SZABADIDŐ-ELTÖLTÉSI IRÁNYZATOK ÉS SZÍNTEREK

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

Biróné Ilics Katalin
egyetemi adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9423-5702

Magyar Márton
egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7132-6284

Absztrakt

A fejezet a szabadidő-eltöltés különböző irányzatait és színtereit rendszerszemléletben tárgyalja, kiemelve a rekreáció és a turizmus közötti komplex kapcsolatrendszert. A turizmus fogalmi és motivációs megközelítéseinek bemutatása rámutat arra, hogy a rekreációs célú helyváltoztatás az élményszerzés, a regeneráció és az életminőség javításának egyik meghatározó eszköze. A természetjárás, az egészségturizmus, a wellness és a sportturizmus elemzése igazolja, hogy a mozgásos és szellemi rekreáció integrált módon jelenik meg a modern turisztikai kínálatban. A fejezet külön hangsúlyt helyez a tematikus és örökségalapú turisztikai attrakciókra, valamint a vidéki és falusi turizmus rekreációs potenciáljára, amelyek a fenntarthatóság és a helyi értékek megőrzése szempontjából is kiemelt jelentőségűek. Az animáció mint közösségaktivizáló és élményfokozó tevékenység önálló alfejezetben jelenik meg, bemutatva annak szerepét a turizmusban, a rendezvényszervezésben és a mindennapi rekreációs gyakorlatban. A fejezet zárásaként a terápiás rekreáció kerül bemutatásra, amely a rekreációs eszközök alkalmazásával járul hozzá a fizikai, pszichés és szociális rehabilitációhoz, különös tekintettel a speciális szükségletű csoportokra. A bemutatott

A rekreáció elmélete, 317–429.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-10

területek együttesen igazolják, hogy a rekreáció a XXI. században nem csupán szabadidős tevékenység, hanem az egészségfejlesztés, az élményalapú tanulás és a társadalmi integráció kulcsfontosságú eszköze.

Kulcsszavak: rekreáció, turizmus, szabadidő, egészségturizmus, wellness, sportturizmus, természetjárás, animáció, terápiás rekreáció, életminőség

LEISURE TRENDS AND SETTINGS

Abstract

This chapter provides a systematic overview of leisure patterns and settings, with particular emphasis on the complex interrelationship between recreation and tourism. Conceptual and motivational approaches to tourism highlight that recreation-oriented mobility represents a key instrument for experience acquisition, regeneration, and the improvement of quality of life. The analysis of nature-based activities, health tourism, wellness, and sport tourism demonstrates that physical and cognitive forms of recreation are increasingly integrated within contemporary tourism supply. Special attention is given to thematic and heritage-based attractions, as well as to the recreational potential of rural tourism, which play a significant role in sustainability and the preservation of local values. Animation is discussed as a distinct field of activity, emphasizing its role in community engagement, experience enhancement, and its applications in tourism, event management, and everyday recreational practice. The chapter concludes with an overview of therapeutic recreation, highlighting its contribution to physical, psychological, and social rehabilitation through structured recreational interventions, particularly among populations with special needs. Overall, the presented domains confirm that recreation in the 21st century extends beyond leisure activity, functioning as a key tool in health promotion, experiential learning, and social integration.

Keywords: recreation, tourism, leisure, health tourism, wellness, sport tourism, nature-based recreation, animation, therapeutic recreation, quality of life

TURIZMUSRÓL TÖBBFÉLE NÉZŐPONTBÓL

Fritz Péter – Magyar Márton

A turizmusnak többféle meghatározását találjuk a szakirodalomban. Ezek a definíciók többnyire kifejezik a kor idegenforgalmi szemléletét: a mai napig nincs kizárólagos, egyetemes definíciója a turizmusnak, hiszen társadalmi csoportonként és történelmi korszakonként változik a turista indítéka, a turizmus társadalmi elfogadottsága és megítélése (Urry, 1990).

Bár a turizmus különböző formái már az ókortól fogva léteznek, a fogalom meghatározására csak a 20. században került sor.

Az egyik leggyakrabban használt definíciót a WTO (World Tourism Organisation, amely 2005 óta UNWTO, azaz az ENSZ Turisztikai Világszervezete) és az Interparlamentáris Unió fogadta el 1989-ben Hágában, amelyet azóta csak a *Hágai nyilatkozat*ként emleget a turizmusszakma, és szinte minden szakirodalomban olvasható. Ezek szerint: „A turizmus magában foglalja a személyek lakó- és munkahelyen kívüli minden szabad helyváltoztatását, valamint az azokból eredő szükségletek kielégítésére létrehozott szolgáltatásokat”[1] (WTO, 1989).

Ez a meghatározás tehát nem korlátozza a turizmus körébe tartozó helyváltoztatásokat sem időtartamuk, sem a megtett távolság, sem pedig a turista motivációja szerint. Magába foglalja mind a szabadidős, mind pedig a hivatásturizmust (United Nations, 1963).

A WTO fogalommeghatározása a turizmust az emberi együttélés szinte minden területével kölcsönhatásban álló, komplex rendszernek tekinti, azonban a rekreációs tevékenységek közül a hivatásturizmus kiszorul, mert az nem szabadidős tevékenység, ugyanakkor a turizmus területeinek minél komplexebb bemutatása céljából érdemesnek tartottuk megemlíteni ebben a fejezetben. Sportturizmusnak nevezik a szurkolók utazását és jelenlétét, a sportszakemberekét hivatásturizmusnak – akárcsak a versenyhez kapcsolódó marketingesek üzleti, szakmai, egyéb tevékenységét.

Johnston (1970) úgy véli, alapvető emberi tulajdonság a változatosság mind aktív vagy passzív keresése. Aktívnak nevezi azokat, akik a felfedezésben lelik

[1] „It encompasses all free movements of persons away from their places of residence and work, as well as the service industries created to satisfy the needs resulting from these movements.”

örömüket, nyitottak az új dolgok megismerésére. A passzívak inkább elbújnak és a vízparton lazítanak.

Természetesen ezek a határok nem ilyen élesek, hiszen a vízparton való heverészéshez először is el kell jutni a vízpartra, az pedig már egy komplexebb szabadidős tevékenységhalmaz eleme. Éppen ezért nem soroljuk a tengerparti napozást vagy a madárcsicsergés hallgatását az erdőben a „semmittevés" kategóriájába. A céltalan időtöltés szabadidőnk nem rekreációs célú felhasználását jelenti, a látszólag passzív „semmittevés" nagyon is komoly regenerációval jár élettani és pszichés szempontból. Nem beszélve arról a tényről, hogy ezen tevékenységeket legtöbbször tudatosan meg is szervezzük. Az utazás és a vakáció változatosságot nyújthat, eltávolodást a mindennapoktól, a megszokott családi környezettől. Valami olyasmit, ami új és ezért kellemesen izgató is. A nyaralási célú utazás legfontosabb okaként a lakó- vagy munkahelyünktől való menekülést hangsúlyozta van Wee és Mokhtarian (2023).

Ugyanakkor Kolakowski (1998) már két és fél évtizede leszögezte, hogy nem is a menekülés hajt bennünket, hanem a kíváncsiság. A lengyel filozófus szerint a kíváncsiság, a „semmi másra nem visszavezethető ösztön" hajt bennünket. „A kíváncsiság, vagyis az a szükséglet, hogy környezetünket érdek nélkül vizsgáljuk, egész életen át elkíséri az embert…" A kíváncsiság ösztöne, az újdonság keresése, az ismeretlen csábítása egyfajta életformát jelent. A kíváncsiság, az örök emberi tulajdonság természetesen nemcsak az utazásainkat ösztönzi, hanem ez a világ (a társadalmak) fejlődésének záloga is.

Az üdülőturisták csoportosíthatók demográfiai, földrajzi, magatartásbéli és lélektani jellemzők alapján vagy akár az életstílus szerint is (Sulyok, 2007). Minden tulajdonság befolyásolja az utazás motivációját és a különféle típusú turistatevékenységekben való részvételt.

A turizmus a szabadidő eltöltésének egyik formája. Szabadidős tevékenységként számos aktivitást nevezhetünk meg, ezek azonban rendkívül változatosak motivációjuk, földrajzi környezetük, intenzitásuk, időhatáruk stb. szempontjából. Ezért aztán mondhatjuk azt is, hogy a turizmus a rekreáció egyik eszköze. Nemzetközi színtéren gyakrabban találkozunk azzal a koncepcióval, hogy a rekreáció egy átfogóbb fogalom, s több szakember a turizmust egyfajta kikapcsolódásnak, rekreációs aktivitásnak tekinti, amely távol az otthonától történik (Xie et al., 2022).

A turizmus iparágának feltétele, hogy a turista rendelkezzen megfelelő jövedelemmel, szabadidővel (Lengyel, 2004). A szabadidő azonban nemcsak a turistalét meghatározó eleme, de a szabadidős tevékenységeinket is ekkor műveljük.

Kikapcsolódást az állandó környezet is kínál, de a turizmus fogalma helyváltoztatáshoz kötött, az ideiglenes elutazás tehát egy nagyon fontos jellemzője a turizmusnak. Azt is mondhatjuk, hogy a turizmus alapvető feltétele a hazaérke-

zés. Urry (1990) szerint ez egy relatíve rövid periódus, de a WTO (1995) egy évben állapította meg az útonlét időtartamát.

A turizmusban való részvétel harmadik fontos eleme az utazási cél. MacCannel (1996) az élményszerzést hangsúlyozza, a „más „élményt", a „másság" keresését az utazási célokat illetően. Ez összecseng a rekreáció céljával, a „mással, vagy máshogy való foglalkozással".

Michalkó (2001) definíciója szerint pedig „a turizmus az egyén élményszerzéssel párosuló környezetváltozása, amelynek során szolgáltatások igénybevételére kerül sor". Közös lényegük a szabadidőben végzett tevékenység, az otthonról való elutazás, a motiváció valamely célállomáson végzett tevékenységre, szolgáltatások igénybevétele.

Smith (2006) szerint a turizmus komplex élmény: magában foglalja a találkozásokat, a megtekintett helyeket, a tevékenységeket, végül az emlékeket.

Rekreáció és turizmus között az utazás és a szolgáltatások sajátos egyedisége tesz különbséget. A turizmusnak feltétele a „szokásostól" eltérő térbe való érkezés és egy ideig ott-tartózkodás. Az igénybe vett szolgáltatások azonban lehetnek az otthon megszokottak ugyanúgy, mint a tartózkodási tér egyedi kínálatai, amelyek az utazást motiválták. Miután a turisztikai kínálat helyhez kötött, megvásárlása igényli az utazást. A turisztikai célállomásokon vásárolt szolgáltatások a megváltozott környezetnek köszönhetően minőségibb pihenést nyújtanak a turista számára.

A turizmus korunk világméretű társadalmi jelensége, amely az egyéni szabadidő-hasznosítás egyik alapvető formájaként az emberi kapcsolatok, valamint a politikai, gazdasági és kulturális viszonyok fontos közvetítője, miközben egyszerre következménye és alakítója az életminőségnek. Rekreációs tevékenységként emberi alapszükségletnek tekinthető, ugyanakkor számos ország gazdaságában komplex hatásmechanizmusa révén jelentős szerepet játszik a szerkezeti problémák és a foglalkoztatási nehézségek kezelésében. A turizmus mindemellett az állandó lakó- és munkahelyen kívülre irányuló, önkéntes és szabad elhatározáson alapuló helyváltoztatások és tartózkodások, valamint az ezekhez kapcsolódó intézményrendszerek összessége, egy olyan komplex, multiszektorális rendszer, amely életünk szinte minden területével kapcsolatban áll, és több területen multiplikátorhatást fejt ki (Tasnádi, 2002).

A turizmus területei

A turizmus fogalmából kitűnik, hogy az utazás mozzanata csak egy alrésze a turizmus egészének. Az utazásból fakadó helyváltoztatásokhoz alapvetően négy

turisztikai szolgáltatáscsoport kapcsolható: utaztatás/közlekedés, szállás, vendéglátás/étkezés, illetve egyéb szolgáltatások/programok. Ezek a turizmus két nagy területéhez, azaz a hivatás- és a szabadidős turizmushoz (Michalkó, 2012) kapcsolódóan eltéréseket mutathatnak. (A 2008. évi IRTS, azaz Nemzetközi Idegenforgalmi Statisztikai ajánlások személyes és üzleti-szakmai területekre bontja a turizmust annak célja szerint [UN DESA, 2010].)

A hivatásturizmus a turizmusnak azon ága, amely a munkával, üzleti céllal összefüggő utazásokat jelenti. A hivatásturisták nem szabadidejükben és nem saját költségükön utaznak, hanem munkavégzéshez kapcsolódóan. Ide tartozik az üzleti és konferenciaturizmus, az *incentive* (ösztönző) turizmus, valamint azok a kapcsolódó rendezvénytípusok, mint a kiállítások, árubemutatók, tréningek, tanácsadások, képzések, fesztiválok, illetve kulturális és sportesemények (Tomecskó, 2006). A KSH (2025) ezeket az üzletiturizmus-ágakat nevesíti: konferencia, kongresszus; üzleti út; kiállítás, vásár céljából tett utazások. Az UNWTO (2019) szerint az üzleti turizmus a turisztikai tevékenység olyan fajtája, amelynek során a látogatók meghatározott szakmai és/vagy üzleti célból a munkahelyükön és lakóhelyükön kívülre utaznak azzal a céllal, hogy a MICE-turizmusként azonosított területek valamelyikén vegyenek részt. A MICE mozaikszó az angol *Meetings, Incentives, Conventions/Conferences/Congresses* és *Exhibitions/Events* kifejezések kezdőbetűiből áll, és azokat a szakmai utazásokat jelöli, amelyek értekezletekhez és üzleti tárgyalásokhoz *(meetings),* ösztönző és jutalmazó programokhoz *(incentives),* tudományos rendezvényekhez, konferenciákhoz és kongresszusokhoz *(conventions/conferences/congresses),* illetve kiállításokhoz, vásárokhoz és különféle eseményekhez *(exhibitions/events)* kapcsolódnak.

Az üzleti turizmus ugyanazon utazás során a (szabadidős) turizmus bármely más válfajával kombinálható.

Speciális válfaját jelenti a hivatásturizmusnak a munkahelyi gyakorlatokhoz és szakmai mobilitáshoz kapcsolódó utak. Az EU Erasmus+ programja lehetővé teszi a külföldi gyakorlati tapasztalatszerzést diákoknak és szakembereknek (European Commission, 2021). A szakmai tanulmányutak és ipari látogatások közé sorolható például a kutatók terepmunkája vagy a gyártóüzemek meglátogatása, amelyek közvetlen betekintést nyújtanak ipari folyamatokba, elősegítve az aktív tanulást, a résztvevők felkészítését a választott pályára annak értékeinek tisztázásával (Hahn és Hop, 2018).

A szabadidős turizmus – a hivatásturizmuson kívüli, széles tartalmú turisztikai tevékenység – az állandó lakóhelyen kívül, szabadidőben és önkéntes motiváció alapján végzett aktivitások összessége, amelyet az egyén változatosságigénye ösztönöz (Lengyel, 2004). Ez a megközelítés elsősorban elméleti jellegű, és a motivációs dimenziót hangsúlyozza.

A nemzetközi statisztikai gyakorlat ezzel szemben operacionalizált kategóriarendszert alkalmaz. A Nemzetközi Idegenforgalmi Statisztikai Ajánlások (IRTS) a szabadidős turizmust elsődleges utazási cél szerint sorolja csoportokba, például nyaralás és kikapcsolódás, barátok és rokonok látogatása, oktatás, egészségügyi ellátás vagy vallási motiváció alapján (UN DESA, 2010). E klasszifikáció célja az összehasonlítható nemzetközi adatgyűjtés biztosítása.

A hazai statisztikai gyakorlat – a Központi Statisztikai Hivatal adatfelvétele – az utazások motivációját hasonló, de részben finomított kategóriákban méri, például egészségmegőrzés, kapcsolatok menedzselése vagy tanulás szerint (KSH, 2025). Ez a bontás már a magyar társadalmi sajátosságokhoz igazított, gyakorlati adatfelvételi struktúrát tükrözi.

A KSH (2025) a következő szabadidősturizmus-ágakat nevesíti: üdülés; körutazás; városnézés; természetjárás; rokon, barát, ismerős meglátogatása; iskolai kirándulás, táborozás; egészségmegőrzés; kulturális és sportrendezvény látogatása; hobbi jellegű munka; vallási és egyéb szabadidős céllal (pl. vadászat) tett utazások. Nemzetközi utazások esetében ide sorolja a gyógykezelést is. Az UNWTO (2019) a szabadidős turizmus legjellemzőbb alágai közé sorolja a kulturális, az öko- és a rurális turizmust, a kaland- és egészségturizmust, a gasztronómiai (és borturisztikai) formákat, a tengerparti, tengeri és egyéb vízhez kötődő turizmust, továbbá a városi és hegyvidéki turizmust, az oktatási turizmust, valamint a sportturizmust. Bizonyos alágak részletesebben a megfelelő fejezetekben kerülnek tárgyalásra.

A hazai szóhasználatban még gyakran találkozunk az aktív turizmus (különösen a *Nemzeti Aktív Turisztikai Stratégia 2030* tükrében) és sportturizmus kifejezésekkel, amelyek lefedik a mozgásos és szellemi sport, rekreáció válfajait, úgymint a lovas-, horgász-, vadászturizmus, kalandparkok, sportversenyek stb. területét.

Magyar (2018) a szabadidős turizmus több alágához kapcsolja a turisztikai animációt, források szintetizálásával arra mutatva rá, hogy animációs tartalmak megjelenhetnek a falusi és vidéki (agroturisztikai) környezetben, az egészségturizmusban, például wellness szállodákban, aktív wellnessprogramokban, fürdőkben, strandokon, aquaparkokban és a több generációt kiszolgáló családbarát szállodákban, továbbá az üdülőturizmusban, ahol a klubszállodák, az all-inclusive és a soft all-inclusive szállodai modellek különösen kedveltek. Animációs elemek megjelennek a síturizmusban és a tengerjáró/óceánjáró turizmusban is, valamint az aktív turizmus keretében, például kalandparkokban, hajózási szolgáltatásoknál, illetve lovas-, horgász-, vadász- és ökoturisztikai programokban. A gasztronómiai, bor- és agroturizmus szintén kínálhat animációs programokat, legyen szó fesztiválokról vagy szállodai tartózkodáshoz kapcsolódó élményelemekről.

A turistákról

Az UNWTO meghatározása szerinti látogatótípusok a következők: kiránduló (aznapi látogató), aki az éjszakát nem tölti a célhelyen, illetve turista az, aki az éjszakát a desztináción tölti (UN DESA, 2010).

Az utazás miértjének vonatkozásában az emberek többsége lelkületét tekintve középcentrikus. Az ettől való eltérés egyik véglete az *allocentrikus* (aki egyéni, független nyaralást szervez), a másik pedig a *pszichocentrikus* személy (aki a tömegturizmust részesíti előnyben). A szervezett, csoportos utazáson részt vevő ember tehát pszichocentrikus (Plog, 1974).

Az allocentrikusokat az új, érintetlen helyek vonzzák. Ha egy hely egyre népszerűbb lesz, az allocentrikusok más területeket keresnek fel. A pszichocentrikusok akkor érzik „otthon" magukat, ha az úti cél olyan lehetőségeket, vonzerőt és szolgáltatásokat nyújt, mint az otthoni környezet. Az allocentrikus célja például Afrika egy elhagyatott területének vagy egy lakatlan szigetnek a felkeresése, a középcentrikus megelégszik Európa Földközi-tenger menti részének meglátogatásával, a pszichocentrikus pedig akkor boldog, ha a Disneylandbe mehet (Tasnádi, 2002).

Az allocentrikusok kalandvágyók, aktívak, sok mozgást igényelnek; egyedül szeretik felfedezni az új helyeket, kívánják az új tapasztalatokat; keresik az olyan szokatlan célpontokat, ahol más még nem járt; jobban kedvelik a turisták által el nem árasztott helyeket; szállásban és étkezésben elfogadják az alapvető kényelmet; élvezik az idegen kultúrákkal való interakciókat (Plog, 1974).

A pszichocentrikusok a szervezett utazásokat kedvelik; mozgás- és aktivitásigényük nem nagy; élvezik a közepes aktivitású helyeket: napozás, strandolás, szörfözés; jobban kedvelik a közúti közlekedést, mint a légi közlekedést; kedvelik a lakókörnyezettel megegyező szálláshelyeket, éttermeket, látnivalókat és boltokat; nem akarnak „idegen" környezetet (Plog, 1974).

A fenti csoportosítások mellett egyéb módokon is kategorizálhatjuk a turistákat. Ezekből a következő típusok emelendők ki: szabad mozgásteret kereső, tájkedvelő, sétáló, olcsón nyaraló, a fogadó országot és lakosságát alaposabban megismerni vágyó stb. üdülőturista.

A turizmusban előforduló attrakciók

A természeti szépségek: a naplemente, a hegyek, a lombhullás, egy völgy, a fák általában kellemes látványt nyújtanak a szemlélődőnek. Hétvégeken a városokból nagy tömegek utaznak vidékre, hogy a fák, a rét, a folyók, az állatvilág, az

égbolt látványában gyönyörködjenek (Tasnádi, 2002). A turisták túlnyomó többsége – az üzleti és szakmai céllal utazók kivételével – pihenési és feltöltődési céllal utazik el, ezért indokolt a látnivalók részletesebb bemutatása a pihenéshez kapcsolódó turizmus keretében.

Az attrakciók a turizmus meghatározó vonzerői, amelyek képesek motivációt generálni az utazásra, valamint a nem rezidens és a helyi lakosság körében egyaránt látogatói keresletet létrehozni (Puczkó & Rátz, 2000). Ezek lehetnek materiális (pl. épületek, természeti látványosságok) vagy immateriális tényezők (pl. kulturális események, hagyományok). Az attrakciók célja, hogy szórakozási, kikapcsolódási lehetőségeket kínáljanak, de gyakran oktatási célokat is szolgálnak (Holloway, 1994, idézi Puczkó & Rátz, 2000), így bővítve a látogatók ismereteit.

Az attrakciók csoportosítása többféle szempont alapján történhet, például legjellemzőbben a kialakulásukkal kapcsolatban (Puczkó & Rátz, 2000).

A természeti attrakciók közé tartoznak a nemzeti parkok és természeti szépségű helyszínek (Donici & Dumitraș, 2024), továbbá a rekreáció szempontjából jelentős vizek (sportolási és fürdőturisztikai céllal), a jég és szél által formált domborzati elemek, a csillagászati jelenségek, valamint az állatvilág (fauna) és a növényvilág (flóra) (Michalkó, 2012), míg az épített attrakciók közé sorolhatók a múzeumok, történelmi épületek és szórakoztató központok (Zhang, 2022), köztük a sport és rekreáció szempontjából különleges jelentőségű sportmúzeumok és stadionok, a különféle témaparkok (vidámparkok, vízparkok), továbbá a történelmi események helyszínei, híres személyek életútjának állomásai, legendákhoz kötődő helyek, oktatási intézmények, spirituális és szent terek, valamint a gasztronómia sokféle megnyilvánulása (Michalkó, 2012).

A mozgásos rekreáció felosztásának átgondolásakor többször is változtattunk a rendszertani kategóriákon és a könyv tartalmi felépítésén is, a turisztika és a turizmus meghatározása, esetleges rekreációs céljainak különbözőségei miatt. Végül úgy döntöttünk, hogy a turizmus fejezeten belül külön alfejezetben fogjuk részletezni a természetjárást (turisztikát) és bemutatni a túrázások nagyobb csoportjait, melyek nagyon fontos szerepet töltenek be a mozgásos rekreációs tevékenységek között. A végrehajtáshoz szükséges jól meghatározható követelmény és szabályrendszerük miatt rekreációs edzésként és hobbisportként is alkalmazhatóak, de leginkább a nem edzés jelleggel végzett mozgásos rekreációs rendszertani csoportba sorolhatjuk ezen tevékenységeket.

TERMÉSZETJÁRÁS

Fritz Péter – Magyar Márton

A természetjárás – mivel „a láb mindig kéznél van” – az egyik legkézenfekvőbb természetben eltölthető kikapcsolódási forma (Jakabházy, 1996). A természetes környezet a maga tisztaságával, időnkénti kiszámíthatatlansága ellenére is nyugalmat sugároz, de emellett kihívást is jelenthet.

A turizmus szó egy nagy gyűjtőfogalom, ami a rekreáció területeit is átöleli, ez persze nem azt jelenti, hogy az összes turizmushoz tartozó termékcsalád a rekreáció része.

A mozgásos rekreáció területéhez, mint főtermékcsalád, leginkább az egészségturizmus, a természeti turizmus és a vízi turizmus tartozik.

A túrázás a turizmuson belüli mozgásos rekreációs tevékenységek gyűjtő megnevezése, sokszor mégis szinonim fogalomként használjuk: például kerékpártúrázás, kerékpáros turizmus.

A túrázásnak komplex egészségfejlesztő hatása van, hiszen aktív mozgást jelent, bármelyik típusát is választjuk az egyre bővülő kínálatból. Közben biztosítja az ehhez szükséges egészséges természetes környezetet, amely csaknem minden érzékszervünkön keresztül a belső harmónia megteremtésére ösztönzi az emberi szervezetet (Bokor és Fritz, 2011).

A természetjárás bármely életkorban, a résztvevő egyéni edzettségi szintjének megfelelően űzhető tevékenység. Már 1857-ben létrejött egy ehhez kapcsolódó szövetség Londonban. Hazánkban az első turistatársaság 1873-ban alakult meg Tátrafüreden Magyarországi Kárpátegylet névvel (Jakabházy, 1996), amelynek jogutódja 1881-től Magyarországi Kárpát Egyesület, 1913-tól Magyar Turista Szövetség, 1948-tól Magyar Természetbarát Szövetség, 2012 óta pedig Magyar Természetjáró Szövetség (MTSZ) néven működik (MTSZ, 2025). A túrázók körében felmerült az az ötlet, hogy versenyszerűen mérjék össze erejüket, így jött létre a teljesítménytúrák rendszere, különböző távokon és napszakokban. A túrázók ezen a területen is szövetségbe tömörültek (Jakabházy, 1996), megalapítva a Teljesítménytúrázók Társaságát 1991-ben (TTT, 2022).

Óriási rekreációs jelentőséggel bír a túramozgalom, mely a természetbarát szervezetek által változatos időpontokban rendezett, öntevékenyen, folyamatosan teljesíthető hosszabb-rövidebb túrákat foglal magában. Legtöbbször útvonalhoz kötöttek, vagy érintőpontokat tartalmaznak, mint például az Országos Kéktúra (Bokor és Fritz, 2011).



1. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban.

Azok számára, akik kimozdulnának a városból, mindig és mindenhol nyitva tart a természet. A mozgás rajongói arról ismerhetőek meg, hogy nem riasztja el őket a hideg, késő ősszel és télen éppúgy „lábra kapnak", mint tavasszal vagy nyáron. Az igazi túrázók ráadásul vallják, hogy a csípősebb időben könnyebb teljesíteni egy-egy hosszabb távot, mint kánikulában. Az erdőknek és a hegyeknek minden évszakban megvan a maguk szépsége, vagyis szinte teljesen mindegy, hogy mikor járjuk a turistautakat. Csak az eső ne essen, a korai havazás ellen viszont senkinek sem lehet kifogása. Nem véletlen, hogy novemberben országszerte különféle teljesítménytúrákat ajánlanak a természetjáró egyesületek, klubok (Bokor és Fritz, 2011).

A természetjárás speciális ágaiként említi Jakabházy (1996) a barlangi túrázást, vízitúrázást, magashegyi túrázást, hegymászást, autós-motoros természetjárást, tájfutást is. Ismerkedjünk meg a túrázás MTSZ (2018) által jelenleg elismert típusaival!

Gyalogtúrázás: normál (nem magashegyi) túra, természetjáró tájékozódási verseny; síkvidéki túra, téli túra, többnapos túra (csillagtúra, vándortúra), sátorozás (állótábor, mozgótábor), illetve magashegyi túra formájában.

Túrakerékpározás: műúton vagy kiépített kerékpárúton, terepen (földúton); téli túra, többnapos túra, sátorozás, illetve magashegyi túra formájában.

Vízitúrázás: folyóvízen folyásirányban haladva, állóvízen haladva, folyóvízen folyásiránnyal szemben haladva; többnapos túra, sátorozás, illetve hajóátemelés formájában. A vizek nemzetközileg elfogadott osztályozása a Német Kenu Szövetség (Vidra Vízitúra, 2013) alapján: ZWA, B, C, illetve WW I–VI., azaz állóvíz, folyóvíz, szelíd víz, vadvíz I., vadvíz II., vadvíz III., vadvíz IV. és vadvíz V–VI.

Síelés: síelés akár többnapos túra (csillagtúra, vándortúra) keretében.

Barlangi túrázás: a kiépített barlangokban történő vezetett nyilvános túra, valamint a nem kiépített barlangban történő (a Magyar Karszt- és Barlangkutató Társulat minősített vezetője által vezetett) túrák sorolhatók ide.

Munkatúra: szintemelkedéstől és túratávtól függetlenül.

Az MTSZ (2018) bronz-, ezüst- és aranyjelvényes, érdemes, valamint kiváló természetjárókat különböztet meg. Az országos túramozgalmak közé az alábbiakat nevesítették: Országos Kéktúra, Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúra, Alföldi Kéktúra, Országos Kerékpáros Körtúra, Vízi Nagykör.

A korábbi (MTSZ, 2005) minősítési szabályzatban még szerepeltek az alábbi túratípusok is.

Magashegyi túrázás: erdőhatár feletti túrázás, amely általában 1500 méterrel a tengerszint feletti magasságban történő túrázást jelent a Kárpátokban és Közép-Európában. Ennek nehézségi fokaiként említették: magashegyi völgyi túra (menedékházhoz, vízeséshez, tengerszemhez), gyephavasi túra (hágó, gerinc, csúcs), sziklatúra (fal kiépített biztosítással, gerinc, csúcs), valamint biztosítást igénylő alpesi túra (biztosított mászóút, gleccser). A magashegyi túrázás is megvalósulhat(ott) akár többnapos túra vagy sátorozás formájában is.

Túravitorlázás: ennek keretében a túravitorlázást és a szörfözést nevesítették, akár a tárgyévben még fel nem keresett kikötő (túrahely) igazolt érintésével, túratelephelyen kívül töltött éjszakával, valamint MTSZ-túraversenyen igazolt befutással.

EGÉSZSÉGTURIZMUS

Fritz Péter – Magyar Márton

Az egészségturizmus a hazai turizmus egyik legjelentősebb növekedési potenciállal rendelkező alágazata (Rátz, 2001), a magyarországi turisztikai kínálat meghatározó eleme.

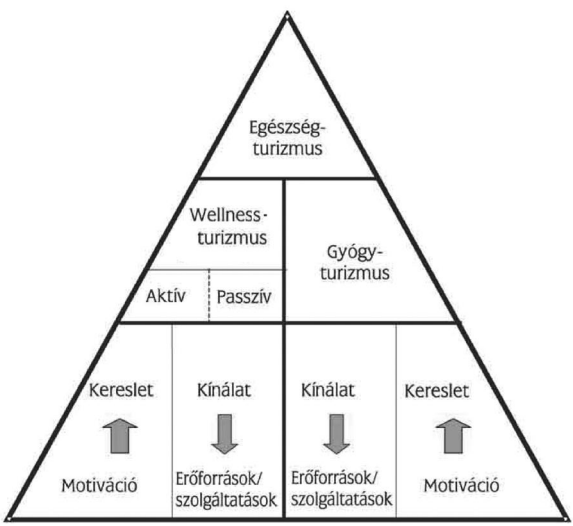
Az egészségturizmus meghatározása régóta vitatott kérdés a turizmussal foglalkozó szakmai és kutatói körökben egyaránt. A releváns irodalmakban

olvasható fogalmak, fogalmak változási tendenciái jelzik a definiálás nehézségeit.

Smith és Puczkó (2010) áttekinti a fogalmi meghatározások változását nemzetközi környezetben is, 1973-tól kezdődően, amelyet itt nem tartottunk indokoltnak megismételni.

Rátz (2001, p. 8) szerint az „egészségturizmus a turizmus azon területét jelenti, ahol a turista utazásának fő motivációja az egészségi állapotának javítása vagy megőrzése".

Az *1. ábrán* látható rendszer ettől árnyaltabb és komplexebb képet mutat, megjelenítve a motivációalapú kereslet és a kínálati oldal által indukálható szolgáltatásokat.



1. ábra. Az egészségturizmus rendszere.

Ruszinkó (2006) is úgy véli, hogy az egészségi állapot megőrzése és javítása érdekében történő utazás az egészségturizmus, azaz a – számos esetben tévesen szinonimaként használt – gyógyturizmus és a wellnessturizmus.

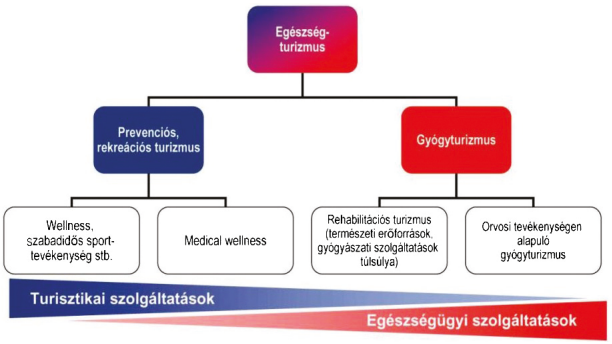
Kincses Gyula úgy véli, hogy az „egészségturizmus az egészséggel kapcsolatos olyan szándékos mobilitás összefoglaló kifejezése, ahol a helyváltoztatás célja a gyógyulás (gyógykezelés), rehabilitáció vagy az egészségfejlesztés (wellness, rekreáció stb.), és ehhez – az egészségügyi ellátás jellegétől függően különböző mértékben – turisztikai szolgáltatás is társul" (Kincses et al., 2009, p. 8). Ez a fogalom a rekreációs meghatározásainkhoz közelebb álló terminológia, amely megfelelően hangsúlyozza, hogy a különböző egészségprofilú szolgáltatásokhoz más súllyal társulnak a turisztikai szolgáltatások: a wellness- (vagy ahogyan ők

használják: prevenciós, rekreációs) turizmusban sokkal nagyobb az aránya a turisztikai, mint az egészségügyi szolgáltatásoknak. S ezen szolgáltatások fordított aránya figyelhető meg a gyógyturizmus szegmenseiben.

Az ESKI-kiadvány az egészségturizmuson belül több speciális szegmenst is meghatároz, köztük az orvosi turizmust, amely a gyógyturizmusnak az orvosi szolgáltatásokra épülő ága, alapvetően függetlenül a természetes gyógytényezők alkalmazásától, ugyanakkor azokkal szolgáltatási egységet is alkothat. Fontos megkülönböztetni ezt a rehabilitációs turizmustól, amely a gyógyturizmus azon területe, amely kifejezetten a természeti gyógytényezőkre épül, és amelyet Kincses és munkatársai terápiás gyógyturizmusként határoznak meg. A besorolás részét képezi továbbá a *medical wellness*, amely olyan wellnessközponti szolgáltatásokat jelent, ahol az egyéni program összeállítása orvosilag igazolt eljárások alapján, állapotfelmérést követően, egészségügyi szakemberek közreműködésével történik. Végül a rekreációs turizmus olyan komplex szolgáltatásegyüttesként jelenik meg, amely az egészségi állapot javítását és megőrzését célozza, az egészségfejlesztő tevékenységek mellett megelőző jellegű egészségügyi szolgáltatások bevonásával is (Kincses et al., 2009).

Az orvosi turizmus a világ nagy részén használt *medical tourism* kifejezés magyar megfelelője, amely ugyan nem tekinthető széles körben elterjedt hazai terminusnak, tartalmában azonban megfeleltethető annak. A gyógyturizmusnak az orvosi szolgáltatásokra szakosodott ága, amely alapvetően független a természetes gyógytényezők alkalmazásától, bár azokkal alkothat szolgáltatási egységet" (Kincses et al., 2009, p. 8). Magyarországon olyan orvosi szolgáltatások jellemzőek, mint a fogászat, az esztétikai sebészet, a mesterséges megtermékenyítés stb. (Kincses et al., 2009), míg például Thaiföldön a nemet megváltoztató operációk, ám a plasztikai sebészethez kapcsolható Dél-Amerika (például Argentína, Bolívia, Brazília és Kolumbia) is. A gyógyturizmus ezen ága gyakran „az első világ polgárainak kezelése harmadik világbeli árakon" kifejezéssel jellemezhető, mivel jellemzően olyan országokban veszik igénybe, ahol a kezelések költsége jelentősen alacsonyabb, mint a turisták származási országában. A motivációs tényezők között szerepelhetnek a hosszú várólisták elkerülése, a kellemesebb környezetben történő gyógyulás igénye, illetve az is, hogy egyes kezelések a turista hazájában nem elérhetők vagy jogi akadályokba ütköznek, például abortusz vagy eutanázia (Smith & Puczkó, 2010).

A média által közvetített értékrend jelentős szerepet játszik az önmagunk iránti rajongás és az alacsony önbecsülés kultúrájának kialakulásában. Ennek következtében sokan szinte bármit hajlandók megtenni a fiatalabb, karcsúbb vagy vonzóbb megjelenés érdekében – beleértve a különböző szépészeti beavatkozásokat is. A híresség és közszereplők esetében az anonimitás is fontos szempont, mivel nem kívánják, hogy nyilvánosságra kerüljön: megjelenésükben nagy szerepe van a plasztikai beavatkozásnak (Smith & Puczkó, 2010).



2. ábra. Az egészségturizmus fogalmainak ESKI-rendszere.

Ruszinkó és Donka (2019) is hangsúlyozza, hogy a klasszikus értelmezésű gyógy- és wellnessturizmus mellett további önálló ágat is szükséges elkülöníteni az egészségturizmus rendszerében, amelyet *medical (orvosi) turizmus*ként említenek. Ehhez tartozóan említik a szerzők a fogászat, a plasztikai sebészet, az ortopédsebészet, a diagnosztika és a rehabilitáció szolgáltatásait. (Bár a medical wellness nem jelenik meg a rendszertanukban.)

Michalkó (2012, p. 179) meghatározása szerint „[a]z egészségturizmus olyan turisztikai termék, amelyben a vonzerő az egyén egészségi állapotának megőrzését, javulását, a jó közérzet megteremtését szolgálja". Az egészségturizmus szerepe egyrészt az egészség megőrzésében (wellness), a betegségek megelőzésében (prevenció), a gyógyításban (terápia), az utókezelésben (rehabilitáció), valamint a szervezet fizikai kondicionálásában (fitnesz) jelenik meg (Michalkó, 2012).

Abban egyetértés mutatkozik a turisztikai szakemberek körében, hogy az egészségturizmus számos különböző terméket foglal magában, ám a pontos tartalmukkal vagy például a mozgással való kapcsolat mértékéről nincs teljes konszenzus. Az egészségturizmus különlegessége abban rejlik, hogy egyszerre klasszikus turisztikai termékként és az egészségügyhöz szorosan kapcsolódó szolgáltatásként is jelen van. Azaz nemcsak saját döntésre, hanem orvosi előírásra is igénybe lehet venni egészségturisztikai szolgáltatásokat – akár a lakóhelyen, akár más desztináción (másik településen vagy országban) is. A problémát valószínűleg az okozhatja, hogy a rekreációs szakembereket nem vonják be kellő mértékben a meghatározások pontosításába és a termékek fejlesztésébe. Nyilvánvaló, hogy az egészségturizmus rendszerét a mozgásos rekreációra kell alapozni – még ha a mozgás szerepének mértékében még nincs is teljes egyetértés (Fritz, 2011a). A mozgásos rekreáció jelentőségét leginkább Kincses és munkatársainak (2009) munkái hangsúlyozták.

GYÓGYTURIZMUS

Fritz Péter – Magyar Márton

A gyógyturizmus Rátz (2001) meghatározása szerint „az állandó lakóhelyen kívül, gyógyüdülőhelyen vagy gyógyászati létesítményben való ideiglenes – de meghatározott minimális idejű – tartózkodás, amelynek célja orvosi gyógymódok alkalmazásával valamilyen meglévő betegség gyógyítása" (Rátz, 2001, p. 8). A létesítmények Kincses és munkatársai (2009) által már említett kettős funkciója (egészségügyi és turisztikai szolgáltatások) a bio-pszicho-szociális modellre épül, kiemelve a természetes gyógytényezők terápiás potenciálját.

Az egészségturizmus gyógyturizmus ágának bázisát a víz gyógyászati célú felhasználása és az erre épülő évszázados hagyományokkal rendelkező fürdőkultúránk adja. Magyarország gyógy- és termálvíz készletét tekintve „nagyhatalom", hiszen hazánk a világ első öt termálvízben leggazdagabb országához tartozik Japán, Izland, Olaszország, Franciaország után (ÖTM – Aquaprofit Rt., 2007).

Hazánk területének több mint nyolcvan százalékán találunk termálvizet (hévizet), azaz 30°C-nál melegebb rétegvizet (ÖTM – Aquaprofit Rt., 2007). Ez magasabb hőmérséklet, mint sok európai országban, köszönhetően annak, hogy a Kárpát-medencében húsz méterenként egy hőfokot emelkedik a víz hőmérséklete, amely kiemelkedő geotermikus grádiens érték (Boros, 2012a).

Magyarországon 1370 termálkutat és 238 termálvízlelőhelyet találhatunk, legtöbbjüket fürdőzésre, kisebb részben mezőgazdasági, vízmű, kommunális és ipari hasznosításra használják (Hojcska és Szabó, 2021).

Ezeknek a világviszonylatban is egyedülálló lehetőségeknek hatékonyabb kihasználását tette lehetővé az egészségturizmus tematikus évében, 2011-ben megrendezett számos esemény is.

A természetes gyógytényezők között számontartott alábbi víztípusok emelendők ki az 509/2023. (XI. 20.) Korm. rendelet alapján:

A (természetes) ásványvíz természetesen vagy védelmi intézkedésekkel védett, felszín alatti vízadó rétegből származó, eredeténél fogva tiszta, antropogén szennyeződéstől mentes víz, amely az adott felhasználási formában mikrobiológiai, fiziko-kémiai és radioaktív tulajdonságait tekintve az emberi egészségre káros anyagot nem tartalmaz elfogadhatatlan mértékű kockázatot jelentő mennyiségben, amelynél az NNGYK szakhatósági állásfoglalása igazolja, hogy oldott összes ásványianyag-tartalma literenként legalább 1000 mg, vagy az oldott

összes szilárd ásványianyag-tartalma 500–1000 mg/l között van, és tartalmazza a jogszabályban megnevezett aktív biológiai anyagok valamelyikét (külsőleg történő felhasználásban például lítium-ion, szulfid-ion, bromid-ion, jodid-ion; belsőleg történő felhasználásban nátrium-ion, magnézium-ion, kalcium-ion, fluorid-ion, szabad széndioxid). Gyógyvíz az olyan természetes ásványvíz, amelynek bizonyított gyógyhatása van. Külsőleg fürdővíznek, belsőleg ivási, inhalálási célokra használható. A gyógyvíz mellett további természetes gyógytényezők (gyógyiszap, gyógygáz, gyógybarlang) és gyógyintézmények (gyógyszálló, gyógyfürdő, gyógyfürdőkórház, gyógyvízivócsarnok, éghajlati gyógyintézet és mozgásszervi betegek rehabilitációját ellátó nappali kórház) szolgálják a látogatók és turisták gyógyulását hazánkban (509/2023. [XI. 20.] Korm. rendelet).

Hazánkban a népegészségügyi feladatkörében eljáró Budapest Főváros Kormányhivatala nyilvántartása szerint kétszázhatvanhat elismert természetes ásványvíz (BFKH, 2025a), kétszáznyolcvanhét engedélyezett gyógyvíz (BFKH, 2025b), hét engedélyezett gyógyiszap (BFKH, 2024a), két engedélyezett gyógygáz/mofetta (BFKH, 2023a), hat engedélyezett gyógybarlang (BFKH, 2024b), száznyolc engedélyezett gyógyfürdő (BFKH, 2025c), negyvenkét engedélyezett gyógyhely (BFKH, 2023c) és negyvenkét engedélyezett gyógyszálló (BFKH, 2023b) található.

Ezek közül néhány jeles példát is kiemelünk:

- *természetes ásványvíz* található Albertirsa (Aquarius), Budapest 3. kerület (Óbudai Gyémánt), Csány (Pannon Aqua), Debrecen (AVE), Lajosmizse (Mizse, Zafír, Primavera), Nyárlőrinc (Apenta), Zalaszentgrót (NaturAqua) stb. településeken (BFKH, 2025a);
- *gyógyvíz* ezeken a településeken található: Algyő, Békéscsaba, Budapest (Rudas, Rác, Lukács, Irgalmas Forrás stb.), Debrecen, Demjén, Egerszalók, Gyula, Hajdúszoboszló, Harkány, Hévíz, Kehidakustány, Kiskunmajsa, Makó, Mezőkövesd, Mórahalom, Nyíregyháza (Sóstófürdő), Orosháza (Gyopárosfürdő), Sárvár, Sopron (Balf), Szentes, Szombathely, Tiszakécske, Tótkomlós, Veresegyház, Visegrád, Zalakaros stb. (BFKH, 2025b);
- *gyógyiszap* található Alsópáhok („Georgikon" természetes tőzeg gyógyiszap és Pannon Standard Gyógyiszap), Makó (Marosi gyógyiszap), Tiszasüly (Kolopi gyógyiszap) településeken (BFKH, 2024a);
- *gyógygáz* található Mátraderecske (Mátraderecske Mofetta Gyógygáz) és Parád (Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel Mofetta) településeken (BFKH, 2023a);
- *gyógybarlangjaink:* Szemlőhegyi-barlang, Budapest; Abaligeti-barlang; Baradla-barlang, Aggtelek; Kórház-barlang, Tapolca stb. (BFKH, 2024b);
- *gyógyfürdőink:* Borbála Gyógyfürdő, Algyő; Árpád Gyógy- és Strandfürdő, Békéscsaba; Széchenyi Gyógyfürdő, Budapest; Ceglédi Gyógy- és Strand-

fürdő; Vulkán Gyógy- és Élményfürdő, Celldömölk; Rába-Quelle Gyógy-, Termál- és Élményfürdő, Győr; Hajdúszoboszlói Gyógyfürdő; Állami Gyógyfürdőkórház, Hévíz stb. (BFKH, 2025c);
- *gyógyhelyeink:* Balatonfüred, Bükfürdő, Cserkeszőlő, Eger, Gyula, Hajdúszoboszló, Parádfürdő, Sárvár (Gyógyvarázs), Szentes, Zalakaros stb. (BFKH, 2023c);
- *gyógyszállóink:* Danubius Hotel Helia, Budapest; Hotel Piroska, Bük; Hunguest Hotel Nagyerdő, Debrecen; Hotel Kumánia, Kisújszállás stb. (BFKH, 2023b).

A szakemberek az egészségturizmusban tapasztalható tendenciák (pl. „spa" szolgáltatások térhódítása) mellett a gyógyvízalapú gyógyturizmus fejlesztésében látják hazánk kedvező helyzetét, amely a *Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030* című dokumentumban (MTÜ, 2021) is megjelenik. Egy friss kutatás szerint hazánkban nemcsak orvosi, hanem kultúra- és környezetközpontú gondolkodással is látogatnak gyógyfürdőt a középkorosztályba tartozó magyarok (Hojcska et al., 2024).

A gyógyvizek hatékonyságát külföldi és magyar randomizált, kontrollált vizsgálatok (RCT) is igazolják. Például kénes termálvízben fürdő kéz-osteoarthritises betegek esetén javulás volt megfigyelhető a reggeli kézmerevség, a fájdalom csillapítása terén (Kovács et al., 2012). A balneoterápia és a rehabilitációs beavatkozások kombinációját Tognolo és munkatársai (2022) is hatékonynak találták a reumás betegségekben szenvedő betegek kezelésében.

A hagyományos, csak a gyógyításra/gyógyulásra koncentráló kúraszerű megközelítés helyett pedig ma már az átfogó wellnessélmény kerül előtérbe. Ez nem csökkenti a gyógyítás szerepét, hanem komplex termékké alakítja azt, kiegészítve más, minőségi, testre szabott, változatos programokkal/szolgáltatásokkal, a kényeztetés érzését biztosítva (Kovács és Kiss, 2018).

WELLNESS

Fritz Péter – Magyar Márton

A *wellness* a *well-being* (jóllét) és a *wholeness* (teljeskörűség) egyesítéséből létrehozott műszó Dunn (1959) első leírása alapján. Egy másik értelmezés szerint a wellness szó a WHO 1948-as meghatározása szerinti well-being és az 1950-es

évek óta használt *fit* és *ness* szavak kombinációjaként értelmezendő (Nahrstedt, 2008, idézi Smith & Puczkó, 2010). Egyesek a betegség *(illness)* ellentéteként határozzák meg (Meiselman, 2016), ám a wellness rendkívül gazdag jelentéssel bír, ahogyan ezt a továbbiakban látni fogjuk.

Hazánkban a 2000-es évek elején alakulhatott ki az a gazdasági háttér, társadalmi igény, infrastruktúra, koncepció és terminológia, amelynek következtében fejlődésnek indulhatott ez a multidiszciplináris ismeretanyagra épülő, komplex, dinamikusan fejlődő rendszer (Kocsisné et al., 2019a).

A korábbi amerikai és európai wellnessmodellek összehasonlítása során a hasonlóságok mellett jelentős eltérések is megfigyelhetők. Az amerikai megközelítés már az 1970-es évektől kezdődően a WHO egészségfogalmára, valamint az *Ottawai charta* által megfogalmazott egészségfejlesztési elvekre épült. Ezzel szemben az európai irányzat kezdetben nem életfilozófiaként tekintett a wellnessre, hanem elsősorban a szabadidő eltöltéséhez kapcsolódó tevékenységként kezelte (Zsigmond, 2007). A hazai releváns irodalmak egymástól kissé eltérőképpen értelmezik a wellnesst. Rátz Tamara szerint:

> A wellness egészséget jelent a szó holisztikus értelmében, a fizikai, szellemi és értelmi képességek harmonikus egyensúlyát. […] A wellnessturizmus olyan, az állandó lakóhelyen kívüli, ideiglenes tartózkodást jelent, amely során a turista célja az optimális egészségi állapot elérése, a testi, lelki és szellemi egyensúly megteremtése (Rátz, 2001, p. 9).

Rátz (2001) megfogalmazásában a wellness-szolgáltatások komplex egészségmegőrző és prevenciós programokat kínálnak, amelyek nemcsak a testi regenerációt támogatják, hanem az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítésére is lehetőséget adnak. E programok megvalósítása a vendégek számára vonzó, élményközpontú környezetben történik, ahol a tanulási és rekreációs elemek szórakoztató formában kapcsolódnak össze.

Puczkó és Sartori (2002) értelmezésében a wellness célja az egészség összhangjának megteremtése, és sokkal inkább összefügg az életmódváltással, mint konkrét betegségek gyógyításával. Az egészségtudatos egyén életvitelén, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásán és rendszeres fizikai aktivitásán keresztül járul hozzá saját egészségének megőrzéséhez, valamint a betegségek megelőzéséhez.

Kovács Tamás Attila (2004, p. 75) megfogalmazásában: „A wellness az élet minősége, az optimális egészség pozitív komponenseinek összessége. Egyfajta sikerkoncepció, amely az egészség oldaláról fontos, tudományos felismeréseket összekapcsolja, sikert és szórakozást ígérő egészségmegőrzési programmá kovácsolja." A Magyar Wellness Társaság (2006) megfogalmazása szerint „a wellness

életforma, amelynek gyakorlói a civilizáció okozta bántalmakat a test, a lélek, a szellem együttes kényeztetésével, odafigyeléssel, tudatos életvitellel igyekeznek megelőzni" (idézi Hegedűs, 2006).

A wellness a prevenció, a regeneráció, a relaxáció és a rekreáció egysége. „Örömteli, testileg, lelkileg, mentálisan és szociálisan kiegyensúlyozott életformát takar. Ez egy holisztikus szemlélet, ahol a testi fittség mellett a szellemi, a lelki és – lehetőség szerint – a társadalmi harmónia megteremtése is elengedhetetlen" (Móricz és Ruszinkó, 2006).

Az Országos Egészségturizmus Fejlesztési Stratégia (2007–2013) szerint „[a] wellnessturizmus célja az egészségmegőrzés, amelynek során az egészséges emberek szabad idejükben, saját költségükön vagy kiegészítő/magánbiztosítók finanszírozásával egészségügyi elemeket is tartalmazó turisztikai szolgáltatáscsomagot vesznek igénybe".

A wellness tehát az átfogóan értelmezett (mentális, fizikai és biológiai) egészségmegőrzés érdekében, önkéntes részvétellel (ÖTM Turisztikai Szakállamtitkársága és Aquaprofit Rt., 2007) történő aktivitás.

Kincses és munkatársai (2009) a prevenciós célú, rekreációs, egészségmegőrzésre irányuló turizmus kifejezést használja: „nem a betegek konkrét egészségi állapotának a javítását, stabilizálását, hanem az egészségesek egészségmegőrzését, egészségfejlesztését, aktív eszközökön keresztüli regenerációját célozza" (Kincses és munkatársai, 2009, p. 8).

Jól érzékelhető, hogy valamennyi definíció középpontjában a holisztikus szemlélet áll, vagyis az emberi egészség komplex, átfogó megközelítése. Ez a szemlélet magában foglalja az egyén megelőzésre irányuló gondolkodásmódját, valamint tudatos és aktív részvételét saját egészségének megőrzésében és fejlesztésében.

A fentiek alapján összefoglalóan megállapíthatjuk, hogy a wellness dimenziói: egészséges test, egészséges lélek, egészséges elme (utóbbi az érdeklődésben, a nyitottságban, a kreativitásban és a szellemi frissességben nyilvánul meg), továbbá idesorolható az interperszonális és társadalmi kapcsolatok rendszere, az értékrend és az ennek megfelelő etikai viszonyulás. Ruszinkó és Donka (2019) szerint a valóban hatékony wellnessprogram az egészségmegőrzést szolgálja, és maradandó élményt nyújt az utazás és a kikapcsolódás szempontjából is. Ruszinkó (2006) szerint a wellness az egészségtudatos magatartáson, a rendszeres mozgáson és a fizikai jóléten, az egészséges táplálkozáson, a káros szenvedélyektől való mentességen, a tudatos stresszkezelésen és relaxáción, valamint a szellemi és lelki kiegyensúlyozottságon alapul; mindemellett a szépségápolás és a környezettudatosság is a wellness fontos ismérvei közé tartozik. Ezek az összetevők egymásra ható, egymással szoros összefüggésben lévő komponensek.

A wellness életfilozófiát jelent: önként választott életmód, nyitott, optimista, pozitív beállítottságú életszemlélet, kommunikatív, kiegyensúlyozott, következetes, empatikus és egészségtudatos (Kocsisné et al., 2019a) személyiség.

A wellness-életforma alapján létrejövő báziskompetenciák a következők: rendszeres testmozgás, minőségi táplálkozás, pihenés, relaxáció, önismeret, mentesség a szenvedélyektől, öngyógyító módszerek ismerete és az életvezetés művészete (Kocsisné et al., 2019a). Mivel a wellness életszemléletet és életvezetési képességet jelent, helytelen a kifejezést olyan kontextusban használni, mint például papucsok, köntösök, gyorsfagyasztott ételek, amelyek inkább a wellnessnek ártó üzleti fogásnak tekinthetők, mint pozitív PR fogásnak (Kocsisné et al., 2019a).

A wellness tulajdonképpen egy tanulási folyamat (Savella, 2019), amelynek során elsajátíthatjuk azt, hogy miképpen hozhatunk olyan döntéseket, amelyek jobb életminőséghez vezethetnek. Mivel egy hosszabb folyamatról van szó, így életmódváltást is jelent. Épít arra a gondolatra is, hogy az egyén felelősséggel tartozik saját egészségéért, valamint a társadalmi szerepvállalás miatt a mikro- és makroközösségének egészségéért is. Ehhez kapcsolódik az ajánlott orvosi szűréseken való részvétel, a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, a káros szenvedélyektől való tartózkodás, a tudatos stresszkezelés, a környezettudatosság és a harmonikus életvitel (Kocsisné et al., 2019a). A wellness egy olyan modern egészségvédő és egészségfejlesztő életstílus, mely az egészség komplex dimenzióival összhangban az életörömre is fókuszál. A wellness céljai: prevenció (betegségek megelőzése), rekreáció, regeneráció és relaxáció (Boros, 2012). A wellness-szolgáltatások két nagy csoportja a passzív és aktív tevékenységek (Boros, 2012b).

A *passzív wellness* során a vendég hosszabb ideig ülő, álló vagy fekvő testhelyzetben van, miközben élvezi az adott szolgáltatás nyújtotta élményeket. Ez lehet sport-, gyógy-, frissítő, szépítő, hidratáló, relaxációs, orosz, tibeti és japán *(shiatsu, yumeiho)* masszázs is, például a zalakarosi Hotel Venus***-ban (Xentury Média és Reklámügynöki Kft., 2025), de lehet hőkamra (finn szauna, infraszauna, bioszauna és más szaunatípusok, gőzfürdő), lehetnek szépségápolási kezelések (arc-, kéz-, láb- és teljes testkezelések, kozmetikai kezelések, fodrászati szolgáltatás stb.) Ide tartozik a *watsu* is, amely a *water* és a *shiatsu* szavak összeolvasztásából keletkezett kifejezés: vízben lebegést jelent, amelynek során a watsuterapeuta tartja a vendég testét, amelyet gyengéd mozdulatokkal tol, húz és forgat (Boros, 2012). A fenti logika alapján itt említhetők még a medencék (élménymedence, vízsugaras medence, jakuzzi stb.) és a lelki kondicionálás (pl. a Gosztola Gyöngye Wellness Hotel***-ben lévő feng shui relaxációs kertben eltöltött idő).

Az *aktív wellnesstevékenységek* közé a sportolási és mozgási lehetőségek tartoznak. Itt említhetők a szállodai fitneszprogramok (mint például a „szárazföldi" aerobik különböző válfajai mellett az aquafitnesz, az aqua-bike és a zenés-táncos programok, mint például a zumba stb.), az ütős sportok (tenisz, squash, minigolf, asztalitenisz, tollaslabda stb.), a golyós sportok (boccia, pétanque, bowling, teke, biliárd stb.), a darts, a keleti mozgásprogramok (tai chi chuan, chi kung, a jóga különböző változatai, mint például hatha jóga, Bikram jóga, ashtanga jóga, hot jóga, Iyengar jóga stb.), a küzdősportok (judo, kungfu, ju-jitsu, kendo, bamboo fight stb.), Tae-bo, BodyART és a pilates. Kültéri tevékenységek között nemcsak hagyományos gyalogos túrákat szerveznek a szállodák, hanem nordic walking sétákat és például kerékpáros túrákat is tartanak. Főként vidéki szállodákban jellemző a lovaglás és a szervezett túra.

Noha a hazai szakirodalomban a fitneszturizmus gyakran az egészségturizmus harmadik alágaként értelmezett (a gyógy- és a wellnessturizmus mellett), nem tekinthető önálló terméktípusnak, a fitnesz ugyanis az aktív wellness fogalomkörének szerves része (Rátz, 2001).

A fitnesz az aktív mozgást kereső vendégek számára vonzó, akik nyitottak a wellness egyéb szolgáltatásaira is (Puczkó & Sartori, 2002). Rátz (2001) ugyanakkor azt is kijelenti, hogy a fitnesz mint termék önállóan is megjelenhet a turizmus piacán, például olyan, fitneszszállodának tekinthető hotelben, amely fitneszeszközöket, széles körű sportolási lehetőségeket kínál, valamint személyre szabott táplálkozási szolgáltatásokat is biztosítanak. Ám a nemzetközi trendek a komplex szolgáltatáscsomagok irányába való elmozdulást jelezték (Rátz, 2001).

A fitnesztermek személyi és tárgyi feltételeinél szigorú jogszabályi követelményeknek kell megfelelni. A létesítmény üzemeltetési előírásai mellett az itt foglalkoztatottak TEÁOR számának és megnevezésének megfelelő személyi, tárgyi és módszertani kompetenciákat is meghatározzák, valamint folyamatosan ellenőrzik a működésükhöz szükséges eljárások betartását is. A minőséget a magasan kvalifikált személyi edzők és testnevelő tanárok munkája, valamint a preventív és sporteszközök (futópadok, elliptikus trénerek, evezőpadok, spinning, lokális erősítő gépek, kézi súlyzók, speciális egészségvédő eszközök: vibrotrainer, pilatesgép, bosu, gumiasztal, gymstick, flexibar, hengerek, fitball-labdák és egyéb mobilis felületek stb.) széles körű alkalmazása biztosítja.

Ha az utazás elsődleges motivációja azonban valamilyen sporttevékenység, akkor sportturizmusról beszélünk, de ebben az esetben a turista motivációja kevésbé holisztikus, jóval erősebben fókuszál egy bizonyos sporttevékenységre, amely lehet hagyományos mozgásos aktivitás, de főleg a fiatalabb korosztály körében kedvelt, adrenalint fokozó tevékenység is (kalandsportok turizmusa, például raftingtúrák), amelyek az aktív (rekreációs) sportturizmus altermékeit

jelentik. A kereslet ebben az esetben is kínálatbővülést eredményezett, gondoljunk az Európában és főként a tengerentúlon megnyílt rendkívül magas, gyors és nagyesésű extrém vízi csúszdákra.

A wellness további alterületeiként említi Ruszinkó és Donka (2019) a *családi wellness*t, a *selfness*t, a *soulness*t és a *medical wellness*t.

A családi wellness olyan relaxációs tevékenység, amely az egész család számára tartalmas kikapcsolódást kínál. A programok során a gyermekek szórakoztatása mellett a szülők is pihenhetnek, és számukra kialakított wellnessprogramokban vehetnek részt, amelyek segítik őket a testi és lelki megújulásban (Ruszinkó & Donka, 2019).

A selfness olyan életforma, amely az önmegismerésre, a test és lélek harmóniájára, valamint az egészséges énkép kialakítására koncentrál. Gyakran az önfejlesztés és változtatás igényét vonja maga után, mivel célja az önmegújítás. Legfontosabb célja a magabiztosság, optimizmus és kiegyensúlyozott életvitel elérése (Ruszinkó és Donka, 2019). Ide tartoznak továbbá a jóga különböző változatai, a tai chi, a meditáció stb. A hazai wellness-szállodákban ezek közül a legelterjedtebb a jóga, amely – egy jógaoktatók (n1 = 31) és jógázók (n2 = 98) körében folytatott kutatás szerint javítja a koncentrációt, a testi tudatosságot, a kiegyensúlyozottságot, a hajlékonyságot, segíti a stresszkezelést és a testtartás fejlesztését (Boros et al., 2017).

A soulness a szellemi és lelki megújulást helyezi a középpontba. Ennek célja a lelki harmónia, felfrissülés és feltöltődés elérése, valamint az érzelmi kifejezőképesség, stabilitás és megújulás eszköztárának elsajátítása (Ruszinkó és Donka, 2019).

Boros (2012b) a mindness kifejezést használja a szellemi kibontakozást középpontba helyező irányzatra. A mindfulness tréning gyökere a buddhista vipasszana meditációra vezethető vissza. Lényege a figyelem tudatos összpontosítása a jelen pillanatra, kizárva a múlttal és jövővel kapcsolatos gondolatokat, félelmeket. A légzésre és a különféle szervekre irányított tudatos fókuszálás segíthet csökkenteni a stressz által kiváltott kedvezőtlen élettani hatásokat, enyhítheti a fájdalmat, javítva az életminőséget (Boros, 2013). Egy wellnesslétesítmény – legyen szó szállodáról, üdülőhelyről vagy önálló központról – akkor tud megfelelni a fogyasztói elvárásoknak, ha a testi, lelki és szellemi jóllétet egyaránt támogatja. A testi dimenzióhoz olyan szolgáltatások tartoznak, mint a szépségkezelések (arc-, test-, kéz-, láb- vagy hajkezelések), a különböző masszázsterápiák (svéd-, thai, shiatsu, lomi-lomi), a fitneszprogramok, a sportszolgáltatások, a személyi edzés és tanácsadás, az egészséges táplálkozás, az egészségügyi állapotfelmérés vagy a gyógykezelések. A lelki jóllétet olyan programok szolgálják, mint a meditáció, a relaxáció, a jóga, a tai chi vagy a chi kung, míg a szellemi dimenzió a tudatos életmódot támogató elemekkel – például életmód-

tanácsadással, táplálkozási információkkal, stresszmenedzsmenttel, feng shui képzéssel és kulturális programokkal – egészül ki (Rátz, 2001).

A vendég ott-tartózkodása alatt javasolt a változatos programkínálat, valamint a különböző stílusú helyiségek kialakítása és az egészséges étel-italkínálat is indokolt lehet (Rátz, 2001).

A megfelelő mozgásos környezet kialakítása relaxáló, nyugodt atmoszférát biztosít, amely lehetővé teszi az elmélyülést. A társadalmi interakciókat is elősegítheti az ideális térkialakítás, esztétikailag vonzó berendezés, továbbá előnyös a természeti környezetben történő programbonyolítás és a természetes anyagok alkalmazása, az egyes helyiségek funkcióinak megfelelő hőmérséklet, tágas terek kialakítása mellett (Rátz, 2001).

A wellnessdolgozók legyenek magas szinten képzettek, kommunikatívak, kiegyensúlyozottak, és fontos a többi részleggel a folyamatos belső kommunikáció is (Rátz, 2001).

A wellness-szolgáltatások fenntartható működéséhez elengedhetetlen az egészséges környezeti feltételek biztosítása. Fontos a természetes élőhelyek, a növény- és állatvilág védelme, a zaj- és légszennyezés minimalizálása, a stresszhatások növelésének elkerülése érdekében (Darabos, 2008).

Emellett javasoljuk a helyes táplálkozás támogatására bioalapanyagok, helyi termelők gazdálkodásából származó élelmiszerek felhasználását a wellness-szállodai étkezéseknél.

A „nemzetközi spa nyelv”

Ellis (2008) gyűjtötte össze azokat a wellness-szolgáltatási elemeket, amelyek világszerte elterjedtek, és amelyek egy-egy országra jellemzőek. Ezek közé tartozik például az *amerikai aerobik*, a *brazil gyanta* (kozmetológiában használatos), a *holttengeri só* (egyes ízületi- és bőrbetegségek, például pikkelysömör kezelésére), az *egyiptomi illóolajok* (az aromaterápia őshazájának Egyiptomot tartják), a *finn szauna*, a *hawaii lomi-lomi masszázs*, az *indiai ájurvéda*, az *indiai fejmasszázs*, a *japán shia tsu* (akupresszúrás energiapontok stimulálásán alapuló, az akupunktúrához és a masszázshoz hasonlító keleti gyógyászati módszer), a *kínai akupunktúra*, a *magyar iszapterápia*, az *olasz fango* (iszap és paraffin keveréke), az *orosz gőzfürdő*, a *svájci zuhany* (erős vízsugárral történő masszírozó, keringésfokozó kezelés, vízszintes vagy függőleges helyzetben), a *svéd masszázs* (klasszikus masszázs, öt alapfogáson alapul), a *thai masszázs*, a *törökfürdő* (hamamkezeléssel, ami egy szappanos ledörzsölésből, masszírozó mozdulatokból és langyos vízzel történő öblítések váltakozásából felépülő rituálé). A lista kiegészíthető a *skótzuhany-kezelés*sel, amely váltott hőmérsékletű fürdő közepes erősségű vízsugárral (Boros, 2012).

A szolgáltatások egyre differenciáltabb jellegére reagálva már az *Országos Egészségturizmus Fejlesztési Stratégia 2007–2013* is kiemelte az úgynevezett wellness-profilok kialakításának fontosságát, hangsúlyozva az egyes létesítmények tudatos specializációját. Ennek értelmében a wellness önmagában nem egységes kínálatként jelenik meg, hanem valamely kiegészítő funkcióval – például történeti fürdőkultúrával, természetgyógyászati megközelítéssel, táplálkozásközpontú kezelésekkel, termálvízre épülő szépség- vagy sportprogramokkal, vezetői egészségmegőrző kúrákkal, konferenciaszolgáltatásokkal, családi élményfürdőkkel, illetve távol-keleti gyógymódokkal és mozgásformákkal – társítva válik egyedivé és piacképesebbé (ÖTM – Aquaprofit Rt., 2007). A mindennapok rekreációjában is megjelent ez a szolgáltatásbővítés. A testedzési lehetőség mellett szinte minden fitneszterem kínál szaunát, masszázst, szoláriumot, néhol kozmetikát is.

Tekintsünk be az egyik legismertebb passzívwellness-szolgáltatás, a szaunák világába!

A *finn szaunát* nevezzük más néven *száraz szaunának*, ahol a páratartalom minimális, a hőmérséklet magas, s lehet illóolajokkal kombinálni az egészségfejlesztő és -megőrző hatást: általában levendulát, borsmentát, citromfüvet, eukaliptuszt, erdei fenyőt, narancsot használnak, mindössze néhány csepp mennyiségben (Boros, 2012). Áttekintve a szállodapiaci kínálatot, nem mondható egységesnek a hőfokra és a páratartalomra, valamint a javasolt időtartamra vonatkozó ajánlások rendszere *(1. táblázat).*

1. táblázat. A finn szauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján.

FINN SZAUNA	**Hőfok min. (°C)**	**Hőfok max. (°C)**	**Pára min. (%)**	**Pára max. (%)**	**Javasolt időtartam (perc)**
Castellum Hotel (2025)	90	95	8	15	max. 15
Greenfield Hotel (2025)	85	95	25	30	n. a.
Hajnal Hotel (2022)	80	110	alacsony	alacsony	n. a.
Hotel Carbona (2025)	80	95	n. a.	n. a.	10-15
Hotel Honti (2025)	80	100	10	20	n. a.
Hotel Zena (é. n.)	85	95	alacsony	alacsony	15
Velence Resort és Spa (é. n.)	80	90	6	15	12-15

Az infraszaunák esetében is eltérő paraméterekkel találkozhatunk a szállodákban *(2. táblázat).*

2. táblázat. Az infraszauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján.

INFRASZAUNA	**Hőfok min. (°C)**	**Hőfok max. (°C)**	**Pára min. (%)**	**Pára max. (%)**	**Bőrfelszín alá hatolás (cm)**	**Ajánlott időtartam (perc)**
Castellum Hotel (2025)	40	60	15	25	n. a.	max. 30
Greenfield Hotel (2025)	35	50	n. a.	n. a.	n. a.	n. a.
Hajnal Hotel (2022)	n. a.	60	n. a.	n. a.	4	30
Hotel Carbona (2025)	n. a.	40	n. a.	n. a.	1	n. a.
Hotel Honti (2025)	40	60	n. a.	n. a.	n. a.	n. a.
Hotel Zena (é. n.)	45	50	n. a.	n. a.	n. a.	30
Sirius Hotel (2025) Himalaya sótéglával	n. a.	40	n. a.	n. a.	n. a.	n. a.
Velence Resort és Spa (é. n.)	40	60	10	20	n. a.	30–40

Az *infraszaunáb*an nulla a páratartalom, a hőmérséklet pedig kb. 40°C, ahol az infrasugarak a mélyebb szövetrétegekbe is behatolnak, ezért a verejtékezés mértéke jelentős. Az átlagos tartózkodási időt kb. 15–30 percben javasolt meghatározni. Az infraszaunát szokták kombinálni színterápiával. Például a narancs színű szaunavilágítás a hát keresztcsonti részére, a gyomorra, a belek bizonyos területeire, valamint a vesékre és mellékvesékre fejt ki hatást, amellett, hogy jó hatással van az asztmára, epilepsziára, reumatikus panaszokra, csont- és szalagsérülésekre is (Boros, 2012).

A gőzfürdőben magas a páratartalom, a hőmérséklet pedig közepes, és max. 15-20 percig javasolt bent tartózkodni. A gőzfürdőben is lehet illóolajokat alkalmazni (Boros, 2012). Ám itt sincs egységesség az egyes hotelek által nyújtott szolgáltatás paramétereiben:

3. táblázat. A gőzkabin hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján.

GŐZKABIN	**Hőfok min. (°C)**	**Hőfok max. (°C)**	**Pára min. (%)**	**Pára max. (%)**	**Ajánlott időtartam (perc)**
Castellum Hotel (2025)	40	45	40	90	5
Greenfield Hotel (2025)	40	50	80	95	n. a.

Hotel Carbona (2025)	45	55	n. a.	90–95	n. a.
Hotel Honti (2025)	40	50	n. a.	közel 100	n. a.
Hotel Zena, (é. n.)	40	48	n. a.	100	20
Sirius Hotel (2025) aromaterápiával	45	50	n. a.	100	n. a.

A wellnessturizmus további jellemző, s az elmúlt időszakban dinamikusan bővülő ágazata az aquaparkok kínálata, amelyek zöldövezeti környezetben, kültéri vízfelületekkel és jellegzetes élményelemekkel működnek, mint például a csúszdák hálózata. Ezen „modern vízi vidámparkok" jellemzően szezonálisan tartanak nyitva (MT Zrt., 2014), és vízi show-műsorokkal, szárazföldi programokkal, valamint animációs tevékenységekkel várják vendégeiket. A hazai piac első jelentős képviselője a hajdúszoboszlói aquapark volt, amely 2000 júniusában nyitotta meg kapuit (Magyar, 2003).

A teljesség kedvéért, ám csak röviden mutatjuk be a medical wellness területét, mivel kevésbé kapcsolódik a rekreációhoz, ellentétben a korábbi wellness területekkel. Kincses és munkatársai (2009) ezt a kifejezést így definiálják: „A medical wellness olyan wellness centrumban nyújtott szolgáltatás, ahol az egyes szolgáltatások kiválasztása, a szolgáltatásokból egy program összeállítása az orvostudomány által igazolt eljárások szerint, személyre szabottan, a beteg állapotfelmérését követően, egészségügyi szakszemélyzet segítségével történik" (Kincses et al., 2009, p. 9).

Smith és Puczkó (2010) a Német Wellness Szövetséget (Deutscher Wellness Verband, 2008) idézve, a medical wellnesst a „magatartásorvoslás" egyik formájaként írják le. Ennek lényege, hogy a páciens szakképzett szakemberek irányításával változtat az életmódján, az optimális wellnessállapot elérése érdekében.

Ruszinkó és Donka (2019) pedig így fogalmaz: „wellness-szolgáltatások igénybevétele orvosi felügyelettel és programozottsággal. Orvosi kivizsgáláson és ellenőrzésen alapul, célja a tudatos egészségmegőrzés. Mentális, emocionális, szociális, testi szakértelem jellemzi, a kiemelkedő szaktudás személyreszabott, speciálisan vendégközpontú ellátással párosul" (Ruszinkó és Donka, 2019, p. 53).

A medical wellness olyan tudományosan megalapozott egészségprogram, amelyet wellness-szállodákban és -központokban, orvosok és egészségügyi szakemberek közreműködésével, előre megtervezett és strukturált módon valósítanak meg. A program egyéni állapotfelméréssel indul, majd személyre szabott kezelésekkel és tudományosan alátámasztott módszerekkel szolgálja a rekreációt, az egészségmegőrzést, illetve a prevenciót. Célja nem a már kialakult betegségek

tüneteinek enyhítése, hanem azok megelőzése, az egészségi állapot hosszú távú fenntartása (*Danubius Magazin*, 2019).

Összegzésül, a wellness célja az élet tudatosabb megélésének elősegítése. Ezen szolgáltatások nemcsak a wellnessközpontok látogatóinak magabiztosságát növelik, hanem erősítik hűségüket is azokhoz a helyekhez, ahol lehetőségük nyílt egy tudatosabb életmód kialakítására, valamint önértékelésük javulására (Kocsisné et al., 2019a).

A wellness-szolgáltatások komplex egészségmegőrzési, prevenciós programot kínálnak, lehetőséget nyújtanak az egészséggel kapcsolatos tudás megszerzésére, s mindezt vonzó környezetben, szórakoztató módon biztosítják a vendégek számára (Kocsisné et al., 2019).

> Az egészségtudatos viselkedés […] kihat egész életünkre, nem csak mindennapi életvitelünkön kívüli szabadidős tevékenységünkre. Így, aki ténylegesen magának vallja ezt az életfilozófiát, nem különítheti el magában a turista és a „hétköznapi ember" viselkedését. A wellness nem művelhető úgy hatékonyan, ha ütközik a szabadidős és a mindennapokra vonatkozó életfelfogásunk (Printz-Markó et al., 2016).

Amikor az egyén életének középső vagy idősebb szakaszába lép, különösen fontos a testi és lelki fittség, valamint az ellenállóképesség megőrzése. A wellness tehát nem csupán a fiatalok számára kínál lehetőséget a fiatalság megőrzésére, hanem az idősebb korosztály számára is értékes eszközként szolgálhat az egészség megőrzésében és a vitalitás fenntartásában (Kocsisné et al., 2019a).

A népesség fokozatos elöregedése következtében a fitnesz- és wellnessklubokoknak fel kell készülniük arra, hogy egyre több speciális igényű kliens veszi igénybe szolgáltatásaikat, így elengedhetetlen, hogy a klubok szolgáltatásaik körébe wellnessprogramokat is integráljanak, hogy megfeleljenek a változó igényeknek (Kocsisné et al., 2019a).

A wellness és ezen belül a fitnesz egyénre és társadalomra gyakorolt hatását összegezve elmondható, hogy pozitívan hat a szabadidő aktív, kulturált eltöltésére, az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővülésére, az egészségvédő magatartási attitűdök kialakítására és mindezek következtében az egészségkultúránk fejlődésére is. Emellett, természetesen, nem elhanyagolható munkahelyteremtő, gazdaságélénkítő hatása, és szocializációs szerepe sem. Hegyi Sára spa-tanácsadó (2017) szavaival élve a wellness több, mint a medence–szauna–masszázs triumvirátusa. Folyamatosan felértékelődik az egyéni és az egyénre szabott táplálkozási, bőrápolási, élmény szolgáltatások szerepe, az aktív-passzív pihenés együttese. A személyiségfejlődés és a művészetek, mint élményforrás és wellnesselemek jelennek meg.

SPA

Fritz Péter – Magyar Márton

A *spa* kifejezés eredetére két magyarázat létezik. Az egyik szerint a szó a híres gyógyfürdőjéről ismert belga város, Spa nevéből ered. A másik elmélet alapján a latin *sanus per aquam* vagy *salus per aquam* kifejezés rövidítése, amelynek jelentése: „egészség a víz által". Ez utóbbi értelmezés szerint Spa városának megalapítása is a fürdőkezelések iránti, már a római legionáriusok körében is elterjedt népszerűséghez köthető (Rátz, 2001). Spa települése a Forma–1 kapcsán is hírnevet szerzett magának.

A spa magyarázatát nehezíti, hogy rendkívül komplex, dinamikusan fejlődő fogalmat takar, illetve tartalma földrészenként és országonként is eltérhet egymástól.

Az 1991-ben alakult International Spa and Fitness Association (ISPA), azaz Nemzetközi Spa és Fitnesz Szövetség 1998 óta nem használja nevében a fitnesz kifejezést. Az ő megfogalmazásukban a spa-k olyan helyek, ahol az átfogó jóllét elősegítését szolgálják, különféle professzionális szolgáltatások révén, amelyek a test, a lélek és a szellem megújulását támogatják (ISPA, 2025).

A kifejezés kapcsán Kincses és munkatársai (2009) így fogalmaztak:

> A spa fogalom környékére csoportosítható minden, elsősorban turisztikai létesítményhez kapcsolódó egészségcélú szolgáltatás (legyen szó rekreációról, vagy gyógyfürdő kezelésről). A spa fogalma tehát kiterjedt, már *nemcsak a hagyományos (gyógy) vízhez kötődő egészség-szolgáltatások tartoznak ide*, és ma már nem is feltétel a gyógyvíz léte. A klasszikus, Magyarországon elterjedt gyógyfürdőket inkább *bath house*-ként említik (Kincses et al., 2009, p. 9–10).

Rátz (2001) szerint a spa fogalma egyrészt rendkívül sokféle létesítményt takar, másrészt éppen e sokrétűsége miatt tartalma és jelentése nem határozható meg egyértelműen. A spa tehát nem csupán a klasszikus értelemben vett fürdőt jelenti, hanem – a fürdő fogalmát kiszélesítve – egy olyan, tágabb értelemben vett szolgáltatóegységet, amely minden olyan élményt kínál, ami a vendég testi-lelki megnyugvását, felfrissülését, gyógyulását, egészségi állapotának javítását vagy kiegyensúlyozottságát szolgálja.

A spa fogalma Európában fürdővel, termálfürdővel kapcsolatos gyógyászati szolgáltatásokat (főként Közép-Európában) vagy melegvizes élményfürdőt (Észak-Európában) jelent, míg az USA-ban és Ázsiában olyan szolgáltatásokat, amelye-

ket akár termálvíz nélkül is kínálnak, fizikai és/vagy mentális regenerálódási céllal (Puczkó & Sartori, 2002).

A nemzetközi gyakorlat szerint elsősorban a szolgáltató infrastruktúrája különbözteti meg a spa-hoz tartozó, elsősorban turisztikai létesítményi szolgáltatásokat (Kincses et al., 2009*).*

A spa tehát olyan komplex létesítmény, amely szinte bármilyen szolgáltatást kínál, ami a vendégeket megnyugtatja, felélénkíti, meggyógyítja, egészségesebbé és kiegyensúlyozottabbá teszi. Vagyis a spa az akár a wellness-, akár a gyógyturizmus keretében igénybe vett, vízhez kapcsolódó egészségmegőrző vagy -javító szolgáltatások együttese, a medencén kívüli, egyéb kapcsolódó szolgáltatásokkal együtt (Kocsisné et al., 2019b). Bár a spa-létesítmények rendkívül változatos méretűek, hangulatúak, felszereltségűek és minőségűek, közös bennük az a cél, hogy elősegítsék a wellness állapotát, különböző szinteken kielégítve a testi, szellemi és érzelmi igényeket (Rátz, 2001).

A spa-szolgáltatások fokozott térhódítása figyelhető meg közel három évtizede a nemzetközi egészségturizmusban.

A spa-élmény négy R-je az ISPA szerint a következő (PwC, 2002): *Relax* (relaxáció), azaz a feszültségoldás, a stressz csökkentése; *Reflect* (reflexió), vagyis az elmélyült gondolkodás, meditáció; *Revitalise* (revitalizáció), azaz újjáéledés, életerő és energia gyűjtése; *Rejoice* (jókedv), vagyis vidámság, szórakozás, felszabadultság. Ez a négyes határozza meg a komplex spa-élményt a résztvevők számára.

A 2024-es ISPA *U. S. Spa Industry Study* (ISPA és PwC, 2024) az amerikai spa-iparágat vizsgálva a következő spa-típusokat különíti el. *Club spa:* elsődleges célja a fitnesz, emellett napijegyes spa-kezeléseket is kínál. *Day spa:* napijeggyel igénybe vehető spa-kezeléseket nyújt (szállás nélküli szépség-, fitnesz- és wellness-programokat). *Destination spa:* általában egyhetes tartózkodást kínál, ahol a spa-kezelések részei egy egészséges életmódra nevelő programnak. *Medical spa:* egészségügyi szakember felügyelete alatt működik, orvosi és wellness-szolgáltatásokat egyesít spa-környezetben. *Mineral springs spa:* természetes ásvány-, termál- vagy tengervízzel dolgozik, professzionális hidroterápiás kezeléseket kínál. *Resort/hotel spa:* szállodán vagy üdülőhelyen belül működő spa. Ez a tipizálás kiegészíthető egy divatossá vált fajtával, az ún. *social spa*-val (közösségi spa): barátokkal, családtagokkal igénybe vett kényeztető kezelések (gőz, szauna, masszázsok, fitnesz- és kozmetikai szolgáltatások), amelyek mellett kuriózum lehet a minikönyvtár igénybevétele a felnőttek számára, gyermekklub a kicsik számára (Kocsisné et al., 2019b).

A spa-létesítményekben gyakori kísérő élményprogram a szaunaszeánsz, amely szakavatott személyzet (szaunamester) által biztosított ráöntésekkel és

ventillációval, különböző aromák és anyagok (illóolajok, csokoládé, gyümölcsök, sör, pálinka, méz, menta, levendula, kamilla stb.), valamint zene és fények felhasználásával teszi egyedivé a vendégek számára az ott-tartózkodást (Kocsisné et al., 2019b).

A 2010-es évek végére megjelent újítások között említhetők a rövid színdarabok bemutatása a szaunákban (Aufguss-színház). A fürdőkbe is integrálhatóak a kreatív foglalkozások, animációs programok, melyek keretében kézműves foglalkozásokon, zenés-táncos programokon, éneklésben vehetnek részt a vendégek. A természetes anyagokból, környezettudatos megoldásokkal kialakított építészeti terek is előtérbe kerültek Ám a korábbiaktól eltérően igény mutatkozott a csendes fürdőkre, valamint a férfi közönség számára kialakított szépségszolgáltatásokra is, nem csak a masszázsok terén. 2016 wellnesstermeke a chiamag volt, 2017-re pedig a kollagén került fókuszba (Virtual Tour Kft., 2017).

Érdemes elkülöníteni a fenti spa-létesítményektől az ún. *spa-városok*at, amelyek önmagukban is turisztikai vonzerőt jelentenek gazdag építészeti örökségükkel, elegáns és nyugodt hangulatukkal, természeti környezetükkel és széles körű rekreációs szolgáltatásaikkal. Ezzel szemben a spa-létesítményeknél elsősorban a wellness-szolgáltatások jelentik a fő vonzerőt (Rátz, 2001). Például *Spa towns in Austria* reklámmal csalogatják Ausztriába a vendégeket.

Amerikában 2023-ban az iparági bevétel elérte a 21,3 milliárd dollárt (2022-ben 20,1 milliárd). A spa-látogatások száma az előző évi 181 millióról 182 millióra emelkedett. A spa-helyszínek száma is bővült kis mértékben, a korábbi 21 790-ről 21 840-re. A látogatásonkénti átlagos bevétel 5,1%-kal emelkedett, 111,50 dollárról 117,20 dollárra. Az iparágban dolgozók száma 2,6%-kal nőtt 2023. januárról 2024. januárra: 360 700 főről 370 100 főre (ISPA és PwC, 2024).

Az ISPA online felmérést készített ezer amerikai válaszadó között 2024. december 9–20. között, akik nagyjából reprezentálják az Egyesült Államok lakosságát életkor, nem, régió és etnikai hovatartozás szerint. Megállapították, hogy a spa-látogatók inkább fiatalabbak, magasabb jövedelműek, jobban befolyásolják őket az ingyenes szolgáltatások, valamint nyitottabbak a technológiára/MI-re (PwC, 2025).

Az ISPA kutatásai alapján az amerikai spa-szektor növekedését a következő piaci trendek stimulálják 2025-ben (PwC, 2025):

1. Az öngondoskodás, kényeztetés és stresszcsökkentés továbbra is kulcsszerepet játszanak. A spa-látogatók 85%-a az önmagukról való gondoskodás eszközeként tekint a spa-ra. A látogatók közel kétharmada szerint a stresszcsökkentés hozzájárul ahhoz, hogy spa-t látogassanak, és közel felük számára a kényeztetés is motivációt jelent.

2. Lehetőségek rejlenek a spa-t még nem látogatók körében. A spa-t nem látogatók több mint 60%-a leginkább a masszázs kipróbálása iránt érdeklődne, míg felük fitnesz- vagy mozgásórák iránt is nyitott lenne. A Z generációba tartozó, nem spa-látogatók jobban érdeklődnek az olyan modern kezelések iránt, mint például a haloterápia (55%), lézeres szőrtelenítés (48%) és injekciós feltöltések (26%). A spa-látogatásra vonatkozó döntésüknél az ár a legfőbb befolyásoló tényező, ezt követi a spa tisztasága, majd a terapeuták és szolgáltatók minősége.

3. A férfi vendégszegmens megszólításában jelentős szerepet játszanak a visszatérő igénybevételhez kötött lojalitásprogramok, valamint az inkluzív, nemek közötti egyensúlyt hangsúlyozó szolgáltatási környezet. A vizsgálatok szerint a férfi spa-látogatók 22%-ának döntését befolyásolják az ismételt szolgáltatáshoz kapcsolódó ösztönzők, míg a spa-t nem látogató férfiak 10%-a esetében a befogadó intézményi szemlélet jelent motivációs tényezőt.

A férfiakat bizonyos ingyenes kényelmi szolgáltatások is jobban motiválják a spa-látogatásra: pezsgőfürdő (71%), gőzfürdő (66%), edzőtermi és fitneszfelszerelés (64%) és a hideg vizes merülőmedence (38%).

4. A technológia alkalmazása megosztó, a 25–44 év közötti korosztályt jobban érdekli.

A válaszadók 40%-a szívesen próbál ki új élményeket, amelyek élvonalbeli technológiát alkalmaznak, míg 33%-uk inkább a hagyományos megközelítést részesíti előnyben. A megkérdezettek 40%-a úgy érzi, hogy a mesterséges intelligencia (AI) számos módon javíthatja az életét, viszont 37%-ukat egyáltalán nem érdekli az AI-t alkalmazó technológiák/eszközök.

A válaszadók körülbelül fele érdeklődik az infravörös szauna (52%), lebegőterápia (50%) és a 25–44 év közötti korosztályt célzó terápiák (49%) iránt. A spa-látogatók, a közepes jövedelmű háztartások és a 25–44 éves korosztály különösen fogékony az innovatív technológiákat alkalmazó szolgáltatásokra.

SPORTTURIZMUS

Fritz Péter – Magyar Márton

A rekreáció mozgásanyaga és a turizmus kapcsolódási pontjainak bemutatása indokolttá teszi a wellness- és egészségturizmus mellett a sportturizmus átfogó tárgyalását is. A sportturizmus fogalma – hasonlóan az egészségturizmuséhoz

– az elmúlt évtizedekben folyamatosan változott és bővült. A nemzetközi szakirodalom megkülönbözteti a sportalapú *(sport-based)* és a sporttal összefüggő *(sport-related)* utazásokat, attól függően, hogy maga a sporttevékenység jelenti-e az utazás elsődleges motivációját, vagy csupán kísérő eleme annak.

A sportturizmus egyik korai, meghatározó definícióját Ruskin (1987) fogalmazta meg, amely szerint a sportturizmus a szabadidős tevékenységek során megnyilvánuló viselkedési mintázat, amely részben kiemelkedő természeti környezetben, részben pedig mesterséges sport- és fizikai rekreációs létesítményekben valósul meg (Ruskin, 1987). Bár ez a meghatározás még elsősorban a fizikai aktivitás térbeli kontextusára helyezte a hangsúlyt, a későbbi megközelítések már a motivációs és gazdasági dimenziókat is integrálták.

A sportturizmus napjainkra a globális turisztikai piac egyik legdinamikusabban növekvő szegmensévé vált. A Fortune Business Insights (2025) adatai szerint a sportturizmus piaca 2023-ban 544,38 milliárd USD-t tett ki, amely 2024-re 618,69 milliárd USD-re növekedett, és az előrejelzések alapján 2032-re meghaladhatja a 2000 milliárd USD-t. A növekedést a nagy sportesemények, a kalandturizmus, valamint a fitnesz- és élményvezérelt utazások iránti kereslet erősödése ösztönzi. Európa 2023-ban 40,34%-os piaci részesedéssel a szegmens egyik meghatározó térsége volt (Fortune Business Insights, 2025).

A definíció két rekreációs környezetet különít el: a természetes és a mesterségesen kialakított tereket. A sportot a rekreációtól elkülönítve kezeli, és az aktív, mozgásalapú tevékenységekre irányítja a fókuszt. Colin Michael Hall (Canterbury-i Egyetem) öt évvel később így fogalmazott: „A sportturizmus olyan, nem kereskedelmi okokból történő utazás, annak érdekében, hogy az utazó részt vegyen a sporttevékenységekben vagy megfigyelje a sporttevékenységeket otthonától távol" (Hall, 1992, p. 194). Ebben a definícióban a szerző a (mega)sportversenyekre való aktív és passzív részvételű látogatást nevezi meg sportturizmusként, s a „nem kereskedelmi okokból" kitétel kizárja e tevékenységi körből a versenyekre vagy konferenciákra érkező sportszer- és táplálkozási cégek utazását, amelyek napjainkban szintén megfigyelhetőek.

1997-ben Weed és Bull a sportturizmust a sporttevékenységgel járó üdülésekként azonosította, amely akár nézőként, akár résztvevőként vonzanak látogatókat (Weed és Bull, 1997, p. 5).

Az UNWTO is a sporteseményekhez kapcsolódóan definiálja a sportturizmust (napjainkban is): „A sportturizmus a turisztikai tevékenység olyan fajtája, amely a turista utazási élményére utal, aki nézőként figyel, vagy aktívan részt vesz egy általában verseny jellegű kereskedelmi és nem kereskedelmi tevékenységet magában foglaló sporteseményben" (UNWTO, é. n.). E meghatározásban az élmény kerül a fókuszba, az előzőekben már megjelent szurkolói/nézői (passzív) és versenyzői (ak-

tív) szerepekhez kapcsolódóan, illetve Hall professzortól eltérően már a kereskedelmi célú sportutazások is részét képezik a sportturizmusnak az UNWTO szerint.

Heather J. Gibson (Floridai Egyetem) már egy bővebb motivációval rendelkező sportturistát azonosít a meghatározásában: „A sportturizmus egy szabadidőalapú utazás, amely az egyéneket ideiglenesen otthoni közösségükön kívülre viszi fizikai tevékenységekben való részvételre, fizikai tevékenységek megfigyelésére vagy a fizikai tevékenységgel kapcsolatos látnivalók tiszteletére" (Gibson, 1998b, p. 49).

A rekreáció mozgásanyaga és a turizmus kapcsolódási pontjainak bemutatása indokolttá teszi a wellness- és egészségturizmus mellett a sportturizmus átfogó tárgyalását is. A sportturizmus fogalma – hasonlóan az egészségturizmuséhoz – az elmúlt évtizedekben folyamatosan változott és bővült. A nemzetközi szakirodalom megkülönbözteti a sportalapú (sport-based) és a sporttal összefüggő (sport-related) utazásokat, attól függően, hogy maga a sporttevékenység jelenti-e az utazás elsődleges motivációját, vagy csupán kísérő eleme annak.

A sportturizmus egyik korai, meghatározó definícióját Ruskin (1987) fogalmazta meg, amely szerint a sportturizmus a szabadidős tevékenységek során megnyilvánuló viselkedési mintázat, amely részben kiemelkedő természeti környezetben, részben pedig mesterséges sport- és fizikai rekreációs létesítményekben valósul meg (Ruskin, 1987). Bár ez a meghatározás még elsősorban a fizikai aktivitás térbeli kontextusára helyezte a hangsúlyt, a későbbi megközelítések már a motivációs és gazdasági dimenziókat is integrálták.

A sportturizmus napjainkra a globális turisztikai piac egyik legdinamikusabban növekvő szegmensévé vált. A Fortune Business Insights (2025) adatai szerint a sportturizmus piaca 2023-ban 544,38 milliárd USD-t tett ki, amely 2024-re 618,69 milliárd USD-re növekedett, és az előrejelzések alapján 2032-re meghaladhatja a 2 000 milliárd USD-t. A növekedést a nagy sportesemények, a kalandturizmus, valamint a fitnesz- és élményvezérelt utazások iránti kereslet erősödése ösztönzi. Európa 2023-ban 40,34%-os piaci részesedéssel a szegmens egyik meghatározó térsége volt (Fortune Business Insights, 2025).

Standeven és DeKnop (1999, p. 12) a sportturizmus alatt értelmezi a sporttevékenységben való aktív és passzív részvétel minden formáját, amely során a sportturista alkalomszerűen vagy szervezett módon, nem kereskedelmi vagy üzleti/kereskedelmi okokból vesz részt, és amely szükségessé teszi az otthontól és a munkahelyétől távoli utazást. Megfogalmazásukban figyelmet érdemel az egyszeri, alkalmi utazások mellett a szervezett módon történő sportutak jelenléte, s ők is elismerik az üzleti és nem üzleti célú sportutakat.

Gammon és Robinson (2003) definíciójában megkülönbözteti az egyéni és a csoportos sportturisták, aktív/passzív részvétel mellett a verseny- és rekreációs sport célú, elsődleges sport motiválta utazásokat.

Zauhar a sportturizmus alágaiként említi a sportturisztikai *resort*okat, hajó- és más utakat is, nem csak a sportturisztikai eseményeket, ezzel jelentősen kibővítve a fókuszt. A sportturizmus számára vonzerőt jelentő tényezők (Zauhar, 2004), amelyek a sportesemény-turizmuson kívüli egyéb területekre is hangsúlyt fektetnek: sportlétesítmények, amelyek sporteseményeknek adnak otthont (stadionok, arénák stb.); egyedi sportlétesítmények (vízparkok, nyári síugrások, bungee jumping helyszínei stb.); a sportörökségnek szentelt múzeumok; sportörökségi helyszínek (pl. a kosárlabda feltalálójának szülőhelye); hírességek csarnokai (sporthősök, -vezetők és -szervezők tiszteletére); sport vidámparkok (ESPN Wide World of Sports Complex); sport show-k és bemutatók helyszínei. Zauhar egyedi kínálati elemként említi a sportturisztikai *resort*ok, üdülőhelyek, villák világát is, amelyek csúcstechnológiás oktatóeszközöket biztosítanak edzéshez, gyakorláshoz és játékhoz, lehetőséget teremtenek versenyek megtartására is, az általánosságban vett sporttevékenységek végzése mellett, ezzel a szabadidős sportturizmus helyszínét megteremtve. További egyedi kínálati elemként a sportturisztikai hajóutak (akárcsak Gibson, 1998a munkájában) és a vízi járművek sporttevékenységekhez való használata (pl. jachtozás, vitorlázás) is kiemelendő, amelyek szabadidős/rekreációs és versenyzési céllal is űzhetők. A további sportturisztikai utak között említi a sportturisztikai vonzerők látogatása mellett a hivatássport-turizmushoz kapcsolódó konferenciákon, workshopokon, fórumokon való részvételt és egy régió természeti adottságaihoz kapcsolódó túrákat is, amelyeket a turisták esztétikai és/vagy fizikai okokból folytatnak (vízi és szárazföldi túrázás).

A rekreációhoz legszorosabban illeszkedő átfogó definíció a sportturizmus jelenségére: „az állandó lakhelytől való elutazások, melyek célja versenysportban vagy rekreációs sportban való részvétel, vagy azok megtekintése (élsport vagy *grassroots* szinten), illetve valamely sporttal kapcsolatos helyi vonzerő megtekintése, mint például sporthírességek csarnoka, vízpark stb. (Gibson, Attle és Yiannakis, 1997, idézi Delpy Neirotti, 2003, p. 2). Mindezek alapján a sportturizmus motiváció szerinti alcsoportjai (Delpy Neirotti, 2003) a következők: versenysportban való részvétel vagy annak megtekintése; rekreációs sportban való részvétel vagy annak megtekintése; sporttal kapcsolatos helyi vonzerő megtekintése.

A sportturizmus nosztalgia- és élményorientált dimenzióját jól szemléltetik azok az ikonikus sportlétesítmények és sportmúzeumok, amelyek önmagukban is utazási motivációt generálnak. A világszerte ismert stadionok – például az Allianz Arena (München, 2005[2]), az Emirates Stadium (London, 2006), a Spotify Camp Nou (Barcelona, 1957) vagy a Madison Square Garden (New York, 1968)

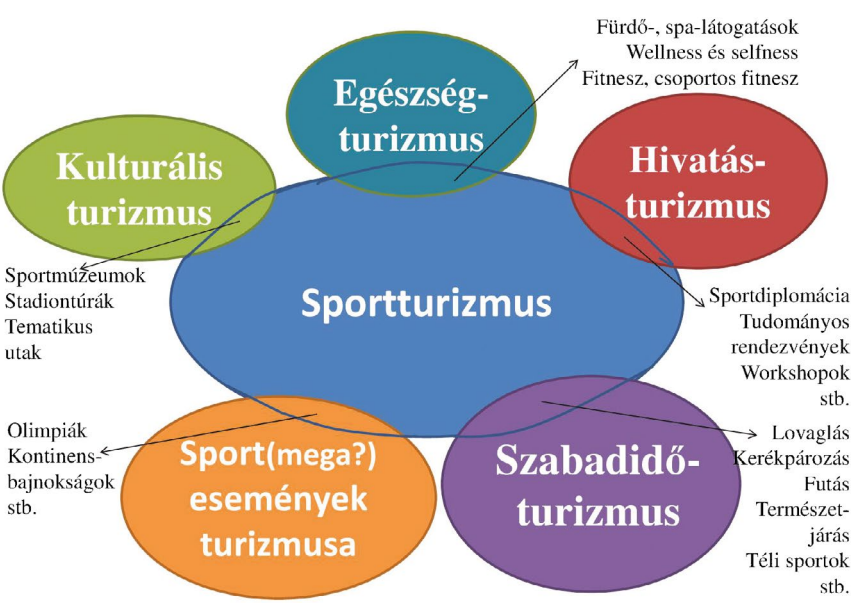
[2] A példák esetében a zárójelben szereplő évszám a létesítmény megnyitásának vagy átadásának időpontját jelöli.

– nem csupán sportesemények helyszínei, hanem építészeti, kulturális és identitásformáló jelentőségük révén is turisztikai attrakcióként működnek.

Hasonló szerepet töltenek be a sportmúzeumok és emlékhelyek, mint például a Naismith Memorial Basketball Hall of Fame (Springfield, 1939), a Hockey Hall of Fame (Toronto, 1943), a The Olympic Museum (Lausanne, 1993) vagy a Museo do Futebol (São Paulo, 2008). Ezek az intézmények a sport történeti és kulturális dimenzióját közvetítik, és a látogatók számára identitásélményt, nosztalgikus kötődést, valamint közösségi élményt kínálnak.

A jelenség hazai kontextusban is megfigyelhető: a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, a Magyar Virtuális Sportmúzeum (2023), valamint több vidéki sportmúzeum a sportörökség turisztikai hasznosításának példái. E létesítmények a sportturizmus azon ágát képviselik, amelyben a látogatás elsődleges motivációja nem az aktív részvétel, hanem a sport kulturális és történeti értékeinek megtapasztalása.

Delpy Neirotti (2003) meghatározta, hogy a sportturizmus működésében a következő turizmuspiacok azonosíthatók: kalandturizmus, természeti turizmus, versenysportturizmus, rekreációs turizmus, szórakoztató *(entertainment)* turizmus, (sport)oktató célú turizmus, üzleti sport turizmus, egészségturizmus. A szerző holisztikusan értelmezi a sportturizmust, amely szoros kapcsolatban áll a rekreációval. Így a sportturizmust egy olyan speciális turizmuságnak tekinthetjük, amely számos más turizmusággal szinergiában, együttműködésben működik *(3. ábra)*.

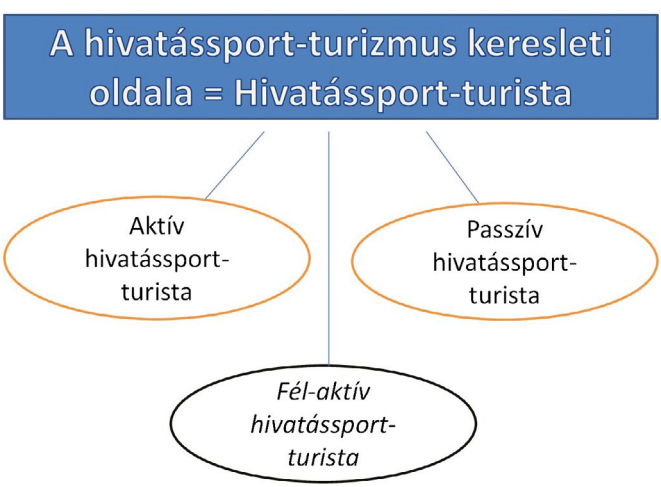


3. ábra. A sportturizmus kapcsolatrendszere egyéb turizmuságakkal.

A meghatározásokból kimaradt az *edzőtábor-turizmus,* az egyik legkevésbé kutatott terület, amelyet Kurtzman (2005) a resort-kategóriába sorol. Turisztikai jelentőséggel bír ez a szegmens is, amelyet számos magyar és nemzetközi publikáció is alátámaszt (pl. Dobay és Banhidi, 2014; Laczkó, 2021; Preljević et al., 2023).

Higham és Hinch (2018) nyomán Gammon (2022) a sportturizmus keresleti oldalát négy fő csoportba sorolja: egyrészt a sportesemények nézőiként megjelenő sportturisták, másrészt a sportesemények aktív résztvevőiként utazók, továbbá az önállóan sporttevékenységet végző, aktív sportolók, valamint azok, akik sportörökségi helyszínek és emlékek megtekintése céljából vesznek részt sportturizmusban. Az olyan sajátos sportturisztikai szereplők, mint az edzők, sportorvosok, sportmasszőrök, sportpszichológusok, újságírók és diplomaták, a hivatássportturizmusban többnyire nem önálló csoportként jelennek meg, hanem legfeljebb kísérőként vagy passzív résztvevőként értelmezhetők. Győri (2014) őket a passzív látogatók egy különleges alcsoportjában említi, „kíséret" néven, ide sorolva a házastársakat is.

Béki és Magyar (2024) javasolt bevezetni erre egy új keresleti kategóriát *(4. ábra),* a félig aktív vagy félpasszív sportturistákat, akik nem tartoznak sem a versenyzők, sem a nézők/szurkolók csoportjába, hanem inkább az előző kategóriába illeszkednek. A félaktív sportturista kifejezést találták megfelelőbbnek, mert szorosabban kapcsolódnak az aktív résztvevőkhöz.



4. ábra. A hivatássport-turizmus (lehetséges) keresleti differenciálása.

Fő jellemzőik alapján, a fentiek konklúziójaként a mozgásos rekreáció rendszerében az alábbi sportturizmuságakat különítjük el:

- *szellemi célú sportturizmus:* aktív részvétel nézőként vagy szurkolóként egy sporteseményen (futballmeccsek, teniszversenyek, Tour de France stb.);
- *rekreációs célú sportturizmus:* nem kapcsolódik versenyhez vagy teljesítményszintekhez;
- *versenyalapú sportturizmus:* hobbisport kategória (helyi futóversenyek, horgászversenyek stb.);
- *extrém/kalandsportok:* magas kockázatú tevékenységek (hegymászás, bázisugrás stb.), amelyek speciális felszerelést és fizikai felkészültséget igényelnek (Puchan, 2005).

A sportturizmus típusait a mozgásos rekreáció rendszerében így kategorizálhatjuk:

- *eseményalapú sportturizmus:* nagy rendezvények (pl. FIFA Világbajnokság, Formula–1) és helyi sportesemények (pl. Boston Marathon, Budapest Maraton és Félmaraton);
- *aktív rekreációs sportturizmus:* túrázás, kerékpározás (pl. Balaton körüli kerékpárút) és vízi sportok (pl. kajakozás a Dunán);
- *kultúra és sport ötvözte sportturizmus:* a hagyományos sportesemények (pl. pamplonai bikafuttatás) kulturális turizmust ösztönöznek;
- *wellness és sport ötvözte sportturizmus:* jóga *retreat*-ek (pl. Bali), futótáborok (pl. alpesi futótáborok), életmódtáborok, amelyek egészségtudatosságot népszerűsítenek.

A Fortune Business Insights (2025) elemzései során e három szegmensre fókuszál: aktív sportturizmus, passzív sportturizmus és nosztalgia sportturizmus. Sportágak területén viszont csak a tenisz, krikett és futball sportokat emeli ki, a továbbiakat „egyéb" címszó alatt jegyzi. A legnagyobb részesedéssel a futball-sportturizmus rendelkezik Európában és globálisan is. A legjelentősebb sportturisztikai vállalkozások között a következőket említik: BAC Sport (UK), Gullivers Sports Travel Limited (UK), Club Europe Group Travel (UK), XLSportsTours (USA), Sportsnet Holidays (Ausztrália), DTB Events (UK), Australian Sports Tours (Ausztrália), Navigo Sports (USA), Dream Team Sports Tour (Olaszország) és Melsh Sports Tours (India).

Egy megasportrendezvény megszervezése a fogadó ország számára rövid és hosszú távon is számos gazdasági, társadalmi és kulturális előnnyel jár. Emiatt az államok versenyeznek egymással, ki nyerje el a rendezés jogát. A megasportrendezvények hatására emelkedik a nemzetközi turistaérkezések szá-

ma (nem feltétlenül tartósan), így nőnek a rendező ország turisztikai bevételei is. Ám a fogadó országoknak gyakran növelniük kell például a szálláskapacitásukat, beruházniuk a városszépítésbe, illetve az infrastruktúrába (távközlés, közlekedés), stadionbővítési és -építési programokba, s akár a szórakozóhelyeket, éttermeket, bárokat is korszerűsíteni/bővíteni szükséges vagy újakat létesíteni. A szálláshelyek kapacitáskihasználtsága nő, a helyi kiskereskedelmi egységek bevétele is. A városi márkaépítés egy hosszú távú stratégiai hatás (Rachiotis, és Poulaki, 2023).

A környezeti terheléssel (pl. erdőirtás sípályák építéséhez) is számolni szükséges a megasportesemények megszervezése kapcsán. Törekedni szükséges a szén-dioxid-kibocsátás csökkentésére, a megújuló energia és energiatakarékos technológiák felhasználására, a *zero waste* erőforrásgazdálkodásra, a helyszínek zöldítésére, a biodiverzitás megőrzésére is (The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games, 2018).

A megasport-rendezvényekre épített létesítmények utóhasznosítása komoly kihívást jelent, különösen akkor, ha az eseményt követően nem sikerül azokat a helyi lakosság rekreációs vagy lakhatási igényeinek szolgálatába állítani (Davis, 2020).

FITNESZ

Biróné Ilics Katalin – Fritz Péter

A fitnesz fogalma

A *fitness* szót először Herbert Spencer brit szociológus használta az 1851-ben megjelent *Social Statics* című munkájában, melyben a fitneszt bizonyos dolgokhoz (környezet, szociális élet) és egyes tevékenységekhez való alkalmasságként értelmezte. Később Charles Darvin brit biológus is ezt a fogalmat használta evolúciós elméletének leírására. A magasabb fitneszértékkel rendelkező egyedek (vagy genotípusok) nagyobb valószínűséggel maradnak életben és szaporodnak. Tehát az az élőlény fittebb, aki több utód nemzésével nagyobb számban adja tovább a génjeit a következő generációknak (Stansfield, 1997).

A fitnesz a mindennapi életben rátermettséget jelent, a fizikai és mentális teljesítő- és cselekvőképességünk optimális állapotát. A definícióba tartozik a szociális kapcsolatok menedzselésének képessége, az egyén alkalmazkodása a változó terhelésekhez, továbbá a környezet minősége, élhetősége is.

A rekreációban, illetve versenysportban a fitnesz a jó kondíciót, az optimális egészségi állapotot jelenti mind szubjektív, mind objektív módon. Ezt az állapotot rekreatív tevékenységek (szellemi, illetve mozgásos) végzésével, tudatos, valamint ésszerű edzéssel, illetve az egészséges (ha sportról van szó, akkor specifikus) étkezéssel érhetjük el.

A fitnesz egyszerre jelenti a kiváló cselekvő- és munkavégző képesség meglétének állapotát, a testi szépséget, erőt és ruganyosságot magába foglaló versenysportot, de a fitnesz lehet egy iparág is, melyben számos trend és divatirányzat jelenik meg.

A fitnesz mint állapot – a fittség

A fitneszt tekinthetjük egy állapotnak, mely a minőségi élet ismérveit tükrözi. Akkor vagyunk fittek, ha a testünk munkára kész állapotban van, a fokozott fizikai és szellemi munkához jól tudunk alkalmazkodni. Ez az állapot lehetővé teszi, hogy a napi tevékenységeket erőteljesen, indokolatlan fáradtság nélkül végezzük, és elegendő energiával rendelkezzünk a szabadidős tevékenységek élvezéséhez. A fittség elérése magában foglalja a testmozgás, a táplálkozás és a pihenés kiegyensúlyozott megközelítését, ami elősegíti az álalános egészséget és a jóllétet. „A rendszeres testmozgás, különösen az állóképességi, erő-állóképességi tevékenységek kedvező hatást gyakorolnak a pszichoszomatikus fejlődésre, segítenek optimalizálni a testösszetételt, valamint a motorikus teljesítmények szintjét is javítják" (Szakály, 2013).

A tudatos étkezésnél figyelembe kell venni az egyén életmódját, és annak elemeihez optimalizálni a mikro-, makronutriensek fogyasztását, valamint a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék szervezetbe juttatását (Williams et al., 2012).

Erikssen (2001) definíciójában a fittség a testmérethez és testösszetételhez igazított maximális aerob kapacitást leíró kifejezés, amely a kardiorespiratorikus és neuro-muszkuloszkeletális funkció, az oxigénszállítás, valamint a pszichológiai jellemzők integrált mérőszáma. Ennek értelmében a magas fizikai fittség megköveteli, hogy mindezen fontos testfunkciók megfelelően működjenek, míg az alacsony fizikai fittség egy vagy több funkció hibás működésére utal.

A fitnesz mint sportág

1984-ben, az USA-ban tartották az első fitneszversenyt, Wally Boyko kezdeményezésére. A sportágnak mint versenysportnak komplex szabályrendszere van.

A testi szépségnek, a sportos megjelenésnek és a gyakorlatok technikai tudásának is nagy szerepe van.

A fitneszversenyek három részből állnak. Az első egy estélyi ruhás bemutatkozás, ahol az intellektust és a megjelenést is értékelik a bírók. A második részben a fürdőruhában felsorakozott versenyzők testének arányosságát, izomtónus arányait, illetve harmonikus járását pontozzák. A harmadik részben egy kilencven másodperces szabadgyakorlatot mutatnak be a versenyzők, ez a verseny fő része. Itt pontozásra kerülnek olyan képességek, mint például a ruganyosság, lazaság, erő és az akrobatikai elemek kivitelezése.

A fitnesz mint iparág

A fitneszre tekinthetünk iparági tényezőként. Fejlődése a technikai fejlődésnek köszönhető. Mind újabb és újabb trendek és irányzatok jelennek meg a fitneszteremek palettáin, így a kínálati oldal számtalan lehetőséget sorakoztat fel a szolgáltatásokban.

Trendnek tekinthető az a mozgásforma, mely a fitneszszakember által meghatározott igényeknek megfelelően akár több éven keresztül is nagy sikerrel működik, míg divatnak az inkább üzleti szempontból megalkotott, nagy lelkesedést kiváltó, rövid ideig űzött mozgások nevezhetők. Ez utóbbiak sikerüket a nagy mennyiségű belefektetett tőkének, a magas szintű reklámozásnak köszönhetik, nem a tényleges fogyasztói igényeknek. Az elmúlt évek legnépszerűbb trendjei országonként ugyan jelentősen eltérőek, de a funkcionális fitnesz vagy testsúlycsökkentést szolgáló edzésformák, az otthoni, illetve a szabadtéri aktivitások, a szabad súlyos edzések, a hordozható technológiák és a személyi edzések kiemelt helyen szerepelnek (Bíróné et al., 2022).

Számtalan fitneszfesztivállal találkozhatunk, melyek lehetnek tematikusak vagy átfogóak. Az egyik legmeghatározóbb és legismertebb fesztivál a Rimini Wellness, mely minden év májusában kerül megrendezésre, és az egész fitneszvilág képviselteti magát rajta. Itt mutatják be az új edzéstípusokat, sporteszközöket, a sportszakemberek különböző továbbképzéseken vehetnek részt.

A fitneszfoglalkozásokon kívül a táplálékkiegészítők piaca is hatalmasra duzzadt, szinte nem lehet olyan edzőtermet, fitneszközpontot találni, ahol ne szerepelnének ezek az árlistán. Míg régen a piac húzótermékei a fehérjeporok voltak, az elmúlt években jelentősen megnövekedett a kereslet a vitaminokra és a kollagénre. Továbbá a 25–45 évesek mellett a 45–55 éves korosztály is egyre nagyobb vásárlói réteget tesz ki (Kibelbeck & Biró, 2024).

Fitnesztrendek

Funkcionális edzés

A funkcionális tréning olyan edzésmódszer, amelynél az egyes izomcsoportokat nem izoláltan, hanem különböző mozgásmintákba integráltan gyakoroltatjuk (Biróné et al., 2022). Ezek a mozgásminták a tolás, húzás, hajlítás, kitörés, lépés és járásmódok, guggolás, fordítás, fordításnak ellenállás. Az edzés felkészít a mindennapi élet kihívásaira eszköztől függetlenül. Egyszerre többízületes mozgást végzünk, így a feladatok minden esetben komplexek. A cél a funkciók helyreállítása olyan gyakorlatokkal, melyek az egyén képességeihez mérten jelentenek kihívást, illetve amelyek megtanítják a sportolóknak, hogyan kezeljék a saját testsúlyukat az összes mozgássíkban. A hangsúly tehát nem azon van, hogy egy mozgásfajtával túlfejlesszük az erőt, hanem hogy egyensúlyt érjünk el a toló- és húzóerő, illetve a térddomináns csípőnyújtás (négyfejű izom és a farizom) és a csípődomináns csípőnyújtás (combhajlítók és a farizom) között (Boyle, 2020).

A funkcionális edzés nem attól lesz jó, ha túlbonyolítjuk a gyakorlatokat, helyette inkább törekedni kell a helyes kivitelezésre és a megfelelő légzésre. Az erő a csípőből generálódjon és a feszes törzsön keresztül továbbítódjon. A gyakorlatokat az egyén képességeihez igazítva könnyíthetjük (regresszió) és nehezíthetjük (progresszió) három szempont szerint. Ezek az erő, a koordináció és a kombináltság.

Az erő a leküzdendő ellenállás mértéke. A gyakorlatok során ezen változtathatunk például könnyebb vagy nehezebb súly használatával.

A gyakorlat koordináció szempontja szerinti változtatása során az alátámasztási felületet (stabil vagy instabil) módosítjuk. Például kitörés hátra alapgyakorlatot úgy nehezítjük, hogy a lábfejek egy vonalba kerülnek, vagy az elöl lévő talp alatt dynair párnát helyezünk el.

A kombináltság a gyakorlatok összetettségét jelenti. Könnyű a gyakorlat, ha egy síkban és két ütemben hajtjuk végre. Nehezebb, ha például haladás közben, vagy több mint két ütemen keresztül, esetleg több síkban dolgozunk.

Az NASM (National Academy of Sports Medicine) szerzői továbbmennek, és már nem a funkcionális, hanem az integrált vagy funkcionális-integrált edzés szavakat használják. Szerintük az ilyen edzés a következő elemeket tartalmazza (Clark et al., 2013): kinetikus lánc értékelése / integrált teljesítményprofil; integrált hajlékonyságedzés; core-edzés; egyensúlyedzés; reaktív edzés; sebesség-, agilitás- és gyorsasági edzés; integrált ellenállásedzés; táplálkozás- és sportkiegészítők; gyógyulás és regenerálódás.

A funkcionális edzések központi elemét a core-izmok erejének növelése, karbantartása adja. A „core" gyűjtőfogalomként azokat az izmokat jelöli, amelyek a hasüreget körülvéve a gerinc és a medence stabilitását biztosítják, különösen a végtagmozgások kivitelezése során, ezáltal hozzájárulva a testtartás fenntartásához (Bajsz et al., 2012). A rendszerhez tartoznak a mély gerincstabilizáló izmok – köztük a transzversospinális rendszer elemei (pl. *m. multifidus*) –, a hasizmok, különösen a haránt hasizom *(m. transversus abdominis)*, valamint a medence körüli stabilizáló izmok, például a farizmok *(m. gluteus maximus, m. gluteus medius, m. gluteus minimus)*.

A core-izmok feladata az *antirotacio* (fordításnak ellenállás), *antiextensio* (nyújtásnak ellenállás), *antilaterális flexio* (oldalra hajlításnak ellenállás). Az antirotatio gyakorlata például a szekvenciális emelés féltérdelő állásban (húzás, fordulás, nyomás). Az antiextensio gyakorlata a mellső plank vagy a kigördülések akár fitballal, haskerékkel vagy abdolly-val. Antilaterális flexiogyakorlat például az oldalsó plank és változatai.

A funkcionális edzések között találhatunk funkcionális köredzést, funkcionális step- vagy bosu-órát, de ide tartozik a CrossFit, a kettlebell, a Boot Camp, a Spartan Girja vagy a HIIT edzés is (Biróné et al., 2022).

Funkcionális köredzés

Az edzéstípus kiscsoportos, és igazak rá a köredzésekre jellemző vonások. A körök általában 8–10–12 gyakorlatból állnak, melyekből 3–4 kört végeznek. Mint az intervallumedzéseknél, itt is időbeli a bontás. A gyakorlatok (állomások) 20–30–45–60 másodpercesek, közöttük a pihenőidő kevesebb, általában feleannyi (10–15–20–30 mp). A fejlesztő hatás elsősorban az állóképességben, erőállóképességben, illetve a testtudat optimalizálódásában mutatkozik meg. Nagyrészt igazak rá a HIIT jellemzői.

Az óra speciális bemelegítéssel kezdődik, mely kezdetben dinamikus nyújtó és mobilizáló gyakorlatot (szerrel vagy anélkül), majd ún. stabilizáló gyakorlatot tartalmaz. Amíg a nyújtó gyakorlatok célja az izmok, izomcsoportok, ínak, lágyszövetek hosszának növelése, addig a mobilizáció során a nem terhelt ízület átmozgatását végezzük teljes mozgástartományban. A mozgástartományon több alkalommal megyünk át, változó sebességgel, különböző terheléssel. A stabilizáció az ízület – két csont kapcsolódása egymáshoz – helyes anatómiai pozíciójában való tartása. Azon izmokat nevezzük stabilizáló izmoknak, melyek közel helyezkednek el a mozgatott ízülethez, így lehetővé teszik azt, hogy ezen ízület csak olyan mozgásokat végezzen és akkora mozgáspályán, amilyen az ízület

számára az optimális. Ehhez azonban elengedhetetlen feltétel ezen izmok megfelelő erő- és rugalmassági állapota.



2. kép. A funkcionális köredzés állomásai.

A fő részben elsősorban multiplanáris mozgások a preferáltak a legkülönfélébb edzéseszközök felhasználásával például homokzsák, bolgár zsák, aquabag, medicinlabda, rippl tréner, slide, hajtókötél, mini és powerband vagy long band, TRX, Gflex, bosu, dynair párna, haskerék, plyobox, reakcióállvány, flexibar, gymstick stb.

Elterjedtek az ún. *funkcionális állványok/tornyok*, amelyek csupán néhány négyzetméter helyet foglalnak el, és alkalmasak felfüggesztéses eszközök, kötelek rögzítésére is.

Az edzés végi levezetés statikus gyakorlatokat tartalmaz.

HIIT

A magas intenzitású intervallumedzés *(High Intensity Interval Training vagy High Intensity Intermittent Training – HIIT)* egy speciális intervallumedzés-módszer, edzéstípus. Mind az intervall, mind a nagy intenzitású edzés előnyeivel rendelkezik. Mint az alap intervallumedzés, így a HIIT is időtakarékos jellegű, azaz a bemelegítést és levezetést nem számítva egy edzés aktív időtartama nem több, mint harminc perc. Az edzésprogramnak a lényege, hogy rövid, de nagy intenzitású munka- és rövid pihenőszakaszok váltják egymást (Thompson, 2017). Az edzés nagy részében a laktátküszöb felett, vagyis az anaerob zónában történik a munkavégzés. Külön-

böző célok elérésére alkalmas, így például a zsírból való fogyásra, a fittség megszerzésére, megtartására, fejlesztésére stb. A kívánt eredmények eléréséhez az izmokat nem izoláltan, azaz a többi izomcsoporttól különválasztva kell edzeni, hanem a nagy izomcsoportok együttes aktivizálását kell elérni, így a szervezet energiaigénye magasabb lesz, azaz több kalóriát „éget el". A HIIT az intervall típusok Dubecz (2009) szerinti bontásban a rövid távú intervalledzések közé tartozik, de a hagyományos módszertől abban különbözik, hogy a „Max Intensity Training" elvet követve a terhelés/pihenés arány nem 1:1, 1:2, 1:3, hanem épp az ellenkezője, azaz hosszabbak a terhelések és rövid a pihenőidő. Edzés után a jó teljesítőképesség 12–18 óra után, a megemelkedett teljesítőképesség pedig 48–72 óra után jelentkezik. A megfelelő regeneráció miatt így nem lehet minden nap ezt az edzéstípust alkalmazni, leghatásosabb a heti 2-3 alkalom.

A japán Izumi Tabata professzor külön módszert dolgozott ki, amely a nevéből adódóan Tabata-edzésmódszer *(Tabata Interval)* lett. A módszer lényege, hogy egy gyakorlathoz húsz másodperces rendkívül intenzív mozgás és tíz másodperces pihenőszakasz tartozik. Ezek az intervallumok nyolcszor ismétlődnek, azaz egy edzés(rész) időtartama négy perc. Izumi Tabata 1996-ban megjelent tanulmánya bebizonyította, hogy a magas intenzitású intervallumedzés effektívebb a – hagyományos aerob zónában – hosszú időn át végzett edzésnél. Egy vizsgálat során az egyik csoport tagjai hetente négy alkalommal vettek részt HIIT edzésen, valamint egyszer *steady state*-en végzett edzésen. A másik csoport csak steady state-en végzett munkát hetente öt alkalommal. A steady state csoport a kutatás végeztével magasabb VO_2 maximális szinttel rendelkezett (52-ről 57 ml/kg/perc), de a Tabata-csoport alacsonyabb szintről indult és összességében jobban fejlődött (48-ról 55 ml/kg/perc) (Tabata et al, 2007).

Crossfittesek körében ismert, de bárki számára alkalmazható módszer az AMRAP *(as many rounds as possible),* azaz meghatározott idő alatt annyi kör, amennyi csak lehetséges. Ez esetben az egyik dinamikus gyakorlatot a meghatározott ismétlésszám elvégzése után a következő gyakorlat követi, és a gyakorlatsor végén újra indul a kör. A cél – meghatározott idő alatt a legtöbb kör végrehajtása – lehet például 15 percig 20 jumping jack, 20 squat, 20 chrunch, 10 push up.

CrossFit

Egy Amerikában született fitneszrendszer, amelynek megalkotója Greg Glasmann. Célja a valódi élet minden kihívására is megfelelő választ adó „funkcionális" erő kialakítása, és az alapja az intenzív és állandóan változó edzésingerek biztosítása. Minimális eszközkészlettel, akár a szabadban is elvégezhető, a minimál stílu-

sú konditermeket preferálja, nincs szükség modern kondigépekre. A CrossFit célja a test erejének, teljesítőképességének növelése.

A CrossFit több sportág gyakorlatanyagát felhasználó edzésmódszer. Ezek a sportágak: a súlyemelés, az erőemelés, az atlétika, a gimnasztika, a torna, az úszás és az evezés. Több izomcsoport is részt vesz az edzések során, egy egész testet igénybe vevő és átmozgató módszerről van szó. Olyan izmokat fejleszt, amelyek nemcsak sportolás közben kapnak értelmet, hanem a hétköznapi életben is. A CrossFit lényege és célja a lehető legjobb fittségi állapot elérése.

A CrossFit komplex gyakorlatokból áll (*Workout of the Day – WOD*), melyek az egész testet egyszerre dolgoztatják meg a lábujjaktól a nyakig. Glassman ezeknek a WOD-oknak női neveket adott. Először még csak hét nevet – Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elisabeth, Fran – nevezett meg, majd egy év múlva további női nevekkel egészítette ki a listát: Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary, Nancy. A „Chelsea" során például harminc percen át minden egész perckor el kell végezni 5 húzódzkodást, 10 fekvőtámaszt és 15 guggolást tartalmazó kört. A „Fran"-ben guggolásból felállva kell kinyomni egy rudat a fej fölé, majd ezután jöhet a húzódzkodás. Az első körben 21, a másodikban 15, a harmadikban 9 ismétlést kell végezni. A „Nancy" során 400 méter futás párosul például 43 kg-mal végzett 15 ismétlés fej fölötti guggolással (a rudat a fej fölött kell tartani, mint a súlyemelők a szakításnál), öt kör időre a feladat.

Kettlebell

A kettlebell – egy vasgolyó fogantyúval – az erő és robbanékonyság fejlesztésére szolgál. A formának köszönhetően a fogás messze esik a súlyzó középpontjától, így a gyakorlat tökéletes végrehajtásához folyamatos koordináció és koncentráció szükséges (Biróné et al., 2022). A gyakorlatok öt mozgásforma köré csoportosulnak. Ezek a következők: tolás, húzás, csípőlökés, guggolás és cipelés (John, 2015).

A kettlebell megfelelő súlyának megválasztása akkor jó, ha tíz ismétlést végrehajtva a gyakorlatok mozdulatainak kivitelezése során a mozgásminőség kiváló és biztonságos. Tehát az erőgyakorlatoknál a súly mozgatása a teljes rendelkezésre álló mozgástartomány során kontrolláltan, egyenletes tempóban megy végbe, míg a ballisztikus gyakorlatoknál a maximális robbanékonyság és gyorsaság fenntartható megfelelő technikai kivitelezés mellett.

Az általában 30–40 perces edzés a következő tartalmi egységekből épül fel: légzőgyakorlatok; saját testsúllyal végzett mobilitásfejlesztő gyakorlatok; kisebb ellenállással végzett stabilizációs és integritásfejlesztő gyakorlatok az izom-koordináció és a helyes testtartás kialakítása érdekében; a hat alapgyakorlat tech-

nikai elsajátítása regressziós és progressziós segédgyakorlatok alkalmazásával; a fő terhelési szakasz, azaz az erőfejlesztő munka; végül levezetés és izomrelaxációs légzőgyakorlatok (Ujváry & Szabó, 2023).



3. kép. Kettlebell.

A legismertebb kettlebell-gyakorlatok közé tartozik a *swing* (orosz lendítés), a *halo* (fej körüli körzés), a TGU (török felállás), a *goblet squat* (serlegguggolás), a *clean* (felrántás), a *press* (nyomás), a *windmill* (szélmalom) és a *saw* (fűrész).

További fitnesztípusok

Bodyblade

A *bodyblade* egy rugalmas vékony fémlemez, amelynek mindkét végén kis súlyok találhatóak, középen pedig széles fogantyúja van. A módszer kulcsa a gyors kontrakciós technológia (RCT). Az eszköz előre-hátra vagy fel-le rázásával percenként akár 270 izomösszehúzódás érhető el.

Bungee fitnesz

Ez a fitnesztípus a felfüggesztéses edzések csoportjába tartozik. Egy dinamikus kötél van a plafonra rögzítve, a megfelelő ellenállás elérése érdekében a kötél a sportoló testsúlyához és testmagasságához van igazítva. A kötél másik vége a sportoló derekán lévő „beülőre" csatlakozik. Ez a dinamikus kötél biztosítja a levegőben

végrehajtható gyakorlatokat. Az órán dinamikus, zenére végzett koreográfiát tanulnak a résztvevők. A bugee fitnesz fejleszti a mozgáskoordinációt, az erő-állóképességet és a ritmusérzéket.



4. kép. Bungee fitnesz.

ZUU fitnesz

A program a HIIT edzés egyik fajtája, harminc perces intenzív, saját testsúlyos gyakorlatokból áll, melyben az állatok mozdulatai elevenednek meg. Az állatszerű gyakorlatok az emberi mozgás hét, széles kategóriáját követik: lökés, húzás, guggolás, kitörés, hajlítás, csavarás, helyváltoztatás. például békaguggolás, szamárrúgás stb.

Babakocsifitnesz

A fitneszipar gondolt a kismamákra is. A szülés alatt óhatatlanul is felszaladt kilóktól megszabadulni, a testet újra formába hozni nem egyszerű feladat baba mellett. Erre találták ki a sportbabakocsikat, amikkel nemcsak a városi közlekedés könnyíthető meg, és persze jóval esztétikusabbak is elődjeiknél, hanem könnyebben tudjuk tolni őket futás közben, vagy számos funkcionális gyakorlat végezhető séta közben. Amíg a baba a kocsiban alszik, az édesanya, vagy akár az édesapa letudhatja az aznapi edzését (Biróné et al., 2022).

Rúdfitnesz

Az edzéstípus mozgásanyaga rúd körüli forgásokat, erő-, és hajlékonysági elemeket tartalmaz, melyeket talajon és rúdon hajtanak végre a résztvevők. Ötvözi az akrobatika, a saját testsúlyos edzés, a *street workout* és a szertorna elemeit. Kecses, nőies mozdulatokból, táncos elemekből áll, melyek kivitelezése tiszta erőt igényel. Ez az edzésforma tehát erősíti az izmokat, fejleszti a koordinációt, a hajlékonyságot. A mozdulatok erőt és erotikát sugároznak. Követői között minden korosztály megtalálható.

Falpilates

Ebben a fitnesztípusban a klasszikus pilates gyakorlatokat a falnál kell elvégezni. A fal támaszként és ellenállásként is szolgál. Nagy előnye, hogy otthon is elvégezhető, és a fal használata segít az egyensúlyérzéket igénylő feladatok (pl. egylábas gyakorlatok) könnyebb elvégzésében.



5. kép. Falpilates-gyakorlatok.

Szabadtéri aktivitások – kondiparkok

A szabadban gyakorolható fizikai aktivitások – a futás vagy erőteljes séta (pl. nordic walking, power walking) – mellett a szabadtéri kondiparkok használatának lehetőségét hordozzák az olyan szabadtéri aktivitásnak helyet adó létesítmények, mint a kondiparkok.

A kondiparkok oszlopokból, állványokból álló „felnőtt játszóterek", melyen sokoldalúan, változatosan erősíthetünk saját testsúllyal. A kondiparkok eszközei: majomlétra, párhuzamos korlát, bordásfal, hasfal, nyújtó, bordásfal háttámaszszal, ferdepad, gombák, z-korlát, speciális, gumitéglás talaj, gyűrű, mászókötél, bokszzsák (Gödrösi, 2016).



6. kép. Bestrong kondipark.

A kondiparkok talaja gumitégla, mely csúszásmentes, továbbá erőelnyelő, és vízáteresztő funkcióval van ellátva, minimális karbantartást igényelnek.

Hazánkban a legnépszerűbb magyar kondiparkot gyártó cég a Bestrong Kondipark Magyarország, ezt követi a Hard Body Hang. Számos nagyvárosban, községben és kisebb településen is megtalálható.

Hordozható technológiák

A hordozható technológiák segítségével pontos adatokat kaphatunk testünk állapotáról, illetve az edzésmunkánk nyomon követéséről. A különböző aktivitásmérők, okosórák, pulzusmérő eszközök, GPS-követők, okos szemüvegek néhány éve jelentek meg, és fejlődésüknek nagy jövőt jósolnak (Biróné et al., 2022).

Személyi edzések

A személyi edzés mint önálló hivatás viszonylag új keletű. Klasszikus, fitneszcélokat kielégítő változatával már a 20. század elején találkozhatunk, amikor is nem konkrétan egyes fizikai képességek kiemelése volt a cél, hanem az általános testi-lelki teljesítmény és közérzet javítása. Kialakulása az USA-ból eredeztethető, elsősorban New York, Florida, illetve Dél-Kalifornia területére tehető. Kezdetben modellek, filmsztárok, politikusok vették igénybe ezt a szolgáltatást. Mára már teljesen elfogadottá és elérhetővé vált az átlagemberek számára is, hogy megfelelő végzettséggel rendelkező személyi edzővel edzhessenek (Zopcsák, 2010).

A személyi edző által vezetett órák jelentősége abban rejlik, hogy a felkészült szakember a vendég életkorának, nemének, edzettségi állapotának és a kitűzött céljának megfelelő speciális programot képes összeállítani. Az edzés tehát személyre szabott, jól illeszkedik a vendég igényeihez (Müller, 2015).

A személyi edző

A fitneszszakemberek legfőbb közös jellemzője, hogy sportszakirányú alapképzettséggel rendelkeznek, így a szakmai ismeretek birtokában vannak. Ezen tudásanyag kevés lenne egy korszerű személyi edzésprogram tervezéséhez, illetve levezényléséhez. Az okleveles személyi edzőknek megfelelő kommunikációs képességgel, átfogó, egészségtudatos ismeretekkel, vendégorientált és perszonalizált szolgáltatások kialakításának ismereteivel kell rendelkezniük. A szakma folyamatos fejlődése miatt érteniük kell a korszerű eszközpark alkalmazásához, valamint ismerniük kell a legújabb fitnesztrendeket. Fontos továbbá a csapatmunkára való képesség és a klientúra menedzselésének képessége. A szakmai ismeretanyag mellett az edzőknek megfelelő szociológiai, pedagógiai, pszichológiai, illetve kommunikációs tudásanyaggal és készséggel kell rendelkezniük (Zopcsák, 2010).

Mivel a fitnesziparban számos tevékenységi kör létezik, ezért az EREPS (European Register of Exercise Professionals) feladata az, hogy az ún. „regisztrációs minősítés" által elismerje a hivatásos edzők egyéni teljesítményét. Az EREPS-be való belépés szakképzettséghez kötött, de a szervezet elismer egyéb eredményeket és az iparágban szerzett tapasztalatot is. Minden egyes tevékenységi körhöz a szükséges szakképzettséget három „összetevő", illetve „rész" határozza meg. A szakképzettség részei olyan alapvető előírások, melyeket az Európai Egészség- és Fitnesz Szövetség (EHFA) fejlesztett ki. Az EHFA előírásainak alapja az Európai Szakképzési Keretrendszer (EQF), ami nem más, mint egy közös európai hivatkozási rendszer, mely összeköti a különböző országok képzési rendszereit, és „összehangolóként" értelmezhetőbbé teszi azokat. Az EREPS-hez hasonlóan jött létre az Észak-Amerikai Edzőregiszter, az USREPS, és 2012-ben indult útjára a Magyar Edzőregiszter, a HUREPS. A személyi edző az EQF 4-es szintjéhez tartozik, melynek meghatározó elemei: *szaktudás:* széleskörű tárgyi és elméleti tudás a munka vagy a képzés területén; *készség:* kognitív és gyakorlati készségek skálája sajátos problémák megoldására a munka vagy a képzés területén; *szakértelem:* általában előrelátható, de meg is változható munka- és tanulási környezetben önállóan szervezi tevékenységét, valamint mások rutinszerű munkáját ellenőrzi, némi felelősséget vállal mások értékelése és fejlődése területén.

A személyi edzők első feladata a kliens céljainak, elképzeléseinek megismerése. Ezt követi a kliens fittségi állapotának és testalkati mutatóinak felmérése (vizsgálatok, tesztek). A kapott kiinduló szintnek, az egyéni igényeknek, valamint a lehetőségeknek (szabadidő, anyagiak) megfelelően prognózist készít. Ennek alapján hosszú, közép és rövid távú célokat fogalmaz meg, optimális edzésfajtát ajánl (mozgásforma, intenzitás, terjedelem), edzéstervet készít és segít annak végrehajtásában. Alkalmazza a fittségi edzés elveit, módszereit és eszközeit. A közös munka során a személyi edző folyamatosan figyeli és értékeli a fejlődést, ha szükséges, módosítja az edzésprogramot. Folyamatosan motivál.

A személyi edző eszközei

A kliens állapotától, céljaitól, beállítottságától, motivációjától függően a személyi edző az eszközök széles repertoárjából válogathat (erőfejlesztő gépek és eszközök, felfüggesztéses eszközök, instabil felületek). Az alábbiakban néhány példát mutatunk be a személyi edző által leginkább alkalmazott eszközökből. Ezek lehetnek például *erőfejlesztő gépek, eszközök:* lapsúlyos gépek, kézi súlyzók, súlyzó rudak (tárcsák), padok, erőkeretek, kinesis-fal stb. *Felfüggesztéses edzéseszközök:* TRX,

GFlex, Rip60, (torna)gyűrű stb. *Instabil eszközök:* Togu Jumper, Bosu Jumper, Core Board, DynAir stb.

A testépítés

A testépítés a megfelelő edzés és pihenés (alvás, regeneráció), illetve a szigorú táplálkozás kombinációja, melynek fő elemei a szabad súlyokkal vagy lapsúlyos gépekkel végzett konditermi edzés, illetve kardioedzés. A súlyzóval végzett testépítő gyakorlatok során egyízületes mozgásokat végzünk (izolált gyakorlat), gyakran egy mozgássíkban, kötött mozgáspályán. Az edzések során az izmok összehúzódnak, majd elernyednek. A megemelt súly nagysága, azaz amit képesek vagyunk megemelni, három tényezőtől függ: hány izomrostot tudunk megmozgatni, milyen erősek az egyes rostjaink, milyen az emelési technikánk.

Az egyes izomrostok (vörös, fehér) eltérő tulajdonsággal rendelkeznek, így ezeket a jellemzőket az edzés során figyelembe kell venni.

A vörös rostok a vázizomzat 50-60%-át teszik ki. Lassú összehúzódásra, de tartós munkára képesek. Lassan fáradnak ki, és rövid idő alatt regenerálódnak. Fő funkciójuk a stabilizálás. Rövidülésre való hajlamuk miatt sok nyújtást, lazítást igényelnek. Vörös rostban domináns például az egyenes combizom *(rectus femoris)* vagy a nagy mellizom *(pectoralis major).* Edzésük kisebb súllyal, több ismétlésszámmal történik.

A fehér rostok a vázizomzat 40-50%-át adják. Gyorsan aktivizálódnak, gyors mozgások kivitelezésére képesek. Gyorsan fáradnak ki, és lassan regenerálódnak. Gyengülésre való hajlamuk miatt elsősorban erősítést igényelnek. Fehér rostban domináns izmok például a nagy farizom *(gluteus maximus),* egyenes és ferde hasizmok *(rectus abdominis, obliquus externus abdominis, obliquus internus abdominis).*

A testépítők kisebb súllyal (a maximális súly 75%-ával), több ismétlésszámmal dolgoznak. Minden sorozatot a teljes kimerülésig folytatnak, aztán rövid pihenő után további sorozat következik. Egy testrész esetében akár 15–20 különböző gyakorlatot is végeznek. A fejlődés eléréséhez az edzés intenzitásán növelni kell: a használt súly növelésével vagy az ismétlések számának növelésével az egyes sorozatokon belül; a sorozatok közötti pihenőidő csökkentésével; kettő vagy több gyakorlat kombinálásával (szuperszettek, triszettek).

Néhány eljárás az intenzitás növelésére: *erőltetett ismétlés:* a fáradást követően a társ egy kicsit besegít; *túlcsordulásos edzés:* viszonylag könnyű súlyt a mozgás végén kitartunk – tovább feszül az izom; *vetkőző módszer:* leveszünk a súlyból a fáradás után, és még dolgozunk tovább; *heavy–duty:* nem piramis módszerrel dolgozunk, hanem egyből a legnagyobb súllyal; *negatív ismétlés:*

„csalással" megemeljük a súlyt, majd nagyon lassan engedjük le; *erőltetett negatívok:* a visszaengedésnél a társ a súlyt kissé visszatartja.

Az izomerő fejlesztése mellett a konditermek lehetőséget biztosítanak az állóképesség fejlesztésére is. A testépítők is állóképességi edzést végeznek azért, hogy plusz kalóriákat égessenek el, azaz hogy a kalóriát ne táplálékmegvonással kelljen elérni. Ehhez a célhoz számos kardiogép áll a sportolók rendelkezésre.

A kardioedzés a szívet, a teljes keringési rendszert és a légzés szervrendszerét edzi, napjainkban az egyre divatosabb személyi edzések hatékony kelléke. Míg az erőedzés elsősorban a szervezet anaerob energianyerési rendszerét foglalkoztatja, addig a különböző bicikliken, karbiciklin, taposógépen, gyaloglógépen, evezőgépen stb. végzett kardiofitnesz aerob terhelést ró a szervezetre. Az edzések megkezdésekor különösen, de azután is nagy hangsúlyt kell kapnia a keringési edzésnek, melynek hatására erősödik a szívizom, csökken a nyugalmi pulzusunk – takarékosabb munkára kapcsol a szív nyugalmi állapotban is –, a test zsírtartalma – a bőr alatt és a zsigerek között is – csökken.

A tüdő kapacitása fokozódik, az erek tisztulnak, és rugalmassá válnak az érfalak, a koleszterinszint csökken, az elhízás megszüntethető vagy megelőzhető, a bőr megszépül, és megelőzhetők a szív- és egyéb keringési megbetegedések, a szívbetegségek rizikója minimálisra csökken. A rendszeres kardiofitnesz hatására az immunrendszer erősödik, a szervezet méregtelenítési folyamatai hatékonyabbá válnak, szinte végtelen a lista, mennyit profitál a szervezet ebből az igen egyszerűen végezhető mozgásformából. A lényeg, hogy sose jussunk el a légszomj állapotába, és fokozatosan, hétről hétre terheljük magunkat.

Aerobik és fitneszaerobik

Az „aerobik" szó, mely lényegében azt jelenti, hogy „oxigén jelenlétében", Dr. Kenneth H. Cooper nevéhez fűződik. Aerobikról szóló könyvét 1968-ban adták ki, mely hatalmas siker volt, és elindította az aerobikot világhódító útjára. A sportág népszerűsítése Jane Fondának köszönhető, akinek személyisége és tevékenysége nagy hatással volt az aerobikmozgalom kialakulására. Ehhez segítséget kapott az akkori amerikai politikai vezetéstől, amelyik zászlajára tűzte az egészséges életmód és a mozgás fontosságát.

Az aerobik mint aerob mozgásforma a könnyűtől a közepes intenzitásig terjedő munkavégzés, ritmust és gyakori ismétléseket igénylően a nagy izomcsoportok megmozgatását feltételezi. Az edzés során a szervezet oxigén jelenlétében végzi az energianyerést. Legalább húsz percig kell tartania ahhoz, hogy az egyén

elérje a célpulzust. Ez a folyamat a szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer edzésére és javítására szolgál.

Az aerobikgyakorlatokkal szerzett állóképesség, az edzett keringési és légzőrendszer hosszabb, intenzívebb munkavégzést tesz lehetővé.

Az aerobik sportágnak két, alapjaiban megegyező, de céljában eltérő ágazata ismert: a fitneszaerobik és a versenyaerobik. A fitneszaerobik célja az edzéselméleti és módszertani elveknek megfelelően a fizikai kondíció és elsősorban az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése, a vázizomzat és a testtartásért felelős izomcsoportok erejének növelése és szakszerű nyújtása, a mozgáskoordináció fejlesztése, az optimális testarányok kialakítása, valamint a mozgásigény kielégítése. Az aerob edzésformák – így az aerobik is – jól ismert élettani adaptációkat váltanak ki: a szívizom edződésével nő a verőtérfogat és a szív hatékonysága, csökken a nyugalmi pulzusszám és a vérnyomás, javul a kapillarizáció és a tüdő oxigénfelvevő-képessége, gyorsulnak az anyagcsere-folyamatok, hatékonyabbá válik a tápanyagok hasznosítása, növekedhet a HDL-koleszterin szintje, valamint javulhat a mozgáskoordináció és a központi idegrendszer szabályozó működése. A rendszeres aerob terhelés az immunrendszer ellenállóképességét is növeli, továbbá kedvezően befolyásolhatja a kettes típusú cukorbetegség prognózisát (HbA1c-csökkenés, BMI-normalizálódási tendencia; Najafipour et al., 2017), és epidemiológiai vizsgálatok alapján a vastagbéldaganatok előfordulása is csökkenhet rendszeres testedzés mellett (Boyle et al., 2012).

A pulzus az egyik legfontosabb indikátora a szervezet fizikai terhelhetőségének, mivel fontos információval szolgál a test pillanatnyi fittségi állapotáról. Hosszú távon követve, rendszeres aerob edzés mellett, a szervezet edzettségi állapotának, állóképességének növekedésével a nyugalmi pulzus csökken, terhelés hatására a pulzusszám lassabban emelkedik.

Az aerobik órák elengedhetetlen „kelléke" a zene. Egy jól kiválasztott zene meghatározza a hangulatot, dinamikája magával ragadó, növelheti a hatékonyságot.

Általában 4/4-es zenét használunk az aerobik órákon. Ez alól kivételt képez a wellness-step óra, ahol speciális ¾-es zenét alkalmazunk.

A zene sebessége (ütés/perc – bpm / beats per minute) óratípusonként eltérő. A bemelegítés általában 124–132 bpm, a fő rész 132–155 bpm is lehet tartalmától függően. Az óra végi levezetés zenéje lassú, relaxációs hatású.

A fitneszaerobikon belül megkülönböztetünk szárazföldi és vízi aerobikot.

A *szárazföldi aerobik* alapórája biztosítja azokat a szakmai ismereteket, amelyek az aerob állóképesség fejlesztését és az erő-állóképesség növelését célozzák, általában 50–50%-os arányban megosztva az álló helyzetben, illetve a talajközeli helyzetben végzett gyakorlatok között. A kitűzött céltól függően az órák lehetnek

állóképesség-fejlesztő, testsúlycsökkentő vagy testépítő-erőfejlesztő jellegűek. A kívánt edzésadaptáció többféle módszerrel érhető el:

– *A keringési és légzőrendszer fejlesztésének módszereivel:*
- high impact óra: a kétszeres testsúlynál nagyobb erő talajjal való érintkezése, például futás, szökdelés, ugrás;
- intervallóra: az intervallumos módszer valamennyi változatának sajátja a terhelési és pihenési intervallum rendszeres váltakozása (lásd részletesebben a rekreációs edzés fejezetben).

– *Az izomerő állóképességének fejlesztési módszereivel és eszközeivel:*
- saját testsúllyal végzett gyakorlatok;
- csukló- és bokasúlyzó használata;
- gumiszalag, gumikötél használata;
- köredzés;
- step lépcső használata.

– *A testsúlycsökkentés módszerével:*
- low impact óra: kisebb, mint a másfélszeres testsúly talajjal való érintkezése, például járás, lépéskombinációk.

– *A testépítés-erőfejlesztés módszereivel és eszközeivel.*

Az aerobik és a fitnesz mozgásformái szinte korlátlanul kombinálhatók, ezért a variációs lehetőségek gyakorlatilag kifogyhatatlanok. A legelterjedtebb óratípusok több csoportba rendezhetők: az úgynevezett „body" órák (BodyArt, Deep Work, pilates, jóga, stretching, callanetics, gerinctréning) a testtudatot, a mobilitást és a stabilizációt fejlesztik; a „ball" órák (fitball, bodyball, softball) instabil labdás eszközökkel dolgoznak; a „dance" órák (dance aerobik, zumba, hip-hop aerobik, port de bras, poundfit stb.) a zenéhez kötött koreografált táncelemekre épülnek; a „bike" órák (spinning, spinracing, indoor cycling) a kerékpározás beltéri szimulációját használják állóképesség-fejlesztésre; a súlyzós–rudas edzések (Hot Iron, Body Pump, Power Dumbell) a teljes test erő-állóképességét célozzák; a hevederes edzések (TRX, GFlex) a saját testsúlyos funkcionális gyakorlatokat teszik lehetővé; míg a speciális eszközös edzések (Kangoo, X-CO, Flexibar, Stickwalking, antigravitációs jóga, Gymstick, trambulinos edzés) az egyensúly, a koordináció, a mélyizmok aktiválása és az ízületkímélő, élményalapú mozgásfejlesztés területén nyújtanak változatos edzéslehetőségeket.

A vízi aerobik *(aquafitnesz)* olyan kondicionáló torna, amelyet speciálisan erre a célra kifejlesztett eszközökkel, 25–30 fokos vízben végeznek. A gyakorlatok korra és nemre való tekintet nélkül, mindenki számára könnyen elsajátíthatók, még úszástudás sem szükséges hozzá.

Mozgás közben a testre a víz felhajtóereje és a közegellenállás hat. Vízben a súlyunknak csak 3,6 százalékát nyomjuk, ezért minden olyan mozgás, ami a szárazföldön megterhelő, itt gond nélkül végezhető. A mellig érő vízben csupán a szokásos erőkifejtés 20–50%-át kell végeznünk, mely megkönnyíti az izmok és ízületek munkáját. A víz közegellenállása tizenkétszerese a levegőének, tehát az ebben a közegben mozgó ember ennyivel nagyobb munkát végez, mint a szárazföldön. A vízben a végtagok bármely irányának megváltoztatásához sokkal nagyobb erőt kell kifejteni.

Az aquafitnesz fejleszti a koordinációs képességet, a legtöbb izomcsoportot egyszerre és alaposan megmozgatja. Kiváló alternatívája a hagyományos aerobik óráknak és hasznos kelléke a balesetek utáni rehabilitációs programoknak. A víz ellenállása, sajátos tulajdonságai miatt, elősegítheti a szív és a keringési rendszer erősítését, lehetővé teszi a kondicionáló programok kombinálását.

Mindezek mellett kitűnő hatással van gerinc- és ízületi problémákra, reumás panaszokra, kitűnően alkalmazható a legyengült szervezet megerősítésére, a sérülések utáni rehabilitáció elősegítésére, jótékonyan hat az anyagcserezavarokra, a vegetatív idegrendszerre, segíthet a fogyásban, javítja a keringést, relaxál, pihentet, kitűnő testtartásjavító.

Az aquafitnesz órák zenére, a zene ütemére végzett gyakorlatokat tartalmaznak. A zene ütemszáma eltérő lehet, egy eszközös óráé kb. 120–128 bpm, egy táncos óráé (pl. zumba) 132 bpm is lehet. Az órák felépítése a fitnesz órákéval megegyező. Legismertebb eszköz nélküli óratípusok: az aqua zumba, aqua dance, aqua boksz, nyújtó-lazító torna.

Az aquafitnesz segédeszközei: a speciális eszközök pillekönnyűek, rugalmas, szivacsszerű anyagból készülnek, mégsem szívják magukba a vizet. A különféle segédeszközöket a vízben mozgatjuk, ami annyit tesz, mintha egy 2–3 kg-os súlyzót emelgetnénk a levegőben – ám annak minden veszélye és kellemetlensége nélkül.

- *Víziöv:* rugalmas, a mozgó testhez igazodó gumihab. Körülveszi a mellkast, és fenntartja a testet a vízen, így mélyvízben a gyakorlatok során a fej soha nem merül a víz alá.
- *Bokamandzsetta:* a bokákra felhelyezett szivacspánt mélyvízben a víziövet egészíti ki.
- *Egykezes vagy kétkezes vízisúlyzók:* A speciális habból készült súlyzók a szárazföldön pillekönnyűek. A víz alatt viszont a közegellenállás hatására mozgatásuk jóval nehezebb, olyan, mintha a szárazföldön 2–5 kg súlyzóval edzenénk.

- *Vízinudli:* Tömör szivacsból készült 1,5–2 méteres rúd, amely egyrészt segít a testet fenntartani, másrészt sekély vízben kiváló ellenállásként használható.
- *Gumicipő:* a cipő meggátolja a csúszást az ugrások, lépések, futás közben.
- *Kesztyű:* az úszóhártyához hasonlatos kesztyű, amely növeli az ellenállást.
- *Víz alatti step lépcső:* a gyakorlatok hasonlóak, mint a szárazföldi step órán, viszont a koreográfiában a hirtelen mozdulatok, irányváltások nem megvalósíthatók.
- *Aqua gymstick:* a gymstick eszköz vízben használható változata. Mozgásanyaga megegyezik a szárazföldi óra mozgásanyagával.
- *Gumilabda:* célszerű a kisebb méretű labda használata, mely elfér bárki tenyerében. A vízben nyomások, körzések, húzások, tolások végezhetőek vele.
- *Úszódeszka:* polifoamból készült eszköz. Alakja és mérete miatt nagy ellenállást biztosít.
- *Aquabike bicikli:* két fajtája ismert. Az egyik a medence aljára helyezhető, míg a másik típust a medence falára lehet rögzíteni. A két csúszásmentes pedállal ellátott kerékpárok mezítláb használhatók. Az ellenállás a spinning kerékpárokhoz hasonlóan állítható.
- *Aquawallgym:* Egy magyar fiatalember – Pribélyi Péter – nevéhez fűződik a 2011-ben piacra került Aquawallgym™, amely a világ első olyan mobil vízi kondigépe, ami gyakorlatilag bármilyen medence falára rögzíthető anélkül, hogy meg kéne bontani a falat. Igazi előnye, hogy a tér minden irányába, három dimenzióban teszi lehetővé a mozgást, így a legtöbb izomcsoportot megmozgatja. Azonban az eszköz önmagában kevés, mert nagyon fontos, hogy a kívánt hatás elérése érdekében megfelelően használni csupán az ehhez a készülékhez kidolgozott speciális edzésmódszer segítségével lehet.

Versenyaerobik

A versenyaerobik mozgásanyaga és a gyakorlatok technikai végrehajtása alapvetően megegyezik a fitneszaerobikéval, de intenzitását, a koordinációs képességek színvonalát, a dinamikus aerobik koreográfiát, a versenyterület nagyságát és a gyakorlat időtartamát tekintve lényegesen eltér attól.

A versenyeken alkalmazott általános szabályrendszer a Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakágának (régebben Magyar Aerobik Szövetség – MAESZ) saját rendszere, amely a FIG Code of Points (COP) 2022-2024 szabályaira épül. A versenyeket korcsoportok szerint rendezik: az UP III kategóriába a 7–11 évesek, az UP II-be a 12–14 évesek, az UP I-be a 15–17 évesek tartoznak, míg a felnőtt

korosztály 18 éves kortól indul. A versenyszámok egységek szerint is elkülönülnek: létezik egyéni (női és férfi), vegyes páros, trió és csoport. A triók háromfős összeállításban indulnak (férfi, vegyes vagy női felállásban), míg a csoportok ötfős formációkban versenyeznek, szintén férfi, vegyes vagy női összeállításban.

Ebben a sportágban négy versenyszámot különböztetnek meg az egyesületben sportolók számára és további kettőt a Diákolimpia „B" kategóriájában induló versenyzők és egyesületi formában a Magyar Kupa versenyein „BA" kategóriában induló versenyzők számára. Ezek a versenyszámok speciális szabályrendszerükben különböznek egymástól. A versenyeket versenyszámok szerint is kategorizálják: ide tartozik a Sport Aerobik (SA), az Aero Dance (AD), az Aero Step (AS), valamint az iskolai formaként megjelenő Basic Aerobik (BA) és Step Aerobik (ST), továbbá a Challenge Aerobik (CH).

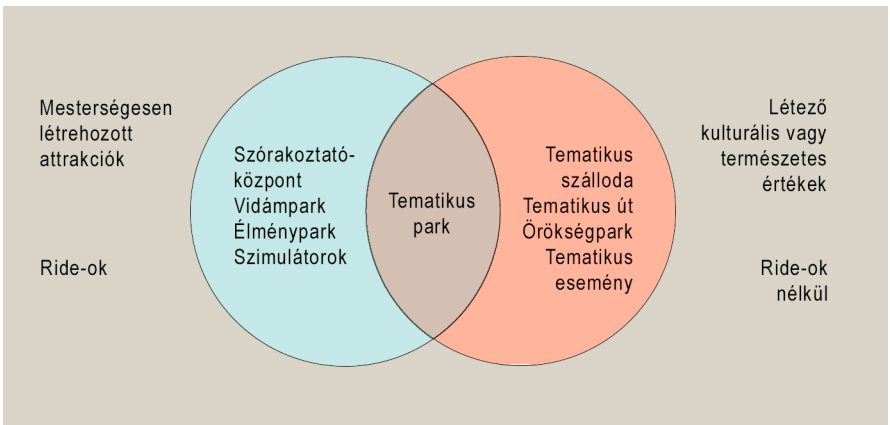
TEMATIKUS PARKOK

Fritz Péter – Magyar Márton

A tematikus parkok „különlegesen tervezett rekreációs létesítmények, amelyek koherens narratívával összekapcsolt attrakciókat kínálnak, szórakoztatási és kereskedelmi funkciók integrációjával" (Clavé, 2007). Ide sorolhatók az étkezési és vásárlási lehetőségeket is kínáló létesítmények, amelyek általában belépődíj ellenében látogathatók, például a Disney parkok, az Europa Park vagy az Alton Towers. Az IAAPA (Vidámparkok és Attrakciók Nemzetközi Szövetsége) meghatározása szerint a tematikus park olyan állandó helyszínen működő létesítmény, amelynek fő vonzerejét az izgalmas játékok (*ride*-ok) jelentik, és egyben valamilyen meghatározott témára épül. Vannak azonban olyan tematikus parkok is, amelyek ugyan egy adott tematika köré szerveződnek, de nem rendelkeznek jelentősebb játékokkal – ilyen például a dániai Legoland vagy a finnországi Santa Park (Puczkó & Rátz, 2002).

A tematikus parkok olyan nagy léptékű turisztikai és szabadidős attrakciók, amelyek széles közönséget vonzanak, a család minden tagja számára kínálnak programokat, és magas egy főre jutó bevételt termelnek, ezáltal gazdaságélénkítő szerepet tölthetnek be egy adott térségben (Puczkó & Rátz, 2002).
Magyarországon a tematikus park mint turisztikai termék újdonságnak számít. Puczkó és Rátz (2002) megállapítása szerint nemcsak hazánkban, hanem Kelet-Európában sehol sem található olyan turisztikai létesítmény, amely megfelelne a tematikus parkok kategóriájának.

A rekreációhoz, szabadidő eltöltéshez és turizmushoz is egyaránt kötődő speciális vonzerőként említi Puczkó és Rátz (2002) a tematikus parkokat, mint egy ötvöződő létesítménytípust, félúton a mesterséges és természetes értékek között *(5. ábra)*.



5. ábra. Az attrakciók csoportosítása.

A szórakoztató parkok, vidámparkok és élményparkok kifejezetten turisztikai céllal létrehozott, tematikus attrakciók. Látogatóik elsődleges motivációja a kikapcsolódás és a szórakozás, amelyben meghatározó szerepet játszanak az élményelemeket biztosító játék- és szórakoztató berendezések (ride-ok) (Puczkó & Rátz, 2002).

Az örökségparkok (lásd a következő alfejezetben), a tematikus rendezvények (pl. csaták újrajátszása vagy étkezés egy középkori lakomán) és a tematikus utak is kulturális, történelmi, természeti örökségi értékekre építenek, amelyek meghatározzák az attrakciók fő témáját. A látogatók számára a tanulás és a szórakozás is fontos szerepet játszik. Ezeknél az attrakcióknál nem igazán jellemző, hogy ride-okat alkalmaznak (Puczkó & Rátz, 2002).

A tematikus parkok a kétféle létesítménytípus kombinációját jelentik, mivel alapvetően ember alkotta attrakciók, amelyeket egy adott téma köré építenek. Ez a téma kapcsolódhat a terület földrajzi és kulturális örökségértékeihez, de attól teljesen független is lehet. A tematikus parkok látogatóinak motivációi között a szórakozás általában kiemelkedő szerepet kap, ám egyre inkább előtérbe kerül a szórakozva tanulás is. A park népszerűsége szoros összefüggést mutat a ride-ok minőségével és választékával (Puczkó & Rátz; 2002).

A turizmusban a ride-ok olyan attrakciókat jelentenek, amelyek utazást kínálnak a látogatóknak különféle járművekkel vagy eszközökkel, esetleg élőlények hátán ülve (lovaglás, tevegelés, szamaragolás). Ezek az attrakciók lehetnek vi-

dámparkokban található hullámvasutak, körhinták, vízi csúszdák (Puczkó & Rátz, 2000). Ám ebbe a témába sorolhatjuk akár a kalandturizmushoz kapcsolódó szafaritúrák dzsipjeit, a raftinghoz használt vadvízi gumihajókat (raftok), a különleges hajókat (akár kalózhajók) és a városnéző buszokat is. A ride-ok célját úgy fogalmazhatjuk meg, hogy szórakozást és élményt nyújtsanak a turistáknak, miközben különleges utazási élményt biztosítanak számukra.

A ride-ok több típusát említi Woodcock (2019): például sík vonatozás/autó/csónak, gondola, *flume ride* (mesterséges, szurdokban folyó, kis csónakkal járható patak), gokartok, robogók stb.

A tematikus parkok alapvetően *szabadtéri* turisztikai attrakciók, amelyek ugyanakkor *beltéri* programokat is kínálnak (Puczkó & Rátz, 2002). Önmagukban is vonzerőt jelentenek, elsődleges turisztikai célpontként szolgálhatnak regionális, nemzeti vagy akár nemzetközi szinten is. Kínálatuk központi elemei a ride-ok, amelyek egyazon vállalat tulajdonában állnak, és egységes menedzsment irányítása alatt működnek. Ezeket egészítik ki az étkezési és vásárlási lehetőségek, amelyek sok esetben szerződéses formában, alvállalkozók által biztosított szolgáltatásokként működnek.

Kínálatuk egy vagy több adott *témára épül*. A tematika nemcsak a díszletekben és az attrakciókban, hanem a látogatói élmény egészében is megjelenik. Ennek részeként gyakran előfordulnak ún. *utcai előadások* (pl. tematikus jelmezes szereplők váratlan megjelenése vagy spontánnak ható mini show-k), fokozva az élményt és hitelesítve a tematikát.

A látogatók a belépődíj ellenében az összes attrakciót korlátlanul használhatják, ám az ár nem tartalmaz étkezést. Így tehát nem tekinthető teljes mértékben *all inclusive* szolgáltatásnak, viszont a vendégek egy helyen megtalálnak minden számukra fontos szolgáltatást.

A tematikus parkokat látogatói igények kiszolgálására hozzák létre, és jellemzően nem, vagy csak minimális mértékben támaszkodnak a meglévő természeti, épített vagy kulturális örökségre. Elsődleges céljuk a szórakoztatás, habár edukációs elemeket is tartalmaznak. Az élményalapú kínálat jellemzően nem szimulációkra épül, bár egyes ride-ok esetében azokat is alkalmaznak. Ennek ellenére a tematikus parkokat el lehet különíteni az olyan szimulációs szórakoztató központoktól, mint például a londoni Sega World.

A tematikus parkok nagy befogadóképességgel rendelkeznek, és kifejezetten többgenerációs, családi szórakoztató attrakcióként működnek. Látogatásuk általában egész napos, olykor többnapos programot is jelent, amely komoly anyagi ráfordítást igényel. E létesítmények működtetése jelentős beruházást igényel, mind abszolút értékben, mind pedig az egy látogatóra vagy egy attrakcióra jutó költségek tekintetében.

ÖRÖKSÉGPARKOK

Fritz Péter – Magyar Márton

Az örökségpark olyan „turisztikai létesítmény, amelynek alapja egy ország történelmi vagy kulturális öröksége" (*Dictionary of Hotel, Tourism és Catering Management* 1994, idézi Puczkó & Rátz, 2002).

Más megközelítésben, az örökségpark „olyan turisztikai attrakció, amelynek alapja egy terület természeti vagy kulturális örökségének valamely összetevője" (Harris és Howard, 1996, idézi Puczkó & Rátz, 2002).

Az örökségparkok definíciójában közös, mindig valamilyen kulturális, történelmi vagy természeti érték alapján fogalmazzák meg. A tematikus parkokkal összehasonlítva az egyik legfőbb különbség, hogy az örökségpark létrehozásához elengedhetetlen egy olyan örökségérték megléte, amely megfelelő interpretációs eszközökkel bemutatva önmagában is elsődleges turisztikai attrakcióként működhet. E köré az örökségi elem köré épülhetnek ki azok a szolgáltatások, amelyek a látogatók igényeit szolgálják ki. Ennek megfelelően örökségpark kizárólag olyan helyszínen alakítható ki, ahol valóban rendelkezésre áll valamilyen autentikus, helyhez kötött örökségi érték – például az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark esetében. Mivel ezeknek a parkoknak a vonzereje nagyrészt az adott örökség jelentőségéből fakad, sok esetben nincs szükség látványos, élményalapú kiegészítő attrakciókra, mint amilyenek a hullámvasutak vagy egyéb ride-ok (Puczkó & Rátz, 2002).

Az örökségparkok szorosan kapcsolódnak az adott térség természeti, történelmi és kulturális hagyományaihoz, tehát elválaszthatatlanok a helyszínüktől – más környezetbe helyezve jelentős mértékben veszítenének vonzerejükből. Ezzel szemben a tematikus parkok gyakorlatilag bármilyen helyszínen létrehozhatók. Éppen emiatt, mivel rendszerint hiányzik belőlük a helyszínhez kapcsolódó egyedi jelentéstartalom, ezeknek a létesítményeknek általában szükségük van látványos ride-okra és egyéb szórakoztató elemekre ahhoz, hogy versenyképesek legyenek a turisztikai piacon (Puczkó & Rátz, 2002).

Kiváló hazai példa az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark, ahol 3D-s filmvetítések, bérelhető kisautók, szatócsbolt, gyógynövényház foglalkoztatóval, Hungarikum Tárház, kávézó, időszakos kiállítások stb. is szolgálja a látogatók komplex kikapcsolódását. A fő látványosság a Feszty-körkép, amely keddtől vasárnapig látogatható 10.00 és 18.00 óra között az április 1-től október 31-ig tartó időszakban (ÓNTE Nonprofit Kft., 2021).

A vidéki és falusi turizmus rekreációs szerepe

Fritz Péter – Magyar Márton

A hazai és a nemzetközi szakirodalomban a *rural tourism* (rurális turizmus) kifejezést nem mindig következetesen használják: gyakran a vidéki turizmus és a falusi turizmus szinonimájaként jelenik meg (Kulcsár, 2014). Fogalmi szempontból indokolt ugyanakkor különbséget tenni e kategóriák között. A vidéki turizmus tágabb gyűjtőfogalom, amely a vidéki térségekhez kapcsolódó turisztikai tevékenységek teljes körét magában foglalja. Ezen belül a falusi turizmus egy specifikus turisztikai termékként értelmezhető, amely elsősorban falusi környezetben, helyi szolgáltatók által nyújtott, gyakran családi jellegű szolgáltatásokra épül. A vidéki turizmust a fővárosokon, nagyvárosokon kívüli területeken megvalósuló turisztikai szolgáltatások összességeként határozzuk meg.

A magasabb társadalmi státuszú városi lakosság vidéki, ideiglenes tartózkodása során gyakran azokat a megszokott, urbánus szolgáltatási standardokat és életstílushoz illeszkedő kínálatot keresi – például exkluzív kisboltokat, minőségi kávézókat vagy prémium szabadidős helyszíneket –, amelyek jelenléte átalakíthatja a klasszikus falusi turizmus kereteit. E jelenséget a szakirodalom *turisztikai dzsentrifikáció*ként írja le (Cocola-Gant, 2018; Cocola-Gant et al., 2020; Jover et al., 2020, idézi Tomay & Orbán, 2024).

A turisztikai dzsentrifikáció egyszerre globális és lokális folyamat. Globális szinten a turisztikai piacot nagyvállalatok – nemzetközi szállodaláncok, utazásszervezők, autókölcsönző hálózatok és pénzügyi szolgáltatók – strukturálják, míg helyi szinten a folyamat a kulturális örökség újraértelmezésére és annak piacosított fogyasztására épül (Gotham, 2005, idézi Tomay & Orbán, 2024). E kettős dinamika eredményeként olyan, helyspecifikus, de globális mintázatok által formált élménystruktúra jön létre, amely egyszerre tükrözi a helyi identitást és a nemzetközi turisztikai standardokat.

Kóródi és munkatársai (2014) is a vidéki élményen alapuló termékelemeket hangsúlyozzák a vidékit turizmus kínálatában, amelyek között említhetők például a természeti adottságok, a mesterségek vagy a különleges tevékenységek bemutatói.

A turisztikai dzsentrifikáció folyamata során a vidéki, alacsony jövedelmű közösségek társadalmi és gazdasági szerkezete is átalakul. A jelenség egyik következménye az ingatlanárak emelkedése, amely hosszabb távon kiszoríthatja az eredeti lakosság egy részét (Donaldson, 2018, idézi Tomay & Orbán, 2024).

Különösen jellemző a dzsentrifikáció azokra a térségekre, ahol az állam vagy az önkormányzat turisztikai beruházásokat is ösztönöz, például vendégházak, gasztroturizmus vagy rekreációs infrastruktúra formájában. Ilyen például a kínai Zhuhai vidéki turizmusa (Kan, 2020, idézi Tomay & Orbán, 2024). A spanyol Castrillo de los Polvazares példája jól szemlélteti a turisztikai dzsentrifikáció folyamatát. A település gasztronómiai és folklórhagyományaira építve vált vonzóvá a magasabb jövedelmű, városi életstílust képviselő látogatók számára. Az egykori, mindössze 81 fős lakosságú falu fokozatosan turisztikai célponttá, „élő múzeummá" alakult, ahol napjainkra a turisták száma és az ingatlanárak egyaránt jelentősen megnövekedtek (González, 2017, idézi Tomay & Orbán, 2024).

Magyarországon a Káli-medencében is már az 1970-es évektől megfigyelhető ez a folyamat: az akkori leromlott állapotú épületek felvásárlásával és nyaralóvá alakításával indult, amelyet később a gasztroturizmus lendített fel, ami mára a turizmus tömegessé válásához és a lakhatási költségek drasztikus emelkedéséhez vezetett (Nemes et al. 2022, idézi Tomay & Orbán, 2024).

A vidéki turizmus egyik jellegzetes megjelenési formája a falusi turizmus, amely az üdülőturizmus speciális területeként is értelmezhető.

A falusi turizmus a falusi és tanyasi térség komplex idegenforgalmi kínálatát hasznosító vendégfogadás (Kulcsárné, 2003). Ezek közé nemcsak a falusi szálláshely biztosítását, hanem a falusi vendéglátást és a kapcsolódó (rekreációs célú) programokat is besoroljuk.

A 239/2009. (X. 20.) Kormányrendelet alapján falusi szálláshely az ötezer főnél kisebb lélekszámú vagy a 100 fő/km² népsűrűség alatti településeken működő magán- vagy egyéb szálláshely, ahol a vendégek a falusi életmódot, a helyi vidéki szokásokat, kultúrát és a mezőgazdasági hagyományokat komplex módon megismerhetik. Kapcsolódó szolgáltatásokat is kínálhatnak a falusi szálláshelyek, valamint – a háztartási körülmények között végzett vendéglátás szabályai megtartásával – étkezést is. Fontos korlátozás, hogy falusi szálláshely nem létesíthető a Balaton Kiemelt Üdülőkörzet parti és partközeli településein és a törzskönyvezett gyógyhelyeken. A vendég a falusi környezetben is elvárja az alapvető kényelmi feltételeket, különösen a fürdőszobát (Michalkó, 2012).

A falusi turizmusban is a vendégek többre vágynak annál, mint hogy csak éjszakára szállást kapjanak. Igénylik, hogy a házigazda betekintést engedjen számukra a helyi közösség mindennapjaiba, házi készítésű, lehetőleg saját termesztésű alapanyagokból készült ételeket fogyasszanak, megismerhessék a helyi (népi kézműves) mesterségeket, mint például a fafaragás, szövés, patkolás, kerámiakészítés, kemencében sütés vagy borkészítés (Michalkó, 2012).

Továbbá a népi kultúra, a folklór és a mezőgazdasági munkák (földművelés, állattenyésztés) bemutatása is szerepel a falusi turizmus kínálatában faluban, tanyán,

tanyás térségben (Insomnia Reklámügynökség Kft., 2008). (A mezőgazdaság megismerését célzó szolgáltatások agro-/agri-/farmturizmus néven is ismertek.) Ma már alapkövetelménynek számítanak a falusi, rusztikus környezetben is a közeli alapellátást biztosító szolgáltatások, mint például bolt vagy gyógyszertár (Michalkó, 2012).

A turisták falusi turizmus iránti kereslete országonként eltérő, ami az adott régió adottságaiból is fakad. Az Egyesült Királyságban, a Benelux államokban és Észak-Európa többi államában elsősorban a természetben végezhető aktív tevékenységek (például a lovaglás, kerékpározás vagy hegymászás) a legnépszerűbbek. Ezzel szemben Dél-Európa számos országában, különösen Olaszországban és Spanyolországban a vidéki életmód és a hagyományos népi kultúra megismerése kerül előtérbe. A német nyelvterületeken, valamint a környező kelet-közép-európai országokban a természetközeli vidéki élet komplex élménye számít a legfőbb vonzerőnek (Molnár, 2020).

Magyarországon a falusi turizmus fő vonzerejét a rekreációs és természetjáró programok mellett a fesztivál-, a gasztronómiai és a borturizmus élményei jelentik (Molnár, 2020).

Tehát a fentiek alapján a vidéki/falusi turizmus szorosan összekapcsolódik a korábban aktív (sport)turizmusként definiált szolgáltatásterületekkel.

Molnár (2020) az alábbi kapcsolódó termékcsoportokat emelte ki:

– *vidéki aktív turizmus:* vadászturizmus, horgászturizmus, kerékpárturizmus, vízi turizmus, lovas turizmus, kalandturizmus, síturizmus, golfturizmus;
– *vidéki természeti turizmus:* természetjárás (zöldturizmus), állat- és madármegfigyelés, geoturizmus, (gyógy)növénygyűjtés, ökoturizmus, ökoenergiaturizmus;
– *vidéki egészségturizmus:* termál- és gyógyfürdő turizmus, klimatikus gyógyhelyek turizmusa, egészségporták;
– *vidéki kulturális és örökségturizmus:* vidéki kastélyturizmus, atelier- (kézműves) turizmus, vallási és zarándokturizmus, fesztiválturizmus, vidéki kreatív turizmus (fotózás, főzés, népi iparművészetek);
– *vidéki kulináris turizmus:* gasztroturizmus, borturizmus, borutak, falusi vendégasztal;
– *agro- és farmturizmus:* hivatásturizmus (MICE), tematikus utak, agrár- és biotermékekhez kapcsolódó bevásárlóturizmus, üdülés borosgazdáknál és/vagy agrárgazdálkodóknál.

A természetközpontú és helyi értékekre épülő vízisportturizmus célcsoportjai elsődlegesen az élményorientált családok, másodlagosan a fiatal felnőttekből álló baráti társaságok, harmadsorban pedig a tréningekhez, csapatépítő programokhoz és ösztönző túrákhoz kapcsolódó résztvevők (Kóródi és Mondok, 2023).

A falusi turizmus fejlesztésének alapvető feltétele az érintett települések általános infrastrukturális problémáinak megoldása. Ezzel párhuzamosan, illetve második lépésként elengedhetetlen a turisztikai kínálat komplexitásának kialakítása, valamint a szükséges turisztikai infrastruktúra fejlesztése. A jelenlegi helyzetben sok település nem képes önállóan teljes körű turisztikai szolgáltatást nyújtani, ezért indokolt a falusi vendégfogadó helyek mintegy 50-60 kilométeres körzetében való térségi szintű tervezés. Ez egyfajta kényszermegoldás, amely a kistérségi gondolkodásmód megerősítését teszi szükségessé.

A sikeres fejlesztéshez tervszerűségre, folyamatosságra és fokozott igényességre van szükség. E tényezők hiánya a magyar falusi turizmus hiteles arculatának kialakítását akadályozza, vagy akár ellentmondásokkal terhelt folyamattá teheti. Ebben a folyamatban kiemelt szerep hárul a rekreátor szakemberekre, akiknek szakmai támogatása a tervezés alapjaitól a megvalósításig biztosíthatja a hosszú távú eredményességet. Így a falusi turizmus iránti kereslet és kínálat összhangba kerülhet, erősítve a vendégelégedettséget és a szolgáltatók sikerélményét is.

A rekreációs szakemberek számára a falusi turizmus területén való elhelyezkedés – megfelelő szakismeretek elsajátítása után – hosszú távon stabil megélhetést nyújthat. A turizmusban egyre nagyobb igény mutatkozik egészségfejlesztő, rekreációs végzettségű szakemberekre.

Hangsúlyozzuk, hogy a falusi turizmus célja nem pusztán az alapszolgáltatások (szállás és étkezés) biztosítása, habár ennek a megteremtése látszik a legegyszerűbbnek. A hangsúly a települések térségében elérhető lehetőségek feltérképezésével, azok felhasználásával kialakított, magas színvonalú és összetett szolgáltatáscsomagok értékesítésére helyezendő. Ez a szemlélet a vendégek elégedettségét, az ajánlatot kidolgozók (köztük a rekreátorok) sikerélményét, valamint a szolgáltatók bevételének növekedését is elősegítheti.

A szolgáltatások komplexitásának fontos elemei a népi hagyományok, a népművészet, a népi kultúra (benne a népzene, a néptánc és a népi játékok is), valamint a tradicionális helyi alapanyagokból készült ételek, a falusi életmód autentikus bemutatása. A természet közelsége, a vidék tárgyi és kulturális öröksége, valamint a családias légkör és a rekreációs lehetőségek együttese alkotja a falusi turizmus valódi értékét.

A vendégek az üdülés során akár egy falusi család életébe is bekapcsolódhatnak, részt vehetnek a háztáji és mezőgazdasági munkákban, és közvetlen, személyes élményeket szerezhetnek, hozzájárulhatnak a co-creation megvalósulásához. Mindez hozzájárul a hiteles, maradandó turisztikai élmény kialakításához.

Tájvédelmi és fenntarthatósági szempontokat figyelembe véve kívánatosnak tartjuk, hogy a falusi turizmusban hangsúlyosabban jelenjenek meg az olyan természetkímélő rekreációs tevékenységek, mint a természetjárás, lovasturizmus,

kerékpárturizmus, madármegfigyelés. Ezért szükséges a programkínálat fejlesztése mellett a népszerűsítő kiadványok készítése is.

A rekreáció aktív részvételre ösztönző, speciális területe: az animáció

Fritz Péter – Magyar Márton

Az animáció és animátor fogalma különböző területeken

Az *animáció* kifejezés több tudományterületen is használatos, jelentéstartalma azonban szakterületenként eltérő. A művelődésszervezés, szociológia, andragógia, valamint informatika területén is ismert és alkalmazott fogalomról van szó (Magyar, 2018a), ám a turizmusban, különösen a szabadidő eltöltéséhez kapcsolódó közösségi programok vonatkozásában sajátos, eltérő értelmezést kap.

Franciaországban alakult ki az *animation* tevékenység lebonyolítójára a férfi *animateur* és a női *animatrice*, amelyet később német nyelvterületen is átvettek: *die Animation*, illetve *Animateur* a férfi és *Animateurin* a női animátor megfelelője (Finger és Váczy, 2002). A francia szóhasználattól eltér az angol nyelvterület, ahol a *Guest relations* (vendégkapcsolatok) vagy az *Active guest relations* (aktív vendégkapcsolatok) program kifejezésekkel találkozhattunk korábban (Finger és Váczy, 2002; Finger és Gayler, 2003). A 21. században a Mediterráneumban működő klubszállodákban az animációs tevékenységet inkább az *entertainment* (szórakoztatás) kifejezéssel jelölik, míg az animátorok személyét gyakran *entertainer*-ként (szórakoztatásért felelős személy) nevezik – már német nyelvterületen is. Sajátos kivételt jelent a francia alapítású, nemzetközileg is meghatározó Club Med, ahol az animátorokat *GO (Gentle Organiser)* néven említik. A megnevezés a vendégekkel kialakított közvetlen, közösségteremtő szerepkört hangsúlyozza (Magyar, 2023).

Még nem sikerült azonban megfelelő magyar kifejezést találni az animáció munkakörét betöltő alkalmazottra. Magyar (2018a) javaslata szerint érdemes elgondolkodni olyan kifejezéseken, mint a játékmester vagy élménymester, de semmiképpen sem célszerű a programszervező kifejezést alkalmazni, mivel a

programszervező feladata elsősorban a rendezvények (különösen szabadtéri, nagy léptékű események) megszervezésére összpontosít, és nem a korábban említett aktivizáló jellegű tevékenységek lebonyolítására. Az animátor szerepe inkább a kiscsoportos, közösségszervező, közösségfejlesztő munkára, valamint a kapcsolatok építésére terjed ki a rekreációs és turisztikai animáció területén is (Magyar, 2023).

Lacza és Fritz (2011) hozzáteszi, hogy a *játékmester* kifejezés konkrétan a játékok és feladatok vezetésére vonatkozik, míg az animátor a hierarchiában magasabb pozícióban lévő koordinátorként is értelmezhető, aki több játékmester felett áll a rendezvényanimációban.

A továbbiakban az *animátor* kifejezést használjuk, mivel úgy gondoljuk, hogy a turisztikai animációs animátor szerepköre túlmutat a játékmesteri funkción, például egy szállodában az animátor egyben házigazda is. Rendezvényanimációban azonban a *játékmester* kifejezés könnyebben értelmezhető, különösen, ha a szabad vagy beltéri elektromos, óriás és felfújható játékok üzemeltetőiről beszélünk.

A német szakirodalomban az animáció lényegét Opaschowski (1984, idézi Finger és Gayler, 1990, p. 320) betűszóként használta, ezzel meghatározva annak komplett jelentéstartalmait:

***A**nregung* (javaslat, biztatás, ösztönzés)
***N**eugier* (kíváncsiság)
***I**nteresse* (érdeklődés)
***M**otivation* (motiváció)
***A**ufforderung* (felkérés, buzdítás)
***T**ätigkeit / Tun* (cselekedet, tevékenység)
***I**mpuls* (impulzus, „lökés", elindítás)
***O**ffenheit* (nyitottság)
***N**achwirkung* (utóhatás)

Hazánkban az animáció (a turizmus területén is sokáig alkalmazott) fogalmát Kollarik (1995, p. 77) így fogalmazta meg: „Az animáció (francia eredetű szó) annyit jelent, mint egy közösséget és személyenként annak tényleges és potenciális tagjait aktivizálni, lelkesíteni valamilyen tevékenységre." E megközelítés szerint az animáció célja nem csupán a közösség aktivizálása, hanem az egyéni szükségletek figyelembevétele is. Ez azt jelenti, hogy az animátor feladata nem korlátozódik csupán a csoport egészének irányítására: meg kell ismernie az egyes résztvevőket – illetve azokat is, akik potenciálisan bevonhatók –, és számukra személyre szabott programjavaslatokat kell kínálnia.

Az 1970-es években már működő szociokulturális animáció a rendezvény- és turisztikai animáció gyökereként értelmezhető (Gáldi, 2011). Ennek definíciója szerint: „Animáció az, ami egy adott terület népességének mentális, fizikai és érzelmi életét serkenti, s amely szélesebb körű tapasztalatok megszerzésére indítja őket az önmegvalósítás, önkifejezés és egy közösséghez való tartozás terén" (Pordány, 1997).

Ebből a definícióból kiemeljük a mentális és fizikai kikapcsolódást, amely a mai szóhasználattal élve a szellemi és a mozgásos rekreáció területéhez is kapcsolja az animációt.

Az animáció kisközösségi aktivizálást jelent – Limbos (1985) meghatározását követve – mindegyik animációs színtéren, amely a közösségek kialakulásában, megszilárdításában, azaz a közösségfejlesztésben játszik jelentős és hangsúlyos szerepet.

Az animációt megteremtő alkalmazott, személy maga az animátor. Limbos (1985) szerint az animátor olyan csoportvezetői, de inkább csoport működését segítő szerepet betöltő egyén, aki annak érdekében aktivizál egy csoportot, hogy 1) a társaság első lépésben megfogalmazza önmagát, 2) az egyes tagok elhelyezhessék magukat a csoportban, és ha az tartós közösség, akkor azon keresztül a társadalomban is; valamint 3) közös cselekedeteik során elindítsanak bizonyos fejlődési folyamatot a jobb minőségű élet és együttműködés irányába.

Az animátor tevékenységi kör további meghatározásai (Limbos, 1985): „[Az animátor] nem tartalmakra, ismeretekre, programokra, teljesítményekre figyel elsősorban, hanem a találkozás, az emberek közötti párbeszéd lehetőségeit teremti meg" (Limbos, 1985, p. 8). Vagyis az animátor az animatív viselkedés- és eszköztár tudatos alkalmazásával járul hozzá ahhoz, hogy bármely tevékenység animációs folyamattá váljon. Ezáltal nem pusztán programokat szervez, hanem aktívan elősegíti a résztvevők bevonódását, lelkesedését és közösségi élményét is. „Az animátor […] nem tevékenységeket hirdet meg és arra keres vállalkozókat, hogy aztán belőlük csoportokat szervezzen, hanem a környezetében élők spontán csoportosulási kedvére, illetve ennek lehetőségeire felfigyelve segíti a találkozások létrejöttét, a saját célok közössé szerveződését."

Az animátor feladata tehát nem merül ki a programok megszervezésében és írásos meghirdetésében. Szerepe ennél sokkal aktívabb és személyesebb: a résztvevők igényeit figyelembe véve, saját animátori személyiségének vonásait is felhasználva, szóban is toborozza a vendégeket. Ez a közvetlen, kedves hangvételű invitálás jóval nagyobb érzelmi hatást gyakorol a célközönségre, mint egy statikus, személytelen írásos felhívás. Legyen szó kulturális intézmények látogatóiról, turisztikai szálláshelyek vendégeiről vagy vállalati rendezvények résztvevőiről, az élő szóval történő megszólítás az animáció egyik legerősebb eszköze.

A vendégek spontán csoportosulási hajlandósága arra utal, hogy az animációs programok nyitott, rugalmas jellegűek kell legyenek. Az animátor feladata, hogy a program elindulása után érkező érdeklődőket is kedvesen fogadja, és lehetőséget biztosítson számukra a bekapcsolódásra.

Ugyanakkor figyelembe kell venni azt is, hogy az adott tevékenység befejezési időpontjáig reálisan milyen mértékben nyújtható számukra élményteli és értékes részvétel, illetve például be tudják-e fejezni az adott kézműves terméket a foglalkozás hátralévő idejében vagy másik időpontban történő csatlakozási lehetőséget ajánl nekik.

Az animátor tehát nemcsak a jelenlévő csoport hangulatát és igényeit tartja szem előtt, hanem a később érkezők integrálására is érzékenyen és tudatosan reagál. „[S]egíti a különböző élethelyzetű emberek egymás mellett élését és kapcsolatát, egymás értékeinek, vélekedésének, szokásainak elfogadását és tiszteletben tartását. […] Az animátor nem önmagára, hanem a csoportra koncentrál, […] csak akkor kezdeményez, ha mások nem" (Limbos, 1985, p. 8). Az animátor nem tévedhetetlen receptek tárháza, hanem egy tisztán látó ember, aki a csoportokban – és közvetve a társadalomban is – változásokat erjeszt (Limbos, 1985, p. 118).

Mindez arra is utal, hogy az animátor képes rugalmasan, *ad hoc* módon módosítani az előzetesen megtervezett programot, ha az adott helyzetben az eredeti terv nem, vagy nem megfelelően valósítható meg. Ez a rugalmasság vonatkozhat például a játék során a csapatok elosztására, a tevékenység lebonyolításának módjára, vagy akár egy tartalmi elemre is – különösen akkor, ha a csoport tagjai pontosító, helyesbítő megjegyzést tesznek egy információval kapcsolatban. Az animátori munka egyik kulcsfontosságú eleme tehát a valós szituációhoz való igazodás képessége, amelyhez elengedhetetlen a helyettesítésre, alternatív megoldásra való nyitottság és kreativitás. „[Az animátor] szüntelenül azon fáradozik, hogy feleslegessé tegye magát. Az ő számára a siker az, ha úgy tevékenykedik, hogy az általa animált csoportoknak többé nincs szükségük rá." (Limbos, 1985, p. 118).

Végső soron az animátori tevékenység célja, hogy a résztvevők az animátor támogatásának és irányításának köszönhetően egyre magabiztosabbá váljanak az adott tevékenységben. Ideális esetben ez a fejlődés az önmegvalósításig vezet, amely Maslow szükséglethierarchiájának csúcsán helyezkedik el. Az önállóság elérése és a tevékenység iránti pozitív élmény hatására a résztvevők a program végeztével is folytathatják az adott tevékenységet, akár más környezetben, saját kezdeményezésre, a mindennapi életbe beépítve is. Így az animációs tevékenység nem csupán egy adott időszakra szóló élményt nyújt, hanem tartós, életmódszintű hatást is gyakorolhat.

Továbbá ez az utóhatás – vagyis a tevékenység hosszú távú, a mindennapokba is beépülő jelenléte – napjainkban egyaránt kiemelt figyelmet érdemel mind gyermek-, mind felnőtt animált csoportok esetében. Ugyanúgy, ahogyan a vendég helyett nem szabad minden feladatot elvégezni, az animátorképzés során is fontos elv, hogy a képzésben részt vevő jelöltek számára teret adjunk a kreativitás kibontakoztatására és az önálló feladatvégrehajtásra. A folyamatba való beavatkozásnak csak indokolt esetben, támogató jelleggel szabad megtörténnie, hiszen az önállóság és kezdeményezőkészség fejlesztése az animátori kompetenciák alapját képezi.

Kollarik Amália definíciója szerint a turisztikai animátor

> […] az az életvidám, szellemes, szívélyes és ötletekben gazdag személy, aki jellemzően üdülőfalvakban, klubüdülőkben, kempingekben, szállodákban, továbbá kultúrházakban, különböző bentlakásos intézményekben, esetleg gyógyintézményekben gondoskodik a vendégek, továbbá a tagok vagy a lakók jó hangulatáról. Segíti a közösségek, a csoportok és az egyének szabadidejének tartalmas eltöltését, a hasznos, értelmes és szórakoztató sport- és kultúrprogramok tervezését és megvalósítását (Kollarik, 1995, p. 77).

A definíció az animátor kulcsszemélyiségjegyei között hangsúlyosan említi a kreativitást, azon belül is az ötletgazdagságot. Ez arra utal, hogy egy felkészült animátor számos tevékenység- és játéktípust ismer, amelyeket rugalmasan tud alkalmazni, például akkor, ha a tervezett programidő végéig még rendelkezésre álló időt szükséges tartalmasan, élményszerűen kitölteni. Az ötletek gyors mozgósítása és a váratlan helyzetekhez való alkalmazkodás képessége alapvető része az animátori munkának.

A szerző továbbá kiemeli azokat a színtereket, ahol az animátor a 20. század utolsó éveiben aktívan működhetett – ezek köre azóta tovább bővült, különösen a hazai turizmus fejlődésével összefüggésben. Ma már megjelenik a turisztikai animáció sajátos, szórakoztatásra épülő jellege is, amely két kiemelt területen – a sportprogramok és a kulturális események szervezésében – válik különösen hangsúlyossá.

Az animátor szerepe megjelenhet a desztináció kulturális értékeinek megismertetésében, mint amilyenek a vallási vagy a közművelődési intézmények; a többi egyéb, ma már gyakorlatba ültetett tevékenység mellett. Az animátor segítségére tud lenni a turistának, hogy az adott ország „hétköznapi" életét is megismerje akár a helyi lakosság bevonásával (Kollarik, 1995). Az „országismereti animáció" mellett szellemi vetélkedők, táncestek, zenei-irodalmi estek, múzeu-

mok és kiállítások vagy akár templomok meglátogatása is színesítheti a repertoárt.

Az animátor szerepe a színházi élmények feldolgozásában is megjelenhet, hiszen a színház számtalan formájú és hatású élményt kínálhat a közönségnek (Magyar, 2015a). Például vizuális színházi élmények formájában, úgy, mint a látványelemek (táncjelenetek, kivetített képek, világítás- és fénytechnikai showelemek). Auditív színházi élmények alapján, például a zeneszerző által megkomponált zene segítségével, amelyben a ritmika, a tempó (a gyorsaság és a lassúság), a hangok és a csend váltakozása szintén meghatározó szerepet játszanak. A zenét hangszerek, emberi hangok által, esetleg állati hangok bejátszásával vagy a természet egyéb zörejei, illetve az előadók által kifejezett beszéd és ének segítségével is megvalósíthatják. Továbbá vizuális és auditív élmények ötvözésével, közönségbevonással, interakcióval stb. (Magyar, 2015a).

Az animátor szakma a rekreáció tág szakmarendszerében létező entitás, melyet a hazai rekreációs szakirodalomban először Kovács Tamás Attila így fogalmazott meg: „Szűken értelmezve: kiscsoportos szabadidős programok szervezője. Jellemzően az együttlakás (táborozás), illetve a nem egy-célprogramos rendezvények (vigalom-szervezés) szakembere. Főleg a szabadidő, a rekreáció, valamint […] a turizmus fogalomköréhez kötődik" (Kovács, 2001, p. 94). Azaz, Kovács (2001) értelmezésében az animátor olyan munkakört tölt be, amely a rekreáció és sporttudomány, valamint a turizmus szakterületeinek metszéspontjában helyezkedik el.

Animátorként olyan programokat szükséges megtervezni és megvalósítani, amelyek során a résztvevők azt érezhetik, hogy saját érdeklődésükre, igényeikre szabtuk az élményt. Az animátornak – függetlenül attól, hogy szállodában, kempingben, faluházban, művelődési intézményben vagy vendéglátóhelyen tevékenykedik – ismernie kell környezetét. Fontos, hogy a rendelkezésére álló eszközöket, anyagi és emberi erőforrásokat az adott körülményekhez mérten a lehető legkreatívabban és leghatékonyabban használja fel. Ez magában foglalhatja a helyi közösség (pl. kézműves mesterek, muzeológusok, hagyományőrző asszonyok) bevonását is a programokba. Az ilyen együttműködések tovább gazdagíthatják a vendégélményt, hiszen hiteles, helyi tudást és kulturális értékeket közvetítenek.

Összefoglalva tehát, rekreációs területen animálni annyit tesz, mint életet önteni egy csoportba, közösségbe, aktivizálni azt. Az animátor pedig olyan csoportvezető, aki életre kelt, mozgásba hoz egy csoportot.

Az animáció megjelenése különböző területeken

Habár az animáció legnagyobb megjelenési színtere a turizmus, s azon belül is hazánkban főképpen a három- és négycsillagos szállodák, külföldön akár ötcsillagos resort-szállodákban is (Magyar, 2023), ugyanakkor fontos megjegyeznünk, hogy egy jó rekreátor vagy testnevelő tanár, sportoktató, edző is tulajdonképpen folyamatosan animál munkája során, azaz buzdítja, lelkesíti, támogatja a résztvevőket.

Az animáció helye és szerepe a turizmus területeinél

Az animációs munka a turizmus mindkét területén megjelenhet (Magyar, 2023): a *hivatásturizmusban* elsősorban kiegészítő szerepe lehet például egy konferencia szünetében vagy az egyik előadáshoz kapcsolódó játék (kvíz) formájában; míg a *szabadidő-turizmus* területén az animáció, a szervezett programokon való részvétel lehet akár a fő attrakció, az utazás egyik célja is.



7. kép. Fiatalok vízilibikókáznak animációs foglalkozás keretein belül.

A turisztikai animáció jellegzetes megjelenési helyszínei az alábbiakban foglalhatók össze: szállodák, klubszállodák, kempingek, strandok, fürdők, városi

helyszínek (például főterek), (óceánjáró) hajók, parkok és egyéb természeti helyszínek (például outdoor csapatépítő kalandtúra), témaparkok (állatkert, Nemzeti Park), vendéglátó egységek, céges rendezvények, magán események, kulturális helyszínek (Magyar, 2015b).

Többféle szálláshelytípust különböztetünk meg nagyság, elhelyezkedés, illetve funkció szerint is. A kereskedelmi szálláshelyek közé tartozik a szálloda (más néven hotel), a panzió, a kemping, az üdülőháztelep, a közösségi szálláshely és a nyaralóhajó. A közösségi szálláshely kifejezés alá tartozó korábbi szálláshelytípusok a turistaszálló és az ifjúsági szálló. Az egyéb szálláshelyek közé tartoznak – többek között – a fizetővendéglátás és falusi szálláshely néven ismert létesítmények. Végül a 239/2009. Kormányrendelet megnevezi az utolsó típust, az „egyéb szálláshelyek" csoportját, amelyek így együtt a hétféle, hazánkban létesíthető szálláshelytípus.

A turisztikai animáció elsősorban szállodákban és kempingekben érhető el, legnagyobb arányban a balatoni és az észak-magyarországi hotelek kínálatában (Magyar, 2017).

A legkevesebb animációs profilú szállodát Budapesten és környékén találjuk. Ennek oka, hogy az animáció elsősorban a nyaraló- és wellness-szállodák specialitása, amelyek túlnyomórészt a balatoni régióban koncentrálódnak. Ezzel szemben a főváros és környéke a konferencia- (rendezvény)turizmusra szakosodott, ahol az animáció kisebb szereppel bír – például csapatépítő tréningek és élményprogramok formájában jelenik meg (Magyar, 2017a).

Az animáció leginkább ezekben a profilszállodákban elérhető (Magyar, 2023): wellness/üdülő- és sportszállodák; klubszállodák (különösen a mediterrán térségben; de hazai példaként említhető a Club Tihany, a Kolping Hotel Hévíz-Alsópáhokon, valamint a Velence Resort és Spa).

A szállodai animációnak három területe ismert: gyermek, sport és szórakoztató, azaz show animáció (Lacza, 2008, Demír és Demír, 2015). Ám Magyar Márton kutatásai alapján külön kategóriaként említendő a felnőtt animáció, amely nemcsak sportprogramokat foglal magába, hanem olyan egyéb tevékenységeket, mint a szellemi rekreáció, gasztronómiai programok vagy akár a csapatépítő élményprogramok is.

Hazai szállodák szolgáltatáskínálatát vizsgálva megállapítható, hogy a legszélesebb körben kínált aktivitások a gyermekanimáció területén találhatók, ezt követi a sport- és wellness, majd az esti és végül a felnőtt (kulturális) animáció szegmense (Magyar, 2017).

A gyermekanimációs programok között legnagyobb arányban az egyszerűen kivitelezhető, viszonylag alacsony költségigényű kézműves foglalkozások szerepelnek. Ezek közé tartozik például a festés-rajzolás, gyöngyfűzés, gyurmázás,

álarckészítés, origami. Ezek mellett több helyen elérhető az üvegfestés és a ma már rendezvényeken is nagyon népszerű arc- vagy testfestés (gyakran csillámtetoválással vagy hennázással kiegészítve). A programkínálatban hangsúlyos szerepet kapnak a különböző mozgásos játékok is, köztük a labdajátékok, illetve a vízi/medencés játékok. Továbbá különféle kincskereső játékok, vetélkedők és versenyek is szerepelnek a kínálatban, amelyek sokféle formában kivitelezhetőek, és egyedi, emlékezetes élményeket kínálnak a gyermekek számára (Magyar, 2017).

A napközbeni felnőtt animáció mintegy 80%-a – a hazai és a nemzetközi gyakorlatban egyaránt – sporttevékenységekből áll. Ebből adódóan a sportos alapképzettség előnyt jelent a sportanimátorok számára. A sportanimáció, pontosabban a mai kínálati struktúrát jobban leíró „sport- és wellnessanimáció" kategóriájában is elsősorban az alacsony beruházási és fenntartási költséggel jellemezhető programok dominálnak, mint például az asztalitenisz, szárazföldi és a vízi aerobik, reggeli torna és a tollaslabda. Emellett olyan tevékenységek is elterjedtek, amelyek animátorok nélkül is játszhatók: darts, biliárd és a túrák stb. (Magyar, 2017).

A piaci trendekhez igazodva számos hazai szálloda már olyan programokat is kínál, mint például a nordic walking, illetve a szárazföldi és a vízi zumba. A strandröplabda, pétanque, futball, kosárlabda szintén megjelennek a hazai kínálatban (Magyar, 2017a), akárcsak a nemzetközi hotelanimáció gyakorlatában (Camarda és Badau, 2010), bár eltérő elterjedtségi fokon. Kisebb arányban a hazai szállodákban is megjelennek – valószínűleg a korábbi Wellness Hotelstars kritériumok kapcsán (MSZÉSZ, 2013; MSZÉSZ, 2020) – a keleti mozgásprogramok. Szintén csak elvétve találkozunk hazánkban olyan speciális vízi sportprogramokkal, mint a vízisí, vitorlázás, szörf, búvárkodás vagy a görkorcsolya, amelyek külföldi klubszállodák szinte elválaszthatatlan programelemei (Jakovlev et al., 2014), kiegészítve a gyermekek körében is kedvelt vízibanánozással, melyek jellemzően térítés ellenében vehetők igénybe, de gyakran lehetőséget biztosítanak ingyenes kipróbálásra is az animációs program részeként.

A felnőtt (kulturális) animáció legelterjedtebb programjai között említhetőek a zenés-táncos rendezvények, valamint a felnőttek körében közkedvelt borkóstolók, és főképpen a hölgyek érdeklődését felkeltő különböző sütő-főző programokat is tartalmazó gasztronómiai tevékenységek. A csapatépítő program a második legelterjedtebb programterület. A szellemi rekreáció területéhez kötődő társasjátékok és kártyajátékok nagy arányban megjelennek, illetve emellett a különböző szellemi kvízek, fejtörők is a programkínálatba tartoznak. Az egyéb programok között nagy arányban jelennek meg a népi hagyományokhoz köthető programok, mint például a téltemetés vagy a húsvét (Magyar, 2017).

Az esti animációs programok a magyarországi szállodai animációs kínálat legkevésbé elterjedt szegmensét képezik. Ennek egyik fő oka valószínűleg az, hogy a külföldi esti animáció keretében zajló programok többsége „színpadhoz kötött" (Magyar, 2017), s a költséges színpadtechnika mellett különböző jelmezekre és kiegészítőkre, speciális szakszemélyzetre (rendező, koreográfus, jelmeztervező, színpadi rendező, fény- és hangtechnikusok), valamint a teljes animátorcsapat részvételére van szükség (Beckmann, 2014). Ezek még inkább megterhelik a szállodai költségvetést. Mindezek miatt sok hazai szálloda inkább napközbeni vagy kevésbé technikaigényes programokat preferál az esti idősáv helyett.

Ám a nemzetközi (klub)szállodai gyakorlat elválaszthatatlan része, hogy sokszínű, minden estére másfajta kikapcsolódást, s akár egy estén belül is több programot kínál.

A legelterjedtebb (s van, ahol az egyetlen) esti animációs program Magyarországon a gyermekdiszkó (Magyar, 2017), amely jellemzően fél-, ritkábban egyórás időtartamban zajlik. E program során kedvelt (külföldi, ritkábban magyar) gyermekdalokra, egyszerű koreográfiák közös táncolása történik (Magyar, 2023).

Habár diszkóprogram is megjelenik a hazai esti animációs kínálatban, ez nem feltétlenül követi a külföldi gyakorlatot. A külföldi szállodákban az animátorok gyakran felkérik a vendégeket táncolni, ösztönzik őket a közös táncolásra (Magyar, 2023). Ám a hazai diszkóprogramok gyakran inkább passzív, zenei szórakozást kínálnak, anélkül, hogy az animátorok közvetlenül ösztönöznék a vendégeket aktív részvételre.

Ez a különbség arra utal, hogy Magyarországon az esti animációs programok még nem épültek ki olyan mértékben, mint a nemzetközi szállodai gyakorlatban, ahol az animátorok szerepe a szórakoztatásban és a közösségi élmények ösztönzésében sokkal hangsúlyosabb.

A külföldi (klub)szállodai gyakorlat alapján az esti animációs programok rendkívül sokszínűek és szervezetten felépítettek, céljuk, hogy minden korosztály számára kínáljanak tartalmas és emlékezetes kikapcsolódást. A tipikus elemek az alábbi kategóriákba sorolhatók (Magyar, 2023):

Gyermekeknek szóló esti programcsomag: gyermekvacsora (közös étkezés animátor felügyeletével, külön gyermekmenüvel); gyermekvideó (passzív program a vacsora után); gyermekdiszkó (interaktív táncos program).

Felnőtt animációs programok: színpadi játék-show-k (pl. Mister Hotel választás humoros, interaktív formában); tematikus zenés-táncos show-műsorok minden este más stílusban (pl. latin est, retro show, country night stb.); különleges esti sportprogramok (pl. „Strandröplabda holdfényben", amely egyedi élményt kínál a szokatlan időzítés miatt).

Egyéb szórakoztató programok: sketch show-k (rövid, humoros színpadi jelenetek az animátorok előadásában, a végén egy jellegzetes csattanóval, ami megnevetteti a közönséget); nemzetiségi estek (a helyi vendéglátó ország kultúrájának bemutatása zenével, táncokkal, ételekkel és italokkal); pool/beach party (medence vagy tengerpart melletti buli fény- és hangtechnikával); kaszinó est (játékos formában, zsetonokkal, nyereményekkel); karaoke (vendégek szereplésével, gyakran animátorok bátorító támogatásával); élőzenés táncpartik *(Live music with dance)* (az animátorok egyénileg és közös táncokban is aktivizálják a vendégeket); diszkó animátorokkal (az animátorok aktívan bevonják a vendégeket a táncba).

A hazai kutatások (Magyar, 2007; 2017) alapján világosan látható, hogy Magyarországon a turisztikai animáció három fő területének (gyermek-, sport- és szórakoztató animáció) lebonyolítása jellemzően nagyon kis létszámú – gyakran mindössze egy főből vagy átlagosan három fős csapatból álló animátorgárdára hárul. Ez a gyakorlat jelentős kihívásokat támaszt az animátorokkal szemben, ugyanis a szerepkör betöltéséhez széles körű, sokoldalú képzettség és alkalmazkodóképesség szükséges. Egy animátornak gyakran egyszerre kell(ene) gyermekekkel foglalkoznia kreatív módon, sportfoglalkozásokat vezetnie szakszerűen, valamint kulturális vagy esti programokat lebonyolítania. Az animátor tehát egy multifunkcionális szakember, aki egyszerre tölti be a játékmester, sportedző, műsorvezető, gyermekprogramszervező és akár a házigazda szerepét is.

A rendezvényanimáció

A *Magyar Értelmező Kéziszótár* a rendezvény kifejezést így értelmezi: „Szervezett közösség keretén belül rendezett (ünnepi vagy szórakoztató jellegű) összejövetel" (O. Nagy et al., 1987). Ez a meghatározás szakmai szempontból nézve több szempontból is problematikus: egyrészt túlságosan leszűkíti a fogalom értelmezését, másrészt viszont túl tág keretet enged meg. A „szórakoztató jelleg" például gyakorlatilag kizárja a szakmai jellegű összejöveteleket, például konferenciákat, mivel ezek csupán részben tartalmaz(hat)nak szórakoztató elemeket. Emellett a *szervezett közösség* kifejezés is túl általánosnak tűnik, hiszen például egy cég dolgozóinak spontán kávézói találkozója nem tekinthető rendezvénynek. A *rendezvény* kifejezést a köznyelvben gyakran szinte szinonimaként használják az *esemény* vagy *program* megnevezésére, jóllehet e fogalmak jelentéstartalma lényegileg eltér. Egy esemény nem feltétlenül szervezett formájú. Gyermekünk születése például örömteli esemény, de ez nem mondható rendezvénynek (Lacza, 2008). Habár a családi rendezvények sorában létezik névadó ünnepség, ballagás,

házasságkötés, temetés is (Rácz, 1973), akárcsak a vallásgyakorláshoz kötődő családi rendezvények, mint például a keresztelő, bérmálás és elsőáldozás (Enzsöl et al., 1990). A program (műsor, terv stb.) ezzel szemben gyakran egy rendezvény része. Egy rendezvény azonban nem tekinthető a program egy részének. Például egy családi sportnap keretében az egyik program lehet a „Családi Labdarúgó Kupa", de fordítva ez nem igaz (Lacza, 2008).

Endrődy és Kozma (1998) a rendezvényt a következőképpen definiálják: „A rendezvény emberek meghatározott térben, időben történő alkalmi találkozása, ahol az emberek száma a csoport mennyiségét eléri." Fontos kiemelni a rendezvények alkalmi, egyszeri, illetve kitüntetett jellegét. Ezek különböztetik meg a rendezvényt egy állandó kiállítástól vagy egy színházi évadtól. Felmerül a kérdés: mi az, ami nem tekinthető rendezvénynek? Számos társadalmi esemény rendezvénynek tekinthető. Például – mint ahogyan fentebb is említettük – egy esküvő is rendezvény a családtagok és a barátok szempontjából. A lakodalomnak otthont adó étterem vagy szálloda szempontjából az esküvői fogadás lebonyolítása üzemszerű szolgáltatás végzését jelenti. Léteznek olyan határesetek is, amelyek besorolása nehézséget okozhat. A legfontosabb a rendezvények alkalmi, kitüntetett jellege és a szervezett forma (Lacza, 2008).

A Magyar Rendezvényszervezők Szövetsége (MARESZ) a rendezvényszervezést a következőképpen definiálja: „A rendezvényszervezés előre meghatározott célból (társadalmi, tudományos, szakmai, kulturális, sport, egyéb) adott helyen és időben tartott összejövetellel kapcsolatos teljes körű előkészítő, szervező, összehangoló munka, mely magában foglalja az esemény megvalósításával kapcsolatos infrastruktúra (helyszín, technika, tolmácsolás, kiszolgáló egységek stb.) biztosítását, valamint a résztvevőkről való gondoskodást (szállás, étkezés, kísérő programok stb.)" (idézi Endrődy & Kozma, 1998). A rendezvényszervezés alapvető részét képezi tehát a részvevők programjairól való gondoskodás.

A rendezvények csoportosítása és kapcsolata az animációval

A rendezvényeket számtalan szerző kategorizálta (Endrődy & Kozma, 1998, Kraiciné Szokoly, 2004, Tomecskó, 2006 stb.). Közülük több munkában fellelhetők a MARESZ által meghatározott, fentebb idézett elemek is. A rendezvényekhez kapcsolódó animációs tevékenységre közvetett módon több forrás is utalt.

Rendezvények tipizálásának egyik szempontja az időtartam, amely az egy órástól akár többnapos vagy akár többhetes rendezvényekig terjedhet. A hosszabbakat már inkább rendezvénysorozatként említik (Lacza, 2008).

További csoportosítási szempont lehet a résztvevők száma és összetétele, valamint a meghívottak köre. Ez utóbbi alapján a rendezvényeket két fő kategóriába sorolhatjuk: zárt és nyitott rendezvények:

Zártkörű rendezvények: ahol a részvevők (meghívottak) köre korlátozott. A részvétel alapja a meghívó, amelyet csak a meghívottak listáján szereplő személyek, illetve szervezetek kapnak meg. Ide tartoznak az üzleti, vállalati rendezvények (bálok, családi napok), a protokollrendezvények, a reprezentációs rendezvények, a termékbemutatók, a kiállítások, a partnertalálkozók, a díjátadások, az ösztönző utak, valamint az aktív, csapatépítő rendezvények.



9. kép. Havas animáció.

Nyitott rendezvények: az előző csoportba tartozó rendezvényekkel szemben ezeket bárki számára elérhetők, látogatásuk nem kötött meghívóhoz. Ezeket a nagyközönség számára szervezik, és résztvevőik száma elvileg korlátlan. A rendezvény finanszírozása többnyire belépőjegyekből, szponzori vagy támogatói forrásból történik. Ide sorolhatók a kulturális események, a sportrendezvények, a közönségvásárok, valamint a nyílt napok és az eseménynapok.

Az animáció és az animátorok helye a rendezvényszervezésben

Az animátorok és rekreátorok a szállodai környezeten kívül főként sporteseményekhez, kulturális-művészeti programokhoz és vegyes profilú rendezvényekhez kapcsolódnak. A sportesemények körébe iskolai és szabadidős programok, versenyek és erdei iskolák tartoznak, míg a kulturális események a szellemi rekreáció különböző formáit foglalják magukban, például kiállításmegnyitókat, tárlatvezetéseket, templomtúrákat, kóstoltatásokat, koncerteket, fesztiválokat, lovagi játékokat vagy interaktív színház- és moziélményeket. A vegyes profilú rendezvények közé sorolhatók a csapatépítő programok, céges és családi események, táborok, bálok, táncos rendezvények, vetélkedők és kvíz-estek. Az animátor feladatköre két fő területből áll: egyrészt a szervezői előmunkákból (programtervezés, játékok és kiegészítő műsorszámok összeállítása), másrészt a lebonyolítás aktív irányításából, amely a program átlátható felépítését és gördülékeny megvalósítását biztosítja.

Az animátor, rekreátor szerepe a rendezvényeken összetett feladatkört ölel fel, amely két fő területre bontható (Magyar, 2019): *szervezői tevékenységek* – ide tartoznak az irodai előkészületek, a programterv kidolgozása, a játékok és a kiegészítő műsorszámok kiválasztása és összeállítása; *a lebonyolításban való aktív részvétel* – a szervezés után az animátor felel a program egészének átlátható felépítéséért és gördülékeny lebonyolíthatóságáért.

Ez a gyakorlatban egyrészt „kvázi hostess munka" is, amely magában foglalja a vendégek fogadását, kísérését, informálását a rendezvény előtt és közben, valamint a rendezvény végén való elbúcsúztatásukat (Hutiray, 1998).

Ezek mellett az animátor feladatai közé tartozik a résztvevők toborzása, a játékosok invitálása/bevonása, a játékok levezénylése, illetve „kedvcsinálás", a közönség hangulatának fenntartása különféle interaktív eszközökkel (például tapsoltatás, éljeneztetés, csak a játékidőben vagy a rendezvény idején folyamatos mikrofonos műsorvezetés).

Az eredményhirdetéshez, díjkiosztáshoz kapcsolódóan is jelentkeznek feladatok: érmek, kupák, oklevelek előkészítése és átadása, dobogó bevitele, ám az „elő-tornász" szerep is indokolt lehet egyes esetekben.

Varga (2017) javaslata alapján egy céges esemény lebonyolítási időrendje este hét és hajnali egy óra között a következőképpen alakulhat: 19.00–19.30 vendégek érkezése; 19.30–19.40 köszöntők, beszédek; 19.40–20.10 program I. blokk; 20.10–21.30 vacsora (háttérzenével); 21.30–22.00 program II. blokk (pörgősebb, zenésebb jellegű); 22:00-01:00 tánc és zene biztosítása (akár DJ segítségével). A rendezvény helyszíne nemcsak az esemény jellegétől, hanem a résztvevők számától, az időjárási viszonyoktól és a technikai feltételektől is függ; lehet saját

vagy bérelt terület, és több típusa különíthető el. Szabadtéri helyszínek közé tartoznak az udvarok, parkok és sportpályák, beltéri helyszínként használhatók konferenciatermek, tárgyalók, játszóházak vagy magánlakások, míg céges események esetében a vállalati telephelyek és irodák közösségi terei is szerepet kapnak. Ha a létesítmény nem a szervező tulajdonában van, a használati engedélyek beszerzése is a szervezési folyamat részét képezi. Ezt a rendezvény kezdete előtt elegendő idővel szükséges elintézni. A szabadtéri rendezvények külön figyelmet igényelnek színpadtechnika és áramellátás szempontjából: felfújható játékok vagy egyéb elektromos berendezések működtetéséhez 220 V szükséges, amit gyakran csak lengődobos hosszabbítókkal lehet elvezetni a megfelelő helyre, mindig ügyelve arra, hogy ezek ne kerüljenek vizes felületek közelébe.

A beltéri helyszíneknél különös figyelmet kell fordítani a tér adottságaira, illetve a programhoz igazodó funkcionális terek biztosítására, például: tánctér, kézműves sarok, előkészítő vagy háttérszobák stb.

Allen (2010) hangsúlyozza a tűz- és balesetvédelmi szempontok előzetes feltérképezésének és kitáblázásának fontosságát, a különleges effektusok keretében a korlátozások figyelembevételére (például beltéri tűzijátékok, lézerek, szárazjég, a tárgyak esetleges tűzállóvá tétele). Figyelembe kell venni a jogszabályi előírásokat is. Javasolt továbbá a helyszínrajz elkészítése és a konkrét helyigény megtervezése is a rendezvény típusának megfelelően.

Egyes programtípusok esetén további, speciális helyszíni feltételek szükségesek: zenei felszerelés tárolására alkalmas helyiség, a berendezések szállítására alkalmas eszközök (például görgős kocsik rakodó személyzettel), művészöltöző, ha fellépők is érkeznek.

Szabadtéri rendezvény esetén mindig szükséges egy B terv előkészítése, a rossz időjárásra felkészülve: fedett helyszín, ahová a program átköltöztethető, így biztosított marad az étkezés és a játékok lebonyolítása eső vagy hűvösebb idő esetén is.

Kiemelten fontos, hogy a gyermekek által használt területek és eszközök biztonságosak legyenek – például az áramforrások elzárása, üvegfelületektől messzebb elhelyezés, lekerekített sarkúasztalok (akár külön a helyszínre vitt műanyag asztalok formájában).

A gyakorlatban megjelenő jellemző rendezvényanimációs programtípusok:

– *gyermekprogramok:* lufihajtogatás, arcfestés, csillámtetoválás, felfújható játékok (légvár, élőcsocsó stb.), óriás (fa)játékok, óriás társasjátékok, játszószőnyeg babákkal, kézműves foglalkozások, ügyességi váltóversenyek;

– *felnőttprogramok:* életmód- és egészségügyi sátrak (pl. vérnyomás- és vércukormérés, InBody-mérés, tanácsadás, masszázs), tánctanítás, gasztronómiai élmények (kóstoltatás), önfejlesztő előadások;

– *színpadi szórakoztató programok:* bohóc- és bűvészműsorok, zenekarok, énekesek stb.

A céges rendezvények klasszikus elemeihez – mint a nyitó- és záróbeszédek, díjátadások és jutalmazások – gyakran társulnak szórakoztató programelemek (például humorista vagy élőzene), illetve változatos kiegészítő aktivitások, amelyekben hostessek és animátorok is közreműködhetnek. A kínálat a gasztronómiai élményektől (kóstolók, szakértői ismertetések) a lifestyle- és sportprogramokon át (stílustanácsadás, önvédelem, jóga) egészen a gyermek- és outdoor aktivitásokig terjed, kiegészülhet kulturális tartalmakkal (városnézés, vetélkedők), valamint különböző tréningekkel és előadásokkal. Az étkezés nem csupán logisztikai elem, hanem a rendezvényélmény szerves része: megoldásai az egyszerű étel-ital sátraktól és street food jellegű kínálattól a felszolgált menükig és látványos, gyermekbarát ételállomásokig terjednek, családi eseményeken pedig a közös ételkészítés vagy a tortavágás is programként értelmezhető.

A lebonyolító személyzet (hostessek, animátorok, zenészek, művészek, biztonsági személyzet, fotósok, videósok stb.) részére is biztosítani kell személyzeti étkezést vagy a vendégeknek szánt kínálatból történő kiszolgálást.

A nyári időszakban kiemelten fontos a védőital biztosítása a személyzet számára, különösen szabadtéri vagy hosszan tartó program esetén.

A rekreációs célú, animációval támogatott rendezvények sikeres megvalósításához számos speciális szolgáltató bevonása szükséges, akik az esemény technikai, esztétikai, tartalmi és élményelemekkel kapcsolatos igényeit elégítik ki. Ezek a szolgáltatók a következő főbb kategóriákba sorolhatók:

– *hangtechnikai szolgáltatók:* biztosítják a hangosítást, mikrofonokat, keverőpultokat, valamint háttérzenét vagy élő fellépések technikai hátterét;

– *pirotechnikai szolgáltatók*: tűzijátékokat és speciális fényhatásokat biztosítanak, különösen kiemelt események (pl. augusztus 20., szilveszter) alkalmával;

– *luftballon-dekoratőr cégek:* légballon kompozíciók, lufikapuk, -oszlopok, -installációk készítése;

– *dizájnerek:* teljes arculat- és dekorációs koncepciók kidolgozása és kivitelezése, a rendezvény vizuális egységének megteremtése;

– *nyomdai és kiadványszerkesztési szolgáltatók:* meghívók, programfüzetek, információs anyagok, roll-upok, molinók nyomtatása – akár egyedi grafikai igények alapján;

– *műsorirodák:* fellépők, művészek (pl. zenészek, bűvészek, bohócok, színészek) közvetítése, szerződtetése, programmenedzsment biztosítása;

– *animátor- és játékprogram-szolgáltatók:* animációs és szórakoztató programok lebonyolítása, felnőttek és gyermekek részére egyaránt, különböző helyszíntípusokra specializálva (pl. szabadtéri, beltéri).

A hazai animációs cégek közül a következők rendezvényanimációt és szállás-helyi animációt is biztosítanak megrendelőik számára (Magyar, 2023): Club Aloha International Kft., Coach Game Rendezvényműhely Kft., Tisztadili.com Kft.; csak rendezvényanimációt biztosító hazai cégek: Anthemon Kft., Felfújható Játékvilág, Find The Cloud Games Kft., Két Kolibri Kft., Survive-All, TEAM Rekreáció Kft., Zsúrvarázs.

A csapatépítés az animációs rendezvényszervezés egyik különálló, sajátos területe, amely két fő irányvonal mentén különíthető el: tréning jellegű csapatépítés és élményalapú csapatépítő program. A tréning formában megtartott csapatépítés képzett szakember (pl. coach) bevonásával valósul meg, és elsődleges célja a munkavállalók teljesítményének és hatékonyságának növelése, a csoportdinamika fejlesztése, valamint a munkahelyi kommunikáció és együttműködés javítása. A program szigorúbb struktúrával rendelkezik, gyakran pszichológiai, szervezetfejlesztési alapokon nyugszik. Ezzel szemben a csapatépítő élményprogramok animátorok vezetésével, kötetlenebb programterv alapján zajlanak. Az élményprogramok elsődleges célja a közös élmények biztosítása, a munkahelyi légkör javítása, a kollégák közötti kapcsolat erősítése informális, szórakoztató keretek között (Pannon-Servus Kft., 2020, idézi Magyar, 2023).

A szabadulószobák a kreatív turizmus újszerű és különleges kínálati elemei, hasonlóan más városi, rendhagyó sporteseményekhez, mint például a Brutálfutás (Magyarország legrégebbi akadályfutó OCR-versenye Nyáregyházán), a csepeli Skyward-szélcsatorna élményrepülése, vagy a föld alatti kerékpárversenyek (Nagy et al., 2018).

A szabadulószobák az aktív szellemi és mentális rekreációs programok körébe sorolhatók, mivel kognitív és problémamegoldó készségeket fejlesztenek (Petykó et al., 2020), hedonisztikus flow-élményt nyújtanak, valamint életmódváltást támogató, egészséges kikapcsolódási formaként is értelmezhetők (Dilek & Dilek, 2018).

A szabadulószobák hazai fejlődése gyors és dinamikus volt. 2011-től jelentek meg a magyar kreatív rekreációs kínálatban, és 2013-tól kezdődött meg látványos elterjedésük. 2014-re Budapesten már száz fölé emelkedett a működő játékok száma, amely 2018-ra megközelítőleg megduplázódott (Magyar et al., 2020).

A szabadulós játékok jellemzői: zárt térben zajlanak, tematikus történetekbe ágyazott feladatokat, logikai és/vagy ügyességi kihívásokat tartalmaznak, kis létszámú (2–6 fős) csoportok részvételére épülnek, általában egy órás játékidő jellemzi őket. A játékok tematikus besorolása – elterjedtségi csökkenő sorrendben – a következő hét fő kategóriára bontható: kijutás valahonnan (klasszikus „escape room" koncepció); nyomozás (detektív és bűnügyi témák); mese vagy film; utazás; erotika és horror; ismeretterjesztés; valamint egyéb (Magyar et al., 2020). A szabadulószobák tehát nemcsak a városi szabadidős kínálat színesítését

szolgálják, hanem a kreatív rekreáció és élményalapú fejlesztés fontos eszközei is, melyek a turizmus, az oktatás, és a vállalati csapatépítés világában egyaránt alkalmazhatók. Egyedi és a legfrissebb típusú kínálati elem a digitális szabadulójáték.

A szabadulószobák üzemeltetésében az animátorok többféle feladatot látnak el, amelyek nemcsak a játék lebonyolítását, hanem annak előkészítését és utókövetését is magukba foglalják. Szerepük az alábbi főbb területeken jelenik meg (Aradi Gergő, a Find the Cloud Bt. ügyvezetőjének személyes közlése alapján):

Játékok előkészítése: közreműködés a játéktervezés és -kivitelezés során, beleértve a feladatok kialakítását, logikai struktúrájuk tesztelését, valamint a technikai elemek kipróbálását.

Tesztelés: a játék indulása előtt a pályák tesztelésében való aktív részvétel, annak érdekében, hogy a játékélmény gördülékeny és hibamentes legyen.

Játékvezetés: az animátorok kulcsszereplők a játék operatív lebonyolításában.

Vendégfogadás: az érkező játékosokat üdvözlik, eligazítást adnak, ismertetik a szabályokat.

Játékfelügyelet: a csapatok játékát kamerán keresztül követik, és szükség esetén walkie-talkie segítségével instrukciókat/segítséget adnak.

Támogatás: a játékmenet során, ha a résztvevők elakadnak, célzott segítséget nyújtanak anélkül, hogy az élményt csorbítanák.

Élményfeldolgozás: a játék végén fogadják a csapatokat, közösen megbeszélik a tapasztalatokat/élményeket, és visszajelzéseket gyűjtenek.

Pálya visszarendezése: a játéktér visszaállítása az eredeti, kiinduló állapotába a következő csapat fogadása előtt.

Ez a komplex feladatkör biztosítja, hogy a szabadulószoba-élmény nemcsak technikailag jól működő, hanem élményfókuszú, vendégközpontú rendezvényanimációs szolgáltatás legyen egyéni/baráti és céges/dolgozói társaságok számára is.

A magyarországi rendezvényanimáció egy különleges és viszonylag sajátos területét képviselik a társasjátékklubok, amelyek nemcsak szabadidős tevékenységet biztosítanak, hanem közösségformáló és rekreációs szerepet is betöltenek. A fővárosban e terület egyik meghatározó szervezete a Homo Ludens egyesület. Az egyesület főbb animációs programjai és partnerségei: Családi Társasjáték Klub kétheti rendszerességgel (ingyenes, nyitott esemény), Ki nevet a végén Társasjáték Kör (felnőttek és családok számára), közösen szervezett társasjátékklubok a Központi Statisztikai Hivatal Könyvtárával, a Bethlen Téri Színházzal és a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeummal (homoludens.hu Egyesület, 2023).

Összefoglalóan megállapíthatjuk: „A rendezvény-animáció rendezvényeken megvalósuló tevékenység, amelynek célja a tartalmas szabadidőeltöltésre, közös rekreációs tevékenységre való ösztönzés, biztatás szervezett keretek között" (Lacza, 2008).

A magánszféra animációja az elmúlt közel egy évtized során jelentős hangsúlyt kapott az animátorok foglalkoztatása terén, ezért külön alpontban kerül bemutatásra.

A magánszféra animációja

Az üdülőhelyi és rendezvényanimáció mellett az animációs tevékenység további, kevésbé formális területeken is megjelenik. Ezek közül kiemelkedik a családi közeg, ahol a közös játék és tevékenység közösségépítő hatással bír. Csizmadia (2007) szerint:

> A családokra is közösségfejlesztő hatású a közös animáció. Olyan programokra látogatunk el együtt, vagy olyan dolgokat csinálunk együtt, amelyeket szervezés hiányában egyedül nem tudnánk megvalósítani. […] Beszélhetünk hétköznapi keretek között megvalósuló, saját magunk által szervezett animációról is. Ilyenkor kevésbé használjuk a hivatalos animáció kifejezést. Jobban illik rá a játék megfogalmazás (Csizmadia, 2007).

Ez azt jelzi, hogy a hétköznapi életbe beépülő animáció gyakran nem hivatalos keretek között zajlik, mégis ugyanazokat a közösségi és rekreációs funkciókat látja el, mint egy klasszikus (céges) rendezvényprogram.

A magánszférában is egyre gyakrabban tudnak szerepet vállalni a képzett animátorok különféle események lebonyolításában. Ide tartoznak a gyermekzsúrok, születésnapok (gyermekek és felnőttek számára is), akár a család otthonában (ház, lakás), kertjében, akár egy játszóházban. Az animátorok kreativitásán és tematizálási képességén múlik ezen programok sikeressége. Az események tematikus jellegűek, azaz a központi téma köré épülnek a játékok és foglalkozások. A legnépszerűbb témák közé tartoznak: kalózok (Sommer, 2009), hercegnők/királylányok (Steffan, 2009), szellemek, indiánok, varázslók, boszorkányok, állatok (Täubner, 2008). Ezek a rendezvények, bár nem feltétlenül intézményes keretek között zajlanak, fontos rekreációs, szociális és élménypedagógiai szerepet töltenek be mind a gyermekek, mind a családok életében.

A korábban ismertetett (céges) rendezvényszervezési szempontok számos esetben a magánszféra eseményein is érvényesülnek. Ezen a területen is fontos szerepet kapnak a tudatosan felépített animációs és programtervezési elemek, amelyekkel a családok számára professzionális színvonalon lehet biztosítani az esemény sikerét.

A következőkben a Magyar (2019) forrásában írottak alapján, az ott írottakat aktualizálva mutatjuk be a születésnapi zsúrok szervezésének jellegzetességeit, amelyek jól példázzák, hogyan valósulnak meg a rendezvényszervezés alapelvei kisebb léptékű, privát események esetén is.

Aszületésnapi zsúrok animációval történő szervezésének szempontjai, amelyeket a családdal is egyeztetni kell:

Dátum kiválasztása: A gyermek születésnapjához legközelebb eső hétvégi napra (elsősorban szombat délutánra) célszerű időzíteni a zsúrt, figyelembe véve a család lehetőségeit és a meghívott gyermekek családjának hétvégi teendőit is.

A szombat délutáni időpont kiválasztása praktikus és családbarát megközelítést tükröz, hiszen a délelőtt rendelkezésre áll az előkészületekhez (dekoráció, terítés, technikai előkészítés stb.), és nem szükséges korán kelni egy hosszú hét után. A részt vevő családok számára is kényelmesebb időpont, mivel a délelőtti teendők után kényelmesen készülhetnek az eseményre. A vasárnap délelőtti időpont gyakran egybeesik az ebédidővel, amely egy másik atmoszférát jelent. A vasárnap délutáni időpont pedig ütközhet a hétfői iskolai/munkahelyi előkészületekkel, például tanulás, pakolás stb., ami a szülőknek megterhelő lehet. Ez az időzítési logika jól illeszkedik a születésnapi zsúrok szervezésének céljához: kellemes, feszültségmentes élményt biztosítani minden résztvevő számára. Tapasztalatok alapján leggyakrabban tavaszi és nyári időszakban tartanak születésnapi zsúrokat, kültéri helyszínen.

Időtartam: A fentiek szerint meghatározott napon általában 3-4-5 órás rendezvény egy születésnapi zsúr. Ez az időtartam magában foglalja a vendégfogadást, a programok lebonyolítását, étkezést, tortázást és a búcsúzkodást. A kezdés és a zárás rugalmasan kezelendő, tekintettel az érkezések és távozások eltéréseire.

Helyszínek: A választott helyszínnek (otthon, kert, játszóház stb.) alkalmasnak kell lennie a tervezett programok lebonyolítására. Fontos az ünnepi dekoráció előzetes egyeztetése is – ezt intézheti a család vagy az animátor is. Kültéri (és benti) játék helyszínek változatosságára szükséges törekednünk, a játékok és más programelemek lebonyolításához. Tapasztalataink azt mutatják, hogy a születésnapi zsúrok helyszínválasztása szorosan összefügg az évszakok sajátosságaival. Tavaszi és nyári időszakban az enyhe vagy meleg időjárás lehetővé teszi, hogy a rendezvényeket szabadban – például kertben, parkban vagy más kültéri helyszínen – tartsák meg. Ezek az események nagyobb mozgásteret biztosítanak a játékokhoz, futkározáshoz, felfújható játékokhoz vagy épp vízi játékokhoz, és egyben természetes környezetet is kínálnak, amely fokozza az élményt. Őszi-téli időszakban pedig a hűvösebb, esősebb vagy havas idő miatt a szülők inkább beltéri alternatívákat választanak, például játszóházakat, közösségi házakat, bérelhető termeket vagy otthoni/lakáson belüli rendezést.

A játszóházak előnye, hogy biztonságos, felszerelt és meleg környezetet nyújtanak a gyermekek számára, így az időjárási körülmények nem befolyásolják a rendezvény sikerét.

Ez a szezonális megoszlás a szervező animátorok felkészültségét is meghatározza, hiszen más típusú programokat és logisztikai előkészületeket igényel egy kültéri, illetve egy beltéri esemény. A meghívás történhet akár a gyermek által rajzolt vagy az animátor által szerkesztett, gyermeki motívumokkal díszített meghívókkal. A meghívottaknak minimum egy héttel korábban érdemes megkapniuk a meghívót, hogy a barátok szülei is megfelelően tudják megszervezni a hétvégi programjaikat. Előre tisztázandó, hogy mikor kerül sor az ajándékozásra: a rendezvény elején vagy a születésnapi torta elfogyasztása után. Az események pontos sorrendjét célszerű forgatókönyvben rögzíteni, amelyet az animátor és a család is követ (bár változások itt is történhetnek).

Az étkezések és programok időtartamának és helyszínének pontos meghatározása is alapvető része a születésnapi zsúr vagy bármilyen rendezvény sikeres lebonyolításának.

A születésnapi zsúr szakmai programjának kidolgozása akkor meggyőző, ha tudatos, pedagógiailag megalapozott struktúrát mutat. Ennek egyik alapvető eleme a tematikus kézműves foglalkozás, amelyet célszerű nyitó programpontként megszervezni – akár az arcfestéssel párhuzamosan –, mert segít a vendég gyermekek összegyűjtésében és ráhangolódást biztosít a zsúr témájára. A foglalkozás során olyan, nem túl bonyolult, de az óvodai vagy iskolai kézműves termékeken túlmutató tárgy készítése ajánlott, amely a gyermekek kreativitásának fejlesztését is támogatja.

A rövid (kb. 30 perces) kézműves programban a témához igazodóan megjelenhetnek például állatos naphoz igazodóan origami állatok, sportos naphoz igazodóan csapatzászló készítés, hercegnős/királylányos/királyfis naphoz koronadíszítés, varázsló naphoz varázspálca-készítés stb.). Ezek a programok nemcsak a gyermekek kézügyességét, finommotorikus képességeit fejlesztik, hanem emlékként hazavihető remekművek is születnek.

Tematikus játékok jellege, típusai: csapatvetélkedők, szellemi és mozgásos játékok egyvelege, alkotó, teljesítménymérő, gyorsasági, intellektualitást mérő játékok egyaránt szerepeljenek a programtervben az adott témára (körítő mese, a témához igazodó kellékek). Fel lehet ezeket fűzni állomás-játékok formájában is, amelyek izgalmasabbá tehetik az eseményt. Az állomások időtartama kb. 5–10 perc legyen, a játékokat követően pedig mindig célszerű rövid visszajelzést adni – például jutalmazás pontokkal vagy matricákkal, taps és szóbeli tevőleges dicséret. A tevőleges dicséret azt jelenti, hogy nemcsak azt mondjuk, hogy „jó volt, ügyes vagy, szép munka", hanem konkrét dicséretet fogalmazunk meg, miben volt jó.

A(z állomásos) csapatjátékok során a szellemi és mozgásos játékok egyensúlya kulcsfontosságú, hiszen a gyermekek fejlesztése csak komplex módon lehet ha-

tékony. A játékos formában történő tanulás támogatja a motoros képességeket (elsősorban koordinációs képességeket és futójátékok során a gyorsaságot és az állóképességet is), a logikus gondolkodást, figyelmet és memóriát (pl. találós kérdések, kvízek formájában), a csapatmunkát és a szociális készségeket (pl. közös döntések, szerepkiosztás), valamint az önbizalomépítést és kommunikációt. Egyéb animációs programok és animátori feladatok: az arcfestés történhet a program elején vagy a kézműves foglalkozás után.

A minidiszkó és a lufihajtogatás elhelyezése a program végére nemcsak logisztikai, hanem pedagógiai szempontból is átgondolt döntés. A kb. húszperces minidiszkó során gyermekek által ismert és közkedvelt dalokra (pl. Baby Shark; Head, shoulders, knee és toe; Kacsatánc; Lencsilány stb.) közösen táncolnak, az animátor által mutatott koreográfiát lekövetve. A gyermekek számára ez egy utolsó, energikus „csúcspont", amely után jó hangulatban és élményekkel telve távozhatnak a zsúrról.

Az animátor által végzett lufihajtogatás a program végén azért hasznos, mert így az elkészített lufifigurák állapota megóvható (nem használják a korábbi játékokban), s ezek is mint emlékek vihetők haza a születésnapi zsúrról.

A gyermekek koreografált táncos programja az esemény végén még egy nagyobb adrenalinlöketet tud adni.

Sajátságos elem ebben a rendezvénytípusban a „Boldog születésnapot!" / „Happy birthday" dal közös eléneklése a gyermekekkel. A közös éneklésben az animátor előénekeljen, ezzel is bátorítva a kissé félénkebb gyermekeket. A születésnapi torta felvágásában is segít az animátor, ahol az első szelet az ünnepeltet illeti. Továbbá az (üdítő)italok, gyermekpezsgő kitöltésében, szervírozásában is részt vesz az animátor, ezzel is kapcsolódva az animátor host/hostess, házigazda jellegű animátori feladatköréhez.

Felnőttek számára szervezett születésnapi rendezvényekre is vannak, akik animátort rendelnek. Az animátorok szerepe hasonló a gyermekek bulijaihoz, de a programok és a hangulat igazodnak a felnőttek igényeihez és érdeklődési köréhez. A programterv megtervezésénél, egyeztetésénél és lebonyolításánál, a helyszín kiválasztásánál és előkészítésénél a felnőtt ünnepelt igényei figyelembe veendők. A kultúra további elemei (az ünnepelt érdeklődési köre könyvek, zenei stílusok, filmek stb. iránt) is megjelenhetnek a játékokban. A kézműves foglalkozás vagy nem jelenik meg, vagy pedig olyan kreatív technikák alkalmazására irányul, amellyel olyan terméket lehet készíttetni a részt vevőkkel, amelyek használati eszközként is megállják a helyüket, de nem tart sokáig, s nem igényel túl nagy kézügyességet, ám az animátortól segítségnyújtás itt is hangsúlyosan megjelenik.

Felnőtt születésnapi események játékai között már megjelennek az alkoholos játékok is.

Tippek felnőtt születésnapi rendezvényre:

– *kvízjátékok* az ünnepelt személy életéhez, hobbijaihoz vagy a meghívottakkal közös élményeikhez kapcsolódó kérdésekkel;
– *szerepjátékok:* az ünnepeltnek egy vendéget vagy adott személyt kell utánoznia, beleértve annak gesztusait és beszédstílusát, és a többiek megpróbálják kitalálni, kit utánoz;
– *táncversenyek:* különböző, húzott cédulán szereplő zenei stílusokban (esetleg eltérő zenei aláfestésre) táncol valaki, és a vendégek/csapattagok próbálják kitalálni, hogy melyikről van szó;
– *kézműves foglalkozások:* egyedi poharak, gyertyák stb. készítése, amelyek emlékként szolgálhatnak;
– *koktélos workshopok vagy játékok:* a vendégek készíthetnek különböző koktélokat, miközben az animátor bemutatja a koktélkészítés fortélyait, vagy bekötött szemmel, kóstolással próbálják kitalálni, milyen koktélt kapott az adott játékos;
– *karaoke:* a vendégek kedvenc dalaik eléneklésével szórakoztathatják egymást, de kombinálható játékkal is (kitalálni például a következő sort a dalszövegben).

Az animátorok szerepe a programokban nemcsak a játékok vezetésére terjed ki, hanem a hangulat fenntartására, a vendégek bevonására és a rendezvény gördülékeny lebonyolítására is.

A felnőttek számára szervezett születésnapi rendezvények esetében is az animátorok feladatai közé tartozik a programterv összeállítása, a helyszín előkészítése, a vendégek fogadása, a programok lebonyolítása és a rendezvény végén a helyszín rendbetétele.

Esküvőkön a vőfély vagy ceremóniamester szerepe hasonlít az animátoréhoz. Nemcsak a menyasszonyt és a vőlegényt vonja be a programokba, hanem a meghívott vendégeket is invitálja a játékokba. Jellegzetes esküvői játékok közé tartozik például a kvíz a fiatal pár szokásairól (akár a közönségnek játszatva, akár a pár két tagja között), sodrófatánc, tojásgörgetés, lufitánc, „csípős krumpli" stb. A játékvezetés kiegészül műsorvezetői és hangulatfokozó, lelkesítő feladatokkal (Magyar, 2018b).

Idősebb korosztály számára szervezett eseményeken – mint például nyugdíjasklubok vagy bálok – hasznos és népszerű programként szolgálhatnak a különféle szellemi játékok és vetélkedők (pl. kártyajátékok, sakk és más táblás játékok, dominó, keresztrejtvények, kvízek). Ezek mellett kedvelt kikapcsolódási

lehetőséget kínálnak a zenés-táncos rendezvények is, amelyek tánctanítással és közös tánccal – legyen az hagyományos társastánc vagy néptánc – gazdagíthatók (Magyar, 2005). A zenei kínálatban az ő zenei ízlésük figyelembe veendő.

Az animáció általános, minden területre érvényes értelmezése szerint az animáció nem más, mint élettel megtölteni valami eredendően élettelent – legyen az tárgy, folyamat, figura vagy akár egy csoport, közösség a rekreáció területén. A sportanimációnak kiemelkedő szerepe van különböző környezetekben – szállodai szolgáltatásként és rendezvényeken is – a kézműves foglalkozások mellett. Kutatások szerint a turisztikai és a rendezvényanimációban is általában a gyermekeknek szóló animációs programok felét mozgásos tevékenységek alkotják. Emellett a szállodákban és kempingekben kínált felnőtt napközbeni programok kb. 80%-a is fizikai aktivitáshoz kapcsolódó rekreációs tevékenység (Lacza és Keszei, 2008).



9. kép. Esti animációs játék táborban.

A turizmushoz kapcsolódó magyarországi animációs tevékenység egyik sajátos erőssége, hogy megjelenési formái és alkalmazási területei eltérnek a nemzetközi, különösen a mediterrán országokban megszokott mintázatoktól. Míg a déleurópai országokban – például Olaszországban, Görögországban, Törökország-

ban – vagy Észak-Afrikában, Tunéziában az animáció a nyári turizmus szerves része, addig hazánkban sokkal sokrétűbben jelenik meg a turisztikai kínálatban (Magyar, 2008).

Magyarországon az animációs tevékenységek nem korlátozódnak a nyaralásokhoz, tengerparti vagy vízparti szállodákhoz kapcsolódó programokra, hanem szerepet kapnak a konferenciaturizmus, a wellnessturizmus, valamint a falusi és agroturizmus területén is. Bár e szegmensekben gyakran nem „animátor" megnevezéssel dolgoznak a foglalkoztatottak, mégis a vendégek számára biztosított programok animációs jelleget hordoznak, azaz közösségformáló és szórakoztató feladatokat látnak el – például helyi hagyományok közvetítése, kézműves foglalkozások, helyi gasztronómiai programok: kóstolók és termékkészítések, népi játékok stb. területén rekreációs élményeket nyújtanak (Magyar, 2008).

Továbbá, hazánkban az animációs tevékenység túllép a klasszikus turizmus keretein, és megjelenik a városi, hétköznapi szórakoztatóipar és rendezvényszervezés világában is. Országjáró roadshow-k, tematikus vásárok, kulturális fesztiválok, promóciós események, valamint bevásárlóközpontok és áruházak is alkalmaznak animátorokat, játékos, interaktív programokat a látogatók bevon(z)ására és szórakoztatására, növelve a látogatói élményt. Akár valamely naptári ünnephez kötődően, akár az üzlet/ek értékesítési tevékenységéhez, valamely termékhez/termékkörhöz kapcsolódóan.

A hazai animáció tehát nemcsak alkalmazkodott a magyar turizmus szerkezetéhez és társadalmi-gazdasági adottságaihoz, hanem új, kreatív formákkal is gazdagította azt.

Ez a helyszínbővülés különösen fontos hazai környezetben, ahol egyrészt a magas költségek miatt több társadalmi csoport számára elérhetetlen lehet a külföldi szállodai üdüléshez kötődő animációs szolgáltatás, másrészt az animátorok szezonális foglalkoztatási anomáliáját is képes sikeresen áthidalni. Az alternatív helyszíneken megvalósuló animációk szélesebb rétegekhez juttatják el az élményszerű kikapcsolódás lehetőségét, miközben elősegítik a közösségépítést, az aktív részvételt és a tartalmas szabadidőeltöltést is.

Terápiás rekreáció – élményalapú gyógyítás a rekreáció eszközeivel

Fritz Péter – Magyar Márton

A terápiás rekreáció jelentős pozitív hatással lehet, a betegek életébe rendkívül előnyös változásokat hoz. Alkalmazása nem korlátozódik csupán a pszichiátriai és mentális zavarokkal (például depresszióval, skizofréniával) élő személyekre, hanem hatékony lehet fiatalkorú bűnözők és fogvatartottak átnevelésében, reszocializációjában is. Emellett hasznos lehet a fogyatékossággal élők (például autisták, Down-szindrómások) fejlesztésében, szívbetegek gyógyításában vagy akár a gerontológia területén is (Mobily & Ostiguy, 2004).

Tágabb értelemben a terápiás rekreáció minden olyan betegségnél alkalmazható, amely hosszabb gyógyulási folyamatot igényel, vagy amely során az érintett személy élethelyzete jelentősen megváltozik – például szervátültetésen átesetteknél. Ugyanakkor azoknál a betegségtípusoknál is hasznos lehet, ahol a gyógyulás esélye minimális, és inkább az életminőség kerül előtérbe (Fritz, 2019).

A terápiás rekreáció olyan tudatosan felépített, szisztematikus fejlődésként is értelmezhető, amely a rekreációs és leisure tevékenységek segítségével törekszik jelentős, pozitív változások elérésére speciális igényű betegek életében (Mobily & Ostiguy, 2004).

Fontos megemlíteni az állatok terápiás célú alkalmazását, az úgynevezett állatterápiát.

A feljegyzések szerint a „lovas terápia" már az ókorban sem volt ismeretlen: valószínűsíthető, hogy már az orvostudományban jártas görögök is használtak lovakat fogyatékossággal élő személyek rehabilitációja során (Paci Doki alapítvány, 2018, idézi Fritz, 2019). A lovaglás gyógyászati célú alkalmazása történeti gyökerekkel rendelkezik: már Hippokratész is utalt a lovaglás jótékony hatásaira, a mozgásterápia és a gimnasztika részeként (Hippocrates, i. e. 5. század; Debra J. Shurtleff & William R. Engsberg, 2010).

Az állatterápia korai példái közé tartozik John Locke munkássága is a 17. század végéről, aki kisállatok bevonásával igyekezett elősegíteni gyermekek szociális és empatikus képességeinek fejlesztését (Psychology of Africa, 2012, idézi Szatmári et al., 2015).

A 18. század közepéről (1750) Mária Terézia udvari orvosának ajánlása is említésre méltó: ő a lovasterápiát elsősorban a laza, petyhüdt izomzat megerő-

sítésére javasolta, de hasznosnak tartotta érzelmi zavarok kezelésében is (Paci Doki alapítvány, 2018, idézi Fritz, 2019).

Goethe, aki maga is aktív lovas volt, úgy vélte, hogy naponta egy óra lovaglás rendkívül jótékonyan hat az emésztőrendszer működésére (Paci Doki alapítvány, 2018, idézi Fritz, 2019).

A 18. századtól újra felismerték az állatokban rejlő gyógyító lehetőségeket. Ebben az időben találunk először írásos bizonyítékot az állatterápia alkalmazásáról. Az angliai York Retreat-ben William Tuke mentálisan beteg személyeken, egy elmegyógyintézetben alkalmaz először állatokat (nyulak, sirályok, sólymok stb.) terápiás célra. Tuke megengedi, hogy a betegek az intézményben tartózkodásuk során kisebb háziállatokkal érintkezzenek, ugyanis az állatokat hatásos eszköznek gondolja a páciensek szocializációjának felgyorsításához (Serpell, 2010).

Sigmund Freudot elsősorban a pszichoanalízis atyjaként tartjuk számon, ám kevesen tudják, hogy az állatterápia terén is úttörő szerepet játszott. Az elsők között alkalmazott terápiás céllal kutyát – Topsy (vagy Jo-fi) nevű kedvencét – páciensei kezelésében, felismerve az állat jelenlétének megnyugtató és bizalomerősítő hatását (Fine & Eisen, 2008).

A terápiás rekreáció kifejezésnek többféle értelmezése létezik, sőt még a végleges definíció megalkotását megelőzően számos ága, felhasználási és megvalósítási területe alakult ki. Sok esetben az újszerűség miatt elmarad a fogalmi harmonizáció, ami idővel biztosan letisztul, és rendszert alkotva formálja majd a tartalmi hátteret (Fritz, 2011b).

A terápiás rekreáció egységes, pontos definíciójának hiánya mellett annak helye is vitatott, főként a területen dolgozó szakemberek heterogén összetétele miatt. Az USA-ban évtizedek óta zajló szakmai viták, presztízsharcok után sem alakult ki egységes szervezet, amelyhez a terápiás rekreáció egyértelműen tartozhatna. A szakemberek egy csoportja a klinikum területéhez sorolná, míg a másik tábor a rekreáció és a leisure tevékenységek közegében látná a helyét, tudatosan távol tartva az orvostudomány szigorú kereteitől (Fritz, 2019).

Magyarországon az állatterápia még viszonylag kezdeti szakaszban van; a módszer mindössze körülbelül három évtizede jelent meg hazánkban.

Magyarországon a gyógylovagoltatási program 1989-ben indult el. Az első hazai terápiás lovasoktató tanfolyam 1997-ben indult a „Hippoterápia" Gyógylovaglás és Lovastorna Alapítvány, valamint a Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központja együttműködésében (Tappancs Állatvédő Alapítvány, é.n., idézi Dósa & Dúll, 2005).

A terápiás célú állatasszisztált foglalkozások során elsősorban kutyákat és lovakat alkalmaznak, de előfordul más állatok – például macskák, delfinek, sza-

marak vagy akár nyulak – bevonása is, különösen gyermekekkel vagy idősekkel végzett munkában (Galán et al., 2015).

Talán érdemes lenne a terápiás rekreáció történelmi konfliktusaiból tanulnunk, és egy egységes, befogadóbb szemléletű rendszert kialakítani, hogy a betegek minél elégedettebbek lehessenek.

A kalandterápia napjainkban egyre szélesebb körben alkalmazott megközelítés a segítő szakmák területén. A magyar és a nemzetközi szakirodalomban több, részben átfedő terminus is használatos, mint például kalandalapú terápia *(Adventure Based Therapy),* kalandterápia *(Adventure Therapy – AT),* terápiás kaland *(Therapeutic Adventure),* kültéri vadonkihívás-terápia *(Therapeutic Outdoor Wilderness Challenge),* vadonterápia *(Wilderness Therapy)* vagy kalandalapú tanácsadás *(Adventure Based Counseling).*

E fogalmak a kaland-, kültéri és vadonbeli tevékenységek terápiás célú alkalmazásának különböző hangsúlyait ragadják meg, ugyanakkor közös bennük, hogy az élményszerű tapasztalatszerzést a pszichés, szociális vagy személyiségfejlődési változás elősegítésének eszközeként értelmezik.

Egyszerűbb használni a kalandterápia kifejezést a tevékenységre, ám az azt megvalósító személyre nemigazán alkalmas a kalandterapeuta (Fritz, 2019). Inkább az animátor kifejezést javasoljuk ebben a kontextusban is magyar nyelven.

A sokszínű kifejezések ellenére a jellegzetes tartalmak felfedezhetők ebben a tevékenységben.

A kalandterápia meghatározása a mai napig nem egységes, noha az 1990-es évektől kezdődően számos kutató és szakember próbálta különböző szempontok mentén körülírni a fogalmat (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019). Egy viszonylag széles körben elfogadott definíció szerint a kalandterápia olyan kalandalapú tapasztalatokat foglal magában, amelyeket mentális egészségügyi szakemberek alkalmaznak előre meghatározott célok elérése érdekében. Ezek az élmények többnyire természeti környezetben zajlanak, és a résztvevőket testi (kinesztetikus), érzelmi, kognitív és viselkedési szinten egyaránt bevonják (Gass et al., 2012, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kalandterápia a tapasztalati tanulás és az élménypedagógia módszertani alapjaira épül. Olyan módszerről van szó, amely a természeti környezetet, valamint a megfigyelés és cselekvés lehetőségét használja fel a pozitív viselkedésváltozások előidézésére. A résztvevőket szokatlan, kihívást jelentő helyzetekbe – legtöbbször a természetbe – helyezi, ahol az „itt és most" élmények, a fizikai és érzelmi bevonódás válik a terápiás változás kiindulópontjává. Ezek az élmények kizökkentik a klienseket megszokott komfortzónájukból, ezáltal lehetőséget kínálva számukra a diszfunkcionális stratégiáik megváltoztatására (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Az Egyesült Államokban a kalandterápiát (AT) a 2000-es évek elejétől kezdve széles körben támogatják, mind a szakmai közösség, mind a szolgáltatást igénybe vevő felhasználók részéről. Az AT-t egyre inkább a kiegészítő és alternatív gyógyászat egyik elfogadott formájaként tartják számon, hivatalosan is elismerve annak alkalmazott módszereit. 2007 júniusa óta az AT bizonyos – bizonyítékokon alapuló – formáit az amerikai állami egészségügyi rendszer is elismeri, és – habár korlátozott módon, de – lehetőség nyílt az egészségbiztosítási támogatás igénybevételére is (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kockázat fogalma szorosan összefonódik a kalandterápia (AT) terminológiájával. Az AT egyik meghatározó jellemzője, hogy *tevékenységalapú módszereket alkalmaz:* jellemzően együttműködést igénylő csoportos játékokat, kötélpályagyakorlatokat, outdoor foglalkozásokat vagy akár expedíciókat. A módszer valós vagy szubjektíven észlelt fizikai és pszichés stresszhelyzeteket – ideértve a pozitív stresszt *(eustressz)* is – alkalmaz, amelyek klinikailag is jelentős hatással bírnak a kívánt viselkedésváltozások kiváltásában. A terápiás folyamatot értelmezési szakaszok kísérik, amelyek lehetnek verbálisak vagy nonverbálisak, a gyakorlatok bevezetőjeként vagy azok feldolgozásaként alkalmazva. E reflexiók révén mélyebb belátás alakulhat ki a résztvevőkben, ami a viselkedésmódok megváltozásához vezethet (Gillis & Thomsen, 1996, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A legtöbb kalandterápiás program esetében a tapasztalatok feldolgozása, a reflexió jelenti a terápiás hatás megvalósulásának kulcsát, amely elengedhetetlen a kívánt kimenetek eléréséhez (Ewert, McCormick & Voight, 2001, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019). A csoportmunka, illetve a csoport aktív bevonása szintén meghatározó eleme az AT módszertanának, különösen akkor, ha fiatalokkal dolgoznak (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019). A csoportdinamika a kalandorientált terápiás programok – például két résztvevős sziklamászás, tengeri kajakozás vagy kisebb csoportos expedíciók – esetén egyedi lehetőséget biztosít olyan készségek fejlesztésére, mint a hatékony kommunikáció, a döntéshozatal, a vezetői képességek és a problémamegoldás, valamint az élmények közös feldolgozására (Davis-Berman & Berman, 1994; Fletcher & Hinkle, 2002, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Ezeken túlmenően a természeti környezet sajátosságai is közvetlen hatással vannak a csoportdinamikára. A csoporttagok közötti értékrend átrendeződik: nem a szavak súlya, hanem a tettek és a konkrét helyzetekben mutatott viselkedés válik mérvadóvá. Például egy esőben zajló táborépítés során az számít, hogy ki milyen aktív, és mennyire hasznos szerepet vállal a közös cél elérésében (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kalandterápia gyakran kiemelt szerepet tulajdonít a természeti, vadonbeli környezetnek és az ott zajló aktivitásoknak, ám fontos megjegyezni, hogy ez nem elengedhetetlen feltétele a módszer alkalmazásának. Az AT urbanizált vagy zárt terekben is megvalósítható, és a programok kaland alapú jellegét más módon – például magas- vagy alacsonykötél-gyakorlatok révén – biztosítják, még ha azok nem is kapcsolódnak közvetlenül a természethez, nem a szabad ég alatt zajlanak (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Ugyanakkor éppen a természetközeliség jelentheti a módszer népszerűségét. Több kutatás is rámutatott arra, hogy a természetben eltöltött idő önmagában is hatékony lehet a mentális egészség javításában, különféle pszichés tünetek csökkentésében, valamint az általános pszichológiai jóllét előmozdításában (Bratman, Hamilton & Daily, 2012; Hart, 2016, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A természetben zajló terápiás programok esetében nem csupán az ott végzett aktivitások, hanem maga a természet jelenléte is önálló gyógyító tényezőként értelmezhető. A környezeti hatások önmagukban is hozzájárulhatnak a mentális állapot javulásához: kutatások szerint például már egy egyszerű természetbeni gyaloglás is képes csökkenteni olyan maladaptív érzelmi és viselkedéses mintázatok kialakulásának esélyét, amelyek előrejelzői lehetnek a depressziós epizódoknak, a szorongásnak vagy akár a mértéktelen alkoholfogyasztásnak (Bratman et al., 2015, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Ha a természet az AT-program helyszíne, az nem csak a háttérdíszlet. Az elkerülhetetlen hatások (pl. eső, hideg, alváshiány, éhség) olyan következményeket hoznak, amelyek nem kontrollálhatók, elkerülhetetlenek. Így nem lehet elrejteni az érzelmeket, cselekvésre ösztönöznek, közvetlenül hozzájárulva a terápia hatékonyságához (Neill, 2003; Rosol, 2000; Russell, 2000, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A kalandterápia különböző programtípusok formájában valósulhat meg, amelyek között az alkalmazás célja, időtartama és a környezeti feltételek alapján is jelentős eltérések mutatkoznak.

Hosszú távú bentlakásos táborok (Long-term Residential Camping): jellemzően vadon, természeti környezetben zajlanak, időtartamuk az egy-két hónaptól akár fél-egy évig is terjedhet. Elsősorban veszélyeztetett, szenvedélybeteg vagy bűnelkövető fiatalok kezelésében alkalmazzák. A résztvevők nomád körülmények között, egy nagyobb vadonterületen elhelyezett táborban élnek, ahol önállóan kell gondoskodniuk mindennapi szükségleteik kielégítéséről, így a program intenzív önállóságot és felelősségvállalást kíván meg (Gass, 1993, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Vadonterápia (Wilderness Therapy – WT): a klienseket lakóhelyüktől távoli, vadon környezetbe helyezik, jellemzően egy hét és egy hónap közötti időtartamra. A program kezdeti szakaszában túlélési készségeket sajátítanak el, majd egy expedíciós túra során gyakorolják az újonnan tanultakat, miközben a csoport együttműködési normákat alakít ki. Fontos eleme a több alkalommal megvalósuló ún. „solo-gyakorlat", amelyben a résztvevők meghatározott területen és céllal, teljesen egyedül végeznek reflexiós gyakorlatokat. Ezt követi az önállóan (minimális felügyelettel) végzett rövidebb csoportidőszak. A programot gondolkodási és reflexiós időszak zárja, amely a személyes élmények feldolgozását és értelmezését szolgálja (Gass, 1993, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Kaland-alapú terápia (Adventure-Based Therapy): a bentlakásos táborokhoz hasonlóan ezek a programok is hosszabb időtartamra tervezettek, lehetőség szerint a vadonban zajlanak. A résztvevők egy úgynevezett terápiás központban laknak, ahol strukturált napirend és programterv szerint, (egyéni és csoportos) kalandterápiás gyakorlatokkal, illetve hosszabb csoportos expedíción és egyéni terápiás üléseken is részt vesznek. Hosszabb (több hónapos vagy akár egyéves) programok esetén oktatási elemek is szerepelnek napi két-három órában, mentor-tanárok vezetésével (Gass, 1993, idézi Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

Modern AT-programtípusok: A mai AT-gyakorlatban egyre inkább megjelennek olyan rugalmas, célcsoport-specifikus programok is, amelyek már nem kizárólag fiatalokat céloznak meg, és lehetnek egyszeriek vagy többször ismétlődő alkalmak sorozatai. Ezek gyakran épülnek be más terápiás folyamatokba – például családterápiába vagy gyermekpszichiátriai ellátásba –, akár egészségügyi intézményi kereteken belül, kiegészítő terápiás beavatkozás formájában (Rákár-Szabó & Kenézlői, 2019).

A terápiás rekreáció szerepe – újra lehet hinni a gyógyulásban?

Betegnek lenni mindig megterhelő – még egy kisebb megbetegedés is képes gyökeresen átrendezni az ember fontossági sorrendjeit. A hosszabb gyógyulási folyamat, a tartós lábadozás vagy akár a betegséggel való együttélés, illetve sok esetben a halálos kimenetellel való szembenézés az emberi tűrőképesség határát feszegeti.

A súlyos, krónikus – olykor életet végigkísérő vagy halálos kimenetelű – betegségek viselése rendkívüli lelki terhet ró az érintettekre. A megváltoztathatatlan helyzettel való szembenézés, annak elfogadása és a betegségről való nyílt kommunikáció gyakran komoly érzelmi megpróbáltatást jelent. Sokan tapasztalják meg ilyenkor saját sebezhetőségüket, a korábbi feladatok elvégzésében való

bizonytalanságot, miközben a környezetük gyakran sajnálattal és megdöbbenéssel reagál a „beteg" státuszra (Kotlár, 2006).

Ilyenkor az egészségügyi ellátás csupán egy aspektusa az érintett személy mindennapjainak; a munkavégzés ellehetetlenül, a napi rutin felborul, és a figyelem középpontjába a rehabilitáció kerül, amely kvázi „munkává" válik. Az egészségi állapot fenntartására vagy helyreállítására irányuló kezelések, valamint a biológiai szükségletek – például a pihenés, alvás – szerepe is felértékelődik.

Ami viszont még inkább szembetűnő, az a megnövekedett szabadidő. Ez azonban ebben a kontextusban nem feltétlenül jelent felszabadító, kötelezettségektől mentes, rekreatív időtöltést. Sokkal inkább üresen maradt órákat, amelyeket a betegnek már nem a korábbi tevékenységei töltenek ki. Ebben az élethelyzetben a rekreáció célja még inkább új értelmet nyer, nagyobb hangsúlyt kap: „a rekreáció a mással való foglalkozás".

Az adekvát módon kiválasztott mozgásos és szellemi rekreációs tevékenységek terápiás hatással bírhatnak: enyhíthetik a pszichés terheket, strukturálhatják a napokat, értelmet adva a mindennapi cselekvéseknek. Ezáltal a rekreáció már nemcsak az egészségfejlesztés egyik eszközeként értelmezhető, hanem a rehabilitáció kiegészítő terápiás komponensévé is válik.

Míg Észak-Amerikában a terápiás rekreáció (TR) egy önálló, elismert szakmaként működik, addig Európában elsősorban módszertani eszközként jelenik meg, különböző intézmények és programok – például gyermektáborok – keretein belül. Az európai gyakorlat inkább az alkalmazott rekreációs elemekre helyezi a hangsúlyt (Kearney, 2009; idézi Papp, 2021).

A terápiás rekreációs szemléletű családi táborok lehetőséget kínálnak arra, hogy a krónikus betegséggel élő gyermekek és családjaik egy külső, tábori környezetben, többnapos, intenzív program során közösen vegyenek részt a rekreációs élményekben. A tábori közeg segíti a mindennapi nehézségekből való kiszakadást, és lehetőséget teremt arra is, hogy a résztvevők sorstársakkal, kortársakkal kapcsolódjanak, így nemcsak egyéni, hanem közösségi szinten is támogató élményekhez juthatnak (Papp, 2021).

Az írországi Barretstown 1994 óta egy középkori vár körüli 500 hektáros területen ad otthont olyan speciális, terápiás rekreáción alapuló nemzetközi táboroknak, amelyek célcsoportját krónikus betegséggel élő gyermekek és testvéreik alkotják. Ezek a gyermekek tizenöt európai országból (köztük hazánkból is), tíz-tizenöt fős csoportokban érkeznek, hogy egy biztonságos, támogató környezetben vegyenek részt közös élményekben és fejlesztő programokban (Kiernan et al., 2004).

Több kutatás is alátámasztja, hogy az ilyen jellegű, rehabilitációs céllal szervezett táborozás számos pozitív hatással jár. Javulnak a társas kapcsolatok és a

megküzdési képességek, nő az önbecsülés és önértékelés, emellett a hangulat is pozitív irányba változik (Mancuso et al., 2003; Martiniuk, 2003; Kiernan et al., 2004, idézi Papp, 2021), pozitív változás figyelhető meg a beteg gyermekek fizikai állóképességében is, habár eltérések mutatkoznak a különböző korosztályok és nemzetiségek szerint (Kottlár, 2006). A tábori részvétel elősegíti az életminőség javulását (Shepanski et al., 2005, idézi Papp, 2021), pozitív érzelmek és társas kapcsolatok kialakulását (Meltzer et al., 2018, idézi Papp, 2021), valamint a remény megélését és a jövőbeli célok tudatosabb megfogalmazását is (Woods et al., 2013, idézi Papp, 2021).

A terápiás rekreációs táborokban részt vevő családok visszajelzései alapján a táborozás jelentős pozitív változásokat eredményez a családi élet különböző területein. A tábor után szignifikánsan javul a családi működés, a megküzdési képességek, a támogatottság érzése és a szülői készségek is. „Újra egymásra találnak" a családtagok a tábor során (Barr et al., 2010; Bashore és Bender, 2017, idézi Papp, 2021). Javul a családtagok közötti kommunikáció (Huff et al., 2003; Korver et al., 2017, idézi Papp, 2021), és nő a kollektív hatékonyságuk, vagyis az a képességük, hogy közösen hatékonyan tudjanak megküzdeni a kihívásokkal (Sara Wells et al., 2004, idézi Papp, 2021).

A táborozás nemcsak a szülőkre és a beteg gyermekre volt pozitív hatással, hanem a testvérekre is: jobb pszichoszociális állapotot, erősebb énképet és a betegséghez való pozitívabb hozzáállást tudnak elérni (Williams et al., 2003; Kiernan et al., 2004; Packman, 2004; Sidhu et al., 2006, idézi Papp, 2021). Emellett a tábor számukra is a szórakozás, a kikapcsolódás és a társas támogatás terepét jelenti (Williams et al., 2003; Roberson, 2010, idézi Papp, 2021).

Magyarországon a súlyos, krónikus betegséggel élő gyermekek és családjaik pszichoszociális rehabilitációjában kiemelt szerepet tölt be a Bátor Tábor Alapítvány, amely már több mint két évtizede alkalmazza a terápiás rekreáció (TR) módszertanát (Papp, 2021).

A Bátor Tábor élményterápiás programjai elsődlegesen a beteg gyermekek önbizalmának és önértékelésének fejlesztésére irányulnak. A program célja továbbá az önmagukba és másokba vetett hitük megerősítése, valamint annak elősegítése, hogy ismét képesek legyenek beilleszkedni egészséges kortársaik közé. Mindez végső soron a pszichoszociális jóllétük javításán keresztül hozzájárulhat a gyógyulási esélyeik növeléséhez is (Kottlár, 2006).

Az alapítvány térítésmentes, egyhetes nyári táborokat biztosít 6–18 éves gyermekek számára, valamint négynapos családi táborokat a hat év alatti beteg gyermekek és hozzátartozóik részére. Emellett gyászfeldolgozó táborokat és kórházi programokat is szervez (Papp, 2021).

A programok jelenleg olyan gyermekek és családjaik számára elérhetők, akik diabéteszben, ízületi gyulladásos betegségben (JIA), daganatos megbetegedésben, hemofíliában, transzplantációt követő állapotban, gyulladásos bélbetegségben (IBD) vagy súlyos gerincferdülésben érintettek (Papp, 2021).

A Bátor Tábor programjai a kihívás, sikerélmény, önmegerősítés és felfedezés egymásra épülő rendszerére épülnek, amely egy spirálszerű tanulási folyamat. Ezt a fejlődési ívet képzett önkéntesek (facilitátorok) támogatják minden programtípusban, legyen szó kézműves foglalkozásról, lovaglásról, horgászatról, állomásjátékokról, falmászásról vagy akár esti közös beszélgetésekről (Bátor Tábor Alapítvány képzési anyagok, idézi Papp, 2021).

A tábori élmény biztonságos fizikai és érzelmi környezetben valósul meg. Az egészségügyi biztonságot orvosok, ápolók és dietetikusok biztosítják, míg a pszichés biztonságot a képzett önkéntes csapat teremti meg. Ezt a támogató közeget egészíti ki a természetközeli tábori környezet, valamint a hétköznapokból való kiszakadás élménye. Mindez alapot teremt a TR-alapú programok hatékony megvalósításához, és a sokszor spontán módon kialakuló kortárs- és sorstársi kapcsolódások révén válik teljessé a Bátor Tábor nyújtotta élmény (Hosszú, 2011; Bátor Tábor Alapítvány, személyes kommunikáció, 2021. június, idézi Papp, 2021).

Összefoglalva: a terápiás rekreáció középpontjában olyan személyek állnak, akik valamilyen betegség, trauma vagy megváltozott élethelyzet miatt testi, lelki és szociális szempontból speciális szükséglettel élnek. Ez a megközelítés az aktív kezelések olyan formájaként alkalmazza a rekreációs tevékenységek széles tárházát, amelyek testi, kognitív, érzelmi és társas funkciók erősítésén keresztül hozzájárulnak az egyén önállóságának és életminőségének javításához.

Változik-e a világ akkor, ha egy beteg gyermek bízni kezd önmagában, ha hisz a gyógyulásban? Változik-e a világ, ha egyre többen hiszünk a nevetés gyógyító erejében, ha megtanulunk támaszkodni egymásra? Igen! Ezzel a meggyőződéssel indult útjára Magyarországon 2001 nyarán a Bátor Tábor, a terápiás rekreáció hazai úttörő példája. A Bátor Tábor nem a betegségről, a korlátokról, a fájdalomról vagy a tehetetlenségről szól, sokkal inkább az életről, a lehetőségekről, a mosolyról s az összetartozásról. A tábor tehát nemcsak szünidei vakáció, hanem a betegséggel élő gyermekek számára a pihenésen túl, a terápiás rekreáció alapelveire épülve, egy tudatosan megtervezett, mentálhigiénés szempontból is jelentős pszichoszociális program. A Bátor Táborban a gyermekek egy biztonságos, boldog környezetben újra felfedezik a gyermekkor örömeit; nem a betegségükkel találkoznak, hanem önmagukkal; örömöt élnek át, és közösségi élményeket szereznek. A cél az, hogy megerősödjön önbizalmuk, hitük a gyógyulásban és az emberi kapcsolatokban – hiszen a nevetés, a közös élmények és az elfogadó környezet valóban képesek megváltoztatni a világukat, és közvetve a családjukét is.

Irodalomjegyzék

239/2009. (X. 20.) Korm. rendelet a szálláshely-szolgáltatási tevékenység folytatásának részletes feltételeiről és a szálláshely-üzemeltetési engedély kiadásának rendjéről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0900239.kor

509/2023. (XI. 20.) Korm. rendelet a természetes gyógytényezőkről. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a2300509.kor

Allen, J. (2010). *A rendezvényszervezés nagykönyve*. Akadémiai Kiadó.

Bajsz, V., Császárné Gombos, G. & Sió, E. (2012). *Mozgásszervi betegségek megelőzése – Tréning tematika*. Pécsi Tudományegyetem. https://www.scribd.com/document/449810304/Mozgasszervi-betegsegek-megelozese-trening-tematika-pdf

Beckmann, G. (2014). *Als Animateur ins Ausland: Gästebetreuung weltweit*. Interconnections medien & reise e.K.

Béki, P. & Magyar, M. (2024). Új paradigmák: versenyképességi elemzés és diszciplináris modellezés a sportturizmus kontextusában. In Magyar M., Patakiné Bősze J. & Gősi Zs. (szerk.), *A sport határvonalai – A teljesítménytől a társadalmi hatásokig* (pp. 77–91). ELTE PPK Sport- és Rekreációmenedzsment Kutatócsoport. https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.08

Biróné, Ilics, K., Lévai, M. & Nagyváradi, K. (2022). Divatirányzatok a fitnesz területén: Magyarország fitnesztrendjeinek vizsgálata a COVID-19 időszak után. *Recreation*, *12*(2), 24–27. https://doi.org/10.21486/recreation.2022.12.2.4

Bokor, J. & Fritz, P. (2011). Turizmus. In Fritz P. (szerk.), *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek I.) (pp. 232–241). Bába Kiadó.

Boros, Sz. (2012a). Balneo- és hidroterápiás kezelések. In Kóródi M. (szerk.), *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje* (pp. 99–115). Szolnoki Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/00/45/68/dd/1/Eg__szs__gturizmus_jegyzet.pdf

Boros, Sz. (2012b). Wellness. In Kóródi M. (szerk.), *Az egészségturizmus szolgáltatásai és menedzsmentje* (pp. 72–79). Szolnoki Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/00/45/68/dd/1/Eg__szs__gturizmus_jegyzet.pdf

Boros, Sz. (2013). *Selfness*. Szolnoki Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/00/62/10/dd/1/SELFNESS_jegyzet.pdf

Boros, Sz., Magyar, M., Köteles, F., Szemerszky, R., Tihanyi, B., Szabolcs, Zs., Dömötör, Zs., Ferentzi, E., Szabó, A., Bárdos, Gy. & Selmeci, J. Cs. (2017). A jóga transzformáló szerepe és helye a posztmodern turizmusban. In Régi T., Rátz T. & Michalkó G. (szerk.), *Turizmus és transzformáció* (pp. 286–297). Kodolányi János Főiskola, Magyar Földrajzi Társaság & MTA CSFK Földrajztudományi Intézet.

Boyle, M. (2020). *Funkcionális edzés újratöltve* (Végh G., ford.). Jaffa Kiadó.

Boyle, T., Bull, F., Fritshi, L. & Heyworth, J. (2012). Resistance training and the risk of colon and rectal cancers. *Cancer Causes & Control, 23*(7), 1091–1097. https://doi.org/10.1007/s10552-012-9978-x

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2023a). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógygázokról* (*2023. 07.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2023-07/4_gyogygazok_003.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2023b). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyszállókról (2025. 07.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2023-07/6_gyogyszallok_006.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2023c). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyhelyekről (2023. 07.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2023-07/8_gyogyhelyek_005.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2024a). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyiszapokról* (*2024. 08.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2024-08/3_gyogyiszapok_006.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2024b). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógybarlangokról (2024. 08.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2024-08/7_gyogybarlang_005.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2025a). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az elismert természetes ásványvizekről* (*2025. 01. 31.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2025-01/2_termeszetes_asvanyvizek_029.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2025b). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyvizekről* (*2025. 01. 31.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2025-01/1_gyogyvizek_029.pdf

Budapest Főváros Kormányhivatala. (2025c). *Budapest Főváros Kormányhivatalának országos nyilvántartása az engedélyezett gyógyfürdőkről (2025. 01. 31.).* BFKH. https://kormanyhivatalok.hu/sites/default/files/2025-01/5_gyogyfurdok_016.pdf

Camarda, A. & Badau, D. (2010). Entertainment and sports animation: Effects and benefits, *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 10*(2), 858–862.

Castellum Hotel Hollókő. (2025). *Szaunáink*. Hotel Hollókő. https://hotelholloko.hu/hotel/wellness/szaunaink

Clark, M. A., Lucett, S. C. & Sutton, B. G. (2013). *NASM's Essentials of Sports Performance Training.* Lippincott Williams & Wilkins.

Clavé, S. A. (2007). *The global theme park industry*. CABI. https://doi.org/10.1079/9781845932084.0000

Csizmadia, L. (2007). *Szabadidő ismeretek*. Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskolai Kar.

Darabos, F. (2008). A környezeti hatások szerepe a wellness turizmusban. In Lőrincz I. (szerk.), *XI. Apáczai Napok 2007 – Nemzetközi Tudományos Konferencia Tanulmányok: Értékőrzés és értékteremtés* (pp. 478–484). NYME AK.

Davis, J. (2019). Avoiding white elephants? The planning and design of London's 2012 Olympic and Paralympic venues, 2002–2018, *Planning Perspectives, 35*(5), 827–848. https://doi.org/10.1080/02665433.2019.1633948

Delpy Neirotti, L. (2003). An Introduction to Sport and Adventure Tourism. In S. Hudson (ed.), *Sport and Adventure Tourism* (pp. 1–26.). The Haworth Hospitality Press.

Dilek, S. E. & Dilek, N. K. (2018). Real-life escape rooms as a new recreational attraction: The case of Turkey, *Anatolia, 29*(4), 495–506. https://doi.org/10.1080/13032917.2018.1439760

Dobay, B. & Banhidi, M. (2014). Effects of sport camps on traveling habits of adults in Slovakia and Hungary, *Asian Journal of Exercise & Sports Science, 11*(1), 16–26.

Donici, D. S. & Dumitras, D. E. (2024). Nature-Based Tourism in National and Natural Parks in Europe: A Systematic Review. *Forests, 15*(4), 588. https://doi.org/10.3390/f15040588

Dósa, Zs. & Dúll, A. (2005). A gyógyító természeti környezet – Az állat- és növényterápiák alapvető pszichológiai hatásmechanizmusai, *Tájökológiai Lapok, 3*(2). 211–219. https://doi.org/10.56617/tl.4548

Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan*. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Rectus Kft.

Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society, *American Journal of Public Health and the Nation's Health, 49*(6), 786–792. https://doi.org/10.2105/AJPH.49.6.786

Ellis, S. (2008). Trends in the global spa industry. In M.Cohen & G. Bodecker (eds.), *Understanding the Global Spa Industry: Spa management* (pp. 66–84). Butterworth-Heinemann. https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-8464-4.00005-9

Endrődy, G. & Kozma, K. (1998). *Rendezvényszervezés I.* Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskola.

Enzsöl, E., Kovács, Á., Kovács, I., Marics, J., Szabó, G., Tavas, G., Tóth, P., D. & Virányi, O. (1990). *Családi ünnepek*. Agricola.

Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: The survival of the fittest, *Sports Medicine, 31*(8), 571–576. https://doi.org/10.2165/00007256-200131080-00001

European Commission. (2021). *Erasmus+ annual report 2020*. Publication office of the European Union. https://doi.org/10.2766/36418

Finály, H. (1884). *A latin nyelv szótára a kútfőkből a legjobb és legújabb szótárirodalomra támaszkodva*. Franklin Társulat. https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/LatinNyelvSzotara-a-latin-nyelv-szotara-1/

Fine, A. H. & Eisen, C. (2008). *Afternoons with puppy: Inspirations from a therapist and his animals*. Purdue University Press.

Finger, C. & Gayler, B. (1990). *Animation im Urlaub – Studie für Planer und Praktiker* (2. überarbeitete, aktualisierte Auflage). Studienkreis für Tourismus e.V.

Finger, C. & Váczy, S. (2002). *Az animáció alapjai*. Kodolányi János Főiskola.

Fortune Business Insights. (2026, March 09). *Sports Tourism Market Size, Share és Industry Analysis, By Sports Type (Tennis, Cricket, Football/Soccer, and Others), By Sports Tourism*

Type (Active Sports Tourism, Passive Sports Tourism, and Nostalgia Sports Tourism), By Tourist Type (Domestic and International), and Regional Forecast, 2024-2032. https://www.fortunebusinessinsights.com/sports-tourism-market-110568

Fritz, P. (2011). Egészségturizmus. In Fritz P. (szerk.), *Mozgásos rekreáció* (Rekreáció mindenkinek I.) (pp. 290–291). Bába Kiadó.

Fritz, P. (2019). Terápiás rekreáció. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 124–130). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Galán, A. M. R., de la Vega, J. P., Iruretagoyena, J. I. G., Aluste. H., Aluste, S., Kézsmárkiné Piti, I., Kézsmárki, Á., Romano, M., Scorzato, I., Menardi, C., Pegoraro, A., Frigo, C., Kreivinienė, B., Žilienė, R., Filipas, D., Craciun, A., Sabau, A., Rogers, R. & Burrows, S. (2015). *Pet Assisted Therapy (PAT). Learning with Them.* Lifelong Learning Programme. https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/2014-epale-lt-00125.pdf

Gáldi, G. (2011). A rekreáció mint szakma. In Nádori L., Gáspár M., Rétsági E., Ekler J. H., Szegnerné Dancs H., Woth P. & Gáldi G. (szerk.), *Sportelméleti ismeretek* (pp. 184–195). Dialóg Campus Kiadó, Nordex Kft. https://dtk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/7893/0025_Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar-Sportelmeleti_ismeretek.pdf

Gammon, S. & Robinson, T. (2003). Sport and Tourism: A Conceptual Framework. *Journal of Sport és Tourism, 8*(1), 21–26. https://doi.org/10.1080/14775080306236

Gammon, S. (2022). Key Components of Sport Tourist Experiences. In R. Sharpley (ed.), *Routledge Handbook of the Tourist Experience* (pp. 424–437). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003219866-34

Gibson, H. J. (1998a). Active sport tourism: who participates?, *Leisure Studies, 17*(2), 155–170. https://doi.org/10.1080/026143698375213

Gibson, H. J. (1998b). Sport Tourism: A Critical Analysis of Research, *Sport Management Review, 1*(1) 45–76. https://doi.org/10.1016/S1441-3523(98)70099-3

Gödrösi, Á. (2017). *Street Workout mindenkinek*. Jaffa Kiadó.

Gősi, Zs. (2020). A szabadidősport finanszírozásának lehetséges módjai. In Gősi Zs. & Bukta Zs. (szerk.), *A sport társadalmi, gazdasági és utánpótlás-nevelési kérdései* (pp. 61–77). Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789634545828

Greenfield Hotel Golf & Spa. (2025). *Szaunavilág*. Greenfield. https://greenfield.adventorhotels.hu/szaunavilag

Győri, F. (2014). Sportturizmus. In Kiss G., Győri F., Dorka P. & Domokos M. (szerk.), *Rekreáció I. – A rekreáció és turizmus néhány elméleti kérdése és gyakorlata* (pp. 31–45). SZTE JGYPK.

Hajnal Hotel. (2022). *Infra szauna*. https://hajnalhotel.hu/szolgaltatasok/szaunak/25-szolgaltatasok/wellness-szolgaltatas/wellness-ho-es-fenyterapia/51-infra-szauna

Hall, C. M. (1992). Adventure, Sport and Health tourism. In B. Weiler & C. M. Hall (eds.), *Special Interest Tourism* (pp. 141–158). Belhaven Press.

Hegedűs, V. (2006). Az egészségturizmus fogalmi rendszerének és keresletének változásai Magyarországon, *Földrajzi Értesítő, 55*(3–4), 355–373.

Hojcska, Á. E. & Szabó, Z. (2021). Investigating Natural Treatment Factors and Inequalities of Medicinal Water Institutions in the Aspect of Tourism in Hungary. *GeoJournal of Tourism and Geosites, 36*(2spl), 555–562. https://doi.org/10.30892/gtg.362spl01-683

Hojcska, Á. E., Szabó, Z. & Bujdosó, Z. (2024). Values of the Medicinal Bath Place Environment: The Importance of Medicinal Bath Place Characteristics among Hungarians, *Polish Journal of Natural Sciences, 39*(4), 249–263. https://doi.org/10.31648/pjns.9141

Homoludens Egyesület. (2007. július 1.). homoludens.hu Egyesület bemutatkozása. https://egyesulet.homoludens.hu/egyesulet

Hotel Carbona Zrt. (2018). *Szauna oázis*. Carbona. https://carbona.hu/spa/wellness/szauna-oazis/

Hotel Honti. (2025). *A szauna és a gőzfürdő jótékony hatásai – Miért érdemes rendszeresen használni őket?* Hotel Honti. https://hotelhonti.hu/szauna-gozfurdo-pozitiv-hatasai.html

Hotel Zena (é. n.) *Wellness*. Zena. https://zenaheviz.hu/wellness.html

Insomnia Reklámügynökség Kft. (2008). *A vidéki turizmus*. Vízügyi és Környezetvédelmi Központi Igazgatóság.

International Spa Association & PwC. (2024). *2024 ISPA U.S. SPA INDUSTRY STUDY*. https://experienceispa.com/wp-content/uploads/2024/07/2024-US-Spa-Industry-Study-7.3.24.pdf

International Spa Association. (2025). *About ISPA*. ISPA. https://experienceispa.com/about-ispa/

Jakabházy, L. (1996). *Fittkontroll I.* Magyar Testnevelési Egyetem.

Jakovlev, Z., Serafimova, M. & Koteski, C. (2016). Entrepreneurship and cultural animation in tourism, *Journal of the Institute of Economics – Skopje*, *18*(1–2), 379–392.

John, D. (2015). *Beavatkozás – Sportolóknak és edzőknek, hogy lássák a pályát* (Végh G., ford.). Jaffa Kiadó.

Johnston, R. (1970). Motivation in a Changing Environment, *Operations Bulletin, American Hotel and Motel Association, 1970(Sept.)*.

Kibelbeck, M. & Biró, V. (2024). Tudatosabban vásárolunk vitaminokat és táplálékkiegészítőket. *Termékmix, 32*(4), 15–16. https://termekmix.hu/images/Lapozos_pdf/Termekmix_2024_aprilis.pdf

Kiernan, G., Gormley, M. & MacLachlan, M. (2004). Outcomes associated with participation in a therapeutic recreation camping programme for children from 15 European countries: Data from the 'Barretstown Studies', *Social Science & Medicine, 59*(5), 903–913. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.12.010

Kincses, Gy., Borbás, I., Mihalicza, P., Udvardy, E. & Varga, E. (2009). *Az orvosi szolgáltatásokra alapuló egészségturizmus tendenciái*. ESKI füzetek 5. https://docplayer.hu/3351187-Az-orvosi-szolgaltatasokra-alapulo-egeszsegturizmus-tendenciai.html

Kocsis Cs.-né, Fritz, P. & Magyar, M. (2019a). A wellness. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 87–94). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Kocsis Cs.-né, Fritz, P. & Magyar, M. (2019b). Spa. In Fritz P. (szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén* (Rekreáció mindenkinek III.) (pp. 95–100). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Kolakowski, L. (1998). *Kis előadások nagy kérdésekről* (Pályi A., ford). Európa Könyvkiadó.

Kollarik, A. (1995). Animáció a turizmusban. In Kollarik A. (szerk.), *Animátorok kézikönyve* (pp. 76–141). Hunguest Rt.

Kóródi, M. & Mondok, A. (2023). A vidéki turizmusfejlesztés lehetőségei a szegmentáláson alapuló módszerek tükrében az Alsó-Ipoly mente példáján keresztül, *Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok, 18*(Ksz.), 259–270. https://doi.org/10.14232/jtgf.2023.kulonszam.259-270

Kóródi, M., Bakos, R.né, Kalmárné Rimóczi, Cs., Savella, O., Mondok, A. & Németh, M. (2020). A helyi termékek interpretációs lehetőségei és szerepük a desztináció fejlesztésben, *Economica, 7*(1), 113–116. https://doi.org/10.47282/ECONOMICA/2014/7/1/4314

Kottlár, G. (2006). Terápiás rekreációs Bátor Tábor, *Fejlesztő Pedagógia, 17*(3–4), 121–133.

Kovács, Cs., Pecze, M., Tihanyi, Á., Kovács, L., Balogh, S. & Bender, T. (2012). The effect of sulphurous water in patients with osteoarthritis of hand. Double-blind, randomized, controlled follow-up study, *Clinical Rheumatology, 31*(10), 1437–1442. https://doi.org/10.1007/s10067-012-2026-0

Kovács, E. & Kiss, K. (2018). *Turisztikai trendek*. Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789634542315

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

Központi Statisztikai Hivatal. (2025). *27. Turizmus, vendéglátás*. https://www.ksh.hu/docs/hun/modsz/tur_modsz.html

Kraiciné Szokoly, M. (2004). *Felnőttképzési módszertár*. Új Mandátum.

Kulcsár Tamásné (2003). *Falusi turizmus ismeretek*. B+V Lap- és Könyvkiadó Kft.

Kulcsár, N. (2014). Vidéki kultúra és örökség Magyarországon. In Jászberényi M. (szerk.), *A kulturális turizmus sokszínűsége* (pp. 115–125). Nemzeti Közszolgálati és Tankönyv Kiadó Zrt.

Kurtzman, J. (2005). Sports tourism categories, *Journal of Sport és Tourism, 10*(1), 15–20. https://doi.org/10.1080/14775080500101502

Lacza, Gy. & Keszei, R. (2008). A sport és rekreációs szakemberek elhelyezkedési sikerei a szállodai animáció területén – Magyar szállodai körkép – 2007, *Magyar Sporttudományi Szemle, 9*(4), 8–11.

Lacza, Gy. (2008). Az animáció fogalma, kapcsolata a rekreációval, turisztikai és rendezvényanimáció, *Kalokagathia, 46*(1), 134–154.

Laczkó, T. (2021). A nem versenysportoló asztaliteniszezőknek szervezett nemzetközi edzőtáborok turisztikai jellemzői Európában. In Szabó G. (főszerk.), *„Szubjektív élményföldrajz" – Tanulmánykötet Aubert Antal professzor tiszteletére* (pp. 55–61). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Földrajzi és Földtudományi Intézet.

Lengyel, M. (2004) *A turizmus általános elmélete*. Heller Farkas Gazdasági és Turisztikai Szolgáltatások Főiskolája – KIT.

Limbos, E. (1985). *Kulturális és szabadidős csoportok animálása*. Népművelési Intézet.

MacCannell, D. (1996). *Tourist or Traveller?* BBC Educational Developments.

Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége. (2013). *Wellness kritériumok*. MSZÉSZ. http://www.hotelstars.hu/LinkClick.aspx?fileticket=-ljK6lzUt- w0%3déstabid=86ésmid=437

Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége. (2020). *A wellness szállodák kötelezően előírt kritériumai*. MSZÉSZ. https://www.hotelstars.hu/docs/Wellness sz%C3%A1lloda krit%C3%A9riumok 2019.xlsx

Magyar Természetjáró Szövetség. (2005). *MTSZ Minősítési Szabályzat 2005*. MTSZ. https://www.mtsz.org/public/downloadById/2624454

Magyar Természetjáró Szövetség. (2018). *MTSZ Természetjáró Minősítési Szabályzat 2018*. MTSZ. https://www.mtsz.org/public/downloadById/2624454

Magyar Természetjáró Szövetség. (2025). *Múltunk és jelenünk*. MTSZ. https://www.mtsz.org/multunk-es-jelenunk

Magyar Turisztikai Ügynökség. (2021). *Turizmus 2. 0*. MTÜ. https://mtu.gov.hu/dokumentumok/NTS2030_Turizmus2.0-Strategia.pdf

Magyar Turizmus Zrt. (2014). *Wellness turizmus – Szakmai segédlet szakmai partnereinknek*. MT Zrt. http://itthon.hu/documents/28123/7654442/wellness_turizmus_final_20140204.pdf/e8daeead-85e0-4692-9e08-878fcd16ecdc

Magyar, M. (2005). A szállodai és vendéglátó szolgáltatások fejlesztése az animációs programok bevezetésével. In Majoros P. (szerk.), *BGF Tudományos Évkönyv 2005 – „Tudástranszfer és információs társadalom"* (pp. 191–209). Budapesti Gazdasági Főiskola.

Magyar, M. (2007). *Animációs szolgáltatások minősége és helyzete a hazai turizmusban*. MSc-diplomamunka. Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar.

Magyar, M. (2008). Felmérés a szállodai animációról – Élménymenedzsment a gyakorlatban, *Turizmus Trend, 5*(1–2), 26–27.

Magyar, M. (2015a). Színházi élmények – Győri Balett: Ne bánts! *Recreation, 5*(4), 32–33.

Magyar, M. (2015b). *Víz – rekreáció – animáció: A víz és a vizes animációs programok jelentősége napjainkban.* „A víz és a rekreáció" konferencia. 2015. szeptember 22.

Magyar, M. (2017). A szállodai animáció transzformációs viszonyai a XXI. században Magyarországon. In Régi T., Rátz T.& Michalkó G. (szerk.), *Turizmus és transzformáció* (Turizmus Akadémia 8. kötet) (pp. 251–266). Kodolányi János Főiskola, MTA CSFK Földrajztudományi Intézet, Magyar Földrajzi Társaság.

Magyar, M. (2018a). *Animáció a turizmusban – szerepe és helyzete a magyar tercier oktatásban és a szolgáltatáspiacon*. Doktori értekezés. Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola. https://doi.org/10.15476/ELTE.2018.050

Magyar, M. (2018b). Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek, *Recreation, 8*(2), 16–17. https://doi.org/10.21486/recreation.2018.8.2.2

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

Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.

Meiselman, H. L. (2016). Quality of life, well-being and wellness: Measuring subjective health for foods and other products, *Food Quality and Preference, 54*, 101–109. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.05.009

Michalkó, G. (2001). Turizmus és területfejlesztés. In Beluszky P. & Kovács Z. (szerk.), *A terület és településfejlesztés kézikönyve* (pp. 113–120). CEBA Kiadó.

Michalkó, G. (2012). *Turizmológia – Elméleti alapok*. Akadémiai Kiadó.

Mobily, K. E. & Ostiguy, L. J. (2004). *Introduction to Therapeutic Recreation: U.S. and Canadian Perspectives*. Venture Pub.

Molnár, Cs. (2020). *A vidékbiztonság turisztikai aspektusai*. Nemzeti Közszolgálati Egyetem Közigazgatási Továbbképzési Intézet.

Móricz, Sz. & Ruszinkó, Á. (2006). A wellnessturizmus alapjai. Természetgyógyászat – A naturmedicina jelentősége a wellnessben. In Ruszinkó Á. (szerk.), *Egészségturizmus I. – Oktatási segédanyag a Heller Farkas Főiskola Egészségturizmus Szakirány hallgatói részérei* (pp. 93–94). Heller Farkas Főiskola.

Müller, A. (2015a). A fitness trendjei és irányzatai. In Melczer Cs. (szerk.), *Fitness-wellness és táplálkozás terápia elmélete és gyakorlata* (pp. 13–21). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/FitnessWellness_eK2.pdf

Müller, A. (2015b). A sportesemények szervezésének elméleti alapjai. In Bíró M. (szerk.), *Sportesemények szervezése* (pp. 5–16). Eszterházy Károly Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/61/dd/1/Sportesem__nyek_szervez__se.pdf

Müller, A. (2015c). Iskolai sportesemények szerepe és jelentősége. In Bíró M. (szerk.), *Sportesemények szervezése* (pp. 17–26). Eszterházy Károly Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/61/dd/1/Sportesem__nyek_szervez__se.pdf

Nagy, A., Petykó, Cs., Kiss, D. D. & Egedy, T. (2018). Kreatív turizmus Budapesten: szabadulószobák az innovatív turisztikai piacon, *Turizmus Bulletin, 18*(4), 30–40. https://doi.org/10.14267/TURBULL.2018v18n4.4

Najafipour F., Mobasseri, M., Yavari, A., Nadrian H., Aliasgarzadeh, A., Mashinchi Abbasi, N., Niafar, M., Houshyar Ghramaleki, J. & Sadra, V. (2017). Effect of regular exercise training on changes in HbA1c, BMI and VO_2max among patients with type 2 diabetes mellitus: an 8-year trial, *Open Diabetes Research és Care, 5*(1), e000414. https://doi.org/10.1136/bmjdrc-2017-000414

Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark Közhasznú Nkft. (2021). *Főoldal*. ÓNTE Nonprofit Kft. https://opusztaszer.hu/

ÖTM Turisztikai Szakállamtitkársága & Aquaprofit Rt. (2007). *Országos Egészségturizmus Fejlesztési Stratégia*. Önkormányzati És Területfejlesztési Minisztérium Turisztikai Szakállamtitkársága. https://2010-2014.kormany.hu/download/b/8e/20000/Egeszsegturizmusstrategia.pdf

Papp, Zs. K. (2021). Krónikus beteg gyermeket nevelő családok pszichoszociális intervenciójáról – terápiás rekreációs táborok, *IME – Az egészségügyi vezetők szaklapja, 20*(2), 21–27. https://doi.org/10.53020/IME-2021-204

Petykó, Cs., Nagy, A. & Magyar, M. (2020). Szabadidő? Szabadulás? – Exit games a rekreációban, *Recreation, 10*(4), 37–39. https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.4.4

Plog, S. C. (1974). Why Destination Areas Rise and Fall in Popularity, *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly, 14*(4), 55–58. https://doi.org/10.1177/001088047401400409

Pordány, S. (1997). A szocio-kulturális animáció oktatása és gyakorlati alkalmazása Magyarországon, *Szín*, *1*(1–2), 17–20.

Preljević, A., Murić, B., Kahrović, I., Radenković, O., Mekić, R., Čaprić, I. & Azemović, E. (2023). Football Camps as a Contribution to the Development of Sports Tourism. In J. Premović (ed.), *International Scientific Conference: „Challenges of Modern Economy and Society Through the Prism of Green Economy and Sustainable Development" – CESGED2023. Proceedings* (pp. 470–475). State University of Novi Pazar & Educational and Business Center for Development of Human Resources, Management and Sustainable Development.

PricewaterhouseCoopers L.L.P. (2002). *The International SPA Association's 2002 SPA INDUSTRY STUDY*. PwC. https://experienceispa.com/wp-content/uploads/2015/02/2002-industry-spa-study.pdf

PricewaterhouseCoopers L.L.P. (2025). *ISPA Consumer Snapshot Study*. PwC. https://experienceispa.com/wp-content/uploads/2025/03/2025-ISPA-Consumer-Snapshot-Report.pdf

Printz-Markó, E., Darabos, F., Ivancsóné Horváth, Zs. (2016). A wellnessturizmus trendjei, aktuális kihívásai Magyarországon. In Csillag S. (szerk.), *Alkalmazott tudományok III. fóruma – Konferenciakötet* (pp. 627–646). Budapesti Gazdasági Egyetem.

Puchan, H. (2005). Living 'extreme': Adventure sports, media and commercialisation, *Journal of Communication Management, 9*(2), 171–178. https://doi.org/10.1108/13632540510621588

Puczkó, L. & Rátz, T. (2000). *Az attrakciótól az élményig – A látogatómenedzsment módszere*. Geomédia Szakkönyvek.

Puczkó, L. & Rátz, T. (2002). A tematikus park mint turisztikai attrakció, *Turizmus Bulletin, 6*(1), 6–15. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_% C3%89vf.6_2002_01.pdf

Puczkó, L. & Sartori, A. (2002). Az egészségturizmus marketingkoncepciója 1, *Turizmus Bulletin, 6*(2), 3–24. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_%C3%89vf.6_2002_02.pdf

Rácz, Z. (1973). *Családi és társadalmi rendezvények kézikönyve*. Kossuth Könyvkiadó.

Rákár-Szabó, N. & Kenézlői, E. (2019). A tapasztalati tanulástól a kalandterápiáig. Az 'Adventure Therapy' eredete, kulcsfogalmai és alkalmazásának pszichoterápiás alapja, *Serdülő- és Gyermekpszichoterápia, 12*(1), 21–50.

Rátz, T. (2001). Zennis és Lomi Lomi, avagy új trendek az egészségturizmusban, *Turizmus Bulletin, 5*(4), 7–16. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_%C3%89vf.5_2001_04.pdf

Ruskin, H. (1987). Selected views on socio-economic aspects of outdoor recreation, outdoor education and sport tourism. In M. Garmise (ed.), *Proceedings of the International Seminar and Workshop on Outdoor Education, Recreation and Sport Tourism* (pp. 18–37). Emmanuel Gill Publishing.

Ruszinkó, Á. & Donka, A. (2019). Az egészségturizmus értelmezése a turizmus változó rendszerében, *Turizmus Bulletin, 19*(2), 47–57. https://doi.org/10.14267/TURBULL.2019v19n2.5

Ruszinkó, Á. (2006). *Egészségturizmus I. oktatási segédanyag a Heller Farkas Főiskola Egészségturizmus Szakirány hallgatói részére*. Heller Farkas Főiskola.

Savella, O. (2019). Wellness turisztikai utazások során kialakult egészséggel kapcsolatos viselkedési szándék rövid távú hatása az egészségmagatartásra, *Economica, 10*(1), 36–43. https://doi.org/10.47282/ECONOMICA/2019/10/1/4120

Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in historical perspective. In A. H. Fine (ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (pp. 17–32). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10002-9

Sirius Hotel. (2025). *Szaunavilág*. Sirius. https://sirius.adventorhotels.hu/szaunavilag

Smith, M. & Puczkó, L. (2010). *Egészségturizmus – Gyógyászat, wellness, holisztika*. Akadémiai Kiadó.

Smith, W. L. (2006). Experiential Tourism Standards: The Perceptions of Rural Tourism Providers, *International Journal of Services and Standards, 2*(3), 273–285. https://doi.org/10.1504/IJSS.2006.009758

Sommer, E. (2009). *Csak kalózoknak! Barkács- és játékötletek*. Cser Kiadó.

Standeven, J. & De Knop, P. (1999). *Sport tourism*. Human Kinetics.

Stansfield, W. D. (1997). *Genetika – elmélet és gyakorlat* (Boldizsár É.& Hajósné Novák M., ford.). Panem – McGraw-Hill.

Steffan, C. (2009). *Csak királylányoknak! Barkács- és játékötletek*. Cser Kiadó.

Sulyok, J. (2007). A szegmentáció, mint a turisztikai marketing sikertényezője, *Turizmus Bulletin,11*(4), 46–54. https://igyutazunk.hu/storage/media/2022/Turizmus%20Bulletin_%C3%89vf.11_2007_04.pdf

Szakály, Zs. (2013). *Sportedzés – Elmélet és gyakorlat*. Szerzői magánkiadás.

Szalay, G. (2015). Erdei iskolák szervezésének módszertani sajátosságai. In M. Bíró (Szerk.), *Sportesemények szervezése* (pp. 37–41). Eszterházy Károly Főiskola. https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/01/42/61/dd/1/Sportesem__nyek_szervez__se.pdf

Szatmári, Z., Horváth, E. & Fritz, P. (2015). About the history of animal therapy. In M. Bíró (ed.), *Acta Academiae Agriensis, Nova series tom. XLII., Sectio Sport* (pp. 77–83). EKF Líceum Kiadó.

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai.Y., Ogita, F., Miyachi. M. & Yamamoto, K. (2007). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max, *Medicine and Science in Sports and Exercise, 28*(10), 1327–1330. https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018

Tasnádi, J. (2002). *A turizmus rendszere*. Aula Kiadó.

Täubner, A. (2008). *Gyerekzsúrok* (Gulázsi A., ford.). Cser Kiadó.

Teljesítménytúrázók Társasága. (2022). *A TTT-ről röviden*. TTT. https://www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu/bemutatkozas

The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games. (2018). *Overview of the Tokyo 2020 Games Sustainability Plan*. https://gtimg.tokyo2020.org/image/upload/production/uiwrmekevpl4zcow9eza.pdf

Thompson, W. R. (2017). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018, *ACSM's Health és Fitness Journal, 21*(6), 10–19. https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000341

Tognolo, L., Coraci, D., Fioravanti, A., Tenti, S., Scanu, A., Magro, G., Maccarone, M. C. & Masiero, S. (2022). Clinical Impact of Balneotherapy and Therapeutic Exercise in Rheumatic Diseases: A Lexical Analysis and Scoping Review, *Applied Sciences, 12*(15), 7379. https://doi.org/10.3390/app12157379

Tomay, K. & Orbán, É. (2024). A vidéki dzsentrifikáció hazai volumene és a turizmus típusai, 2001 és 2022 között, *Területi Statisztika, 64*(2), 212–235. https://doi.org/10.15196/TS640204

Tomecskó, E. (2006). *Konferencia típusú rendezvények szervezése*. Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar.

Tótfalusi, I. (2001). *Idegen szavak magyarul*. Tinta Könyvkiadó.

Ujváry, M. & Szabó, B. (2023). A törzserő fejlesztése klasszikus balett táncosoknál kettlebellel végzett erőedzéssel, *Tánc és Nevelés*, *4*(1), 3–14. https://doi.org/10.46819/TN.4.1.3-14

United Nations Department of Economic and Social Affairs. 2010). *International Recommendations for Tourism Statistics 2008*. UN DESA. https://unstats.un.org/unsd/publication/Seriesm/SeriesM_83rev1e.pdf

United Nations. (1963). *United Nations Conference on International Travel and Tourism, Rome, 21 August – 5 September 1963. Recommendations on international travel and tourism*. United Nations. https://digitallibrary.un.org/record/723571/files/E_CONF-47_18-EN.pdf

UNWTO. (2019). *UNWTO Tourism Definitions*. World Tourism Organization (UNWTO). https://doi.org/10.18111/9789284420858

UNWTO. (é. n.). *Sports Tourism*. https://www.unwto.org/sport-tourism

Urry, J. (1990). The 'Consumption' of Tourism, *Sociology, 24*(1), 23–35. https://doi.org/10.1177/0038038590024001004

Van Wee, B. & Mokhtarian, P. (2023). Escape theory: Explaining a negative motivation to travel, *Transportation Research Part A: Policy and Practice, 169*, 103603. https://doi.org/10.1177/0038038590024001004

Velence Resort és Spa (é.n.). *Szauna park*. Velence Spa. https://velencespa.com/spa-wellness/szauna-park

Vidra Vízitúra. (2013). Vizek nemzetközi osztályozása. Vidra. https://www.vidra-vizitura.hu/vizek-nemzetkozi-osztalyozasa/

Virtual Tour Kft. (2017). *Ezek lesznek 2017 legizgalmasabb wellness trendjei*. Termalfurdo.hu. https://www.termalfurdo.hu/wellness/ezek-lesznek-2017-legizgalmasabb-wellness-trendjei-5518

Weed, M. E. & Bull, C. J. (1997). Influences on sport tourism relations in Britain: The effects of government policy, *Tourism Recreation Research 22*(2), 5–12. https://doi.org/10.1177/0047287598036004121

Williams, M. H., Anderson, D. E. & Rawson, E. S. (2012), *Nutrition for Health, Fitness & Sport* (10th Edition). McGraw-Hill Education.

Woodcock, K. (2019). Global incidence of theme park and amusement ride accidents, *Safety Science, 113*, 171–179. https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.11.014

World Tourism Organisation. (1989). The Hague Declaration on Tourism. *UNWTO Declarations, 3*(1), 1–20. WTO. https://doi.org/10.18111/unwtodeclarations.1989.03.01

World Tourism Organisation. (1995). *Collection of Tourism Expenditure Statistics: Technical Manual No. 2*. WTO. https://web.archive.org/web/20100922120940/http://pub.unwto.org/WebRoot/Store/Shops/Infoshop/Products/1034/1034-1.pdf

Xentury Média és Reklámügynöki Kft. (2025). *Zalakarosi wellness – Hotel Venus****. RElax7. https://www.relax7.hu/ajanlat/zalakarosi-wellness--20241203

Xie, Y., Wu, B., Fang, Y. & Zhong, L. (2022). In what context do scholars differentiate recreation and tourism in park studies?, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 39*, 100564. https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100564

Zauhar, J. (2004). Historical perspectives of sports tourism, *Journal of Sport és Tourism, 9*(1), 5–101. https://doi.org/10.1080/1477508042000179348

Zhang, C. (2022). Introduction: Tourism and built heritage, *Built Heritage, 6*(1), 30. https://doi.org/10.1186/s43238-022-00078-6

Zopcsák, L. (2010). *Személyi edző képzés tanfolyami jegyzet*. International Wellness Institute.

Zsigmond, E. (2007). Wellness koncepció története. In Laczkó T. (szerk.), *Wellness alapismeretek I.* (pp. 4–23). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.

Illusztrációk jegyzéke

Képjegyzék

1. kép. Rekreáció szakos hallgatók turisztika táborban. Fritz Péter magángyűjteménye, 2008.
2. kép. A funkcionális köredzés állomásai. Szerkesztette: Fritz Péter.
3. kép. Kettlebell. Fittsport. https://fittsport.com/robust/robust-kettlebell-sulyzo/robust-kettlebell-16-kg
4. kép. Bungee fitnesz. Central Fitness. https://www.academiacentralfitness.com.br/en/post/bungee-workout
5. kép. Falpilates-gyakorlatok. Szerkesztette: Fritz Péter.
6. kép. Bestrong kondipark. Bestrong. https://bestrong.com/reference/
7. kép. Fiatalok vízilibikókáznak animációs foglalkozás keretein belül. Fritz Péter magángyűjteményéből.
8. kép. Havas animáció. Fritz Péter magángyűjteményéből.
9. kép. Esti animációs játék táborban. Fritz Péter magángyűjteményéből.

Ábrajegyzék

1. ábra. Az egészségturizmus rendszere. Puczkó & Sartori, 2002, p. 8.
2. ábra. Az egészségturizmus fogalmainak ESKI-rendszere. Kincses et al., 2009, p. 10.
3. ábra. A sportturizmus kapcsolatrendszere egyéb turizmuságakkal. Béki &Magyar, 2024, p. 83.
4. ábra. A hivatássport-turizmus (lehetséges) keresleti differenciálása. Béki & Magyar, 2024, p. 83.
5. ábra. Az attrakciók csoportosítása. Puczkó & Rátz, 2002, p. 9.

Táblázatjegyzék

1. táblázat. A finn szauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján. Magyar Márton szerkesztése.
2. táblázat. Az infraszauna hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján. Magyar Márton szerkesztése.
3. táblázat. Gőzkabin hőmérsékleti, páratartalmi és egyéb adatai különböző források alapján. Magyar Márton szerkesztése.