

Esettanulmány a Navigátor Debreceni Túra Klub egyesü- letről. (A szervezet működése, jellemzői, tanulási folyama- tok és képzések az egyesület keretében¹)

Bevezetés

A sport kutatásának létjogosultságát és relevanciáját mindenekelőtt a sport jellemformáló szerepe indokolja, ami a testnevelés és sport értékközvetítő hatásain keresztül érvényesül. A közvetített értékek közül az egészségügyi, fiziológiai, humánszocializációs, illetve érzelmeket keltő és feszültséget oldó értékeket kell hangsúlyozni (Istvánfi 2005).

Azt is láthatjuk azonban, hogy más Európai Unió tagállamokhoz viszonyítva Magyarországon lényegesen alacsonyabb a rendszeresen sportoló 15–29 éves fiatalok aránya, kb. egyharmad. Az összlakosság 69 százaléka soha nem látogat sportrendezvényt, és nem sportol, miközben Hollandiában, Franciaországban, Angliában 60 százaléka fölött van a rendszeresen sportolók aránya, Dániában ez 80, Finnországban és Svédországban pedig 90 százaléka a teljes lakosság körében. Megdöbbentő, hogy míg nálunk az évtized elején a fiataloknak mindössze 5,5 százaléka sportolt intézményes keretek között, addig az évtized végére már csak 1,6 százaléka (Perényi 2011: 160–161; 2013; Neulinger 2008: 13). Az Eurobarometer adatai alapján a magyar lakosság 53 százaléka (!) soha nem sportol, rendszeresen mindössze kilenc százaléka, hetente legalább egyszer pedig 23 százaléka (Eurobarometer 2010). Mindez pedig hosszútávon népegészségügyi szempontból is súlyos következményekkel jár. Tudjuk, hogy a magyar lakosság sajnálatosan rossz egészségi állapotát többek között inaktív életmódja okozza, és hogy sok betegségben az ország vezető helyen van (Gál 2008: 14).

Éppen ezért fontosak az olyan jellegű kutatások, amelyek a sportolás szerepét, jelentőségét és különböző (pozitív) hatásait térképezik fel az egyén életében. Tanulmányunkban arra vállalkozunk, hogy egy esettanulmányt készítsünk egy olyan sportegyesületről, amelynek tagjai szabadidős tevékenységként végzik az adott sporttevékenységet. Arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen pozitívumokkal jár a sport az egyén életében, ha ez egy szabadidő sporttal foglalkozó szervezetben zajlik. Célunk volt megismerni azt is, hogy milyen tanulási folyamatok zajlanak sportolás közben. E kérdés megválaszolásához a *Deutsche*

¹ A tanulmány az OTKA (K-101867) által támogatott *Tanuló régiók Magyarországon: Az elmélettől a valóságig* című kutatás keretében készült. (Kutatásvezető: Prof. Dr. Kozma Tamás)

Lernen Atlas (DLA) nyújt alapot, melyben az egyik kitüntetett tanulási szintként értelmezik az elsősorban rekreációs céllal végzett szabadidő sportot, ezen belül is az egyesületi keretekben folyó sporttevékenységet. Éppen ezért az általunk vizsgálni kívánt sportegyesület kiválasztásánál szem előtt kellett tartani, hogy rekreációs sportprogramokat szervezzen, melyet közösségi formában végeznek a tagok, de a rekreáció mellett a tanulás, esetleg képzés, különböző képességek, készségek fejlesztése, mint cél is megjelenjen a szervezet célkitűzései között. A rekreációs sport egyik legalapvetőbb példája a túrázás, így egy debreceni túraegyesületet választottunk kutatásunk tárgyául, a Navigátor Debreceni Túra Klubot. Vizsgálatunk során nemcsak az volt a célunk, hogy megismerjük a túraegyesület keretében folyó tanulási-nevelési folyamatokat, hanem a szervezet teljes működését, történetét, célkitűzéseit is megnéztük. Mivel egy szervezet teljes körű vizsgálatát végeztük el, ezért az esettanulmány módszerét választottuk. Ennek keretében dokumentumelemzést, interjúkészítést és résztvevő megfigyelést végeztünk.

Tanulmányunk első, elméleti részében a sportolás különböző formáit mutatjuk be, különös tekintettel az általunk vizsgált rekreációs sportra, arra helyezve a hangsúlyt, hogy ezek milyen szerepet és funkciót töltenek be az egyén életében és a társadalomban. Ez után ismertetjük, hogy a rekreációs sport milyen tanulási, szocializációs folyamatokhoz járul hozzá. A kutatási kérdések és módszerek bemutatása után kerül sor az eredmények ismertetésére.

A sportolás lehetséges formái különös tekintettel a rekreációs sportra

Mindenekelőtt hangsúlyoznunk kell, hogy ma már a sport nem egyszerűen a szabadidő-eltöltés egy (aktív) formája, hanem az életmód részeként vagy éppen a profi sportolók esetében kereső tevékenységként hatással van a társadalmi státusra. Így a sportolás formája, helyszíne, bizonyos esetekben egyenlősítő vagy éppen egyenlőtlenségeket újratermelő hatása befolyásolja az egyén társadalomban elfoglalt pozícióját, ennek következtében az egész társadalmi struktúrát.

(a) *A sport mint iparág.* Ma már egyenesen sportiparról beszélhetünk, amely szerves részét képezi a szórakoztató iparnak. Bár hazánkban kevésbé, de számos országban a sport jól jövedelmező iparág, hatalmas gazdasági jelentősége van a jelentős mértékű bevételek miatt. Óriási tömegek vesznek részt benne, használva a különböző fizetős sportszolgáltatásokat (fitnesztermek, wellness központok, sportcentrumok, uszodák látogatása során), nézik a sporteseményeket különböző tv-közvetítések formájában vagy a sporteseményeken való személyes részvétel során szurkolóként. A különböző neves cégek hatalmas összegeket fizetnek azért, hogy nevük és márkajelzésük megjelenjen egy-egy sportrendezvényen. A megnövekedett szabadidő és a megváltozott életmód miatt megnőtt a kereslet a sportolási lehetőségek iránt, piacot, lehetőséget nyújtva a sportszolgáltatásokat előállító vállalkozásoknak, sporteszközöket gyártó és a sportturizmusban érdekelt vállalatok számára (András 2003: 16).

(b) *A sport, mint játék.* Huizinga (1995) ezzel ellentétben a játék fogalmát helyezi a középpontba az ember életében, s ennek megfelelően a sportoló is játszik

mérkőzés közben. Ugyanakkor a versenyközpontúságot szándékosan kihagyja elemzéséből, ami pedig mások szerint épp megkülönbözteti a játékot a sporttól. Szerinte a sport olyan fizikai aktivitás, amely nem kapcsolódhat anyagi érdekekhez. Caillois újradefiniálta Huizinga meghatározását, szerinte ugyanis a játék olyan tevékenység, amely szabad, bizonytalan, nem produktív és szabályok által vezérelt (Callois 1961, idézi Loy 1974). Loy (1974) szerint a sportokat az különbözteti meg a versenyjátékoktól, hogy az előbbire jellemző a fizikai kiválóság demonstrálása — azaz a fizikai jártasságok és kiválóságok alkalmazása az ellenfél legyőzésére. További különbség, hogy míg a versenyjáték során a felek spontán módon választódnak ki, s a játék végeztével fel is bomlik a csapat, addig a sportokban a küzdő csoportokat általában megfontoltan válogatják, s így egy stabil társadalmi szervezet jön létre, ahol a szerepdifferenciálódás magasabb fokú.

(c) *A sport, mint rekreációs tevékenység.* Az utóbbi időben inkább a sport egészségmegőrző és rekreációs – wellness, fitness – funkciója került előtérbe a sport lényegének megfogalmazásában, azonban egyre hangsúlyosabb a versenysport és tömeg/szabadidő/rekreációs sport, illetve a „sport for all” koncepció között meghúzódó törésvonal is. A *rekreációs sporttevékenység* fogalma áll legközelebb ahhoz a sportkoncepcióhoz, amelyet kutatásunkban mi is vizsgálni szeretnénk. Ennek lényege, hogy a tevékenység legfontosabb célja az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jóllét megteremtése. Ugyanakkor a rekreációs sport esetében a sporttevékenységet meghatározott szabályok szerint kell végrehajtani a megfelelő hatás elérése érdekében (például a mindennapos gyaloglás nem sport, ha nem a gyaloglás, mint sport szabályai szerint végzik, ugyanakkor mozgásos rekreáció, hiszen fokozhatja az erőnlétet, javítja a légzést, a kondíciót, a vérkeringést). Éles különbség van a rekreációs céllal végzett sporttevékenység és a versenysport között is: az előbbinek nem célja az öröklött tulajdonságok fejlesztése a végső határig a maximális teljesítmény elérése érdekében, hanem az egészséges állapot, kikapcsolódás és a jó közérzet elérése. A rekreációs sport legfontosabb funkciója a munka, a felgyorsult élet, a modernizáció, a mozgásszegény életmód ártalmainak ellensúlyozása (például a fitnessz, túrázás). Legfontosabb jellemzője, hogy hiányzik belőle a klasszikus sport egyik legfontosabb eleme, a versenyszellem (Fritz et al. 2007: 55, Neulinger 2007). A rekreációs sport mintegy válaszként jött létre a civilizációs ártalmakra: lehetőséget ad elmenekülni a mesterséges világból a természetbe (Héjjas 2006: 277), hiszen ez az egyik legalkalmasabb hely arra, hogy elfeledkezzünk egy kis időre a modern, rohanó, gépesített, problémákkal és stresszel teli világ negatívumairól. Ennek egy sajátos formáját képezik az extrém sportok, amelyek új mozgásformákat, új eszközöket és új értékeket képviselnek (például gördeszkázás, snowboard, szikla- és hegymászás, vadvízi evezés stb.), s egyfajta izgalmat hoznak a mindennapi életbe: küzdelmet önmagunkkal és a természet erőivel (Rédei 2012: 116).

Kutatásunk során a sport legtágabban használt értelmezését használtuk annak definiálásra, hogy mit tekintünk sporttevékenységnek. Az Európai Sport Charta meghatározásából indultunk ki. Ennek megfelelően minden olyan fizikai

aktivitást sportnak tekintettünk, amit a mentális és a fizikai állapot, valamint a társas kapcsolatok javítása céljából űznek szabadidős eltöltésként vagy akár versenyszinten. A vizsgálni kívánt sportág és egyesület kiválasztásánál a rekreációs sporttevékenység definíciójából kiindulva csak olyan tevékenységeket tekintettünk sportolásnak, amelyeket meghatározott szabályok szerint hajtanak végre, így például a közlekedési céllal végzett gyaloglást, biciklizést vagy a keréteszkedést nem tekintettük sportnak. Csak a valós fizikai aktivitást igénylő tevékenységet neveztük sportnak (tehát az olyan játékokat, amelyek bár szellemi munkát igényelnek, vagy éppen fejlesztik a társas kapcsolatokat, mint a társas játékok, sakk, darts, biliárd, csocsó, kártya, számítógépes sportjátékok, nem vettük figyelembe).

A szabadidős-, tömeg-, rekreációs sport és a „sport for all” koncepciók viszonylag egyértelműen elhatárolódnak a verseny/profi sporttól abban, hogy ezekben szinte teljes mértékben háttérbe szorul a profitszerzés, versenyzés. Az előbbieket sokszor szinonimaként használják, s noha nagyon kicsi jelentéskülönbségek vannak közöttük, ezeket nem lehet azonos értelemben használni. Részben az a történelmi kontextus, amelyben használatosak voltak, részben az a nézőpont, amelyből elemzik az adott sporttevékenységet (a résztvevők száma, a sportolás célja és időtartalma) határozza meg, hogy mikor, mely kifejezést lehet használni. Az 1950-es évek végéig elsősorban a tömegsport kifejezést használták, majd a '60-as évektől inkább a szabadidősport elnevezés volt elfogadott. A '90-es évektől a világszerte elterjedt, s mozgalommá nőtt „Sport for All” fogalomhasználat terjedt el, amelyet napjainkban magyarosítottak a „mindenki sportja” terminussá (Földesi Szabó 2009: 149).

A szabadidősport legszélesebben vett értelmezését alkalmazza a Sport for All koncepció, amely Amerikából indult, s lényege, hogy a hátrányos társadalmi csoportok szabadidejét megpróbálja a sporthoz és a rekreációhoz kapcsolódó programokkal kitölteni annak érdekében, hogy egy közösségbe integrálja a deprivált, hátrányos helyzetű, kirekesztett csoportok tagjait (Hargreaves 1987). A Sport for All gyűjtőfogalom a rekreációra, a sportfejlesztésre, a tömegsport rendezvényekre és a kulturális rekreációs tevékenységekre, amelyek célja a hasznos szabadidős-eltöltési lehetőségek és egészségfejlesztő programok nyújtása (Földesi Szabó 2009: 150). Ebből kiindulva azt mondhatjuk, hogy ennek részét képezi a rekreációs céllal végzett sporttevékenység, így a túrázás is.

A rekreációs sport, mint tanulási folyamat szocializációban betöltött szerepe

A sport első társadalmi funkcióját abban látjuk, hogy segíthet egy egészségtudatosabb életvitel kialakításában. A rendszeres mozgást végzők könnyebben beláthatják, hogy a sport mellett például az egészséges ételek, italok fogyasztásának, élvezeti cikkek mellőzésének is be kellene épülni életmódjukba. Ugyanakkor a fizikai aktivitás magasabb szintje a konvencionális rizikófaktorok (például dohányzás, alkoholfogyasztás, magas kalóriájú ételek, italok fogyasztása) alacsonyabb szintjével is együtt járhat, vagy legalábbis csökkenthetik e rizikófaktorok egészségkárosító hatásait. A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a fizikai aktivitás értékeivel való szembesülés olyan változásokra sarkallhat, amelyek egy

hosszabb, cardiovascularis betegség nélküli élethez vezetnek (Simon 2012: 33). Így a sportolás nemcsak fizikai, esetleg lelki állapotunkra jelenthet pozitív hatást, hanem megtanít az egészségesebb életmódra, életvitelre is.

A sport különböző definíciói megegyeznek abban, hogy a sport olyan tevékenység, amely a szellemi erőnlét javítására is irányulhat. Ebben látjuk a sport második társadalmi funkcióját. Bizonyított, hogy a fizikai aktivitás iskolás korban jótékony hatással van a tanulásra, illetve a különböző alkotó munkák elvégzésére (Keresztes 2007; Mikulán et al. 2010; Pikó, Keresztes 2007). A sportolás további előnye, hogy célkitűzésre ösztönzi az egyént. Pozitív hatással lehet a saját magunkról alkotott kép kialakítására, illetve növelheti az önbizalmat, ha meg tudjuk valósítani azokat a célokat, amiket kitűztünk magunk elé. Ha elégedettek vagyunk önmagunkkal és vannak céljaink, akkor ezek megvédenek a depressziótól, az anómiától, az elmagányosodástól.

A sport harmadik funkciója a rekreáció elősegítése. Segít a munkahelyi, iskolai ártalmak következtében kialakult fizikai és mentális problémák megszüntetésében. A nagyobb fizikai terhelhetőség és a jobb mentális teherbírás gazdasági haszonnal bír az egész ország számára. Csökkennek a táppénzre költött kiadások, a betegségek miatti munkahelyi hiányzások, az egészségesebb alkalmazottak magasabb teljesítményt nyújtanak és jobban motiváltak (Szabó 2009: 27–29). Nem véletlen, hogy ma már több munkahely lehetőséget biztosít a munkahelyi rekreációra, különös hangsúlyt fektetve a sportolási lehetőségek megteremtésére.

A modernizáció jelentősen átalakította a létfeltételeket, kihat az élet minden területére, az életminőség és az életfeltételek sokrétű, ellentmondásos szerkezetét teremti meg. Az új életmódminták új vonzást jelentenek (Kovács T. 2007: 3). Az életmódban történt változásokat az utóbbi évtizedekben jól mutatják a szabadidő szerkezetében és felhasználásában végbement módosulások. A sport, mint szabadidős tevékenység háttérbe szorult. Közben az iparosodás, a technikai fejlődés következtében az emberek szabad ideje nőtt, felhasználása sok esetben egysíkúvá vált: megnőtt előbb a tv-nézésre, napjainkban pedig az internethasználatra fordított idő mennyisége (Szalai 1976; Vitányi 1995; Bocsi 2008; 2012; Kovács K. 2012). A szabadidő-felhasználás és életmód között fennálló összefüggéseket jól mutatja, hogy a tv-nézéssel töltött idő növekedésével gyarapszik, csökkenésével pedig csökken a testsúly aránya.

A rekreáció az a kapocs, ami összeköti a szabadidőt, a szabadidőben végzett sporttevékenységet, életmódot, életminőséget és egészséget. A negyedik funkciónak azt látjuk, hogy a sport szerepet játszik a munkavégző képesség megalapozásában, helyreállításában, a kulturált, hasznos szabadidő eltöltésének biztosításában annak érdekében, hogy az egyének fizikailag, pszichikailag, mentálisan egyaránt teljes élete legyen. E célok megvalósítását segíti a rekreációs céllal végzett sporttevékenység. A rekreáció első irányzata az outdoor: ennek kialakulását a természet-közelséghez kapcsolódó nosztalgia, s az urbanizált környezetből a természetbe való menekvés ösztönözte.² A második a fittség irány-

² A túrázás, kirándulás, illetve ezek extrém változatai, például a hegymászás tartoznak ide.

zata: ez elsősorban a divat diktálta trendeknek tesz eleget. Az utóbbi három évtizedben figyelhetjük meg a test és a test kultúrájának felértékelődését. Kezdetben a modern kor kényelmes, egyre inkább ülővé vált életmódja káros hatásainak ellensúlyozására törekedett, majd egyre inkább a szépségipar felé tolódott el. A harmadik rekreációs irányzat egyik részét a wellness képezi: a fitness biológiai jellegének ellensúlyaként ebben a pszichés-szociális összetevő játssza a legfontosabb szerepet, az optimális egészség pozitív komponenseinek összessége.³ Másik részét az úgynevezett élménykereső tevékenységek alkotják. Ezek egyfajta kiútkeresést jelentenek a teljesítménykényszeres és szorongásos mindennapokból (Kovács T. 2007: 9—10).⁴

Kutatási kérdések és módszerek

Kutatásunkban arra voltunk kíváncsiak, hogyan működik a Navigátor Debreceni Túra Klub mint szervezet. Mik voltak létrejöttének körülményei, céljai, mi jellemzi működését, milyen programokat szervez? Milyen formális – non-formális – informális tanulási-nevelési folyamatok zajlanak az egyesületben? Milyen forrásokból biztosítják működését, milyen problémákkal kell megküzdenie? Az egyesület szerepét helyi és makroszinten is megvizsgáltuk: milyen szerepet tölt be Debrecen város sportéletében, más sportegyesületekhez, túraegyesületekhez viszonyítva. Hogyan pozicionálja magát az országban lévő más túraegyesületekhez viszonyítva? Fontosnak tartottuk megismerni az egyesület és a túrázás szerepét a tagok életében: a sportolás és az egyesülethez csatlakozás motivációját, élmények, tanulási folyamatok, igények stb. feltérképezését. Vizsgáltuk, hogy milyen hatással van a tagok fizikai és lelki állapotára, illetve társas kapcsolataira? E kérdések megválaszolásához dokumentumelemzést végeztünk: megvizsgáltuk a Navigátor Túraegyesület honlapját, alapító és működési dokumentumait, illetve interjút készítettünk az egyik vezetővel, Barna Erzsébet egyesületi elnökkel.

A Navigátor Debreceni Túra Klub működése, tevékenységei

Az egyesület 2004-ben jött létre, egy baráti társaság alapította, amelynek tagjai természetjáró tevékenységüknek formális jelleget szerettek volna adni. Az alapítás és az egyesület tevékenységének kiemelkedő céljai a mai napig a természetjárás, túrázás népszerűsítése, a regionális és helyi természeti értékek felfedezése, bemutatása, valamint a túravezetők képzése.

Az egyesület nem rendelkezik főállású munkatárssal, mindenki szabadidejében, önkéntes módon kapcsolódik az egyesülethez. Aktív tagjai (2013 nov-

³ Az e célból végzett sporttevékenységeken kívül, mint például aerobic, gyaloglás, biciklizés, testépítés, ütős- és labdajátékok, ide tartoznak még a táplálkozás, stresszoldó technikák alkalmazása, masszázs, gyógyfürdők látogatása stb.

⁴ Mint például kalandparkok látogatása, vadvízi evezés, bunge jumping, búvárkodás, szörf, deszkázás stb.

emberétől 15 fő) túravezetők és a túravezetői képzés oktatói is egyaránt. Rajtuk kívül az egyesülethez még kb. 20 fő rendszeres túrázó kapcsolódik, akik nem minősített túravezetők, de rendszeresen részt vesznek az egyesület programjain. Annak ellenére, hogy az egyesület formális keretek között tevékenykedik, működésében, tevékenységeiben, finanszírozásában és fenntartásában az informális elemek válnak hangsúlyossá. Bevételi forrásul a tagdíjak, az adó 1 százalékok, rendezvényi támogatások, támogatók és a túravezetői tanfolyami díjak szolgálnak.

Az egyesület minden életkori csoporthoz kapcsolódóan szervez tevékenységet, de bizonyos programok, tevékenységek esetében kiemelt figyelmet kapnak a gyermekek és fiatalok, a családok, valamint a nyugdíjas korúak. A gyermek-programok közoktatási intézményekhez kötődően is működnek; amennyiben iskolások számára szervezik őket. Az egyesület tagjai ismeretség útján juttatnak el információt az általuk szervezett programokról. Az egyesület rendelkezik honlappal, ami elérhető a Magyar Túravezetők Országos Szövetségének honlapján keresztül is, bár a helyi médiában a megjelenési arányuk alacsony, PR tevékenységet nem nagyon folytatnak, ennek ellenére a rendezvényeik, szervezett programjaik általában tömeges méretűek. A legnagyobb részvételi arányú programok 200 fő körüliek, míg egy-egy túrán átlagosan 35–50 fő vesz részt. Ezek formája főként gyalogos, kerékpáros és nordic walking túra. A távolságok és helyszínek igen változók: átlagosan a gyalogos túrák 10–14 km, de akár 27 km hosszúságúak lehetnek, a kerékpár túrák ennél hosszabbak, 30–50 km-esek. Szerveznek túrákat Debrecen környékén, a Hortobágyon, de kedveltek a hegyvidéki helyszínek a Mátrában, Zemplénben, de akár a határokon kívül, a Felvidéken, a Tátrában is. Ezek között vannak ingyenesek, de a fizetős túrák többsége is olyan, amelyben csak a legfontosabb költségeket (pl. buszköltséget) kell fedezni.

A testmozgáson kívül a szervezők ügyelnek arra, hogy különböző programokkal színesítsék a túrákon szerzett élményeket. Meglepetéseket, pluszprogramokat szerveznek, illetve más programokkal kötik össze a túrákat. Volt köztük főzőverseny, különböző népi jellegű, kulturális programok, ahol a magyar népi zenével, ízekkel, termékekkel ismerkedhettek meg a résztvevők. 2013-ban azok a résztvevők, akik legalább öt túrát teljesítettek, oklevelet és kitűzöt kaptak.

Non-formális tanulási lehetőségek az egyesület keretében

Hajdú-Bihar Megyében a Navigátor Debreceni Túra Klub az egyetlen, amely túravezetői képzést szervez, így tevékenysége egyedülálló a megyében. Országos szinten szakmai elismerésnek örvendenek: jó kapcsolatot ápolnak a Magyar Természetjárók Országos Szövetségével, más megyei túraclubokkal, de országos szinten is tartják a kapcsolatot egyesületekkel, segítik egymás munkáját. Részt vesznek a programok szervezésében, lebonyolításában, szakmai tanulmányokat, túraleírásokat készítenek az országos szövetség részére. Az egyesület ezen túl is számos olyan programot szervez, amely kiváló példája lehet a non-formális tanulásnak. Ezek közül kiemelkedik a középfokú (bronzjelvényes) gyalogos túravezetői és tájékoztatói képzés, amely a Magyar Túraszövetség oktatási-képzési

szabályzatának megfelelően zajlik, és a képzés végén a jelöltek vizsgabizonyítványt kapnak. A végzett túravezetők esetében részleges nyomon követés zajlik. A túravezetői képesítéssel rendelkezők azon része, amely a továbbiakban túravezető tevékenységet folytat más egyesületek tagjaként, meg tud maradni a Navigátor „holdudvarában”, de vannak olyanok is, akik nem túravezetői ambícióból végzik el a tanfolyamot és szerzik meg a képesítést: csupán professzionális természetjárókká akarnak válni. Az egyesület elnökével készített interjú során az is kiderült, hogy az egyesület tagjai nem csupán gyakorlott túravezetők és túravezető oktatók, de az MTOSZ-en keresztül vizsgabiztosi feladatokat is ellátnak más túravezetői képzésekben.

A fiatalabb korosztályok és családok, baráti társaságok számára olyan programokat is szervez az egyesület, amelyeken könnyen, játékos módon, vetélkedők formájában ismerhetik meg egy-egy helység nevezetességeit, így bővítve ismereteiket, s fejleszthetik ügyességüket, számos motoros és szociális képességüket (probléma-megoldás, logikai gondolkodás, együttműködés, segítség, versenyzés stb.). Ilyen játékos vetélkedő volt például a Navigátor Próba vagy a Szélkakas Kupa. Az előzőt a debreceni Gyermekvédelmi Intézmény szervezésében táborozó gyermekek számára rendezték. Ez olyan túra volt, amelynek keretében játékos, csapaépítő feladatokat kellett megoldani. A kicsiket oklevelekkel, apró ajándékokkal jutalmazták. A Szélkakas Kupa során Debrecen város látványosságait ismerhetik meg a résztvevők játékos verseny formájában. A 2009 óta minden évben megrendezett próbán kerékpárral minél gyorsabban (innen ered az elnevezés) kell megtalálni a térképen megjelölt pontokat, amelyek egy-egy debreceni nevezetességet jelölnek. Persze nem elég megtalálni az egyes látványosságokat, hanem az ezekhez valamilyen feladványokat, kérdéseket is meg kell oldani, meg kell válaszolni. Ezek mellett szólnunk kell az alkalmi előadásokról, melyek nagy része túrákról, kirándulásról szól vetítéssel egybekötve (pl. Dómitok). Ezek ismereterjesztő, tudományos jellegű, de nem a tudományos közönségnek, hanem leginkább az érdeklődőknek szóló előadások.

Informális tanulási folyamatok

A sportolás egyik legfontosabb motivációja és jelentősége az egyén életében az, hogy az egészséges életmód nélkülözhetetlen része. Ennek megfelelően a túrázás is az egészséges életmódra nevelés egyik eszköze. Bármilyen sporttevékenység végzése az egészségtudatosság egy magasabb szintjét feltételezi, így megnő annak is valószínűsége, hogy ha az egyén ezen a területen tesz az egészségért, akkor ennek más dimenziójában is tudatosabbá válik: a táplálkozásban, a káros szenvedélyek kerülésében, a helyes higiéniaiban stb.

A túrázás az egészség mindhárom dimenziójára (fizikai, mentális/pszichikai és szociális jólléti) pozitív hatással lehet. Az igen hosszú, néha nehezített körülmények között (hegyvidéken, rossz időjárási viszonyok mellett) végzett sokáig tartó gyaloglás, kerékpározás elsősorban az ún. vörös izomrostokat fejleszti, így hozzájárul az állóképesség, erőnlét növeléséhez. Ez pedig számos anatómiai következménnyel jár: javítja a légző funkciókat, a hatékony vér-

keringést, ezek által az emésztést, s így megelőzhető a túlzott testsúlynövekedés és a II-es típusú diabetes kialakulása.

Az, hogy az egyén tesz az egészségéért, már önmagában is jó érzéssel töltheti el, ami hozzájárul pszichés jóllétéhez. A kizárólag csoportos jellegű programokon való részvétel növelheti az egyén kapcsolathálóját, életre szóló barátságok, ismeretségek köthetnek. A közösen végzett tevékenység, az egymásra való utaltság, az együttműködés szükségessége fejleszti a közösségi, szociális kompetenciákat, segítenek meghatározni a csoporton belüli szerepeket, pozíciókat, megismerni a saját és mások jellemvonásait, tulajdonságait, viselkedését, s megtanulni ezeket megfelelően kezelni.

Az egyesület nem csupán a szervezett programokon keresztül igyekszik az egyéni informális tanulási folyamatokat erősíteni, de rendszeres az egyesületi tagok, túravezető-oktatók életében az önképzés és a csoportos képzési alkalmak. Az egyesület elnöke és a tagok egyaránt nagy hangsúlyt fektetnek az önképzésre: fontosnak ítélik a túrázással, hegymászással kapcsolatos innovációk, új ismeretek, technikák megismerését és elsajátítását. Ennek érdekében folyamatosan bővítik ismereteiket egyéni és csoportos, nonformális és informális tanulási alkalmak keretén belül egyaránt. Az egyesület által vállalt képzések, illetve a számtalan játékos, családi és baráti program és a közös túrák mindenképpen fejlesztik a logikai, probléma-megoldó, együttműködést segítő és egyéb szociális kompetenciákat, egészségtudatosságra nevelnek, így a Navigátor Debreceni Túra Klub az informális tanulás kiváló helyszínének is tekinthető.

Hivatkozott irodalom

- András Krisztina (2003): *A sport és az üzlet kapcsolata — elméleti alapok*. 34. sz. Műhelytanulmány, Budapesti Közigazgatás-tudományi és Államigazgatási Egyetem. Forrás: <http://edok.lib.uni-corvinus.hu/61/1/Andr%C3%A1s34.pdf>. Utolsó látogatás: 2011. 04. 14.
- Bocsi Veronika (2008): *Az idő a campusokon*. PhD-disszertáció. Debreceni Egyetem, Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen. Forrás: <http://ganymedes.lib.unideb.hu:8080/dea/handle/2437/79512>. Utolsó látogatás: 2011. 04. 14.
- Bocsi Veronika (2012): Harmónia vagy disszonancia? A modern szabadidő vizsgálata a campusok világában. In: Dusa Ágnes Réka, Kovács Klára, Márkus Zsuzsanna, Nyüsti Szilvia, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi Élethelyzetek. Ifjúság-szociológiai tanulmányok*. II. kötet. 195–208.
- Földesi Szabó Gyöngyi (2009a): Post-transformational Trends in Hungarian Sport (1995-2004). *Physical Culture and Sport Studies and Research* 46. 137—146.
- Fritz Péter, Schaub Gáborné, Hegedűs Ibolya (2007): Kapcsolat az életmód, szabadidő és rekreáció között. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2. 52–56.
- Gál Andrea (2008): A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné Szabó Gyöngyi, Gál Andrea, Dóczi Tamás (szerk.): *Társadalmi riport a sportról*. Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság. 9–39.

- Hargreaves, Jennifer (1987): The body, sport and power relations. Horne, John, Jary, David, Tomlinson, Andrew (eds.): *Sport, Leisure and Social Relations*. London and New York, Routledge & Kegan Paul. 139–159.
- Héjjas Barbara (2006): Korunk civilizációja: A posztmodern embertípus megalakítása. *Társadalomkutatás* 2. 261–283.
- Horváth Zoltán (2005): *Szabadidősport, játékmix*. Szombathely, Berzsényi Dániel Főiskola
- Huizinga, Johan (1995): A játék, mint kultúrjelenség: lényege és jelentősége. In: Dr. Fóti Péter (szerk.): *Bevezetés a sportszociológiába I*. Miskolc, Miskolci Egyetemi Kiadó. 10–27.
- Istvánfi Csaba (2005): Nevelés, testnevelés, sport. *Kalokagathia* 1–2. 15–26.
- Keresztes Noémi (2007): Ifjúság és sport. In: Pikó Bettina (szerk.): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest, L'Harmattan. 184–199.
- Kovács Klára (2012): Szabadidő és Sport a Debreceni Egyetemen. In: Dusa Ágnes Réka, Kovács Klára, Nyüsti Szilvia, Márkus Zsuzsanna, Sörös Anett (szerk.): *Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságszociológiai tanulmányok*. II. kötet. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 209–232.
- Kovács Tamás Attila (2007): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2. 3–12.
- Loy, John W. Jr (1974): A sport természete: meghatározási kísérlet. In: Schiller János (szerk.): *Sportpszichológia szöveggyűjtemény* II. Kézirat. Budapest, Tankönyvkiadó. 38–56.
- Martos Éva (2012): A fizikai aktivitás szerepe az elhízás megelőzésében gyermek- és felnőttkorban. In: Szóts Gábor (szerk.): *A fittség mértéke, mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 96–110.
- Mikulán Rita, Keresztes Noémi, Pikó Bettina (2010): A sport, mint védőfaktor: fizikai aktivitás, egészség, káros szenvedélyek. In: Pikó Bettina (szerk.): *Védőfaktorok nyomában. A káros szenvedélyek megelőzése és egészségfejlesztés serdülőkorban*. Budapest, L'Harmattan – Nemzeti Drogmegelőzési Intézet. 115–130.
- Neulinger Ágnes (2007): *Társas környezet és sportfogyasztás. A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás*. PhD-disszertáció. Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani Doktori Iskola.
- Neulinger Ágnes (2008): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 1. A sportolás megítélése és gyakorlata. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4. 12–15.
- Perényi Szilvia (2011): Sportolási szokások – Sportolási esélyek és változástrendek. In: Bauer Béla, Szabó Andrea (szerk.): *Arctalan (?) nemzedék. Ifjúság 2000-2010*. Budapest, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet. 159–184.
- Perényi Szilvia (2013): Alacsonyan stagnáló mozgástrend: a fizikai inaktivitás újratermelődése. In: Székely Levente (szerk.): *Magyar Ifjúság 2012*. Budapest, Kutatópont. 229–249.
- Pikó Bettina, Keresztes Noémi (2007). *Sport, lélek, egészség*. Budapest, Akadémiai Kiadó
- Rédei Csaba (2012): Az önkéntes kockázatvállalás lehetséges magyarázatai az alternatív szabadidősportokban. *Szociológiai Szemle* 1. 116–130.

- Simon Attila (2012): A fittség és a fizikai aktivitás szerepe a szívbetegek szekunder prevenciójában. In: Szöts Gábor (szerk.): *A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 24–35
- Soós István, Hamar Pál, Molnár Győző, Biddle Stuart, Sándor Iosif (2008): Erdélyi tanulók fizikai aktivitásának és inaktivitásának vizsgálata EMA (Ecological Momentary Assessment) módszerrel. *Magyar Sporttudományi Szemle* 4. 20–24.
- Szabó Ágnes (2009): *A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei*. 115. sz. Műhelytanulmány. Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalat gazdaságtan Intézet, Budapest. Forrás: <http://edok.lib.uni-corvinus.hu/318/1/Szabo115.pdf>. Utolsó látogatás: 2010. 11. 13.
- Szalai Sándor (1976): A szabadidő problémái a különböző társadalmi berendezkedésű országokban. In: Falussy Béla (szerk.): *A szabadidő szociológiája*. Budapest, Gondolat Kiadó. 171–178.
- Vitányi Iván (1995): Szabadidő és társadalmi változás. In Tibori Tímea (szerk.): *„Társadalmi idő – Szabadidő”*. *A szabadidő új problémái a mai társadalomban*. Budapest, Magyar Szabadidő Társaság. 382–386.
- Dokumentumok
- Europe Sport Charta És A Sport Etikai Kódexe* (2001): [http://www.europatanacs.hu/pdf/CM_Rec\(1992\)14.pdf](http://www.europatanacs.hu/pdf/CM_Rec(1992)14.pdf). Utolsó látogatás: 2010. 11. 13.
- <http://www.navigatortura.hu/>