

# A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana



Szerző: **DR. FRITZ PÉTER**  
főiskolai docens  
rekreáció szakfelelős  
Eszterházy Károly Főiskola  
Sporttudományi Intézet  
Eger  
pfritz@hotmail.hu

További szerzők:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
**PLACHY JUDIT**

## 10.21486/recreation.2013.3.3.1

### 1. BEVEZETÉS

A rekreációra való törekvés ösztönössége minden emberben meg van, kultúrától, társadalomtól, földrajzi elhelyezkedéstől függetlenül. Mégis megjelenése, formái és talán a legfontosabb tényezője a hatékonysága-, az örömszerzés foka egy bonyolult sok összetevős rendszertől függ. Ilyen értelemben az ösztönösség, valamint a rekreációt tápláló tudományterületek ismereteinek jól összehangolt tudásbázisára épülő önálló szakterület irányítása kell, hogy működtesse azt.

A rekreáció professzióként való megjelenése, a rekreációs szakemberek képzése biztosíthatja az ösztönösség helyébe lépő, vagy arra épülő tudatosságot, mely hosszútávon befolyásolhatja egy társadalom hangulatát, önszerveződő kapcsolatait, pozitív életszemléletét és mindezen tényezők egészségre gyakorolt hatását.

A rekreáció tudatossá válása, majd később képzési rendszerben való megjelenése tette indokolttá, magának a rekreációnak a felosztását, rendszertanának felépítését. A jól strukturált szakanyag ismerete feltételét képezi a rekreáció komplex gyakorlati ismereteinek.


A mozgásos rekreáció könyvemben (a Rekreáció mindenkinek sorozat első része) foglalkozom a rekreáció helyének és szerepének tisztázásával a napi tevékenységeink megjelenése között, valamint a rekreáció felosztásával és a mozgásos rekreáció egy lehetséges rendszerbeli elhelyezésével.

Érdekes volt megtapasztalnom az első rész javított és bővített kiadását követően, milyen sok helyről kaptam levelet és telefonhívásokat, hogy a Szellemi rekreáció című második rész mikor jelenik meg?


Egy szakkönyv megírását nagyon sok irodalomkutatás, saját vizsgálatok, tapasztalat, beszélgetések, szakmai viták előzik meg. Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen a rekreáció területén az 1990-es évek közepe óta dolgozom és a felsőoktatásba gyakorlati munkáim eredményeképp hívtak vissza tanítani. Az oktatói munka viszont nagyban segítségre lehet egy könyv megírásában. Az elkészült jegyzetek értelmezése a hallgatókkal, a hallgatói visszajelzések, a különböző gyűjtőmunkák eredményei, mind beépülnek a könyv végleges verziójába.

A Mózgásos rekreáció című könyvhöz nagyon sok cikket, tanulmányt és egy-két jól használható könyvet találtam. Magyarországi legfőbb segítségül Kovács Tamás munkásságának eredményeit tudtam felhasználni, hisz attitűdben, szemléletben az ő általa leírtak képviselik leginkább a rekreáció nemzetközi megközelítését.

Azonban a szellemi rekreáció területének vizsgálatakor jóval kevesebb szakcikket, tanulmányt találtam, valamint komoly ellentmondásokra, pontatlan meghatározásokra, helytelen következtetésekre bukkantam.

 **Összefoglalás:** Szellemi rekreációval nagyon kevés hazai és külföldi tanulmány foglalkozik. A szellemi rekreáció meghatározására több definíció is létezik, azonban egyik sem 100%-osan pontos. A szabadban végzett mozgásformák egyaránt hatással vannak a szellemi felfrissülésünkre is, ugyanakkor a természet tanulmányozása során túrázunk az erdőben, ami pedig mozgásos tevékenység. Nagyon általánosan fogalmazhatunk úgy, hogy valamilyen olyan szabadidős tevékenység, ami nem elsősorban a fizikumot veszi igénybe. A kiegészítő eljárások és relaxációs technikák esetében is nehézbesorolni csak az egyik vagy csak a másik csoportba így ezek az eljárások helyet kaptak a szellemi rekreáció dimenziójában is. Fontos megjegyezni, hogy a motiváció sem elhanyagolandó tényező a rekreációs tevékenységek esetén. A szellemi rekreációnak négy fő csoportját határozhatjuk meg: Kulturális, Társasági-egyéni, Természeti, Kiegészítő és relaxációs eljárások. A cikk a szellemi rekreáció egy lehetséges meghatározását és alapvető rendszertani felépítését mutatja be.

**Kulcsszavak:** rekreáció, szellemi rekreáció, szabadidő, rendszertan

 **Abstract:** Intellectual recreation are very few studies deal with both domestic and foreign. Definition of intellectual recreation multiple definitions exist, but none 100% accurate. Movements in both the open can affect the mental refreshment, while out walking in the forest in the study of nature, which are kinetic activities. We are very general statement is that all recreational activity that doesn't use the first line of physique. For additional relaxation procedures and techniques it is so difficult to classify we are the only one or the other group, however the procedures, the spiritual dimension of recreation as well. It is important to note that motivation is not a negligible factor in the case of recreational activities. The four major categories of mental recreation can be determined: cultural, social, personal, natural, and additional relaxation procedures. This article describes the mental recreation of a possible definition and basic taxonomic structure presents.

**Keywords:** recreation, intellectual recreation, leisure, systematics

Szükség van a szellemi rekreációnak a pontos meghatározására, valamint a megjelenési lehetőségeinek minél szélesebb bemutatására, hogy kellő rangot és súlyt képviseljen a mozgásos tevékenységek mellett. A szellemi rekreáció egyéletes szerkezetben való megjelentetése teret adhat vélemények, viták, kritikák megfogalmazására, ami a későbbiekben tovább pontosíthatja, mélyítheti ezen terület szakmai minőségét.

*A rekreáció egy folyton változó-, fejlődő-, a kor kihívásainak megfelelő, társadalomtól, közösségtől és egyéntől függő dinamikus rendszer.*

A rendszert meghatározó szakembereknek is folyamatosan fejlődniük kell, hogy maga a rendszer dinamikája fenntartható legyen. Jól tükrözi ezen folyamatos változást a szellemi rekreáció definíciójának változása is, ami a 2011-es könyvemben megjelentekhez képest tartalmilag gazdagodott.

## 2. A SZELLEMI REKREÁCIÓ FOGALMÁNAK TISZTÁZÁSA

A rekreáció szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember (Fritz, 2006).

A tevékenység jellegének és eszközének megfelelően szellemi és mozgásos rekreációt különböztetünk meg, de fontos megjegyezni, hogy sok esetben nem lehet határozott vonalat vonni ezen tevékenységek között, pontosan az egészség komplex értelmezése és tevékenységeink összetettsége miatt. A természet tanulmányozása szellemi kikapcsolódást jelent elsősorban, ami sok esetben a túrázással, azaz mozgásos tevékenységgel párosul, ellenben a tájfutás dominánsan a mozgásos rekreáció kategóriába sorolandó, miközben a természet közelsége, a változatos és csodálatos természeti értékek befogadása a rekreáció szellemi értékeinek számítanak.

Nyugodtan sorba vehetjük az összes fizikai mozgásformát, megállapíthatjuk, hogy mindegyik hatással van szellemi felfrissülésünkre, mentális állapotunk egyensúlyának karbantartására. A rekreációs tevékenységek helyes felosztásánál leginkább azt kell figyelembe venni, hogy a fizikai, vagy a szellemi hatások dominálnak-e? (Fritz, 2011)

Érdekes változtatás a tevékenységek csoportosításában az, hogy a mozgásos rekreáció könyvben bemutatott és rendszerezett kiegészítő eljárások, valamint relaxációs technikák, most itt a szellemi rekreáció területén is megjelennek. Ezek azok a tevékenységformák, melyeknél a testi és szellemi dominanciát nagyon nehéz és talán szükségtelen is meghatározni.

Több megfogalmazás is használatos, amikor a szellemi rekreációt szeretnénk definiálni, pl. „A szellemi rekreáció a kultúra, szórakozás (játék) és művelődés kérdéseivel, a műveltség típusaival és a kulturális élet problematikáival foglalkozik, illetve használja föl azokat eszközül.” (Bartha, 2009)

Több olyan szakmai fórumon is voltam, ahol egy szellemi rekreációs definíciót követve az előadók sietve hozzátették, hogy természetesen a szellemi rekreáció ugyanakkor több mint a kultúra, szórakozás és művelődés kérdéseivel foglalkozó tevékenység. Ez számomra legtöbbször azt az érzést

nyújtotta, mintha nem szívesen tennének pontot a definíció végére, mellyel esetleg egy tökéletlen lezárást követnének el, kihagyva a szellemi rekreációhoz tartozó egyéb tevékenységeket. Nagyon általánosítva és persze ismét csak nem tökéletesen elég lenne csak azt kijelenti, hogy a szellemi rekreáció valamennyi olyan szabadidős tevékenység, ami nem elsősorban a fizikumot (motorika) veszi igénybe. Ez részben helyes megközelítés, hiszen nem szűkíti területekre, ezáltal nem hordozza magában valamely tevékenység kizárását, azonban nem is pontos meghatározás, mivel a rekreáció nem azonos a szabadidővel, így a rekreációs tevékenységek sem szinonimái a szabadidős tevékenységeknek. A Mozgásos rekreáció című könyvben pontosan behatároltam a rekreáció szabadidőn belüli helyét, így ez természetesen a szellemi rekreációra is ugyanúgy érvényes. A tényleges szabadidőnkben szabad akarattunkból, kényszer nélkül végzett produktív tevékenységek halmaza jelenti a rekreáció területét.

Ezen tevékenységi körbe bele kell tartoznia az önművelésnek, az önképzésnek is, ami nem jelenti pl. a munkaidőn kívül végzett nyelvtanulást, ha az a munkakörhöz, vagy akár a diplomához szükséges és elvárt ismeret. Az ebben az esetben a félszabadidő tartományba esik, amennyiben a képzés munkaidőben a munkáltató által finanszírozott formában valósul meg, akkor a munka tartományba kell tartozzon. Ha a motivációnál nem külső kényszer a domináns, hanem szabad akarat, elhatározás, akkor mint aktív szabadidő eltöltés, már szellemi rekreációnak minősül. Természetesen előfordulhatnak árnyaltabb esetek is, amikor a motiváció vegyes, pl. a munkavégzés során saját érdeklődésből, de munkához kapcsolódóan valamilyen képzésben való részvétel, ami szórakozást is, önmegvalósítást is jelen. Ezen esetekben beszélhetünk kreatív többletről, amely szintén nem azonos a tisztán rekreációs tevékenységekkel.

Ezen gondolatok ismeretében szeretném definiálni a *szellemi rekreációt*, ami egy lehetséges meghatározása a rekreáció színes és gazdag részterületének: *a szellemi rekreáció a kultúra, a szórakozás és a művelődés területeit használja fel az egyéni és társas élményszerzés lehetőségein keresztül a testi-lelki jólét az aktív kikapcsolódás eszközéül, mely a tartalmas szabadidő eltöltéshez vezet.*

## 3. A SZELLEMI REKREÁCIÓ FELOSZTÁSA, RENDSZERTANI MEGKÖZELÍTÉSE

Amikor tanulmányaim során először találkoztam a rekreációval izgatottan vártam, hogy megtanulhatom a hozzá kapcsolódó elméleti háttérrel együtt a felosztását, rendszerben való elhelyezését, más tudományterületekhez való kapcsolódását. Ahogy teltek az évek az egyetemen, úgy fogalmazódott meg bennem egyre több kérdés a rekreációval kapcsolatban, melyekre egyre inkább nem kaptam igazi válaszokat, sőt! Egyre inkább ellentmondásokat fedeztem fel, az akkori szakirodalomban, jegyzetekben. Később gyakorló rekreátorként nagyon sok mindent megismertem, ami a mozgásos területtel kapcsolatos, majd tanárként ezen ismereteket próbáltam rendszerbe szedni. Így született meg az első könyvem 2006-ban mozgásos rekreáció címmel. Céлом az volt a könyv megírásával, hogy próbáljak egy rendszertani megközelítést adni a mozgásos rekreációnak, ami jó alapot adhat, az ezen a területen tanulók és dolgozók számára, hogy egy egységesebb szaknyelv felé vehessük utunkat, a mind inkább fejlődő

egészségipar áradatában. Természetesen a könyv megjelenésekor, majd a 2011-es javított és bővített kiadást követően is kaptam szélsőséges megnyilvánulásokat, a könyv szakmai tartalmára vonatkozólag. Az egyik ilyen azóta többször elhangzott kritika (persze nem nekem címezve) az volt, hogy a bemutatott rendszertannál nincs feltüntetve a hivatkozás és az csak az én szüleményem lehet! Igen, kedves kollega, valóban az én könyvem és az általam évek alatt kialakított rendszertani felépítést közöltem benne. Természetesen már akkor foglalkoztatott a szellemi rekreáció rendszertanának kialakítása is, ami szintén számos szakmai anyag, tudományterület egyfajta rendező elv alapján strukturált felépítményét jelenti számomra.

Valahogy úgy tudom legjobban elképzelni, mint a festő egyik kezében lévő színpalettáját, ahol meghatározott helyen meghatározott színek vannak, de hogy végül milyen színt kever ki a művész, azt ő dönti el, a színek közötti átjárhatóság, maga a képzelet szabadsága.

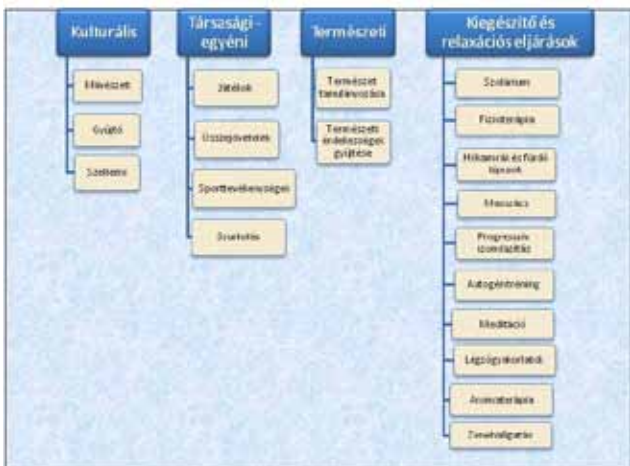
Sokféleképp lehet a rekreációs tevékenységeket strukturálni, az én általam bemutatott rekreáció rendszertana egy lehetséges verzió, folyamatos fejlesztésre, továbbgondolásra éhes, dinamikus halmaz, ami sosem tökéletes.

Nagyon nehéz sematikusan ábrázolni egy olyan rendszert, ahol a szellemi rekreációs tevékenységek a főbb csoportok tekintetében is több helyre besorolhatók, ez a struktúra teljes átjárhatóságát jelenti (1. ábra)!



1. ábra: A szellemi rekreáció fő csoportjainak sematikus ábrája

A fő csoportok (kulturális, társasági-egyéni, természeti, kiegészítő és relaxációs technikák) egymás között átjárhatóságot biztosítanak, az alcsoportok felsorolása egyes főcsoportokhoz kapcsolódóan még képlékeny, de a szemléltetés kedvéért és a rendszer átláthatósága szempontjából kikerülhetetlen.



2. ábra Szellemi rekreáció felosztása

A főcsoportokon belüli alcsoportok a tevékenységeket legfőbb dominanciájuk alapján kategorizálják be, természetesen egy tevékenység több helyen is megjelenhet, éppen a tevékenységek komplexitásának köszönhetően (2. ábra).

Levezetek néhány érdekes rendszertani problémát, ami bizonyítja a struktúra nyitottságát:

- busójárás: rendszertani szempontból a maszkos szokásokhoz tartozó alakoskodás, ami, mint népi színjáték a játékok alcsoportban kerül megemlítésre, ami a társasági - egyéni főcsoportba tartozik, de egyúttal ugyanazon főcsoport össze-jövelelc alcsoportjába is sorolandó, s mivel művészeti tevékenység is egyben, így a művészeti alcsoportba is tartozik, ami viszont a kulturális főcsoport tagja. Itt mégis a fő rendező elv a játék dominanciája volt;

- zenehallgatás: ami hogyha barátokkal történik, akkor a rendszertani elhelyezésnél a legerősebb motiváció az ami meghatározza az elhelyezését, vagyis, ha egy adott zene megfigyelése, elemzése, élvezete a cél egy hozzáértő közösségben, akkor a kulturális főcsoportba tartozó művészeti alcsoportba sorolandó.

Ha a zenehallgatásnál a szellemi felfrissülés, a teljes kapcsolódás a fő cél, akkor a kulturális főcsoport szellemi alcsoportjába tartozhat.

Ha egy hozzáértő közegben történik a zene hallgatása, de a fő motivációja a közösségnek az adott zene/zenék gyűjtése, cserélése, akkor ugyanezen főcsoport gyűjtő alcsoportjába helyezhető el a tevékenység; azonban, ha a zene hallgatás mellett a fő motiváció maga a közösség, akkor inkább a társasági - egyéni főcsoport össze-jövelelc alcsoportjához kell tartozzon.

Az adott tevékenységek csoportjainak részletes bemutatását számos példán keresztül, ami könnyebbé teszi majd a besorolások pontos ismeretét a hamarosan megjelenő Szellemi Rekreáció című könyvem fogja tartalmazni. ■

#### 4. IRODALOMJEGYZÉK

Bartha Csaba: A rekreáció elmélete és módszertana 5-6. óra. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, <http://tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/05-061.ppt>, 2009.

Fritz Péter: A mozgás és az egészségtudatos életmód. In: Sport, egészség, életmód. Szerk: Szatmár Zoltán. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2009.

Fritz Péter: Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2006.

Fritz Péter: Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2011.