

HONFI LÁSZLÓ, SZALAY GÁBOR, VÁCZI PÉTER

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger

E-mail: honfil@ektf.hu

A SPORT BEÉPÜLÉSE A MINDENNAPOKBA

SPORT ACTIVITY BECOMING PART OF EVERYDAY LIFE

Összefoglaló

Köztudott, hogy a sport kiváló preventív, profilaktikus, fejlesztő és rehabilitációs hatással bír. Azt is tudjuk, hogy a sportban szerzett képességek transzferálnak az élet más területeire. Az előbb említett két tény is bizonyítja, hogy a sport akkor nyer igazán értelmet az emberek életében, ha az beépül a polgárok hétköznapijaiba. A sport beépülése a mindennapokba akkor érthető meg igazán, ha tisztában vagyunk a fizikai aktivitás, a sport *jótékony hatásaival*, ismerjük a sport hétköznapiokba történő beépülésének *közvetítő rendszereit*, eszközeit, továbbá tisztában vagyunk azzal, hogy *mit, mikor és mennyit sportoljunk?*

Kulcsszavak: mindennapok sportja, rendszeres testedzés, a sport beépülése a hétköznapiokba.

Abstract

The prophylactic, preventive, developmental and rehabilitational impact of regular sport activity is widely known. It is also known that skills and abilities gained in sports transfer to other fields of human life. Sport is only able to achieve its goals if it becomes a part of one's everyday routine. Importance of everyday sport activity can only be understood well if one is familiar with the beneficial effects of regular physical activity, the system and tools of making it part of one's life and the amount and type of physical activity recommended.

Keywords: everyday sport activity, regular physical activity, sport becoming part of everyday life.

1. A sport jótékony hatásai

A rendszeres fizikai aktivitás, sportolás hatására igen sok, pozitív tartalmú változás következik be az emberi szervezetben. Ahhoz, hogy nyilvánvaló legyen

a sport pozitív hatásrendszere, és megértsük különleges, „természetes gyógyszer” szerepét, több oldalról be kell mutatni annak jótékony hatását.

1.1. A sport funkcionális, élettani, egészségügyi hatásai.

1.2. A sport érzelmi életre kifejtett (pszichológiai) hatásai.

1.3. A sport szociális kapcsolatokra kifejtett (szociológiai) hatásai.

1.4. A sport személyiségformáló (pedagógiai) hatásai.

1.1. A sport funkcionális, élettani, egészségügyi hatásai

A sportmozgások, sportedzések igen összetett képességeket követelnek meg a sportolóktól, sportban próbálkozóktól. Egy átlagos edzés időtartama legalább 60 perc, ezért hosszú távú mozgásprogramban gondolkodhatunk, melynek állóképességet fejlesztő hatása nyilvánvaló. E tulajdonságunk háttérében a szív-és keringési rendszer fejlett működése (pl., csökken a nyugalmi pulzus, nő a verőtér fogat), a légző szervrendszer jó állapota (pl., csökken a percenkénti légzés-szám, nő a vitálkapacitás és a tüdő légzőfelülete) kell, hogy álljon. Miután hazánkban a szív-és érrendszeri betegségek vezető helyet töltenek be a halálozási statisztikákban, a sport preventív funkciót láthat el e betegségcsoport területén. Főleg fontos ezt hangsúlyozni akkor, ha tudjuk, hogy a sportolók, rekreálódók többsége szellemi tevékenységet is folytat, komoly és folyamatos stresszhatásnak kitett emberek köréből kerül ki. Az ilyen rizikó-csoportba tartozóknál a keringési betegségek előfordulása még hangsúlyosabb. A sport kiváló eszköz a stresszes élet szövődményeinek megelőzésben. A szív és izomzat kapillarizációjának (hajszálérrendszer) fejlődése a szívizom infarktus és a magas vérnyomás betegségek megelőzésben kiemelkedő hatású. A szív- és légzésfunkció javulása a hétköznapi élet fizikai és szellemi téren megjelenő kihívásaival szembeni terhelhetőségünket fokozza. A hatékonyabban működő tüdő jobb oxigénkínálatot biztosít, ezzel a szellemi tevékenység minősége is javul. Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy a sport csökkenti az összkoleszterin szintjét, emeli a HDL („védő” vagy jó”) koleszterin szintjét, amivel jelentősen csökken az érelmeszesedés kockázata.

A sportolás közben előforduló dinamikus, gyors mozgások izomerőt fejlesztő hatása rendkívüli, így gyakorlatilag a sport esetében játékos formában megvalósuló erőfejlesztésről is beszélhetünk. A természetes, alapvető mozgásformák (futások, ugrások, dobások, ütő mozdulatok) hatékony, célszerű erősítést eredményeznek mind az izomrendszer (izomhipertrófia), mind pedig a csont- és izületi rendszer területén.

A nyílt jellegű mozgáskészségek (változó mozgásszerkezetű sportágak, mint pl. a labdajátékok és a küzdősportok) improvizációt igényelnek, az ellenféllel szembeni és a térben (pályán) való célszerű helyezkedés mozgáskoordinációt

fejlesztő értékű, ráadásul a gyors döntéshozás képességét (döntésgyorsaságot), a jó helyzetfelismerés tulajdonságát is fejleszti, melynek a hétköznapi életben is hasznát láthatjuk. Ilyen értelemben a sportágak többsége „szellemi sportnak” is nevezhető, hiszen rendkívüli koncentrációt, figyelmet, helyzet-felismerési képességet, és kombinációs/variációs munkát igényel. Ezen képességek, feladatok hátterében jól fejlett neuro-muszkuláris kapcsolatrendszer (izom-ideg kapcsolat) és magasrendű idegi funkciók állnak (mint pl. a memória, a tanulás, az asszociáció stb.). A sporthoz kötött gondolkodás lényegileg tér el a szellemi munka gondolkodási folyamataitól, így rekreációs hatása az értelmiségi munkakörökben dolgozókra is komplexen hat.

A hetente legalább három alkalommal végzett, megfelelő intenzitású, kellő időtartamú, rendszeres sport hosszú távon a szervezet anyagcsere folyamatait is serkenti, ami jobb közérzetet, gyorsabb regenerációs képességet eredményez. Az edzések hatására felgyorsult zsír- és szénhidrát anyagcsere a testsúlyszabályozásban is eredményes, ami az oly gyakori elhízás prevenciójában, vagy megszüntetésében adhat kezünkbe egy igen hatékony fegyvert. A sport a leginkább energiaigényes tevékenységek közé tartozik, így a fogyasztásban betöltött központi szerepe érthető. A változatos, szórakoztató, játékos edzések szinte észrevétlenül csökkenthetik a zsírpárnákat, a szokásos szenvedések, kínlódások nélkül. Ahhoz, hogy fogyjunk, mozognunk kell, az izmoknak energiát kell nyerni. Fogyni, testsúlyt szabályozni csak úgy lehet, ha több a felhasznált energia, mint a bevitt kalória. A többletenergia felhasználására az agy kémiai és idegi úton adja az utasítást. A véráramba kerülő magas fűtőanyagot az izmok nyomban el is égetik. Az izmok megelégednének a könnyen hozzáférhető szénhidráttal is, mi viszont azt szeretnénk, ha a zsírraktárhoz nyúlna, mert azokból van bőven. Olyannyira, hogy alig várjuk, mikor pazarol már el egy kicsit belőle. Ha ismerjük testünk működését, könnyen rávehetjük, hogy segítségünkre legyen. A dolog nyitja: ha túlságosan nagy a terhelés, szervezetünk ijedtében a könnyen és gyorsan elérhető szénhidráthoz nyúl. Ha azonban közepes intenzitású mozgáshoz kell energiát szereznie, van ideje, hogy a szövetekben felhalmozott, lényegesen magasabb fűtőértékű zsírt égesse el. Nem mindegy tehát a mozgás formája, intenzitása, időtartama. Csakis az aerob, tehát megfelelő oxigénellátás mellett történő, és legalább 10-12 percig tartó mozgás hat pozitívan a testre és a lélekre, aminek fokozatos fogyás (zsírégetés) lesz a következménye. Ha közepes intenzitással sportolunk, izmaink ráállnak a zsírégetésre, és a cukrot meghagyják az agynak. A gondolkodáshoz ugyanis cukorra van szükség, ha viszont az izmok égetik el, leesik a vércukorszint. Az agy érzékenyen reagál: fáradtak, figyelmetlenek leszünk, nem tudunk koncentrálni, és a fogyás is lényegesen lassúbb lesz. A zsír csak egyetlen szövetben ég el: az izomban. Ebből következik, hogy minél több az izomszövetünk, annál gyorsabb a fogyás. Ezért téved igen nagyot az, aki csupán táplálék megvonással akar fogyni, ugyanis mindjárt az elején lerombolja a „zsírégető kemencéit”. Ha rendszeresen mozgunk, akkor az izom hamarabb

elkezd megcsapolni a „zsírosbödönt”. Ráadásul az agyunk igen előrelátó. Ha azt tapasztalja, hogy rendszeresen mozgásba lendítjük izmainkat, akkor is gondoskodik a többletenergiáról, amikor éppen kényelmesen heverészünk.

A rendszeres sport – elsősorban anyagcsere-fokozó hatása miatt – a pihenési, regenerációs folyamatokat is serkenti, melyek segítségével aktív pihenésnek is felfogható. Főleg igaz ez a szellemi tevékenységet folytatók számára.

Szinte minden életkorban sportolhatunk/sportoljunk! Az első gyermekkorban – 4–7 évesen – megkezdhető, sőt a versenysportban szerepelni szándékozók esetében szükségszerűen megkezdendő a rendszeres sport. Fejlett koordinációs képességeket igénylő sportágak esetében (pl. torna, műugrás, úszás stb.) a korai kezdés és fejlesztés nélkülözhetetlen, ha magas szintű képességekre szeretnénk szert tenni. A második gyermekkori (8–11 év) kiváló mozgástanulási képességek különösen kedveznek a sportágak alapvető mozgásanyagának elsajátításában. A fejlődésben lévő gyermeki immunrendszer számára stimulációs hatású a sport, ezzel gyermekeink egészségének védelmében is hasznosítható.

Az aktív életmód idős korban is folytatható! Azoknál a „szépkorúaknál” csökken kevésbé a funkcionális kapacitás – izomerő, állóképesség, mobilitás –, akik rendszeres edzést folytatnak. Az izomerő megőrzése az idősebb korosztályokban még fontosabb, mint az állóképességi mutatók. A lábizmok ereje döntően befolyásolja az egyén függetlenségét, de az alsó végtagok erejének gyengülése, az ízületek mozgástartományának beszűkülése már a mindennapok életvitelét is megnehezíti. Erőedzés során, még ilyen korban is gyarapodik az izomtömeg, az edzések hatására javuló étvágy pedig a szervezet számára kedvezőbb, magasabb mértékű tápanyagfelvételt biztosít, mely javítja az erőállapotot, az egészséget. A sport, a kikerülhetetlenül jelentkező öregedési folyamatok lassításának eszköze is lehet. A vénás és kapilláris keringés fokozásával, illetve az artériákra ható értorna segítségével az öregkori magas vérnyomás betegség megelőzésében vagy mérséklésében fontos szerepe lehet a sportnak. Az idősebb korban romló mozgásszervi funkciók hosszú távú javítása a sport segítségével elérhető cél. Eszközként elsősorban az egész életen át (life-time), illetve a szabadban, jó levegőn űzhető sportágak jöhetnek számításba. Kevesebb öregkori elváltozás, jobb kondíció, kevés mozgáskoordinációs panasz – íme, a hosszabb, jobb minőségű élet titka!

A 2-es típusú cukorbetegség esetében – akiknek elsősorban a ciklikus sportágak: úszás, kocogás, futás, kerékpározás ajánlható – a fizikai aktivitás javítja a sejtek inzulin iránti érzékenységét, fokozza az ellustult „cukorfaló sejtek” aktivitását, segíti a glukóz-felvételt, ezáltal javítja a szervezet szénhidrát-anyagcsere állapotát.

Akik a térdízület artrózisától (az ízületi porc károsodásától, leépülésétől) szenvednek, sokszor kímélik, kerülnek a fájdalmas ízület mozgását. Az inaktivitás következtében csökken izomerejük, testsúlyuk gyarapodik, és ezek a folyamatok fokozzák a beteg panaszait, és tovább rontják mozgáskészségét. Pedig a

fokozatosan növekvő intenzitással végzett sport, vagy víz alatt végzett torna segítségével például a beteg megszabadulhat testsúlyfölsúlyától, fájdalmai enyhülhetnek, mivel kisebb súly terheli majd az ízületeit.

A sport – az élettani hatások szempontjából – a betegségekkel, fertőzésekkel szembeni ellenálló-képességünk fejlesztésében is közismerten kiemelkedő szereppel bír. Az immunológiailag aktív anyagok (fehérvérsejtek, immunfehérjék stb.) fokozott termelődése képezi e jó tulajdonságok kifejlődésének alapját. A fizikai terheléskor az agyban termelődő neurotranszmitter, a béta endorfin, népszerűbb nevén a „boldogsághormon” a kellemes közérzet kialakításának kémiai okozója, a sport során relatíve nagy mennyiségben termelődik, amely általános nyugtató, relaxáló hatású.

A sportmozgások során következményszerűen bekövetkező fokozott verejtékezés egyfajta „méregtelenítésnek” is felfogható, mely segítségével az anyagcserére folyamatok során felszaporodó bomlástermékektől szabadulhat meg a szervezet. Az izzadás forszírozása a hőszabályozási folyamatokat is edzi, így jobb belső környezeti körülményeket biztosít a sportoló szervezetében a nap további 23 órájában is. A verejtékezést követő tisztálkodás lényegesen hatékonyabb bőrtisztítást tesz lehetővé, mint sportolástól független fürdés esetén. Ez a higiéniai szempont nem eléggé hangsúlyozott a sporttevékenységekkel kapcsolatban, pedig általános hatása révén az egész közérzetre, a teljes szervezet működésére kihat. A bőr, mint egy igen összetett funkciójú szerv, életfontosságú feladatok betöltője több törődést érdemel. Ezt elsősorban a sportolással összefüggésben kaphatja meg.

A sport során megvalósuló, ritmikusan bekövetkező, dinamikus izomfeszülési és relaxációs fázisok, az úgynevezett izompumpa mechanizmussal serkentik a vér- és nyirokkeringést. Az ülő életmódot folytatók számára a lábszár környékén felszaporodó ödéma-folyadék gyakori jelenség, melynek mobilizálásában a sport a legjobb eszköz. A javuló nyirokkeringés a bomlástermékektől való gyorsabb megszabadulás lehetőségét is magában hordozza, ami a regeneráció serkentését eredményezi.

Az idegrendszer zavarai miatt a napjainkban gyakran tapasztalható kedélybetegségeknel, mint pl. a depresszió, a sport nagyon jól bevált kiegészítő terápiaként. A kedvező hatás leginkább az idegesség, a feszültség csökkentésében, a stressz-reakciók oldásában, az önbecsülés javulásában mutatkozik meg. Levezeti/megszünteti a hétköznapiak során felgyülemlett feszültséget. Ez azért fontos, mert a tartós és erős stressz kikezdi idegrendszerünket, aminek következtében más szerveink is megbetegedhetnek. A sport tehát segít a stressz-kezelésben is!

Sportegészségügyi szempontból fontos, hogy a tornatermi körülmények között zajló sportágak, az időjárás viszonyosságaitól függetlenül zajlanak, ezért gyakorlatilag nem nevezhetők szezonális sportnak. Az év egész időtartamában, azonos körülmények között bonyolítható, ami sok megbetegedés elkerülését teszi lehetővé azoknak, akik erre hajlamosak. Ugyanakkor a természetben üzhető

sportágak hatását éppen a természet erői (pl. napfény, víz, levegő, tengerszint feletti magasság stb.) fokozzák, erőteljesebbé teszik, növelik annak értékét.

A sport segítségével már bizonyítottan megelőzhető betegségek a következők:

- szívizom infarktus,
- magas vérnyomás betegség,
- elhízás betegség,
- légző szervrendszeri betegségek,
- stressz okozta bélrendszeri betegségek
- cukorbetegség,
- egyes rákfajták (mellrák, vastagbél rák),
- depresszió,
- gyakoribb fertőző betegségek.

Rendkívül fontos terület a sportolók táplálkozásának kérdése. A komolyan vett sportolás nem nélkülözheti a táplálkozási szokások edzésekre való illesztését sem. Ez az étkezések, ételek minőségi és mennyiségi szempontjaiban tükröződik. A rendszeres sportolás olyan környezetet biztosít, melyben a helyes, egészséges táplálkozás, folyadékpótlás megismerése nem nélkülözhető. A hivatásos sportolókkal, edzőkkel, személyi edzőkkel való együttműködés eredményeként nem csak a sportmozgások technikájával, kondíciót fejlesztő értékével ismerkedhet meg a sportoló, hanem a jó életminőséghez szervesen tartozó egészséges táplálkozás szabályaival is. Az edzések előtt és után fogyasztandó folyadékok, táplálék-kiegészítők, a sport integráns részét képezik, nélkülük nem képzelhető el sikeres mozgásos program. A sportos táplálkozásra való áttérés már önmagában elég indok a sport mellett, hiszen Magyarország közismerten helytelenül, egészségtelenül étkező ország, melynek hosszú-, és rövidtávú szövődményei ismeretesek (Honfi, 2009).

1.2. A sport érzelmi életre kifejtett (pszichológiai) hatásai

A sport általában társaságban üzhető tevékenységként, gyermekeknél kifejezetten alkalmas a gyermeki lélek játékokhoz való vonzódása miatt. Felnőttek részére hasonlóan üdítő a sportmozgás, hiszen úgy terhelhetjük meg szervezünket, hogy közben a játék hevében észre sem vesszük. Miután az évszakoktól függetlenül is sportolhatunk (tornatermi sportágak, vagy minden évszakra más sportág), nem kell a szezonális miatt újra formába lendülnünk, figyelmen kívül hagyhatjuk a sportági „uborkaszegont”. A játék már a kórházi osztályokon is alkalmazott terápiás módszer a depresszió elleni küzdelemben, de a kevésbé súlyos, igen gyakorinak mondható, átmeneti depresszív hangulati helyzetekben is hatékony. Bizonyítottan csökkenthetők az antidepresszáns gyógyszerek dózissai, esetlegesen el is hagyhatók. A depressziós betegség esetében gyakori szezonális megjelenés (őszi, tavaszi fellobbanások) ismeretében, a sportedzések irá-

nyitottan, „időzítetten” végezhető, hogy a preventív hatás érvényesülhessen. A depresszió elleni sportok sora hosszú, de elsősorban a társasági kapcsolatokat is feltételező sportjátékok a leghatékonyabbak. A társak jelenléte, és aktív közreműködése az esetlegesen, szubjektíve nem kívánt edzések kimaradásától is megóvja a sportolót, hiszen a csapattárs olyan motivációs tényező, mely lustaság esetén is „levisz” minket a tornaterembe.

A jó légkörű sportklubokban, szakosztályokban, fitnesztermekben zajló társasági élet hangulatjavító hatása közismert, a mozgás maga pedig a szervezetben termelődő „boldogság hormonok” (béta endorfin) által segíti a kedélyállapot tartós javítását. A minimum heti három alkalommal végzett sportolás kimutathatóan javítja a közérzetet, ami a munkahelyi stressz levezetése által, illetve a szervezetben kiváltott élettani hatások által valósulnak meg.

A rendszeres edzések hatására bekövetkező fejlődés a sportképességek területén (javuló erőnlét, kitartóképesség, jobb mozgáskoordináció, hajlékonyság, karcsúbb, vonzóbb testalkat) a sikeres teljesítmény nyújtotta örömet okozza. A változások, mely a külső szemlélőnek is egyértelműen feltűnnek, pozitív visszajelzések sokaságát eredményezik, mely önbizalmat, egészséges magabiztosságot teremt (Honfi, 2009).

1.3. A sport szociális kapcsolatokra kifejtett (szociológiai) hatásai

A sport a társasági élet egyik lehetséges színtere. A legkülönbözőbb társadalmi rétegek képviselőinek találkozási helyszíne. A társas és a társasági kapcsolatok kialakításának, erősítésének i kiváló területét jelenti a sportfoglalkozás. A menedzser, illetve az üzleti élet világában tárgyalási helyszínnek is felfogható pl. egy fitneszterem. Kötetlen baráti környezetben, pozitív hangulatban sokkal gyümölcsözőbben, sikeresebben bonyolódhatnak informális, vagy akár formális tárgyalások, megbeszélések.

A gyermekek számára a játékos hangulatú sportfoglalkozás a kortársakkal való iskolán kívüli találkozás, egészséges versengés lehetőségét nyújtja. A szabályozott keretek között megvalósuló küzdelem egyik kiváló eszköze a sport, mely a motoros képességek (kondicionális, koordinációs képességek és az izületi mozgékonyosság) komplexitását igényli.

A harmadik életkorban (idős kor – 55–74 év; aggkor – 75–90 év; a hosszú élet kora – 90 év felett) levők számára, akik már az aktív munkahelyi életből kimaradnak, a sportklub, fitneszterem, wellness központ biztosíthat olyan terepet, ahol egykori kollégákkal, azok családtagjaival újra és rendszeresen találkozhatnak, kapcsolatban maradhatnak. Az időskori elszigetelődés megelőzésére a sport kiválóan alkalmas (Földesiné Szabó, 1987). Az életkori sajátosságokat figyelembe vevő, nem sérülésveszélyes sportágak, az egész életen át űzhető (life-time) sportágak a legmegfelelőbbek az idősek hétköznapijainak ízesítésére. A sportklubok sokszínű szolgáltatásai az időskori mozgásszervi panaszok meg-

előzésében, kezelésében további lehetőségeket nyújtanak, a sport színhelye, komplex szociális és egészségügyi hatással bírhat.

A családok számára olyan közös programot jelenthet a sport, mely a gyakran időhiánnyal küzdő szülők számára a gyermekekkel való intenzív és hasznos együttlét lehetőségét adja. Hétvégi programok keretében egy-két órás időtartamban is olyan szoros és produktív együttlét alakítható ki, mely minden igényt kielégítő módon erősíti a családi kapcsolódást.

Barátokkal, munkatársakkal, ügyfelekkel együtt sportolva a csoportkohézió kialakításában, a kölcsönös bizalom megszerzésében hasznosítható. Gyümölcsözőbb együtt-munkálkodás, sikeresebb üzleti kapcsolatalakítás jöhet létre a rendszeres, közös sportélmény által (Honfi, 2009).

1.4. A sport személyiségformáló (pedagógiai) szerepe

A sport jelentős pedagógiai és személyiségformáló funkcióval rendelkezik. Miután a társas környezetben, szabályozott keretek között zajló sportmozgások vannak túlsúlyban, az ellenféllel/társsal szembeni tiszteletre, megbecsülésre nevel. Ez a tulajdonság a hétköznapi életben, a szakmai vetélytársakkal való viselkedés vonatkozásában is jövedelmező lehet. A szabályok betartása, a fair play alkalmazása mindkét területen fontos követelmény, így a két helyzet egymást erősíti.

Az sporttárssal, edzőtárssal való egyeztetés, a pontosság betartása, a rendszeres életvitel kialakítása, az edzésekre való együtt járás hozadéka lehet. A másik ember idejének tiszteletben tartása észrevétlenül integrálódik viselkedésmintáink közé, tudattalanul is nevelve minket.

A sport – számos egészségvédő hatása mellett – erkölcsi értékekkel is gazdagít, az ellenfél és a csapattárs tiszteletére nevel, a helyes önértékelést segíti, öszefogásra buzdít. Ezek az értékek a társadalom számára sem lehetnek közömbösek! A csapatjátékokat nem véletlenül karolják fel a külföldi egyetemi klubok: aki egyszer bekerül egy jó csapatba, jó sportklubba, azt örök életére megfogja a mozgás, az összetartozás, a játék öröme, amit a munkahelyén, illetve más közösségekben is kamatoztathat.

Versengésről, jó értelemben vett küzdelemről lévén szó a pályákon, óhatatlanul futunk sikerekbe és kudarokba, győzelmekbe és vereségekbe. Megtanít bennünket veréseinket méltó módon, emelt fővel elviselni, míg a győzelmek esetében az elbizakodottság, a lekezelő viselkedés elkerülésére taníthat meg. Ezért is fontos a sport a gyermekek pedagógiájában, hiszen ekkor még remekül formálhatók azok a viselkedési minták és morális tulajdonságok, amelyek felnőttkorban inkább már csak csiszolhatók.

A sport haszna a másik ember személyiségjegyeinek felmérésében, felismerésében is jó eszköz lehet, ha van szemünk észrevenni azokat az árulkodó jeleket, amelyek erről informálhatnak minket. Az mondják, személyiségünk a sport

és a játékok során nyilvánul meg leginkább kendőzetlenül. Ennek értelmében a fallabdázás „személyiség tesznek” is felfogható.

Miután személyiségünk nem statikus, változatlan tulajdonságokon alapul, ezért jó irányba való befolyásolása sporttal lehetséges.

Összefoglalva a sport jótékony hatásait, elmondható, hogy az ember hétköznapjaiba erősen beépülő sport rendszerességet feltételező, összetett és fejlett motoros képességeket igénylő/fejlesztő, a betegségmegelőzésben és az egészségmegőrzésben kiemelkedő jelentőségű, szórakoztató hatású tevékenység. Életkori határokat nem ismer, így bárki bármely életkorban űzheti. A társas és a társasági élet területén kohéziós hatású, személyiségformáló, nevelő értékű. Bátoran állíthatjuk, hogy a fizikailag inaktív, stresszes életet élő emberek számára a legjobb kitorési pont, az egyik megoldás a sport (*Honfi, 2009*).

2. A sport mindennapokba történő beépülésének közvetítő rendszerei, eszközei

A sport elsősorban a „sportos” eszközrendszerrel is dolgozó egészségmegőrző, betegségmegelőző, fejlesztő programok (pl. rekreáció, sportrekreáció, happiness, fitness, wellness) közvetítésével, segítségével, kerül/épül be az emberek hétköznapjaiba. A fizikai aktivitás mindegyik programban jelen van, ám szintje, jelentősége különbözik azokban.

A **rekreáció** a munkában elfáradt ember kikapcsolódását, pihenését, munkarejének (bővített) újratermelését jelenti, de a többé válást is magába foglalja. A rekreációs tevékenység célja a munkaképesség megőrzése, a teljesítőképesség javítása, pihenés, felüdülés, szórakozás, kulturálódás, a szabadidő kulturált, hasznos eltöltése, minőségi élet élése (*Kovács, 1998*).

A rekreáció feltételei, amelyeknek egyidőben kell érvényesülniük:

1. Szabadon felhasználható idő.
2. Megfelelő szintű életszínvonal.
3. Az egészség értéktudata.
4. Egyéni igényszint és szemléletmód.
5. Anyagi, személyi, tárgyi feltételrendszer.

Megkülönböztetünk *szellemi* és *fizikai* rekreációt. A fizikai rekreáció egyik részét képezi a sportrekreáció.

A **sportrekreáció/rekreációs sport** a teljesítő- és munkavégző képesség helyreállítása, növelése céljából alkalmazott testgyakorlatok végrehajtásából álló, fitness-javító eljárásokat is alkalmazó tevékenység.

Célja szerint a sportrekreáció az ember egészségének

- *viasszaszerzése* (rehabilitáció),
- *megőrzése* (prevenációs sport, egészségssport, wellness), vagy

- *fejlesztése* (fitnesz) érdekében végzett, tudatos és tervszerű tevékenységrendszer.

Célja továbbá a sportrekreációnak a jó közérzet, a jól-lét, a jól-érzés, az egészséges állapot elérése; élményforrás, kikapcsolódás biztosítása (Kovács, 2004).

A sportrekreáció területei:

- a hagyományos versenysportok mozgásanyaga, edzései, rekreációs céllal végzett versenyei,
- a gimnasztika és a táncos mozgásformák,
- a kondicionálás céljából végzett testépítés,
- relaxációs eljárások (masszázs, szauna, ellazulás-technikák),
- természetjárás, turizmus,
- sportüdülés,
- tanfolyamok.

A sportrekreáció preferált, kiemelten fontos területei:

- *life – time* (egész életen át űzhető) sportágak köre.
- *ciklikus sportágak* (természetes, könnyen tanulható mozgások, melylyel a terhelés pontosan, „patika-mérleg szerűen” adagolható).
- *természetben űzhető* (kiemelten téli sportágak csoportja, mert a természet erői fokozzák az alkalmazott sportmozgások hatásfokát, illetve a fizikailag leginaktívabb, a levegő szennyezettségét tekintve a „legpiszkosabb” évszakban, télen alkalmazhatjuk azokat).

A **happiness** a boldogságot kereső ember programja, életelve. A boldogság a sorsával, körülményeivel megelégedett ember érzelmi állapota, érzése. A boldogságra törekvés örök vágya az emberiségnek. A happiness a boldogságra törekvést segítő/előidéző program, melynek része a kellemes érzéseket generáló fizikai aktivitás is (Kovács, 2004).

A boldog emberek általában szociálisan nyitottak, kreatívak, a boldogtalanok egoisták, ellenségesek.

A boldogság három legjellemzőbb összetevője:

- az intenzív öröm,
- az általános megelégedettség,
- a depresszió és a szorongás hiánya.

„Boldogsághormonok” (neurotranszmitterek) termelődnek az agyban sportolás, szex, vagy csokoládé fogyasztása (kulináris élmények) közben, mint pl. az endorfin, szerotonin vagy az oxitocin. A boldogság érzéséhez ezek elengedhetetlenek.

A tökéletes közérzet programját Kenneth H. Cooper (1987), amerikai orvos, a fizikailag aktív életvitel, az egészséges életmód „pápája” dolgozta ki. Szerinte működési harmónia, egyensúly (benne a nem-túl-sokat, nem-túl-keveset elv, illetve az egyre magasabb működési szinten megvalósuló kiegyenlített teljesítő-képesség) szükséges minden ember számára a következő három területen:

- Aerob Program (aerob állóképesség intenzív fejlesztése különböző eszközökkel).
- Pozitív Étkezési Terv (az egészséges, mennyiségi és minőségi szempontból is jó táplálkozás).
- Érzelmi Egyensúly (pozitív attitűd, békesség és elégedettség saját magunkkal és másokkal).

A **fitness** az optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodó képességet, a mindennapok optimális cselekvő- és teljesítő képességét jelenti (Kovács, 2004).

Célcsoportja: az ifjúkor és az érett felnőtt kor képviselői. Állapot, mozgalom és életforma is.

Eszközei:

- aerob testedzés (aerobic),
- test&alakformálás (nem testépítés!),
- külsínbeli hangsúlyozás (kozmetika, szolárium, plasztika stb.),
- egészséges életmód (a táplálkozás hangsúlyával).

A **wellness** az élet minősége, az optimális egészség pozitív komponenseinek összessége. Ellenpárja az illness. Egyfajta sikerkoncepció, amely az egészség oldaláról fontos tudományos felismeréseket összekapcsolja, sikert és szórakozást ígérő egészség-megőrzési programmá kovácsolja (Kovács, 2004).

Jelszavak: egészség, jó közérzet, boldogság, (ön)kényeztetés.

Célcsoportja: elsősorban az érett felnőtt, valamint az idős kor. (Azért, mert leginkább ők szorulnak rá, és ők tudják megfizetni!).

A wellness legfontosabb eszközei:

- egészséges életmód,
- kényeztető és szépészeti programok,
- kikapcsolódás, szórakozás,
- harmonikus társas- és társasági kapcsolat.

Közvetve, passzív szemlélőként is kapcsolatba kerülhetnek a sporttal a szurkolók, pl. sportrendezvények nézőjeként. Néző, el- és befogadó szerepet játszik az ilyen ember. A semminél ez is több, bár a televízió előtt ülő, a sportközvetítést fotelből néző ember nem nevezhető a szó totális értelmében sportembernek, de lehet az út kezdete az, hogy gondolataiban megjelenik a sport, mint társadal-

mi jelenség, aztán idővel eljuthatnak a felismerésig, elkezdenek fizikailag aktív, egészséges életet élni. Az esélyük nagyobb rá, mint a sport szempontjából teljesen „absztinenseknek”.

3. Mit, mikor és mennyit sportoljunk?

Fontos, hogy mindenki megtalálja a személyiségéhez, az alkatahoz és a lehetőségeihez illő mozgásformát. Egy száznegyven kilós férfinak nyilván nem a futást ajánlanánk, hanem pl. a vízi-gimnasztikát. Annak viszont, aki imádja a csapatjátékot, hiába magyaráznánk, hogy milyen jó konditeremben edzeni vagy magányosan úszni. Lényeges az is, hogy olyan személytől kérjünk tanácsot, ajánlatot, aki már maga is kipróbálta az adott sportot, így valóban érdemben tud róla nyilatkozni (el tudja mondani, milyen adottságok, anyagi feltételek kellenek hozzá, milyen örömmel vagy nehézségekkel kell számolni). Ha már választottunk sportágat, nagyobb sportrendezvényeken, sportszövetségekben biztosan megfelelő segítséget kaphatunk, ott megtudhatjuk, hol van például a lakóhelyünkhöz legközelebbi sportolási lehetőség, edző.

Alapszabály, hogy mindegy, mit választunk, csak mozogjunk, legyünk fizikailag aktívak. Az intenzív séta, a könnyű kocogás nem kerül semmibe, csupán egy jó cipő kell hozzá. Nem vagyunk időhöz kötve, a nap bármely szakában szakíthatunk rá időt. Kerékpározás közben izmaink harmincöt százalékát dolgoztatjuk, az úszás még egészségesebb aerob mozgás, igaz, ilyenkor csak izmaink tizenöt százaléka égeti a zsírt. Sokan a tornára, az aerobicra esküsznek, aminek azon túl, hogy a célnak tökéletesen megfelel, megvan az az előnye is, hogy avatott szakember diktálja az iramot, és minden izomcsoportot megmozgat.

Mikor mozogjon, mondjuk, egy nyolctól négyig dolgozó anya, akire esténként két gyerek, egy férj, na meg a mosás vár? Reggelente tíz-tizenöt perc gimnasztika már sokat számítana! Akárcsak az esti közös kerékpározás, görkorcsolyázás a gyerekekkel, kutyasétáltatás, vagy a lecke kikérdezése séta közben, a hétfői kirándulásról már nem is beszélve. De léteznek például olyan úszótanfolyamok, ahol a gyerekek óráival párhuzamosan a felnőttek is edzhetnek egy másik medencében. Csak egy kis fantázia, némi akaraterő és a sport igenis beépíthető a hétköznapi életbe! Van olyan édesanya, aki a munkája mellett is ügyel arra, hogy személyesen vihesse balett-órára a kislányát, és miközben a gyerek tornázik, ő elugrik futni a közeli sportpályára – „a láb ugyanis mindig kéznél van!” De a munkahelyi tornát sem véletlenül találták ki a japánok – öt perc mozgás óránként, és egyszerűen hatékonyabban dolgoznak a munkatársak. Ha arra van időnk, hogy „lopva” elolvassunk egy izgalmas regényt, tudnánk szakítani a sportra is.

Felmerül a kérdés, hogy mennyit sportoljon az ember. Az egészségmegőrzéshez, betegség-megelőzéshez *rendszeresen* (hosszú hónapokon-éveken keresztül), *gyakran* (hetente legalább háromszor), alkalmanként legalább *fél*

órán keresztül pulzusunkat folyamatosan *180-életév* szinten kell tartani. Ez a minimális mennyiség, aminek valós edzéshatása van.

Bár az egészséges életmód és a mozgás fontosságát hangsúlyozó reklámok, hirdetések el-eljutnak az emberekhez, de ezek sem reklámidőben, sem hatékonyságukban nem tudják ellensúlyozni a fogyasztásra vagy inaktivitásra serkentő termékek reklámjainak hatását. A tömegeket rendszeresen megmozgató rekreációs sport mozgalmoszerű elterjedésétől még nagyon messze vagyunk, pedig a cél az lenne!

Összegzés

A sport kiváló prevenció, profilaktikus, fejlesztő és rehabilitációs hatással bír. Azt is tudjuk, hogy a sportban szerzett képességek transzferálnak az élet más területeire. Az előbb említett két tény is bizonyítja, hogy a sport akkor nyer igazán értelmet az emberek életében, ha az beépül a polgárok hétköznapijaiba. A sport jótékony hatása, beépülése a mindennapokba *közvetítő rendszereken*, esz-közökön keresztül valósul meg, továbbá fontos ismerv, hogy mit, mikor és mennyit sportoljunk?

Irodalom

- Cooper, H Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja. Budapest, Sport Kiadó, 276 o.
- Földesiné Szabó Gyöngyi (1987): Testedzés a harmadik életkorban szociológiai nézőpontból. TF Tudományos Közlemények, 2. szám.
- Honfi László (2009): A sport és a hétköznapiak kapcsolata. = Sport, életmód, egészség, (szerk.: Szatmári Zoltán), Budapest, Akadémiai Kiadó, 926-937. o.
- Kovács Tamás Attila (1998): A rekreáció fogalma és értelmezése. Sporttudomány, 2. és 3. szám.
- Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Budapest, Finess Kft, 342. o.