

recreation

2022. TÉL
XII. évfolyam 4. szám



MODERN HEALTHY LIFESTYLE

ÖNMEGVALÓSÍTÁS
A 2000-ES ÉVEKBEN
– LEHETSÉGES NŐI SZEREPEK

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

AZ L-ARGININ SZEREPE
ÉS HATÁSA AZ EMBERI
SZERVEZETRE

LELKI EGÉSZSÉG

HOGYAN SEGÍTSÜK
A SEGÍTŐT? – ÉRZELMI
ÖNSZABÁLYOZÓ MÓDSZER A
TELEFONOS LELKIELSŐSEGÉLY-
SZOLGÁLTATBAN

GERONTOLÓGIA

BALATON-ÁTÚSZÁS
– AZ ÖRÖK SZERELEM
50 ÉV FELETTI SZENIOR ÚSZÓK
SPORTMOTIVÁCIÓJA

KÖNYVAJÁNLÓ

ANTIÉLETMÓD-
KÖNYV A HIPERKARMA
FRONTEMBERÉTŐL

TEHETSÉGGONDOZÁS

RECREATIONAL ACTIVITIES OF MOMS
COMPARATIVE STUDY OF
RECREATIONAL ACTIVITIES
OF MOTHERS IN HUNGARY
AND JORDAN

REKREÁCIÓS EDZÉS

EGYRE NÉPSZERŰBB ÜTŐS
SPORT MAGYARORSZÁGON
A PICKLEBALL

SZELLEMI REKREÁCIÓ

SPORTFILMEK NYOMÁBAN,
AVAGY FOGYASZTÁSI
PREFERENCIÁK





Fotók: Sárvári Gyógy- és Wellnessközpont

SÁRVÁRFÜRDŐ - TÉLEN IS A CSALÁD KEDVENC FÜRDŐJE

Télvíz idején is tizennégy medencében hívogat a kellemes, meleg víz a sárvári fürdőben elfeledtetve a hideg hétköznapi gondjait.

A családi részben nincs hiány kalandban: vízi játékokkal teli gyerekmedencék, csúszdák, hullámmedence, és baba-világ található itt. A gyógyvizes részben pedig nincs más dolgunk, mint élvezni a gyógyító víz regeneráló hatását. A szauna-világ a nyugalom oázisa a fürdőn belül, ahol a különféle hőfokú szaunákban és gőzfürdőkben átmelegíthetjük magunkat. Ez a világ egy gyöngyszem, egy kis sziget, ahol a külvilág egy csapásra megszűnik. Az itt uralkodó csendes, nyugodt hangulat feltölt és kikapcsol.

Sőt mi több! A wellness centrumban nyugodt szívvel kényeztethetjük testünket a sokféle masszázs és wellness kezelés valamelyikével, mert ezalatt gyermekünket a játszóházban óvónőkre bízhatjuk, itt játékkal, barkácsolással telik el az idő.

SÁRVÁRFÜRDŐ - felhőtlen szórakozás a gyermekeknek és tökéletes pihenés a szülőknek!



VitalMED *****
HOTEL SÁRVÁR

szálloda a fürdő épületében
www.vitalmed.hu

TÉLI KÉNYEZTETÉS 24 300 Ft/fő/éj ártól

A csomag tartalma:

korlátlan, érkezés és utazás napján is egész napra érvényes fürdő-, szaunavilág és fitness terem belépő, bőséges svédasztalos reggeli, kávé- és teabekészítés a szobában, fürdőköntös használat, személyenként 1 alkalommal melengető illatmasszázs (20').

Foglalható: 2023. február 28-ig

(kivéve: 2022. december 28. - 2023. január 2. között)



BEKÖSZÖNTŐ

"May God bless and keep you always
May your wishes all come true
May you always do for others
And let others do for you
May you build a ladder to the stars
And climb on every rung
May you stay forever young
May you stay forever young"

Maradj örökre fiatal, ez a dal idézet Bob Dylantól származik, és ha hiszünk benne, hogy ez sikerülni fog, akkor már jó úton vagyunk.

Sokat gondolkodom azon, hogy miért az emberek fele (talán sokat mondtam) választja az egészségtudatos utat. Mindenkit nem tudunk meggyőzni ennek az útnak az előnyeiről, de a lehetőség adott arra, hogy motiváljunk barátokat, barátnőket, rokonokat, ismerősöket.

Gyermekkorom óta a sport a lételemem, tehát számomra más út nem is létezik.

Ebben a magazinban kutatási eredményeket és bizonyítékokon alapuló módszereket találunk, de egyszerűbb tippek, inspiráló történetek is megbújhatnak egy egy cikkben. Talán az enyém is ilyen.

Az iskolai versenyek után felnőttként saját magamtól jöttem rá arra, hogy a sportnak mekkora fontossága van az ember életében, ezt sehol nem olvastam, nem mondta senki, csak rájöttem és csináltam. Szinte mindennap kijártam és kijárok azóta is futni, nem volt internet, nem voltak szuper futócipők, nem volt semmi, csak mentem és futottam. Magamat tudtam motiválni. Nem kellett hozzá semmi eszköz. Évtizedek munkája van bennem, és ezt a csodás dolgot a mai napig élvezem és visszakapom. A futás a legigazságosabb sport, ami létezik, amennyit beleteszünk, azt ki is vehetjük belőle. Move to Health, azaz mozduljunk az egészség felé. Tudom, mindenkinek van egy saját timelineja, és mindenki a saját útját járja, és épp ezt üzenem a sztorimmal. Én is a saját utamat jártam és onnan jutottam el odáig, hogy ezt a cikket megírhattam. Jó szórakozást kívánok mindenkinek a sporthoz, de a szerepéhez is mint motiváló személy.

Sportos Ünnepeket Kívánok Minden Kedves Olvasónak.

Pap Anikó,
Lifestyle Coach, KERT-tag Co-Founder:
<https://movetohealth.eu/a>

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

4 Mayer Lívía, Dr. habil. Fritz Péter:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
Az L-arginin szerepe és hatása az emberi szervezetre

8 Dr. habil. Mayer Krisztina:
GERONTOLOGIA – TANULMÁNY
Balaton-átúszás – az örök szerelem
50 év feletti szenior úszók sportmotivációja

13 Dr. habil. Mayer Krisztina:
MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY
Önmegvalósítás a 2000-es években
– lehetséges női szerepek

20 Farah Abu Khadra, Gergely Marton,
Kata Szalai Vargáné, Lina Takruri, Kertai Bendegúz,
Ákos Levente Tóth:
TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY
Recreational activities of moms
Comparative Study of Recreational Activities
of Mothers in Hungary and Jordan

28 Almási Attila, Dr. Kesserű Péter:
LELKI EGÉSZSÉG – TANULMÁNY
Hogyan segítsük a segítőt? – Érzelmi önszabályozó
módszer a telefonos lelkielsősegély-szolgálatban

33 Hegedűs Réka:
KÖNYVAJÁNLÓ
Antiéletmód-könyv a hiperkarma frontemberétől

34 Baloghné Dr. Bakk Adrienn,
Biróné Dr. Ilics Katalin, Dr. Nagyvárad Katalin:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
Tájékozódási futás – honnan indult? – hová tart?

38 Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, Dr. Erdélyi Éva,
Dr. Bukta Zsuzsanna, Dr. Magyar Márton:
SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
Sportfilmek nyomában, avagy fogyasztási preferenciák

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.

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

Az L-arginin szerepe és hatása az emberi szervezetre

The role and effect of L-arginine on the human body

ÖSSZEFOGLALÁS

Az L-arginin feltételesen esszenciális aminosav, fehérjéink egyik építőköve. A szervezet képes előállítani, de bizonyos állapotokban kialakulhat a hiánya. Intenzív és hosszán elhúzódó szellemi vagy fizikai terhelés, betegség következtében étrend-kiegészítő formájában történő pótlására is szükség lehet. Több anyagcsere-útval is hasznosítja, fogyasztása hatással van a szervezet ammóniaürítésére, az oxigén- és tápanyagszállításra, a kreatinszintézisre és a nitrogén-monoxid-termelésre is. Ezzel befolyásolja többek között a méregtelenítést, a szív- és érrendszer állapotát, valamint a sportteljesítményt. Az L-arginin globális piaca szerteágazó. Az étrend-kiegészítés mellett a kozmetikai és testápolási iparban is egyre növekszik a felhasználása.

Kulcsszavak: L-arginin, étrend-kiegészítés, élettani hatás, aminosav, sportteljesítmény



ABSTRACT:

L-arginine is a conditionally essential amino acid, one of the building blocks of our proteins. Our body is able to produce it, but in certain conditions its deficiency may develop. Due to intense and long-lasting mental or physical stress or illness, it may also be necessary to replace it in the form of a dietary supplement. It is used by several metabolic pathways, and its consumption affects the body's ammonia excretion, oxygen and nutrient transport, creatine synthesis and nitric oxide production. This affects, among other things, detoxification, the state of the cardiovascular system, and sports performance. The global market for L-arginine is diversified. In addition to dietary supplements, its use is also increasing in the cosmetics and personal care industry.

Key words: L-arginine, dietary supplement, physiological effect, amino acid, sports performance

MI AZ L-ARGININ?

Az emberi szervezet fehérjéit felépítő 22 aminosav egyike, mely feltételesen esszenciális aminosav. A szervezet képes előállítani, de bizonyos állapotokban kialakulhat a hiánya (Fritz – Ignits – Katona, 2018). Például fehérjeszegény diéta, fertőzés, égés esetén, vagy éppen intenzív sporttevékenységből fakadóan, valamint lelki eredetű stressz következtében is. Ilyenkor szükség lehet pótlására étrend-kiegészítő formájában.

Általánosságban étrendünk teljes aminosav-tartalmának 7%-át teszi ki (Mousavi et al. 2019), ami napi szinten kb. 3,5-5 g (Campbell – La Bounty – Roberts, 2004).

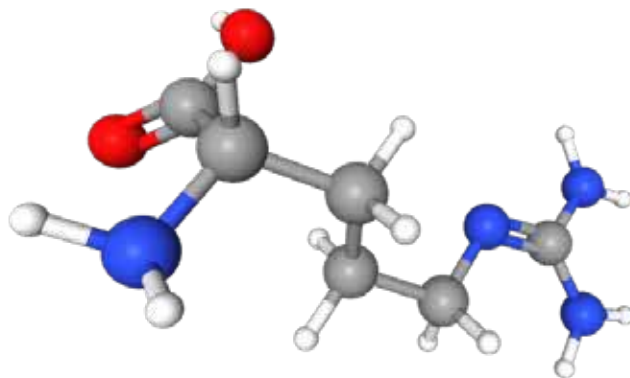
FORRÁSAI:

Az L-argininnek több természetes forrása is van, ilyenek a diófélék, a napraforgó- és a szeszamamag, a barna rizs, a zabliszt, a korpás búzakenyér, a szentjánoskenyér és a tenger gyümölcsei.

Mindezek mellett a görögdinnye még kiváló citrullinforrás is, amely képes argininné alakulni az urea ciklus során (d'Unienville et al. 2021).

Funkcionális aminosavnak is nevezik, ugyanis ciszteinnel, glutaminnal, leucinnal, prolinnal és triptofánnal karöltve nemcsak a fehérjék és polipeptidek építőköveiként van szerepe, hanem kulcsfontosságú metabolikus

útvalakat is szabályoz, amelyek szükségesek a szervezet fenntartásához, növekedéséhez, szaporodáshoz és a megfelelő immunitás kialakításához (Wu, 2009).



Az L-arginin szerkezete

The structure of L-arginine

<https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Arginine#section=2D-Structure>

Glükózzá alakítható, ezért a glükogén aminosavak közé sorolják. A szervezet képes az L-arginint katabolizálni és energiát termelni belőle. Több anyagcsere-útval is hasznosítja, amelyek számos biológiailag aktív vegyületet termelnek, mint például a nitrogén-oxid, kreatin, agmatin, glutamát, poliaminok, ornitin és citrullin (Campbell – La Bounty – Roberts, 2004).



Szerző, rovatszerkesztő:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
okleveles táplálkozástudományi szakember
az egészségstudományok doktora
egyetemi docens
Ferencvárosi Torna Club,
Miskolci Egyetem
pfrizt@hotmail.hu
Tudományos tevékenysége:
doktori iskolában témavezető
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás, rekreáció



Szerző:
MAYER LÍVIA
Dietetikus
Munkahely: SuperFoods Kft.
mayerlivia96@gmail.com
Főbb kutatási területei:
sporttáplálkozás

Az FDA (Az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatala) elismerte általánosan biztonságos hatóanyagának az alábbi feltételekkel:

Az L-arginin olyan élelmiszer-adalékanyag, amelyet emberi fogyasztásra szánt élelmiszerekhez közvetlenül adnak hozzá, amennyiben az élelmiszerhez adott anyag mennyisége nem haladja meg azt a mennyiséget, amely ésszerűen szükséges ahhoz, hogy az élelmiszerben a kívánt fizikai, táplálkozási vagy egyéb technikai hatást elérje. Valamint minden élelmiszerben vagy élelmiszereken történő felhasználásra szánt L-arginin megfelelő élelmiszer-minőségű, illetve élelmiszer-összetevőként készül és kezelik (National Center for Biotechnology Information, 2022).

Az L-arginin beviteli mennyisége nagyban függ attól, milyen problémát kezelünk vele. Kutatási és klinikai körülmények között gyakran alkalmaznak nagyobb dózisokat. Nemzetközileg meghatározott adagolási felső határa nem ismert.

McNeal és társai áttekintésében szereplő, 2016-ig közölt leghosszabb időtartamú (3 év) napi 9 gramm L-arginin adagolása nem hozott nemkívánatos eseményt vagy reakciót az alanyokon.

Ugyanígy a legnagyobb esetszámmú kutatás 792 fő bevonásával napi 9 grammos adagolással sem hozott ilyen fajta reakciót (McNeal et al. 2016).

Mindezek ellenére egyszeri, nagyobb dózisú szedése (13 g felett) émelygést, gasztrointesztinális panaszokat és hasmenést okozhat. Egyeseknél ezek a tünetek alacsonyabb dózisok mellett is jelentkezhetnek (Fritz – Ignits – Katona, 2018).

2012-ben az Európai Unió 872/2012/EU végrehajtási rendeletében felkerült hivatalosan is az aromaanyagok uniós listájára. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:32012R0872&from=EN>

MI A SZEREPE, HATÁSA, ELŐNYE ÉS HÁTRÁNYA A SZERVEZETBEN?

1. Urea ciklus/karbamid ciklus

Az L-arginin egyik legfontosabb szerepe az urea ciklusban van, melynek során segít kiüríteni a szervezetből a felesleges ammóniát, karbamidképződés mellett.

A folyamat során az argininből nitrogén-monoxidáz-szintáz (NOS) hatására nitrogén-monoxid (NO) és citrullin képződik. A NO értágító hatása révén fokozza az oxigén- és tápanyagszállítást, a vázizmok anyagcseréjét, így késlelteti a fáradást.

A NO értágító hatása citrullin fogyasztásával is elérhető, ugyanis az urea ciklus során az arginin-citrullin átalakulás oda-vissza lejátszódó folyamat (Fritz – Ignits – Katona, 2018).

Az L-arginin a NO szintézis prekurzora. A NO az agyban neurotranszmitterként működik; az immunrendszerben a gazdaszervezet védekezésének közvetítője; a szív- és érrendszerben pedig az ép endotélium védőhatását közvetíti, értágítóként és endogén, antiatherogén (érelmeszesedést gátló) molekulaként működik (Böger, 2014).

2. Sport

Az L-arginin ergogén, azaz teljesítményfokozó potenciállal rendelkezik. A sportolók általában három fő okból szedik: az endogén növekedési hormon szekréciójában, a kreatin szintézisében, illetve a nitrogén-monoxid növelésében betöltött szerepe miatt (Campbell – La Bounty – Roberts, 2004).

A kreatin szintetizálás következményeképpen szerepet játszik az ATP-nek, az izom közvetlen energiaforrásának regenerálásában, amely által a maximális erő kifejtés hosszabb időn keresztül fenntartható és a fáradás késleltethető (Fritz – Kiss – Pfeiffer, 2019).

McConellék kutatásaik során arra jutottak, hogy az orális L-arginin-kiegészítés jótékony lehet az izmok kapillárisaira és a sejtek inzulinérzékenységére, ezzel fokozva az

erőnléti edzések hatását (McConell, 2007).

Ahogy azt korábban is írtuk, az arginin magas koncentrációja a plazmában fokozza a NO elérhetőségét és javítja a vaszkuláris inzulinérzékenységet, ellentétben a leucinnal, amely gátolja az endotélium NO-termelését (Wu és Meininger 2009). Mivel sportolóknál jellemző a BCAA (elágazó szénláncú aminosavak) tartalmú étrend-kiegészítők fogyasztása (ami leucint is tartalmaz), ezért indokolt lehet az L-arginin kiegészítés a leucin NO gátló hatásának kompenzálására (Wu, 2009).

Az arginin átlagos edzés előtti adagja 3–6 g (Fritz – Ignits – Katona, 2018).

3. Szív- és érrendszer

Több kutatás is bizonyította, hogy az L-argininben gazdag élelmiszerek, például halak és diófélék alacsonyabb bevitele következetesen összefüggésbe hozható a jövőbeni szív- és érrendszeri kockázattal (King – Mainous – Geesey, 2008).

Campbellék szerint ésszerűnek tűnik az arginin (3–9 g/nap) bevitele szív- és érrendszeri problémákkal küzdők körében (pangásos szívelégtelenség, gyógyult miokardiális infarktusz és pulmonális hipertónia) a fizikai teljesítmény javítása érdekében. Ez a fajta javulás az arginin nitrogén-monoxid prekurzoraként betöltött szerepével magyarázható (Campbell – La Bounty – Roberts, 2004).

Salman és társai szívelégtelenségben szenvedő betegeket vizsgált tíz héten keresztül 3 g/nap L-arginin étrend-kiegészítéssel. Az eredmények alapján az L-arginin jelentősen támogatta a szív regenerálódását, javította a működését, valamint a betegek életminőségét (Salman et al. 2021).

Számos kisebb alanszámú klinikai vizsgálatot végeztek L-argininnel. Bár a bizonyíték kevés, az arginin jelentős vérnyomáscsökkentő hatására utal: 5,39/2,66 Hgmm (Khalaf et al. 2019).

Gambardellák irodalomkutatósi eredményei is alátámasztják és bátorítják az L-arginin-kiegészítést

szív- és érrendszeri betegségekben, különösen a magas vérnyomás és érelmeszesedés kialakulásának megelőzésében (Gambardella et al. 2020).

4. Immunrendszer

Fontos megemlíteni, hogy az argininből indukálható NOS által szintetizált NO nagy mennyisége citotoxikus hatású (sejtekre mérgező) a patogén (kórokozó) mikroorganizmusokkal és vírusokkal szemben. Ennek megfelelően az argininnel történő étrend-kiegészítés javítja az emberek immunállapotát, valamint a baktériumokkal, vírusokkal és daganatsejtekkel szembeni immunválaszt (Wu, 2009).

5. Termékenység

Az arginint hagyományosan nem tekintették esszenciális aminosavnak a nitrogénegyensúly alapján egészséges felnőtt férfiak szempontjából. Azonban már több mint 50 éve ismert, hogy a felnőtt férfiak 9 napig tartó argininhiányos étellekkel való táplálása 90%-kal csökkenti a spermiumok számát, és körülbelül tízszeresére növeli a nem mozgó spermiumok százalékos arányát (Wu, 2009).

6. Elhízás, diabétesz

A legújabb kutatások kimutatták, hogy az argininnel vagy görögdiónyével (citrullinban gazdag) való étrend-kiegészítés csökkentette a glükóz, homocisztein és az aszimmetrikus dimetil-arginin plazmaszintjét (a metabolikus szindróma kockázati tényezői), miközben javította az endotélium-függő relaxációt (a kardiiovaszkuláris funkció indikátora) a diabetes mellitus I. és II. típusú modelljében egyaránt. Az arginin hosszú távú orális adagolása emellett csökkentette a zsírtömeget II-es típusú cukorbetegségben szenvedő, elhízott felnőtteknél (Wu, 2009).

Hu és munkatársainak vizsgálatai alapján arra a következtetésre jutottak, hogy az L-arginin potenciálisan megelőzheti és/vagy enyhítheti a 2-es típusú cukorbetegséget az in vivo inzulinérzékenység helyreállításá révén (Hu et al. 2017).

Mousavi és társai metaanalízi-

sének eredménye arra világított rá, hogy az L-arginin-kiegészítés csökkentheti a derékbőrséget anélkül, hogy jelentős hatással lenne a testsúlyra és a testtömegindexre (Mousavi et al. 2019).

7. Alzheimer:

Az L-arginin részt vesz az agyi véráramlás szabályozásában. Egyre több bizonyíték utal arra, hogy különböző életkorral összefüggő, agyat érintő betegségek patogenezisében is szerepet játszik, mint például az Alzheimer-kór (Yi et al. 2009).

8. Terhesség:

A terhesség alatti 3–7 g/nap L-arginin-kiegészítés hozzájárult a preeclampsia megelőzéséhez, a hemodinamika javulásához anyai és magzati részről egyaránt, valamint a születési eredmények javulásához is, beleértve a magasabb születési súlyt és a hosszabb terhességi időt (Weckman et al. 2019).

9. Gyulladásos folyamatok

Az L-arginin hiánya számos gyulladásos és oxidatív folyamathoz kapcsolódik a vaszkuláris endotéliumban, és kulcsfontosságú lehet az érelmeszesedés kialakulásában. Így az L-arginin étrenddel történő bevitel kritikusan fontos lehet abban az összefüggésben, hogy az emberi szervezet hogyan reagál a gyulladásra és az oxidatív stresszre. Az étrendi L-arginin alacsonyabb bevitelét a közelmúltban összefüggésbe hozták a C-reaktív fehérje, a gyulladásos biomarker magasabb szintjével.

A legújabb tanulmányok azt mutatják, hogy a kiegészítő L-arginin segíthet a káros oxidáció megelőzésében és az endothel diszfunkció visszafordításában. Ezenkívül az L-arginin kiegészítése megfordíthatja a hiperkoleszterinémiával, dohányzással és magas vérnyomással összefüggő endoteliális diszfunkciót (King – Mainoius – Geesey, 2008).

PIACA:

Az L-arginin globális piacának értéke 2021-ben 135,19 millió USD volt, és 2028-ra várhatóan eléri a 159,28 millió USD-t, ami több mint 2,37%-os CAGR-t (összetett éves nö-

vekedési ütemet) jelent az előrejelzési időszakban (2022–2028).

Az arginin iránti kereslet és a termék által nyújtott előnyök ösztönzik az L-arginin-kiegészítők piacának növekedését. A terméket számos területen hasznosnak találták, beleértve az élelmiszer- és gyógyszergyártást is. A piac vezető szereplői a növekvő egészségtudatosság eredményeként a növekvő fogyasztói igényeket figyelembe veszik. Az L-arginin globális piacának hajtóereje a kozmetikai és testápolási iparban, étrend-kiegészítőként, az immunrendszer erősítésében, a szív egészségének javításában, valamint a perifériás artériás betegségek és az angina tüneteinek enyhítésében való növekvő alkalmazásán nyugszik (Global L-Arginine Market, 2022).

IRODALOMJEGYZÉK

(2022): Global L-Arginine Market. From: <https://skyquestt.com/report/l-arginine-market>

Böger, R.H. (2014): The pharmacodynamics of L-arginine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 20. 3. 48–54. PMID: 24755570.

Campbell, B.I. – La Bounty, P.M. – Roberts, M. (2004): The Ergogenic Potential of Arginine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 1. 35. DOI: 10.1186/1550-2783-1-2-35

d’Unienville, N.M.A. – Blake, H.T. – Coates, A.M. – Nelson, M.J. – Buckley, J.D. (2021): Effect of food sources of nitrate, polyphenols, L-arginine and L-citrulline on endurance exercise performance: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 18. 76. DOI: 10.1186/s12970-021-00472-y

Fritz, P. – Ignits, D. – Katona, S. (2018): Főbb aminosavak szerepe a sporttáplálkozásban = The role of major amino acids in sports nutrition. *recreation*. 8. 1. 10–12.o. DOI: 10.21486/recreation.2018.8.1.1

Fritz, P. – Kiss, A. – Pfeiffer, L. (2019): Étrend-kiegészítők és ergogén anyagok a sporttáplálkozásban = Place and role of dietary supplements and ergogenic acid in sport nutrition. *recreation*. 9. 3. 10–13. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.3.1

Gambardella, J. – Khondkar, W.

– Morelli, MB. – Wang, X. – Santulli, G. – Trimarco, V. (2020): Arginine and Endothelial Function. *Biomedicines*. 8. 8. 277. DOI: 10.3390/biomedicines8080277

Hu, S. – Han, M. – Rezaei, A. – Li, D. – Wu, G. – Ma, X. (2017): L-Arginine Modulates Glucose and Lipid Metabolism in Obesity and Diabetes. *Current Protein & Peptide Science*. 18. 6. 599–608. DOI: 10.2174/1389203717666160627074017

Khalaf, D. – Krüger, M. – Wehland, M. – Infanger, M. – Grimm, D. (2019): The Effects of Oral L-Arginine and L-Citrulline Supplementation on Blood Pressure. *Nutrients*. 11. 7. 1679. DOI: 10.3390/nu11071679

King, D.E. – Mainous, A.G. III. – Geesey, M.E. (2008): Variation in L-arginine intake follow demographics and lifestyle factors that may impact cardiovascular disease risk. *Nutrition Research*. 28. 1. 21–24. DOI: 10.1016/j.nutres.2007.11.003

McConell, G.K. (2007): Effects of L-arginine supplementation on exer-

cise metabolism. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*. 10. 1. 46–51. DOI: 10.1097/MCO.0b013e-32801162fa

McNeal, C.J. – Meininger, C.J. – Reddy, D. – Wilborn, C.D. – Wu, G. (2016): Safety and Effectiveness of Arginine in Adults. *The Journal of nutrition*. 146. 12. 2587S–2593S. DOI: 10.3945/jn.116.234740

Mousavi, S.M. – Milajerdi, A. – Fatahi, S. – Rahmani, J. – Zarezadeh, M. – Ghaedi, E. – Varkaneh, H.K. (2019): The effect of L-arginine supplementation on obesity-related indices: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. From: <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1024/0300-9831/a000523>

National Center for Biotechnology Information (2022). PubChem Compound Summary for CID 6322, Arginine. From <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Arginine>.

Salman, M. – Alipoor, E. – Navid, H. – Farahbakhsh, P. – Yaseri, M. – Imani,

H. (2021): Effect of L-arginine on cardiac reverse remodeling and quality of life in patients with heart failure. *Clinical Nutrition*. 40. 5. 3037–3044. DOI: 10.1016/j.clnu.2021.01.044

Weckman, A.M. – McDonald, C.R. – Baxter, J.B. – Fawzi, W.W. – Conroy, A.L. – Kain, K.C. (2019): Perspective: L-arginine and L-citrulline Supplementation in Pregnancy: A Potential Strategy to Improve Birth Outcomes in Low-Resource Settings. *Advances in Nutrition*. 10. 5. 765–777. DOI: 10.1093/advances/nmz015

Wu, G. (2009): Amino acids, metabolism, functions, and nutrition. *Amino Acids*. 37. 1. 1–17. DOI: 10.1007/s00726-009-0269-0

Yi, J. – Horvay, L.L. – Friedlich, A.L. – Shi, Y. – Rogers, J.T. – Huang, X. (2009): L-arginine and Alzheimer's disease. *International Journal of Clinical and Experimental Pathology*. 2. 3. 211–238. PMID: 19079617

A NAGY FRADI LEMEZ: A ZENE EREJE



Megvásárolható
Fradi Shop | shop.fradi.hu



Kép forrása: www.sport365.hu

Balaton-átúszás – az örök szerelem 50 év feletti szenior úszók sportmotivációja Swimming across Lake Balaton — the eternal love Sports motivation for senior swimmers over 50



Szerző:
DR. HABIL. MAYER KRISZTINA
PhD, egyetemi docens
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar, Miskolc,
3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-lélektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



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



ÖSSZEFOGLALÁS:

Jelen tanulmány az ötven év feletti Balaton-átúszáson rendszeresen részt vevő szenior úszók sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést különös tekintettel a motivációra. A vizsgálati mintát 95 fő (44 férfi és 51 nő) alkotta, átlagos életkoruk $57,02 \pm 6,94$ volt. A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 50 éves életkor és az, hogy az úszó már legalább 5 sikeres Balaton-átúszáson legyen túl.

Célkitűzés: A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a Balaton-átúszás mögött húzódó motívumokat. Ez a megközelítés újszerű és szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az 50 év feletti úszók belső motivációval rendelkeznek, ideértve a kihívás- és kalandkeresést, az öröm, a kipacsolódás és a flow élmény átélését, az egészségmegőrzést, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: Balaton-átúszás, időskor, mozgásos rekreáció



ABSTRACT:

The present study provides an insight into the sporting activities of senior swimmers over fifty years of age who regularly participate in the Lake Balaton Crossing and its psychological background, with a special focus on motivation. The study sample consisted of 95 participants (44 men and 51 women) with an average age of 57.02 ± 6.94 . The criteria for inclusion in the study were a minimum age of 50 years and the swimmer's having completed at least 5 successful Lake Balaton crossings.

Aim: The research uses a qualitative method to explore the motives behind the Balaton crossing. This approach is novel and unusual, but provides much more information than the quantitative approach.

Results: The findings suggest that swimmers over 50 years of age have intrinsic motivation, including the search for challenge and adventure, the experience of pleasure, relaxation and flow, health maintenance and belonging to a group of people with similar interests.

Keywords: swimming across Lake Balaton, ageing, physical recreation

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park – O’Connell – Thomson, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos, hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősek életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében (Carvalho et al., 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére, és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah – Sakr – Al-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019). A rekreációs sporttevékenység az idősebb életkorban gyakran az állóképességi sporttevékenységekre összpontosul. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbisportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül. Hobbisportok közé tartozhatnak a városi futóversenyek, az amatőr foci vagy a Balaton-átúszás is (Fritz, 2019).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Cağlar – Can-

lan – Demir, 2009; Dacey – Baltzell – Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testmozgás segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagymértékben járul hozzá a társakkal, közösségekben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

Az úszás Magyarországon nagyon népszerű sport. Egy 2016-os Debreceni Egyetem hallgatóit vizsgáló felmérés eredményei szerint ($N=214$) az úszás mind a passzív sportfogyasztás tekintetében (sport nézése), mind az aktív sportfogyasztás sportági rangsorában is a második legnépszerűbb sportágnak bizonyult (Bene – Mór, 2017). A Balaton-átúszás Magyarország és a Balaton legnépszerűbb, ikonikus nyíltvízi sporteseménye, melyet 2022-ben 40. alkalommal rendeztek meg. A résztvevők száma évről évre bővül, és a versenyszámok köre is egyre szélesebb. 2022-ben 12 ezer előnevezés érkezett a teljes 5,2 km-es Balaton-átúszásra, a fél táv-úszásra (2,6 km) és az áthúzásra (SUP-al történő átevezés). 2022-ben Magyarország 1073 településéről érkeztek résztvevők, külföldről 43 ország közel ötszáz úszója indult. A legidősebb induló mindkét nem esetén 85 éves volt. (Balaton-átúszás közösségi oldala) A rendezvényen minden évben részt vesznek szervátültetett sportolók, dializált úszók és paraúszók is. (Magyar Szervátültetettek Szövetsége honlapja) Több kutatás eredménye is azt tükrözi, hogy a megváltozott munkaképességű, fogyatékossgal élő emberek társadalmi befogadásának kitüntetett eszköze a sport (Bene – Mór, 2017).

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az 50 év feletti korosztályt mi motiválja a rendszeres sportolásban, konkrétan a rendszeres Balaton-átúszáson való részvételben. Miért vállalják a kihívást és milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy kitartóan és éveken át részt vesznek ezen a szabadidős sporteseményen.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírást és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil – Stein – Holland, 2014). A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger – Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012).

MÓDSZER

Vizsgálati személyek

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2022 nyarán. A vizsgálatba azok az úszók kerültek be, akik legalább 5 alkalommal vettek már részt sikeresen a Balaton-átúszás 5,2 km-es távján és betöltötték az 50. évüket. A vizsgálati személyeket a „Tó, tenger, folyó (TTF)” és a „Balaton-átúszás” nevű közösségi média csoportokon keresztül kerestem fel. A vizsgált személyek a kérdőív elején hozzájárulásukat adták a felmérésben való részvételhez.

A vizsgálati minta 95 főből áll, átlagos életkoruk $57,02 \pm 6,94$ év.

A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	95
Átlagos életkor (év)	$57,02 \pm 6,94$
férfi nő arány (%)	46,31:53,68
Eddigi Balaton-átúszások száma	$10,46 \pm 8,96$

1. táblázat. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai:

(A szerző saját grafikonja)

KUTATÁSI MÓDSZER

A kérdőív bemutatása

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy eddig hány alkalommal vettek részt Balaton-átúszáson. A kérdések fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, hogy évről évre visszatérjenek. Mi okozza számukra a legnagyobb örömet a Balaton-átúszásban, és hány éves korukig tervezik a részvételét.

A kérdőívek elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartal-

lomelemzés a beavatkozásmentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljárás alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).



Kép forrása: www.balaton-atuszas.hu

A BALATON-ÁTÚSZÁS MOTIVÁCIÓRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

Az egyik leggyakoribb motivációs tényező a kihívás, a verseny és a sikerélmény átélésének lehetősége.

„A táv és önmagam legyőzése motivál.” 50 éves nő

„Szeretem a hosszú távot, legyőzöm a határaimat.” 62 éves nő

„A Balaton-átúszás kihívás számomra, és mindig az előző évinél jobb eredmény elérése a célom.” 61 éves nő

„Az motivál, hogy megdöntsem a korábbi egyéni rekordomat.” 58 éves férfi

„A verseny hangulata, az önmagammal való versenyzés motivál (van kitűzött célidőm).” 54 éves nő

„Szeretek úszni, és tudom, hogy még gyorsabban is menne az átúszás, ez motivál.” 50 éves férfi

„Az első átúszás kihívás volt magammal szemben, azóta az időközön próbáltam javítani, mindig sikerrel.” 54 éves férfi

„Célt ad a felkészüléshez, motivál az egész éves rendszeres sportoláshoz, megmutatja, milyen a fizikai

állapotom az előző évekhez képest. Plusz nagy sikerélmény minden évben átúszni a tavat.” 50 éves férfi

„A Balaton-átúszásnál a nyílt víz és a táv kombinációja már kihívásnak számít, és ezt jó érzés legyőzni.” 52 éves nő

„Saját magam legyőzése. Ismét elmondhatom magamról, hogy sikerült megcsinálnom. Úgy gondolom, nem elég, hogy csak fizikailag képes megcsinálni az ember, mentálisan is meg kell tudni csinálni.” 51 éves férfi

„A Balaton-átúszásnál szembenézünk egy nagyobb dologgal, amit nem mi irányítunk. Szeretem a kihívásokat, hogy feszegetem a határaimat. Az motivált, hogy az ismerőseim nem hitték el, hogy meg tudom csinálni. A következőknél pedig saját magam felülmúlása motivál.” 52 éves nő

A másik nagyon gyakori motivációs tényező magának az élménynek az átélése, a kikapcsolódás, az öröm és flow érzés megtapasztalása.

„Nagyon szeretek úszni.” 53 éves férfi

„Úszni csodálatos! Imádom a vizet, imádok úszni!” 51 éves nő

„Szeretek úszni. Nyílt vízben is.” 69 éves férfi

„Kikapcsol, feltölt.” 52 éves nő

„A Balaton szeretete motivál évről évre.” 57 éves férfi

„Szeretek természetes vízben úszni. Örömet okoz.” 52 éves nő

„Jólesik.” 67 éves férfi

„A víz, a vízben történő mozgás megnyugtat, feltölt.” 61 éves nő

„Első alkalommal bakancslista kipipálása, utána pedig szerelem az egész szituációba, amiben nagyon jó feloldódni.” 67 éves férfi

„A legjobb a víz simogatása.” 60 éves nő

„Kikapcsolódás.” 57 éves nő

„Jó érzés, jó kedvre derít, energiát ad.” 50 éves nő

„Csodálatos élmény.” 52 éves férfi

„A flow élmény, a természet, a lebegés, a ki-be lélegzés ritmikussága általi haladás, szeretem.” 51 éves nő

„Úszni nagyon megnyugtató, kikapcsolódás számomra.” 52 éves nő

„Biztonságot, nyugalmat, stabilitást jelent nekem, teljesen ki tud kapcsolni.” 55 éves férfi

„Flow és a mozgás hatása a fizikai és testi jóllétre.” 51 éves nő

„Csodálatos érzés a vízben lenni, érezni a napsütést, a Balaton „ölelését”.” 56 éves nő

Az áramlat-élményt (flow), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvésrendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük. Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen az éntudat eltűnik, az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek. Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrálnak, annak érdekében mozgósítja az erőforrásait. Az áramlat vagy flow élmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képességei és a feladat nehézsége között is egyensúly van. Jellemzi a flow élményt a tudatos fókusz, az időérzék torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése (Csíkszentmihályi, 2001.)

Szintén fontos motivációs tényező a barátokkal, úszótársakkal való találkozás öröme is.

„Jó a sok ismerőssel találkozás az átúszáskor.” 50 éves nő

„A mozgás miatt. Barátokkal, ismerősökkel találkozhatok.” 78 éves férfi

„Élmény, egy közösen eltöltött nap a barátaimmal.” 50 éves nő

„Szeretem, hogy az úszóközösséget egy nagy csapattá fogja össze.” 56 éves férfi

„A rendezvény hangulata magával ragadó, sokkal élvezetesebb, mintha magában úszik az ember.” 54 éves férfi

Az egészségmegőrzés is felmerült a Balaton-átúszás motivációs tényezői között.

„Térdsérülések és a sok ülőmun-
ka miatt ez az a sportág, ami kü-
lönösebb gond nélkül végezhető
számomra. Maga a mozgás sokat
javítja az állóképességet és a test-
tartást.” 55 éves nő

„A víz szabaddá tesz, a fejlődés
motivál, egészségmegőrzésre kívá-
ló.” 54 éves férfi



**A vizsgálati személyek legfőbb
motivációi a Balaton-átúszáson való
rendszeres részvétellel kapcsolat-
ban** (A szerző saját ábrája)

Az átúszás motivációi mellett kíván-
csi voltam arra is, hogy **meddig,
hány éves korukig tervezik
az úszók a Balaton-átúszáson
való részvételt.** A legtöbb úszó
80-90-100 éves életkort jelölt meg,
illetve az „*ameddig bírom, ameddig
jóllesik*” válaszok voltak a leggyako-
ribbak. Úgy tűnik tehát, hogy az át-
úszásnak nincs felső életkori határa,
egy életen át úízhető és egy életen át
örömet adó tevékenység a szenior
úszók számára.

„Amíg élek... Remélem!” 78 éves
férfi

„Minél tovább. A 80-at reálisnak
tartom, de bízom abban, hogy an-
nál is tovább.” 68 éves férfi

„Nincs terv, de jó lenne egyszer a
legidősebbnek lenni.” 50 éves nő

„Ameddig csak bírom. (Mókás
lenne megdönteni a legöregebb át-
úszó rekordját.)” 52 éves nő

„Amíg több benne az öröm, mint
a fáradtság.” 55 éves nő

„Szerintem életem végéig...”
52 éves férfi

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány a Balaton-átúszáson
rendszeresen részt vevő 50 év felet-
ti szenior úszók sportmotivációját
tárta fel. Miért vesznek részt évről

évre a Balaton-átúszáson? Mit jelent
számukra ez a rendezvény? Mi moti-
válja őket? Hány éves korukig terve-
zik a részvételt? Ezekre a kérdésekre
kerestem a választ.

Az úszók többsége számára ez a
sporttevékenység kihívás, kaland,
flow élményt biztosító tevékenység,
mely az egészségmegőrzést is szol-
gálja. Eredményeim arra engednek
következtetni, hogy a Balaton-át-
úszáson rendszeresen részt vevő
úszóknak belső (*intrinsic*) moti-
vációik vannak, ideértve elsősorban
a vízben való mozgás örömeinek az
átélését, a kikapcsolódást és a flow
élmény megtapasztalását. Mindezek
mellett fontos még az egészségmeg-
őrzés, valamint egy hasonló érdeklő-
désű emberek alkotta csoporthoz
való tartozás igénye is. Eredményeim
alapján elmondható, hogy a Bal-
aton-átúszás egy olyan szenvedély
sokak számára, melynek nincs felső
korhatára, egy életen át tartó öröm-
forrás.

IRODALOMJEGYZÉK

- Aaltonen, S. – Leskinen, T. – Morris, T. –
Alen, M. – Kaprio, J. – Liukkonen, J. – Kujala
U. (2012): Motives for and barriers to physi-
cal activity in twin pairs discordant for lei-
sure time physical activity for 30 years. In-
ternational Journal of Sports Medicine. 33.
2. 157–163. DOI: 10.1055/s-0031-1287848
- Al-Mallah, M.H., – Sakr, S., – Al-Quna-
ibet, A. (2018): Cardiorespiratory Fitness
and Cardiovascular Disease Prevention: an
Update. Current Atherosclerosis Reports.
20. 1. DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4
- Bene, Á. – Mór, M. (2017): Egy világ-
méretű sportesemény, a 2017 Vizes Világ-
bajnokság néhány társadalmi aspektusa a
jövő managereinek szemszögéből a felkés-
zülési időszakban. International Journal
of Engineering and Management Sciences.
2. 4. 40–59. DOI: 10.21791/IJEMS.2017.4.4
- Boros, Sz., – Kalmárné Rimóczi, Cs.
(2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi
énekre gyakorolt hatásai. Kalokagathia,
49 2–4. 118–128.
- Caglar, E. – Canlan, Y. – Demir, M. (2009):
Recreational Exercise Motives of Adoles-
cents and Young Adults. Journal of Human
Kinetics. 22.1. 83–89. DOI:10.2478/v10078-
009-0027-0
- Carvalho, A. – Rea, I.M. – Parimon, T. –
Cusack, B. J. (2014): Physical activity and
cognitive function in individuals over 60
years of age: a systematic review. Clinical
Interventions in Aging. 2014. 9. 661–682.
DOI: 10.2147/CIA.S55520
- Csikszentmihályi, M. (2001): Flow Az
áramlat A tökéletes élmény pszichológiája.
Akadémiai Kiadó, Budapest

Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A
rendszeres testmozgás jótékony hatása az
idősödő emberek testi-lelki egészségére.
Magyar Gerontológia, 11. 37–38. 53–64.
DOI:10.47225/MG/11/37-38./7904

Dacey, M. – Baltzell, A. – Zaichkowsky,
L. (2008): Older adult's intrinsic and ex-
trinsic motivation toward physical activity.
American Journal of Health Behavior. 32. 6.
570–582. DOI: 10.5555/ajhb.2008.32.6.570

Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelen-
tések a rekreáció területén: Rekreáció
mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó,
Miskolc 29. o.

Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Re-
kreáció mindenkinek I. Bába és Társai Kiadó,
Szeged.

Hagger, M. – Chatzisarantis, N. (2008):
Self-determination Theory and the psy-
chology of exercise. International Review
of Sport and Exercise Psychology. 1. 1.
79–103. DOI:10.1080/17509840701827437

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztojev Ange-
lov, I., – Szendrák M., – Plachy, J. (2020): Az
egyensúly és koordináció fejlesztése idős-
korban. Recreation tudományos maga-
zin. 10.1 42–44. DOI:10.21486/recreation.
2020.10.1.5

Kaminsky, L. A. – Arena, R. – Ellingsen,
Ø. – Harber, M. P. – Myers, J. – Ozemek, C.
– Ross, R. (2019): Cardiorespiratory fitness
and cardiovascular disease – The past, pre-
sent, and future. Progress in Cardiovascu-
lar Diseases. 62. 2. 86–93. DOI: 10.1016/j.
pcad.2019.01.002

Kil, N. – Stein, T. V., – Holland, S. M.
(2014): Influences of wildland-urban inter-
face and wildland hiking areas on experi-
ential recreation outcomes and environ-
mental setting preferences. Landscape and
Urban Planning. 127. 1–12. DOI: 10.1016/j.
landurbplan.2014.04.004

Mayer, A. (2017): A tartalomelemzés
módszere. From: <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere/>

Mueser, R. (1998): Long-distance hiking.
Lessons from the Appalachian Trail. Inter-
national Marine/Ragged Mountain Press.
Camden, Maine.

Pate, R. R. – Heath, W. G. – Dowda,
M. – Trost, G. S. (1996): Associations be-
tween physical activity and other health
behaviors in a representative sample of
US adolescents. American Journal of Pub-
lic Health. 86. 1577–1781. DOI: 10.2105/
ajph.86.11.1577

Park, H. L. – O'Connell, J. E. – Thomson,
R. G. (2003): A systematic review of cog-
nitive decline in the general elderly popula-
tion. International Journal of Geriatric Psy-
chiatry. 18. 12. 1121–1134. DOI: 10.1002/
gps.1023

Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és
civilizációs betegségek különböző élet-
korokban. Magyar Gerontológia. 13 (Kü-
lönszám). 7–8. DOI: 10.47225/mg/13/Kü-
lönszám/10568



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





Önmegvalósítás a 2000-es években – lehetséges női szerepek

Self-actualisation in the 2000s – possible female roles



ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány a női szerepek sokszínűségét, a nők lehetséges életútválasztását mutatja be, mely napjainkban igen sokrétű, szerteágazó. A mai modern nő előtt nem csupán a házasság és a gyermekvállalás az egyetlen társadalmilag elfogadott lehetőség.

Mind a társadalom, mind az egyes családok megengedőbbek, és ennek köszönhetően a nők megtalálhatják a számukra megfelelő és örömet adó párkapcsolati és család modellt, valamint egyensúlyba hozhatják a munka és hobbi tevékenységeket a saját jól-lét érzésük fokozása érdekében.

Kulcsszavak: szabadság, lehetőségek, boldogság



ABSTRACT:

This study presents the diversity of women's roles and the possible life paths women can choose, which is very diverse and multifaceted today. For today's modern woman, marriage and childbearing are not the only socially accepted options.

Both society and individual families are more permissive and, as a result, women can find the relationship and family model that suits them and brings them pleasure, and balance work and hobbies to enhance their sense of well-being.

Keywords: freedom, opportunities, happiness



Szerző:
DR. HABIL. MAYER KRISZTINA
PhD
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar,
Miskolc, 3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és Pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-lélektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



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

BEVEZETÉS

A személyiséglélektan történetében a 20. század közepén jelent meg a **humanisztikus személyiségpszichológiai irányzat**, mely a fenomenológiából gyökerezik. A humanisztikus személyiségpszichológia az emberi lehetőségek kibontakoztatására fókuszál. Két kiemelkedő alakja *Carl Rogers* és *Abraham Maslow* volt. Maslow óta tudjuk, hogy az embereket az állatvilágtól többek között a teljesítménymotiváció és az önmegvalósítási törekvések különböztetik meg (*Gy. Kiss, 2007*).

Az önmegvalósításra talán napjainkban adatik meg a legtöbb lehetőség.

Ha csak a családi és párkapcsolati modelleket vesszük górcső alá, láthatjuk, hogy nagyon kitért az a spektrum, melyből választhatnak akár a nők, akár a férfiak.

CSALÁDI ÉS PÁRKAPCSOLATI LEHETŐSÉGEK

Badinter francia író szerint **az emberek azt teszik** és azzal foglalkoznak, **amiben ki tudnak**

teljesedni, tehát van választásuk, szabadon dönthetnek az életük felől (*Badinter, 2012*). Korábban az egyetlen lehetséges, társadalmilag elfogadott út a házasság és a gyermekvállalás volt. Éppúgy a közösség szégyene volt az a nő, aki nem kelt el, nem tudott férjhez menni, „*vénlány*” maradt, mint az a nő, aki házasságon kívül vállalt „*törvénytelen gyereket*”.

A házasságon kívüli születés a házasság kialakulása óta létezik, és **egészen a közelmúltig általában tiltott dolognak**, devianciának **számított** (*Varga, 2013*).

Napjainkban a házasságkötések száma csökkent, a **házasságkötés** és a **gyermekvállalás életkora kitolódott**, és a vállalt gyerekek száma is csökkent. „A diplomás nők ma fele annyian kötnek házasságot 20–24 éves korukban, mint a századforduló körül, ugyanakkor kétszer annyian halasztják az esküvőt a harmincas éveik elejére.” (*Pongrácz, 2009, 3.o.*)

A házasságon kívül egyre **gyakoribb** a kevesebb kötöttséggel járó **élettársi kapcsolat**, valamint az egyéb együttélési formák, mint a „*látogató párkapcsolat*” vagy a „*mingli*”.





Réti Gerzson photography

A mingliség olyan párkapcsolati forma, ahol a két fél nem akar megházasodni és/vagy összeköltözni sem, de ettől függetlenül komoly kapcsolatban élnek egymással. „*Látogató párkapcsolat*” vagy LAT kapcsolat alatt értjük az olyan tartós, kizárólagos párkapcsolatokat, amelyekben a partnerek külön háztartásokban élnek. **„A lat-kapcsolat jellemzője hogy kizárólagos,** vagyis a partnereknek nincsenek más tartós párkapcsolatai; nem alkalmi jellegű, vagyis nem »egyéjszakás« kalandokról van szó; és a külvilág (*rokonok, kérdezőbiztos stb.*) előtt nyíltan vállalt. Az ilyen típusú kapcsolatokra a magyar nyelvben más bevett szakkifejezés nincs.” (*Kapitány, 2012, 4.o.*). A „látogató kapcsolat” magyar kifejezés valószínűleg az angol „living apart together” kifejezésből képzett „lat” rövidítés magyar „meghosszabbításából” származik, és kezdett elterjedni a tudományos publikációkban. Magát az angol eredeti LAT rövidítést 1978-ban alkotta Michel Berkiel holland újságíró. A kifejezés a holland nyelvben azóta köznyelvisült.

Egy magyarországi felmérés szerint a **lat partnerkapcsolatok fele igen intenzívnek mondható,** 50% arról számolt be, hogy szinte mindennap (*legalább havi húsz alkalommal*)

találkozik a partnerével. A lat kapcsolatban élők negyede tízpercnyre vagy közelebb lakik a partneréhez, és a válaszadók 83%-a egy óra alatt eljut partnere otthonába. Ezek az adatok azt mutatják, hogy nem a földrajzi távolság áll a látogató partnerkapcsolatok létrejöttének hátterében (*Kapitány, 2012*).

Körülbelül a 2000-es évektől jelentek meg azok a **nők, akik tudatosan nem vállalnak gyereket,** és számuk kb. 2-5% közé tehető (*Pongrácz, 2009; Szalma-Takács, 2014; Kapitány, 2012*). A gyermektelenségnek három fő csoportját szokás megkülönböztetni. Az első csoport azoké, akik biológiai okok miatt nem szülnek, őket nevezük **„egészségügyi okokból gyermektelennek”**. A második csoportot azok a nők alkotják, akik tudatosan nem vállalnak gyereket, őket nevezük **„akaratlagosan gyermektelennek”**. A harmadik csoportba azok a nők tartoznak, akik még nem szeretnének gyereket és addig halogatják, míg már biológiai okok miatt nem tudnak szülni, őket nevezük **„időlegesen gyermektelennek”** (*Pongrácz, 2009; Pongrácz, 2011*).

Magyarországon a többi európai országhoz képest kimagaslóan **sokan gondolják azt, hogy a teljes élethez elengedhetetlen**



a gyermek. Egy 2017-es felmérés szerint a nők 85%-a, míg a férfiak 74%-a gondolja ezt. Ezzel szemben pl. Norvégiában mind a két nem esetén csupán 10% alatti azok száma, akik ezt gondolják (*Kapitány – Spéder, 2017*). Az utóbbi időben **megnőtt azoknak a nőknek a száma, akik egyedül, tartós párkapcsolat nélkül is belevágnak a gyermekvállalásba,** akár mesterséges megtermékenyítés és donor igénybevételével. Az egyedül gyermeket vállalók társadalmi elfogadottsága szintén nőtt az utóbbi időben, bár nem minden európai országban egyformán. 1990-ben valamennyi országban a kérdezettek több mint háromnegyede egyetértett azzal az állítással, hogy **„a gyermekeknek anyára és apára is szükségük van ahhoz, hogy boldogságban nőjenek fel”.** 2008-ra az északi országokban jelentősen csökkent az ezzel egyetértők aránya. Az európai országok különböznek a gyermekvállalás fontosságának megítélésében és a gyermekvállaláshoz megfelelőnek tartott különböző családformák elfogadásában is. Abban a kérdésben, hogy a kérdezettek mennyire értenek egyet azzal, ha *„egy nő, mint egyedülálló szülő akar gyermeket, de nem kíván állandó partnerkapcsolatot egy férfival”*, az országok közötti variancia magasnak mondható. Törökországban pl. a kérdezettek kevesebb mint 10%-a ért egyet, míg Izraelben közel 90%. A **mesterséges megtermékenyítés** vonatkozásában – Románia kivételével – valamennyi országban inkább elfogadóak a kérdezettek. A nők, a fiatalabbak és a magasabb iskolai végzettségűek rendelkeznek a legelfogadóbb attitűddel (*Szalma, 2014*).

REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉG, MINT ÖNMEGVALÓSÍTÁSI LEHETŐSÉG

A **rekreáció a szabadidőben,** a tevékeny pihenés érdekében **végzett** minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos **tevékenység,** melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség helyreállítása és annak fokozása érdekében tesz az ember (*Fritz, 2006*). „A szabadidő szinte egyidős az emberiséggel, bár eltöltésének időkeretei és tartalma történelmi koronként jelentősen változott. Életünket szabályozott időkeretben, időstruktúrában éljük (*munka, tanulás, pihenés, szórakozás*). Ez egyfajta életrendet teremt körülöttünk. A pszichikus egyensúlyt ezen tevékenységek harmóniája adja. Így a szabadidő életvitelünk meghatározó tényezője,

de egyben az egyén jellemzője is.” (*Kovácsné Bakosi, 2012, 5.0.*) A szabadidős tevékenység **az önmegvalósítás színtere is lehet.** Az emberek többsége igyekszik olyan szabadidős tevékenységet választani – amennyiben lehetőség van rá –, mely tükrözi a személyiségét. A hobbi tevékenységekből nem csupán a személyiségre lehet következtetni, hanem arra is, hogy az egyén milyenné szeretne válni. Természetesen a választott tevékenység is hat az egyén személyiségére. Napjainkban annyiféle szabadidős tevékenység közül választhatunk, mint talán még sohasem a történelem folyamán. A kínálat nem csak széles skálán mozog, hanem szinte minden elérhető, akár olyan lehetőségek is, amik korábban csak szűkebb réteg számára voltak azok.

A sporttevékenységek széles spektrumából választhatnak azok, akik ebben kívánják megtalálni az örömeiket, vagy kiterjeszteni az identitásukat. Ilyen napjainkban könnyen elérhető lehetőséget kínálnak **például az extrém sportok.** Maga az extrém szó az Új Lexikon definíciója szerint „1. szélsőséges, végtelen, túlzó, szertelen, 2. rendkívüli.” (*Kovács, 2004, 234. o.*) Az extremitás a szokványostól, a hétköznapitól jelentős mértékben eltérő. Sággy Zoltán a sporttevékenység során eltérő extremitásokat különböztet meg, aszerint, hogy miben jelentkeznek: Megjelenhet egyrészt az energiefelhasználásban, időtartamban (*ultramaron, ironman*), másrészt a veszély mértékében (*vadvízi evezés, ejtőernyőzés, siklóernyőzés, bangy jumping, sziklamászás*) vagy mindkettőben együttesen (*Mount Everest expedíciók, föld körüli vitorlázás*). Az extrém sportok rekreációs irányzatként elsősorban az *„élmény-hangsúly”-hoz „élménykereső”* irányzathoz tartoznak. De emellett **az extrém sportok többsége egyben outdoor sport is,** azaz természeti sport. Az élmény egy részét tehát az izgalom, a kaland és a kihívás adja, más részét pedig, hogy a sportot választók kiszakadnak a mindennapi környezetből, valamint a táj látványa és a friss levegőn való mozgás öröme is hozzájárul az élményhez. Az extrém sportok nagy része a **fun-sportok közé tartozik.** Ez alatt azt értjük, hogy a fanatikusok megszállottan kötődnek az adott sporttevékenységhez, legszívesebben folyamatosan aktívan üznék ezeket a sportokat. A legnagyobb hajtóerő ezekben a sportágakban az élmény, az élvezet, a szórakozás. Ezekben a sportokban adódhatnak olyan helyzetek, amikkel a hétköznapi életben szinte soha nem találkozna az ember, és ezáltal személyiségük olyan oldala is előtérbe kerülhet, mely a mindennapok során

rejtve van. Ezen időtöltések során **találkozhat az ember saját félelmeivel**, sőt nemcsak szembenézhet velük, hanem le is győzheti azokat. Egy bizonyos szinten túl a sportot űző az életével játszik, de ezen sportágak képviselői szerint pont ez az, ami ennek az egészsnek a sava-borsát adja, és amitől nagyon jó és intenzív az egész élmény. Az extrém sportolók leginkább a hegyi-, a vízi-, a légi-, a biciklis- és a téli sportok kedvelőiből kerülnek ki. Az ezekkel a sportokkal foglalkozók nem különülnek el élesen egymástól, sok az átfedés, **többen úznak párhuzamosan többféle extrém sportágat**. Bár az extrém sportok a rekreációnak csak egy kis és szélsőséges szeletét alkotják mégis egyre többen érdeklődnek irántuk és egyre népszerűbbek, hozzáférhetőbbek (Kovács, 2004). **(1. kép)**

Nem csupán az extrém sportok hozzá-férhetőbbek ma a sportolni vágyók számára, mint korábban. A **nők az esztétikai sportágak széles választékából válogathatnak**, melyek kimondottan arra irányulnak, hogy általuk megélhessék a nőiességüket, kiteljesedhessenek testben-lélekben egyaránt. **(2.kép)**

Ilyen lehetőségek többek között a hastánc, a rúdsport és légakrobatika, a Beautyrobic vagy a „felnőtt-balet”. **(3.kép)** A **„felnőtt balett”** egy viszonylag új és népszerű kezdeményezés, mely arra szolgál, hogy aki kedvet érez a klasszikus baletthez, az ne csak óvodáskorában élhessen a balettórák nyújtotta lehetőségekkel, hanem bármilyen életkorban. Teljesen kezdő csoportok is indulnak életkortól és testsúlytól függetlenül bárki számára, aki szeretne megtanulni balettozni. Mindenki elsajátíthatja az alapokat, a magasabb szintű gyakorlatokat, sőt egészen a spicc cipős órákig is eljuthat. **(4.kép)**

A sportokon kívül az önkifejezésnek és önmegvalósításnak egyéb lehetséges útjai is elérhetőbbek ma, mint korábban. **Kevésbé jellemzőek az életkori vagy testalkati korlátok** például a modellkedés bizonyos területein is. Nemcsak külföldön, hanem Magyarországon is sorra jelennek meg a 40 év feletti modelleket foglalkoztató ügynökségek, melyek küldetése, hogy az életkort értéként mutassák be, és láthatóvá tegyék azt a kisugárzást, amit csak az idő hozhat. Ma már nemcsak a 34-es ruhamérettel rendelkező fiatal nők teljesehetnek ki a modell pályán, **megjelentek a plus size modellek** a pozitív testkép jegyében. A pozitív testkép nem a negatív testkép tükörképe, hanem

önálló dimenzió, amely összefüggésben van többek között az önel fogadással. 2010-ben született meg a **pozitív testkép** legáltalánosabban használt definíciója: „A pozitív testkép átfogó szeretet és tisztelet a test iránt, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy (a) értékeljék testük egyedi szépségét és működését, mely őket szolgálja, (b) elfogadják, sőt akár csodálják is a testüket, azon tulajdonságaival együtt is, melyek nem igazodnak az idealizált képekhez, (c) szépnek, kellemesnek és magabiztosnak érzéik a testüket és legyenek vele boldogok, ami kifelé gyakran egyfajta sugárzásban jelenik meg, (d) a testük erényeit hangsúlyozzák és ne a tökéletlenségét, és végül (f) a bejövő információt a test védelme szerint értékeljék, azaz a pozitív információt internalizálják, a negatívát pedig utasítsák el, vagy keretezzék át.” (Csabai, 2019, 364.o.)

Napjainkban az önel fogadás és pozitív testkép jegyében egyre gyakoribbak azok a reklámok, melyekben **a bemutatott női karakterek nem idealizáltak** és elérhetetlenek, hanem természetesebbek, „hétköznapiabbak”, „emberibbek” és „esendőbbek”. Mindezek a változások hozzájárulnak a nők saját testükkel való pozitívabb kapcsolatához, mely fokozza az én-hez való pozitív viszonyulást és a jól-lét érzést is. A pozitív testkép közvetlen kapcsolatban áll az optimizmussal, a pozitív érzelmekkel, az öntisztelettel, az étellel való elégedettséggel és a boldogsággal (Gillen, 2015; Tylka – Wood-Barcalow, 2015).

KÖVETKEZTETÉSEK

A mai modern nő számára az önmegvalósítási lehetőségek szinte végtelen tárháza elérhető. Igaz ez a családi és párkapcsolati lehetőségekre is és a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos lehetőségekre is. A döntés szabadsága azonban nem csupán örömforrás, hanem teher is lehet.

A **saját utunk megtalálása** és a saját identitásunk kialakítása éppen ennek a millió lehetőségnek köszönhetően talán nehezebb, mint azokban az időkben, mikor a női szerepek és női életút sokkal determinisztikusabb volt. Ez persze nem jelenti azt, hogy a női önmegvalósítás kapcsán tett lépések hátrányosak lennének, csupán azt, hogy talán hosszabb időt vesz igénybe megismernünk saját magunkat és megtalálni a saját utunkat.

IRODALOMJEGYZÉK:

Badinter, E. (2012): *The Conflict: How Modern Motherhood Undermines the Status of Women*. Metropolitan Books, Henry Holt and Company, New York

Csabai, M. (2019): Az önfogadás kihívásaitól a testpozitív mozgalmakig – a pozitív pszichológia testképei. *Magyar pszichológiai Szemle*. 74. 3/6 361–373. o.

Fritz, P. (2006): *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged

Gillen, M.M. (2015): Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*. 13. 67–74. o.

Gy. Kiss, E.Cs. (2007): Az önmegvalósítás és pozitív önértékelés szükségletei Maslow és Rogers pszichológiájában. In: Gyöngyösiné Kiss E. – Oláh A. (szerk.): *Vázlatok a személyiségről a személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest,

Kapitány, B. (2012): Fókusz: Család. „Látogató párok kapcsolatok” Magyarországon. *Szociológiai Szemle*. 22. 1. 4–29. o.

Kapitány, B. – Spéder, Zs. (2017): Hitek és tévhitek a népességsökkenés megállapításáról. In: Jakab, A. – Urbán, L. (szerk.): *Hegymenet. társadalmi és politikai kihívások Magyarországon*. Osiris Kiadó, Budapest, 177–191. o.

Kovácsné, Bakosi, É. (2012): *A szabadidő pedagógiai kérdéseihez*. Belvedere Meridionale, Szeged

Kovács T.A. (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft., Budapest

Pongrácz, T.-né (2009): *A párok kapcsolatok jellegzetességei*. In: Monostori, J. – Óri, P.S. – Molnár, E. – Spéder, Zs. (szerk.): *Demográfiai portré 2009. Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. KSH Népeségtudományi Kutató Intézet, Budapest, 1–10. o. file:///C:/Users/Krisz/Downloads/263-Article-202-1-10-20150122-1.pdf letöltve: 2022. szept. 3.

Pongrácz, T. (2011): *A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai*. KSH Népeségtudományi Kutató Intézet Kutatási Jelentési

Szalma, I. (2014): *A gyermekvállalás társadalmi normái és a mesterséges megtermékenyítéssel kapcsolatos attitűdök vizsgálata Magyarországon és Európában*. Replika. 85–86. 35–55. o.

Szalma, I. – Takács, J. (2014): *Gyermektelenség és ami mögötte van. Egy interjú vizsgálat eredményei*. *Demográfia*. 57.2.–3 109–137. o.

Tylka, T.L. – Wood-Barcalow, N.L. (2015): *What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition*. *Body Image*. 14. 118–129. o.

Varga, I. (2013): *A törvénytelen születés egészségügyi és büntetőjogi vonatkozásai a két háború közötti Magyarországon*. In: Karlovitz, J.T. (szerk.): *Társadalomtudományi gondolatok a harmadik évezred elején*. Komarno, 163–169. o.

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 edzésttechnikai segítség
- Kezdőknek és újrakezdőknek is



www.fit360fitness.hu Fit360 Fitness – HIIT & HIRT



**FARAH ABU KHADRA**

PhD Student, Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Pécs
farah_ak95@hotmail.com
Scientific activity: recreation research
Main areas of research: recreation and activity of pregnant women

**GERGELY MARTON**

Assistant professor, Institute of Sport Sciences and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs
martongergely@gamma.ttk.pte.hu

**KATA SZALAI VARGÁNÉ**

Assistant lecturer, Institute of Sport Sciences and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs
szalaikataa@gmail.com

**LINA TAKRURI**

MSc student, Institute of Sport Sciences and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs
leen96tak@yahoo.com

**KERTAI BENDEGÚZ**

Demonstrator, Institute of Sport Sciences and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs

**ÁKOS LEVENTE TÓTH**

Associate professor, Institute of Sport Sciences and Physical Education, Faculty of Sciences, University of Pécs
tothahu@gmail.com



Rovatszerkesztő:

DR. SZATMÁRI ZOLTÁN

főiskolai tanár
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetség gondozás programvezető

TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY**RECREATIONAL ACTIVITIES OF MOMS****Comparative Study of Recreational Activities of Mothers in Hungary and Jordan****ABSTRACT:**

Introduction: mothers around the world are at increased risk for health-related problems because of the level of inactivity before, during, and after pregnancy. Recreational habits in different countries may differ.

The experience gained from comparing these habits can provide useful information for each country. **Aims:** to examine among Hungarian and Jordanian mothers who have at least one child, what leisure activities are usually practiced and to compare their general health and recreational activities based on their self-report. **Online questionnaires** were conducted in both countries. **Results:**

jogging/running and aerobics were the most common before pregnancy. During pregnancy, walking, watching TV, reading, and various activities at home were the most common activities among women, but most of them were not physically active. Hungarian women were more active than Jordanians in all three observed stages. Nevertheless, they rated themselves less active than Jordanians. **Conclusion:** in both countries, more attention must be paid to pregnant women's recreational activities. For example, more special sessions must be organized and available for everyone.

Keywords: Recreation, Pregnancy, Physical activity.

**ÖSSZEFOGLALÁS:**

Az anyák világszerte fokozottan ki vannak téve az egészségügyi problémák kockázatának a terhesség előtti, alatti és utáni inaktivitásuk miatt. A szabadidős szokások országonként eltérőek lehetnek. E szokások összehasonlítása során szerzett tapasztalatok hasznos információkkal szolgálhatnak az egyes országok számára. **Célok:** megvizsgálni a magyar és jordániai nők szabadidős tevékenységeit, és összehasonlítani önértékelt általános egészségi állapotukat. Mindkét országban online kérdőívet alkalmaztak. **Eredmények:** A terhesség előtt a kocogás/futás és

az aerobik, a terhesség alatt a séta, a tévzés, az olvasás és a különféle otthoni tevékenységek voltak a leggyakoribbak, de a legtöbben egyáltalán nem voltak fizikailag aktívak. A magyar nők mindhárom megfigyelt szakaszban aktívabbnak voltak, mint a jordániaiak. Ennek ellenére kevésbé tartották magukat aktívnak, mint a jordániaiak. **Következtetés:** mindkét országban nagyobb figyelmet kell fordítani a várandós nők szabadidős tevékenységére. Például specifikus foglalkozásokat kell szervezni számukra, és azokat mindenki számára elérhetővé kell tenni.

Kulcsszavak: rekreáció, várandósság, fizikai aktivitás

The rise of people's awareness about women's needs and rights has put a spotlight on pregnant women's health, leisure-time physical activity, and recreation. This correlation has received significant academic attention, from various studies conducted by several countries concerning leisure-time physical activity for pregnant women. Since leisure time is defined as the free time for an individual to practice any activity they desire, including resting or relaxation, recreation is defined as the activities practiced during leisure time for pleasure (Veal, A. J., 1992). Despite the enjoyment purposes, recreation has health and social effects; the health benefits are either emotional or physical, and the social benefits have a greater impact on society (Fenton et al., 2017). Many findings have shown that engaging in daily recreational outdoor sports benefits both physical and mental health (Weng & Chiang, 2014). Women during pregnancy go through a lot of physical/anatomical changes, Staying active during pregnancy has advantages for women's weight gain; women who remain active during pregnancy gain less weight than inactive women, and the big-

gest advantage of staying active is improving health (Health UCSF Medical Centre Women's, 2017). Small gains in exercise can reduce the number of illnesses linked to cardiovascular diseases. There are a few exercises that are specifically recommended for pregnant women, and these exercises have proven to favor both the mother and the fetus (Melzer et al., 2010). Before beginning the recommended workouts for pregnant women, women's physical health should be measured, and they must be supervised. In a study based in Sweden, researchers looked at pregnant women's pre-partum and early pregnancy physical activity and leisure time habits. The findings revealed that 47.1 percent of the women in the study did the recommended amount of exercise (Lindqvist et al., 2016). In Canada, where a survey compared non-pregnant and pregnant women's physical exercise, the accepted criterion for physical activity is 30 minutes or more for at least four days per week recommended by ACOG (Mota, P., & Bø, K. 2021). Only 23.3 percent of them met the Canadian standards, while 33.6 percent of non-pregnant women met the re-

quirements (Gaston & Vamos, 2013). All the countries that carried out this type of research had similarities in their results. But what about mothers in Hungary and Jordan? Do pregnant women in both countries practice similar activities and have the same lifestyles? This paper aims to address this research gap. We investigated the leisure-time physical activity and recreational habits of women who had experienced pregnancy at least once in both countries and compared them to each other.

BACKGROUND

Pregnant Women's Health

Women's health and nutritional status can be affected by several factors such as individual behavior and psychological factors, health and nutrition services, social and cultural factors, and biological factors (Arulkumaran & Johnson, 2012). The first leading cause of death in Jordan is ischemic heart disease for both genders (CDC.gov), with a maternal mortality rate of 38.5 in 2020, highly affected by COVID-19 as the first cause of death with 20.3%, followed by 14.1% of pulmonary embolism (URC-CHS, 2022). Cardiovascular diseases remain the leading cause of death for Hungarian women with 55% in 2014 (Country Health Profile 2017 – Hungary), while the maternal mortality rate was 12 per 100,000 live births in 2017 (The World Bank, 2019). Also, certain conditions can be aggravated during pregnancy, these complications might leave permanent damage even after delivery (Arulkumaran & Johnson, 2012). When it comes to socioeconomic factors, low-income women had a greater frequency of several chronic illnesses and risk factors (Bombard JM, et al., 2012). In low-income countries usually, women are poor and less educated so they don't recognize their health problems properly and as a result, they don't seek any health care. Also, in developing countries women are suffering from malnutrition, which affects their newborn children, usually, they will be delivered at low weights. Nevertheless, Jordan is considered to be a third-world country (developing) (world population review) the income is declared an upper middle class, while Hungary is ranked as a second-world country with a high income (The World Bank, 2022). Even though, delivery of a child should proceed with skilled staff in all countries whether high-income or low-income. The health services for women need a lot of improvements, in addition to providing programs and recommendations regarding physical activity during pregnancy (Arulkumaran & Johnson, 2012).

Similarities in both countries

Hungary and Jordan are similar in a lot of things, starting with the land area Hungary's land area is 90,530 Km² with a 9,612,493 million population and a life expectancy for both sexes of 77.31 years (world meters, Hu). On the other hand, Jordan is located in the middle of the middle east and has a land area of 89,342 Km² with a population of 10,406,437 million and a life expectancy average of 75 years (world meters, Jo). The question is do people in these countries do the same recreational activities during leisure time? Studies show that living a sedentary life is a risk factor for various causes of death, morbidity, and disability. There is a lot of research comparing Hungary's health care system to other European countries, but no trace of studies comparing Hungary to Jordan or another Arabic country was found. An active lifestyle is highly related to mental and physical health, it provides longer years free of chronic diseases. In a research-based in Hungary (Makai et al., 2020), they were able to show that the levels of physical activities of healthy adults were improved using e-health programs. Another research measured how recreational and physical activities improved the quality of life for seniors in Hungary (Rétsági et al., 2020). In Arab countries including Jordan, physical inactivity is high among adults and children based on different factors, multi-sectoral efforts are needed such as increasing the awareness about the recreational and physical activities benefits, collaboration of ministries of health, sports, youth, and education (Sharara, Akik, Ghattas, & Obermeyer, 2018). In a cross-sectional study about leisure-time physical activity in Jordan (Barghouti, AbuRmaileh, Jallad, & Abd-Qudah, 2015) they concluded that participation in leisure-time was low, even though 50% of the Jordanians were aware of the health benefits coming from engaging in activities including physical activities. Further research should be done concerning recreation in Jordan, active lifestyle differences in both countries, and health aspects.

Pregnancy and exercise

Women go through a lot of physical changes during pregnancy, they usually gain weight, their body shapes differ and other changes happen in chemistry and function. The heart works more, body temperature increases a little bit, joints and ligaments especially in the pelvic area are more flexible and body secretions rise. Also, due to hormonal alterations and fatigue, a lot of mood swings can happen. Because of these various changes that happen in the woman's

body during pregnancy they go through a lot of discomforts such as nausea, vomiting, constipation, frequent urination, heartburn, fatigue, insomnia, dizziness, hemorrhoids, swelling in hands and feet, breast tenderness, leg cramps and backache (Health UCSF Medical Centre Women's, 2017). Some exercises are recommended especially for pregnant women, these exercises have shown noticeable benefits to both the mother and the fetus (Melzer et al., 2010). Staying active can help decrease maternal weight gain and promote a sense of well-being if done regularly (Barakat et al., 2011). It has been shown that exercise decreases the risk of pre-eclampsia, relieves pregnancy-related musculoskeletal conditions including back pain, decreases discomfort in musculoskeletal symptoms, reduces the frequency of muscle cramps, reduces lower limbs edema, and fatigue, and treats or prevents gestational diabetes (Babbar et al., 2012). Aerobic exercises in specific were shown to reduce gaining body fat and improve maternal heart health, and circuit training improves fetal heart function and development (Moyer et al., 2015). Aerobic fitness gets better in the case of active women compared to inactive ones, they have lower sleeping heart rates, and improvements occur related to shortness of breath (Melzer et al., 2010).

Leisure-time physical activity (LTPA)

There are a lot of studies based on countries related to leisure-time physical activity for pregnant women. In Sweden, they investigated pregnant women's pre-partum and early pregnancy physical activities during leisure-time, the results showed that out of the selected population 47.1% of women performed the recommended level of exercise, and almost all of these women had a low BMI, very good self-rated health and high education level (Lindquist et al., 2016). Another cross-sectional study in Spain examined the LTPA spent by pregnant women in their first half of pregnancy following the standards of the American College of Sports and Medicine (ACSM) and the American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Results showed that one in five women followed the ACOG criteria in LTPA, while seven of ten followed the easier criteria of ACSM. Also, younger women and the less educated participated less in activities, which points out that in the case of this category of pregnancy more information should be given about the advantages of exercise and the recommended programs for them (Amezcuca-Prieto et al., 2011).

A study in Serbia examined the LTPA in the case of pregnant women during the first trimester. The results showed that 27.2% of pregnant women were inactive, and this inactivity was related to low education levels, and poor self-rated health (Todorovic et al., 2020). On the other hand, pregnant women in Brazil showed lower participation percentages in LTPA. 14.8% were active in the months preceding pregnancy, and 12.9% during pregnancy. In the first trimester 10.4% were active, 8.5% in the second half of pregnancy, and 6.5% in the third trimester. In total, only 4.3% were active during the whole pregnancy. While in Canada, a study compared the physical activity of non-pregnant and pregnant women.

Results showed that almost 85% of pregnant women participated in leisure activities, 58% in regular exercises, and in total, only 23.3% of them met the Canadian criteria, while 33.6% among the non-pregnant women followed the recommended guidelines (Gaston & Vamos, 2013). Ultimately all of the previously mentioned research results showed that the performed activity by pregnant women was walking, followed by swimming and household work.

Women's physical activity in both countries

In a study concerning the effect of physical activity on the quality of life for pregnant women in Hungary, the results indicated a positive influence on the quality of life of mothers. Before pregnancy, 84.1% participated in physical activity, and during pregnancy, only 41.8% continued. The study showed that pregnant women become less active during pregnancy, but women who kept participating in physical activity showed enhancement in their mental health and lifestyle (Csernák, G., et al., 2018). On the other hand, in Jordan, the findings of a study indicated that the Department of Physical Education College's position in supporting women's sports and reducing the barriers and obstacles faced by female students of the Faculty of Physical Education was modest in general (2016, حسونة & الببطيني). Another study based in Amman, the capital of Jordan found that athletic mothers' role in raising athletic generations contributes significantly to the Society's sporting achievements. According to the study's findings, the author suggested encouraging women to continue exercising because this directly affects how early in their age children adopt sports and engage in activities during leisure-time (2013, نادر & الببطيني). More research should be conducted, regarding pregnant women and their physical activity in Jordan.

METHODS

The survey type was a questionnaire, and the design of questions was multiple choice. The sampling method was a non-probability voluntary response sample. The questionnaire was conducted online randomly for two weeks, using Google Forms, permission was granted from the participants through the questionnaire, and their responses were collected anonymously. The participants' surveys were divided into two based on nationality. The Hungarian women received a Hungarian questionnaire, and the Jordanian women received it in Arabic. The final results were translated into English, analyzed, and compared between Hungary and Jordan. Also, the results were compared to each other in the same country based on the pre-, during, and postpartum phases.

The data were analyzed using Excel and the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 25.0. (IBM Corp. Released 2017. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0, IBM Corp., Armonk, NY, USA). The mean and standard deviation were estimated for numerical variables, as well as absolute numbers and percentage of the occurrence of answers for categorical variables. Pearson's chi-square test was used to investigate an association between two categorical variables. The student's t-test was used to compare the Likert scale questions.

Demographics

91 mothers from Jordan and 52 mothers from Hungary who experienced pregnancy and have at least one child participated in the study. 71.43% of Jordanian moms and 69.23% of Hungarians were college/university graduates. Hungarian women's age was mostly 25-34, while respondents' age from Jordan was more distributed into different age groups equally between 25-34 and 35-44. 78.02% of Jordan were unemployed in comparison to the Hungarians 23.08%. Usually married women in Jordan are unemployed, even though this case is changing nowadays there are still a huge number of women who leave their jobs once they got married. In both Jordan and Hungary, the participants were (97.80% - 78.85%) married, respectively. In the Jordanian religion and culture, it's not allowed for women to give birth to children without being married, that is why no one identified herself as a single mother or in a relationship, it is either married or divorced. Children's number is different in rates, Hungarian women had 11.54% for 3 or more children, while Jordanian women had 54.95% for 3 or more children. Jordan's growth rate is

considered a rapid one (World Population, Jo), while Hungary has a negative growth rate which is completely the opposite (World Population, Hu). This explains why Hungarian women replied the most having only 1-2 children.

RESULTS

Leisure-time activity participation

Results in leisure-time activities participation were very close in both countries. 58% of Hungarian women answered they take part in leisure activities, while 51% of Jordanians did so. The difference between the two countries is not significant ($p=0.410$).

Time spent in physical activities

Before pregnancy, physical activity for women in Jordan was ranging from not active at all or for 1-2 days, while Hungarians ranged between 1-2 days to 3-5 days. These results showed that women even before pregnancy used to spend the least time in activities or no time at all in Jordan, which indicates women live a physically inactive lifestyle even if they are not pregnant. Hungarian women indicated to be physically more active ($p < 0.001$).

During pregnancy, women in both countries became physically less active. The ratio of those being physically active for more than 5 days dropped to 3.3% for Jordanians and 5.8% for Hungarians, and the ratio of those who were physically not active at all increased by 46.2% and 25% for Jordanians and Hungarians, respectively. This affected the time spent in the recommended timetable of physical exercises, in both countries a higher number of women spent < 30 mins in physical exercise, and a few stayed active to the same extent as before pregnancy. Between Hungarian and Jordanian women the frequency of weekly/daily physical activity during and after pregnancy is significantly different ($p < 0.050$). (Figure 1. and Figure 2.)

Figure 2. shows the total average time spent on physical activity per day in the two countries. In the case of Hungarian women before pregnancy, the time frame 30-59 minutes spent on physical activity gained the highest percentage (51.9%), while for Jordanian women the time frame < 30 mins per day was chosen the most frequently (59.3%), meaning that they weren't active at all or they did the least amount of physical activity which is < 30 mins. As for during pregnancy, Hungarian women showed a decrease in the time spent in physical activities, 46.2% spent < 30 mins, while the Jordanian women's percentage increased to 73.6% in the same category.

Recreational activity preferences

Mental recreational activities

The most activity performed by mental recreation for Jordanian women was home maintenance (*gardening...etc.*) followed by reading/watching tv and walking, for Hungarians it was different, starting with reading/watching tv, then walking, followed by home maintenance. Outdoor activities such as camping came in fourth place for both countries. During pregnancy, women in both countries became less active. Interestingly, walking in parks or trails for relaxation purposes became the most activity performed in mental recreation activity followed by home maintenance in Jordan, and reading/watching tv in Hungary.

After pregnancy in a few months, women almost returned to the same habits as they had before pregnancy, with little differences. In Jordan, walking and home maintenance was the most frequent activity followed by reading/watching tv, while in Hungary the order was walking followed by reading/watching tv and home maintenance among the mental recreation activities. Yoga/Pilates had the lowest participation rate in all three phases.

The results showed that there wasn't much diversity in doing an activity, the first three places were occupied by reading/watching tv, household work, and walking. But the order of these activities changed based on the phase, which means that the priorities of these women changed as an effect of pregnancy.

Physical recreational activities

Before pregnancy among the physical recreation activities running came first, followed by aerobic classes for both countries. Seven (~ 8%) women from Jordan reported that they were not active at all, and two (~ 4%) did so from Hungary. Swimming and weight lifting were in third place for Jordanian women, and weight lifting alone for Hungarian women. While during pregnancy the number of those performing physical recreational activities decreased, jogging and aerobic classes were still the most popular in terms of participation. Swimming was the preferred activity performed by pregnant women in previous studies, but in Jordan and Hungary both, women barely participated in it. 16 (~ 18%) women from Jordan and 12 (~ 23%) women from Hungary reported that they didn't do any physical recreation activity. After pregnancy, jogging and aerobics still had the highest rates, however, the Hungarian women participated less than before the pregnancy phase. Women who didn't participate in any activities after pregnancy

Figure 1. How many days are you active per week

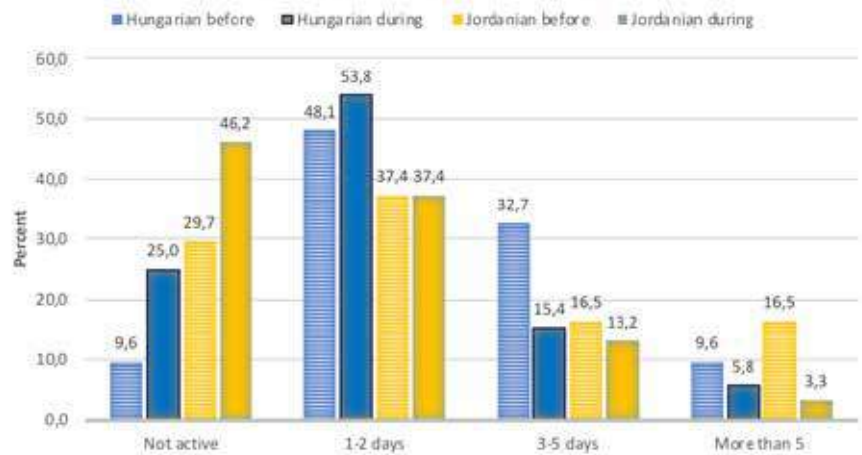


Figure 2. Total average time per day in activity

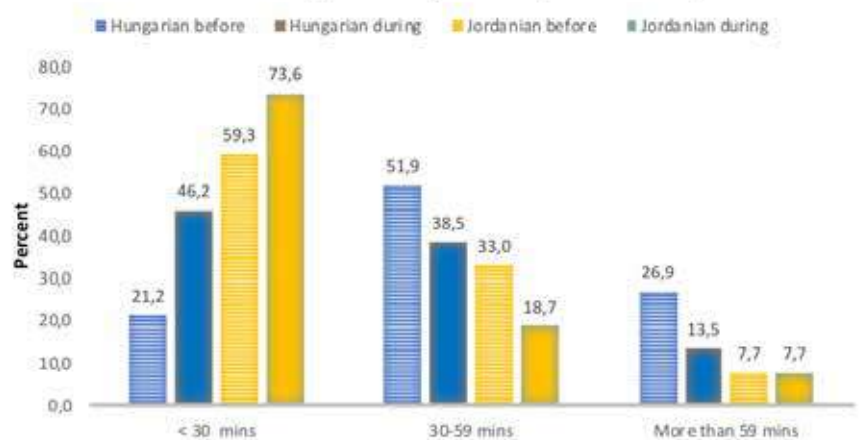
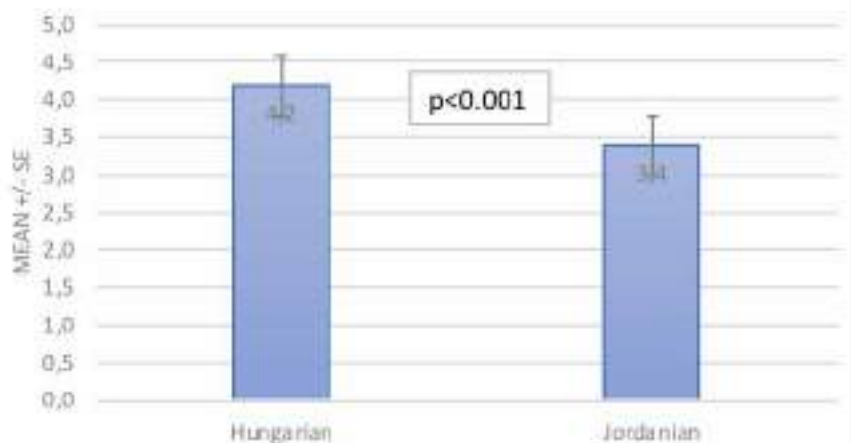


Figure 3.

Self-evaluation of health



were 8 (~ 9%) from Jordan and 9 (~ 17%) from Hungary. The findings show during pregnancy, women tend to be less active and change their activity preferences. But after pregnancy, they mostly returned to the normal activities they used to do before.

Self-evaluation of health and physical activity

Likert's scale questions were administered for self-evaluation concerning

pregnancy and physical activities. The rating scales ranged from 1 (= poor) to 5 (= excellent).

Women who considered their health very good were the highest in numbers in both countries, the mean and standard error of health in the two countries are shown in Figure 3.

Based on the average scores, the Hungarian women considered their health to be significantly better than the Jordanian women ($p < 0.001$)

The results showed that Hungarian women spent much more time in activities than the Jordanian women, but the Jordanians still highly rated themselves as active people, which could be related to their understanding of the word active. (Figure 4.)

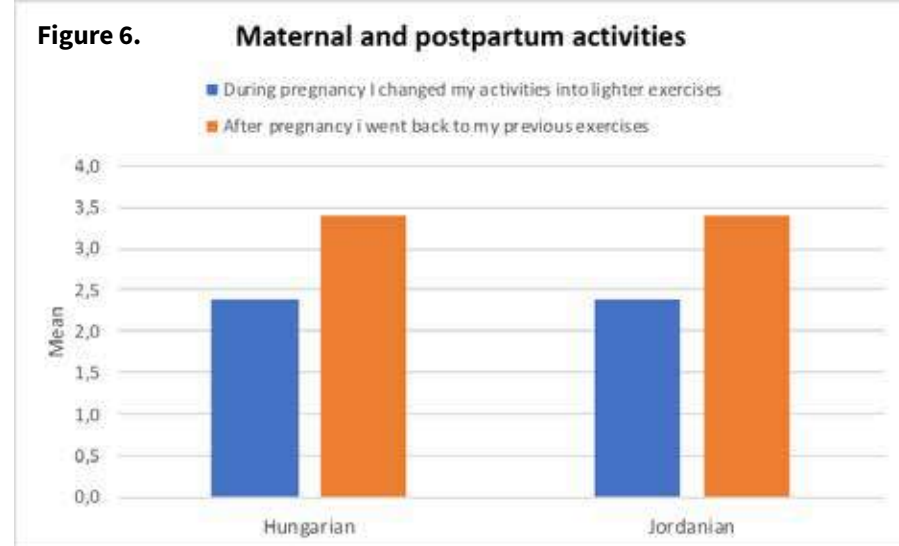
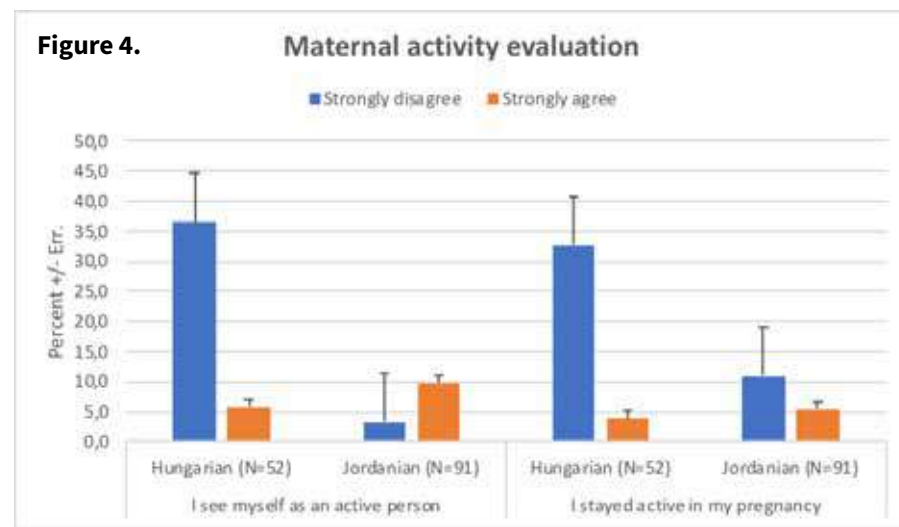
Jordanian women mostly agreed on not having enough time for activities, while Hungarians half of them agreed, and the other disagreed. Jordanian women highly agreed with changing exercises to lighter ones during pregnancy while Hungarians disagreed. Most women in Jordan were neutral and agreed to go back to previous activities before pregnancy, while Hungarian women mostly strongly disagreed, the mean and standard error are shown in Figure 5.

The difference between the two countries is statistically not significant ($p=0.890$) shown in Figure 6.

Women in both countries had no differences regarding changing their activities to lighter ones or going back to the same activities after pregnancy. (Figure 6.) Both countries had the highest rates of never participating in any physical activity for pregnant women, followed by sometimes and lowest in always joining physical activity classes. (Figure 7.) This indicates that there isn't enough focus on pregnant women's activity, and there isn't any availability for such classes that are made specifically for pregnant women.

CONCLUSION

Based on a comparative analysis of recreational activities for all the mothers who have at least one child, concerning their activities before, during, and after their pregnancy between Hungary and Jordan, it can be concluded that women before pregnancy participated almost in the same activities, there was not any noticeable difference in the activity preference. Considering the differences in the income, growth, and development of each country, Hungarian women were more active than the Jordanians in the time spent on activities. Walking was the preferred mental recreational activity during leisure-time in both countries. In addition, the most common activities in physical recreation were jogging/running and aerobic classes in both countries during all phases. Women who want to experience pregnancy should be aware of the recommended activities during this period and be more aware of their maternal health concerning recreational activities during leisure-time. City recreation departments in both countries should offer more care to pregnant women concerning their activities, such as offering specific classes for pregnant women led by recreation specialists and



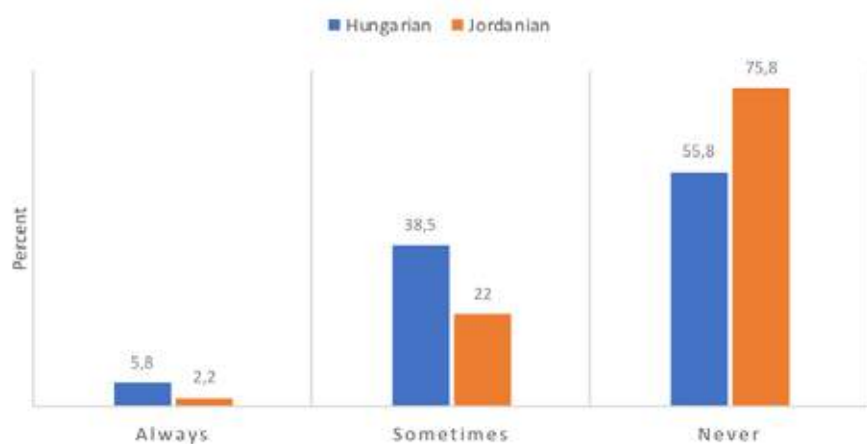
making them available and reachable for everyone, by following recommended exercises that act as a guide for pregnant women under supervision.

REFERENCES

Amezcu-Prieto, C., Lardelli-Claret, P., Olmedo-Requena, R., Mozas-Moreno, J., Bueno-Cavanillas, A., & JimÉn-

ez-MoleO'N, J. J. (2011). Compliance with leisure-time physical activity recommendations in pregnant women. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 90(3), 245–252. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0412.2010.01050.x>
 Arulkumaran, S., & Johnson, T. (2012). Improving women's health. In *International Journal of Gynecology and Obstetrics* (Vol. 119). <https://doi.org/10.1111/j.1600-0412.2010.01050.x>

Figure 7. During pregnancy I have joined physical activity classes for pregnant women



org/10.1016/j.ijgo.2012.05.013

Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: a review. *American journal of perinatology*, 29(06), 459–464.

Barakat, R., Pelaez, M., Montejó, R., Luaces, M., & Zakythinaki, M. (2011). Exercise during pregnancy improves maternal health perception: a randomized controlled trial. *American journal of obstetrics and gynecology*, 204(5), 402–e1.

Barghouti, F., AbuRmaileh, N. N., Jallad, D. G., & Abd-Qudah, Y. (2015). Leisure Time Physical Activity in Jordan: Knowledge and Sociodemographic Determinants. *International Medical Journal*, 22(4).

Bombard, J. M., Dietz, P. M., Galavotti, C., England, L. J., Tong, V. T., Hayes, D. K., & Morrow, B. (2012). Chronic diseases and related risk factors among low-income mothers. *Maternal and child health journal*, 16(1), 60–71. <https://doi.org/10.1007/s10995-010-0717-1>

CDC.gov. From: <https://www.cdc.gov/globalhealth/countries/jordan/default.htm>

Country Health Profile 2017 – Hungary. From: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/355983/Health-Profile-Hungary-Eng.pdf

Csernák, G., Makai, A., Oláh, A., Boncz, I., Molics, B., & Járómi, M. (2018). The Effect of Physical Activity During Pregnancy on Quality of Life. *Value in Health*, 21, S200.

Fenton, L., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The Benefits of Recreation for the Recovery and Social Inclusion of Individuals with Mental Illness: An Integrative Review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1120168>

Gaston, A., & Vamos, C. A. (2013). Leisure-time physical activity patterns and correlates among pregnant women in Ontario, Canada. *Maternal and Child*

Health Journal, 17(3), 477–484. <https://doi.org/10.1007/s10995-012-1021-z>

Health UCSF Medical Centre Women's. (2017). *Caring for Yourself During Pregnancy & Beyond*.

Heron, M. P. (2021). Deaths: leading causes for 2018.

IHME (2016), “Global Health Data Exchange”. From: <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>

Lindqvist, M., Lindqvist, M., Eurenus, E., Persson, M., Ivarsson, A., & Mogren, I. (2016). Leisure time physical activity among pregnant women and its associations with maternal characteristics and pregnancy outcomes. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 9, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2016.03.006>

Makai, A., Füge, K., Breitenbach, Z., Betlehem, J., Ács, P., Lampek, K., & Figler, M. (2020). The effect of a community-based e-health program to promote the role of physical activity among healthy adults in Hungary. *BMC Public Health*, 20(1), 1–10.

Melzer, K., Schutz, Y., Soehnchen, N., Othenin-Girard, V., Martinez de Tejada, B., Irion, O., ... Kayser, B. (2010). Effects of recommended levels of physical activity on pregnancy outcomes. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 202(3), 266.e1–266.e6. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2009.10.876>

Mota, P., & Bø, K. (2021). ACOG committee opinion no. 804: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*, 137(2), 376.

Moyer, C., Livingston, J., Fang, X., & May, L. E. (2015). Influence of exercise mode on pregnancy outcomes: ENHANCED by Mom project. *BMC pregnancy and childbirth*, 15(1), 1–7.

Rétsági, E., Prémusz, V., Makai, A., Melczar, C., Betlehem, J., Lampek, K., ... Hock, M. (2020). Association with subjective measured physical activity (GPAQ) and quality of

life (WHOQoL-BREF) of ageing adults in Hungary, a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–11.

Sharara, E., Akik, C., Ghattas, H., & Obermeyer, C. M. (2018). Physical inactivity, gender, and culture in Arab countries: a systematic assessment of the literature. *BMC Public Health*, 18(1), 1–19.

The World Bank (2019). From: <https://data.worldbank.org/indicator/SH.STA.MMRT?locations=HU>

The World Bank (2022). From: <https://blogs.worldbank.org/opendata/new-world-bank-country-classifications-income-level-2022-2023>

Todorovic, J., Terzic-Supic, Z., Bjegovic-Mikanovic, V., Piperac, P., Dugalic, S., & Gojnic-Dugalic, M. (2020). Factors associated with the leisure-time physical activity (LTPA) during the first trimester of the pregnancy: The cross-sectional study among pregnant women in Serbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1366.

URC-CHS (2022). From: <https://www.urc-chs.com/wp-content/uploads/Jordan-National-Maternal-Mortality-Report-2020.pdf>

Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44–48.

Weng, P. Y., & Chiang, Y. C. (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 203–217. <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950320>

World meters Hungary (2022). From: <https://www.worldometers.info/world-population/hungary-population/>

World meters Jordan (2022). From: <https://www.worldometers.info/world-population/jordan-population/>

World population review (2022). From: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/second-world-countries/> <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/third-world-countries/> <https://worldpopulationreview.com/countries/jordan-population/> <https://worldpopulationreview.com/countries/hungary-population/>

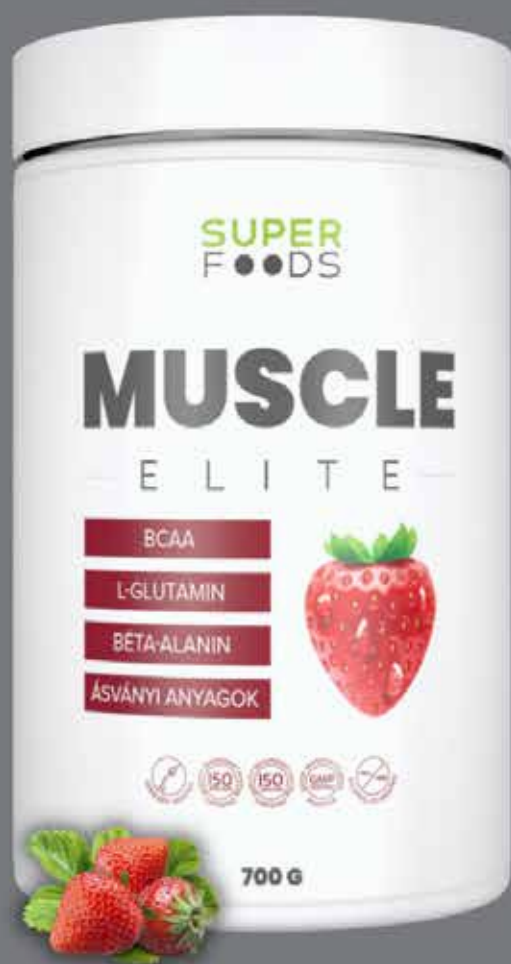
على مجتمعهم معه بالإنجازات الرياضية من الرياضية في تنشئة جيل رياضي يخدم الأردن في البطيخي. & نهاد (2013). دور الأم في كفاية التربيّة الرياضية بالجامعة. *Dirasat: Educational Sciences*, 40. (*batikhi & nihad*, 2013)

الأردنية في تشجيع رياضة المرأة والحد دور إدارة كفاية التربيّة الرياضية بالجامعة أنفسهن حسونة. أ. & البطيخي. ن. (2016). تواجد الطالبات من وجهة نظر الطالبات من التربيّة والمعدّيات والمعدّيات التي (*hassouneh & nihad*, 2016)



SUPER FOODS

EDZÉS ALATTI GYORS REGENERÁCIÓ



ÚJDONSÁG!

LEISURE AKADEÉMIA



AKKREDITÁLT KOMPLEX HIGIÉNIAI KÉPZÉS

a fürdők tisztaságához
hozzájáruló
munkavállalók részére!

2022 NYARÁTÓLI!

A képzés a higiénia és elsősegélynyújtás területén új és aktuális ismereteket, komplex tudást biztosít, valamint a szakterülethez kapcsolódó kifejezések idegen nyelven történő elsajátításához ad segítséget.

A képzés célja: egy gyakorlatias tudás elsajátítása a higiéniai, elsősegélynyújtás területén munkavállalók számára.

KINEK AJÁNLJUK?

Fürdők számára a higiénia területén dolgozó szakembereik továbbképzésére, ha fontos, hogy a vendégjólétet és vendégbiztonságot egy

elkötelezett, naprakész higiéniai ismeretekkel rendelkező (takarító, úszómester, medenceőr, szaunamester stb.) szakemberekből álló csapattal biztosítsák.

MIT NYER A FÜRDŐ, HA A MUNKATÁRSAI ELVÉGZIK A HIGIÉNIAI KÉPZÉSÜNKET?

Új, komplex, személyre szabott tudást a higiéniai problémák felismeréséről és megszüntetéséről, a vendégjóléti intézkedések sérülésmegelőző hatásairól, a vendégjólétet veszélyeztető viselkedésformákról és azok elkerüléséről,

megakadályozásáról.

Új eszköztárat a megszerzett ismeretek magabiztos alkalmazására és egy „saját fürdőre” szabott protokollistát a jól végzett munka dokumentálására.

Új látásmódot, „ahogy a vendégek felmérik”, hogy a fürdőben biztonságban érezhetik-e az egészségüket. Megtanulnak komplex módon közelíteni a munkahelyük tisztaságához, megértik a saját munkájuk értékét a fürdő jó hírének fenntartásában.



KERT
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

A KÉPZÉS SZERVEZŐJE:
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: www.recreationcentral.eu

Hogyan segítsük a segítőt? – Érzelmi önszabályozó módszer a telefonos lelkielsősegély-szolgálatban

How to Help the Helper — Emotional Self-Regulation Tools for the Volunteers of the Hungarian Crisis Management Telephone Services



ÖSSZEFOGLALÁS:

Kiöregedő társadalmunk önmegvalósító és individualista keretei között egyre több embertársunk marad egyedül a szociális térben. Ennek köszönhetően sajnálatos módon a lelki, egészségi problémáikkal egyedül megküzdők száma is folyamatosan nő (Cudjoe et al., 2020). Egy-egy kritikus helyzetben a Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének (LESZ) önkénteseivel folytatott beszélgetés nyújthat megoldás. A hívók problémáira való odafigyelés és segítségnyújtás magukra a segítőkre is komoly mentális, érzelmi terhet rak, amelyre előzetes és folyamatos képzéssel próbálnak felkészülni.

Az érzelmi önszabályozó képesség növelése érdekében ismertettük meg a HeartMath Intézet két technikáját (*Szívközpontú légzés és a Gyorskoherencia technika*) 19 fő önkéntessel egy rövid, összesen négyalkalmas, 30–40 percet igénybe vevő, online oktatás és coaching keretében. A módszerek hatásait, alkalmazhatóságát 1 hónap gyakorlási időt követően egy egyszerű feleletválasztós teszt segítségével mértük vissza.

A 11 fő gyakorló visszajelzései alapján elmondható, hogy a HM-technikák nemcsak a saját érzelmi szabályozást tették könnyebbé, de a segítségkérőkkel való minőségibb kapcsolódást, törődést is elősegítették.

Kulcsszavak: érzelmi kimerülés, érzelmi önszabályozó képesség



ABSTRACT:

Within the individualistic framework of an aging society, more and more of our fellow human beings are becoming socially disconnected, isolated. As a result, the number of people having to face their mental and other health problems alone keeps increasing (Cudjoe et al., 2020). For help in crisis situations many can only turn to the volunteers of LESZ (Hungarian Crisis Management Telephone Services). The calls may place a heavy mental and emotional burden on the helpers themselves, which they prepare for through prior and continued training.

In order to increase the emotional self-regulatory capacity of the participants we introduced two techniques developed by the HeartMath Institute (*Heart-Focused Breathing and the Quick Coherence Technique*) in the form of four short, about 30-minute long, online training and coaching sessions. The effects and applicability of the techniques were reviewed after a 1-month practice period, during the volunteers' regular supervision.

Feedback from 11 participants indicated that the techniques not only facilitated emotional self-regulation but also fostered a better quality connection with those seeking help.

Keywords: emotional depletion, emotional self-regulation capacity



Szerző:
ALMÁSI ATTILA
Angol nyelv és irodalom tanár,
Vallástudomány szak, keleti
filológiai szakirány,
HeartMath coach/tréner.
Munkahely: Szegedi
SzC Vedres István Technikum.
E-mail: vizipal@gmail.com



Szerző:
DR. KESSERÚ PÉTER
Coach, szupervizor
6727 Szeged Temesvári krt. 62.
Szegedi Biológiai Kutatóközpont,
E-mail: kesserup@brc.hu
Kutatási terület: Az
érzelmi intelligencia, az
érzelmek az önmotiváció
és energiamenedzsment
összefüggéseinek vizsgálata.



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

BEVEZETÉS

Globális szinten is egyre nagyobb problémát jelent a magára maradottság, a szociális izoláció kialakulása. Pontos számok nehezen adhatók meg abban a tekintetben, hogy az egyes társadalmak esetén milyen %-os arányú az érintettség. Ong és Uchino 2016-os felmérése szerint az EU 25-ös országok esetén az a szám 20–34%, míg az USA-ban 25–29%.

A problémáikkal magukra maradók segítségre sok esetben csak kívülről számíthatnak. A telefonszolgálatok (mint pl. a LESZ) alapvetően ennek az igénynek próbálnak megfelelni három fókuszponttal: 1) a mentálhigiénés prevenció, a lelki egészség védelme – annak érdekében, hogy a felmerülő problémák ne váljanak krízissé; 2) krízisintervenció, amennyiben a hívó fél az öt veszélyeztető körülményeket már sem elkerülni, sem pedig megoldani nem képes; 3) öngyilkosság megelőzése, az „élet értelmére” keresett válasz megtalálásához nyújtott segítség.

Az önkéntes segítők tanácsadás, informálás, kezelőhelyhez való kíséres formájában nyújtanak támogatást a felsorolt esetekben.

A telefonos segítői munka az önkéntességen, az anonimitáson, az állandó elérhetőségen és a kiváló szakmai felkészültségen alapul. A meghallgatók jól kidolgozott felkészítést követően folyamatos szakmai kontroll alatt végzik munkájukat. A felkészítő képzés anyagát – többek között – pszichológiai, kommunikációs és kríziskezelési ismeretek teszik ki. A meghallgatók a hívások során nagymértékben ki vannak téve olyan érzelmi impulzusoknak, amelyeket kezelniük kell, és időről időre „meghallgatókészsre” kell hangolniuk magukat, akár egy megrázó hívást követően is. A segítőtől megosztott élethelyzetek gyakran olyannyira igénybe vehetik az önkéntesek lelkierejét, hogy csakúgy, mint az egészségügyi dolgozók esetében, tudatosítani kell a túlzott bevonódás, a kritikus lelki elfáradás lehetőségét (Kovács, 2010; Thormar, 2010). A hívóval a telefonon keresztül történő kapcsolattartás korlátozza a kommunikációt, ezért az empátiának, a

megérzésnek, az intuícióból származó koncepcióalkotásnak kiemelt szerep jut. A hívások során megjelenő kísérő érzelmek kezelési képességének tudatos fokozására a fent bemutatott okokból adódóan kifejezetten nagy szükség lenne az önkéntes munka során. Az érzelmi stabilitás fenntartásának, visszanyerésének egy gyors és egyszerű módszertanát jelentik a Heart-Math (HM) Intézet által kifejlesztett eljárások.

Régóta ismert, hogy a légzés tudatosítása, a légzés mellett alkalmazott vizualizáció és/vagy hangok, mantrák alkalmazása eredményes lehet a stresszkezelés gyakorlatában. (Brown, 2013). Bár az általánosan alkalmazott légzőgyakorlatoknak nagyon ritkán vannak nemkívánatos mellékhatásai, mégis javasolt, hogy kezdetben szakértővel közösen történjen a gyakorlás. Egyes légzési technikák kifejezetten nehezen elsajátíthatók, és egyéntől függően sok időbe telhet, míg eredményre vezetnek. A HM módszertana alapján nem tér el az egyéb koncentrált légzési technikáktól, ahol a légzés hivatott harmonizálni a kognitív és érzelmi funkciókat. A Szívközpontú légzés esetében a koncentráció fókuszja az, ami speciális, amennyiben a figyelem központjává a szívet teszi. Az első HM-technika a következő lépéseket foglalja magában:

- 1/ a figyelmi fókusz átirányítása a szívre;
- 2/ szívfókuszú ritmikus légzés, ahol a kilégzés és belégzés hossza megegyezik; légzésszünet nincs.

A Gyorskoherencia technika a következő lépéssel egészül még ki:

- 3/ pozitív érzelem, mint pl. együttérzés, hála akaratlagos felkeltése.

A harmonikus légzés a szív és agy közötti kétirányú kommunikációt előnyösen befolyásolja, amely kihat érzelmi működésünkre, valamint önszabályozó képességeink központi folyamataira (McCarty, 2006). Az önmagunk által előidézett pozitív érzelmek még tovább képesek fokozni a szívritmus ún. koherens mintázatát, amely a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer harmonikus együttműködéséhez vezet. Mindezt végző soron elősegíti a túlzott érzelmi reakcióktól mentes kognitív funkciók kifejeződését, az érzelmi önszabályozást, a tisztánlátás megtartását. A HM-módszerek elsajátítása kortól, nemtől függetlenül egyszerűnek tekinthető. Alkalmazásuk nem kíván speciális előkészületeket vagy egyéb jártasságot. Segítségükkel könnyebbé válhat a helyzetállás egy-egy problémás helyzetben, vagy döntéshozatal egy érzelmi megpróbáló helyzetben.

CÉLKITŰZÉS

A segítőket érő lelki megterhelés könnyebb kezelése, a hívó fél krízishelyzeti „berántó” hatásának csökkentése, a jobb segítői kapcsolat, a gyorsabb hívásról hívásra terjedő „átzilipeles” lehetőségének támogatása érdekében ismertettük meg a szolgálat önkénteseit a HM Intézet módszereivel.

MÓDSZEREK

A szervezetben önkéntes munkát végző 19 fő részére összesen 4 alkalommal 30-40 perces időkeretben volt lehetőség a HM-módszereket megismertetni, és az alapvető elméleti és gyakorlati ismereteket átadni. A képzés a COVID-19 pandémia következtében elrendelt távolságtartás követelményeinek megfelelően online megbeszélés keretében történt, a Zoom platformján keresztül.

A HM Intézet által kifejlesztett hét intelligens energiamegazdálkodási technika hátterét már korábban bemutattuk (Almási és Kesserű, 2021), ezért jelen esetben csak az alkalmazott két módszertan bemutatására szorítkozunk.

Szívközpontú légzés:

Az érzelmi önszabályozó technikák alapjául szolgáló, belső mentális/érzelmi kapacitást építő eszköz. A gyakorló szívájé-

kára figyel, és elképzei, ahogy ott áramlik be és ki a levegő. A módszer mentális fókuszot, test- és légzéstudatosságot teremt, csökkenti a negatív érzelmek intenzitását (Elbers és McCarty, 2020). Nyugodt, de mégis éber állapotot hoz létre, segít fent is tartani a megszerzett összeszedettséget, visszaállítja és fenntartja az energetikai és az érzelmi egyensúlyt.

Gyorskoherencia technika:

Érzelmi önszabályozó technika, ami a szívközpontú légzéstől annyiban tér el, hogy ott a légzés megfigyelésén és a szívközpontú fókusz fenntartásán túl már érzelmi tudatosságra is szükség van. A technika kivitelezésekor a légzés mellett egy pozitív, az alkalmazó számára megújító, energizáló érzés átélése is cél. A módszer alkalmazásával megteremthető az agy és a szív összehangolt, koherens működése. Önrálmalt teremt, szabályozza az energiafelhasználást, növeli a különböző helyzetekkel szemben mutatott rugalmas megküzdési képességet (McCarty és Zayas, 2014).

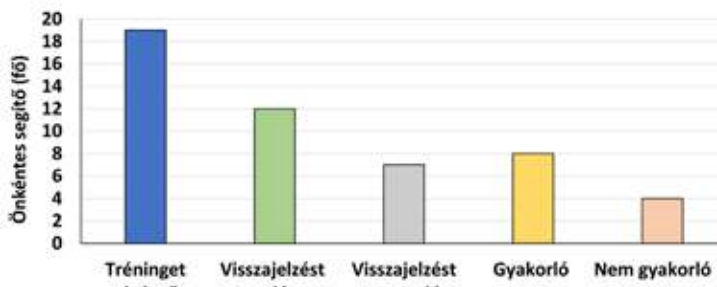
A képzést követően egy hónappal, egy 20 pontból álló, anonim módon, online felületen kitölthető feleletválasztós kérdőív segítségével, írásos formában kértünk visszajelzést a résztvevőktől a bemutatott módszerek alkalmazásával és az esetlegesen megfigyelt hatásokkal kapcsolatban. A kitöltők anonimitása miatt nem állt módunkban az adatokat korosztály, nem, szolgálatnál eltöltött idő stb. szerint elemezni.

EREDMÉNYEK

Visszajelzés mértéke és a módszereket gyakorlók száma

A képzésen részt vevő 19 főből az 1 hónap elteltével 7-en nem adtak semmilyen választ arra vonatkozóan, hogy a megismert módszereket alkalmazzák-e vagy sem. A további 12 fő esetében 11 fő a megadott teszt kitöltésével, 1 fő pedig attól függetlenül, írásban adott visszajelzést (1. ábra). Ez utóbbi válaszadó szövegesen fejtette ki, miért nem gyakorolta a módszereket.

1. ábra



Ahogy az az 1. ábrán látható, a képzést követő 4 héttel összesen 8 fő végezte még a bemutatott gyakorlatokat (tréninget részt vevők 42 %-a), eltérő rendszerességgel és időtartamban. A válaszadókból (12 fő) 4-en egyértelműen úgy nyilatkoztak, hogy nem gyakorolják a HM-módszereket. Ebben az esetben arra kértük a kérdőív kitöltőit, hogy adják meg annak okát, hogy miért nem alkalmazták a bemutatott módszereket.

Az alábbi szöveges visszajelzéseket kaptuk:

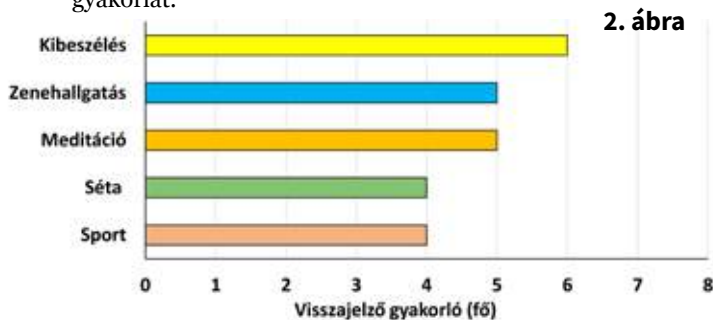
- „Egyszerűen nem épült be az életembe, amit sajnállok és én tehetek róla legfőképp.”
- „Kevés volt a gyakorlat, nem rögződött bennem, és nem volt szerencsés az sem, hogy nem tudtunk személyesen találkozni.”
- „Nem jut eszembe, nem érek rá. Igazából nem tanultam meg, mikor bemutatták. Az alkalmáról többet hiányoztam, mint jelen voltam, így nincs az egészről képem. Ráadásul kételkedve viszonyultam az egészhez.”
- „Alapvetően az elszánás hiánya. Sajnos egyéb, korábban általam ismert technikákat sem gyakorlok.”

A visszajelzések alapján elmondható, hogy a gyakorlás elmaradásának alapvetően három oka volt:

1. alacsony motiváltság,
2. a közös gyakorlás hiánya,
3. online tér sajátosságai.

Az önkéntesek meglévő stresszoldó technikáinak felmérése

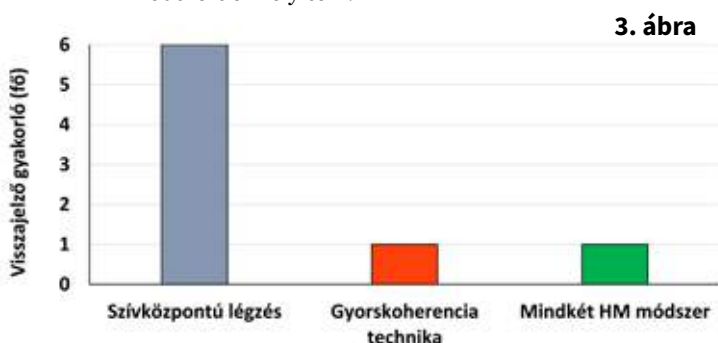
A visszajelzés során fontosnak tartottuk felmérni azt, hogy a résztvevők milyen más stresszoldó módszereket ismernek és használnak (2. ábra). Jól láthatóan a ventilláció az egyik leggyakrabban alkalmazott feszültségoldó eljárás. Az aktív módszerek, mint a sport és a séta is előszeretettel alkalmazott stresszoldó technika a válaszadók között. Emellett a passzívabb módszerek, mint a zenehallgatás és meditáció is bevett gyakorlat.



Az önkénteseket arra is megkértük, próbálják megítélni, hogy az általuk ismert stresszoldó módszerekhez képest a HM-technikákat hatékonyabbnak, gyorsabban elsajátíthatónak vagy egyszerűbbnek találják-e? Más ismert eljárásokhoz képest a visszajelzések alapján a HM-módszerek mellett szól azok egyszerűsége (5 pozitív visszajelzés) és ebből adódó könnyű elsajátíthatósága (4 pozitív visszajelzés). 2 visszajelző egyértelműen nem tartotta hatékonyabbnak a megismert HM-módszereket az általa már alkalmazott technikáknál, 5 válaszadó pedig nem tudott állást foglalni hatékonyságuk vonatkozásában. 1 gyakorló nem adott választ erre a kérdésre.

A HM-módszerek beépülése az önkéntesek mindennapjaiba

A továbbiakban azt mutatjuk be, hogy a visszajelző 8 fő gyakorló mely HM-módszert alkalmazta a képzést követő 1 hónapban (3. ábra). 6 fő az egyértelműen könnyebben elsajátítható Szívközpontú légzést gyakorolta, 1 fő a Gyorskoherencia technikát, 1 visszajelző pedig igyekezett mindkét HM-módszert elmélyíteni.



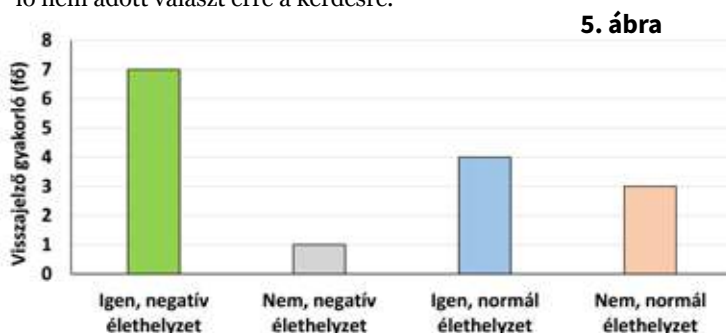
A 4. ábrán bemutatott adatok alapján a módszereket még alkalmazó 8 fő 10 percnél tovább egyik technikát sem gyakorolta. A technikák elmélyítésére szánt időnek általában 1-5 percnyi időtartamot adtak meg. A gyakorlatokat a legtöbb esetben hetente többször is alkalmazták. Egyetlen fő jelezte, hogy naponta többször is elvégzi a Szívközpontú légzést (4. ábra).



4. ábra

Alkalmazás különböző élethelyzetekben

A visszajelző gyakorlók 88%-a, azaz 7 fő jelezte, hogy a bemutatott HM-módszerek legalább egyikét alkalmazta már egy, az öt érintő konfliktusos vagy negatív élethelyzetben, míg egy gyakorló nemmel válaszolt erre a kérdésre. A visszajelzések alapján a kevésbé megterhelő mindennapi megélések esetén a gyakorlók 50%-a (4 fő) ezekben a helyzetekben is igen, míg 38% (3 fő) viszont már nem érezte annak szükségességét, hogy éljen a gyakorlat adta lehetőséggel (5. ábra). Egy gyakorló nem adott választ erre a kérdésre.

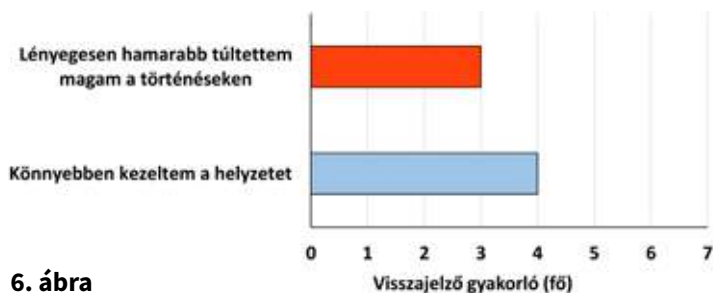


5. ábra

EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÁSA

A gyakorlatok hatására bekövetkezett változások

Nagyon fontos eredménynek tartjuk, hogy a gyakorlók többsége alkalmazta a technikákat nehéz vagy konfliktusos élethelyzetben. Az alábbiakban azt mutatjuk be, hogy a technikák alkalmazásának hatására milyen gyorsan sikerült a válaszadóknak visszanyerni önuralmukat a „megpróbáló” helyzeteket követően (6. ábra).



6. ábra

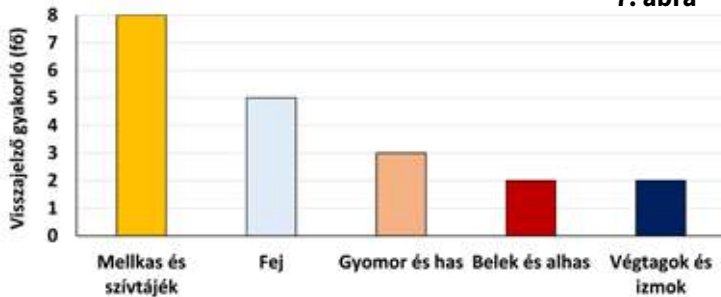
A 8 aktív gyakorlóból csak egy fő jelezte, hogy nem érzett változást korábbi működése és a technikák alkalmazása mellett érvényre jutó megküzdési képessége között. A gyakorló válaszadók nagy része (4 fő) kismértékű változást tapasztalt. Hárman egyértelműen arról számoltak be, hogy a kritikus helyzetet követően lényegesen hamarabb voltak képesek visszanyerni önuralmukat és érzelmi egyensúlyukat. A 3 főből az egyik naponta 1-5 percig (innenről Szl1-5p, napi), a második 5-10 perces intervallumban hetente többször a Szívközpontú légzést, a harmadik önkéntes pedig hetente többször 5-10 perces intervallumban mindkét HM-technikát gyakorolta (innenről Szl-Gykt5-10p, hetente többször).

A bemutatott eredmény egyértelműen mutatja, hogy a megküzdési képesség fejlődése és a technikák gyakorlási intenzitása között összefüggés van.

A gyakorlatok hatására bekövetkezett fizikai és mentális hatások

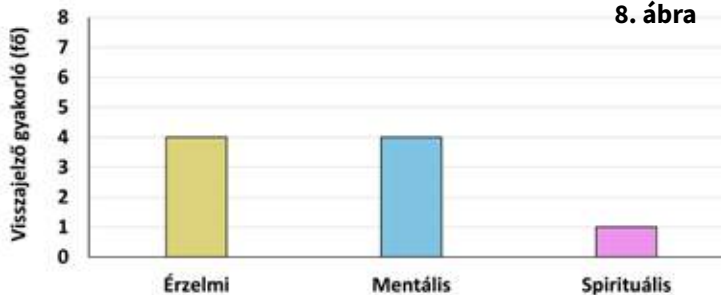
Minden gyakorló – függetlenül attól, hogy milyen rendszerességgel és milyen hosszán gyakorolta az egyik vagy másik technikát – kellemes fizikai érzetek megjelenéséről számolt be. Kellemetlen érzet kialakulását senki sem jelezte. A fizikai érzetek megoszlását a 7. ábrán mutatjuk be. Nem meglepő módon minden gyakorló a mellkasában, a szív körül érzett kellemes hatást. Ezt követően a fej, illetve a fej tájéka volt az a terület, ahol a legtöbben éreztek kellemes fizikai érzetet. A has-, gyomortájékban 3 gyakorló érzett kellemes hatást. A gyakorlók közül ketten a belekben, alhasban és végtagokban is tapasztaltak kellemes érzést. A HM-módszerekkel legtöbbet foglalkozó két gyakorló Szl1-5p, napi és Szl-Gykt5-10p, hetente többször minden lekérdezett terület esetében pozitív testérzetről számolt be.

7. ábra



Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a fizikai érzeteket milyen más hatások kísérték esetleg úgy, mint érzelmi, mentális, spirituális megélések (8. ábra). Egyetlen gyakorló számolt be spirituális megéléseiről, akinek nem ismeretlenek a meditatív technikák. A 4-4 fő esetében spontán megjelenő érzelmek és mentális érzetek kísérték a kellemes fizikai állapotot. Mindkét legtöbbet gyakorló önkéntes (Szl1-5p, napi és Szl-Gykt5-10p, hetente többször) esetében mind érzelmi, mind pedig mentális kísérő hatások jelentkeztek.

8. ábra



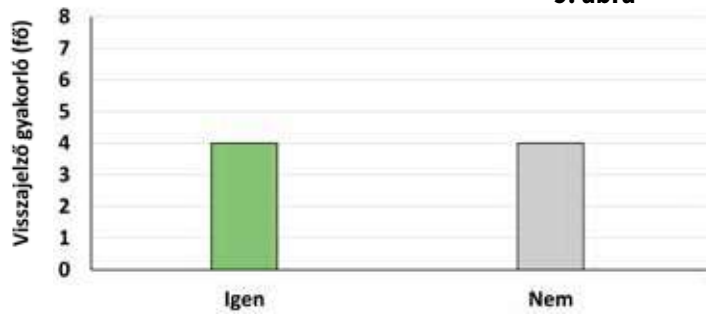
A gyakorlatok hatására bekövetkezett változások a belső tartalékok szintjén

A HM-technikák rendszeres gyakorlásának eredményeképp (nagy egyéni variációt mutatva 3-6 hónap alatt) kísérő hatásként jelentkezhet egy olyan érzetegyüttes, amelyet leginkább úgy írhatunk le, mintha azt élnénk meg, hogy energiával töltődnénk fel. Ez a „feltöltöttség” érzés pedig a továbbiakban mindennapi megélések minőségét is pozitív irányba befolyásolhatja.

A gyakorlók fele (4 fő) arról számolt be, hogy a technikák hatására képes volt töltődni, míg a gyakorlók másik felénél nem jelentkezett ez a hatás (9. ábra). Azok, akik úgy érezték, hogy belsőleg is tudtak töltekezni a módszerek hatására, az alábbi szöveges visszajelzéseket adták a „Milyen állapotba kerül a belső akkumulátora a gyakorlatok hatására?” kérdésre:

- „stresszmentes”;
- „érzelmi egyensúlyba segít visszaállni, vagy legalábbis lefarag a szélsőségekből”;
- „bizakodóbb lettem, kevésbé gyötörnek meg a rossz hírek”.

9. ábra



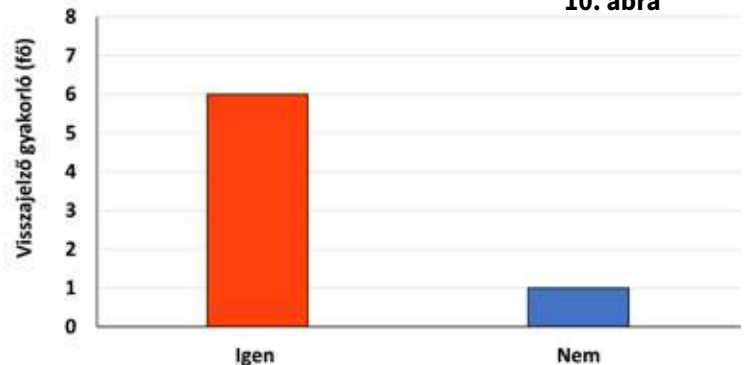
Ketten, akik rendszeresen, naponta vagy hetente többször is elvégezték a gyakorlatokat (Szl1-5p, napi és Szl-Gykt5-10p, hetente többször), azt jelezték vissza, hogy nemcsak energiáikra töltődtek fel, de valamivel pozitívabb jövőképpel is rendelkeznek, mint megelőzőleg.

A HM-módszertan segítői munkára kifejtett hatása

A HM-tréning során bemutatott elmélet és gyakorlat legfőbb célja az volt, hogy olyan gyors érzelmi önszabályozó, energizáló technikákkal ismertessük meg az önkénteseket, amelyek segítségével a telefonos szolgálat közben hirtelen felmerülő, lelkileg megterhelő helyzeteket kezelni tudják. Feltevézésünk szerint mindez megkönnyíti a hívóval való minőségibb kapcsolódást, illetve a következő hívó előtti könnyebb „átzilipelést”, „meghallgatókész” állapotba kerülést.

A gyakorló válaszadók közül egyetlen fő nem foglalt csak állást arra vonatkozóan, hogy a röviden bemutatott módszerek hasznosnak bizonyultak-e számára a segítői munkája során. A gyakorlók közül 6 személy egyértelműen az önkéntes munka szempontjából is hasznosnak találta a technikákat, míg egy gyakorló úgy érezte, hogy nem tudta kamatoztatni a gyakorlatokat a meghallgatások során (10. ábra). A negatív visszajelzést adó gyakorló ennek ellenére rendszeresen gyakorolja a HM-technikákat, és úgy tűnik, a már meglévő meditációs módszerei közé is beillesztette azt.

10. ábra



A visszajelzés során arra is kértük a kitöltőket, hogy amennyiben megfogalmazható, írják le, hogy az önkéntes munka során miben volt hasznukra a bemutatott technikák alkalmazása. Az alábbi szöveges összefoglalásokat kaptuk:

- „Nehezebb hívások után alkalmas lehet arra, hogy visszatérjünk egy nyugodtabb érzelmi állapotba, és így tudjuk fogadni a következő bejövő hívást.”
- „Ha belső ellenállást érzek, nem sodor el. Nehezebb behúzni egy drámába.”
- „Egyes hívóknál az önuralom megtartásában.”
- „Megszűnik a feszült állapotom, és jobb az odafigyelésem.”
- „Gyors stresszoldás, relaxáció.”

A visszajelzések egyértelműen pozitívnak tekinthetők, továbbá az önkéntesek által végzett munkára vonatkozóan helyzetspecifikusak is. Mindez jól mutatja a módszertan alkalmazhatóságát ebben a munkakörnyezetben is.

KÖVETKEZTETÉSEK

A COVID-19 pandémia szigorú rendelkezései nem tették lehetővé a személyes jelenléteket a HM-tréning lebonyolítása során.

Ebből adódóan nem kerülhetett sor arra sem, hogy a HM Intézet által kifejlesztett biofeedback mérési módszerekkel a szívfrekvenciavariabilitás- (HRV), pulzusszám- és koherenciasszinteket az egyes résztvevők estében a vizsgálati periódus előtt és azt követően meghatározzuk.

Így a módszertan hatékonyságának megbecsülésére csakis a tesztkérdésekre adott szubjektív válaszok alapján volt lehetőség.

Az eredmények alapján elmondható, hogy már egy viszonylag rövid időtartamú, online HM-tréning is hasznára válhat azon résztvevők számára, akik a rendszeres gyakorlás útjára lépnek.

A módszertan gyors, eredményes elsajátíthatóságáról más szerzők is beszámoltak (Buchanan, 2019; Field, 2018) kiemelve, hogy a HRV-adatok változása még igen szűk megfigyelési időablak esetén is bekövetkezik, és a kardiovaszkuláris rendszer dinamikái és önszerveződése további vizsgálatának kiindulópontjául szolgálhat (Timofeyeva et al., 2021).

A résztvevők azonban ezekben a kísérletekben személyesen voltak jelen a légzés begyakorlásakor.

Az, hogy a HM-légzéstechnika online módon is sikeresen megtanulható bizonyult, tovább erősíti az eljárás alkalmazhatóságát.

A jelen publikációban bemutatott két technika közül a résztvevők egyértelműen az egyszerűbben elsajátítható Szív-központú légzést alkalmazták gyakrabban.

Bár az elmélyítés időtartama általában nem haladta meg a hetente többszöri ötperces időtartamot, a módszereket alkalmazók több mint a fele életminőségükre is kiható, általánosságban pozitív hatásokról számoltak be.

A gyakorlás során fellépő kellemes fizikai érzeteket, a visszajelzések szerint, érzelmi és energetikai töltekezés is kísérte.

Többen arról számoltak be, hogy nemcsak a mindennapi nehéz helyzetek esetén, de az önkéntes munkájuk során is sikeresen voltak képesek alkalmazni a bemutatott technikák egyikét.

A beszámolók szerint a Szívközpontú légzés alkalmazása minőségibb segítői jelenléteket tett lehetővé több gyakorló esetében is.

A visszajelzést adó résztvevők többsége szívesen venne részt további képzésen, hogy jobban el tudjon mélyülni a HeartMath Intézet által kifejlesztett energiamenedzsment-módszerekben.

A további képzések során a gyakorlás hatásainak visszamérésére, amennyiben a jövőbeni pandémiás helyzet azt lehetővé teszi, a már fent bemutatott fiziológiai paraméterek meghatározására is nagy hangsúlyt kell fektetni.

A bemutatott eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy a hazai segítői szakmák eszköztára hasznosan tágítható olyan, eddig itthon még nem ismert, nem alkalmazott eljárásokkal, amelyek nemzetközi szinten már széles körben elterjedtek a rokon területeken.

IRODALOMJEGYZÉK

Almási, A., Kesserű, P. (2021): Koherens szív/Coherent Heart. *Recreation*, 11/4 pp 30–35. DOI:10.21486/recreation.2021.11.4.6

Brown, R. P., Gerbarg, P. L., Muench, F. (2013): Breathing Practices for Treatment of Psychiatric and Stress-Related Medical Conditions. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(1), 121–140. doi:10.1016/j.psc.2013.01.001

Buchanan, T. M., & Reilly, P. M. (2019): The Impact of HeartMath Resiliency Training on Health Care Providers. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 38(6), 328–336. doi:10.1097/dcc.0000000000000384

Cudjoe, TKM., Roth, DL., Szanton, SL., Wolff, JL., Boyd, CM., Thorpe, RJ. (2020): The Epidemiology of Social Isolation: National Health and Aging Trends Study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. Jan 1;75(1):107–113. DOI: 10.1093/geronb/gby037. PMID: 29590462; PMCID: PMC7179802.

Elbers, J., McCraty, R. (2020): HeartMath approach to self-regulation and psychosocial well-being. *Journal of Psychology in Africa*. 30. 1. 69–79. DOI: 10.1080/14330237.2020.1712797

Field, L. L. H., Edwards, S. D., Edwards, J. D., Dean, E.S. (2018): Influence of HeartMath Training Programme on Physiological and Psychological Variables *Global Journal of Health Science*; Vol. 10, No. 1;

Kovács, M., Kovács, E., Hegedűs, K. (2010): Emotion work and burnout: A cross-sectional study of nurses and physicians in Hungary. *Croatian Medical Journal*, 51(5): 432–442.

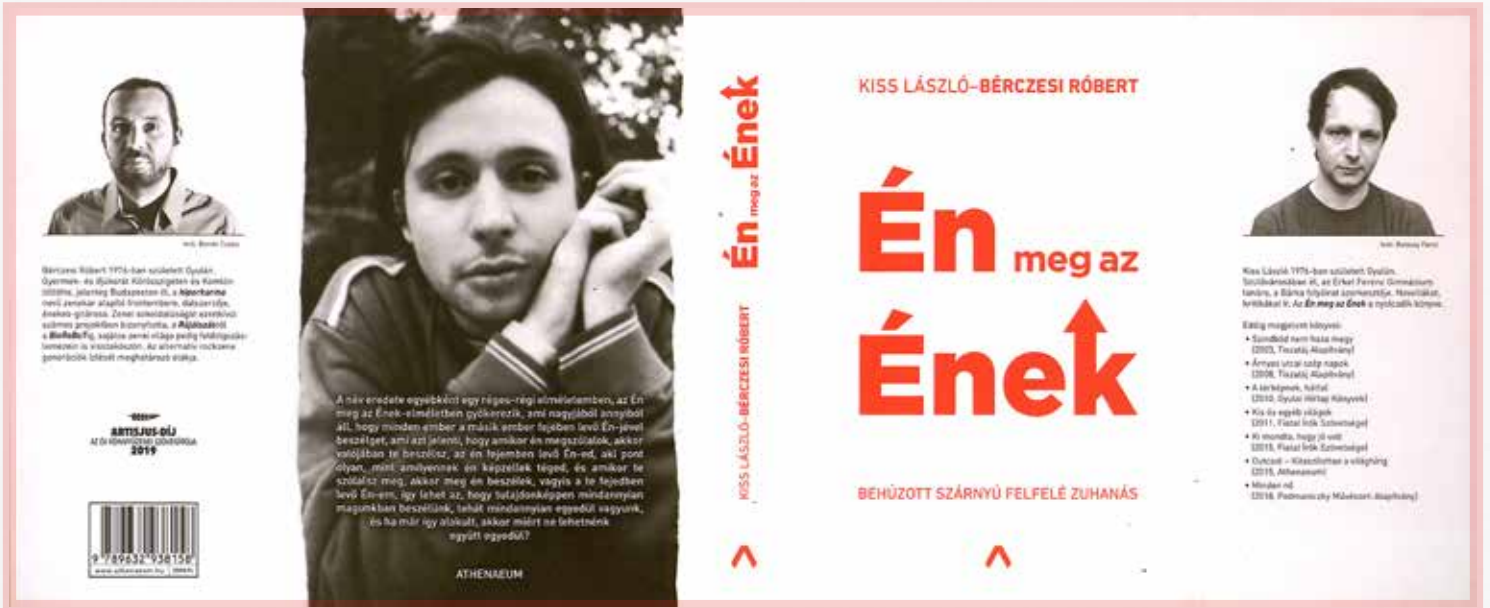
McCraty, R., Atkinson, M., Tomasi, D., Bradley, R. T. (2006): The Coherent Heart Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 06-022. Boulder Creek, CA, .

McCraty, R., Zayas, M.A. (2014): Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. *Frontiers in Psychology*. 5. 1090. 1. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01090

Ong, A. D., Uchino, B. N., Wethington, E. (2016): Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*; 62:443–449. DOI: 10.1159/000441651

Thormar, S.B., Gersons, B.P., Juen, B., Marschang, A., Djakababa, M.N., Olff, M. (2010): The mental health impact of volunteering in a disaster setting: a review. *The Journal of nervous and mental disease*. 198. 8. 529–538. DOI:10.1097/NMD.0b013e3181ea1fa9

Timofeyeva I, Alabdulgader A, Vainoras A, et al. (2021): The Variation of Geometrical Shapes of Reconstructed Attractors of HRV Data Before, During and After the Heart Lock-In® Experiment. *Cardiol Vasc Res*. 2021; 5(1): 1–4. DOI: 10.33425/2639-8486.S1-1005



ANTIÉLETMÓD- KÖNYV A HIPERKARMA FRONTEMBERÉTŐL

Egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a könyvpiacon a Partvonal Kiadó Élj úgy, mint-sorozatának egyes darabjai. Élj úgy, mint Harry Potter; élj úgy, mint Coco Chanel; vagy éppen élj úgy, mint egy koreai. Erre a sémára épülve, csak egyetlen tanácsom lehet: ne élj úgy, mint Bérczesi Róbert!

Hadd kezdjem egy személyes történettel. A hiperkarma zenekar fülbemászó dalszövegei, dalaik különleges hangzásvilága, azt hiszem sokunk tinédzserkorát meghatározták. Gimnáziumi éveim egyik legtöbbet hallgatott lemeze volt a formáció legelső albuma, amelynek stílusosan a **hiperkarma** címet adták. Aztán úgy alakult az élet, hogy jó sok időre elköszöntem a zenekartól, az okát igazából magam sem tudom, valahogy kikerült a látóteremből. A Fishing On Orfű-fesztiválon tapasztalt koncertélmények kellettek ahhoz, hogy újra megtaláljam a Bérczesi-féle dalokban azt az érzést, ami egykor olyan nagyon magas szintre emelte nálam a lécet. És akkor jöjjön a vallomás: közel egy éve újra hiperkarma-függő vagyok. S ha már függőségek, akkor meg is érkeztünk az Athenaeum Kiadó gondozásában 2019-ben megjelent **Én meg az Ének – Behűzött szárnyú felfelé zuhanás** című kötet központi témájához.

A gyulai születésű Bérczesi Róbert életét egészen a gyermekkorától kísérelhet végig az olvasó, az alföldi városban töltött évek; szüleinek válása; középiskola Komlón; lepukkant próbatermek; konfliktusok a zenésztársakkal; nők, akik meg akarták érteni, meg akarták menteni őt; első komolyabb szárnypróbálgatások és kudarcok az egyetlen

kiadott albumot megélt BlaBla elnevezésű zenekarral... Mert jó volt, jó volt, de valahogy mégsem volt elég. Majd a hiperkarma és a különk, zárkózott, de ugyanakkor határozott elképzelésekkel rendelkező frontember-szerep. Na meg a kísértések. Alkotás és élet a drog- és gyógyszerfüggőség, a lelki megingások árnyékában.

„Úgy éreztem, hogy ha abbahagynám a szívást akár csak egy vagy két napra is, egyből véget érne a varázslat, és megint jönnének a hangok, kezdődne minden előlről. Félttem, hogy újra olyannak látom majd a világot, amilyen valójában, hogy felismerem, hogy mennyire sok buktató, akadály, nehézség van még előttem. Hát hogyan tudnám én legyűrni ezeket? Nem akartam a valóságot, nem akartam visszatérni.” – fogalmazta meg érzékletesen Bérczesi a könyvében, amelyet memoárként emlegetni talán túlzásnak tűnhet, annak fényében, hogy megírásakor még jócskán a negyvenes éveik elején járt a szerző. De tény, hogy sok mindent megélt eddigi élete során, folyamatosan egyensúlyozott élet és halál között, és számos alkalommal egy hajszál választotta el attól, hogy pontot tegyen történetének végére. Vagy kérdőjelet, ahogyan az egyik kedvenc hiperkarma-dalszövegében megfogalmazza. „Egy rajzfilmben élek együtt veled, látom a fejed felett a kérdőjelet...”. Ha egy rajzfilm, egy film az élet, akkor Bérczesi valószínűleg sokszor látta noir-ban a világot.

Ha csak ezt az oldalát nézzük, az **Én meg az Ének** olyan, mint egy napló. De mégis jóval több ennél, hiszen felszeleli a kilencvenes évek végi, kétezres évek eleji hazai zenei világ. Azok a zenekarok, zenészek, akik hatással voltak Bérczesi művészetére, csak hogy a legkézenfekvőbb nevet említsem: a Kispál és a Borz és Lovasi András, akirehöz világeletemben hasonlították őt és a hiperkarma hangzásvilágát, ebből a skatulyából a kezdetektől fogva próbált kitörni több-kevesebb sikerrel.

Az őszinteség. Azt hiszem ez a kötet kulcsa. Szembesülés a mélypontokkal és a sikerekkel. Kendőzetlenül vezet végig az olvasót az életének csúcs- és mélypontjain. Bár egyedi zenéjével, különleges hangzású dalaival igen különleges életpályát tud már most is a háta mögött, sajnálatos, hogy mélypontokból sokkal több jutott neki. Bérczesi nem szépít és nem is hallgat el, nem mentegeti magát, még akkor sem, ha ezzel bőven vállal kockázatot, hiszen ennél jóval kevesebbet is elfordulnak, elítélnék embereket a mai világban. De aki rajongó, az azt hiszem örökké rajongó marad. Nekik pedig kötelező kézbe venni ezt a kötetet. Annak is tanulságos, aki nincs annyira képpen a hiperkarmával, de igazi élményt mégis azoknak adhat, akik elgondolkoztak már életük során, vajon mit is akart kifejezni a „költő” egy-egy sorával, s bár pontos válaszokat nem kapunk – én a magam részéről ezt nem is bánom –, azért behelyezhetjük egy keretbe a dalok megszületésének körülményeit.

„Tudod az egyetlen út, ami valahova vezet, ez a hosszú vörös, amin éppen gyalogolok. Voltak idők, mikor azt éreztem, hogy ez az út lesz a vesztetem, és a végén belebukok”. Reméljük, kevesebb lesz a mélység és több lesz a csúcs Bérczesi Róbert életében, és sok-sok hiperkarma-dallal örvendeztet még meg minket. **Amondó** vagyok, hogy ennek így kell lennie...

Hegedűs Réka



SK SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED

Egyre népszerűbb ütős sport Magyarországon a PICKLEBALL

PICKLEBALL: An Increasingly Popular Racket Sport in Hungary



Füles Mónika - Pickleball



Szerző:
BALOGHNÉ DR. BAK ADRIENN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
b.bakk.adrienn@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területei:
rekreáció, egészségfejlesztés



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
kiválasztás, tehetséggondozás,
versenysport



Szerző, rovat szerkesztő:
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, versenysport



ÖSSZEFOGLALÁS:

Pickleball a gyorsan változó világ egyik legújabb ütős labda sportja, amely a tenisz a tollaslabda és az asztalitenisz keresztezéséből jött létre. Világszerte már kb. 5 millió ember játssza. 1965-ben USA-ban találták fel, de Európában csak néhány éve jelent meg.

Magyarországon 2019-től ismert, illetve rendezték meg az első országos bajnokságot. Jelmondata „Játék mindenkinek”, amit szinte szó szerint lehet érteni, hiszen minden korosztálynak ajánlva köny-

nyen, gyorsan megtanulható ez az új sport, labdajáték. Emellett számos egészségügyi előnye is jelentős a fent említett 3 sportágakkal szemben, mely indokolja a játék többgenerációs vonzerőjét. Hiszen akár kezdő valaki és csak szórakozásból vagy szabadidő-tevékenységből szeretne új sportot tanulni, de akár tapasztalt játékos, aki a versenyszerűbb játék izalmára vágyik, az ebben a sportágban is megtalálja, mert a pickleball tényleg mindenki számára kínál valamit.

Kulcsszavak: labdajáték, ütős sport, tömegversenysport



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.

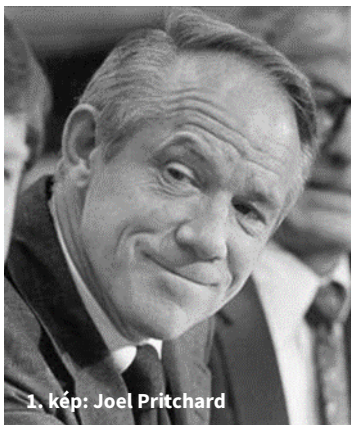
Keywords: Orienteering, MTBO, SkiO, TrailO, IOF

BEVEZETÉS

Az utóbbi évek sport- és egészség-tudományi szakirodalmában egyre több írást találunk, amely a **fizikai aktivitás** gyakoriságának **jelen-tős mértékű csökkenése** következtében kialakuló elváltozásokat vizsgálja. Ma már számos eszköz és módszer lát(ott) napvilágot az „egészségpiacon”, mellyel a 21. század emberre megőrizheti, szükség esetén helyreállíthatja egészségét, növelve ezzel az egészségben eltöltött éveinek számát! (Nagyvárad K. és mtsai, 2019).

Úgy gondoljuk, kiemelt figyelmet kell fordítani az egészségünk megőrzésére, dominánsan a fizikai aktivitás növelésére. Így mi ebben a cikkben **egy új sportolási lehetőség-gel**, Magyarországon még csak most alakuló új ütős sporttal szeretnénk megismertetni az olvasót, mely egy újabb alternatívát adhat az inaktivitás ellensúlyozására, az egyén egészségének a megőrzésére és a fejlesztésére, továbbá az aktív mozgás által kínált prevenciókra. Ez egy igazi aktív, rekreációs tevékenység, amely segíthet helyreállítani az ember testi-lelki-szellemi teljesítőképességét (Fritz, 2015).

A **pickleball** mint játék 1965-ben egy teljesen hétköznapi szituációból alakult ki. USA-ban Joel Pritchard



1. kép: Joel Pritchard

képviselő gyermekei felügyeletét elvállalta a **(1.kép)** nyaralójukban, Bainbridge szigetén. A gyerekek nagyon unatkoztak az udvaron, ahol egy régi tenispálya állt, de hozzá

a felszerelés hiányzott. A képviselő a szomszédjával, Bill Bell-lel **kitaláltak és rögtönöztek egy új játékot a gyermekek szórakozására** a leamortizált tenispályán. Felállítottak egy kisebb hálót, majd evezőszerű lapát ütökkel és perforált műanyag labdával elkezdtek játszani. A lelkesedéssel elkezdett játékot nem csak ők élvezték, hanem a szomszédos gyerekek és felnőttek is rendkívül szórakoztatónak találták.

Az eredeti cél az volt, hogy olyan játékot biztosítsanak, amelyet az egész család együtt tud játszani. **A játék szórakoztató, gyors tempójú és kihívásokkal teli** jellege miatt villámgyorsan elnyerte sokak tetszését. Kicsit később, 1975-ben a National Observer-ben megjelent az első cikk a pickleball játékról, és 1976-os országos „Tennis” magazinban már az „Amerika legújabb ütős sportjáról” számolt be.

1984-ben bejegyzik az Amerikai Egyesült Államok Amatőr Pickleball Szövetségét (USAPA), mely folyamatosan biztosítja a sportág növekedését és fejlődését, illetve hivatalosan kiadja az első szabálykönyvet. Az USAPA első ügyvezető igazgatója és elnöke Sid Williams volt. 1990-re már mind az 50 államban ismert a pickleball játék, az új ütős sport! A sportág nemzetközi szintű kiemelkedésének az érdekében az USAPA létrehozta a Nemzetközi Pickleball Szövetséget (IFP) szervezetét és a megfelelő weboldalt (*ifpickleball.org*). Az IFP célja a sportág hivatalos szabályainak a fenntartása, nemzetközi versenyek szervezése.

2019-ben a Sports Fitness Industry Association jelentése szerint **a pickleball a leggyorsabban növekvő sportág** az Egyesült Államokban, mivel a résztvevők száma eléri már a 3,3 milliót. A robbanásszerű növekedés tovább tart, világszerte folyamatosan ismert és kedvelt sportág, már több kontinensen számos új nemzetközi klub, szövetség alakulásával gyarapszik a játékosok száma. Az amerikai „Sport és Fitness Iparszövetség” felmérése szerint 21,3 százalékkal nőtt azon amerikai válaszadók száma, akik 2020-ban kezdtek pickleballozni. Az ország egyik „leggyorsabban növekvő sportágának” nevezték el, hiszen ekkorra már 4,8 millió aktív játékost számoltak.

A Nemzetközi Pickleball Szövetség (IFP) és a Pickleball Világszövetség (WPF) arra törekszik, hogy a sportág olimpiai sportágként, esetleg bemutató sportként szerepeljen. Az IFP kifejezetten a 2024-es párizsi vagy a 2028-as Los Angeles-i nyári játékokon már dolgozik. A Sports Illustrated cikke pedig arra a következtetésre jutott, hogy valószínűleg a játékot **2032-ben már láthatják az olimpián.**



DE MIÉRT IS OLYAN NÉPSZERŰ A PICKLEBALL?

A teljesség igénye nélkül igyekszünk összeszedni a leggyakrabban elhangzott érveket:

A tenisszel szinte teljesen azonos mozgása miatt **könnyen tanulható**. A tollaslabda méretű pálya miatt sokkal könnyedebb, kevésbé megterhelő, mint a többi ütős sport. Ennek ellenére rettentően fejleszt a reflexeket és a koncentrációt. Szabályai nagyon hasonlítanak az asztaliteniszére. A labda súlya sokkal könnyebb, mint a teniszlabdáé, az **átlagos játékidő 12 perc**, gyakori szünetlehetőségekkel. Minden korosztály és képzettségi szint tudja élvezni a játékot. Gyorsan elsajátítható, egyszerű, vidám, könnyed és kortalan a szórakozás. Lehet teremben és szabadban is játszani, egyéniben vagy párosban.

Általános fittségi állapottal azonnal üzhető. Jó aerob edzést biztosít, anélkül, hogy az ízületeket és az izmokat megterhelné. Fokozza a keringést, javíthatja a szív- és érrendszer egészségét, segíthet megelőzni bizonyos nem fertőző, krónikus betegségek előfordulását.

A fizikai és szociális tevékenység kombinációja jelentős mentális egészségügyi állapotot is biztosíthat a sportolók számára. Az endorfinok és más bioaminok, amelyek minden testmozgás során felszabadulnak, hasznosak az önbecsülés növelésében és a depresszió leküzdésében. A játék izgalma pedig mindenki számára kínál valamit, talán ez is magyarázza a többgenerációs vonzerejét!

MI SZÜKSÉGES A JÁTÉKHOZ?

Legfontosabb kellékei a pálya, háló, ütő és a labda. A pickleball az USA-ban született, ezért **a használt mértékegységek angol eredetűek.** Mivel nekünk a méter mértékegység a megszokott, így a méreteit méterbe átszámítva adjuk meg Koncz Endre összeállításának a segítségével.

38,7–40,6 cm között van, **szélessége** „8 in–8 1/8 in”, azaz 20,3–20,6 cm között lehet. **A markolat** hossza általában „5 in–5 1/2 in”, azaz 12,7–14 cm között (<http://pickleball.hu/szabalykonyv/>).



Sokfajta színű és minőségű labda létezik már, alapvetően a játékhoz használt labdát az határozza meg, hogy kint vagy bent játszunk, hiszen vannak beltéri, illetve kültéri labdák.

LEGFONTOSABB JÁTÉKSZABÁLYOK

A pálya a következő részekből áll: pálya, játéktér, alapvonal, felezővonal, oldalonvonalak, nem-röptézheto zóna (gyakran hívják „Kitchen – konyha”-nak), kitchen-vonal, háló stb.

Pontozás: A játék 11 pontig tart (tornákon ettől eltérő lehet 15, vagy 21-es pontozással). Kettővel kell nyerni. Csak a szerváló csapat szerezhethet pontot.

A csapatból a **szervát** mindig a jobb oldali játékos kezdi el, ha megszerzte a csapat a szerválás jogát (alaponvonalról nézve jobb oldali).

A szervát a teniszhez hasonlóan, az ellentétes oldalra kell elvégezni a „kitchen” és az alaponvonal közé.

Dupla pattanás szabálya: A szerva és az ezt követő return esetében a labdának az érintés előtt pattannia kell a talajon. Tehát mindkét csapat első érintése a szervát követően pattanás után lehetséges csak. Ennek a két ütésnek a teljesítését követően lehetséges csak röpte játék.

A szerváló csapat mindkét játékosának célszerű az alaponvonalon tartózkodni a szervát követően, hogy érvényesíthessék a Dupla pattanás szabályát. **A fogadó oldalon** a fogadó játékos az alaponvonalon, míg a társ a „kitchen” vonalán célszerű, hogy

MAGYARORSZÁGON 2016-BAN KEZDTÉK EL JÁTSZANI A PICKLEBALLT

Azóta dinamikusan fejlődik, és egyre többen csatlakoznak a játékhoz. 2019-ben megalakul az első pickleball egyesület Budapesten a Fair-way Sportegyesület, honlapjuk a <http://pickleball.hu/>.

elhelyezkedjen, de lehetősége van bárhol állni.

Párosban a szerváló csapat két „hibáig” (azaz elvesztett pontig) jogosult szerválni (kivéve a játék kezdetekor – ott az első elvesztett pontot követően átkerül a szerválás joga a másik csapathoz).

A cél a labdát maximum egy pattanást követően az ellenfél területére juttatni. Ezen kívül minden esemény hibának számít, többek között:

A pályán kívülre történő ütés, a hálóba történő ütés, vagy ha csak több mint egy pattanás után sikerül megjátszani a labdát.

Szerva: A játékot a szerváló az ellentétes oldalon található „játéktérre” ütött labdával kezdi („kitchen-line”, az alaponvonal, az oldalonvonal és a felezővonal közötti terület – a kitchen line a szerva esetén hibának számít).

A szerváló terület az alaponvonal mögött, a felezővonal és az oldalonvonal képzeletbeli meghosszabbítása között terül el.

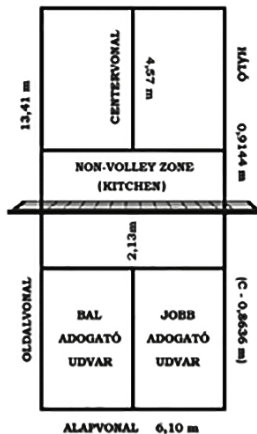
Szervát elvégezni vagy pattanás nélkül, azaz a nem ütő kézzel feldobjuk a labdát és a pattanás előtt az ütővel átütjük az ellenfélnek, vagy leejtést követően pattanás után végezzük el.

A szervát pattanás nélküli verzióánál csak alulról lehet elvégezni, azaz az ütőnek felfelé kell mozdulni, miközben eltalálja a labdát. Fontos továbbá, hogy az ütés a csípő vonala alatt kell, hogy történjen. A pattanást követő szerva elvégzésére nincsenek ilyen jellegű kikötések.

Mindkét lábbal az alaponvonal mögött kell elhelyezkedni a szerválás megkezdésekor. A szerválás pillanatában legalább a szerváló lábának a szerváló

angol név	jele	magyar neve	átváltás metrikusba
foot	ft	láb	1foot = 30,48 cm
inch	in	hüvely	1in = 2,54 cm
ounce	oz	uncia	1oz = 28,35 gramm

A pálya területe méretben leginkább a tollaslabdapályára hasonlít, mérete:



A háló „22 ft”, azaz 6,7 méter hosszú, „34 in”, azaz 86,4 cm magas középen, „36 in”, azaz 91,4 cm magas a két szélén.

Az ütő általában nem egyetlen anyagból áll, hanem **több különböző anyagú réteget ragasztanak össze.** Leginkább a középső réteg, az úgynevezett mag (core), valamint a borító felület (surface) anyagát szokták megadni. A mag és a felület anyaga alapvetően határozza meg az ütő tulajdonságait. **Az ütő tömege** „6 oz–14 oz”, azaz 170–397 gramm közötti lehet. A könnyebb ütővel kevésbé fárad el a kéz-váll, gyorsabb lehet a csuklómozgás.

Nehezebb ütővel fárasztóbb játszani, viszont a labdának nagyobb kezdősebességet lehet adni megütésekor. **Az ütő hossza** „15 1/4 in–16 in”, azaz

részen (alpvonal mögött) kell maradnia, míg a másik láb lehet az alpvonal mögött vagy a játéktéren.

A szerváló csapat a szervát megelőzően **hangosan bemondja az eredményt** (saját szemszögéből). Például: 7-4, 1 (A szerváló csapat vezet 7-4-re, és a csapaton belül az első játékos szervál, azaz még nem követtek el hibát. Vesztés pont esetén is náluk marad a szerválás joga, azonban a szerva előtt bemondásra kerülő szöveg 7-4, 2-re változik. Amennyiben ismét veszítenek, úgy a másik csapathoz kerül a szerválás joga, és 4-7, 1-es bemondás következik). A játék 0-0, 2-vel kezdődik.

NON-VOLLEY ZONE („KITCHEN”) RULES

A röptető (pattanás nélküli vízszabadítás) játékos nem állhat a „kitchen” területén vagy a „kitchen line-on”. Ez hibának számít, és az ellenfél a pont.

Röpte során a játékos testrésze, ruhája, bármilyen tárgya (pl: sapka, fejpánt stb) nem érintkezhet a „kitchen” semmilyen részével egészen az ütés mozdulatának befejezéséig (Pl: amennyiben az ütés során a játékos sapkája beesik a kitchenbe, úgy az hibának számít).

A „Kitchenből” a játékos csak pattanás után játszhatja meg a labdát.

Az a játékos, aki bármilyen módon érintkezett a „kitchennel”, egészen addig nem röptézhet, míg mindkét lábával el nem hagyta a „kitchen” területét vagy a kitchenvonalat.



A játékosnak lehetősége van a „Kitchenben” tartózkodni bármikor, amikor nem röptézik (<http://pickleball.hu/szabalykonyv/>).

2019 nyarán került megrendezésre Budapesten az első országos bajnokság

férfi egyes (győztes Böhm Zoltán), női egyes (győztes Felsőbükky Klára) és vegyes páros (győztes Kurtz Tímea/Zalai Zsolt) számokban.

2020-ban a második országos bajnokságban már férfi párosban is avattak bajnokokat, valamint Nagy-Britanniából és az Egyesült Államokból is érkeztek érdeklődő versenyzők.

2022-re már további helyszínnel (Sopron) és versenyzőkkel folyamatosan bővül a kör és szélesedik a pickleball szeretőik és versenyzők száma Magyarországon.

Ez évben történeti pillanatként már junior pickleball kupát is rendeztek Andocson Komáromi Róbert testnevelő szervezésében.



Összegezve elmondhatjuk, hogy a játék egyszerű és könnyen elsajátítható elemei és szabályainak köszönhetően a kezdőknek gyorsan jön a sikerélmény, mely segítheti, hogy **az egyre gyorsabb, pörgősebb játék versenyszerű játékká is fejlődhet a már tapasztaltabb játékosok számára.**

Az amerikai szövetség szerint ez az oka annak, hogy oly sok játékos ragaszkodik ehhez a sporthoz: „könnyű elkezdni, de nehéz megállítani!” (<https://usapickleball.org/what-is-pickleball/>). Így mi is bizakodunk, hogy Magyarországon is olyan gyorsan népszerű lesz a pickleball, mint ma Amerikában.

IRODALOMJEGYZÉK:

Fritz P. (2015): Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. Dialóg Campus Kiadó Budapest–Pécs

Laczkó T. – Rétségi E. (szerk.) (2015): A sport társadalmi aspektusai. Felelős kiadó: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs.

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.

Nagyváradai K. és mtsai, (2019): A funkcionális edzés progresszióinak hatásvizsgálata rekreációs sportolók körében DOI:10.21486/recreation 2022.10.1.2.

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (2017): Egészségjelentés 2016. From: http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldal/assets/cikkek/17-05/egeszsegjelentés-2016.pdf

Pavlik G. (2011): Élettan-sportélettan. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

INTERNETES HIVATKOZÁS:

<https://www.historylink.org/File/20195> letöltve 2022.08.25.
<https://usapickleball.org/what-is-pickleball/history-of-the-game/> letöltve 2022.08.25.

<http://pickleball.hu/pickleball/> letöltve 2022.08.25.

<http://pickleball.hu/szabalykonyv/> letöltve 2022.10.26.

<https://usapickleball.org/what-is-pickleball/master-the-basics/> letöltve 2022.08.10.

O'Brien, Jane (March 15, 2021). „Pickleball: The racquet sport experiencing a pandemic boom”. BBC News. Retrieved March 4, 2022.

Mullen, Shannon (February 19, 2022). „America’s fastest-growing sport is a cross of tennis, pingpong and badminton”. NPR. Retrieved March 10, 2022.

<https://www.playpickleball.com/how-to-play> letöltve 2022.08.24.

<http://pickleball.hu/pickleball/kellekek/> letöltés 2022.08.25.

Sportfilmek nyomában, avagy fogyasztási preferenciák

In the train of sports movies, or consumption preferences



Szerző:
DR. HABIL. GŐSI ZSUZSANNA
egyetemi docens,
intézetigazgató-helyettes
ELTE Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
1117 Budapest, Prielle Kornélia út
47–49. IT Campus F épület
gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu
Kutatási terület: sportgazdaságtan,
sportfinanszírozás, rekreáció



Szerző:
DR. ERDÉLYI ÉVA
egyetemi docens
Budapesti Gazdasági Egyetem
KVI Kar, Üzleti Elemzés Módszertan
Tanszék
1054 Budapest, Alkotmány u.
9–11. I. emelet 111-es szoba
SzaboneErdelyi.Eva@uni-bge.hu
Kutatási terület: oktatásmódszertan,
motivációs eszközök és a kutatási
módszerek fejlesztése



Szerző:
DR. BUKTA ZSUZSANNA
egyetemi adjunktus
ELTE Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
1117 Budapest, Prielle Kornélia út
47–49. IT Campus F épület,
3. emelet
bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu
Kutatási terület: önkormányzatok
és sport, civil szervezetek a
sportban, állami sportfinanszírozás,
kvíziójátékosok motivációi



Szerző, rovatszerkesztő:
DR. MAGYAR MÁRTON
egyetemi adjunktus
ELTE Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
1117 Budapest,
Prielle Kornélia út 47–49.
IT Campus F épület, 3. emelet
magyar.marton@ppk.elte.hu
Kutatási terület:
animáció, turizmus, szellemi
rekreáció, szakmai tercier oktatás
Fotó: Hámosi Zsófia



ÖSSZEFOGLALÁS:

Sportról szóló filmeket kivétel nélkül szinte mindenki ismer. A legfőbb erénye ezeknek a filmeknek, hogy követendő példát mutatnak. Számos film igaz történet alapján készül, egy-egy élet-történetet mesél el. A sport szépségei mellett részben bemutatják azokat a nehézségeket is, melyek egy sportkarriert körülvesznek. A másik pozitív hatása az ilyen típusú filmeknek, hogy egy passzív tevékenység után mozgásra ösztönöznek. Egy hiánypótló, egyedi kutatással megpróbáltuk feltérképezni a fogyasztási szerkezetet és az esetleges befolyásoló tényezőkkel való kapcsolataikat a sportfilmek példáján keresztül. Megállapítható, hogy a közismertnek gondolt sportfilmek egy része valóban közismert (mint például a Tűzszekerek), illetve konkrétan a futás kapcsán a Forrest Gump. A sportról szóló dokumentumfilmek kedveltsége és a filmnéző sportolási szokásai között összefüggés fedezhető fel, ám a sportolási gyakoriság nem befolyásolja a sportközvetítések nézését. A vizsgálati minta alapján a sportfilmek nem ösztönzik a nézőket egyértelműen a sportolásra.

Kulcsszavak: szellemi és fizikai rekreáció, sport, filmek, fogyasztás



ABSTRACT:

Almost everyone, without exception, knows movies about sports. The main virtue of these films is that they could set an example to follow. Many films are based on true stories, each telling a life story. In addition to the beauties of sport, the difficulties that surround a sports career are also partially presented in sport movies. Another positive effect of these types of films is that they encourage movement after a passive activity. With a gap-filling, unique research, we tried to map the consumption structure and their relationships with possible influencing factors through the example of sports films. It can be concluded that some of the sports movies, thought to be well-known, are actually well-known (such as 'Chariots of Fire'), and specifically, in relation to running, 'Forrest Gump'. A connection can be discovered between the popularity of sports documentaries and the sports habits of moviegoers, but the frequency of sports does not affect viewing of sports broadcasts. Based on the test sample, sports films do not clearly encourage the viewers to play sports.
Keywords: mental and physical recreation, sports, movies, consumption

BEVEZETÉS

A rekreáció fő céljai közé tartozik a jó közérzet, a jóllét, a minőségi élet megteremtése (Kovács, 2004). A fizikai vagy mozgásos rekreáció azokat a szabadidős tevékenységeket jelenti, melyek elsősorban a fizikumot veszik igénybe. A szellemi rekreáció a kultúra, a szórakozás és a művelődés területeit használja fel az egyéni és társas élményszerzők lehetőségein keresztül (Fritz et al. 2013).

A sportos filmek, sportfilmek, a futásról szóló filmek részben összekapcsolják ezt a két nagy területet. A különböző filmeket ma már számtalan helyen megnézhetjük, értve ez alatt a hagyományos mozikat, a televíziót és mára már szinte a legnagyobb lehetőségeket kínáló streaming szolgáltatóknál. A filmnézési szinterek ez alapján lehetnek egyéni és társas környezetben végzett tevékenységek is (Magyar, 2021).

A Központi Statisztikai Hivatal által készített időmérleg-felmérés még a 2009/2010. év vonatkozásában készült el. Ez alapján a 15–74 év közötti korosztály átlagosan naponta 152 percet fordít tévézésre, videózásra, internetezésre, 15 percet sétára, kirándulásra, testmozgásra, és mindössze 1 percet mozilátogatásra (KSH, 2021). Ez utóbbi számadat az elmúlt egy évtized során bizonyára többszörösére megemelkedett. Az időmérleg-felmérés aktuális felmérése mellett indokolt lehet a klasszikus mozi mellett a streaming/otthoni filmnézésre fordított időráfordítás vizsgálata is.

Kutatások mutatják, hogy a hagyományos filmközvetítő eszközöket, mint amilyen a mozi és a televízió, felváltják újabb, kényelmet és hordozhatóságot nyújtó csatornák, mint például a számítógép, laptop, táblagép, okostelefon vagy ezek kombinációi (Peszecki – Papp-Zippervnovszky, 2017). A filmnézés egy otthon is elérhető szórakozássá, kikapcsolódást elősegítő tevékenységgé (Varga, 2013) alakulása már a pandémiát megelőző időszakban megfigyelhető.

Kutatások alapján a fiatalabb korosztály a hagyományos televíziónézésre kevesebb időt fordít. Ebben a korosztályban szintén csökkent a rádiót hallgatók és nyomtatott sajtót olvasók aránya, viszont növekedett az internethasználat, közösségi média és egyéb online tartalmak követése (Osváth, 2019).

A sportolás hazánkban egyre erőteljesebben jelenik meg nemzeti stratégiai szinten (Faragó, 2017), ami a pandémia alatt más hangsúlyt kapott, a sportolási szokásokat, tevékenységet a fizikai aktivitásról a szellemi rekreáció felé irányította. Tehát a rekreációs tevékenységek a pandémia ideje alatt átalakultak. A mozgásos tevékenységek, különösen a szabadidő-sport áttevődött az otthoni térbe és/vagy szabadtéri helyszínekre (Kinczel, 2021; Kiss et al. 2021). A kulturális életben is megfigyelhetők hasonló változások. A mozilátogatások száma a korlátozások ideje alatt jelentősen csökkent a 2020. évben: 72%-kal esett vissza az azt megelőző évhez képest (Magyar, 2021). Az otthoni televízió- és filmnézés ugyanezen időszak alatt felértékelődött. A járvány első hulláma alatt készült, bár nem reprezentatív kutatás arra az ered-

ményre jutott, hogy míg a lezárások előtt a válaszadók mindössze 3,4%-a fordított több mint három órát filmnézésre, ez a korlátozások alatt 9,4%-ra emelkedett (*Gósi, 2020*).

Az összes kutatás azt igazolja, hogy a magyar lakosság jelentős időt áldoz filmnézésre. Ez is inspirált bennünket, hogy megvizsgáljuk a filmfogyasztás szerkezeti sajátosságait, jelen kutatás keretében hangsúlyosan a sporttevékenységgel kapcsolatos termékekre.

MÓDSZEREK

A primer kutatásunk keretében online kérdőíves felmérés (*ELTE KEB 2022/383*) történt a kerdoivem.hu felületén keresztül a magyar lakosság körében. A kényelmi mintavétel eredményeképpen, az adattisztítás után 305 értékelhető válasz alapján történtek az elemzések.

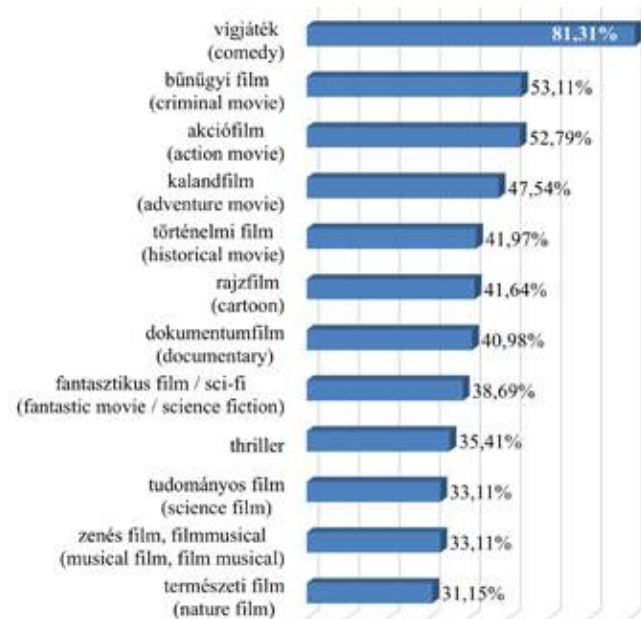
Arra kerestük a választ, hogy a lakosság mennyire ismeri a sportról szóló filmeket, milyen filmcímek jutnak eszükbe, ha sportról, azon belül, ha futásról szóló filmről kérdezzük.

Az adatelemzés alapvetően alapstatistikai módszerekkel történt, a kapcsolatok feltárása az SPSS programcsomaggal történt (*95%-os megbízhatósági szinten*), az alábbi kérdéssel-területeinkre vonatkozóan:

- K1: Azok, akik gyakrabban sportolnak, gyakrabban néznek sportközvetítéseket is, mint a nem, vagy csak ritkán sportolók?
- K2: Azok, akik gyakrabban sportolnak, nagyobb arányban ismerik a sportról szóló dokumentumfilmeket, mint a nem, vagy csak ritkán sportolók?
- K3: A sportról szóló filmek egyértelműen mozgásra ösztönöznek?

EREDMÉNYEK

A kérdőívet 35,4% férfi és 64,6% nő töltötte ki, különböző korosztályt képviselve, akiknek kb. 2/3-a rendszeresen sportol, és 53,4%-uk néz gyakran sportközvetítéseket különböző sportágakban, nemtől, korosztálytól, iskolai végzettségtől és attól függetlenül, hogy sportolnak-e vagy sem. A kitöltők alapján a minta nem tekinthető reprezentatívnak, egyrészt a



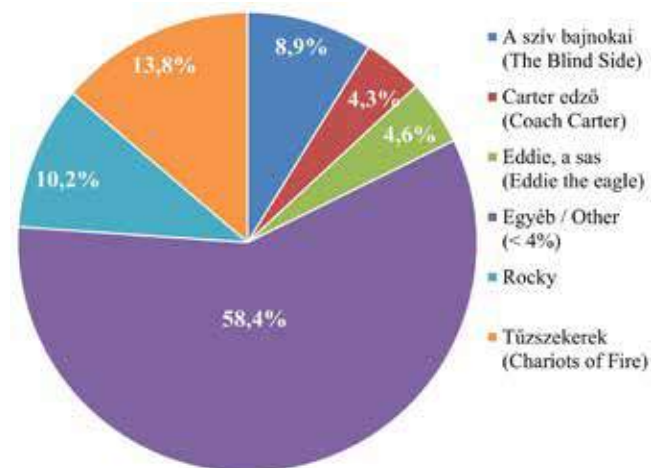
1. ábra: A filmműfajok említési aránya (N = 305) / Image 1: Mention ratio of film genres (N = 305)

Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2022 / Own survey and redaction, 2022

nemek megoszlása nem egyezik meg a magyar lakosságra jellemző adattal. A másik jelentős eltérés a sportolók arányában látszik, hiszen a felmérésben a válaszadók több mint 60%-a végez rendszeres sporttevékenységet, ezzel szemben a magyar lakosság több mint 50%-a egyáltalán nem sportol az Eurobarometer 2017. évre vonatkozó felmérése (*EC, 2018*) szerint.

A résztvevők többsége kedveli a filmeket, azoknak jellemzően szinte minden típusát, műfaját. A legtöbben (*81,4%*) a vígjátékot kedvelik, megegyezően Magyar – Reiner (*2021*) felméréseivel. A kitöltők több mint fele a bűnügyi és akciófilmet, és legalább 30%-uk a természeti, zenés, tudományos, thriller, fantasztikus, dokumentum-, rajz-, történelmi és kalandfilmet is megemlíttette a preferencialistáján (**1.ábra**).

Arra a nyitott kérdésre válaszolva, amelyben leírták azt a sporttal kapcsolatos filmcímet, amelyik először az eszükbe jut, több mint száz filmcímmel találkozhattunk. A fiatalabb generáció nagyon változatos válaszokat adott. A kitöltők közül a legtöbben a **Tűzszekerekre** gondoltak (*13,8%, elsősorban a 48-57 éves korosztály*), ezt követte a **Rocky** (*10,2%*), majd **A szív bajnokai** (*8,5%*) és az **Eddie, a sas** (*4,6%*), majd a **Carter edző** (*4,3%*). (**2. ábra**) További 18 filmet megjelöltek többen is, sőt ezeken kívül még kb. nyolcvan említett egy-két fő.



2. ábra: A legnépszerűbb sportról szóló filmek (N = 305) / Image 2: Most popular movies about sports (N = 305)

Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2022 / Own survey and redaction, 2022

A legtöbb említést kapott öt film közül négy szinte teljes mértékben igaz történeten alapul. A **Tűzszekerek** írója, Colin Welland az 1924-es párizsi olimpián 100 méteres síkfutásban aranyérmes Harold Abrahams és a 400 méteres síkfutás győztesének, Eric Liddellnek a történetét meséli el. A filmet azóta is az egyik legbefolyásosabb, legtöbbet idézett sportfilmként tartják számon (*Ferenczi, 2009*). **A szív bajnokai** egy amerikai futball-játékos Michael Oher élettörténetén alapul (*IMDb, 2022a*). Az **Eddie, a sas**, Michael Edwards történetét meséli el, aki 1929 után első brit síugróként sikeresen kvalifikálta magát a Calgaryban rendezett téli olimpiai játékokra. Itt annak ellenére vált közönségkedvencé, hogy a legkisebb ugrást tudhatta magáénak. A záróceremónián a Nemzetközi Olimpiai Szervező Bizottság elnöke, Frank King a következő mondattal hivatkozott rá: „A játékokon néhányan aranyat nyertek, néhányan rekordokat döntöttek, és néhányan szárnyaltak, mint egy sas.” (*IMDb, 2022c*).

SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY

A **Carter edző** egy gimnáziumi kosárlabdatréner igaz történetén alapul: Ken Carter a kaliforniai Richmondban dolgozott edzőként (IMDb, 2022b). Az érdekesség az, hogy még a **Rocky** is egy valós történethez köthető. Sylvester Stallone-t, aki a film főszerepét játszotta, és egyben a forgatókönyvet is írta, Chuck Wepner és Muhammad Ali között 1975. március 24-én lezajlott bokszmérkőzés inspirálta. Az esélytelennek tartott Wepner a várakozások ellenére 15 menetben keresztül talpon maradt, és csak az utolsó pillanatban kapott ki technikai KO-val (IMDb, 2022d).

A futással kapcsolatos filmek címei közül 45,3%-nak a **Forrest Gump** jutott az eszébe (jellemzően a fiatalabb generációnak). A **Tűzszekerek** itt is megjelent: már nagyobb, 18,4%-os arányban, illetve még az **Ultra**, a **Maraton életre-halálra** és az **I am Bolt** fordultak elő legalább 3%-os arányban. Egy-két fő írt be 34 db, ezektől különböző filmcímet, valamint négyet néhányan. Csupán 6,6%-nak nem jutott eszébe futással kapcsolatos film, de sporttal kapcsolatos filmre mindenki emlékezett (3. ábra).

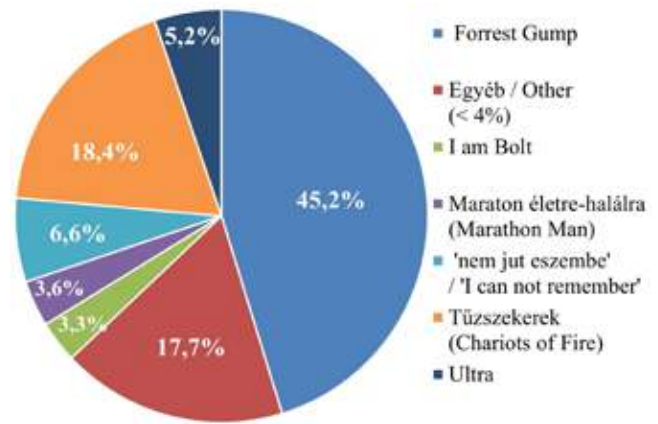
A nyitott kérdés után felsoroltunk 20 db, különböző sportról szóló játékfilmet, amelyek részben magyarázzák az alábbi 3. és 4. ábrát. A legismertebb film, amelyet a kitöltők 90%-a látott, az a **Forrest Gump** volt, ehhez képest a **Tűzszekereket** csak a válaszadók 50%-a nézte meg, de ennek is közel ötöde nem emlékezett rá. Az említettekén kívül két film volt az, amit a válaszadók több mint 80%-a látott: a **Rocky** és a **Karate kölyök**. Még két film az, amely 70% körüli nézettséget tudhat magáénak: a **Szív bajnokai** és a **Jég veled**.

A felmérésben részt vevők 81,0%-a nézett már meg sportolóról, edzőről, csapatról, sporteseményről dokumentumfilmet. Ez nem függ a kitöltő nemétől, életkorától, iskolai végzettségétől és attól sem, hogy sportol-e rendszeresen (legalább heti háromszor fél órát). Aki nem néz sportközvetítéseket, dokumentumfilmet sem néz. A kitöltők fele (50,8%) jobban kedveli a sporttal kapcsolatos dokumentumfilmeket, mint a kitalált történeteket. Érdekes azonban, hogy a felsorolt sporttal kapcsolatos 12 db dokumentumfilm és filmsorozat közül egyetlenegy sem éri el az egyharmados nézettségi arányt. A Netflixen vetített sorozat, a **Formula-1** került az élre 31,4%-os aránnyal, amelyet szintén a streaming szolgáltató kínálatában található **Schumacher** (28,8%) követ, és harmadik helyre egy futball-legendánkról szóló dokumentumfilm került, a **Puskás: The Legend of the Magical Magyar** 25,9%-kal. A napjainkban sikeres magyar sportolóról készült filmek közül a legtöbben Szilágyi Áronról készült dokumentumfilmet tekintették meg: **Egy mindenkéért** (18,3%).

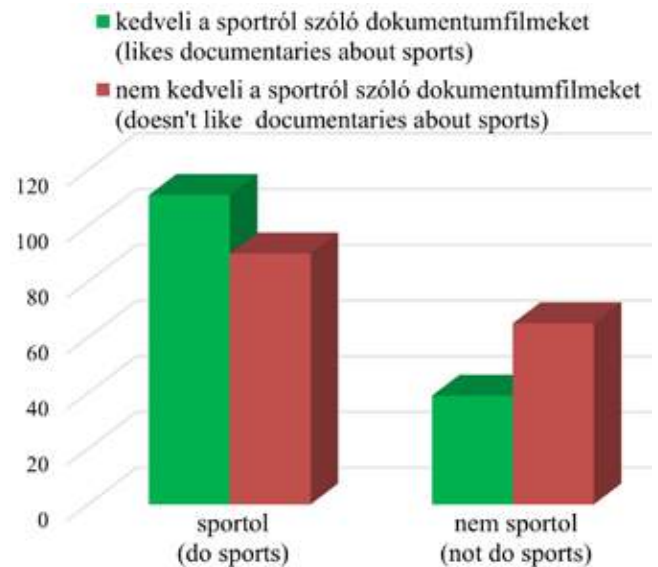
Az ábrák alapján látszik, hogy jellemzően azok a kitöltők szeretik jobban a sportról szóló dokumentumfilmeket, akik rendszeresen sportolnak (4. ábra), illetve azok, akik rendszeresen néznek sportközvetítéseket (5. ábra).

A válaszadók 78,4%-ának véleménye szerint a sportról szóló filmek pozitív példát mutatnak. Erre a válasza erősítették rá a nyitott kérdésre adott válaszok, amelyek kiemelik az ilyen típusú filmek pozitív hatásait. Néhány idézet a kitöltőktől:

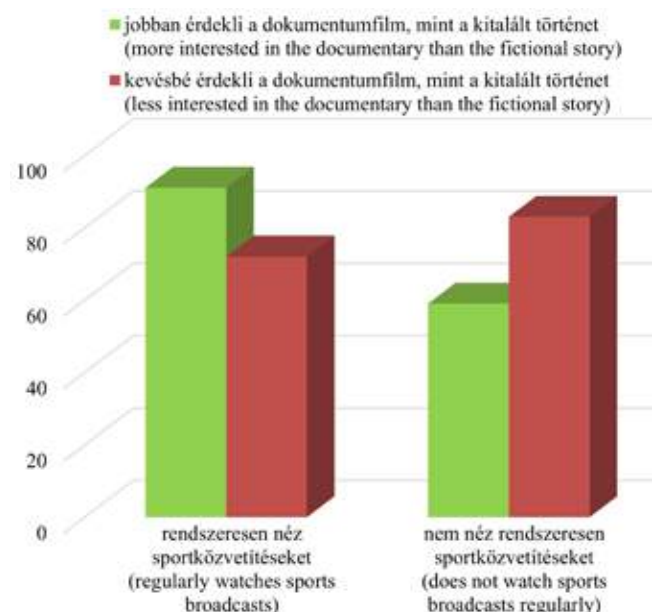
- „Ösztönöz az élet minden területén a küzdésre, a becsületes helytállásra.”



3. ábra: A legnépszerűbb futásról szóló filmek (N = 305) / Image 3: Most popular movies about running (N = 305). Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2022 / Own survey and redaction, 2022



4. ábra: A sportról szóló dokumentumfilmek kedvelése a különböző rendszerességgel sportolók körében (N = 305) / Image 4: Popularity of sports documentaries among sportsmen with different regularity (N = 305). Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2022 / Own survey and redaction, 2022



5. ábra: A sportról szóló dokumentumfilmek kedvelése attól függően, hogy néznek-e sportközvetítéseket (N = 305) / Image 5: Likelihood of documentaries about sports depending on whether they watch sports broadcasts (N = 305) Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2022 / Own survey and redaction, 2022

- „Jó példát mutatnak. Megmutatja, mit ad pluszban a sport, de megmutatja azt is, hogy az eredményért áldozatokat kell hozni, nem hullik csak úgy az ölünkbe.”
- „Megmutatja, hogy a kitartás kifizetődik. Ösztönző, lelkesítő, de nem árul zsákba macskát. Megmutatja, hogy vannak hullámvölgyek, de nem szabad feladni.”
- „Szerintem fontos, hogy hiteles képet kapjunk a sportról szóló dokumentumfilmek által, és ne csak szóbeszédre alapozva alkossunk véleményt. A filmek, sorozatok pedig ösztönözhetik, a gyerekeket, felnőtteket, hogy kipróbáljanak különböző sportágakat.”
- „A dokumentumfilmekben a sportoló mindennapi megpróbáltatásai láthatóak, példát mutatva, és ösztönözve a fiatalokat, hogy kitartó munkával sikereket érhetnek el.”
- „Motiváló, elgondolkodtató. Izgalmas, lelkesítő.”
- „Szerintem jó hatással vannak az ilyen típusú filmek. Inspirálnak, motivációt adnak az élet minden területen, beleértve a mozgást is. Általában happy end a vége, ami játékfilmek esetében párosul az »igaz történet alapján« címszóval, ezért ezekben a filmekben nagy csodáról beszélhetünk, amik reményt adnak, és kitartásra ösztönöznek. A dokumentumfilmek hatása is hasonló, de itt az adott esemény vagy sportoló életébe nyerhetünk betekintést, ami sok pluszinformációt adhat emellett.”
- „Jó, követendő példát mutatnak. Nagy sportolók nagy tetteit filmesítik meg, mellyel maradandó, történelmi eseményé válik.”
- „Egy átlagember (*aki sosem sportolt*) beleláthat a sport közegébe. Az emberek egy ilyen film után motivációt, pozitív élményeket élnek meg, mely ösztönzi őket a sportolásra. Edzőként, tanárként a sport motivációs erejét kiemelten fontosnak tartom, egy-egy ilyen film után újra átgondolok sok mindent, inspirálnak.”
- „Pozitív hatása van a sportról készült dokumentumfilmeknek, de nem mindig pozitív dolgokat mutatnak meg. Azonban mind rendkívül tanulságos. A filmek, filmsorozatok jobban elragadják az emberek figyelmét, és azok számára is érdekes lehet, akik nem annyira kedvelik a sportot. Ezek egyértelműen pozitív hatással bírnak, és ösztönzik a sportolásra a nézőket. Előfordulnak a filmekben kisebb túlzások, nem pontosan úgy történt esetek, de mind a pozitív kimeneltet szolgálják, így ettől el lehet tekinteni.”
- „Szerintem korosztályfüggő. A fiatalok egy részét biztos motiválja, az idősebbeknek, akiknek sportos múltjuk volt, jó időtöltést jelenthet.”
- „Megmutatják egy történeten keresztül, hogy ami lehetetlennek tűnik, az is lehetséges, így szerintem mindenképpen elgondolkodtató hatásúak.”

A sportról szóló filmek a kitöltők 56,2%-át ösztönzi mozgásra, különösen a férfiakat és a fiatal korosztályt; az 53-57 éves csoportot pedig a legkevésbé. Érdekes, hogy a válaszadók 29,4%-a érez lelkiismeret-furdalást a sportról szóló filmek megtekintése után, hogy nem mozog eleget. A kitöltők mindössze 29,4%-a tartja fontosnak, hogy sikeres magyar sportolókról filmet készítsenek (*nemtől, korosztálytól, iskolai végzettségtől függetlenül, akár sportol, akár nem, akár néz közvetítéseket, akár nem*), és egyharmaduk szerint érdemes lenne testnevelésóra keretében filmeket nézni sportolókról, sportcsapatokról. Ez a vélemény a nőkre szignifikánsan jellemzőbb.

MEGBESZÉLÉS

A sportról szóló filmek jellemzően pozitív hatással vannak. A kitöltők többsége ismer és nézett is már meg ilyen típusú filmet, bár életkori eltérések jelentkeznek arra vonatkozóan, hogy mely filmeket ismernek egyértelműen (*hallomásból vagy látták is*).

Kérdésfeltevéseink közül nem igazolódt be az, hogy akik (*gyakrabban*) sportolnak, ők inkább néznek sportközvetítést. Statisztikai adatok alapján ez független nemtől, kortól és a sporttevékenységtől is.

A második kérdésfeltevésünkre igennel tudunk válaszolni: azok, akik sportolnak, jobban ismerik a sportról készült dokumentumfilmeket, és jobban is kedvelik őket.

A harmadik kérdésfeltevésünkre előzetesen gondolt igen válaszunk nem igazolódt teljes mértékben, hiszen a válaszadóknak csak 56,2%-a nyilatkozott úgy, hogy az ilyen típusú filmek mozgásra ösztönzik.

A választokat áttekintve azonban kijelenthető, hogy megéri ezeket megnézni a fiatalabb korosztállyal is, mert számtalan tanulsággal szolgálhatnak részükre.

IRODALOMJEGYZÉK

- EC / European Commission (2018): Special Eurobarometer 472. Report. Sport and physical activity. From: <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2020/01/Special-Eurobarometer-472-Sports-and-physical-activity.pdf>
- Faragó, B. (2017): A sportsztratégia ágazat erősödése Magyarországon a 2011–2016-os időszakban. *Tér-Gazdaság-Ember*. 5. 3. 94–109. o.
- Ferenczi, Sz. (2009): A szárnyaló bokák balladája. From: <https://filmtett.ro/cikk/hugh-hudson-chariots-of-fire-tuzsekerek-1981>
- Fritz, P. – Szatmári, Z. – Plachy, J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. *Recreation*. 3. 3. 10–12. o. DOI: 10.21486/recreation/2013.3.3.1
- Gósi, Zs. (2020) Rekreáció a korlátozások alatt. In: Fokasz, N., Kiss, Zs., Vajda, J. (szerk.) *Koronavírus idején. Replika Alapítvány, Budapest*, 29–36. o.
- IMDb (2022a): A szív bajnokai (The Blind Side, 2009). From: <https://www.imdb.com/title/tt0878804/>
- IMDb (2022b): Carter edző (Coach Carter, 2005). From: <https://www.imdb.com/title/tt0393162/>
- IMDb (2022c): Eddie, a sas (Eddie the Eagle, 2015). From: <https://www.imdb.com/title/tt1083452/>
- IMDb (2022d): Rocky (1976) – Trivia. From: <https://www.imdb.com/title/tt0075148/trivia/>
- Kinczel, A. (2021): Szabadidő-eltöltési szokások itthon és határon túl. *Acta Carolus Robertus*. 11. 2. 19–29. DOI:10.33032/acr.2540
- Kiss, K., Hegedűs, S., Fekete, R. (2021): „Maradj szépen otthon!” – Az X-, az Y- és a Z-generáció szabadidősport fogyasztási szokásai a Covid-19 pandémia tükrében. *Marketing és Menedzsment*. 55. 4. 51–60. DOI: 10.15170/MM.2021.55.04.05
- Kovács, T. A. (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. *Fitness Kft., Budapest*
- KSH / Központi Statisztikai Hivatal (2021): A 15–74 éves népesség napi átlagos időráfordításai nemek szerint [perc/fő]. From: https://www.ksh.hu/stadat_files/ido/hu/ido0002.html
- Magyar, M. (2021): Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában. *Recreation*. 11. 3. 30–33 DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.5
- Magyar, M. – Reiner, Zs. (2021): Film és rekreáció 2. – A mozi jelene (és jövője?) *Recreation*. 11. 4. 26–29. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.4.5
- Osváth, A. (2019): Változó generációk, változó médiafogyasztás. *Szellem és Tudomány*. 10. 1–2. 35–51. o.
- Peszeki, N. – Papp-Zípernovszky, O. (2017): A filmekbe való bevonódás, az emlékezet és preferenciátételek a médium függvényében. *Impulzus-Szegedi Pszichológiai Tanulmányok*. 4. 1. 1–22. o.
- Varga, G. (2013): Megszületett a Nagy Filmnézési Felmérés eredménye. From: <https://www.filmtekeres.hu/hirek/megszuletett-a-nagy-filmnezesi-felmeres-eredmenye>

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

+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

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



Levendula
Hotel ^{***}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 ^{***}superior

6750 Algyő, Téglás u. 151. • +36 20 284-0494 • 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

Oxigén Family Hotel*****SUPERIOR
3325 Noszvaj, Szomolyai út • +36 30 147 0491
www.oxigenhotel.hu • info@oxigenhotel.hu

