaspecifikus források tartalomelemzésével kerül bemutatásra a tárgykör elméleti háttere, a Covid-19-pandémia hatásait vizsgálva. Ezt kiegészíti egy primer kutatás is (ELTE KEB 2022/149), amelyet interjú keretében budapesti világörökségi helyszínen található intézményekben végeztünk. Az alábbi kérdésseltevésekre kerestük a válaszokat:

K1 A pandémia milyen pozitív/negatív hatásokat generált a múzeumok működésére nemzetközi és hazai környezetben?

K2 A vizsgált intézmények konkrét közelmúltbeli/aktuális helyzete hogyan ítélték meg?

K3 A vizsgált intézmények közösségépítő, kultúrákötvetítő szerepe hogyan jelenik meg?

K4 A vizsgált intézmények működését vajon befolyásolja-e a világörökségi helyszín?

## 3. EREDMÉNYEK

### 3.1. A pandémia hatása a kulturális intézmények működésére

Az UNESCO 2020-ban kezdeményezte a kulturális intézmények és a kulturális örökség támogatását, mivel világszerte emberek milliárdjai keresték a lehetőséget a társadalmi elszigeteltség leküzdéséhez a Covid-19 válság idején a kultúra segítségével. A

pandémia súlyosan érintette a kulturális szektort: a világörökségi helyszínek 89%-ában részben vagy egészben zárva voltak az intézmények (UNESCO, 2020a). Az UNESCO (2021b) adatai szerint a pandémia a világörökségi helyszínek 78%-án negatívan érintette a helyszíneken és környékén élő közösségeket. A belépődíjakból származó bevétel átlagosan 52%-kal csökkent a helyszínek 39%-ánál, ám a támogatásban részesülő helyek kb. 30%-a is jelentős csökkenésről számolt be. A látogatószám 66%-kal esett vissza a pandémia első évében. Az állandó alkalmazottak 40%-át és az ideiglenes alkalmazottak 53%-át bocsátották el (UNESCO, 2021b).

A múzeumok helyzete 2021 tavaszán némileg romlott az előző évhez képest. Afrikában és a csendes-óceáni térségben a múzeumok túlnyomó többsége nyitva volt, ám Európában és Észak-Amerikában csak elkezdték újraindítani a helyszíneket ekkor (WIPO, 2022). 85 000 múzeumot (a világ összes múzeumának kb. 90%-át) érintettek ideiglenes bezárások a Covid-19 vírus elleni küzdelem részeként. Különösen a magánmúzeumokat érintette súlyosan a pandémia, ami csődhez is vezetett: az ICOM (Múzeumok Nemzetközi Tanácsa) szerint tizből több mint egy múzeum soha nem nyílik meg újra (UNESCO, 2020b).

Hazánkban is negatív számokat eredményezett a járványhelyzet. A KSH (2022) adatai szerint a 2019. évhez képest 2020-ban 62,0%-kal, 2021-ben pedig 50,5%-kal kevesebb látogatót tudtak fogadni hazai muzeális intézményeink. A Szépművészeti Múzeum forgalma – a főigazgató nyilatkozata szerint – 90%-kal esett vissza 2020-ban az előző évhez képest (InfoRádió, 2020). A pandémia első és második hulláma közötti nyitvatartási időszakban (június második fele – november eleje) átlagosan 15-20%-os látogatottság volt tapasztalható a Magyar Nemzeti Galériában is, a 2019. évi hasonló adatokhoz képest. A Múcsarnokban az első hullám idején 55 ezer néző fordult meg virtuális vezetéseken és programokon, a második hullám során pedig, 2020. december közepéig kb. 20 ezer fő (Tölgyesi, 2021).

A kulturális intézmények különböző online lehetőségeket kínáltak, többek között otthoni koncerteket, online beszélgetéseket és meseolvasást (Gósi, 2020). A múzeumoknak is új módokat volt szükséges kitalálnia a közönség bevonására, többnyire digitális kezdeményezések formájában. Az erre való átállás mint tendencia meredeken nőtt a 2020. évben. Online művészeti órák, virtuális túrák is megjelentek a kínálatban, beépült a VR, AR és MR is (Giannini – Bowen, 2022), illetve online kiállítások, online

tanulási programok, speciális podcastek, sőt videojátékok és a gamification is megjelentek az örökség megtapasztalásának alternatív megoldásaiként (UNESCO, 2021a). A webinar, múzeumi honlapokon elhelyezett ismeretszerző vagy képességfejlesztő videó- és hanganyagok is a múzeumi tanulás egyre fontosabb részei, akárcsak a kortárs csoportoknak – gyermekek aktív közreműködésével készülő –, múzeumi tartalmakkal kapcsolatos blogok (Koltai, 2020).

Az **AR** (Augmented Reality = kiterjesztett valóság): digitális információ (kép, szöveg, hang) jelenik meg egy olyan képen, amelyet látunk. Ehhez okostelefont vagy táblagépet tart a látogató a kép elé, letölthető alkalmazás segíti a látogatói élmény elérését (Coates, 2022). (1. ábra)



1. ábra: AR használata múzeumban

Image 1: AR in museums  
Forrás/Source: Coates (2022)

A **VR** (Virtual Reality = virtuális valóság) esetében számítógép által biztosított érzékszervi ingerek (például látvány és hangok) jelennek meg, és az em-

ber cselekvései részben meghatározzák, hogy mi történik a környezetben (Fiedler, 2019). A megjelenő tárgyak, személyek, helyszínek és akár események, cselekmények is elég valószínűek, megérinthetővé válnak a kiállított tárgyak is, amire a helyszínen nem feltétlenül nyílik lehetőség (Molnár, 2022). (2. ábra)

A pécsi Zsolnay Negyedben a VR Univerzum pedig megismerteti a látogatókkal például egy úrralommás súlytalanságát, a tengermélyi búvárokodást, ám különböző ügyességi, felfedező, meseszerű, sport vagy akár művészeti játékok kipróbálása is elérhetővé válik (Zsolnay Örökségkezelő NKft., é.n.). (3. ábra)

Az **MR** (Mixed Reality = kevert valóság) egyesíti a kiterjesztett és a virtuális valóság adta előnyöket). Valós és virtuális (számítógép által generált) objektumokat is tartalmaz, valóság-hű környezetben, amelyekkel kölcsönhatásba léphet a látogató (Fiedler, 2019). Olyan érzékek is teret nyernek MR-környezetben, mint a mozgás, tapintás, ízlelés és szaglás, nagy kivetítők, kijelzők, képernyők technikai hátterében (Vishkaie et al. 2022).

Az UNESCO a Google Arts & Culture technikai támogatásával online kiállítást is indított 2020 tavaszán (UNESCO, 2020a).

A Szabadtéri Néprajzi Múzeum Múzeumi Oktatási és Módszertani Központja 2021. január 21. – február 8. között végzett intézményi reprezentatív felméréséből (N=203) kiderül, hogy a saját bevételek átlagosan 47%-kal csökkentek 2020-ban a 2019. évhez képest. 184 válaszadó több mint fele home office-t rendelt el a dolgozói számára – akárcsak a sportszektor több területén (Gósi,



2. ábra: VR-szemüveggel múzeumban

Image 2: With VR glasses in a museum  
Forrás/Source: Travelo (2019) Lenyűgöző időutazásra hívja látogatóit ez a szerb múzeum. From: <https://www.travelo.hu/ta-vo/20191104-serbia-sabac-virtualis-idoutazasa-hivjak-a-muzeum-latogatoit.html>



3. ábra: VR Univerzum a Zsolnay Kulturális Negyedben, Pécsen

Image 3: VR Universe in Zsolnay Cultural Quarter, Pécs, Hungary  
 Forrás: Zsolnay Örökségkezelő NKft. (é.n.)

2021); 82 helyen pedig a munkatársakat új munkakörbe helyezték át. Az intézmények 56,2%-a biztosított digitális és/vagy online tartalmakat a látogatóik számára: videók (77,2%), online játékok (45,6%), digitalizált gyűjtemények (41,2%), online tárlatvezetés (38,6%) stb. (MOKK, 2021).

Egy 2021. januári lakossági kutatás (N=1006, 67% nő, a kitöltők fele fővárosi lakos, 58,4% 40-69 éves, 7,9% 20 év alatti és 8,5% pedig hetvenes korosztályú) szerint pedig megállapítható, hogy a pandémia hatására nagy az érdeklődés a virtuális és online kiállítások, galériák (63,0%), virtuálisan bejárható múzeumi terek (51,1%) iránt, bár a múzeumok Youtube-videói iránt sem kevesen (32,0%) érdeklődnek. Kimagaslóan nőtt a fogyasztás aránya online múzeum-pedagógiai órák (+146,43%), online tárlatvezetések (+77,46%), élő közvetítések (+75,95%), múzeumi podcastek (+70,37%) és múzeumi vlogok (+56,45%) esetében (Berényi, 2021).

Az online tartalmak térnyerése nagyon jelentős az 5 évvel ezelőtti állapothoz képest, amikor például online múzeumi tárlat adatbázis az EU28-ból mindössze 13 esetben volt megtalálható (Losonczi, 2017a), illetve kis arányban használtak a múzeumok közösségi média-elemeket, mint Youtube-videókat, képeket Instagramon, (mikro)blogokat, pl. Twittert (Losonczi, 2017b).

### 3.2. A budapesti világörökségi helyszínek kiemelt muzeális szereplői

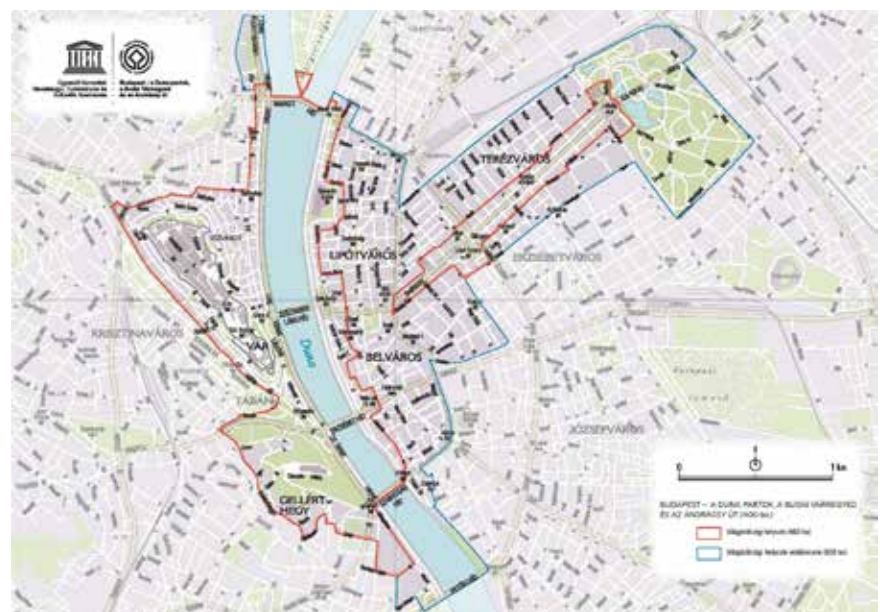
Az UNESCO az ICOMOS-szal (Műemlékek és Műemlékhelyszínek Nemzetközi Tanácsa) együttműködve kidolgozott egy olyan egyezményt, amely a kulturális örökségek védelmét szolgálja.

Ezt a megállapodást az 1956-os washingtoni „World Heritage Trust” konferencián kiterjesztették a természeti örökségek védelmére is. Így született meg a „world heritage” kifejezés által a világörökség mint fogalom. 1968-ban az IUCN (Természetvédelmi Világszövetség) meg is fogalmazta, hogy mely természeti értékek védelmét javasolja (Ásványi, 2014). Az 1972. november 16-án létrejött UNESCO Világörökség Egyezménye a Föld olyan természeti és kulturális javait kívánja védeni, amelyek az egész világ számára nagy jelentőségűek (Bassa, 2009). Hazánk csatlakozását az 1985. évi 21. törvényerejű rendelet jelzi, az egyezmény végrehajtásának hazai kereteit pedig a 2011. évi LXXVII. törvény jelöli ki.

Az UNESCO (2022) weboldalán 2022. augusztus elején elérhető adatok alapján 1154 helyszínt (897 kulturális, 218 természeti és 39 vegyes helyszínt, 167 részes államban) tartalmaz a Világörökség lista, köztük 8 magyarországi helyszínt: 1.) Budapest – a Duna-partok, a Budai Várnegyed és az Andrásy út (kulturális, 1987, bővítés 2002-ben), 2.) Hollókő ófalu és környezete (kulturális, 1987), 3.) Az Aggteleki-karszt és a Szlovák-karszt barlangjai (természeti, 1995), 4.) Az ezeréves Pannonhalmi Bencés Főapátság és természeti környezete (kulturális, 1996), 5.) Hortobágyi Nemzeti Park – a Puszták (kulturális, 1999), 6.) Pécs (Sopiana) ókeresztény temetője (kulturális, 2000), 7.) Fertő / Neusiedlersee kultúrtáj (kulturális, 2001), 8.) Tokaj-hegyaljai történelmi borvidék kultúrtáj (kulturális, 2002).

A Budai Várnegyed, majd az Andrásy út és történelmi környezetének Világörökség listára felvételével több budapesti kulturális, muzeális intézmény vált a Világörökség részévé, többek között a Budavári Palotában található Magyar Nemzeti Galéria, a Hősök tere található Szépművészeti Múzeum és a vele szemben található Múcsarnok. (4. ábra)

A Budavári palotaegyüttes az ország egyik legmeghatározóbb kulturális központja, épületei adnak otthont a Budapesti Történelmi Múzeumnak, az Országos Széchenyi Könyvtárnak és nem utolsósorban a Magyar Nemzeti Galériának (Lenkey, 2021). 1957-ben alapították hazánk képzőművészetének, az államalapítástól a kortárs művészetekig történő bemutatására, a Kossuth téri volt Kúria épületében. 1975-ben átköltöztették a felújított Budavári Palota



4. ábra: Budapesti világörökségi helyszínek és azok védőövezete

Image 4: World heritage sites in Budapest and their protection zone  
 Forrás: Budavári Önkormányzat (é.n.) Világörökségi terület. From: [https://budavar.hu/wp-content/uploads/2021/01/terkep\\_1456479649.jpg](https://budavar.hu/wp-content/uploads/2021/01/terkep_1456479649.jpg)

B-C-D épületeibe, és a középkori magyar gyűjtemény is átkerült ide. A Galéria és a Szépművészeti Múzeum 2012-ben egyesült. A Szépművészeti Múzeum 2018-as újrainvitása után a 19. századtól kezdődő gyűjtemény a Galériában kapott új helyet. A Galéria műtárgyainak száma 110 000. A Duna-part budai oldalának meghatározó, gyönyörű jelképe a kupola (MNG, 2022a).

Jelenleg 8 virtuális kiállítása van (MNG, 2022c). Online tárlatvezetései közül kiemelendő az „Art deco-kiállítás”, amelyet 2022. augusztus 23-án 19:00-20:00 között tartottak, Zoom-platfornon. 1.000 Ft/fő részvételi díjért maximum 90 fő ismerhette meg az elegancia, a luxus és a szépségápolás világát (MNG, 2022b).

A főváros pesti nyüzsgő belvárosi részét az Andrassy út köti össze a Hősök terével, amelyet a Városliget zöld övezete szegélyez (Lenkey, 2021). Az Andrassy út 26 db épülete, az összes épület 10%-a súlyosan veszélyeztetett állapotú (Csorba, 2015).

A Szépművészeti Múzeum 1906-ban nyitotta meg kapuit, felavatásán Ferenc József is ott volt. Mind a nemzetközi, mind a magyar képzőművészet számára otthont ad (Garas, 1985), az ókortól egészen a 18. század irányzatait lefedően. 2018-ban nyitott újra eddigi legnagyobb felújítása után, az 1800 előtti magyar művészet a Magyar Nemzeti Galériából újra itt került kiállításra. A legnagyobb spanyol gyűjteménnyel ez a múzeum rendelkezik. Műtárgyainak száma pedig mára már több mint százhuszszert számlál (Szépművészeti Múzeum, 2022a).

Virtuális múzeum keretében jelenleg 11 kiállítás látogatható (Szépművészeti Múzeum, 2022c). Interaktív online 60 perces tárlatvezetést „Múzeum Flow” címmel jelenleg 3 témában kínál a múzeum (Remekművek északról, Leonardótól Miróig, Dürer): Zoom-platfornon, 10 000 Ft-os programdíjért maximum 35 fő számára (Szépművészeti Múzeum, 2022b).

A Múcsarnok jelenlegi épülete 1896-ban épült meg (Regős, 1996), nagyszabású felújítása 1964–1965, majd 1991–1995 között volt. Egyik feladata a magyar kiállításoknak a külföldre való kiküldése és az idegen gyűjtemények bemutatása (Frank, 1996). A kortárs magyar és nemzetközi művészet, a széles körű vizuális kultúra bemutatótere (Múcsarnok, 2022a).

Virtuális, hang- és videóanyaggal kísért sétáinak száma 95 db, amelyekhez extra bejárást a normál belépőjegyek árának 50%-áért kínál a Múcsarnok (Múcsarnok, 2022b).

### 3.3. Az interjúk során kapott válaszok

Az alábbiakban az interjúk során kapott információk jelennek meg, kulturális menedzser, muzeológus, kurátor beosztású alkalmazottaktól, akik a munkahelyükként vizsgált múzeum működését megfelelően ismerik 7, 11, illetve 17 éve fennálló munkaviszonyukon keresztül.

#### 3.3.1. A muzeális intézmények közelmúltbeli, illetve aktuális helyzete

A pandémia miatti kényszerű zárvatartás időszakát szövegek megírására, a műtárgyak fotózásra előkészítésére és mindemellett kiállítások szervezésére is fordították a Magyar Nemzeti Galériában és a Szépművészeti Múzeumban. A jövőbeni kiállítások előkészítése mellett az aktuális kiállítások virtuálissá tétele jelentős többlettelehernek bizonyult. A pandémia rávilágított arra, hogy szükség van minél nagyobb, jobb felbontású képekre. A home office munkavégzés igényelte olyan rendszer kiépítését, amelyben minden dolgozó elérheti a szervert otthonról. Mindkét intézmény elkezdett Zoom tárlatvezetéseket tartani (amely a mai napig 130-160 fő részvételével zajlik), ingyenesen elérhető kisfilmeket készíteni a Youtube-ra, és nem utolsósorban a közösségi média felületeket tudatosabban kezelni. A Galéria Instagram oldala követőinek száma a kétéves pandémia során megduplázódott. Az online tartalmak biztosítása egy újfajta népszerűsítő hatást ért el: nagyon sokan érkeznének utólag személyesen is a kiállításra.

A Múcsarnok már a pandémia előtt is, már 5-6 éve készít virtuális sétákat. A pandémia előtt főként a nagyobb kiállítások voltak elérhetőek a múzeum honlapján így, ám a Covid megjelenése óta már szinte minden kiállítás megtalálható ebben a formában. Emellett rengeteg online tárlatvezetéssel, interjúval, beszélgetésekkel tartotta fenn a kapcsolatot a látogatókkal a karanténidőszak során. Ám sok program, amikre a Covid előtt rendszeresen sor került, mint a nyári gyerektáborok, még mindig nem tudtak visszaállni a megszokott módon a Múcsarnokban.

#### 3.3.2. A vizsgált intézmények közönségépítő, kulturális közvetítő szerepe, programjai

A Múcsarnok 125 éves múltjával talán az első olyan hely volt az országban, ahol múzeumpedagógia indult el, és erre a mai napig hangsúlyt helyez az intézmény. A Lázár Ervin program keretein belül több ezer általános iskolás osztály jut el a múzeumba, ahol a múzeumpedagógusok körbevezetik az osztályokat, majd a gyerekeknek lehetőségük van alkotni. Hasonló jellegű kreatív program volt a Múcsarnok által szervezett nyári gyerektáborok, amelyek során szintén az alkotásra, rajzolásra, kreatív foglalkozásokra fókuszáltak. Sajnos ez a program az elmúlt két évben nem valósulhatott meg.

A Szépművészeti Múzeumban az évenkénti két nagyobb kiállítás mellett 3-4 kisebb kiállítás is várja a látogatókat. Az állandó kiállításokra főleg az iskolákkal van szorosabb együttműködés. Ha az adott kort tanulják, a tanárokkal megnézik az ahhoz kapcsolódó kiállítást. Az időszaki kiállítások képesek a turistákat vagy a szórakozni vágyó közönséget is megszólítani. A társított érdekes programokkal már olyan szellemi municiót közvetítenek, mely nagyobb közönséget ér el. Például a Szépművészeti Múzeum és a Magyar Nemzeti Galéria több éve megrendezett Múzeum+ programja az esti órákban, tárlatvezetésekkel, előadásokkal és workshopokkal is.

A Galériában ezen kívül rendszeresen megrendezésre kerülnek a Borszerda nevű programok is, amelyek során egy összművészeti élmény közvetítése a cél: zene, irodalom, bor. Fő célcsoport a fiatalok. A „Mama, nézd!” című program pedig lehetőséget biztosít a fiatal anyukáknak a múzeumlátogatásra babával is. A múzeum segítségével ad hordozókenődőt, babakocsit az anyukák számára, így egy oldott közegben vehetnek részt a programon.

A Galériában ezen kívül rendszeresen megrendezésre kerülnek a Borszerda nevű programok is, amelyek során egy összművészeti élmény közvetítése a cél: zene, irodalom, bor. Fő célcsoport a fiatalok. A „Mama, nézd!” című program pedig lehetőséget biztosít a fiatal anyukáknak a múzeumlátogatásra babával is. A múzeum segítségével ad hordozókenődőt, babakocsit az anyukák számára, így egy oldott közegben vehetnek részt a programon.

A múzeumok önkéntesek munkáját is igénybe veszik például a nagyobb rendezvényeken a vendégek irányításában. Jutalmazásuk az éppen nyíló kiállításról biztosított tárlatvezetés, kurátorok által. Ezután ők maguk is önkéntes alapon tárlatvezetést tarthatnak a kiállításon.

#### 3.3.3. A muzeális intézmények működése világorökségi helyszínen

Az intézmény elhelyezkedése ebből kifolyólag jár kötelezettségekkel például abban, hogy az épületbelsőn és -külsőn nem lehet maradandó átalakításokat végezni. A kiállítások beépítése során csak elbontható, ideiglenes anyagokat használhatnak. A Magyar Nemzeti Galéria esetében továbbá azt is érdemes figyelembe venni, hogy ez a múzeum egy palotaegyüttesben található, nem pedig egy kifejezetten múzeum számára kialakított térben.

A Szépművészeti Múzeumban például a jelenleg is tartó grafikai terem felújításánál ez is egy szempont, hogy minden olyan darabot, amelyet lebontanának, meg kell őrizni, hogy később visszaépíthető legyen. Épülete eredetileg is múze-

umi funkció betöltésére épült, ezt pedig minden felújítás során figyelembe kell venni.

A Hősök tere egy közkedvelt turisztikai helyszín, és ebből adódóan sok külföldi megfordul nem csak a téren, hanem a múzeumokban is. A Hősök tere egy nagyon jól bemutatható, nagyon jól fényképezhető terület, ezáltal az itt található intézmények neve ismertebbé tud válni, mivel sok helyen megjelenik az interneten is. Mindemellett a helyszín könnyű megközelíthetőségében a szintén Világörökség részét képező M1 metró, a kiscsillagfalatti is közrejátszik. Ám a Magyar Nemzeti Galéria a másik két múzeummal ellentétben nem olyan könnyen megközelíthető a látogatók számára, annak ellenére, hogy frekvenciát helyszínen található.

A Múcsarnok látogatottságában érzékelhető pozitív változást okozott az az időszak, amely során a Szépművészeti Múzeum felújítási munkálatok miatt zárva volt. Ebben a periódusban nem oszlott meg a Hősök terére látogató közönség, így több látogatója volt a Múcsarnoknak.

Az elmúlt időszak mindhárom intézmény számára okozott váratlan helyzeteket, különösen a turizmus hiányának hatása. A világörökségi helyszínekből fakadóan mindegyik intézmény sok turistát fogadott, mivel fő közönségük a külföldről ide látogatók. Így a magyar közönséget volt szükséges jobban bevonni a múzeumokba, például magyar művészek időszaki kiállításával.

## 4. KÖVETKEZTETÉSEK

Bár a Covid19-pandémia számos hátrányt okozott a kulturális intézményeknek, a digitális világ felé való erőteljesebb nyitás pozitív hozadékot is rejt magában. Ugyan nem helyettesítheti a hagyományos helyszíni látogatások okozta élményeket, ám az új eszközök és programok másfajta impulzusokat eredményezhetnek, s az érzékenyebb vagy utazási időt csökkenteni kívánó látogatók megnyerését is szolgálja, a mentális jóllét új (szerű) helyszínein. Ezt támasztja alá Czeglédi és munkatársai (2021) kérdőíves felmérése ( $N=550$ ; 73,6% nő, átlagéletkor  $42,11 \pm 15,80$  év, vidéki lakos 69,1%) is, amelyből kiderült, hogy nagyarányú (82,9%) az érdeklődés a jövőben is a virtuális múzeumok iránt, amely a nem-fővárosiak körében is a földrajzi távolságok könnyed áthidalásával is magyarázható, valamint az ár szempontú kényelemmel.

A Covid-19 krízishelyzet hatására a múzeumok online szolgáltatásai, illetve az online múzeumpedagógiai és -andragógiai, -gerontológiai programjainak skálája kiszélesedett, amelyek által a

szélesebb társadalom izolációja is mérhető (Koltai, 2020).

A világörökség egy plusz hozzáadott érték, amely jelentősen emeli a látogatottság mértékét. Ám a kulturális intézmények életében nem ez az egyetlen meghatározó tényező, mégha egy további „reklámfelületet” is jelent. A médiaelemek pedig az összetett (egészséges) életmódra is jelentős hatást fejtenek ki (Patakiné Bősze – Lukács, 2022; Lukács – Patakiné Bősze, 2022). A nemzetközi szakmai életben kapott elismerések is meghatározzák a kiállítások és múzeumok elismertségét. A világörökségi státuszról is fakadó műemlékvédelmi kötelezettségek pedig a felújítások, bővítések kardinális szabályozói.

## 5. IRODALOMJEGYZÉK

1985. évi 21. törvényerejű rendelet a világ kulturális és természeti örökségének védelméről szóló, az Egyesült Nemzetek Oktatási, Tudományos és Kulturális Szervezete Általános Konferenciájának ülészakán Párizsban, 1972. november 16-án elfogadott egyezmény kihirdetéséről. Magyar Közlöny. 1985/55. 1367–1375. o.

2011. évi LXXVII. törvény a világörökségről. Magyar Közlöny. 2011/71. 15224–15231. o.

Ásványi, K. (2014) Kulturális turisztikai termékek, turisztikai attrakciók. In: Jászberényi, M. (Szerk.) A kulturális turizmus sokszínűsége. Budapest: Nemzeti Közföldügyi és Tankönyv Kiadó, 23–33. o.

Bassa, L. (2009) A világörökség és Magyarország – feljegyzések 2000-től napjainkig. In: Bassa, L., Kiss, F. (Szerk.) Tanulmányok az örökségmenedzsmentről 1. Világörökség és kezelése. Információs Társadalomért Alapítvány, Budapest, 55–70. o.

Berényi, M. (2021) Hogyan értékelik a magyar látogatók a múzeumok koronavírus alatt folytatott online tevékenységét? Jelentés a 2021 januárjában 1006 főt megszólító lakossági kutatás eredményeiről. [https://mokk.skzen.hu/admin/data/file/20210527/berenyi\\_mariana\\_hogyan\\_ertekelek\\_a\\_latogatok\\_a.pdf](https://mokk.skzen.hu/admin/data/file/20210527/berenyi_mariana_hogyan_ertekelek_a_latogatok_a.pdf)

Coates, C. (2022) How Museums are using Augmented Reality. 2022.04.17. From: <https://www.museumnext.com/article/how-museums-are-using-augmented-reality/>

Czeglédi, K. L. – Jakabovics, L. – Magyar, É. A. – Szabó, B. (2021) A virtuális múzeumok megítélésének feltárása empirikus úton a koronavírus-járvány alatt. In: Mitev, A. – Csordás, T. – Horváth, D. – Boros, K. (Szerk.) "Post-traumatic marketing: virtuality and reality" - Proceedings of the EMOK 2021 International Conference. Corvinus University of Budapest, Budapest, 460–472. o.

Csorba, Gy. (2015) Világörökség. Parlament infójegyzet. 2015/30. 2015. június 30. From: [https://www.parlament.hu/documents/10181/303867/2015\\_30\\_vilagorokseg/e2148731-e531-454d-890e-65e589153045?t=1433490598000](https://www.parlament.hu/documents/10181/303867/2015_30_vilagorokseg/e2148731-e531-454d-890e-65e589153045?t=1433490598000)

Fiedler, I. (2019) VR / AR / MR Implementations in Museums. 2019.12.22. From: <https://forumkulturvermittlung.at/2019/12/22/vr-ar-mr-in-museums/>

Frank, J. (1996) A Múcsarnok negyven éve (1950-1990). In: Keserű, K., Nagy, G., Beke, L. (Szerk.) Múcsarnok. Múcsarnok, Budapest, 67–118. o.

Fritz, P. (2015) A szellemi rekreáció felosz-

tása, rendszertani megközelítése. In: Fritz, P. (Szerk.) Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs, 17–20. o.

Fülöp, T. (2022) A családtörténet-kutatás, mint az időskori szellemi és lelki egészség megőrzésének egyik lehetséges formája. Recreation. 12. 1. 28–33. o. DOI: 10.21486/recreation.2022.12.1.5

Garas, K. (1985) Szépművészeti Múzeum. Corvina, Budapest

Giannini, T. – Bowen, J. (2022) Museums and Digital Culture: From Reality to Digitality in the Age of COVID-19. Heritage. 5. 1. 192–214. DOI: 10.3390/heritage5010011

Gósi, F. Zs. (2020) Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N., Kiss, Zs., Vajda, J. (Szerk.) Koronavírus idején. Replika Alapítvány, Budapest, 29–38. o.

Gósi, Zs. (2021) Munkavégzés a sportszektortban a Covid-19 árnyékában. In: Gósi, Zs. – Boros, Sz. – Magyar, M. (Szerk.) Sport a Covid-19 pandémia árnyékában. Akadémiai, Budapest, 148–158. o.

InfoRádió (2020) A tavalyi csúcs után bezuhant a múzeumok látogatottsága. 2020.10.31. From: <https://infostart.hu/kultura/2020/10/31/a-tavalyi-csucs-utan-bezuhant-a-muzeumok-latogatottsaga>

Koltai, Zs. (2020) Múzeumpedagógia az online térben. Tudásmenedzsment. 21. Ksz. 1. 142–152. o.

Koltai, Zs. (2021) Múzeumok a társadalom szolgálatában. In: Kriston-Vízi, J. (Szerk.), Antal, J. (Szerk.), Babolcsai, A. (Szerk.) Múzeumok Háttérrel: Válogatott tanulmányok a 2019. szeptember 9–10.-i VIII. Országos és IV. Nemzetközi Múzeumandragógiai Konferencia előadásaiából. Emberi Erőforrások Minisztériuma, József Attila Múzeum, Nyíregyháza, 100–107. o.

KSH (2022) Muzeális intézmények (1990–2021). 2022.06.27. From: [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/ksp/hu/ksp0008.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/ksp/hu/ksp0008.html)

Lakner, L. (2021) Az élménygyárak és a múzeumok. In: Kriston-Vízi, J. (Szerk.), Antal, J. (Szerk.), Babolcsai, A. (Szerk.) Múzeumok Háttérrel: Válogatott tanulmányok a 2019. szeptember 9–10.-i VIII. Országos és IV. Nemzetközi Múzeumandragógiai Konferencia előadásaiából. Emberi Erőforrások Minisztériuma, József Attila Múzeum, Nyíregyháza, 116–122. o.

Lenkey, G. (2021) Magyarország világörökségei. Történelmi Földrajzi Közlemények. 9. 1–2. 266–285. o.

Losonczy, Gy. (2017a) Nemzetközi múzeumok honlapjainak áttekintése, különös tekintettel a szellemi rekreáció két aspektusára. Recreation. 7. 4. 28–30. o. DOI: 10.21486/recreation.2017.7.4.4

Losonczy, Gy. (2017b) Website evaluation of the national museums (EU28). In: Kiaba, M., Sályóvá, S., Huliaková, Z. (Szerk.) Scientia Iuventa 2017: Proceedings from international conference of PhD students. 20 April 2017. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela – Belianum, Banská Bystrica, Szlovákia, 219–228. o.

Lukács, D. – Patakiné Bősze, J. (2022) A közösségi média hatásai a fiatalokra, kiemelten az alkati elégedettség területén. In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Magyar, M. (Szerk.) Életmód – Sport – Covid : Tanulmányok az életmódról és a sportról a Covid árnyékában. Akadémiai Kiadó, Budapest, 5–27. o.

Magyar Zene Háza (én.) Programok. From: <https://magyarzenehaza.com/>

Magyar, M. – Fazakas, R. – Szabó, Z. (2019) Művészetek és rekreáció. Recreation. 9. 4. 36–38. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.4.4

MNG / Magyar Nemzeti Galéria (2022a) A Múzeumról. From: <https://mng.hu/a-muzeumrol/>

MNG / Magyar Nemzeti Galéria (2022b) Online tárlatvezetés az Art deco-kiállításban.

From: <https://mng.hu/programok/online-tarlatvezetes-az-art-deco-kiallitasban-3/>

MNG / Magyar Nemzeti Galéria (2022c) Virtuális múzeum. From: <https://mng.hu/virtualis-muzeum/>

MOKK / Múzeumi Oktatási és Módszertani Központ (2021) A koronavírus-járvány miatt kialakult helyzet és hatásai a hazai múzeumokban 2021. Kutatási gyorsjelentés. Szentendre: Szabadtéri Néprajzi Múzeum From: [https://mokk.skanken.hu/admin/data/file/20210302/kutatasi\\_jelesentes\\_a\\_koronavirus-jarvany-miatt-ki.pdf](https://mokk.skanken.hu/admin/data/file/20210302/kutatasi_jelesentes_a_koronavirus-jarvany-miatt-ki.pdf)

Molnár, G. (2022) Életre kel a történelem – vukovári városnézés egy kicsit másképp. 2022.04.22. From: <https://kepesujsag.com/eletre-ke-a-tortenelem-vukovari-varosnezes-egy-kicsit-maskepp/>

Múcsarnok (2022a) A Múcsarnokról. From: <https://www.mucsarnok.hu/mucsarnok/rolunk.php>

Múcsarnok (2022b) Virtuális séták. From: [https://www.mucsarnok.hu/mucsarnok/virtualis\\_setak.php](https://www.mucsarnok.hu/mucsarnok/virtualis_setak.php)

Patakiné Bősze, J. (2020) Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században. In: Gósi, Zs. (Szerk.), Bárdos, Gy. (Szerk.), Magyar, M. (Szerk.) Sokszínű rekreáció II. Egészségmegőrzés-Életkorok-Képzés. Akadémiai Kiadó, Budapest, 41-60. o.

Patakiné Bősze, J., Lukács, D. (2022) Sportszakos ELTÉ-s hallgatók egyes életmódelemei, egészséghez kötődő médiatapasztalatai. In: Gósi, Zs., Boros, Sz., Magyar, M. (Szerk.) Életmód – Sport – Covid: Tanulmányok az életmódról és a sportról a Covid árnyékában. Akadémiai Kiadó, Budapest, 48-66. o.

Regős, A. (1996) A Múcsarnok első évtizedei. In: Keserű, K., Nagy, G., Beke, L. (Szerk.) Múcsarnok. Múcsarnok, Budapest, 41-65. o.

Szabó, J. (2021) Az élethosszig tartó tanulás és az életminőség összefüggései. A múzeumi kultúrák közvetítés új lehetőségei. In: Kriston-Vízi, J. (Szerk.), Antal, J. (Szerk.), Babolcsi, A. (Szerk.) Múzeumok Határok Nélkül: Válogatott tanulmányok a 2019. szeptember 9-10.-i VIII. Országos és IV. Nemzetközi Múzeumandragógiai Konferencia előadásából. Emberi Erőforrások Minisztériuma, Jósza András Múzeum, Nyíregyháza, 54-58. o.

Szamos (2022) Szamos Csokoládétúra 2022. augusztus 21. (vasárnap) 11:00 óra. From: <https://www.csokolademuzeum.hu/szamos-csokoladetur>

detura-2022-08-21-11-00-szamos-csokolade-muzeum-1055-budapest-kossuth-ter-10-.html

Szépművészeti Múzeum (2022a) A Múzeumról. From: <https://www.szepmuveszeti.hu/rolunk/>

Szépművészeti Múzeum (2022b) Online vezetések és előadások. From: <https://www.szepmuveszeti.hu/muveszet-otthonrol-tartalmak/online-vezetesek/>

Szépművészeti Múzeum (2022c) Virtuális kiállítások. From: <https://www.szepmuveszeti.hu/kiallitasaink-maskepp/>

Tölgyesi, G. (2021) Készülnek a nyitásra a múzeumok. 2021.01.23.

From: [https://nepszava.hu/3107106\\_keszulnek-a-nyitásra-a-muzeumok](https://nepszava.hu/3107106_keszulnek-a-nyitásra-a-muzeumok)  
UNESCO (2020a) UNESCO supports culture and heritage during COVID-19's shutdown. 2020.04.09. From: <https://whc.unesco.org/en/news/2099>

UNESCO (2020b) Museums around the world in the face of COVID-19. May 2020. Paris, France: UNESCO From: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373530>

UNESCO (2021a) Cultural and Creative Industries In the Face of COVID-19 – An Economic Impact Outlook. June 2021. Paris, France: UNESCO From: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377863/PDF/377863eng.pdf.multi>

UNESCO (2021b) World Heritage in the face of COVID-19. May 2021. Paris, France: UNESCO From: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377667>

UNESCO (2022) World Heritage List. From: <https://whc.unesco.org/en/list/>

Vishkaie, R. – Seyed, T. – Emmons, C.T. – Vom Lehn, D. (2022) Understanding mixed reality interactions in a children's museum exhibition. Educational Media International. 59. 1. 1-23. DOI: 10.1080/09523987.2021.1989764

WIPO / World Intellectual Property Organization (2022) The impact of the COVID-19 pandemic on creative industries, cultural institutions, education and research. From: [https://www.wipo.int/edocs/mdocs/copyright/en/wipo\\_cr\\_covid\\_19\\_ge\\_22/wipo\\_cr\\_covid\\_19\\_ge\\_22\\_study.pdf](https://www.wipo.int/edocs/mdocs/copyright/en/wipo_cr_covid_19_ge_22/wipo_cr_covid_19_ge_22_study.pdf)

Zsolnay Örökségkezelő NKft. (é.n.) VR Univerzum. From: <https://www.zsolnaynegyed.hu/latnivalok/vr-univerzum>



#TRADICIO



FRADI  
SHOP

# Tájékozódási futás – honnan indult? – hová tart?

Visszatekintés a tájfutás történetére, áttekintése a sportág jelenének, kitekintés a jövőbe...

## Orienteering – where did it start? – where are you going



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A bevezetésben a tájfutás nemzetközi történetéről olvashatnak. A kezdetekről: Az első tájfutó versenyről, melyet Bergenben 1897. május 13-án rendeztek. Aztán a folytatásról, ahogyan a tájfutás skandináv eredetű sportággá vált. Az itt kialakuló tájfutás hasonlított leginkább a mai értelemben vett tájékozódási futáshoz.

A Nemzetközi Tájfutó Szövetség 1961-es megalakulása indította el a sportág világméretű fejlődését. A Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetségnek négy hivatalos tájékozódási ága van: tájfutás, MTBO – kerékpáros tájékozódás, SkiO és TrailO – ahol mozgássérültekkel együtt versenyeznek ép társaik. Magyarországon, 1925-ben rendeztek tájfutó ver-

senyt először. A tájékozódási futás hazai fejlődése két úton haladt, egyrészt a tájékozódási túraversenyek, másrészt a sportág fizikai oldalát, a gyors feladatmegoldást előtérbe helyező egyéni versenyzés jelentette a másik utat. A két fő irány szétválása a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség 1970-ben önállóvá válásával valósult meg. Tájfutásban 1966-tól rendeznek világbajnokságot. A cikkben bemutatásra kerülnek a világversenyegek. A tájfutó, tájfutás magyar és nemzetközi meghatározásait járjuk körül, bemutatásra kerülnek a szakágak is. Továbbá a sportág tudományos és elméleti dokumentumait, szaklapokat, kiadványokat és könyveket is megemlíti a szerző. Végül kitekintünk a sportág lehetséges jövője felé.

**Kulcsszavak:** Tájfutás, MTBO, Sítájfutás, TrailO, IOF



### ABSTRACT:

In the introduction, you can read about the international history of orienteering. About the beginning: The first orienteer about a competition held in Bergen on May 13, 1897. Then about the continuation, like how orienteering became a sport of Scandinavian origin. The orientation that developed here was most similar in today's sense taken for an orientation run.

The establishment of the International Orienteering Federation in 1961 initiated the worldwide development of the sport. The International Orienteering Federation has four official branches of orienteering: orienteering, MTBO – bicycle orientation, SkiO and TrailO - where able-bodied people compete together with disabled people. In Hungary, in 1925, an orienteering competition was

held for the first time. The domestic development of orienteering followed two paths, on the one hand, the orienteering tour competitions, and on the other, the physical side of the sport, the fast individual competition emphasising problem solving. The two main directions of the separation was realised in 1970 when the Hungarian Orienteering Association became independent.

In orienteering, a world championship has been held since 1966.

The article presents the world competitions. Hungarian and international definitions of an orienteer and orienteering are covered, and the disciplines as well. Furthermore, the scientific and theoretical documents, magazines, publications and books of the sport is also mentioned by the author. Finally, we look towards the possible future of the sport.

**Keywords:** Orienteering, MTBO, SkiO, TrailO, IOF

## BEVEZETÉS – A TÁJFUTÁS TÖRTÉNETÉRŐL DIÓHÉJBAN

A tájfutás skandináv eredetű sportág. Katonai járőrversenyeket a XIX. század közepétől rendeztek Svédországban, Norvégiában, melyeken a katonai tisztek és a katonák bizonyíthatták tájékozódási képességüket, kiképzésük eredményességét. A katonai kiképzés során már az 1870-es években kidolgozott módszertan mentén végeztek tájékozódási jellegű tevékenységet, melynek során a katonák ismerkedtek a térkép és tájoló kezelésével. Hamarosan azonban tömegeket hódított meg, és Bergenben 1897. május 13-án meg is rendeztek egy „tájfutó” versenyt, amelyben útvonal-választási lehetőségek voltak, de térkép nélkül. Ez az esemény a későbbi tájfutó versenyek ősenek tekinthető, nemcsak Norvégiában, hanem az egész világon. Ezt követte a többi, civilek részvételével megvalósu-



1. kép: PreO pálya - PreO course  
(tájfutas.hu Fotó: Mihácz Zoltán)

ló skandináv tájékozódási verseny, de már térképpel: Oslóban 1898-ban, Stockholmban 1901-ben, Helsingforsban 1904-ben. Tájfutás a Skandináv országokban a téli és a nyári versenyszezon meghosszabbítása, illetve ezek kiegészítéseként fejlődött hihetetlen gyorsasággal. A mai erdei tájékozódási futásra hasonlított már ekkoriban is. (Kósa, 1966, Lorentzen, 1968) (1. ábra)



Szerző:  
**DR. KISS-GEOSITS BEATRIX**  
egyetemi docens  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
9700 Szombathely,  
Károlyi Gáspár tér 4.  
kiss.geosits.beatrix@ppk.elte.hu  
Kutatási terület:  
egészség, lelki egészség, kiegészítés,  
a mozgás mint gyógyszer



Szerző:  
**JUHÁSZ REBEKA**  
doktorandusz  
ELTE PPK Neveléstudományi  
Doktori Iskola  
Sport- és Egészségnevelés  
Program  
Kutatási terület: egészség, lelki  
egészség kérdései



Rovatvezető:  
**DR. NAGYVÁRADI KATALIN**  
egyetemi adjunktus  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
9700 Szombathely,  
Károlyi Gáspár tér 4.  
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei:  
rekreáció, egészségfejlesztés,  
gyógytestnevelés



Ország	Első tájfutó verseny
Norvégia	1897
Svédország	1901
Finnország	1904
Dánia	1906
Magyarország	1925
Észtország	1926
Svájc	1933
Csehszlovákia	1933

1. ábra: Az első tájfutó versenyek időpontja – The date of the first orienteering competitions – (Saját készítés)

A versenyző tömegek, a versenyrendszer egységesítésének igényére 1961. május 21-én a dániai Koppenhágában tartott nemzetközi kongresszuson alakult meg a Nemzetközi Tájfutó Szövetség (*International Orienteering Federation – IOF*).



2. ábra: IOF első, 1991-ig használt LOGO-ja – The first LOGO of IOF, used until 1991 – (IOF, 2022)

A 10 alapító tag Bulgária, Csehszlovákia, Dánia, a Német Szövetségi Köztársaság, Finnország, a Német Demokratikus Köztársaság, Magyarország, Norvégia, Svédország és Svájc volt. (2. ábra)

A Nemzetközi Tájfutó Szövetségnek négy hivatalos tájékozdási



3. ábra: IOF jelenlegi szimbóluma – Current symbol of IOF

ága van: tájfutás, MTBO – kerékpáros tájékozdás, SkiO és TrailO – ahol mozgássérültekkel együtt versenyeznek ép társaik. A Nemzetközi Tájfutó Szövetséget 1977-ben ismerte el a Nemzetközi Olimpiai Bizottság. (3. ábra)

Ismeretes, hogy az első tájfutó és sítájfutó versenyeket már az 1890-es években megrendezték. A kerékpáros tereptájékozdásról már 1940-es évektől olvashatunk Svédországban a TrailO meglehetősen újabb formája a tájékozdási sportoknak. Mégis onnan válik egy szakág hivatalossá, ahonnan a világversenyeket jegyzik, amikortól rendszeressé válnak ezek a versenyfajták. (Lorentzen, 1968) (2. kép)



2. kép: 1964-ben készült fotózott norvég tájfutó térkép – Norwegian orienteering map photographed in 1964 (Forrás: Lorentzen, 1968)

## A TÁJFUTÁS MAGYARORSZÁGI TÖRTÉNETE

Magyarországon 1925. január 11-én megtartották a világon az első Skandinávián kívüli tájékozdási versenyt, amit további kettő követett. A tájfutást a verseny kezdeményezője, Ripszám Henrik – aki festőművész és atléta is volt –, Svédországban ismerte meg, akkor, amikor az orosz hadifogságból Skandinávián keresztül érkezett haza (Hegedűs, 2016). Az első verseny a hüvösvölgyi „Balázs kocsmától” indult, és ide ért vissza. Ekkor más sportágak versenyzői (atléták, sífutók, turisták, birkózók, tornászok, sziklamászók, evezősök) mérték össze erejüket. A népszerűségét mutatja, hogy a Nemzeti Sport már másnap tudósított az első tájékozdási versenyről. (4. ábra)



4. ábra: Az első magyar tájfutó verseny sajtómegjelenése – Press release of the first Hungarian orienteering competition (huszadik-szazad.hu)

Ripszám Henrik emlékét idehaza leginkább a tájfutók őrizték meg: többféle emlékversenyt tartottak ezen a néven, közülük legismertebb az 1995 óta megrendezésre kerülő hegyifutás, amelyet sokáig az 1925-ös első verseny nyomvonalán rendeztek. Az 1925-ben tartott második

versenyéhez hasonló pályán, korabeli térképen 1995-óta minden év januárjában megrendezik a Ripszám Henrik tájfutó emlékversenyt. (Hegedűs, 2016) (3. kép)



3. kép: A 2000-es jubileumi Ripszám emlékversenyt térképe, lényegében az első verseny ellenőrző pontjaival. Alaptérkép az Állami Térképészet Budapest térképe, kb. 1930-ból. – Map of the 2000 jubilee Ripszám commemorative competition, essentially with the control points of the first competition. Basic map Budapest map of the State Cartography, approx. from 1930. (Forrás: Hegedűs, 2016)

A verseny útvonala a következő volt: Balázs vendéglő – Fazekas-hegy – a budakeszi Erzsébet Szanatórium – János-hegyi kilátó – Balázs vendéglő. A mintegy 9 km hosszú versenyt Belloni Gyula nyerte. A verseny a tudósítások szerint egy ifj. Ripszám Henrik rajzolta térképvezérléssel zajlott (a korabeli újságok szerint – egy praktikus kirajzolt térképpel), az útvonalat Reich Andor tervezte (Bárány, 1973).

További két ilyen tájékozdási – atlétikai rendezvényről vannak feljegyzések, majd ifj. Ripszám Henrik külföldre távozott, és ezzel a hasonló események szervezése egy kis időre abbamaradt.

A magyarországi tájfutás következő indulására 1934-ig kellett várni. Ekkor kezdtek el a magyar turisták tájékozdási versenyeket rendezni. A kezdetek Berend Ottó és egyesülete, a Duna Sport Club (DSC) nevéhez fűződnek. Az első egyesületen belüli háziversenyt 1934. március 22-én, az első országos tájékozdási csapatversenyt 1934. április 14-én rendezte meg a DSC, mindkettőt Budakeszi környékén. Az országos verseny útvonala Budakeszi – Hosszútöltés – Tóth György-hegy – Erzsébet-major – Hosszúhajtás – Budakeszi volt. A versenyen 8 öttagú csapat vett részt. Ezek igazi turistaversenyek voltak, térképeik a kor turistatérképei közül kerültek ki. A háziverseny során bekövetkezett nem várt fejlemény miatt – miszerint

mindenkinek biztosítva akarván a standard időn belül való beérkezést, a biztonság kedvéért futott az állomásig, illetve a célig – bevezették a sietés büntetését, ami egészen 1956-ig tartotta magát a később létrehozott szabályzatokban. Ennek indoka a következő volt: ezen gyakorlatnál nem a gyorsaságra, hanem elsősorban a helyes és biztonságos tájékozódásra, valamint a helyes túratempóra fektetjük a hangsúlyt, ezt biztosítandó, az előírt standard időktől való minden eltérés büntetőpontot von maga után. A teljesítményeket bonyolult táblázatok segítségével értékelték ki, amiben minden turistaszempontból fontos részletet pontosztak (*elsősegély-ismeretek stb.*) (Bárány, 1973).

A DSC 1938. március 13-án Dobogókőn, majd 1939. április 2-án Magyarokút környékén ismét nagy sikerű országos csapatversenyt rendezett 19, illetve 16 csapat részvételével. A térképek ebben az esetben is az ún. angyalos turistatérképek voltak 1:50 000-es méretarányban 20 m-es alapszintközzel. A közvetlenül a háború előtti években a turistaszövetségben ideológiai csatározások kezdődtek, minek következtében a DSC visszavonult a terepgyakorlatok rendezésétől. A háború alatt a szövetség a gyakorlatok honvédelmi jelentőségét hangsúlyozta, és a leventemozgalom és a katonaság bevonásával rendezett versenyeket. 1944. szeptember 5-én elfogadták a terepgyakorlatok szabályzatát, azonban annak gyakorlati kipróbálását az időközben egyre súlyosabbá váló hadi helyzet megghiúsította (Vereszki, 2001).

A sportág fejlődésében a második világháború utáni időszak komoly nehézségeket jelentett. Mivel az akkori vezetők a térképeket (*turista-, sport- és minden egyéb speciális térképet*) államtitokként kezelték. Ennek megfelelően csak a Honvédelmi Minisztériumnak volt joga és lehetősége használni az addig elkészült térképállományt. Továbbá a térkép készítése és sokszorosítása is szigorúan tilos volt Magyarországon. A térképek használata jelentős akadályokba ütközött, így a sportág fejlődése akadozott (Vereszki, 2001).

Ahogy látható, az „orienteerig” Magyarországon két határozott fejlődési irányt vett. Egyrészt a Ripszám Henrik által képviselt dinamikus, gyorsaságra épülő futás közben végrehajtott tájékozdási feladatokra fókuszált, mely a sportág fizikai oldalát, a gyors feladatmegoldást is fejlesztette. A másik irány a tájékozdási feladatok megoldására fektette a hangsúlyt, ez vezetett a mai túraversenyekig. A két fő irány szétválása a Magyar Tájékozdási Futó Szövetség 1970-ben önállósá válásával valósult meg, formálisan is. Az MTFSZ kilépett a természetbarátok akkor már szorongatónak érzett kötelékeiből.

A Magyar Tájékozdási Futó Szövetség, szakszövetség. Az MTFSZ a 2004. évi I. törvény (*Sporttörvény*) alapján működik, a Fővárosi Törvényszéken bejegyzett országos sportági szakszövetség, társadalmi szervezet. Felügyeletét a Fővárosi Főügyészség látja el. Tagja a Nemzeti Versenysport Szövetségnek (NVSZ). Országos, szakmai feladatokat lát el, kizárólagosan képviseli és működteti a tájékozdási futó sportágot Magyarországon, és képviseli mindenhol a világban. Az MTFSZ legfelső döntéshozó szerve az évente összehívott, a tagszervezetek képviselőiből álló Közgyűlés. A Közgyűlés fogadja el az Alapszabályt, az éves munkáról szóló beszámolókat, határozza meg a legfontosabb feladatokat és az éves költségvetést.

Két közgyűlés között a Szövetséget a Közgyűlés által választott elnökség irányítja. Az elnökség az Alapszabály és a többi szabályzat szerint szervezi, irányítja a sportág életét. A törvények és az Alapszabály betartását a Közgyűlés által választott Felügyelő Bizottság ellenőrzi. Az elnökség munkáját az általa megbízott, egy-egy szakterületért felelős bizottságok segítik. A bizottságokban az adott terület legjobb szakemberei társadalmi munkában dolgoznak a sportágért. A tagszervezetek közötti megyei, ill. regionális szintű egyeztetéseket megyei koordinátorok segítik.

Az MTFSZ a 10-től 85 évesig terjedő korosztályban, a nem versenyszerűen tájfutókkal együtt több mint 3000 sportoló rendszeres versenyzését biztosítja szervezett keretek között. A tájfutás elsősorban családok sportja, ahol férfiak, nők, gyerekek és idősebbek együtt tudnak sportolni az egészséges környezetben, a szabad levegőn. A szövetség a világversenyeken Magyarország magas szintű képviseletére válogatottnak működtet (MTFSZ, 2022).

## SZAKÁGAK, VERSENYFORMÁK

„A tájfutás egy állóképességi sport, amely jelentős mentális képességeket foglal magában. Nincs kijelölt útvonal – a tájfutónak futás közben térképpel és iránytűvel kell navigálnia. A térkép részletes információkat ad a terepről, például dombokról, talajfelszínről, akadályokról stb. Ahhoz, hogy a sportoló sikeres legyen a tájfutásban, kiváló térképolvadási készségre, abszolút koncentrációra és arra van szüksége, hogy nagy sebességgel futva gyorsan meghozza a legjobb útvonalválasztás döntését. A tájfutók egyenetlen talajon, teljesen ismeretlen erdei terepen vagy durva nyílt dombokon futnak – a szó valódi értelmében „cross country” sportág. Ezért jelentős fizikai erőre és mozgékonyaságra van szükség. Tájfutó versenyszámok széles skáláját kínálják: egyéni

versenyek és váltók, ultrarövid parkos versenyek és hegyi maratoni versenyek. A fejlámpa segítségével végzett éjszakai tájékozdás is népszerű tájfutási forma. A tájfutás egy olcsó sportág, amely mindkét nemnek és minden korosztálynak megfelelő.” (IOE, 2021)

A speciális ruházaton kívül tájolóra (laptájoló, vagy ujjtájoló) van szüksége a versenyzőnek, továbbá kartonra, vagy ellenőrző kártyára, amellyel bizonyíthatja, hogy az összes ellenőrző pontot a megfelelő sorrendben érintette. A térképet a versenyző a rajt pillanatában kapja meg, a kategóriájának megfelelő pálya felülnyomásával. A speciális tájfutó térképet úgy tervezték meg, hogy részletes információkat adjon a terepről – dombokról, talajfelszínről, és olyan objektumokról, mint a sziklák, vagy akár az ember alkotta tárgyak.

## SÍTÁJFUTÁS – SKIO

A sítájfutás állóképességi téli sport, amely a tájékozdást és a sífutást ötvözi egyenetlen és ismeretlen terepen, előkészített sífutópályákon. A sítájfutó egyesíti a nagy fizikai állóképességet és erőt, a kiváló technikai síkészségeket és a legjobb útvonalak kiválasztásának képességét.

A sítájfutó rendezvények célja a sportolók fizikai erejének és tájékozdó képességének próbája. A sítájfutók a térkép segítségével navigálnak a sípályák sűrű hálózatában, és megfelelő sorrendben keresik fel az ellenőrző pontokat. Az útvonalválasztás a sípályák minősége, a meredekség és a távolság alapján történik, amelyek mindegyike leolvasható a térképről.

A sítájfutás szellemileg és fizikailag is kihívást jelent. A sportág megköveteli és



4. kép: Sítájfutó verseny közben – Cross-country skier during competition (tájfutas.hu Foto: Donatas Lazauskas)



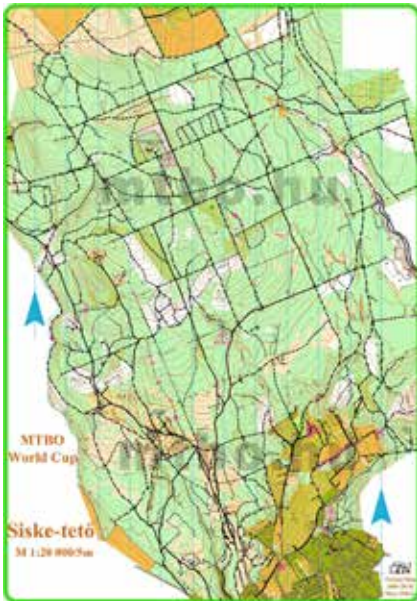
5. kép: Sítájfutó térkép – Cross-country map (tájfutas.hu)

fejleszti a sifutó fizikai képességei mellett a matematikai és térbeli képességeket, a rövid távú memóriát és egyéb mentális képességeket is. A sifutáshoz képest a sí-tájéfutók gyorsabbak a technikailag nehéz, keskeny lágypályákon. A sportolóknak térképet kell olvasniuk, és több száz útvonalat kell választaniuk egy pályán, miközben teljes sebességgel síelnek.

## MTBO

### Tájékozódási kerékpározás – MTBO

A tájékozódási kerékpározás egy állóképességi sport, amely vonzza a tájfutás és a mountain bike szerelmeseit egyaránt. A legfontosabb tájékozódási képességek az útvonalválasztás és a térképmemória. **(6. kép)**



**6. kép:** Tájkerékpáros térkép – Mountain bike map (mtbo.hu)

A rendkívül jó kerékpárkezelés és a meredek lejtőkkel való megbirkózás mind felfelé, mind lefelé elengedhetetlen egy csúcsportoló számára. Környezetvédelmi óvintézkedésként a versenyzők általában nem hagyhatják el az utakat és pályákat, bár ez kivételesen megengedhető néhány országban. A tájékozódási kerékpározás a Nemzetközi Tájfutó Szövetség által kezelt tájfutó szakágak közül az egyik újabb **(7. kép)**. Az 1980-as évek végén kezdődött klubszinten olyan országokban, ahol a hegyi kerékpározás népszerű szabadterei sport



**7. kép:** MTBO versenyző – MTBO competitor (mtbo.hu Fotó: ismeretlen)

volt. Minden évben megrendezik a tájékozódási kerékpáros világbajnokságot, amelyen mintegy 25 nemzeti csapat vesz részt. Speciális felszerelések az MTBO-hoz, a sisak, a kerékpárra szerelhető térképtartó (*ebbe helyezik el a rajt pillanatában a speciális versenytérképet*), a versenyző kezén, ujján elhelyezkedő tájoló.

### Precíziós tájékozódás – TrailO

A precíziós tájékozódás egy tájfutó szakág, melynek középpontjában a térképolvasás áll természetes és városi terepen **(1. kép)**. A diszciplínát úgy fejlesztették ki, hogy mindenkinek, beleértve a mozgáskorlátozottakat is, esélye legyen egy tartalmas tájfutó versenyen való egyenlő részvételre. Kézi vagy elektromos kerekesszékek, járást segítő egyéb eszközök, segítő személyek stb. használata/bevonása megengedett, ha a mozgáshoz szükséges. A mozgási sebesség nem releváns a verseny szempontjából.

A kihívás az, hogy a térkép által megadott információk alapján azonosítsuk a megfelelő ellenőrzőpontját. Ez távolról és többnyire útról vagy ösvényről történik, amely lehetővé teszi a mozgásukban korlátozott személyek számára a részvételt. Az ellenőrző pontok helyes azonosításának bizonyítása nem igényel kézügyességet, így a súlyosan mozgáskorlátozottak is egyenlő eséllyel versenyezhetnek. A legtöbb TrailO versenynek van Open kategóriája és Para kategóriája, az O kategória mindenki számára nyitott, a P kategória pedig a mozgáskorlátozottság miatt funkcionálisan hátrányos helyzetű sportolók számára készült, akik ezért nem vehetnek részt észszerűen egyenlő feltételekkel.

A TrailO-ban két egyéni versenyforma van: PreO és Tempo, plusz egy csapatverseny, a váltó. A PreO-ban számos pontot kell azonosítani egy pályán, ahol az egyetlen korlátozás az, hogy a megengedett úton maradjon a versenyző, és ne használjon több időt a meghatározott maximális időnél **(8. kép)**. A Tempo-ban egy széken ülve kell a lehető legrövidebb idő alatt megoldani a tájékozódási feladatokat, tehát gyorsan kell gondolkodni. A Tempo-nak van egy virtuális verziója is, az E-Tempo, amelyet saját számítógépéről is megtehet a versenyző (*ez a koronavírus-járvány idején alakult ki, amikor*

*az utazások, a szabad mozgás korlátozva volt*). Jelenleg már nemzeti bajnokságok is vannak E-Tempo formában is. **(9. kép)**



**8. kép:** PreO versenyző – PreO competitor (tajfutas.hu Foto:Orienteering Piné)



**9. kép:** PreO térkép – PreO map (tajfutas.hu/trail orienteering)

## TÁJFUTÓ ESEMÉNYEK/ VILÁGVERSENYEK RENDSZERE

Az éves nemzetközi bajnokságok közé tartozik a tájfutó világbajnokság, a junior tájfutó világbajnokság és a master világbajnokság. Az IOF évente rendez világbajnokságokat. A nemzetközi eseménynaptár több mint 100 világranglista eseményt tartalmaz éves bontásban. A regionális bajnokságok hat IOF régióból ötben zajlanak: Európában, Ázsiában, Észak-Amerikában, Dél-Amerikában és Óceániában.

A tájfutás olyan multisport játékok része, mint a The World Games és a World Masters Games. A FISU minden második évben egyetemi tájfutó világbajnokságot és egyetemi sítájfutó világbajnokságot rendez. A CISM évente rendez katonai tájfutó világbajnokságot, és a sítájfutás a CISM Winter Military World Games része.

Tájfutásban 1966-tól rendeznek világbajnokságot. Eleinte kétfévente rendezték meg, a páros években, majd a páratlan években. 2004-től minden évben rendeznek Tájfutó VB-t (WOC). 2020-ra tervezten különvált az erdei világbajnokság – hosszútáv, középtáv, férfi és női váltó versenyekkel, – a sprint világbajnokságtól. A sprint VB megrendezése hasonlóan 3 versenyszámot igényelt az egyéni sprint és a sprint vegyesváltó mellé, a sprint VB-re 2015-től nemzetközi szinten kifejlesztettek egy új versenyformát – a knock-out-sprint számot, mely percenkénti indításos

selejtező futamból és tömegrajtos indításos, kieséses elődöntőből, középdöntőből és döntőből áll. (A koronavírus-járvány miatt a 2020-ra tervezett sprint VB-t 2022-ben lehetett megrendezni.) Így 2021-ig bezáróan vegyes tájfutó világbajnokságok voltak (erdei és sprint számokkal).

Sítájfutó világbajnokságot 1975-től rendeznek két évente. TrailO világbajnokságot 2004-től minden évben, MTBO világbajnokságot pedig 2002-től rendez az IOF minden évben.

World Orienteering Championships	
2022	1. sprint VB – Vejle-Frederica, Denmark
2021	Doksy, Czech Republic
2020	Doksy, Czech Republic – ELMARADT
2019	Ostfold, Norway
2018	Riga, Latvia
2017	Tartu, Estonia
2016	Strömstad-Tanum, Sweden
2015	Inverness, Scotland, Great Britain
2014	Trentino-Veneto, Italy
2013	Vuokatti, Finland
2012	Lausanne, Switzerland
2011	Savoie, France
2010	Trondheim, Norway
2009	Miskolc, Hungary
2008	Olomouc, Czech Republic
2007	Kiev, Ukraine
2006	Århus, Denmark
2005	Aichi, Japan
2004	Västerås, Sweden
2003	Rapperswil/Jona, Switzerland
2001	Tampere, Finland
1999	Inverness, Scotland, Great Britain
1997	Grimstad, Norway
1995	Detmold, Germany
1993	West Point, United States
1991	Marianske Lazne, Czechoslovakia
1989	Skövde, Sweden
1987	Gerardmer, France
1985	Bendigo, Australia
1983	Zalaegerszeg, Hungary
1981	Thun, Switzerland
1979	Tampere, Finland
1978	Kongsberg, Norway
1976	Aviemore, Great Britain
1984	Viborg, Denmark
1972	Staré Splavy, Czechoslovakia
1970	Friedrichroda, Federal Republic of Germany
1968	Linköping, Sweden
1966	Fiskars, Finland

5. ábra: Tájfutó világbajnokságok időpontjai és helyszínei – Dates and locations of orienteering world championships (Saját készítésű táblázat)

## TÁJFUTÁS – TÁJFUTÓ DEFINÍCIÓJA

Nézzük meg, mit gondolnak, mit tartanak a tájfutásról a nemzetközi és hazai szervezetek szakértői, a tudomány embelei és a sportolók, továbbá a laikusok.

A következőben a tájfutás definícióját járjuk körül, elsőként a Mozgásvilág.hu portál Futás lexikonjából idézve a tájfutó kifejezést, milyennek látják a tájékozdási futást a futás szakértői: „A tájfutó a terepfutó azon különleges fajtája, aki nem szalagok, hanem furcsa színű térképek (és iránytű/tájéoló) alapján tájékozdik, és gyakran bukkan fel a bozót sűrűjéből; állóképessége nagyjából háromszor olyan jó, mint egy terepfutóé, ugyanez elmondható a memóriájáról és egyéb kognitív funkcióiról is, marketingje azonban fordítottan aránylik ezen képességeihez.” (Mozgásvilág.hu)

Ez a megfogalmazás jól mutatja be, hogy hol is helyezkedik el a tájfutás a többi futósporthoz képest. Ennek okaként egyértelműen az ismeretlenséget, marketing hiányát hozza fel a szerző.

A Magyar Tájékozdási Futó Szövetség meghatározása a sportág iránt érdeklődőknek készült: „A tájfutás nem a szép tájról kapta a nevét, ahol a versenyzők futnak. A tájfutásban a tájékozdás a lényeg térképpel és tájolóval, az útvonal szabad megválasztása az ellenőrző pontok között, és a választott útvonal hibátlan teljesítése. És természetesen a futás: erdőben, mezőn, bozotosban, tisztáson, hegyen, és egyre gyakrabban a városokban is. A tájfutás – vagy hivatalosabban a tájékozdási futás – az a sport, amihez erőnlét kell, mert hegyi terepen, utakról letérve futni embert próbáló. Az a sport, amihez szellemi koncentráció kell, mert a térkép alapján kell gyorsan tájékozódva megtalálni a pontokat, amelyek kiadják a pályát. A jó tájfutónak mind fizikailag, mind mentálisan magas teljesítményt kell nyújtania. A tájfutás ugyanakkor egy játék, kaland, amihez nem kellenek bonyolult eszközök, csak egy térkép és egy tájoló, amelyek segítségével a kikapcsolódás különleges formáját adja a XXI. század emberének: sport közben visszavezeti a természetbe, az egészséges környezetbe, miközben fejleszti a problémamegoldó és döntési képességét.” (MTFSZ, 2022)

A Wikipédia – mondhatjuk, hogy a XXI. századi népi nyelv, hiszen a szabadon készített, esetleg írott vagy íratlan formában megfogalmazott ismereteket próbálja rendezni. Ezért érdekes szempont a köznyelv általi tájékozdási futás definícióját is idevenni:

„A tájfutás szó a tájékozdási futás rövidült alakja. A tájfutás a tájékozdási

sportok egyike, egy olyan, atlétikai jellegű futósporthoz, ahol a versenyzőknek térkép és tájoló segítségével a térképen feltüntetett ellenőrző pontokkal kijelölt pályán, a pontokat többnyire előírt sorrendben érintve, a legrövidebb idő alatt kell végigfutni. A versenyző az ellenőrző pontok között maga választja meg az útvonalát.” (Wikipédia szabad enciklopédia).

„A lelki tényezők által meghatározott döntések eredményeképpen a futó végül is a tájékozdási és futó képességeinek összehangolásával alkalmazkodik a mindig változó szituációhoz, és arra törekszik, hogy a lehető leggyorsabban, de minimális hibával teljesítse a pályát. Egyidejűleg gyorsan és pontosan. Ezek az egymásnak ellentmondó tényezők csábítják a »tájfutással megfertőzötteket« újabb és újabb próbatételre.” (Dosek, 1998 88. o.)

## KIADVÁNYOK – MAGAZINOK ÉS A TUDOMÁNY A TÁJFUTÁS SPORTÁG TÁMOGATÁSÁRA

A magyar szakirodalom, mely az évtizedek során megjelent, rendszerezésre került a tájfutók lelkesedéséből kifolyólag. Több szakmai folyóirat is foglalkozott a tájfutással, tájékozdási futással. Olvashatunk cikkeket a Sport és testnevelés (1951–1952–1953–1954–1955) című folyóiratban a kezdeti időkről. A Természetjárás (1955–1956–1957–1958–1959–1960), a Turista (1961–1962–1963–1964–1965–1966–1967–1968–1969–1970) és a Természetbarát híradó (1964–69) folyóiratok, rendszeresen közöltek cikkeket a tájékozdás ezen formájáról egészen addig, amíg az IOF és az MTFSZ meg nem alakult. A két sportág különválásával a sajtó és a szaklapok is különváltak. Első önálló szakfolyóirati próbálkozások voltak a tájfutás vezetői részéről: A tájékozdás sportja (1960–62), Iránytű, a Veszprém megyei TFSZ körlevele (1970–1977), Észak-pesti TFSZ tájékoztató, 1972-ben. Rendszeresen jelent meg majdnem 20 éven keresztül, a rendszerváltásig a BTF SZ tájékoztató (1970–1989). Egyedüli, egyszeri megjelenéssel bírt a Tájfutó, a Junior SE kiadványa, 1992-ben. A tájfutás sportág szakmai, információs felzárkózás, a tájékoztató és a módszertani fejlődés útját három ikonikus kiadvány jelentette, és jelenti a mai napig is: TÁJOLÓ, a BTF SZ lapja, amely 1983–2016 között jelent meg, TÁJFUTÁS, az MTF SZ lapja 1970–2004 között volt olvasható és a Szélrózsza évkönyvek 1972–1995-i időszakban, és 2017-től napjainkig.

Érdekes, hogy 1972 és 1984 között könyvsorozat is megjelent a tájfutásról, oktatás módszertan, edzéselmélet és ver-

senyrendezés technikai kérdéseit körüljárva, Tájékozódási futás kiskönyvtára (1–9. kötet) címmel. A Magyarországon megjelent tájfutáshoz köthető szakkönyvek/szakirodalmak, módszertani kiadványok és térképek elérhetőek digitális formában az MTFSZ honlapján és a tájfutó sportolók, szakemberek önkéntes és társadalmi összefogásából összegyűjtve a <http://lazarus.elte.hu/tajfutas/magyar/szakirodalom.htm> címen.

A Nemzetközi Tájfutó Szövetség (IOF) két fontos szakmai kiadvánnyal büszkélkedhet, egyrészt az információt, tájékoztatást szem előtt tartó Orienteering Worlds újság, mely 2005-től napjainkig kiadásra kerül évente egy lapszámmal.

Továbbá a Scientific Journal of Orienteering szaklap, amely 1985–2014 között évi két számmal jelent meg. Ez a tájfutó Tudományos Folyóirat (*Scientific Journal of Orienteering*) áttekintést ad arról, hogy mi folyik a tájfutásban, milyen fejlődési tendenciák vannak. A folyóirat a sportág minden lehetséges területét lefedi: Sportpszichológia, Sporttudományok, Sport-

orvostan, Sportoktatás, Sportortopédia, Térképészet és még sok más téma.

És egy érdekesség: A 2014-es tematikus lapszám – mely a térképészeti technikai kérdéseit járja körbe – vendég szerkesztője Zentai László volt, az ELTE jelenlegi rektorhelyettese, az IOF elnökségi tagja, térképbizottságának vezetője. **(6. ábra)**

## MERRE TOVÁBB, TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS?

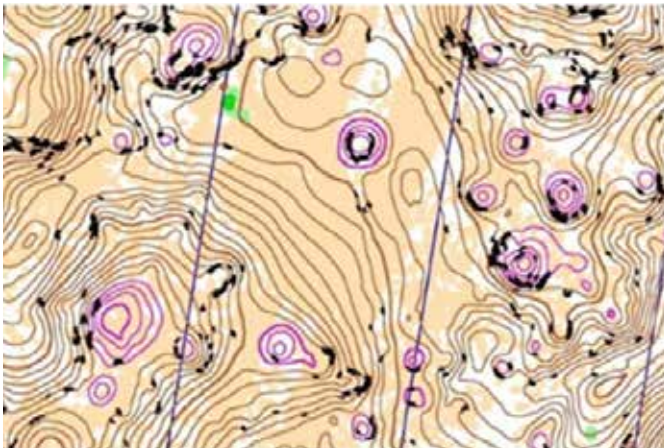
A természetben üzhető sportok, így a tájfutás és szakágai is szinte bárki számára elérhetőek. Ideális sport lehet a rekreálódásra. De akár rekreációs sportágként is választható. A tájékozódási futásba 10 éves kortól akár 95 éves korig be lehet kapcsolódni, versenyeken részt lehet venni. A fizikai fitness mellett a kognitív funkciók megtartására is rendkívül pozitív hatással van idős korban. Gondoljuk csak el, azt a szenior II. versenyzőt, aki elmúlt 65 éves, vagy akár 90 év feletti, és

az erdőben tájékozódási feladatokat végez, nem téved el idegen helyszíneken, új környezetben, milyen szellemi frissesség jellemzi az egyént. Az idős kori leépülés prevenciójára egy rendkívül hatásos és izgalmas, élményekkel teli lehetőséget jelent a tájfutás.

A gyerekekhez az iskolai testnevelés által lehet eljutni. A tájfutás nem igényel eszközöket, infrastruktúrát, hiszen a tájfutó sportszarnoka a természet maga, legyen az iskolaudvar, település, park, vagy akár erdő, mező...

A tájfutó versenyeken, több napos kupákon akár az egész család együtt tud versenyezni a szabadban. Hiszen a kategóriák száma lehetővé teszi a korosztálynak megfelelő választást, továbbá a nehézségi fokozatok választásával akár egy kezdő, tájfutással ismerkedő versenyző, de akár egy világbajnoki felkészülés folyamatában lévő élsportoló is megtalálja a szintjéhez passzoló nehézségi fokozatokat (Dosek, 1997).

Jó sport a tájfutás! Kár, hogy kevesen ismerik...



**6. ábra:** Automatikusan létrehozott O-térkép és a megfelelő O-térkép a Krumperk közelében található karsztos erdőterületről – Automatically created O-map and corresponding O-map of karstic forest area Krumperk near Domžale (Scientific journal of orienteering 2014. 6. o)

## IRODALOMJEGYZÉK

Bárány László (1973): A tájékozódási futás magyarországi története 1934–1972 (kézirat)

Dosek Ágoston (szerk.) (1997): Erdők, hegyek sportjai, MTFSZ

Fekete Jenő (1985): Tájfutó technikai ABC – magánkiadás

Hegedüs Ábel (szerk.) (2016): Ripszám Henrik és a magyar tájfutás kezdetei 1925–1948 A magyar tájfutás története Első kötet Kiadja a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség megbízásából és támogatásával az Ábel Térképészeti Kft. Budapest

<http://www.huszadikszazad.hu/1925-januar/sport/az-elso-magyar-terepfutoverseny,1925-os-elso-magyar-tajfutó-verseny-alkalmából-íródott>.

<http://lazarus.elte.hu/tajfutas/magyar/szakirodalom.htm>

<https://old.orienteering.sport/about-orienteering/> (IOF 2021-ig)

<https://www.tajfutas.hu/mtfsz>

<https://orienteering.sport/iof/communication/publications/orienteering-world/> (IOF 2022)

<https://www.mozgasvilag.hu/futas/hirek/futo-ertel-mezo-keziszotar>

<https://www.tajfutas.hu/tajfutas/szakagak>

<https://www.tajfutas.hu/tajfutas/szoszedet>

<https://www.tajfutas.hu/tajfutas/tortenet>

Kósa Csaba (1966): A tájékozódási sport története (kézirat)

Lorentzen Willy (1968): A tájékozódási edzés könyve (fordítás), Norvég Tájékozódási Szövetség

Scientific Journal of Orienteering, volume 19, issue 1, 2014.

[www.orienteering.org/SciJO/SciJhome.htm](http://www.orienteering.org/SciJO/SciJhome.htm)

Vereszkai Tibor (2001): A tájékozódási futó térképek története ELTE TTK Térképész Diplomamunka

# A modern kori egészségtudatosság, avagy mit is értünk ma holisztikán?

## Modern health awareness, or what do we mean by holistic today?



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Kiindulva abból a tényből, hogy a mindennapjainkat átszövő elektroszmog jelentős mértékben megváltoztatta a Schumann-rezonancia frekvenciáját, amely igencsak erős élettani hatásokat fejt ki az élő szervezetekre, adódik tehát a kérdés, hogy a modern kor technológiai vívmányai és az egészség holisztikus értelmezése, valamint mindezek napi rutinba történő integrálása megadhatja-e a 21. századi embernek a vágyott jóllétet? Mi saját magunk mennyire vagyunk felelősek a saját egészségi állapotunkért? Kiknek értelmezhető még a felelősége az egyén egészségi állapotáért? Hogyan lehet tehát előidézni a hatékony egészségmegőrzést?

**Kulcsszavak:** modern kor, holisztika, egészségtudatosság, felelősségvállalás



### ABSTRACT:

Starting from the fact that the electrosmog that permeates our everyday life has significantly changed the frequency of the Schumann resonance, which exerts very strong physiological effects on living organisms, the question therefore arises whether the technological achievements of the modern age and the holistic interpretation of health, as well as all these daily can its integration into the routine give the 21st century man the desired well-being? How responsible are we for our own health? Who else can be interpreted as responsible for the individual's health? So how can effective health care be brought about?

**Keywords:** modern age, holistic, health awareness, responsibility

### BEVEZETÉS

Egy ideje divatos a holisztikus egészség témával foglalkozni, hiszen napjainkban az egészség és a hozzá kapcsolódó szépség, valamint siker igazán fontos része az emberek mindennapjainak. Nem igazán akad olyan ember, aki valahogyan ezzel a témával ne foglalkozna, ne keresné azt a bizonyos szent grált. Ahogyan az Egészségügyi Világszervezet is teszi, akik globális szinten vizsgálják az emberek egészségét, az egészséget befolyásoló tényezőket, a beavatkozási lehetőségeket és a megoldásokat. A kezdeti megközelítések ma már sokkal összetettebbek, holisztikusak. A COVID-19 pandémia az egészség és a világunk működésének összefüggéseit felerősítette, mindenkiel átéreztetve, hogy az ember egészséges működése az alapja a világunk működésének.

Már önmagában az, hogy az egészség közvetlenül vagy közvetetten megjelenik minden fenntartható fejlődési célban, elég lenne egy óriási fordulatról beszélni az egészség témában. De más szemléletbeli változások is felerősödtek mind az orvosszakmában, mind az áltagemberekben.

Ahhoz tehát, hogy a mai modern korban egészségtudatosságról beszélhessünk, holisztikus egészségtudatossági és felelősségvállalási modellből kell kiindulni. Ez alatt olyan modellt értek, amely magába foglalja az egyén testi, lelki, mentális egészségét és szociális

jóllétét, valamint az egyéni felelősség mellett az egyént körülvevő környezetből eredő hatásokat és beavatkozási aktorokat is figyelembe veszi, továbbá integrálja a fenntartható fejlődés szemléletét, modern egészséges életstílust kialakítva.

A mai modern világunk eljutott egy olyan határig, amikor egyénileg fel kell tenni azokat a kérdéseket, hogy mit tudunk tenni annak érdekében, hogy harmóniában tudjunk élni a környezetünkkel, a természettel. Fontos ez az összhang, hiszen a modern életvitelünk távolított el minket attól az állapottól, amikor az ember mint biológiai lény tekintett magára. Ez a tudatállapot bizonyos szempontból sokkal egészségesebb volt, mint a mai modern életfelfogásunk. Nem mondom, hogy nincs előnye a mai, modern életünknek, csupán annyit, hogy sok hátránya van a kényelemnek és társadalmi berendezkedésünknek biológiai szempontból. Amikor ezt megértjük, akkor rájövünk, hogy az ún. természeti törvény úgy hat ránk, mint a gravitáció. Lehet benne nem hinni, attól még hat. Az egyensúlyi állapottól való eltávolodás dominóeffektusként okozza az egészségi problémákat, hiszen a biológiai mechanizmusok felborulnak.

A modern egészséges életstílus éppen ezért magyarázatra és újragondolásra szorul. Jóval több ez már, mint a táplálkozás és a mozgás optimális szinten tartása egy kis mentálishigiéniával megspékelve. Az embereket körbevevő környezetnek (természeti, épített, emberi)



Szerző, rovatvezető:  
**JUHÁSZ ANNAMÁRIA**

Miskolci Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar  
Whole life balance specialista  
efkegtur@uni-miskolc.hu  
egyetemi tanársegéd,  
Ph.D hallgató  
Kutatási terület:  
Az egészségtudatos magatartás  
fejlesztése a társadalmi  
marketing eszközeivel  
juhasz.anca@uni-miskolc.hu

nagyobb jelentőséget kell tulajdonítanunk, és ezeket figyelembe véve kell a mindennapi döntéseinket meghoznunk.

## PARADIGMAVÁLTÁS, FELELŐSSÉG EGYÉNI ÉS TÁRSADALMI AKTOR SZINTEN IS

Az elmúlt évtizedek definícióiból látszik, hogy az egészségtudatos magatartás középpontjában az egyén felelősségvállalási képessége áll. Az egészségtudatos emberek tudatában vannak a saját jóllétüknek, és motiváltak abban, hogy életminőségüket fenntartsák vagy javítsák azzal, hogy egészséges magatartást folytatnak (Newsom et al., 2005). Az egészségtudatosság „az embernek önmagáért, épsége megőrzéséért vállalt felelőssége, amely azt kívánja, hogy gondoskodjunk mi magunk jó közérzetünkről, testi-lelki és kapcsolati egyensúlyunkról” (Bagdy, 2010, p. 6.).

Annak érdekében, hogy felelősségteljes döntéseket tudjunk hozni, ismerni kell azt a rendszert, amely körbevesz minket és hat ránk. Ezeket az egészségdeterminánsokat sokan írták már le. Az egyik legismertebb modell (Ádány, 2011) szerint általában az az elfogadott meghatározás, hogy az egészségi állapot milyenségében a genetikai tényezők 15-30%-os, az egészségügyi ellátás színvonala 10-15%-os, 55-75%-os szerepet pedig azok az életmódtényezők töltenek be, amelyek szorosan összefüggnek a társadalmi-gazdasági helyzettel. Amennyiben ezekre az egészségdeterminánsokra kedvező hatást tudunk gyakorolni, tehát befolyásolni tudjuk azokat, úgy javítható az egyén és a közösség egészségi állapota.

Azokban alapvető kérdésként merül fel, hogy kizárólag az egyén felel-e a saját egészségéért, vagy a szélesebb értelemben vett társadalom felelőssége is értelmezhető. A kérdésfelvetés releváns abból a szempontból, hogy nemcsak az egyén életminőségére és élettartamára van hatással az egészsége, hanem ez számos ponton kapcsolódik

a gazdasággal és a társadalommal. Befolyásolja például a gazdaság teljesítőképességét, az egészségügyi ellátórendszer leterheltségét és költségeit.

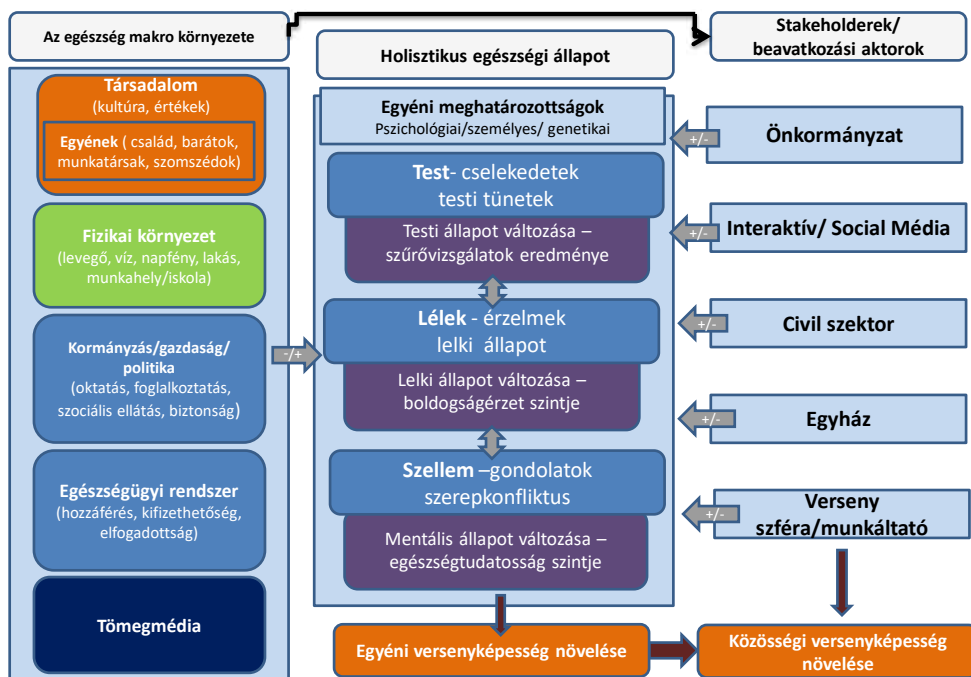
Mind az egészségtudatossági modellekben, mind az empirikus felmérésekben megjelenik a környezet, a befolyásoló aktorok szerepe is. Az egyének kisebb súlyúnak ítélik meg ezek felelősségét, pedig véleményem szerint jelentős hatással van a környezet az egyén egészségtudatosságára és egészségi állapotára is. Felelősségük nagysága azonban sem az egyénekben, sem pedig a környezeti aktorokban nem tudatosodott eléggé. Az egyéni és a társadalom egészségi állapotának javítása érdekében nemcsak holisztikus egészségfelfogásra, hanem holisztikus egészségtudatosságra van szükség, ami azt jelenti, hogy egyszerre kell jelen lenni az egészségtudatosságnak, releváns ismereteknek és valódi tetteknek az egyének szintjén, és ugyanígy az őt körülvevő környezeti aktorok szintjén is. Mind pozitív, mind negatív értelemben jelentősen befolyásolhatják az egyén egészségtudatosságát, ismereteit és magatartását a környezeti aktorok. Holisztikus szemléletben tehát az

egészségért való felelősségvállalás értelmezhető és kiterjeszhető az egyént körülvevő környezeti aktorokra is.

## A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGI ÉS FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI MODELL

A modellben abból indultunk ki, hogy az egészség hatással van az egyéni és a közösségi versenyképességre is. A kutatások azt bizonyítják, hogy összefüggés van az egészség és a gazdasági termelékenység között, mind egyéni, mind társadalmi szinten. Ennek oka, hogy a betegség költséget, elmaradó hasznot okoz, ugyanakkor az egészségi állapot javulása növeli a termelékenységet, az oktatásban való részvételt és a megtakarításokat is (Kollányi, 2013).

A holisztikus egészségtudatossági és felelősségvállalási modell több szempontból is holisztikus. Elsőként a test-lélek-szellem harmóniájából indul ki az egyén szintjén. Ennek a hármas egységének a folyamatos egyensúlyban tartásaként, azaz pillanatnyi állapotok egymásu-



1. ábra: A holisztikus egészségtudatosság és felelősségvállalás modellje, 2022  
 Forrás: Mató-Juhász et al. (2016, 227–239. o.)

1. figure: The model of holistic health awareness and responsibility 2022  
 Source: Mató-Juhász et al. (2016, pp. 227–239)

tánjaként értelmezzük az egészségi állapotot. Másodsorban a modell holisztikus, mivel tartalmazza azokat a társadalmi stakeholdereket, amelyek képesek az egyéni egészséget befolyásolni, sőt abba beavatkozni is, így társadalmi aktorrá válni. Harmadrészt holisztikus, mivel integrálja a fenntartható fejlődés egészségfelfogását, azaz az egészséget a fenntartható fejlődés egyik kiindulóponyjának, másrészt egyik eredményének tekinti.

## EGYÉNI FELELŐSSÉG

A holisztikus egészségi állapot lényeges eleme az egyéni felelősség. Az egyéni felelősség kiterjed az életmódra és az egészségmegőrzés különböző tényezőire, amelyek érinthetik a testi, lelki, mentális és szociális állapotot is. Fontosnak tartom, hogy ennek része az egyén különböző szerepeiben betöltött felelősség is.

- Magánemberként az egyén többek között társaként, szülőként, barátként, a helyi közösség tagjaként hathat mások egészségére is.
- Munkavállalóként is fontos az egészségtudatos magatartás, ami jelenti egyrészt az egészségvédelmi szabályok betartását, az egészséges munkahelyi környezet és az egészséget nem károsító munkafeladatokat elvárását a munkáltatótól, másrészt hogy az egyén munka iránti elkötelezettsége ne vezessen egészségkárosításhoz (pl. munkafüggőség, kiégés).
- Az egyén ezen túlmenően fogyasztóként is lényeges szerepet tölt be, így az egészségtudatos magatartás egyfajta felelős fogyasztást is jelent, hiszen a fogyasztói társadalom további erősítése épp az egészségi állapot rongálását tudja előidézni. Ez ki kell, hogy terjedjen a környezettudatos és a médiatudatos fogyasztásra is.

## AZ EGÉSZSÉG MAKROKÖRNYEZETE

A modell megalkotása során abból indultunk ki, hogy az egyén egészségére számos makrokörnye-

zeti tényező fejt ki támogató vagy gátló hatást. Az egészségre hatást gyakorló környezeti tényezők között megjelenik a fizikai környezet, az egészségügyi környezet, a gazdasági környezet, a pszichoszociális környezet, a média, valamint a társadalmi-politikai környezet (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, 2015). Ezekből kiindulva mi 5 nagyobb tényezőt definiáltunk.

- Az egyik legfontosabb tényező a társadalom (különösen jelentős a család és a barátok személye), amely képviseli az adott közeg értékeit, kultúráját. Ezek a szocializáció folyamán az egyén tudatos és tudatalatti részeibe ivódnak, formálva az egyén gondolkodásmódját, érzelmi reakcióit, valamint döntéseit, cselekedeteit. Minél inkább az egyéni felelősségvállalást képviseli az adott társadalom, annál nagyobb az egyén holisztikus egészségének kialakítási és fenntartási lehetősége, köszönhetően az egyes részek egyensúlyba hozási képességének.
- A következő fontos tényező, amely az egyén egészségi állapotára nagy hatást fejt ki, maga a fizikai környezet; a levegő minősége, az ivóvíz minősége és hozzáférése, a napfény mértéke, a Schumann-rezonancia mértéke, a lakhatási körülmények, az iskolai és a munkakörülmények. Minél tisztább és kényelmesebb, annál inkább fejt ki pozitív hatást az egyén egészségére, jellemzően a testi egészségére, bár közismert a friss levegő és a napfény szellemi és mentális egészségre gyakorolt hatása is.
- Az eddigieken kívül meghatározó tényező az egyén egészségére nézve az állam és tevékenységei. Ebbe a halmazba a politika, a kormányzás területei tartoznak, hiszen ezek nagyban meghatározzák az egyének lehetőségeit. Egy ország gazdasági működése és teljesítőképessége egyértelműen befolyásolja az egyén jóvedelmét, ezáltal jövőképét. Az oktatási rendszer hatással van a gondolkodásmódra, az általános műveltségre és az érzelmi intelligenciára, valamint a döntési és

cselekvési mechanizmusokra, ezáltal az oktatási rendszer a szellemi és a mentális egészségre is döntő hatással bír.

- Szorosan kapcsolódik az állami tevékenységekhez az egészségügyi rendszer, azonban az egészségre való hatása miatt külön kategóriaként kerül említésre. Az egészségügyi ellátó rendszerhez történő hozzáférés, a szolgáltatások megfizethetősége, valamint a rendszer elfogadottságának mértéke élet-halál kérdés is lehet.
- Rendkívül nagy jelentőséggel bír napjainkban a média a befolyásoló tényezők közül. A pillanatnyi normát közvetíti, ami a globalizáció hatására még összetettebb, mint valaha. Napjainkban az internet számos lehetőséget ad az egészséggel kapcsolatos információk keresésére (McKinley, 2014), így jelentős hatása lehet az egészségtudatosságra is.

## STAKEHOLDEREK/AKTOROK

A modell tartalmazza azokat a stakeholdereket is, akik beavatkozási aktorként hatást fejtenek ki az egyén egészségére, azaz a stakeholderekhez aktorként olyan tudatos cselekedetek kapcsolhatók, amelyek az egyének egészségét támogatják.

Az egészség fejlesztése több szektor összehangolt törekvésével lehetséges, ugyanis számos közös tényező kapcsolja össze az egészséget a környezetvédelemmel, a mezőgazdasággal és az élelmiszeriparral, a víz- és az energiagazdálkodással, a városfejlesztéssel és közlekedéssel, a kereskedelemmel és beruházással, valamint a kommunikációval (Sustainable Development Solutions Network, 2014).

- Az egészség szempontjából stakeholder az önkormányzat, ami egészségvédelmi és egészségfejlesztési szabályozással beavatkozási aktorrá válhat. Különösen jelentős szerepe van a helyi önkormányzatoknak a fejlődő országokban (Idike, 2014).
- A média, azon belül a social média az egészségtudatosság növelésével lehet beavatkozási aktor. Ide tartozhat a figyelemfelhívás



az egészségmegőrző lehetőségekre, valamint a véleményformálás az egészségmegőrző lehetőségek pozitívabb elfogadása érdekében.

- A civil szektor és az egyház különböző szemléletformáló és segítségnyújtó tevékenysége révén válhatnak beavatkozási aktorrrá. Felhívhatja a figyelmet a fenn tarthatatlan társadalmi és környezeti folyamatokat előidéző gyakorlatra, és megoldási javaslatokat fogalmazhat meg és hajthat végre az egészségmegőrzés kapcsán.
- A vállalati szféra nagyon jelentős beavatkozási aktorrrá válhat, különösen vállalati társadalmi felelőssége alapján, amennyiben a vevők számára egészséges termékeket, szolgáltatásokat nyújtanak, a dolgozók számára cafeteria-rendszert biztosítanak, kulturális programokat szerveznek, közvetítenek, egészségmegőrző munkakörülményeket biztosítanak, megbecsültség érzését erősítik, egészségmegőrző és regeneráló lehetőségeket biztosítanak. A munkahelyi egészségfejlesztés hosszú távú hatása akkor jelentkezhet, ha ezek nemcsak egy-egy akciót jelentenek, hanem részévé válnak a vállalati működésnek (Szolnoki & Berényi, 2016). A vállalatoknak lehetőségük van továbbá arra, hogy a versenytársakkal szemben az egészségmegőrzésre pozicionálják magukat, a beszállítók részére egészségmegőrzést szolgáló előírásokat fogalmazzanak meg, a helyi közösségek számára egészségmegőrző programokat, lehetőségeket biztosítsanak.

A makrokörnyezetnek és a stakeholdereknek a felelőssége tehát abban áll, hogy tudatosan támogató közeget nyújtanak az egyéneknek.

Amennyiben tehát az egyén saját felelősségét vizsgáljuk meg a holisztikus egészségi állapotának fenntartása, helyreállítása tükrében, akkor kijelenthető, hogy szerteágazó ismeretekkel kell rendelkeznie saját magát illetően és a környezet, mások befolyásoló hatását tekintve. Az egészség szolgálatában az önismeret akkor nyeri el valódi súlyát és jelentőségét, amikor az egyén (1) kellő is-

meretekkel bír a testének működéséről, és folyamatosan monitorozza azt a különböző (szűrő)vizsgálatok segítségével, (2) megérti és összekapcsolja a lelki állapotát és a testi reakcióit, valamint képes beazonosítani és feldolgozni az érzéseit, (3) képes definiálni és megérteni a különböző másokhoz viszonyuló szerepeit, valamint képes kijelölni és megtartani a különböző szerepeihez tartozó határokat oly módon, hogy azzal mások egészségét nem károsítja.

Az egyensúlyi állapot fenntartásának kulcsa a jó érzés. Jól érzi magát lelkileg (lehető legtöbb örömmel), jól működjen a teste (ne legyen testi fájdalma), jól legyen az adott szerepében (lehető legkevesebb stressz). A modern kori egészségtudatos ember tehát ebben a komplex rendszerben lát és él úgy, hogy saját magának és a környezetének, másoknak a pozitív irányú felelősségvállalását elvárja.

## KONKLÚZIÓ

A holisztikus egészségtudatosági és felelősségvállalási modell több szereplős, sajátos stakeholder menedzsment koncepciót tükröz. Abból a problémából indul ki, hogy az egyének egészségtudatosságát és felelősségvállalását kell növelni az osztársadalmi jóllét növelése érdekében. A modell rámutat azokra az aktorokra, akik támogatni, fejleszteni tudják az egyének egészségtudatosságát úgy, hogy közben a saját érdekük sem sérül.

Ebből a meglehetősen összetett definícióból is látszik, hogy az EGÉSZségtudatosság alapját az információ felelősségteljes használata és napi rutinba történő, egy magasabb szintű integrálása jelenti. Ezek alapján mi azt az embert nevezzük EGÉSZségtudatosnak, aki napi szinten tesz a testi-lelki-mentális épségéért; másokat is motiváló, inspiráló, pozitív kommunikációt folytat mind személyesen, mind pedig az online térben (a digitális felületeken is ugyanazokat az erkölcsi normákat követi, mint a személyes interakciókban); és ugyanolyan fontos számára a természeti környezet, illetve a társas kapcsolatok.

## IRODALOMJEGYZÉK

Ádány R. (2011): Megelőző orvostan és népegészségtan, 2. kiadás, Medicina Kiadó, Budapest

Bagdy, E. (2010): Vitalitásgenerátorok, LAM (Lege Artis Medicinae), 20. évfolyam, 1. szám, pp 6-7.

Idike, A. N. (2014): Local Government And Sustainable National Development In Nigeria. European Scientific Journal September 2014 edition vol.10, No.25. pp.161-170. <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/4270/4092> Downloaded: 2016. 06. 17.

Kollányi, Zs. (2013): A gazdasági fejlődés és az egészségi állapot elméleti összefüggései. Egészségügyi Gazdasági Szemle. 51. évfolyam 1. szám, 2013. április. 37-44. [http://www.weborvos.hu/adat/files/2013\\_majus/egsz1.pdf](http://www.weborvos.hu/adat/files/2013_majus/egsz1.pdf) Downloaded: 2016. 06. 17.

Mató-Juhász, A.; Kiss-Tóth, E.; Szegedi, K. (2016): Holistic Health Model Of Sustainable Development, EUROPEAN SCIENTIFIC JOURNAL 12 : 21 pp. 227-239., 13 p.

McKinley, C.J. (2014): Information seeking. In: Thompson, T. L. (ed) (2014): Encyclopedia of Health Communication. SAGE Publications. ISBN 978-1-4522-5875-1.

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (2015): Egészségjelentés, 2015, Budapest. [http://www.egeszseg.hu/szakmai\\_oldal/asssets/files/news/egeszsegjelentés-2015.pdf](http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldal/asssets/files/news/egeszsegjelentés-2015.pdf) Downloaded: 2016. 06. 17.

Newsom, J.T., McFarland, B.H., Kaplan, M.S., Huguet, N., Zani, B. (2005). The health consciousness myth. Implications of the near independence of major health behaviors in the North American population. The Journals of Gerontology, 60(6), 304-312.

Sustainable Development Solutions Network (2014): Health in the Framework of Sustainable Development. Technical Report for the Post-2015 Development Agenda. 18 February 2014. <http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/Health-For-All-Report.pdf>. Downloaded: 2016. 01. 18.

Szolnoki, B. & Berényi, L. (2016): A munkahelyi egészségfejlesztés szükségessége és lehetőségei. Gradus Vol 3, No 1 (2016) 495-500. <http://gradus.kefo.hu/index.php/gradus/article/view/311/328> Downloaded: 2016. 06. 17.

# Az egészségturizmus és a lassú turizmus kapcsolódási területei

## The relation between health tourism and slow tourism



Szerző: SZÖKE TÜNDE MÓNIKA

Munkahelyek:

Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar  
Ökológiai Gazdaságtan Intézet – tanársegéd,  
Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar  
Széchenyi István Doktori Iskola – doktorandusz,  
Budapesti Metropolitan Egyetem – óráadó tanár

E-mail: szoke.tunde@uni-sopron.hu, szoke.tunde.monika@phd.uni-sopron.hu, szoke.tunde.monika1976@gmail.com

Tudományos tevékenység:

Oktatás, konzulensi feladatok: 2004 óta Budapesti Metropolitan Egyetem (illetve jogelődjében a Heller Farkas Főiskola) egészségturizmus szakirányán óráadó tanár, 2015 óta a Semmelweis Egyetem egészségügyi szervező szakán is. 2020 óta doktorandusz a Soproni Egyetem Széchenyi István Doktori Iskolájában. 2022 szeptembertől tanársegéd a Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar Ökológiai Gazdaságtan Intézetében

Publikációk:

Szöke Tünde Mónika: Változó fürdővilág II. In: Albert Tóth Attila (Albert Tóth Attila Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék ; Happ Éva (Happ Éva Turizmus, marketing) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék ; Printz-Markó Erzsébet (Printz-Markó Erzsébet Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék (szerk.). Folytatás vagy újakezdés a turizmusban: XII. Nemzetközi Turizmus Konferencia: Tanulmánykötet Konferencia helye, ideje: Győr, Magyarország 2021.11.19. Győr: Széchenyi István Egyetem, pp 142–158 (2022)

Szöke Tünde Mónika: Az „Alföld Slow térség” versenyképességének vizsgálata in: Obádovics, Cs., Resperger, R. Széles, Zs. (szerk.): PANDÉMIA – FENNTARTHATÓ GAZDÁLKODÁS – KÖRNYEZETTUDATOSSÁG Nemzetközi tudományos konferencia, Sopron, 2022.

Szöke Tünde Mónika (2021): Változó fürdővilág. In: Albert Tóth Attila (Albert Tóth Attila Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Happ Éva (Happ Éva Turizmus, marketing) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Printz-Markó Erzsébet (Printz-Markó Erzsébet Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék (szerk.). „Változó világ, változó turizmus”: XI. Nemzetközi Turizmus Konferencia: Tanulmánykötet, Konferencia helye, ideje: Győr, Magyarország 2020.11.20. Győr: Széchenyi István Egyetem, pp 42–58 (2021)

Szöke Tünde Mónika (2021): Változó fürdővilág. In: Albert Tóth Attila (Albert Tóth Attila Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Happ Éva (Happ Éva Turizmus, marketing) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék; Printz-Markó Erzsébet (Printz-Markó Erzsébet Turizmus) SZE/KGYK/Turizmus Tanszék (szerk.). „Változó világ, változó turizmus”: XI. Nemzetközi Turizmus Konferencia: Tanulmánykötet, Konferencia helye, ideje: Győr, Magyarország 2020.11.20. Győr: Széchenyi István Egyetem, pp 42–58 (2021)

Szöke Tünde Mónika (2021): Az új turisztikai térségek. Hogyan tovább? In: Czeglédy Tamás (Czeglédy Tamás Külgazdaság, Globalizáció) SOE/LKK/Nemzetközi és Regionális Gazdaságtani Intézet; Resperger Richárd (Resperger Richárd Közgazdaságtan) SOE/LKK/Közügazdasági és Módszertani Intézet (szerk.) VÁLTSÁG ÉS KILÁBALÁS: INNOVATÍV MEGOLDÁSOK Nemzetközi Tudományos Konferencia Sopron, 2020. november 5. – Konferenciakötet



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A két kutatási terület, az egészségturizmus és a lassú mozgalmak, kapcsolódási pontjait tárja fel jelen tanulmány. Az egészségturizmus szerteágazó területei, a nemzetközi felosztása és a hazai, ettől részben eltérő megközelítései folyamatos tudományos diskurzusra adnak lehetőséget.

A tanulmányban röviden bemutatásra kerülnek a legfontosabb lassú mozgalmak, valamint az ezekhez kapcsolódó eszközrendszer. Ezt követően az egészségturizmus részei, majd e két terület kapcsolódási pontjai.

A lassú mozgalmak és a lassú turizmus kutatása során körvonalazódott, hogy azok a területek, mozgalmak, amelyekre épül ez a réstermék, mind megjelennek az egészségturizmus területei között is. Megalkotásra került egy olyan ábra, amely a két terület összekapcsolódását mutatja. A vizsgált területek jellemzői alapján a fenntarthatóság három kategóriájában is előrelépést jelenthet a két termék összekapcsolása a fejlesztések és a működés kapcsán.

**Kulcsszavak magyarul: egészségturizmus, lassú turizmus, lassú mozgalmak**



### ABSTRACT:

This paper explores the links between the two research areas, health tourism and slow movements. The diverse fields of health tourism, its international division and its partly divergent domestic approaches provide an opportunity for permanent academic discourse.

The study briefly describes the most important slow movements and the devices associated with them. This will be followed by a discussion of the components of health tourism and then the links between these two areas.

The research on slow movements and slow tourism has outlined that the areas and movements on which this niche product is based all appear in the areas of health tourism. A diagram has been created to show how the two areas are linked. Based on the characteristics of the areas studied, the linking of the two products in terms of development and operation could also lead to progress in three categories of sustainability.

**Keywords: health tourism, slow tourism, slow movement**

## 1. BEVEZETÉS

A legfontosabb lassú, vagy komótos mozgalmak Olaszországból indulnak, de a világ számos országában meghonosodtak, sőt új mozgalmak kelnek életre.

A slow filozófia az idő kérdésre helyezi a hangsúlyt, paradox a helyzet, hiszen egyre több mindent gépesítünk, mégis egyre kevesebb idő áll rendelkezésünkre élni. Olaszországból indult 1989-ben a Slow Food (komótos étkezés) mozgalom, válaszként a fast food megjelenésére, mely ma már 160 országban jelen van. A Slow Food filozófiája szerint mindenkinek joga van a jó, tisztességes és tiszta ételkészítéshez és az ízekhez (Slow Food, 2021). Ezeket gyakorlatilag megteremtik az öko-

gasztrómónia fogalmát: helyi, szezonális termékek és hagyományos receptúrák használata, fenntartható gazdaság kialakítása.

Ezt követte tíz évvel később a Citta Slow (lassú városok) együttműködés, jelenleg 33 országban 287 település a tagja. A Slow Cityhez csatlakozó településeken olyan megoldásokat és szolgáltatásokat találunk, amelyek könnyebbé és kellemesebbé teszik az életet. 7 területen (mint környezetvédelem, infrastruktúra, mezőgazdaság, vendéglátás, turizmus, társadalmi kohézió, partnerség) 72 irányelvet fogalmaztak meg, ennek a felét teljesíteni kell (Citta Slow, 2021).

Ezek mellett megjelent ma már a slow art (művészet), a slow education (nevelés), a slow thinking (gondol-



## KNEIPP PARK A MEZŐKÖVESDI ZSÓRY FÜRDŐ ELŐTT

ködés), slow edzés, a slow terápiák, a slow work (*munka*), a slow life (*élet*) (*Honoré, 2014*).

A slow turizmus motivációját tekintve a felfrissülés (*revitalisation*) és az önmegvalósítás (*self-enrichment*) jelenik meg. Az utazó motivációja az önreflexió, az újdonságkeresés és a felfedezés, amelyek kapcsán gazdagíthatja magát az utazás alatt (*Oh, Assaf, & Baloglu, 2014*), azonban itt nem csak a desztinációban töltött élmény számít, hanem maga az utazás és az utazási eszköz is (*Losada & Mota, 2019*)

A lassú (*slow*) turizmus modellje 4 alappilléren nyugszik Pécsek (*2014*) szerint:

1. „Lokalitas: helyi gasztronómia, helyi vállalkozások, helyi munkaerő, helyi kultúra hangsúlya.
2. Élményközpontúság: nem sztenderdizált kínálat, szelektív attrakciók, aktív tevékenységek, közös élmények megteremtése.
3. Fenntarthatóság: rentabilitás, minimális profitkiáramlás, környezetbarát beruházások, kis ökológiai lábnyom, hosszabb tartózkodási idő.
4. Társadalmi jóllét: konszenzusos döntéshozatal, népességmegtartás, növekvő jóllét, így közösségi kohézió alakul ki (*Pécsek, 2014, old.: 3-9*)”

Az UNWTO 2017-es ajánlása az egészségturizmus, az orvosi turizmus és a wellnessturizmus definícióira, melyek megjelennek a Magyar Turisztikai Ügynökség által 2021-ben készített Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030 Turizmus 2.0 Stratégiájában:

„Az egészségturizmus a turizmus azon területe, ahol az utazó fő motivációja egészségi állapotának javítása vagy megőrzése, tehát a gyógyulás vagy a betegség megelőzése. A fizikális, mentális vagy spirituális egészségfejlesztést támogató egészségturizmus két részre osztható: a gyógy- és medical turizmus az egészség helyreállítását, míg a wellnessturizmus a preventív és rekreációt szolgálja.

A wellnessturizmus célja, hogy javítsa az emberi élet minden területét,

beleértve a fizikai, szellemi, érzelmi, intellektuális, foglalkoztatási és spirituális egészséget. A wellnessturista elsődleges motivációja a megelőző, proaktív egészségmegőrzési programokban való részvétel, mint például wellnesskezelések, fitnessz, egészséges táplálkozás, kikapcsolódás. Ezek mellett a turisták szabad idejükben gyakran egyéb turisztikai szolgáltatásokra is költenek.

A gyógy- és medical turizmus célja, a bizonyítékokon alapuló gyógyászati (*invazív és nem-invazív*) szolgáltatás igénybevétele, amely magába foglalhatja a teljes rehabilitációs folyamatot, a diagnózist, gyógyászati kezelést, preventív jellegű kezelést. (*Magyar Turisztikai Ügynökség, 2021, old.: 202*) (*World Tourism Organization and European Travel Commission, 2018*)”

Ez jelenleg a legkomplexebben megfogalmazott definíció, amelyben a motiváció az életminőség javulását, javítását jelenti. Ez utóbbi a turizmus szinte minden területén kiemelt szerepet kap a fenntarthatóság mellett.

Az egészségturizmust holisztikus szemlélet jellemzi, mind keresleti, mind kínálati oldalon. Ennek egyik kiemelkedő példája Sebastian Kneipp munkássága az 1800-as évek végéről Bad Wörishofenben, valamint az azó-

ta is tartó kultusza a német nyelvterületen.

Kneipp kúrája az alábbi 5 elemet tartalmazza:

1. Hidroterápia (*vizes kezelések*): lemosás, borogatás, leöntés, váltófürdő, fürdők, locsolás, víztaposás. Ennek mai formája a fürdők és szállodák többségében megtalálható Kneipp medence.
2. Gyógynövények használata: gyógyteák, borogatás formájában, könyveiben 80 gyógynövényt mutat be.
3. Mozgás: pl. harmatos fűben séta, folyóban séta.
4. Egészséges táplálkozás (*kiegyensúlyozott étrend*): főzelék, zöldség, gyógynövények, tej, barna kenyér fogyasztása, kevés húsfogyasztás, bőséges folyadékfogyasztás, fűszernövények használata, rendszeres étkezés, mértékletesség.
5. Rendszeres életvitel: lelki gyakorlatok, ima, főként a reggeli órákban, művészi tevékenység, könyvolvasás, beszélgetés barátokkal, relaxációs és légyógy gyakorlatok (*Bernhard & Hans-Dieter, 2003*).

A fentiek többsége (*az étkezés, a mozgás, a lelki élet*) a lassú turizmusban is teret kaptak.

## 2. MÓDSZEREK

A beavatkozás-mentes vizsgálatból történeti/összehasonlító szakirodalmi elemzés készült, és ennek kerül bemutatásra az eredménye (*Babbie, 2008*). A következtetések levonásában nagy segítségre volt az a közel két évtizedes oktatói és tanácsadói munka az egészségturizmusban. A lassú turizmus kutatásához az elmúlt hat évben egy stratégia készítése, valamint ennek következményeként egy egyesület megalakulásában és működésében való részvétel járult hozzá. Mindkét terület kapcsán a hazai és nemzetközi szakirodalom, illetve a slow mozgalmak online felületei szolgáltatottak az információkat. Ezen kutatások egyik eredménye a két terület kapcsolódási pontjainak meghatározása.



### 3. EREDMÉNYEK

A táblázat tartalmazza azokat a területeket, ahol a két irányzat összekapcsolódik, sok esetben meg is egyezik egymással. Az egyes lassú területek bekapcsolódhatnak az egészségturisztikai szolgáltatások közé, kiegészíthetik a nyújtott szolgáltatásokat.

Az ábra többnyire a lassú mozgalmak kialakulási sorrendjében kapcsolja össze a két területet.

A Slow Food az 1980-as években jelenik meg, a fő szempont a helyi termelők támogatása, helyi termékek fogyasztásának előtérbe kerülése. Az egészséges táplálkozás a megfelelő egyensúly megteremtését hangsúlyozza az alapvető tápanyagok és a vitaminok fogyasztásában. Az egészségturisztikai szolgáltatóknál a wellness étrend kialakítása alapvető elvárás volt, fontos szempont a bio- és reform élelmiszerek, a helyi termékek, régióra jellemző speciális ételek és italok kínálása a vendégek számára. Így az, hogy ezt olyan helyi termelőktől szerezi be, akik esetleg a Slow Food elveket is figyelembe veszik, vagy csatlakoznak a Slow Food mozgalomhoz, külön hívószó lehet a kommunikációban is. Ezen felül az egészséges étkezés Sebastian Kneipp kúrájának is egy kiemelt részterülete.

A Slow City mozgalom kapcsán a települések életben a Slow Food, valamint a fenntarthatóság, élhetőség elvei jelennek meg elsődlegesen. Ezek az elvek – a környezetvédelem, az infrastruktúra, a városi élet minősége, a mezőgazdaság, a vendéglátás, turizmus, a társadalmi kohézió, a partnerség – a gyógyhelyeken, fürdővárosokban is kiemelt szerepet játszanak, bár a minősítés kapcsán nem jelennek meg.

A slow thinking intuitív, kreatív, valamint gazdag és éles látásmódot nyújt, az alfa- és a téta agyhullámokat használatával (Honoré, 2014). A meditációnál ugyanezen agyhullámokat használják. A meditáció segítségével lelassítják a gondolataikat, megfigyelik őket. A selfness az önépítésről szól, a soulness és a mindness a szellemi, lelki felfrissülésről, feltöltődésről, mind-egyiket a holisztikus szemlélet jellemzi, és ezek egyik módszere a meditáció. A meditációhoz kapcsolódó lassú sporttevékenységek a jóga, a csikung, a Pilates, a séta, gyaloglás, melyek szintén részei az egészségturisztikai szolgáltatásoknak.

A slow terápiáknál a hagyományos orvostudomány és a nyugati kapcsoló-

Egészségturizmus	Lassú mozgalmak
Egészséges táplálkozás, wellness étkezés, Kneipp-kúra egyik eleme	Slow Food – komótos étkezés
Minősített gyógyhelyek, gyógyhelyek, fürdőtelepülések	Slow City (Citta slow) – lassú városok
Meditáció, selfness, soulness, mindness, Kneipp-kúra egyik eleme	Slow thinking – lassú gondolkodás
Fitness, sport, keleti mozgások (jóga, csikung, Pilates), Kneipp-kúra egyik eleme	Slow sport – lassú sportok, lassú edzés
Alternatív gyógyászat (HKO, Ayurvéda, természetgyógyászat, Sebastian Kneipp munkássága), gyógynövényturizmus	Slow therapy – lassú terápiák
Work balance	Slow work – lassú munka
Egészségtudatos élet, egészségtudatos turizmus ( Zsarnóczky, 2019), Kneipp-kúra egyik eleme	Slow living – lassú élet
Kultúra és hagyományok bemutatása (wellness)	Slow art – lassú művészet
Wellnessturizmus	Slow travel, slow tourism

1. ábra: Az egészségturizmus és a lassú mozgalmak kapcsolódási pontjai

Figure 1: Links between health tourism and slow tourism

dik össze (integrált orvostudomány). Ezek a több évezredes tudományok is mind részét képezik az egészségturizmusnak, Magyarországon több olyan szolgáltató is van, ahol megtalálhatók mind a hagyományos kínai orvoslás, mind az ayurvéda szolgáltatásai. Egyre nagyobb szerepet kapnak a gyógynövények is, így megjelent a gyógynövényturizmus, mint új irányzat, melynek egyik kiemelkedő hazai képviselője Szabó Gyuri bácsi Bükkzentkeresztben. De, mint látható, kiemelt szerepet

kaptak a gyógynövények, és azok többszintű felhasználása már Sebastian Kneipp munkásságában is.

A slow work és a work balance a munka és a magánélet közötti egyensúly megteremtését hangsúlyozza ebben a felgyorsult világban, ez a terület is már az ezredfordulón megjelent. A cél nem az, hogy a munkavállaló minél több időt töltsön el a munkahelyen, hanem az, hogy az ott töltött munkaidőt hatékonyan használja fel (Honoré, 2014).



Időről-időre felmerül a rövidebb munkahét gondolata, amelynek azonban számos öszzgazdasági következménye van. A COVID19 alatt a távmunka szerepe értékelődött fel, és olyan online megoldások születtek, amelyek segítségével hatékonyabbá tehető a munkavégzés. A kiegészítés, mint egyre gyakoribb tünet, elkerülése érdekében a cégek bevezettek olyan szolgáltatásokat, amelyek a munkavállalók egészségét védik, és ebben nagy szerepet játszanak az egészségturizmus szolgáltatói is.

A slow living (*lassú életmód*) célja a tudatos lelassulás, mely segíti a hosszabb életkor elérését, a jelen pillanat megélését. Ez jelenik meg az egészségtudatos turizmusban, ahol a „kereslet a céltudatos és rendszeres testmozgással, a megfelelő táplálkozással, a minőségi pihenéssel és a szabadidő optimális kihasználásával érheti el jóléti céljait (Zsarnóczky, 2019, old.: 42)”. Kneippnél ez a rendszeres életvitelben jelenik meg, amelyben kiteljesíti magát az ember.

A Slow Art mozgalom Amerikából indult, minden évben egy Slow Art Day kerül megrendezésre, amelyhez a világ minden részéről kapcsolódnak galériák, múzeumok, és ahol a cél egy óra alatt mindössze 5 kép szemlélése, majd az átélt élmények megbeszélése, nem vezetett módon. A térséghez kapcsolódó kulturális értékek bemutatása és a kulturális intézmények bevonása szintén hozzátartozik a wellness-turizmus-hoz, mivel a holisztikus szemlélet a test és a lélek mellett a szellem művelését is magában foglalja. A helyi művészek felkarolása, a munkáikból kiállítások, kulturális programok szervezése mind a turisták, mind a helyi lakosok számára életminőségjavító tevékenység.

Slow turizmusban és a wellness-turizmusban is hasonló motivációval vesznek részt az emberek: ami nem más, mint az egészségük megőrzése, az önmegvalósítás, a szellemi-lelki-testi felfrissülés és az életminőségük javítása.

Az egészségturizmus több, mint meggyógyulni a desztinációban: át kell élni, meg kell élni az élményeket. Mindezt lehet lassan is, komótosan, körültekintően, csendesen, nyugodtan, türelmesen, megfontoltan, úgy, hogy közben részévé válunk a desztinációnak: ez a slow mozgalmak alapja. Mindezek alapján elmondható, hogy a lassú mozgalmak tudatos beépítése a desztináció kínálatába kiegészíti, teljessé teszi az egészségturizmust.

## 4. KÖVETKEZTETÉSEK

A két termék kapcsolódási pontjai megjelennek a fenntarthatóság mindhárom kategóriájában, ezeket a desztináció fejlesztése kapcsán érdemes végiggondolni.

A gazdasági fenntarthatósághoz kapcsolódik, hogy bár a lassú mozgalmak kapcsán nem nagy tömegek mozgatása történik, azonban a helyi lakosság számára mégis plusz bevételt generál, munkahelyeket teremtenek.

Megtörténhet a helyi termékek, termelők, kézművesek aktívabb bevonása a turizmusba, valamint a támogatásuk. Ez megjelenik a mezőgazdaság, állattenyésztés, a manufaktúrális feldolgozóipar, a könnyűipar, illetve a művészetek területén is.

A társadalmi jólét és életminőség javítása, javulása a helyi lakosság kapcsán is, nemcsak a turizmusban résztvevők számára. A hétköznapi boldogságérzésének emelése olyan tevékenységekkel történik, amelyek a meglévő attrakciókra épülhetnek. Fontos feladatként jelenik meg a lakosság folyamatos turisztikai és gazdasági edukációja.

Élményszerzés, elmélyült élmények (*autotelikus élmények*) megélése. Ezek azok az élmények, amikor a tevékenységet saját magáért végzi a vendég, a fő cél az, hogy átélje a tevékenységet. A saját kedvéért tesz meg valamit, nem egy távolabbi, külső cél érdekében (*Csikszentmihályi, 1997*). Mivel a lassú turizmus kapcsán egy réstermékről beszélünk, így nem széles tömegeket érint, és az utazók is inkább egyéni vagy kisebb csoportokban vesznek részt benne (*Mintel (MTÜ), 2011*).

A gyökerek, a múlt megismerése hozzájárul a vendég és a helyi lakos identitásának erősítéséhez, ami az önmegvalósítás egyik lépcsőfoka. A természeti értékek tudatos, akár online eszközökkel támogatott bemutatása fontos feladat, ami önálló, kiscsoportos részvételt generál a turizmusban.

A fenntarthatóságot és élnetőséget erősíti a kultúra, hagyományok bemutatása, élővé tétele a helyi lakos és vendég aktív részvételével (*a kulturális tevékenységekben, helyi fesztiválokon, rendezvényeken*), úgy, hogy közben nem sérül a helyi kultúra.

A fentiek alapján prognosztizálható, hogy a két turisztikai termék összekapcsolása egy desztinációban erősítheti egymást, és választ adhat a mai kor kihívásaira: az új turizmus elvárásaira és az életminőség javítására.

## IRODALOMJEGYZÉK

Babbie, E. (2008). A társadalomtudományi kutatás gyakorlata (6. kiad.). Budapest: Balassi Kiadó.

Bernhard, U., & Hans-Dieter, H. (2003). Egészséges élet Kneipp módszerével. Megelőzés és gyógyítás. Budapest: Mérték.

Citta Slow. (2021). Hogyan csatlakozunk? Letöltés dátuma: 2021. október 17, forrás: <https://www.cittaslow.org/content/how-become>

Csikszentmihályi, M. (1997). Flow – Az öröm művészete – A boldog élet pszichológiája (5. kiad.). (H. Mária, Ford.) New York: Basic Books.

Honoré, C. (2014). Slow – A lassúság dicsérete. (D. K. Zsuzsanna, Ford.) Szeged, Magyarország: Lazi Könyvkiadó.

Losada, N., & Mota, G. (2019. március). „Slow down, your movie is too fast”: Slow tourism representations in the promotional videos of the Douro region (Northern Portugal). *Journal of Destination Marketing & Management*, 140–149. Letöltés dátuma: 2021.. január 15, forrás: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212571X18302622>

Magyar Turisztikai Ügynökség. (2021). NTS 2030 – Turizmus 2.0 Stratégia. Budapest. Letöltés dátuma: 2021. július 30, forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/NTS2030\\_Turizmus2.0-Strategia.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/NTS2030_Turizmus2.0-Strategia.pdf)

Mintel (MTÜ). (2011). THE EVOLUTION OF SLOW TRAVEL – INTERNATIONAL. Budapest. Forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/127\\_Mintel\\_Slow\\_Travel.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/127_Mintel_Slow_Travel.pdf)

Oh, H., Assaf, A., & Baloglu, S. (2014). Motivations and Goals of Slow Tourism. *Journal of Travel Research*. doi:DOI: 10.1177/0047287514546228

Pécsék, B. (2014). Gyorsuló idő, lassuló turizmus: a lassú turizmus modellezése. (2014). Budapest: Magyar Turizmus Zrt. Letöltés dátuma: 2020. október 31, forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/TB2014-1\\_teljeskiadvany.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/TB2014-1_teljeskiadvany.pdf)

Slow Food. (2021). Filozófiánk. Letöltés dátuma: 2021. október 3, forrás: <https://www.slowfood.com/about-us/our-philosophy/>

World Tourism Organization and European Travel Commission. (2018). Exploring Health Tourism – Executive Summary. Madrid, Spanyolország. doi:10.18111/9789284420308

Zsarnóczky, M. (2019). Az egészségturizmus folyamatainak terminológiai változásai. *Turizmus Bulletin*. Budapest. Letöltés dátuma: 2021. november 22., forrás: [https://mtu.gov.hu/documents/prod/Turizmus-Bulletin\\_2019\\_1-2.pdf](https://mtu.gov.hu/documents/prod/Turizmus-Bulletin_2019_1-2.pdf)

# TESTNEVELÉS SPORT REKREÁCIÓ FOGALOMTÁR



DR. SZATMÁRI ZOLTÁN – DR. FRITZ PÉTER



A testkulturális professziók hiteles gyakorlásához elengedhetetlen az adott szakterület **kulcsfogalmainak, szak kifejezéseinek** készségszintű birtoklása, alkalmazóképes tudása. A tanítók, a testnevelő tanárok, a gyógytestnevelő tanárok, a sportszervezők, a re-kreációs szervezők és egészségfejlesztők, továbbá a sportedzők képzésben eltöltött több évtizedes szakmai tapasztalatunk összegzése motivált bennünket egy tudományosan megalapozott, egyszerű, de jól értelmezhető, a **TESTNEVELÉS, SPORT, REKREÁCIÓ FOGALOMTÁR** című munka kidolgozására.

Sok szakember foglalkozott, foglalkozik a testkultúrával, testmozgással, edzéssel kapcsolatos fogalmak értelmezésével. Tapasztalatunk szerint azonban ezek a munkák csak részben fedik le az egyre bővülő interdiszciplináris sporttudományi területeket, vagy éppen a túl terjedelmes, a **részletekben elvesző magyarázatok teszik bonyolulttá** a fogalmak értelmezését, használatát.

A fogalomtár természetesen csak részben saját munka. Több, a sporttudományban kiemelkedő szerepet játszó szakember anyagából merítve **igyekeztünk leegyszerűsíteni, rövidíteni, frissíteni**, alkalmanként **átfogalmazni** a meghatározásokat.

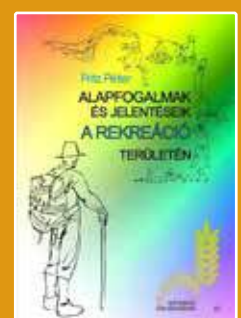
A gyűjtemény gazdagsága elsősorban annak köszönhető, hogy a sporttudomány interdiszciplináris terület. Ennek oka, hogy a testmozgásban az egész személyiség vesz részt, ezért egy képzett, eredményes szakembernek **készségszinten kell tudni a testi, lelki, értelmi és érzelmi folyamatokkal kapcsolatos fontosabb kifejezéseket.**

Az ilyen szemlélettel elkészült fogalomtár remélhetőleg segítséget nyújt egyrészt azok számára, akik a **sporttudomány-nal kapcsolatos** képzések területén (pl. tanító, testnevelő tanár, gyógytestnevelő tanár, sport- és rekreációs szervező, valamint sportedző) igyekeznek diplomát, oklevelet szerezni. Másrészt azon szakemberek számára is ajánlható, akik már végeztek valamely, sporttudományt érintő területen, továbbá – reményeink szerint – munkánkat haszonnal tudják felhasználni a sporttudomány iránt érdeklődő olvasók is.

Természetesen az anyag nem ad, nem adhat teljes, lezárt képet a feldolgozott területekről, hiszen egyrészt tapasztalatok alapján dolgoztunk, másrészt a testkultúrával kapcsolatos fogalmak is **folyamatosan frissülnek**, változnak, keletkeznek. Ez adja a motivációt a fogalomtár további rendszeres felülvizsgálatához, bővítéséhez.

A SZERZŐK

**A rekreáció mindenkinek sorozat eddig megjelent könyvei:**





# Válj EDZŐVÉ

## 100% állami támogatással

### KÉPZÉS FELÉPÍTÉSE

- Az elméleti tananyag részben online végezhető
- Gyakorlati helyszínek országosan elérhetőek

### KI JELENTKEZHET?

- Rendelkezel érettségi bizonyítvánnyal
- Az orvosi alkalmassági vizsgálaton megfelelsz
- Bármennyi OKJ bizonyítványod lehet
- EKKR vizsgával még nem rendelkezel

### A TÁMOGATÁS RÉSZLETEI

- Részletesen a weboldalunkon
- Az orvosi alkalmassági vizsgálat önköltséges
- MI TARTOZIK BELE?
  - Képzési díj 100%-a
  - Tananyagok 100%-a
  - Vizsgadíj 100%-a

- ✓ Fitness instruktork
- ✓ Csoportos fitness instruktork
- ✓ Személyi edző
- ✓ Sportoktató - Testépítés

ÁLLAMILAG  
TÁMOGATOTT  
KÉPZÉSEK\*

KAPCSOLAT

sportszakkepzes.hu  
iroda@sportszakkepzes.hu



# Változások a médiahasználatban a COVID idején

## Media use during the time of COVID



### ÖSSZEFOGLALÁS:

**Bevezetés:** Az elmúlt időszakban különösen hangsúlyossá váltak a digitális folyamatok, az internet kínálta lehetőségek, és ezt a helyzetet csak fokozta a koronavírus-járvány megjelenése.

**Célkitűzések:** Jelen kutatás célja a médiahasználati szokások megvizsgálása volt, különös tekintettel a világjárvány alatti időszak tapasztalatainak összevetése a korábbi évek tapasztalataival. A „DATAREPORTAL” elnevezésű oldal elmúlt öt éves jelentése került elemzésre, melyben a 16–64 éves korosztály digitális szokásait összegzik.

**Eredmények:** A napi átlagos internetezéssel eltöltött idő évek óta meghaladja a hat óra hosszát, és bár a világjárvány következtében széles körben nőtt az internetezéshez köthető feladatok és lehetőségek száma, mégsem növelte meg drasztikus mértékben a napi internetezés mértékét. Ezzel egy időben a közösségi média használata lassú, de folyamatos növekedést mutat.

**Következtetések:** Úgy tűnik, hogy az internetezés elérte a maximális mértékét, hiszen évek óta nem nő hét óra fölé a napi átlag. Ez azonban így is a napjaink egyharmadát jelenti, tehát a mértékletes és tudatos használat elsajátítása kulcsfontosságú az egészséges életvitel megtartásában.

**Kulcsszavak:** internethasználat, koronavírus, közösségi média



### ABSTRACT:

**Introduction:** Recently, the digital processes and the online opportunities have become especially important, and this situation was only intensified by the appearance of the coronavirus epidemic.

**Aims:** The purpose of the present research was to examine the media usage habits, especially the experiences during the pandemic compared to the previous years. The reports of the last five years from the „DATAREPORTAL” site was analyzed, in which they always summarize the digital habits of the 16-64-year-old age group.

**Results:** The daily average time spent on the internet has been over six hours for years, and although the number of tasks and opportunities offered by the internet has increased widely as a result of the pandemic, it has not drastically increased the daily amount of the internet use. At the same time, the use of the social media shows a slow, but steady growth.

**Conclusion:** It seems that the internet use has reached its maximum, as the daily amount of using time has not increased above seven hours for years. However, this amount still represents a third of our days, so the key to maintaining a healthy lifestyle is learning to use the internet in moderate and conscious way.

**Keywords:** internet use, coronavirus, social media



Szerző:  
**DR. PRIEVARA DÓRA KATALIN**  
adjunktus  
Szegedi Tudományegyetem,  
Juhász Gyula Pedagógusképző  
Kar, Alkalmazott Egészségtu-  
dományi és Környezeti Nevelés  
Intézet, Egészségpszichológia és  
Mentálhigiéné Tanszék; MTA-SZTE  
Egészségfejlesztés Kutatócsoport  
prievara.dora.katalin@szte.hu  
Tudományos tevékenység:  
neveléstudomány, pszichológia  
Főbb kutatási terület: problémás  
internethasználat, cyberbullying,  
tudatos médiahasználat



Rovatvezető:  
**DR. LIPPAI LÁSZLÓ LAJOS**  
rovatvezető  
Főiskolai docens, tanszékvezető  
Alkalmazott Egészségtudományi  
és Környezeti Nevelés  
Intézet Egészségpszichológia  
és Mentálhigiéné Tanszék  
lippai.laszlo.lajos@szte.hu

### BEVEZETÉS:

A média – és azon belül is elsősorban az internet – életünk szerves részét képezi. Egyre használhatjuk munka és tanulás során, valamint szabadidős tevékenységként is. Folyamatosan elérhető, gyakorlatilag már bárhol és bármikor társaságot kínál, információt, azonnali visszajelzést, gyors válaszokat. Ráadásul, minden generáció megtalálhatja az érdeklődési körének megfelelő online tartalmakat – ma már egyáltalán nem csak a fiatalok privilégiuma például az online játék vagy a közösségi médiában való jelenlét. Az internetnek különösen megnőtt a szerepe a mindennapokban az elmúlt két évben: 2020 márciusa óta, a világszintű koronavírus-járvány kihirdetése óta még tovább fokozódott a használata és az elterjedtsége. Egyaránt nőtt az okostelefon, a közösségi média, és az online játék használatával eltöltött idő (Lippi et al., 2020; Serra et al., 2021). Ebben az időszakban számos előnyét megtapasztalhattuk az online világnak: Az ott-

honi munkavégzés, az online vásárlás és a házhoz szállítás további elterjedésének lehetősége megkönnyítette a társadalmi távolságtartást, valamint a szociális kapcsolatok fenntartására is alternatívaként szolgált az internet.

Ugyanakkor viszont a túlzásba vitt használatnak vannak hátrányai is, növeli az agresszió előfordulását (Ko et al., 2009), elidegeníthet a valós környezettől (Amichai-Hamburger – Ben-Artzi, 2003). Az internethasználat egyik újonnan megjelent veszélye az internetes kihívásokban rejlik, melyek főleg a közösségi oldalak térnyerésével kerültek előtérbe. Ezek között számos rendkívül veszélyes feladat is van, melyek a fiatalok egészségére és testi épségére is károsak lehetnek (Bonifazi et al., 2022). Emellett jelentős mértékben van jelen az online zaklatás, ami a gyermekek több mint egyötödét érinti (OECD, 2019). Az internethasználat legnagyobb veszélye azonban az, hogy függőséget okozhat (Leung, 2004). Kimberly Young (2004) úgy definiálta az internetfüggőséget, hogy a személy már nem tudja kontroll alatt



tartani az internethasználatát, olyan mértékű vágyat érez az online világ iránt, hogy minden más hétköznapi tevékenységet el is hanyagol. Így a társas kapcsolatokra, az iskolai vagy munkahelyi teljesítményre, illetve a fizikai és mentális egészségre is negatív hatást gyakorol az internet-függőség. Más megközelítés azonban nem addikcióként nevezi ezt a jelenséget, hanem problémás mértékű internethasználatnak (lásd. pl. *Shapira et al., 2003*). Ez a kifejezés arra utal, hogy a súlyos, patológiás szint előtt is tud olyan méreteket ölteni az internethasználat, ami a felhasználó életének valamely szegmensére negatív hatással lesz. Éppen ezért fontos az egészséges keretek között zajló használat kialakítása, és az online és offline élet közötti egyensúly megtalálása. Ehhez az egyik első lépés a használat mennyiségi és minőségi vizsgálata, mivel a függőség elkerülése érdekében fontos az időmennyiség kontroll alatt tartása (*Jiménez-Murcia – Fernández-Aranda, 2022*).

## ANYAG ÉS MÓDSZER:

A kutatás célja a médiahasználati szokásokban az elmúlt években, kifejezetten a világvárvány hatására történt változások elemzése mellett a használat fő okainak feltárása volt. Mindehhez egy online adatbázis által évente végzett vizsgálati eredményei kerültek bevonásra. A „DATA-REPORTAL” elnevezésű oldal a 16–64 évesek digitális szokásainak alakulásáról metaelemzést végez, majd több nemzetközi adatbázis eredményeinek bevonásával készíti el éves összegzését. A metaelemzés arra vonatkozik, hogy több nemzetközi adatbázis (pl. *Statista, SimilarWeb, GWI*) adatait összegzik és elemzik évről évre, így az általuk készített riport egyrészt globális értékelést ad a digitális fejlettség állapotáról, másrészt országok közötti összehasonlításra is lehetőséget biztosít. A vizsgált területek a digitális fejlődést követik, például egyre hangsúlyosabbak benne az egyes közösségi platformok részletesebb elemzése, az online marketing és az online vásárlás hatásainak vizsgálata, illetve már az okosothonok megjelenésére is vonatkoznak adatok. Jelen elemzésbe a legutóbbi öt év jelentése került (*Kemp, 2018, 2019, 2020, 2021,*

2022), azokon belül is a digitális eszközökre, az interneten eltöltött időre és a közösségimédia-használatra vonatkozó statisztikai adatok, amelyek az online tevékenységek mennyiségére és minőségére térnek ki.

## HIPOTÉZISEK:

1. A 16–64 éves korosztály nagyrészt rendelkezik saját digitális eszközzel.
2. Az elmúlt években az internethasználat eltolódott idő mennyisége emelkedett, különös tekintettel a COVID-19 világvárvány kihirdetése óta (2020 márciusa) eltelt időszakban.
3. Az elmúlt években a közösségi médiával eltöltött idő mennyisége emelkedett, különös tekintettel a COVID-19 világvárvány kihirdetése óta (2020 márciusa) eltelt időszakban.
4. Az internethasználat fő célja továbbra is az információszerzés, a kapcsolatok fenntartása és a szórakozás.
5. A közösségimédia-használat fő célja a kapcsolatok fenntartása, új kapcsolat kialakítása, eseményekről/hírekről való értesülés.

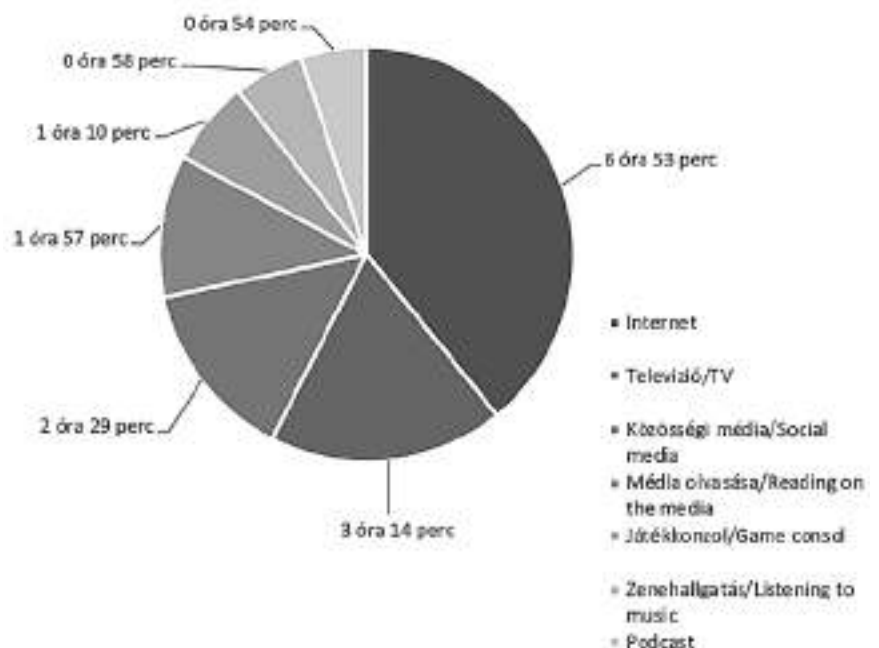
## EREDMÉNYEK:

Az adatok alapján megállapítható, hogy – az előzetes feltételezésnek megfelelően – 2022-re a 16–64 éves korosztály 96,5 százaléka rendelke-

zik valamilyen mobiltelefonnal, 96,2 százaléknak okostelefonja van. Ezzel szemben az asztali számítógép vagy laptop csak 60,9 százalékban fordul elő, míg tablet 34,5 százalékban, okosóra vagy karpánt 27,5 százalékban, játékkonzol pedig 20,6 százalékban. Az okosothonok is terjedőben vannak, 15 százalék rendelkezik hozzá valamilyen eszközzel, míg 4,9 százalék olyan eszközzel is, amely a virtuális valósághoz kapcsolódik.

A 2022. áprilisi adatok alapján elmondható (lásd 1. ábra), hogy az elsődleges médiumnak az internet tekinthető, a napi átlagos használati ideje 6 óra 53 perc, míg a televízió-nézéssel eltöltött idő ennek a fele, 3 óra 14 perc. Ezt követi a közösségi médiával töltött idő (2 óra 29 perc), majd a nyomtatott vagy online média olvasása (1 óra 57 perc), játékkonzolok használata (1 óra 10 perc), zenehallgatás különböző streaming szolgáltatókon keresztül (58 perc), végül pedig podcastok hallgatása (54 perc).

A második hipotézissel ellentétben az elmúlt években lényeges mértékben nem emelkedett a napi szintű internethasználat mértéke. 2014-ben a 16–64 éves korosztály átlagosan 6 óra 10 percet töltött internetezéssel, míg 2018 óta ez a szám megközelíti a 7 órát (6 óra 49 perc naponta). A részletesebb eredményeket a 2. ábra



1. ábra: A médiahasználati szokások napi megoszlása 16–64 évesek körében 2022 áprilisában  
Figure 1: Average daily media time among 16–64 year olds at April 2022  
(Forrás: Kemp, 2022 alapján saját szerkesztés)

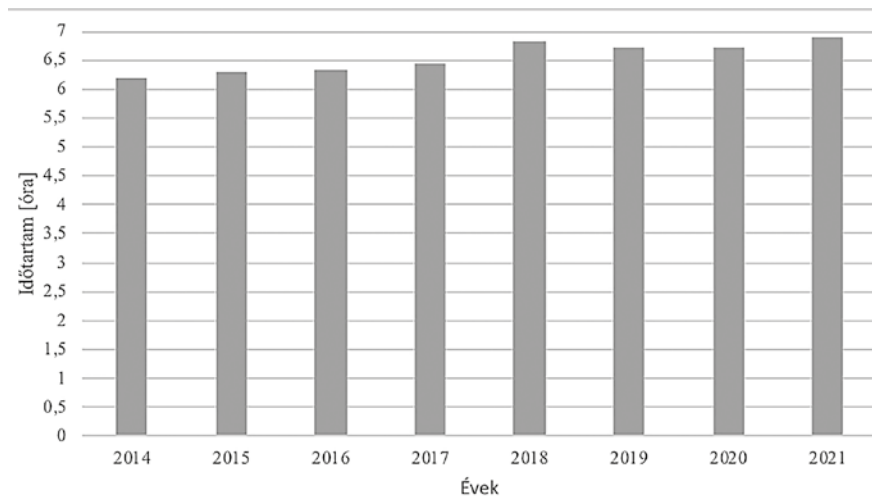
szemlélteti. Az internetezés mennyisége a COVID-19 világvárvány alatt sem növekedett szignifikáns mértékben: 2020-ban 6 óra 43 perc, 2021-ben 6 óra 54 perc átlagosan.

A harmadik feltételezés alapján az volt várható, hogy az elmúlt években nőtt a közösségi média használatával eltöltött idő mennyisége, az adatok alapján ez a hipotézis alátámasztást

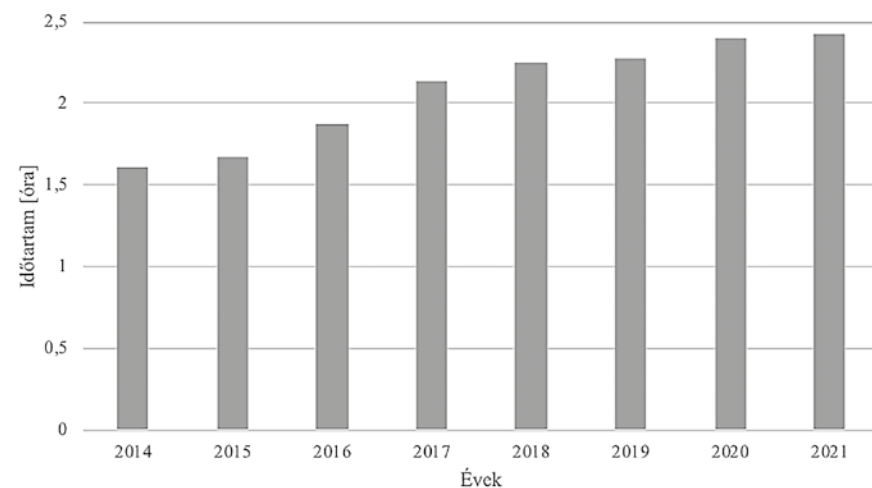
nyert (lásd. 3. ábra). Amíg 2014-ben a 16–64 éves korosztály 1 óra 37 percet töltött a közösségi média használatával, addig 2018-ban ez az időmennyiség már 2 óra 15 perc volt, míg négy évvel később, 2022 áprilisában 2 óra 29 perc. Azonban az nem jelenthető ki, hogy a világvárvány óta jelentősen nőtt volna a használat, 2019-ben az átlagos napi közösségi médiával eltöltött időmennyiség is már 2 óra 16 perc volt, az ezt követő években csak pár percet emelkedett az átlag.

Az életkori különbségeket illetően ugyanaz mondható el mind az internet-, mind a közösségimédia-használat során: A fiatalabbakra intenzívebb használat jellemző, és bár az évek során az online töltött idő csökken, az idősebbek esetén is még jelentősnek tekinthető az időmennyiség (lásd. 4. ábra). Az internethasználat esetén 16–24 év között naponként átlagosan 7 óra 41 perc, 25–34 év között 7 óra 12 perc, 35–44 év között 6 óra 37 perc, 45–54 év között 6 óra 4 perc és 55–64 év között is eléri a napi átlag 5 óra 30 percet. A közösségi média használata esetén a 16–24 évesek körében átlagosan majdnem 3 óra (2 óra 55 perc), míg 55–64 év között is eléri a napi átlag 1 óra 36 percet. Nemi különbség az összesített internethasználat esetén nem mutatható ki, azonban a közösségi média használata inkább jellemzőbb a nőkre minden korosztály esetén.

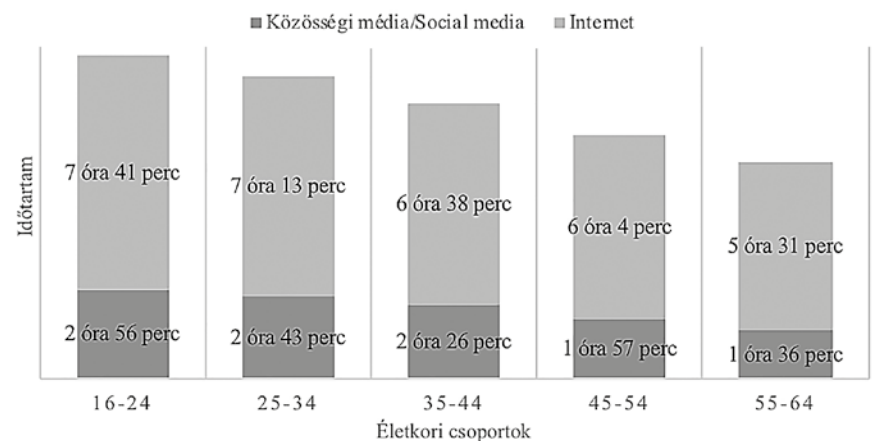
A negyedik hipotézist alátámasztja, hogy az internethasználat fő oka az esetek több mint 60 százalékában az információkeresés. Második cél a kapcsolattartás a barátokkal és a családdal (55%), majd a hírekkel és eseményekkel való naprakészség jelenik meg (52%). Közel azonos arányban (megközelítőleg 50%) fordul elő a videó, televíziós műsor vagy film megtekintése és keresés arra vonatkozóan, hogy hogyan végezzünk el valamit. A hatodik legnépszerűbb felhasználás az új ötletek és inspirációk keresése (46%), majd a termékek vagy márkák keresése következik, a korosztály 45 százalékában fordul elő. Nyolcadik helyen a zenehallgatás áll (közel 45%), majd a szabad percek kitöltése, az általános böngészés jelenik meg (42%). Csak a



2. ábra: Az interneten eltöltött idő napi átlaga 16–64 évesek körében  
Figure 2: Average daily time spent on the internet among 16–64 year olds  
(Forrás: Kemp, 2018, 2019, 2020, 2021 alapján saját szerkesztés)



3. ábra: A közösségi oldalakon eltöltött idő napi átlaga 16–64 évesek körében  
Figure 3: Average daily time spent on the social media sites among 16–64 year olds  
(Forrás: Kemp, 2018, 2019, 2020, 2021 alapján saját szerkesztés)



4. ábra: Az internet és a közösségi média használatával eltöltött idő életkori megoszlása 2022 áprilisában  
Figure 4: Age differences in time spent using the internet and the social media in April 2022  
(Forrás: Kemp, 2022 alapján saját szerkesztés)

tizedik leggyakoribb célként jelenik meg az internet oktatási célból, tanulással kapcsolatos használata (41%).

Az ötödik hipotézis részben teljesült. Ugyanis amíg a közösségi oldalak használatának céljai közül első helyen áll a barátokkal és a családdal való kapcsolattartás (48%), ezt viszont a szabad percek kitöltése követi (37%), majd az új megosztások olvasása (35%). Negyedik legnépszerűbb ok a különféle tartalmak (például cikkek vagy videók) keresése (31%), ötödik helyen pedig a felkapott események nyomán követése áll (29%). Ezután az inspirációk következnek azzal kapcsolatban, hogyan lehet elkészíteni és megvenni valamit (28%), majd a konkrét, megvehető termékekre történő keresés a használat célja (majdnem 27%). A legnépszerűbb tíz használati cél közé azonos előfordulási aránnyal (24%) az új kapcsolatok kialakítása, a vélemények megosztása és az élő közvetítések megtekintése kerül még be.

## KÖVETKEZTETÉSEK:

A 16–64 éves korosztály digitális felszereltsége jónak mondható, az okostelefonnal való lefedettség több mint 90 százalékos. Továbbra is az internet számít a vezető médiumnak, bár a használat mértéke úgy tűnik, elérte a plafont. Ugyanis 16 és 64 év között az átlag napi internethasználat a várakozásokkal ellentétben évek óta nem változik jelentős mértékben. Az internetezés a COVID-19 világjárvány következtében bevezetett változások (mint például az otthoni munkavégzés, a távoktatás elrendelése) ellenére sem növekedett szignifikánsan, évek óta átlagosan hat-hét óra hosszúságú. A használat célja többnyire információkeresés, kapcsolattartás és a világ eseményeiről való tájékozódás.

A napi hétórás időmennyiség joggal lehetne aggasztónak is nevezhető, azonban a szakirodalomban évtizedek óta nincs egyetértés abban a tekintetben, hogy mi számít már problémás mértékű internethasználatnak főleg egy olyan élethelyzetben, amikor rá vagyunk kényszerítve a gyakoribb és intenzívebb internetezésre. A cél ma már tehát nem lehet az internethasználat mellőzése, sokkal inkább arra kell fókuszálni, hogy a használat legyen célzott és

tudatos (Prievara, 2018). Célrányos alkalmazás esetén az internet előnyei kiaknázzhatóak, és nem válik időrabló tevékenységgé. Ezt elsősorban a családban lehet elsajátítani, a családtagok ugyanis a saját szokásaikkal mintául szolgálnak a gyermekek számára, és erőteljes összefüggés is mutatkozik a szülők médiához való attitűdjé és a gyermekek hozzáállásában – például mennyire gondolják a médiát veszélyesnek vagy éppen kiaknázzható lehetőségnek (Rodé, 2018). A szülő médiahasználati szokásai pedig egyértelműen korrelálnak a gyermek szokásaival, intenzívebb szülői használatnál a gyermekek körében is gyakoribb a média használata (Lauricella – Cingel, 2020). Emellett az iskolának is egyik fontos feladata a médiatudatosság kialakítása, a kritikus gondolkodásra való nevelés. Ebbe beletartozik a média előnyei és hátrányainak, illetve a problémás használat életmódra gyakorolt hatásainak ismerete (Molnár, 2010).

Ma már beszélhetünk digitális intelligenciáról is, mely azokat a készségeket és képességeket tartalmazza, amik ahhoz szükségesek, hogy az online világ kihívásaival és elvárásaival a felhasználó magabiztosan és biztonságosan képes legyen megbirkózni (Yuhyun, 2016). A digitális intelligencia egyik kulcskompetenciája a digitális egészség, ami azt jelenti, hogy a személy tisztában van az internethasználat egészségre gyakorolt pozitív és negatív hatásaival, és képes a saját használatát tudatosan kontrollálni, valamint egyensúlyt tartani online és offline élete között (Farkas, 2016). 2016 óta Magyarország Digitális Stratégiája is megfogalmazza a digitális kompetenciák fejlesztésének fontosságát, melyet például a Kortárs NETMENTOR Program kialakításával segít. Ennek a programnak az a lényege, hogy hasonló életkorúaktól könnyebben elfogadják a gyermekek a digitális világra vonatkozó információkat, a kritikus használat fontosságát. A Nemzeti Alaptanterv (110/2012 Korm. rend.) több műveltségi terület esetén is tartalmaz a médiatudatosságra vonatkozóan elérendő kompetenciákat, facilitálja azt, hogy minél több tantárgy esetén a digitális ismeretszerzés is alkalmazott módszer legyen. Mindezek hosszú távú célja,

hogy a gyermekek kritikus médiahasználókká váljanak.

A fentiekhez segítséget nyújthat a családban látott minta, az iskolában tanult kritikus használat és az egyén időmenedzselési készsége is. A médiahasználat szabályozása indulhat egyszerű szabályokkal, a használati idő felméréssel, képernyőnapló készítésével. Ki lehet jelölni olyan helyeket és időket (például a nap-pali, a közös vacsora), amely során a család minden tagja mellőzi a médiaeszközöket. Ami azonban talán a legfontosabb, hogy a virtuális és a valós élmények egyensúlya legyen (Prievara, 2022), a személy törekedjen az egészséges életmódra, rendszeres testmozgásra, ahol az élmények kiegészítője az online világ, nem pedig a fő forrása.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS:

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-4 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült. A tanulmány elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-Fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

## ÉRDEKELTSÉG:

A szerzőnek nincsenek érdekeltségei.

## IRODALOMJEGYZÉK:

- Amichai-Hamburger, Y. – Ben-Artzi, E. (2003): Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*. 19. 1. 71–80. DOI: 10.1016/S0747-5632(02)00014-6
- Bonifazi, G. – Cecchini, S. – Corradini, E. – Giuliani, L. – Ursino, D. – Virgili, L. (2022): Investigating community evolutions in TikTok dangerous and non-dangerous challenges. *Journal of Information Science*. 1–25. DOI: 10.1177/01655515221116519
- Farkas, B.P. (2016): Digitális intelligencia – Készségek a sikeres digitális élethez. TÉR/IDŐ. From: <https://terido.wordpress.com/2016/09/04/digitalis-intelligencia-keszsegek-a-siker-es-digitalis-elethez/>
- Jiménez-Murcia, S. – Fernández-Aranda, F. (2022): COVID-19 and behavioral addictions: Worrying consequences? *European Neuropsychopharmacology*. 56. 77–79. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2021.12.004
- Kemp, S. (2018): Digital 2018: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2018-global-digital-overview>

Kemp, S. (2019): Digital 2019: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>

Kemp, S. (2020): Digital 2020: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>

Kemp, S. (2021): Digital 2021: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>

Kemp, S. (2022): Digital 2022: April Global Statshot Report. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>

Ko, C.-H. – Yen, J.-Y. – Liu, S.-C. – Huang, C.-F. – Yen, C.-F. (2009): The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 44. 6. 598–605. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2008.11.011

Lauricella, A.R. – Cingel, D.P. (2020): Parental influence on youth media use. *Journal of Child and Family Studies*, 29. 1927–1937. DOI:10.1007/s10826-020-01724-2

Leung, L. (2004): Net-generation attributes and seductive properties of the

internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 7. 3. 333–348. DOI: 10.1089/1094931041291303

Lippi, G. – Henry, B.M. – Bovo, C. – Sanchis-Gomar, F. (2020): Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Diagnosis*. 7. 2. 85–90. DOI: 10.1515/dx-2020-0041

Molnár, P. (2010): A média szerepe a gyermekek életében. *Módszertani közlemények*. 50. 2. 56–62.

Nemzeti Alaptanterv (2012): 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet. From: <https://njt.hu/jogszabaly/2012-110-20-22>

OECD. (2019): PISA 2018 Results (Volume III). What school life means for students' lives. PISA, OECD Publishing. From: <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>

Prievara, D.K. (2018): A problémás mértékű internethasználat pszicho-szociális háttértenyezői és prevenciók lehetőségei. Doktori Disszertáció. SZTE Doktori Repozitórium. From: <https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9794>

Prievara, D.K. (2022, megjelenés alatt): Internethasználat – egészségesen és tudatosan. Szegedi Tudományegyetem Juhász

Gyula Pedagógusképző Kar Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.

Rodé, M. (2018). Virtuális rabszolgaság – A látszat rabszolgái. Kalandozás a digitális világban. Az internet előnyei és hátrányai. Kolor Optika Bt, Budapest.

Serra, G. – Lo Scalzo, L. – Giuffrè, M. – Ferrara, P. – Corsello, G. (2021): Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*. 47. 150. DOI: 10.1186/s13052-021-01102-8

Shapira, N.A. – Lessing, M.C. – Goldsmith, T.D. – Szabo, S.T. – Lazoritz, M. – Gold, M.S. – Stein, D.J. (2003): Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*. 17. 4. 207–216. DOI: 10.1002/da.10094

Young, K.S. (2004): Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*. 48. 4. 402–415. DOI: 10.1177/0002764204270278

Yuhyun, P. (2016): 8 digital skills we must teach our children. *World Economic Forum*. From: <https://www.weforum.org/agenda/2016/06/8-digital-skills-we-must-teach-our-children/>

# FIT360 FITNESS - HIIT & HIRT EDZÉSEK

## XIII. KERÜLETBEN

- Legmodernebb edzéstervek
- Programozott csoportos edzés
- Magasan képzett oktatók
- 45 perces magas intenzitású órák
- Funkcionális súlyzós edzés
- Boks kombinálásával is
- Diatetikus által ellenőrzött étrendek
- Alapos edzéstechnikai segítség
- Kezdőknek és újrakezdőknek is



[www.fit360fitness.hu](http://www.fit360fitness.hu) **Fit360 Fitness – HIIT & HIRT**



# TISZA KATA A SZERETHETŐ ÖREGEDÉS RŐL

A marosvásárhelyi születésű Tisza Kata a borosjenői és szegedi gróf Tisza család le- származottja, Tisza Kálmán miniszterelnök ükunoká- ja. Az Eötvös Loránd Tu- dományegyetemen szer- zett angolnyelv-tanári diplomát, majd hat éven keresztül tanított an- golt egy nyelviskolában, valamint több oktatási intézményben. Újságírói tanulmányokat folytatott, ezt követően egy traumatikus



élmény után született meg első novelláskötete, a Pesti kínálat. 2006-ban jelent meg második kötete Reváns címmel, amely tükröt állít a párkapcsolatokról, a női-férfi viszonyok dinamikájáról; teszi ezt egyszerre bátor, szókimondó, helyenként pöre megfogalmazással, ugyanakkor meg- fogható és érzékelhető női érzékenységgel. „Csontig vetkőztet. A szemem láttára alakult át szellemiből érzelmivé, érzelmiből érzékivé. Mintha eddig vak lettem volna” – írja a kötetben.

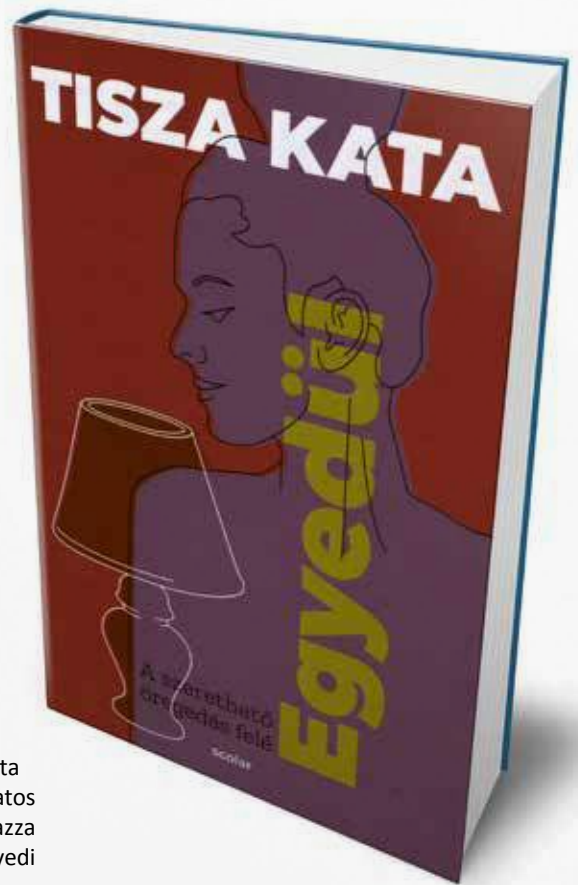
Tisza Kata egy ideig Thaiföldön élt férjével és kislányával, hazatérve az ELTE PPK interkulturális pszichológia mesterképzésén végzett 2012-ben. Ösztöndíjat nyert akkor innovatívnak számító öregedéskutatásaival az ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskolá- jába, melynek elvégzését követően szakí- tott a klasszikus felsőoktatási rendszerrel, és doktori fokozatszerzés nélkül kilépett. Traumafeldolgozó irodalomterápiás tevé- kenységet folytat közel két évtizede, saját műfajait megalkotva szépirodalom és tu- dományos ismeretterjesztés határán, vala- mint egyéni coaching praxist vezet, főként identitásválsággal és élethelyzeti krízisek- kel küzdő kliensek számára.

A 93. Ünnepi Könyvhét szegedi látogatói testközélből tapasztalhatták meg Tisza Kata különleges kisugárzását. A szerző a Sclar Kiadónál megjelent, az érzelmi bántalma- zással foglalkozó köteteinek – Akik nem sírnak rendesen; A legjobb hely a városban te vagy; Most. Túlélő leszel, nem áldozat; Kékre szeretni – rejtjelmeibe avatta be a

közönséget Illés Andrea, a kiadó főszerkesztőjének közreműködésével. A nagy sikerű sorozat legfrissebb, sorban az ötödik darbjáról szólt a beszélgetés, amely 2021-ben Egyedül címmel je- lent meg és Tisza Kata öregedéssel kapcsolatos kutatásait tartalmazza a tőle megszokott egyedi szerkesztésmóddal.

„Az 5. kötet nagyon sűrű, hirtelen feltörő történeteket tartalmaz, amelyek az érzelmek nyelvén szólnak, pszicholó- giai háttérrel megerősítve. A traumának mindig újabb és újabb rétegei törnek fel, amely új műfajok létrehozását igényelte. Úgy érzetem, át kell lépnem a meglévő ke- retrendszereket és a saját műfajaimat kell továbbvinnem, amelyekkel az olvasók is tudnak azonosulni” – mondta a szerző, aki terápiás versek, pszicho próza vagy éppen feldolgozásregény formájában nyújt külön- leges értelmezést, amelyet már csak azért is fontosnak tart, mert kevés olyan ember létezik, aki valamilyen formában – akár ha az önbántalmazásra gondolunk – ne lenne érintett a témában. A gyász és az öregedés látszólag hasonló: mindkettő a vesztesé- gekről szól, az Egyedül pedig azt vizsgálja, ha valaki bántalmazó kapcsolatban él, ak- kor van-e útja a szerethető öregedés felé.

Kötetében a szerző nem csak saját pszicho- lógiai doktori életút kutatásainak tanulsá- gaira koncentrálna és vázolja az öregedés ku- tatás elméleti hátterét, mindazokat az élet- koralapú előítéleteket és negatív sztereotí- piákat, amelyek az idősebbeket érinthetik, így például az inkompetencia, aszexualitás, szenilitás feltételezése. Mindezek mellett gyakorlati útmutatásokkal is szolgál azok- hoz a dilemmákhoz, amelyekkel életünk második felében meg kell birkóznunk, mindaddig, amíg el nem jutunk a belső sza- badság megéléséhez. „Ha elfogadjuk, hogy egy fiatal ezerféleképpen lehet fiatal, miért ne fogadnánk el, hogy az idős is ezerféle módon öregedhet meg? És mind tisztele-



tet és teret érdemel. Továbbá ha az öregedés is, ahogyan maga az életút, egy fejlődési folyamat, akkor szükséges megtalálni e szakaszon belül az emelkedés lehetőségét” – olvasható Tisza Kata legfrissebb esszéregényének egy feje- zetében.

Az Egyedül – A szerethető öregedés felé című kötetet minden korosztálynak érde- mes kézbe venni, hiszen olyan témákkal foglalkozik, amelyek egyszer mindannyi- unkat érinteni fognak közvetlenül is, saját bőrünkön megtapasztalva annak szépsége- it és nehézségeit. Közvetetten azonban je- len van egész életünk során, hiszen vannak dédszüleink, nagyszüleink, szüleink, akikkel az életútjuk egy-egy pontján mi magunk is kapcsolódunk. Ha szerencsénk van, szeret- hetővé tehetjük számukra ezt az utat. De hogy társadalmi szinten ez milyen keretek- ben működik, ahhoz jó fogódzkodókat ad a Tisza Kata különleges szerkesztésű könyve.



**SK** SOMOGYI KÁROLY  
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR  
SZEGED

## TÁMOGATÓK



# FLOW ACADEMY

- ÚJGENERÁCIÓS programozó akadémia
- Kiscsoportos, INTERAKTÍV oktatás
- Képzések NEKED
- Képzések nívós partner cégeinknek

2023-ban új Backend fejlesztői képzésünk indul, melyet munka mellett is végezhetesz!

**flow**  
ACADEMY

www.flowacademy.hu  
hello@flowacademy.hu  
+36 30 962 7284



# SUPER FOODS

A professzionális táplálkozás és ami mögötte van

- ✓ Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- ✓ Szakorvosi vér- és laboreredmény elemzés
- ✓ Személyre szabott étrend
- ✓ Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás

[www.superFoodsteam.hu](http://www.superFoodsteam.hu)

+3620 77 26 613 | [/superFoodsteam](https://www.facebook.com/superFoodsteam) | [/superFoodshop](https://www.instagram.com/superFoodshop)



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság  
Central-Eastern-European Recreation Association  
[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

### Szakmai partnerek / Professional partners



### Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



### Médiatámogatók / Media supporters



### Ezüst fokozatú támogató Silver grade supporter



# *Lubickoljon az élményekben az algyői Borbála Fürdőben!*



Pihenje ki az elmúlt időszak gondjait és fáradalmait,  
itt az ideje a testi és lelki feltöltődésnek!

- igényes, tiszta környezet,
- folyamatosan fertőtlenített  
gyógy- és élménymedencék,
- családbarát belépőjegy árak
- ingyenes parkolás.

**Borbála Gyógyfürdő Algyő**

Cím: 6750 Algyő, Sport u. 9.  
[www.borbalafurdo.hu](http://www.borbalafurdo.hu)



Levendula  
Hotel <sup>\*\*\*</sup> SUPERIOR  
Algyő



## **IDÉN SEM MARADHAT EL A LEGFONTOSABB NAP!**

A Levendula Hotel vállalja esküvők,  
lakodalmak teljes körű lebonyolítását  
200 főig - a szabad időpontok függvényében.



Algyő  
*in Tisza völgye*



Ha ön is az algyői Levendula Hotel és Étterem vendégeként érkezett a levendulás közepébe,  
szippantson egy mélyet a levendula illatot árasztó levegőből, és élvezze a vidéki romantika varázsát!

Levendula Hotel és Étterem <sup>\*\*\*</sup> superior

6750 Algyő, Téglás u. 151. • +36 20 284-0494 • [www.levendulahotelalgyo.hu](http://www.levendulahotelalgyo.hu)



# 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.

„RECREATION2022” promóköddal kedvezményesen foglalhat honlapunkon.



**Oxigén Family Hotel\*\*\*\*SUPERIOR**  
3325 Noszvaj, Szomolyai út • +36 30 147 0491  
[www.oxigenhotel.hu](http://www.oxigenhotel.hu) • [info@oxigenhotel.hu](mailto:info@oxigenhotel.hu)

