A REKREÁTOR MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI SZAKEMBER

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet célja a rekreátor mint egészségfejlesztési szakember szerepének, kompetenciarendszerének és társadalmi jelentőségének bemutatása. A rekreátor olyan multidiszciplináris tudással rendelkező szakember, aki a szabadidő strukturált, élményalapú felhasználásán keresztül támogatja az egyének fizikai, mentális és szociális jóllétét. A tanulmány áttekinti a rekreáció hazai és nemzetközi fejlődéstörténetét, a szakma munkaerőpiaci kihívásait, valamint a képzési rendszerek sajátosságait. Kiemeli a World Leisure and Recreation Association által meghatározott kompetenciákat, továbbá rámutat a rekreáció szerepére a 21. századi egészségfejlesztésben, különös tekintettel a prevencióra, a közösségi egészségfejlesztésre és a digitális technológiák integrációjára. A fejezet hangsúlyozza a szakmai együttműködés, az élethosszig tartó tanulás és a minőségbiztosítás jelentőségét, valamint bemutatja a rekreátor életpályamodelljének lehetséges irányait.

Kulcsszavak: rekreáció, egészségfejlesztés, rekreátor, életmód, prevenció, kompetenciák, szabadidő

THE RECREATION PROFESSIONAL AS A HEALTH PROMOTION SPECIALIST

Abstract

The aim of this chapter is to present the role, competency framework, and societal relevance of the recreation professional as a health promotion specialist. The recreation professional is a multidisciplinary expert who supports individuals'

A rekreáció elmélete, 219–226.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-05

physical, mental, and social well-being through the structured and experience-based use of leisure time. The study provides an overview of the historical development of recreation both internationally and in Hungary, discusses labor market challenges, and examines the characteristics of training systems. It highlights the competencies defined by the World Leisure and Recreation Association and emphasizes the growing importance of recreation in 21st-century health promotion, particularly in prevention, community health development, and the integration of digital technologies. The chapter also underlines the importance of professional collaboration, lifelong learning, and quality assurance, while outlining potential career pathways for recreation professionals.

Keywords: recreation, health promotion, recreation professional, lifestyle, prevention, competencies, leisure

Ki is az a rekreátor?

Hiába keressük az értelmező szótárban a választ arra, hogy ki a rekreátor, nem találjuk. Az elnevezés egy olyan szakembert takar, aki szakmai segítséget nyújt az embereknek szabadidejük aktív eltöltésére úgy, hogy az egészségük fejlesztését is szolgálja. A rekreátor egészségfejlesztési szakember, aki a kliensek mindennapjait segíti élvezhetőbbé tenni, segít a mindennapok során felgyülemlett stressz levezetésében, segít nekik feltöltődni, ellazulni és egy egészséges életmódot kialakítani.

A rekreátornak képesnek kell lennie életmódformálásra, egészségfejlesztő szemlélet kialakítására, rekreációs tevékenységek alkalmazására, élményalapú programok szervezésére, állapotfelmérésre és -tesztelésre, multidiszciplináris konzultációra, minőségbiztosítási szemléletre. Ezek a rekreátor alapvető kompetenciái (Kovács, 2004).

Az egészség értékként kezelése, az emberi erőforrás mind értékesebbé válása, az életkörülmények javulása szinte szükségletként jelezte a rekreáció szakmai hátterének kidolgozását, egészségtudományon belüli helyének meghatározását és a szakemberképzés megindítását. Lengyelország már a hetvenes évek elején felismerte a rekreáció fontosságát és időszerűségét. Ennek eredményeként a varsói AWF-en (Akademia Wychowania Fizycznego) már 1975-ben tantárgy lett a rekreáció, majd a nyolcvanas évek második felében az összes felsőoktatási

intézményben bevezették. Magyarországon 1989-ben az ELTE Tanárképző Főiskola megindította nappali tagozatos, kétszakos rendszerben (testnevelés–rekreáció) a felsőfokú rekreációs szakemberek képzését. 1992-től Szegeden, a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszékén is beindult a szintén kétszakos (testnevelés–rekreáció) szakemberképzés, majd 2002-től a Testnevelési Egyetemen is megkezdődött a rekreációs szakemberek képzése.

Az azóta eltelt idő alatt a képzés folyamatosan változott, kereste igazi helyét a munkaerőpiacon és a tudományon belül is. Kezdetben nem volt egységes értelmezése a rekreációnak, a magyar nyelvű szakirodalmat, tankönyveket pedig legfeljebb jó szándékú próbálkozásoknak lehetett nevezni.

A rekreáció szakos hallgatóknak a diploma megszerzése után egy újabb problémával kellett szembesülniük: ez a munkaerőpiac érdektelenségével a frissen végzettekkel szemben. Azt is mondhatnánk, hogy a probléma oka a túlképzés volt, hiszen nagyobb volt a kínálat, mint a kereslet. Sőt felmerülhetett, hogy esetlegesen nincs is szükség az efféle szakemberekre, hisz a keresleti oldalon nem volt rájuk igény, vagy a munkaerőpiac nem is igazán tudta, hogy mit takar igazán a rekreációs képzés. Milyen feladatok elvégzésére, milyen munkakörök betöltésére alkalmasak a felsőoktatásban rekreáció szakon végzett hallgatók? A munkáltatók szívesebben alkalmazták az olcsóbb fizetési kategóriába sorolható OKJ-s végzettséggel rendelkező szakembereket, akik a rekreátoroknál szűkebb ismeretekkel rendelkeztek (személyi edző, aerobik edző stb.). Ezen a helyzeten változtatni kellett, sőt, a probléma megoldásán jelenleg is folyamatosan dolgozni kell. A rekreációt mint egy teljesen új terméket kell felfogni, és a piaccal megismertetni. Egy új üdítőitalról sem tudok addig véleményt mondani, amíg nem kóstoltam, vagy igen? Valószínűleg az előző mondat filozófiájával való azonosulás lehet mégis a gátja a rekreáció túlzottan lassú térhódításának Magyarországon, hiszen ahhoz, hogy megkóstolhassam az új üdítőt, az előállítók részéről nagyon hosszú út vezet odáig, és komoly szakmák együttes munkájára van szükség. Szükséges maga a jó minőségű és lehetőleg egészséges ital, a csábító és praktikus csomagolás, a kellemes íz, a színhatás. A termék bevezetése a piacra (reklámok, promóciók, kóstolók stb.), megfizethető ár, választékos kiszerelés, felépített disztribúció stb. Egy üdítőital kifejlesztésének alapja az, hogy a víz nélkülözhetetlen eleme az életnek; a szomjúság, a szükséglet teremti meg a piacot, és manapság egyre jobban igaz az is, hogy a jó reklám teremti meg a manipulált szükségletet, mely az emberek szubjektív választását befolyásolja. A rekreáció egy termék, a rekreátor pedig egy szolgáltatási csomagot tud biztosítani, aminek a minőségét a felsőoktatás tudja garantálni. A piacra történő bevezetésével évekig csupán maguk a rekreátorok próbálkoztak. Nyilvánvaló, hogy a rekreátorok egyenként a keresleti oldalnak csak kicsiny szeletében tudják felkelteni az érdeklő-

dést. Ezen egy módon lehet változtatni: a rekreációban érintett gazdasági szereplők (magazinok, szaklapok, sportszergyártók, klubok), kormányzati szereplők (minisztériumok), felsőoktatási intézmények és a rekreátorok közösen, egymással együttműködve tudják széles körben megismertetni, elfogadtatni, hogy ez egy fontos és hasznos szakma. Az, hogy a piac nem tudja, hogy mit jelent a rekreáció, nem azt jelenti, hogy nincs rá igénye, vagy ösztönösen, szakmai segítség nélkül ne végezne rekreációs tevékenységet. Meg kell ismertetni a piaci szereplőkkel a rekreáció fontosságát, azt, hogy milyen előnyökkel járhat számukra, ha képzett szakembereket foglalkoztatnak (Fritz, 2011).

A World Leisure and Recreation Association rekreációs képzésre vonatkozó nemzetközi megállapodása alapján a rekreációs szakember olyan felkészült és képzett szakember, aki képes:

1. megérteni a rekreáció szerepét egy kialakuló emberi környezetben;
2. megérteni a változó társadalmi, környezeti, technikai és kommunikációs trendeket, és következtetéseket levonni ezek rekreációs szolgáltatásokra gyakorolt hatását illetően;
3. értelmezni és beépíteni a rekreációs képzés szerepét a társadalom és a szakma különböző területein, mint például iskolák, rekreációs képzési szolgáltatások, sport, kulturális szolgáltatások, szabadidős és turizmus ipar, média és egyéb, a rekreáció szempontjából releváns tevékenységek;
4. garantálni, hogy a rekreációs képzés kapcsolódik, kiegészít és elősegít egyéb fontos területeket, mint a rendezvényszervezés, egészségügyi, adminisztrációs és közösségi támogatás;
5. megérteni az etnológiai-kulturális társadalmi sokszínűséget a rekreációs képzési szolgáltatás tervezésében;
6. kultúraközi tudást fejleszteni és ezt alkalmazni a rekreációban, sportban, kultúrában, médiában és turisztikai programok során;
7. megérteni a rekreációs képzés emberi fejlődés elősegítésében betöltött szerepét (pl. nemmel, korral, sajátos népességgel összefüggő kérdések) egy rohamosan változó, többnyelvű társadalomban.

A rekreációs szakember akcióterületei a trendek, a filozófia, szolgáltatások, egységesség, elérhetőség; a tanácsadás, animáció, tanítás, támogatás; olyan speciális tevékenységek, mint például a művészetek, sport, zene; különféle szolgáltató intézmények, mint például iskolák, sport, kultúra, média, turizmus, egészségügy, színház (WLRA Charta, 1993).

A rekreáció mind magasabb szintű oktatása és az egészséges életmód iránti igény erősödése egyre több szabadidővel kapcsolatos képzésben jelenik meg.

Jacson és Burton (1989) szerint valójában nincs olyan, hogy egységes rekreációs szakma, mert a rekreációs feladatokat ellátóktól elvárt kompetenciák a különböző szerepekben nagyon változóak. A rekreáció területén számos olyan munkavállaló tevékenykedik, aki csupán kevés vagy semmilyen korábbi előképzettséggel nem rendelkezik, de természetesen képzett szakemberek is nagy számban dolgoznak a területen. Jacson és Burton szerint mindketten tökéletesen végezhetik el ugyanazt a munkát, mert ez nem feltétlenül képzettségfüggő. Számos olyan kompetenciára van szükség, amelyet gyakorlati munka során lehet csak elsajátítani. Magyarországon a különböző rekreációs területeket külön oktatják a különböző intézmények, sőt, a felsőoktatásban az azonos képzési és kimeneti követelmények ellenére is különböző a képzések tartalma és minősége, ami többször a hallgatók átjelentkezésekor kerül a felszínre, amikor is érzékelhető a kurzusleírások közötti óriási különbség, valamint a tantárgystruktúrák különbözősége.

Dolgoznak emberek a rekreáció területén korábbi előtanulmányok nélkül, más sportszakmai vagy turizmusos végzettséggel, illetve valamilyen szintű rekreációs képesítéssel.



1. kép. Rekreáció szakos hallgatók képzés közben.

Az Európai Unióban számos példa van arra, hogy az Európai Képzési Keretrendszer alacsonyabb szintjein álló (EQF Level 3–5) képzésekbe beszámítják a szak-

területen eltöltött éveket. Sőt, arra is lehetőség nyílik, hogy a képzés kihagyásával a tapasztalt szakember csupán a záróvizsgákat teljesítse (Lacza, 2014).

Ezért is tartom fontosnak a rekreáció helyének és szerepének tisztázását, a szakirodalmak széles körű megjelenését és a képzőintézmények közötti szakmai kapcsolatok erősödését, szakmai műhelyek és szakmai érdekvédelmi/képviseletei rendszer kialakítását.

Nem mindenhez értő polihisztorokat kell képezni! A rekreátornak legyen naprakész szaktudása, hogy a különböző igényekkel jelentkező kliensek számára a legmegfelelőbb rekreációs lehetőséget tudja ajánlani és összeállítani. A manapság jelentkező „trendi" termék- és karakterdömpinggel, valamint az egészségvédelmet szolgáló irányzatokkal szemben rendelkezzen egy minőségi „szakmai szűrővel". Meg tudja különböztetni a jól felépített reklámfogásokat az igazi értékeket biztosító egészségfejlesztési eljárásoktól. Nem mindig a drágább a jobb! Legyen felkészült és ismerje a rekreáció legújabb eredményeit, a kutatásokat, a szakembereket. Tudja, kihez kell fordulnia tanácsért, információért, ha valamely speciális kéréssel keresik meg. Tudja, kihez kell küldeni a klienst, ha annak valamely kérése meghaladja a tudását. Küldje orvoshoz vagy gyógytornászhoz, ha egészségi állapota ezt indokolja, küldje tánctanárhoz, tenisz- vagy síoktatóhoz, ha a „kliense" azzal kíván foglalkozni. Ki kell tudnia szűrni akár az oktatók, akár a természetgyógyászok, akár a természetvédők közül a kóklereket, az önjelölt gurukat (Kovács, 2004). A rekreációs szakember munkája emberekkel való foglalkozást jelent. Ösztönzést, képzést, nevelést, bevonást különböző szabadidős tevékenységekbe, melyek célja az egyén életminőségének fejlesztése.

A rekreátor szerepe a jövő egészségfejlesztésében

A 21. század egészségügyi kihívásai – például a mozgáshiány, a mentális túlterheltség, a civilizációs betegségek terjedése – új típusú, holisztikus szemléletű szakembereket igényelnek. A rekreátor a jövőben nemcsak szabadidős tevékenységek szervezőjeként, hanem prevenciós, közösségi és digitális egészségfejlesztési szakértőként is értelmezendő. Az MI-alapú fitnesz- és egészségalkalmazások, a hibrid életmódprogramok és az otthoni rekreációs terek kialakítása mind új teret nyitnak a rekreátor tevékenysége előtt.

Az Egészségügyi Világszervezet 2020-as globális jelentése hangsúlyozza, hogy a fizikai aktivitás előmozdítása és a közösségi életminőség javítása stratégiai prioritás (WHO, 2020). A rekreátor képes hidat képezni a közösségi ellátás, a civil szféra és az egészségügy között.

Szakmai továbbképzési lehetőségek és életpályamodell

A rekreátor szakemberek számára kulcsfontosságú az élethosszig tartó tanulás. A hazai és nemzetközi kurzusok (pl. EREPS, EQF-szintek, wellness coach, Nordic Walking oktató, egészségmentor) lehetőséget biztosítanak a specializációra.

Az alábbi továbbképzési formák jellemzőek: akkreditált szakirányú továbbképzések (pl. egészségfejlesztő rekreátor, sportrekreáció); nemzetközi minősítések (EREPS, EHFA, ACSM); konferenciákon, workshopokon való részvétel (pl. CEERA, ISCA);[1] tudományos publikációs tevékenység és módszertani fejlesztés.

A rekreátor életpályamodellje több irányba is nyitott: szabadidősport szervezés (egyesületek, fitneszklubok); egészségfejlesztési programok vezetése (iskolákban, idősek otthonában, munkahelyeken); prevenciós szerep az önkormányzati és civil szférában; közösségi egészségprogramok, pályázati programok (EFOP, TOP Plusz) koordinációja.

Irodalomjegyzék

Cedefop. (2010). *A bridge to the future: European policy for vocational education and training 2002-10: national policy report: Hungary. E*uropean Centre for the Development of Vocational Training.

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció* (2. kiad.) (Rekreáció mindenkinek). Bába Kiadó.

Havran, Z., Szabó, Á. & Máté, T. (2021). Sport and development in Hungary and the Central and Eastern European region. In T. A. Benn, R. B. Houlihan & B. Carr (eds.), *Sport and development in Emerging Nations* (pp. 58–76). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003024002-5

Hawkins, B. L. & Porter, H. R. (2020). Recreational therapy competencies, part 2: Findings from the ATRA competencies study. *Therapeutic Recreation Journal, 54*(4), 326–340. https://doi.org/10.18666/TRJ-2020-V54-I4-10238

Jackson, E. L. & Burton, T. L. (1989). *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future. V*enture Publishing.

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

Lacza, G. (2014). A magyarországi rekreációs felsőoktatási képzési rendszer hatékonyságának vizsgálata és aktualizálásának lehetőségei a piaci igények tükrében. Doktori disszertáció. Semmelweis Egyetem. https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/1070/laczagyongyver.m_tézis.pdf?sequence=4

[1] EREPS: European Register of Exercise Professionals. EHFA: European Health és Fitness Association. ACSM: American College of Sports Medicine. CEERA: Central Eastern European Recreation Association. ISCA: International Sport and Culture Association.

Porter, H. R., Hawkins, B. L. & Kemeny, B. (2020). Recreational Therapy Competencies, Part I: The ATRA Delphi Study. *ATRA Annual in Therapeutic Recreation, 54*(4). https://doi.org/10.18666/TRJ-2020-V54-I4-10237

World Health Organization. (2020). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world.* WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

World Health Organization. (2020). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world.* WHO.

World Leisure and Recreation Association. (1993). *WLRA international charter for leisure education. W*LRA.

World Leisure and Recreation Association. (1993). *WLRA International Charter for Leisure Education. W*LRA.

Képjegyzék

1. kép. Rekreáció szakos hallgatók képzés közben. Fritz Péter magángyűjteményéből, 2006.