



Kanycar

A BGE Külkereskedelmi Kar Független Hallgatói Lapja



2020. NOVEMBER

Kanyar

MAGAZIN.BLOG.HU



KATTANJ RÁ!

IMPRESSZUM

Lapigazgató: Sersli Nikolett Vivien
Főszerkesztő: Szűcs Jonatán

Art Director: Bánki Laura,
 Németh Lili Nóra

Korrektor: Kómezei Márton

Szponzor koordinátor: Albert Flórián

Social Media Managerek:

Somkuti Janka, Uhrin Dávid

Felelős Szerkesztők: Hollósi Bálint,
 Mecséri Kata, Szakács Zsombor

Ciklőrök: Bakics Dorina, Bán Rebeka,
 Borovszky Dániel, Fodor Dorka, Hadacs
 Máté, Hollósi Bálint, Makai Alexandra,
 Mecséri Kata, Munkácsi Dániel, Nagy Kin-
 ga, Nyárádi Lilla, Szakács Zsombor, Szűcs
 Jonatán

Tördelőszerkesztők:

Molnár Bálint, Nagy Edina, Patonai Kitti,
 Pálffy Brúnó, Pencz Dóra, Puskás Ágnes,
 Román Adrienn, Sersli Nikolett, Somkuti
 Janka, Szkaliczki Dániel, Wimmer Ferenc

Olvasószerkesztők:

Török Eszter, Turcsányi Ágoston

Szponzorosok: Bárdi András, Dávid
 Zsuzsanna, Kerékgyártó Réka, Kövér Zsolt,
 Krauter Bence, Tornyos Szandra

Fotós: Korom Erik, Tischer Dániel, Uhrin
 Dávid

Nyomdai kivitelezés:
 BGE Külkereskedelmi Kar
 nyomdája

Kontakt:
 1165 Budapest,
 Diósy Lajos utca 22-24. E.I.30
 E-mail: szerk.kanyar@gmail.com



A Főszerkesztő levele

A sport többről szól, mint a versenyzés, a győzelem és a diadalittasság. A sport egy életforma. Szerencsésnek tart-
 hatjuk magunkat, hogy egy olyan korszakban élünk, ahol
 a mindennapos sport bármilyen formában az életünk ré-
 sze lehet, hobbiból, szórakozásból, versenyből, fejlődés-
 ből. Lehetünk nézők vagy sportolók egyaránt nyújtani tud-
 nekünk egy olyan élményt, ami pozitívan befolyásolhatja
 a testünket és lelkünket. Bár nem feltétlen egy pihentető
 tevékenység, mégis felüdít, megnyugtat, segít egyenesbe
 állítja az életünket.

Újságunk nagyobb körtekintést nyújt mindenkinek,
 akit érdekel bármilyen módon ez az életforma és remél-
 jük közelebb juttat ahhoz, hogy megtalálja minden olva-
 sónk azt a sporttevékenységet, amelyik az ő szívéhez a
 legközelebb áll.



Szűcs Jonatán

TARTALOM

Impresszum	3
Tartalom	4
Az a bizonyos fordulópont	5
Élet és halál között	6
Fair play?	7
A rúdtánc	8
Kötelező nyári program	9
Babérkoszorútól az aranymedálig	10-11
Lelkek vagyunk sportcipőben	12
Nehézsúlyú Európa-bajnok	13
A vezetés pszichológiája a sportban	14-15
Kirándulás a sportolók fejében	16
Bizarr Olimpiai számok	17
Interjú Dombi Rudolffal	18-21
A 2020-as nyári olimpia 2021-ben	22
Manipuláció a sportban	23
A legelszántabb sportolók: a paralimpikonokról	24-25
Mindennap egy alma az orvost távol tartja	26
Mi is az a dietetika?	27
A gép előtt ülő bajnokok	28-29
Kobe Bryant és Gianna Bryant emlékére	30-31
Festék vagy lézer?	32
Magyar sportélet a kezdetektől	33
TOP 3 legdrágább sport	34
BudaPaint	35
Kiszabadultunk	36
Hajmeresztő sportágak exkluzív válogatása	37
Mindennapi sport a karantén alatt	38



Az a bizonyos FORDULÓPONT

Szabadidős tevékenységként indul, hobbivá válik, később egy életérzés lesz, már el sem tudod képzelni nélküle az életed és végül annyira jó vagy benne, hogy a munkáddá válik. Vajon mikor jön el ez a pont?

A profi sportolók által adott interjúk általában mind arra hivatkoznak, hogy már gyermekkoruk óta ez az álmuk és mindig is tudták, hogy ezzel szeretnék foglalkozni. Viszont kevesen beszélnek arról, mikor volt az a fordulópontra az életükben, amikor is előtérbe került a karrierépítés.

Maga a szenvedély lehet örökös egy adott sport iránt, vagy konkrétan a sportolás iránt, viszont senki nem úgy kezdi el, hogy az anyagi oldalát nézi, és az első lépéseket sem úgy építi fel, hogy majd előnyt kovácsoljon belőlük. Ha valaki tehetséges, egy idő után észrevehetővé válik a környezete számára. Viszont már ennél a lépcsőfoknál is sokan elesnek, mivel a családi háttér és a lehetőségek, mellyel egy adott térség rendelkezik, elengedhetetlen tényezők. Elég csak arra gondolni, hogy miért olyan kevés - ha egyáltalán van - a roma élsportoló világviszonylatban.

Szóval, ha a szituáció adott, és megfordul a fejünkben, hogy szívesen lenne a hobbink a munkánk, akkor az a lehető legjobb felállás munkavégzés szempontjából. Már ekkor különböző akadályok lépnek fel, mint például, hogy feltegyünk-e mindent egy lapra és csak ezzel foglalkozunk, vagy netán emellett legyen-e más alternatívánk. A legtöbb eset-

ben mindenki csak erre az egy dologra koncentrálna, ami szinte elengedhetetlen ahhoz, hogy valaki elismert profi sportoló legyen.

Viszont véleményünk szerint akkor jön el ez a bizonyos pont, amikor is kiszakadunk az iskolás életből. Mivel ekkor kezd el mindenki gondolkodni komolyabban a jövőről, hol áll éppen és merre tart. Ahhoz, hogy valaki hosszú éveken keresztül meghatározó alakja legyen a sportvilágnak nem elég a teljesítmény és az odaadás. A tudatos karrierépítés pont annyira mérvadó, mint az előbb említett dolgok. Mindig azt a lépést kell meghozni, ami későbbi szempontból az előnyünkké válhat. Alulról építkezünk felfelé és nem fordítva. Igaz, ismerünk olyan sportolókat, akik hatalmasat ugrottak előre a karrierjükben rövid idő alatt, viszont sokan vannak, akik bele is buktak abba, hogy nem mérték fel jól a képességeiket.

Ám a legfontosabb dolog mégis az, hogy szívből csináljuk, mivel ha nem szeretjük és csak magunkra erőltetjük, biztosan nem érünk el olyan eredményt, amelyet szeretnénk.

Írta: Hadacs Máté



Élet és halál között

Te mennyi ideig bírod ki a víz alatt egy levegővétellel? 30-40 másodpercig? Esetleg 1-2 percig, ha nem vagy minden szünetben az E épület előtt? Azonban a szabadtüdőös búvárok ennek akár az öt- vagy hatszorosát is képesek a víz alatt tölteni és közben többszáz méter mélyre merülni.

Alapvetően keveset tudunk a szabadbúvárokodásról, mert nem látványssport. Meglehetősen unalmassá válhat egy idő után, de annál veszélyesebb, és akár rosszul is végződhet. Ami elő is szokott fordulni.

Gondoljunk csak bele: a felszínen tüdőnk kapacitása 100%-os, viszont ahogy mélyebbre merülünk, ez egyre jobban csökken a nyomás hatására. 20 méternél már teniszlabda-nagyságúra zsugorodik össze. Többek között ez okozhatta egy amerikai búvár halálát, aki 68 méter mélyen hezitált, majd mégis tovább merült. Amikor felért a felszínre, elvesztette eszméletét. Ezután hiába próbálták újraéleszteni, még a helyszínen életét vesztette. Rengeteg hasonló esetről lehet olvasni, hogy sikerült a felszínre jutniuk a búvároknak, mégsem éltek túl a mutatványt. A másik gyakori szituáció, hogy teljesen elnyeli őket a víz mélysége.

A világcsúcsot a sportág 2 kategóriájában Herbert Nitsch tartja. Az egyik számban súllyal 214 m mélyre sikerült lejutnia egy levegővétellel, a másikban súly nélkül 114 méterig jutott. De egy új világrekord-kísérletnél majdnem odaveszett. Sikerült elérnie a 249,5 m mélységet, azonban sokkot és stroke-ot kapott, a búvártársai hozták a felszínre, majd újraélesztették és hosszú időre mesterséges kómába helyezték. Hatalmas szerencséjére ő túlélte, de nem adta fel szenvedélyét és a mai napig merül, bár csak 20 méteres távolságokig.

A szabadtüdőös búvárokodás egy olyan extrém sport, amit nem lehet hobbiként, amatőr szinten űzni. Nagyon sok kockázattal jár még a profinknál is, hiszen több évtizednyi gyakorlás kell ahhoz, hogy be merjék vállalni a kockázatot. Szóval ha nehezedre esik lemerülni a tengerben egy kagylóért pár méter mélyre a nyomás miatt, akkor gondoldj arra, hogy ezek a sportolók milyen emberfeletti teljesítményre képesek.

Írta: Mecseri Kata



Fair play?



A többség alapvetően szabálykövető és rendezett – gondolnánk – főleg, ha a sportról van szó, ahol a kitartás és az önfegyelem meghatározó értékek. A fair playről nem is beszélve. Valószínűleg ezért is megdöbbentő, ha egy-egy (él)sportoló doppinggyanúba, -botrányba keveredik.

A teljesítménynövelő szerek használata nem újkeletű, hiszen a görögök már a Kr.e. 3. században fogyasztottak gombát, céljuk könnyebb elérése érdekében. A 19. század a gyógyszerek korszaka, ekkor a nitroglicerín és az ópium voltak a sztárok.

A drogokat ebből a szempontból két csoportra bonthatjuk. Az egyik kategória az élevezeti szereké (marihuána, kokain, heroin), melyekkel a tudatállapot módosítása a cél, nem pedig a teljesítménynövelés. Ez utóbbira analitikus szteroidokat használnak, melyek az idegekre, az izmokra és az érrendszerre hatnak, ahol maradandó károsodásokat is okozhatnak. Az első túladagolásból fakadó halálos áldozat egy profi kerékpáros, Arthur Linton volt.

Persze nem minden sportolót veszítünk el a következtében, de számtalan karrier kettétört már hasonló botrányok miatt.

- Lance Armstrong, a híres kerékpáros ötféle módon doppingolt, így szerezte hét Tour de France győzelmét is, melyektől végül mind megfosztották.

- Az NDK az 1960-as évektől kezdve 30 éven keresztül növelte illegálisan versenyzői tevékenységét. Sajnos mind a doppingőrület áldozataivá váltak, hiszen egyikük sem tudott a mellékhatásokról: a nők körében meddőség, elférfiasodás, a férfiaknál pedig szívproblémák és hererák.

- Végül pedig a nagy orosz doppingügy: 2019 decemberében a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség a laboratóriumi eredmények manipulálása miatt úgy döntött, eltiltja őket a következő négy év legnagyobb eseményeitől. Oroszország fellebbezett, a tárgyalások továbbra is folynak.

Mint az élet számtalan más területén, úgy a sportban is a lehető legjobb teljesítményre törekednek az emberek. Ez a kitűzött álom vagy reális cél hajtja a sportolókat is, hogy túróképességük határait feszegessék. Na de vajon a cél szentesíti-e az eszközt?



Írta: Topa Dorottya

A RÚDTÁNC

A rúdtánc hallatán sokakban felmerülhet, hogy ez csak erotikus vonaglás, semmi köze a sporthoz. Azonban utánajárva a témának rá kell döbbernünk, hogy igenis egy komoly fizikai testedzésről van szó.

De mikor is vált a sztriptízbárok közkedvelt látványosságából egy új sportág?

Az elmúlt néhány évtizedben először az USA-ban, Kanadában és az Egyesült Királyságban indult meg az átalakulás. Manapság már számos országban versenyek és oktatói képzések is elérhetőek az érdeklődők számára.

Az órákon az erotikus gesztusok helyett akrobatikus és erősítő elemeket ötvöznek olyan egyedi sportágakra jellemző mozdulatokkal, mint például a balett, a kortárs táncok stb.

Jennifer Lopez és a rúdtánc

JLo új filmjében, a Wall Street pillangóiban egy profi rúdtáncosnőt alakít, aki félelmetes hajlékonysággal és könnyedséggel táncolja körbe a rudat. Azonban a színésznő által a YouTube-ra feltöltött videók alapján kiderült, hogy igencsak meg kellett szenvednie a páratlan mozdulatokért.

A filmben a már 50 éves színésznőnek van egy nagy jelenete, amit dublőr nélkül ő maga akart megcsinálni. A felkészülés négy hónapot vett igénybe, az edzője egy hivatásos rúdtáncos, Johanna Sapakie volt.

JLo a videóban elmondja, hogy míg egy átlagos nőnek bőven van ideje

megtanulnia egy táncot, neki rohamtempóban kellett felkészülnie a film miatt.

„Kétségtelenül ez volt a legnehezebb fizikai kihívás, amit eddig csináltam, de teljesen megértetem.” - mondja a videóban.

Jennifer eddig is remek formában volt, azonban a film miatt háromszor-négyszer egy órát tréningezett egy héten. „Fiatalabb koromban többet edzettem. Most már tudom, hogy kell okosan csinálni

- mondja. - Ugyanakkor abban a pillanatban, hogy beálltam a Hustlersbe, tudtam, hogy még jobb formába kell jönnöm.”

Érdemes tehát újragondolni az erről alkotott véleményünket, hiszen már rég nem a sztriptíznek és a vetkőzésnek kéne beugrania a szó hallatán. Budapesten és országszerte számos lehetőségünk van kipróbálni magunkat ebben a mozgásformában is.

Írta: Bakics Dorina



Kötelező nyári program

Az évtized első évében kétségtelenül az Európa-bajnokság lett volna az egyik legnagyobb esemény. Sajnálatos módon azonban a koronavírus-járvány miatt egy évvel később, 2021 nyarán kerül megrendezésre. Érdekességekből, hangulatból, élményekből és persze gólokból garantáltan nem lesz hiány.

Az EB egyik érdekessége lesz, hogy a történelem során nem csupán egy ország rendezte a tornát, hanem egyszerre több házigazda is lesz. A rendező városok között Budapest is szerepel. Az új Puskás Ferenc Stadion három csoportmérkőzésnek, illetve egy nyolcaddöntőnek ad majd otthont, közel 68 ezer néző előtt. Amennyiben a magyar válogatott megnyeri a pótselejtezőt és kijut a tornára, úgy hazai közönség előtt bizonyíthat. A hangulat garantált a bajnokság során, hiszen a legkisebb befogadóképességű stadion, a koppenhágai Parken Stadion is több, mint 38 ezer férőhellyel rendelkezik. A legnagyobb stadion pedig a londoni Wembley, mely 90 ezer néző befogadására képes; itt kerül majd megrendezésre a döntő is.

Az labdarúgó-Európa-bajnokság másik fontos érdekessége, hogy alkalmazzák majd a videóbírókat, amelyre a torna történetében nem volt még példa.

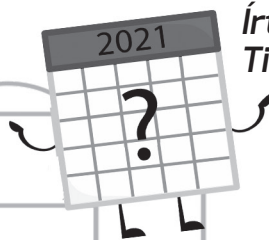
Az EB első mérkőzése Rómában kerül majd lejátszásra, ahol Törökország és Olaszország legjobbjai mérkőznek meg egymással. Olaszország kiváló teljesítményt mutatott a selejtezők során, így nem meglepő, hogy sokat várnak a válogatottól a tornán. Az egyik legnagyobb esélyes azonban a selejtező csoportokban legtöbb pontot szerző, illetve a legtöbb gólt jegyző belga válogatott.

A kvalifikáció során 250 mérkőzésen 801 gólt szerez-

tek a csapatok, így jogosan reménykedünk gólgazdag meccsekben a bajnokság alatt. Ebből a 801 gólból Harry Kane, az angol válogatott csatára 12 gólt mondhat magának, így ő lett a selejtezők gólkirálya. Angol gólkirály révén Anglia is nagy eséllyel vág majd neki a tornának. A német és a spanyol válogatott is csoportelsőként végzett, nem lenne tehát meglepő, ha a verseny végén kettejük közül emelné valaki magasba a győztesnek járó trófeát. A franciák teljesítményük mellett már csak azért is számítanak lehetséges győztesnek, mert a legutóbbi világtornát (a világbajnokságot) is megnyerték. Érdemes azonban figyelni az ukrán válogatottat, akik könnyen az EB meglepetéscsapatává válhatnak. A selejtezőcsoportjukban csoportelsőként zártak, megelőzve a címvédő portugálokat.

Kevesebb mint egy év van hátra a torna kezdetéig, reméljük addigra a helyzet is már engedi, hogy teltházas stadionokban szurkolhassanak a nézők kedvenceiknek. Természetesen azért is drukkolunk, hogy a magyar válogatott is kijusson, és a 2016-os Európa-bajnoksághoz hasonló hangulatot és eredményt érjen el hazai közönség előtt.

Írta:
Tischer Dániel



BABÉRKOSZORÚTÓL AZ ARANYMEDAI

Törté-
az olimpiás
volna jobban
semminek. Nincs is egyszerűbb, mint le-
írni, hogyan hozta össze ez az esemény a nemzeteket,
hogyan tették félre az emberek a nézeteltéréseiket és
szentelték minden energiájukat a sport tiszteletének.
Na de hogyan változott az olimpia az évezredek alatt?
Nézzük csak:

Kr.e. 776

Az első történelmileg feljegyzett olimpi-
ai ünnepség, melyet Zeusz isten tiszteletére
tartottak Olümpiában. (Nem mellesleg ez a görög
időszámítás kezdete.) Eredetének körülményei a mai
napig tisztázatlanok, mindazonáltal rengeteg mítosz
kering körülötte. Ami biztos, hogy egyetlen számban
indulhattak, kizárólag férfiak, ez pedig nem volt más,
mint a stadionfutás.

Kr.e. 776-393

Min-
den negyedik évben újra megrendezésre került ezen nemes
esemény. A törvény szerint minden hellénnek hírt kellett kapnia
a játékokról, és annak kezdete előtt kilenc hónapon át edzenie kellett
hazájában, majd harminc napot Olümpia városában is. Ahogy teltek az
évek, úgy egyre több versenyszám adódott a repertoárhoz, mint például
a fogathajtás, a birkózás, a diszkoszvetés, az ökölvívás és a futásnak szá-
mos fajtája. A győztesek a babérkoszorú és az örök dicsőség mellett még
egy őket ábrázoló embernagyságú szobrot is a magukénak tudhattak.

A játékoknak I. Theodosius uralkodó vetett véget, mivel a keresztény-
séget szándékozott államvallássá tenni, így a Zeuszt dicsőítő
hatalmas sporteseménynek nem volt tovább maradása,
s egészen az 1800-as évekig pihent is.

1896. Athén

Az ipari forradalom és a folyamatos fejlődés szinte egyenes utat jelentett az ókori Olimpiai játékok újjáélesztéséhez. 1896-ban, 14 nemzet küzdött meg egymással Görögországban, az újkor legnagyobb volumenű sporteseményén. (Köztük Magyarország is.) Mindössze kilenc versenyszámban mérették meg magukat az országok és csak tíz napig tartottak a játékok, de ha látnák, hova juttatták a 2000-es évek Olimpiáját, biztos melegség töltené el a szívüket.

1990-1936-ig

Az évek alatt folyamatosan nőtt a csatlakozni kívánó országok száma. 1990-től pedig már nők is nevezhettek bizonyos versenyszámokban. A világháborúk éveit leszámítva minden negyedik évben megrendezésre kerültek a játékok. A 245 résztvevőtől pedig eljutottunk a 10.000 fölé. A 14 ország helyett pedig 2016-ban 205 képviselte magát Rióban. 1948-tól pedig már a mozgássérülteket is figyelembe véve elindult a Paraolimpia is. Az ókori stadionfutáshoz pedig további 300 versenyszám társult, mely magában foglalja az íjászatot, a röplabdát vagy éppen a szertornát.

2020?

Hogymire számíthatunk Tokióban? Az sajnos leg hamarabb 2021-ben derül majd ki. Ami biztos, hogy hatalmas összegeket fordítanak rá, ha már csak azt nézzük, hogy a 2012-es Londoni játékok összesen 14,6 milliárd dollárba kerültek. Idén is, mint az elmúlt években, hatalmas figyelmet szentelnek az elfogadás, valamint a nemzetek közötti béke és összetartás hangsúlyozására. Reméljük egy pár éremmel kis hazánk is gazdagodik majd!



Írta: Kusicza Bence

LELKEK VAGYUNK SPÖRTCIPÖBEN

A nyerés elismerést jelent és gyermekként erre vágyunk: elsőnek lefutni a kört tesin, a legtöbb gölt rúgni focin. Szüleinket ez örömmel tölti el, így támogatnak, hogy jobbak lehessünk – de hol a határ?

Az ő álma az én álmom

...vagy az én álmom az ő álma? Legyünk akár mennyi idősök is, szüleinknek meghatározó szerepe van: nevelnek, szeretnek és segítenek dönteni, ha válaszúthoz kerülünk. Véleményük egészen kicsi korunk óta számít és igyekszünk minél büszkébbé tenni őket. Egy felnőtt a legjobbat szeretné a gyermekének, a sport hatásai az egészségre pedig vitathatatlanok, így sokak életében ez a hobbi már fiatalon szokássá válik. A célok idővel viszont könnyen megváltozhatnak: a kedvtelésből egyre nagyratörőbb álmok alakulnak. Karrier, ösztöndíj, győzelem – de ezeket nem szerezheti meg mindenki. Folyamatosan egyre nagyobb verseny éléződik az ifjú sportolók és szüleik között is, ami nagyobb nyomást gyakorol a fiatalok lelkére. Az eredmények pedig gyakorta csalódásokat okoznak: akik nem nyertek, „rosszabbak”. Az energia, kitartás és támogatás ennyit ért? Mit fognak ezután mondani otthon? Az elvárás, amelyet kitűztek nem lett teljesítve és a kudarc további nyomást okoz. „Még több kell, még jobb kell” – míg a gyerek az egészséges hobbi helyett egy nehezedő terhet cipel a lelkén.

Első helyezett: a szíved

Sokak számára kedvenc hobbijuk és az ezzel kapcsolatosan kialakított elvárásai okoznak jelentős lelki sérüléseket. A sportnak az egészségmegőrzés mellett személyiségfejlesztő hatása is van, de mindez hiába, ha közben az ember lelke bánja. Lényeges, hogy célokat tűzzünk ki magunknak és támogatókra leljünk, de mi az a határ, ameddig ez egészséges? Egy kisiskolástól sem várjuk el, hogy megoldjon egy másodfokú egyenletet, akkor miért halljuk a pálya széléről egy ilyen korban lévő gyermekhez a „szerezd már meg a labdát” kiáltást?

Legyen akármi a hobbink, a legfontosabb a célok és támogatók mellett az, hogy jól érezzük magunkat. Azért tegyünk valamit, mert szívből akarjuk, ne az elvárások miatt.

**Írta:
Makai
Alexandra**



Nehézsúlyú Európabajnok

És az első helyen nehézsúlyban nem más, mint a dobpergés és kürtök, illetve bármi más zajkeltés. Szóval az élen Magyarország, de sajnos nem boxban, vagy más tömeghez kötött sportban. Nem, ezúttal azzal büszkélkedhetünk, hogy mi vagyunk Európa legnehezebb országa és hát nem azért, mert annyira nagy lenne az átlagmagasság. A helyzet szimplán az, hogy meg vagyunk hívva, mint az államadósság.

Világélvonal is zsebben

Ami azt illeti, annyira lendületben vagyunk országos szinten, hogy a világranglistán is az előkelő 4. helyet foglaljuk el az elhízott emberek terén. Természetesen százalékosan számítva. Ennek ellenére büszkék lehetünk erre a hatalmas sikerre, amit megköszönhetnénk sok mindennek és mindenkinek. Egy rövidebb Oscar átadó beszéd is kijöhetne mire felsorolnánk az összes elemet, ami idáig vezetett.

Oscar beszéd

Mindannyiunk nevében az egész stáb (országunk lakói) helyett is, hadd köszönjem meg elsősorban az étkező kultúránknak. Bizony-bizony, ki látott már olyat, hogy magyar ember a tányéron hagy valami kaját? Hát ez hitszegés, anya ezért főzte? Mama mit fog mondani? Meg amúgy is olyan kis vézna vagy Tibikém. E mellett meg lehet említeni végtelen más szálát is. Hiszen az átlag magyar, akármilyen hihetetlen is, de mozgás közelé-

be sem megy főleg 30-40 év után.

Ennek ellenére természetesen az energiabevitel az megmarad akkoraként, mint amekkoráig 20 évesen volt, csak abban az időben Tibike szikáran futkározott a focipályán és nem egy irodában ült napi 40 órában.

Válts most, később csak a vérnyomásod fog váltani

Igen, végtelenül finom mama sütije, az tuti fix, hogy egy hajtós nap után könnyebb mekizni, mint csinálni valami kaját. Illetve az sem kérdéses, hogy a hajnali gyros sokszor jó ötletnek tűnik. Mindezekkel szemben az a helyzet, hogy le kéne adni ezeket a szokásokat, vagy legalább egy részüket. Ha mégsem, akkor meg valamit mozogni kéne, mert hát valahol el kell használni azt kókuszcukor adta energiát.

Röviden és tömören, mindenki nagyon jól tudja mit kéne tenni, ez a cikk sem mondott újdonságot, (sokat) de ha már más nem, akkor én fogok megpróbálni normálisabban élni, szóval már megérte.



Írta: Braun
Dániel



A vezetés pszichológiája a sportban

Bizonyára mindannyian emlékszünk a 2004-es athéni olimpiai játékok számos magyar sikerére. Ha vízilabdáról esik szó, mindenkinek Kemény Dénes győzelmi medencébe ugrása jut eszébe, viszont kevesen tudják, hogy mi minden előzte meg ezt a diadalmas ünneplést. Lehetőségem volt a kulisszák mögött megbúvó szakember szempontjából megismerni a történetet, aki nem más, mint Varga Gabriella szervezőpszichológus. A régióban számtalan nagyvállalat életét könnyítette meg eddig közel 25 éves szakmai karrierje során. Gabriella a csapat összekovácsolódásáért, teljesítményéért és stresszkezeléséért a mindennapjaiban használt, nemzetközileg elismert személyiségteszttekkel és az azokat kiértékelő riportokkal szakmailag alátámasztva segítette a bajnokokat.

Hogyan kerültél kapcsolatba Kemény Dénessel?

Szerettük volna a sport világában is kipróbálni magunkat, ezért vettük fel vele a kapcsolatot. Nehezen indult a közös munka, de egy nyári délutánon csörgött az irodában a telefon, a vonal másik végén ő szólt bele és lényegre törően ennyit mondott: „Eljött az idő!” Eleinte vezetőként, később a csapat lelkeként ismertem meg, ami számomra nagyon tanulságos tapasztalat volt.

Milyen különbségeket érzékeltél az üzleti világ felsővezetői és a vízilabda válogatott sztáredzője között?

Napjaink egyik legnagyobb kihívása egy vezető számára, hogy a csapata teljesítményét úgy emelje a maximumra, hogy ők emberként ne sérüljenek ennek rovására. Ha össze szeretnénk hasonlítani az üzleti

élet és a profi sport megpróbáltatásait, én sok párhuzamot látok a kettő között. Persze az üzleti életben a fizikai állapotnál nagyobb hangsúlyt kapnak a kompetenciák és a munkavégzés hatékonysága, mégis az intellektuális jelenlét, a koncentráció és a sikerorientált hozzáállás mindkét területen nagyon fontos szerepet tölt be. A vezetői támogatás egyik legfontosabb szempontja és célja az alany saját pozíciójának megértése, feltárása, hiszen ez a stabilitás teszi lehetővé a biztos irányítást. Úgy gondolom, hogy ebben a rohanó világban elhanyagolhatatlan a megfelelő körülmények megteremtése, ami eredményeként egy nehéz nap után a következőbe sem törnek bele a dolgozók. Az egyik legnagyobb feladat az emberekből a lehető legkiemelkedőbb teljesítményt karmester módjára előcsalogatni. vagyok, hogy együttműködhettünk.



Milyen érzés volt a meccs végeredményét látni?

Csodálatos volt. Az egész csapatom és családom együtt nézte a meccset a televízió képernyője előtt és minden gólnál a szívünkhöz kaptunk. Az öröm, amikor a fiúk megnyerték, leírhatatlan volt. Az egész csapatom egymás vállán sírt, beleértve engem is. Úgy éreztük, hogy méltó gyümölcse volt ez a győzelem a közös munkánknak.

Miből állt ez a felkészülés és mi jelentette számodra a legnagyobb kihívást?

A felkészülés Dénes tesztejével és annak visszajelzésével kezdődött. Ezen a ponton mondta, hogy neki erre van szüksége az egész csapatáról a győzelemhez. A tesztek ugyanazok voltak, mint amivel a munka világában egyéni, csoportos és szervezeti szinten is foglalkozunk. Amikor Los Angelesben, a hotelszobájukban a fiúk töltötték a teszteseteket, én pedig itthonról figyeltém az eredményeiket, Dénes meghatározta a számára fontos szempontokat, hogy ezek nyomán tudjuk megkezdni a közös munkát. A fő irányvonalai közé tartoztak: a stressz, a sikerek, a kudarckok, valamint a kitartás közös csapatként való megélése és kezelése az önismeret tudományán keresztül. Szerintem a legnagyobb kihívás az én pszichológiai módszertanom és az ő sportedzői kvalitásainak összehangolása volt.

Mennyiben tudtál hozzájárulni ehhez a sikerhez, valamint személyes győzelemként élted meg?

Azzal a tudatossággal, ami a stratégiai felkészülést és döntéshozatali folyamatokat kísérte végig, maximálisan mellettük álltam. Igen, személyes győzelemként éltem meg, ahogy minden magyar, úgy én is. Fontos volt számomra ez a nagyszabású együttműködés és méltó lezárásúul szolgált a győzelem. Azóta is tartó baráti kapcsolatok szövődtek, hiszen a teljes embert megismerni és segíteni sokszor ezt eredményezi. Nagyon boldog vagyok, hogy együttműködhattünk.

Ez az interjú számomra is gondolatébresztő volt, sok kérdést vetettek fel bennem ezek a párhuzamok. Köszönjük a lehetőséget Varga Gabriellának.



Írta: Uhrin Dávid



KIRÁNDULÁS A SPORTOLÓK FEJÉBEN

Egy sportoló lélekjelenléte kimondottan fontos, mind egyéni vagy a csapat sikereinek érdekében, mind a magánéletében való pillanatokhoz. Egy embernek ez a mennyiségű teher bizony segítség nélkül könnyedén sok lehet, de itt jön képbe a sportpszichológia.

Vegyük sorra, hogy egy élsportoló pontosan mikén is megy keresztül. Kezdjük azzal, hogy heti rendszerességgel hosszú és nehéz edzéseken kell részt vennie, hogy folyamatosan formában tartsa magát. Aztán eljönnek a versenyek, mérkőzések, a sajtószerelés és a magánéleti szituációk.

A pályán

A sportban a sportpszichológia azt segíti, hogy mindig a legjobb döntést hozza meg az ember, ne gondoljon túl dolgokat, tudjon reagálni és helyesen kezelni minden szituációt. Egyáltalán nem könnyű ezeket követni és megtartani, rengeteg energiát igényel, ezért jó, hogy van egy ember, aki ebben segít. Több eset is van, hogy a sportpszichológiai „terápiák” olyan hatással voltak a sportolók karrierjére, hogy a pályán kívül, akár az üzleti életben is komoly sikereket értek el.

A magánéletben

Ami igazából talán nehezebb, hogy ami ráragad egy sportolóra a versenyeken, azt ne vigye haza vagy a szociális közegekbe. A leggyakoribb eset náluk a nárcisztikus személyi-

ségzavar. Az elért sikerek és ismertség könnyedén felsőbbrendűség érzetet válthat ki. Persze ez először jó lehet, mert önbizalmat ad, amire folyamatosan szükségük van. Viszont ezt egy-egy hiba vagy a figyelem csökkenése könnyedén le tudja lombozni és ez személyiségzavart okozhat. Egy ilyen állapot magánéletbeli szereplése komoly hatással lehet a családra vagy bármilyen közegekre, ami a sportolót körülveszi. Azonban, ha a motivációt egy egészséges önkép váltja ki, az sokkal hasznosabb, ugyanis nem külső visszajelzésekre alapszik.

Ez ugyan csak pár példa, hogy az élsportolókat napi szinten milyen hatások befolyásolják, ám kellő képet mutat arról, hogy miért jó, hogy egy sportpszichológus törődik velük.

Írta: Szűcs Jonatán



BIZARR OLIMPIAI SZÁMOK

Jövőre kerül megrendezésre a XXXII. nyári olimpia, amin a versenyzők 33 sportágban tehetik próbára teljesítményüket. Mióta újra 4 évente lebonyolítják ez a szám folyamatosan változott. Az biztos, hogy a korai versenyszámok között akad olyan, amin ma már csak felvont szemöldökkel csodálkozunk. A továbbiakban ilyeneket olvashattok.



Fegyveres párviadalok

A 20. század elején jelent meg először. Az emberek épségének megóvása érdekében a riválisok egymás helyett bábukra lőttek. Talán a reakció idejüket és pontosságukat mérték fel a versenyzőknek. Az kerülhetett ki nyertesnek, aki mindkettőben felülmúlta a másikat.



Célba lövés galambokra

A mai napig megtalálható sportról van szó, csak hogy annyi különbséggel, hogy „agyagalambokra” lőnek. Ez nem volt mindig így, az 1900-ban rendezett párizsi olimpián élő galambokra céloztak. Összességében körülbelül 300 galamb esett áldozatul a versenyzőknek.



Akadály úszás

Úgy tűnik az 1900-as játékok sok furcsaságot tartogattak. Ez a sportág az úszás és egy akadálypálya kombinációja. Az első és egyetlen versenyt, amit valaha kiviteleztek az ausztrál Fred Lane nyerte. A számot úgy írták le, hogy úszás során ki kell mászniuk a vízből, hogy aztán átküzdjék magukat egy csónaksoron.



Távolugrás lovakkal

Az emberek mintájára a lovaknak is rendeztek távol ugrást, lehet tippelni melyik évben. Nem volt sok értelme, mert a zseké fizikumának nincs köze, ahhoz hogy milyen távolságra ugrik a lova, sokkal inkább magának az állatnak. A továbbiakban ez az eltörlés sorsára jutott.



Kötélhúzás

Csapat sportnak minősült, azáltal hogy két 7 fős társaság állt fel egy kötélen végeihez, majd feszültek egymásnak. A tagok ástott gödrökben álltak, ezáltal könnyebben ment a kitémasztás, így is biztosabb pozíciót biztosítva és megnehezítve az ellenfél dolgát. Két évtizedig tartották és 2012-ben fontolóra vették a visszahozatalát is.

Ki tudja, mit tartogat a jövő, milyen újabb sportokat láthatunk majd. Két sport fúziója (például sakkbokszt) vagy egy teljesen új addig nem látott megmértetés vár a sportolókra.

Írta: **Hollósi Bálint**





Interjú Dombi Rudolfal



Hírnév, példamutató élet, és sikeres karrier. Nem, nem egy hollywoodi sztárról van szó, hanem országunk egyik legnagyobb büszkeségéről, az olimpiai bajnok Dombi Rudolfról. A vele készült interjút itt olvashatjátok:

Szia Rudolf! Elsősorban a rengeteg csodálatos eredményedből (olimpiai arany, egy Eb-arany és ezüst, illetve egy vb-ezüst és bronz, valamint három Eb-bronz) kiindulva az lenne a kérdésem, hogy ezen célok eléréséhez mi segített hozzá? Mi motivált, adott erőt? Hogy kezdődött mindez?

Szia és üdvözlöm az olvasókat! Kérdésedre a válasz rendkívül összetett, komplikált, és semmiféleképpen sem rövid. Nem mondhatom azt, hogy mert ne lett volna pénzem, vagy csak szimplán hiúságból. Egy olimpiai bajnoki cím elérésénél, amiről az egész világ hall, nagyon sok mindenre kell összpontosítani a cél eléréséhez.

Úgyhogy elsősorban természetesen a családom életformája, a szüleim hozzáállása, ami nagyon sokat tett hozzá, ahogy minden ember életében általában. A családomban mindig is egyfajta életforma volt a vízi élet. Apukám mellett, hogy profi focista volt, mindig is hajlott a túra-kenu felé, és ennek a féltett álmnak én lettem a beteljesítője. Mondjuk az első vízzel való kapcsolatom már az előtt megvolt, hogy megszülettem volna, hisz édesanyámmal együtt borultak egyet a Dunán. Így igaz, hogy csak passzívan, de már akkor úszkáltam.

Rendkívül rossz körülmények között nevelkedtem az akkori klubomban, mivel nem volt melegvíz, a karbantartás sem volt kiváló, így ezekből nyertem erőt, hogy lemenjek és már csak azért is dolgozzak, hogy ezek a jövőben változzanak. Illetve említeném még azt a versenyszellemet, mentalitást, ami mindig is megvolt bennem.

Tehát ezeknek az egyvelege volt az, ami kihozta ezt belőlem.

Nyilvánvalóan az olimpiai bajnoki címed a legnagyobb „eredményed”, viszont melyikre mondod azt, hogy ezt volt a legnehezebb elérni? Vagy hasonlóképpen vagy büszke az elnyert címekre?

Kiseb koromban sosem az eredmény volt a fontos, így azt mondom, hogy az országos-bajnoki címeken kívül 18 éves koromig semmi olyan kiemelkedő eredményem nem volt. Jól mentem, de nem voltam olyan kimagasló soha, hogy a mezőny rettegett volna tőlem.

Az edzőmnek az volt a mondása, hogy az alapokat nagyon jól le kell venni annak érdekében, hogy a keringés, a szívterfogat megfelelő legyen a további fejlődésekhez. Emiatt kezdetben, amikor nem nyertem meg valamelyik versenyt, vagy nem lettem dobogós, nyilvánvalóan csalódott voltam. Viszont az edzőm azt mondta nekem erre, hogy: „Nyugi Rudika, majd meglátod, hogy 25 éves korodra ez majd jó lesz!” - mert ekkorra érik be egy férfi kajakos. Így a 26. életévemben augusztus 8-án nyertük meg az olimpiát, szinte óraműpontossággal.

Egész életemben mindig volt előttem egy következő cél, ami elérhető volt számomra és küzdöttem érte. Az olimpiai bajnoki cím mellett persze van még egy eredményem, amire szintén nagyon büszke vagyok. Az pedig a válogató, amikor kijutottunk az olimpiára.

Mindig is úgy gondoltam, hogy már csak az 5 karikás játékokra kijutni is elképesztően nagy dolog. Ekkor felhőtlen volt az örömöm, nem úgy, mint amikor a döntőbe jutottunk... Na ott nagyon fáj minden. Elég nehéz volt megélni, hiszen heteken át csak a cél lebegett előttem. Edzel, küzdesz, és mintha lehúzták volna a rolót, semmi mással nem foglalkozol, csak a pályára koncentrálsz. Nagyon eufórikus érzés. Például, ha nem látnám a képeket így utólag, akkor nem emlékeznék, hogy lila a dobogó.

A következő kérdésem pont ehhez kapcsolódik, hogy laikus szemmel egy olimpiai vagy akármelyik világversenyre való felkészülést, hogy lehet elképzelni fizikálisan, illetve mentálisan egyaránt?

Ezt úgy kell elképzelni, hogy egy-másfél hónapos pihenőidőszak után októbert üt a naptár és ekkor kezdődik az alapozás. A sok kondi és futás mellett a 30-40km-es evezések is egyre nehezebbek. Egyre hidegebb van, egyre jobban fáj, egyre nehezebb. Majd jön a tél, amikor letesszük a hajót. Közben szétfagy az ember, futni kell 15km-t a hegyen, úszni kell, amit annyira nem szeret a kajajos, sokat kell kondizni, amit már inkább szeret. Ez egy elég szürke, kellemetlen rész, de utána jön március környékén az az időszak, amikor kimegyünk a „meleg vízre”. Itt nehéz visszazokni megint ahhoz a napi 30-40km-hez. Szétszakad az ember keze, fáj minden és ott van az, hogy 1-2 hónap, és nyakamon van a verseny. Aztán jön a válogató, ahol mindenki a lehető legjobbat akarja kihozni magából egy sikeres felkészülés után. Viszont a verseny előtti estét, azt úgy csípőből nem kívánom senkinek. Aki ott tud aludni, az már tényleg profi.

Majd ha jól sikerül a verseny, boldog vagy, és már a verseny extatikus hangulatának lecsillapodása után a következő cél lebeg előtted. Illetve kérdezném tőled, és a kedves olvasóktól is; melyik a fontosabb: a vb-n jól szerepelni vagy válogatót nyerni? Ha nem nyersz válogatót, nem mész a vb-re... speciális helyzet. Ahogy jön a főverseny, egyre többen esnek ki a felkészülésből is. Ebből kifolyólag kialakul egy enyhén magányos, kiemelt helyzet a siker útjához. Az olimpia pedig egy még különlegesebb szituáció. Azért, mert ahhoz, hogy oda kijuss, kvótát kell szerezned. Emiatt nagyon kevesen vannak a pályánál. Értelemszerűen minél fontosabb egy verseny, annál nehezebb kijutni és annál kevesebben vannak.

Mennyire tudtad összekötni ezt az életvitelt a magánéleteddel, családdal, barátokkal, hogy meglegyen az egyensúly?

A sport egy burok jó értelemben, amin kívül sosem mozogsz. Ezen belül alakulnak ki a barátaid általában, így neked sem, ahogy nekik sem nélkülözés az, ha nem mész bulizni, mivel pihenésre van szükséged. Ez azért van, mert ha van egy célod, akkor te azt el akarod érni, és ennek rendelsz alá mindent. Ehhez persze kell egy támogató család, illetve partner is, mert ha esetleg teljesen más életformában élnek, akkor nem értik meg, és ez nagy nehézség. Én szerencsésnek mondok magam, mert mindkettő megvolt. Támogattak, örültek mindennek, amit én csináltam. Persze egy idő után, amikor már sokat vagy távol, és csak edzel, vágysz egy kis kapcsolódásra. Például volt olyan, hogy 16 hetet voltam Szolnokon. Ez után a hosszú idő után mikor feljöttem Pestre, álltam a 4-6-os megállóban, és felverte egy kicsit a port a villamos. Akkor kicsit könnybe lábadt a szemem, hogy hazaértem!

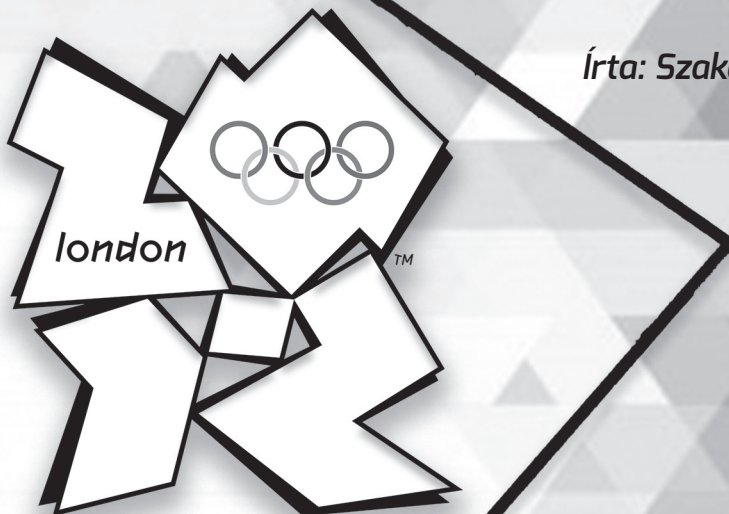
Végezetül most, hogy lezártad az élsportolói pályafutásod, és még mindig benne vagy a sport világában területi menedzserként a Magyar Diáksport egyesületénél, hogy látod a jövő nemzedékét? Erdeményes kajakos nemzet marad a magyar?

Nagyon fontos az, hogy a sportolók rendkívül könnyen megértik egymást. Könnyen észrevehető az, ha valaki sportoló, vagy csak szereti a sportot. Emellett az, hogy a meglévő hagyományokat az emberek ápolják. Nyilván minden a hagyományokra épül. A kajak-kenuban egy nagyon fontos hagyományt teremtettek azok, akik elkezdtek nyerni.

Majd a következő versenyzők látták, hogy a győzelem érdekében ebbe minden erőt, energiát bele kell tenni. Nálunk hagyomány az, hogy a versenyeken nyerünk. De akár a sportág szeretete is lehet egy hagyomány. Tiszteletreméltóak, akik ezeket megteremtették, mivel ápolni nyilvánvalóan egyszerűbb. Ezeket ápolni, hogy emlékezzen a jövő generációja és folytassa is őket nagyon fontos, ugyanúgy, ahogy a sportág szeretete is. Mert, ha ez eltűnik, akkor feledésbe merül minden. Amellett, hogy valaki elintézi a papírmunkát, megszervezi a versenyeket, nagyon fontos még a légkört ápolni és fejleszteni. Persze ehhez szükséges egy olyan személyiség is, amivel ezt végbe lehet vinni.

Van, akinek újdonság, van, aki átéli és van olyan, akinek van elképzelése arról, hogy milyen lehet egy élsportoló élete. De tudomást szerezni, gondolatban átérezni egy olimpiai bajnok életét, valószínűleg sokkal nagyobb élmény. Számomra is az, amellett, hogy hatalmas megtiszteltetés volt erről beszélgetni Rudolfal.

Írta: Szakács Zsombor



A 2020-AS NYÁRI OLIMPIA

2021-BEN



4 évente kerül megrendezésre a sportolók számára legfontosabb esemény, az olimpia. Az ott lévő sportolók az egész életüket arra tették fel, hogy bizonyíthassanak nemzeti színekben képviselve országukat.



Világszerte az egyik legvártabb esemény volt az idei nyári olimpia, azonban mint sok minden másnak, ennek is keresztbe tett a koronavírus. Szerencsére az olimpiai bizottság felelősségteljes döntése megelőzte, hogy a sportolók és a nézők között terjedhessen a vírus a versenyeken, ugyanis ezeket 2021 nyarára tették át. Így a 2020-as tokiói olimpia bár nevét megőrzi, körülbelül egy év múlva lesz csak követhető. Ennek ellenére persze a rendezvény menetét szeretnék az eredeti tervekhez igazítani, így 33 sportágban lesz lehetőségük jeleskedni az egyes országok képviselőinek.

A sportágakon belüli kategóriák minden évben változnak kisebb-nagyobb mértékben, de a nagyobb változtatásokról szeretnék most pár szót említeni. 5 új sportág mutatkozik be jövőre, illetve visszatér 2008 után a baseball és a softball is.

Látvány sportokból sem lesz hiány, hiszen egyből három igazán izgalmas sportágot köszönhetünk majd az olimpián. Az első a gördeszkázás, ebben a sportágban magyarok is kvalifikálták magukat. Sajnos hullámlovaglásban nem szurkolhatunk hazai versenyzőnek, ahogy a sportmáshásban sem, de mindkettő izgalmasnak ígérkezik. A karate az 5. újdonság a tokiói olimpián, amit 2021-ben nyáron figyelemmel kísérhetünk.

Több kisebb változtatásra is sor került pl.: a létszámokban, illetve több versenyszámban is lehet vegyes, férfi-női csapatokat indítani. Illetve most már szabad stílusú bmx is versenyszám és idéntől engedélyezett a kosárlabdában a 3x3-as formáció.

Az olimpiai bizottságok folyamatosan újítják számaikat, hogy minél modernebb, izgalmasabb és sokszínűbb legyen az olimpia. Figyelnek a biztonságra, a sportolóikra, és a nézőikre, hogy ők is gondtalanul nézhessék a versenyeket otthonaikban.

Írta: Mecseri Kata



Manipuláció a sportban



A világ mozzgatórugója a pénz. Van, aki a kényelmes életért, a luxu- sért, míg más a megélhetésért küzd. Nem is véletlen, hogy sokan fordulnak a fizetésükkel, megtakarításaikkal a fogadás és a sze- rencsejátékok felé a megtöbbszöröződött nyeremény reményében. Azonban nem sok esetben járnak sikerrel, mert a mérkőzéseket és játékokat sokszor manipulálják. A továbbiakban ilyen esetekről ol- vashattok majd.

A meccsek befolyásolása rengetegféleké- pen lehetséges, a leggyakoribb a játéke- zetők vagy a játékosok lefizetése a szándé- kosan rossz ítéletek meghozása érdekében. Ezzel érik el, hogy az esélytelenebb csapat vagy játékos nyerjen (amire magasabb szo- rózót kínáltak előzetesen), ezzel szert téve a magasabb nyereményre.

Mivel a világ legnépszerűbb sportja a foci, ezért megtörtént eseteket is könnyebb volt ebben a sportágban találni. Az első ilyen példa a 2004/2005-ös idényben történt a német bajnokságok során. További négy bíró panasolta be Robert Hoyzer játékeze- tőt gyanúsága miatt. Bevallotta, hogy több másod- és harmadosztálybeli mérkőzést is eladott, majd fogadott is rájuk. Kupatalál- kozó is volt köztük, egy elsőosztályú csapat ellen ítélt kettő kétes büntetést, amivel ki is estek a sorozatból. Robertet egy életre eltil- tották játékezezői tevékenységétől és két és fél év börtönnel büntették. Persze nem egyedüli résztvevő volt, a többi érintett is szép büntetést kapott.

A következő hasonló eset főszereplője egy játékos, bizonyos Andrea Masiello. Egy ma is aktív futballistáról van szó, aki jobb-/ kö- zéphátvéd pozícióban tette a dolgát, már amikor tette. Az elcsalt párharcok közül a leghíresebb bundája egy 2011-es mérkőzés az olasz elsőosztályban. Akkor még Bari já- tékosaként szerzett egy szándékos öngólt a Lecce ellen, ezzel biztosítva a másik csapat ligában maradását. Ezeket követően 26 hó- nap eltiltásra számíthatott.

Minden évben előfordulnak olyan kétes döntések, amik befolyásolják egy-egy játék kimenetelét, ám a csalást nem mindig lehet bebizonyítani. Ne feledjétek, hiába van sok pénz a csalásban, jobban meg tudjátok ütni a bokátokat, mint amennyire megéri!

Írta: Hollósi Bálint



A LEGELSZÁNTABB SPORTOLÓK: A PARALIMPIKONOKRÓL

Tiszteletreméltó és motiváló az, amikor egy testi vagy szellemi fogyatékkal élő személy paralimpikonná válik és nagyra tör. Ez a cikk szóljon most azokról, akik soha nem adják fel, erősek maradnak és betegségüket elnyomva megvalósítják mindazt, ami a mai napig milliók álma.

Égy kis történelem

Az első mai paralimpiához hasonló versenyt 1948-ban szervezte meg egy német származású angliai idegsebész. Az alap gondolat, a háborús sérültek rehabilitációja révén született meg. Az akkor még csak kerekesszékeseknek szánt mozgás felért egy terápiával, ami az Olimpiával együtt párhuzamosan zajlott. 1960-ban Rómában szervezték meg a Fogyatékosok Világjátékát, 1988-ban pedig először használták a paralimpia kifejezést. Nem telt el sok idő, 4 évvel később már össze is kapcsolták az Olimpiával, ami 2001 óta a mai napig ugyanazon a helyszínen zajlik, 3 héttel később. Az egyenlőség érvényesülése miatt kategóriákba vannak sorolva a sportolók, betegségük mértéke és súlyossága szerint.

A sportágak pedig folyton újabbnál-újabb számokkal bővülnek. A jelenlegi 22 ág között nem feltétlenül csak olimpiai sportok találhatók meg, ilyen kivétel például a csörgőlabda is.

Magyar részvétel

Magyarországon a Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) felel a sportolókért. A legutolsó 2016-os Paralimpián 1 arany, 8 ezüst és 9 bronzéremmel sikerült zárunk a versenyt. Ez nem jelent mást, mint hogy a 162 résztvevő ország közül, a 47. helyen végzett Magyarország. Az alapjáraton igen szép eredmény mellett Szabó László, az MPB elnöke minden idők legjobb eredményét tűzte ki magának a 2020-as tokiói Paralimpiára. Az eddigiéknél is nagyobb csapattal tervez kijutni, ami több mint 43 résztvevőt jelent. Az újdonság az egészben, hogy olyan sportágak is szóba kerülhetnek a nevezés során, amelyekben magyarok eddig egyáltalán nem is indultak.

Irta: Fodor Dorka



Hátrány és megkülönböztetés

Egy fogyatékkal élő sportoló próbál mindent megtenni azért, hogy a társadalom egyenrangú félként kezelje mind a mindennapokban, mind a sportban. A valóság azonban sokszor arcon csap mindenkit. A versenyek közvetítése bár országonként eltér, a legtöbb helyen mégis kevés említést kap a médiában. A díjazás nem olyan magas mértékben történik, mint az Olimpián így a sportolók támogatása messze nem akkora, mint olimpiikon társaiké. Ezért indulnak sokan amatőr kategóriában. Nehéz beismernie bármelyik médiaszolgáltatónak, de alárendelt szerepbe helyezik a versenyzőket a Paralimpián. Az élő közvetítés kevés csatornán érhető el, főműsoridőn kívül indítják őket vagy épp nem mindenről számolnak be a tudósítások. Pozitívum, hogy hazánkban jobb a helyzet, mint régen volt. A riói versenyek óta az M5 és az M4 Sport csatorna ugyanolyan műsorszerezéssel számol be, mint a rendes Olimpiáról. Elgondolkasztató ez a mértéktelen megkülönböztetés, ami pusztán azért érinti a sportolókat, mert az életükben olyan dolog történt, amivel sokan egyébként nem is lennének képesek megbirkózni.

Néhány érdekesség

A legeredményesebb paralimpikon egy amerikai látássérült hölgy, bizonyos Trischa Zorn, aki 1980 és 2004 között 55 érmet szerzett, amiből 41 aranyérem volt. Magyarország összesen nem rendelkezik ennyi érmmel, nekünk csak 30 aranyérmünk volt az évtizedek alatt. A dopping, mint eddig

bárhol, itt is megjelenik, főleg az oroszoknál, ezért ki is kellett őket tiltani a Paralimpiáról. Előfordult már olyan is, hogy a sportolók súlyosabbnak állították be betegségüket, mint amilyen súlyos valójában volt. A szteroidot is előszeretettel használták néhányszor, azonban 2003-ban az IPC előzetes és utólagos szűréseket rendelt el minden versenyszámnál.

Összeségében a legszorultabb helyzetből jutottak ki a paralimpikonok és folyamatosan egy olyan célért küzdenek, amitől az életük újabb értelmet nyer. Az egyenlőség minden apró formáját megérdemlik, hiszen olyan akaratereővel rendelkeznek, amit sokan megirigyelnének. Büszkéek vagyunk azokra, akik érmet hoztak haza, és minden paralimpikonnak hálásak vagyunk részvételükért és Magyarország képviselétéért!



Mindennap egy alma az orvost távol tartja

Szerintetek mennyire fontos egészségesnek lenni? És most ne arra gondoljatok, hogy elkerültök egy megfázást, vagy hogy lázzal fekszetek otthon. Sokan nem is gondolnak az egészséges életre, amíg nem történik velük valami egészségügyi probléma. Csak egy kis odafigyeléssel is elkerülhető egy komolyabb probléma, és még jobban is érezhetitek magatokat a bőrötökben. Nézzük meg, mit lehet tenni!

Sport: Sokan mondják, hogy sportolni kell, de persze sok mindenkinek nem jut rá ideje. Még akár az is számít, ha liftezés helyett a lépcsőt használjátok, vagy ha 1-2 megállót kéne buszoznotok inkább lesétáljátok. Nem kell sokat mozogni, de valamennyi aktivitás minden egyes nap jót tesz a szervezetnek. Persze ha több időtök van rá, akkor sokféle sportolási lehetőséget beiktathattok a szabadidőtökbe.

Étkezés: Ha van rá lehetőség, ugyanúgy fontos reggelizni, ebédelni, vacsorázni. Nem egészséges, ha délután esztek először. Még ha nincs is időtök, vigyetek magatokkal egy almát, egy szendvicset és egyétek meg útközben. Nagyon fontos, hogy egy kis zöldséget, gyümölcsöt fogyasszatok minden nap. Nem kell főzni hozzá, hiszen rengeteg zöldség nyersen is finom. Emellett kulcsfontosságú, hogy minden nap egyetek meleg ételt legalább egyszer. És NEM; a meki nem számít annak!

Pihenés: Sokan túlzottan túlhajszolják magukat, de a szervezetnek szüksége van a lazításra. Minden nap próbáljatok szorítani magatoknak 1-2 órát, amikor csak magatok vagytok, és azt tudjátok csinálni, ami igazán kikapcsol. És ne, ismétlem NE este 11-éjfélt utána szervezzétek a pihenési időt! Hiszen az időben lefekvés is szörnyen fontos, mivel másnap minden kezdődik előlről. Újult erővel érdemes nekivágni a napnak.

Ha belegondoltok, ez nem is sok minden, és tényleg mindennap teljesíthető, nem igaz? Már ha csak minimálisan is változtattok az életmódotokon, többet edzettek, relaxáltok és kevesebb gyorskaját esztek, az hosszútávon kifizetődő lehet. Ezek rettentően alap dolgok, mindig tehettek többet az egészségetekért, és érdemes is!

Írta: Nagy Kinga





Mi is az a *dietetika?*

Lehet, hogy nem mindenki számára ismerős, mi is az a dietetika, és mit is csinál egy dietetikus. Sokaknak a fogyókúra jut róla eszébe, de ez sokkal összetettebb és komplexebb egy egyszerű fogyásnál. Miben más, és miért is fontos ez?

Nem, ez nem egy egyszerű fogyókúra, ahol kitaláljuk, hogy akkor most csak zöldséget és húst eszünk, hogy ettől majd lefogyunk. Egy dietetikus személyre szabottan állít össze egy étrendet, aminek nagyon sok tényezője van. Persze ennek is az egyik elsődleges célja a fogyás, de még fontosabb az egészséges életmód elérése.

Ha elmegyünk egy dietetikushoz, sok különböző körülményt megvizsgál, hogy a megfelelő étrendet állíthassa össze számunkra. Sok függ attól, hogy mennyi folyadékot iszunk, milyen az emésztésünk, mennyit alszunk, mennyit pihenünk, milyen a lelki állapotunk. Mindezek mellett az anyagiak is nagy szerepet játszanak, mivel sok egészséges ételt nehéz megfizetni. Így a dietetikusnak azzal is képnben kell lennie, hogy melyek azok a márkák, termékek, amelyek alacsonyabb áron is beszerezhetők.

Emellett egy dietetikus komolyabb étkezéssel kapcsolatos betegségeknél keresnek fel. A leggyakoribb ilyen típusú betegségek az anorexia, a bulimia és a stressz okozta zugevés. Ilyenkor ajánlott felkeresni egy pszichológust, viszont a személyre szabott étrendeknek ugyanúgy gyógyító hatása van.

Most, hogy láttuk a pozitív, egészséges ét-

rend hatásait, nézzük meg, miért és hogyan lehet rossz számunkra a fogyás? A hirtelen nagy étrendváltozás gyors súlyvesztést eredményez, ami akár depresszióhoz is vezethet. Érdemes lassabban, kisebb változásokkal átváltani az egészséges életmódra. Ilyen hirtelen súlyvesztéshez a bőr sem tud olyan gyorsan igazodni, ezért megereszkedik. Ezek mellett az evés is egyfajta kényszeres tevékenység. Eszünk, ha unatkozunk, eszünk, ha filmezünk, vagy ha a barátainkkal vagyunk. Ha hirtelen ezekről mind lemondunk, az más kényszeres tevékenységeket eredményezhet, amelyek károsak lehetnek.

Mindent összevetve, a dietetika célja az egészséges életmód elérése minél több ember számára. Viszont tudni kell, hogy hogyan lehet ezt a legmegfelelőbb módon elérni, hiszen nem mindenki számára ugyanaz a jó megoldás.

Írta: Nagy Kinga



A GÉP ELŐTT ÜLŐ BAJNOKOK



Manapság már szinte mindenki hallott az e-sport kifejezésről. Vanak, akik elfogadják, mint sportág, és vannak, akik nem. A tény azonban, hogy ez egy létező és működő sportágnak minősül, tagadhatatlan. De mégis mi ez, és hogy nőtt ilyen hatalmasra?

A válasz igazából kimondottan egyszerű alapokon fekszik, ugyanis bármi, amit tud egynél több ember is csinálni egyszerre, lehet egy verseny. Lehet ez egy kő-papír-olló verseny vagy hot-dog evő. A következő lépés, hogy a versenyeknek, versenysorozatoknak győztesei vannak és így tovább. De tudjátok hogy működik ez. Na de ettől még nem lesz sport, nem? De! Hiszen minden olyan tevékenység, amit versenyszerűen lehet űzni, sportnak minősül. Ilyen sport a horgászat vagy a sakk is. Nem feltétlen a fizikai erő használata az, ami ezt indukálja, hanem bizonyos esetekben a szellemi erő is. „Jó, de a játék nem igényel olyan nagy szellemi odafigyelést!” - mondja egy szkeptikus. Igazából nagyobbat nem is tévedhetne, hiszen a videójátékok egyszerre igényelnek elképesztően gyors reflexeket, gondolkozást és kiforrott kommunikációt. Egy-egy játék kimenetele múlhat egy rossz döntésen, egy kései mozdulaton vagy egy téves információn.

Amikor a videójáték sem a semmiből nőtte ki magát e-sporttá. Először is kellett olyan játékok, amikben lehetőség volt egyszerre több játékosnak is játszania. Lehet, hogy meg fogtok lepődni, de nem a klasszikus megyek-lövők játékból lett az első verseny. Az első verseny 1972 októberében került megrendezésre, ahol a SpaceWar nevű, kis űrhajós játékkal próbáltak egymáson felül kerekedni egyetemisták. A díj, amit elnyerhettek, pedig nem volt más, mint egy éves Rolling Stones magazin előfizetés. Ezt követték a jó öreg, strandon is található, verekedős játékgépek, mint újabb platformok. Ezek ugyan még mondhatni gyenge kezdeményezések voltak, de lefektették az alapjait a már ma is kiforrott e-sport világnak. Az első komoly e-sport bajnokság egy StarCraft liga volt a 2000-es évek legelején, Dél-Korában.

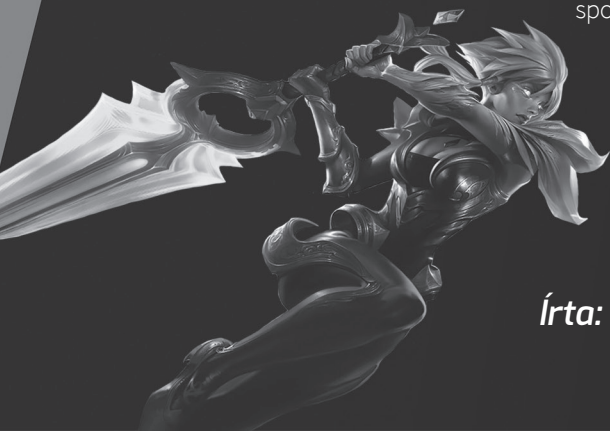
Team 02

Na de elég is a történelem órából, hiszen már nem nagyon játszunk 20-25 éves játékokkal, de az e-sport ma is virágzik, és csak egyre inkább feltörekvőbb, valamint elfogadottabb. Mára már több tucat olyan videójáték létezik, amikből versenysorozatot indítanak, és a videójáték világban mondhatni minden egyes játék egy külön sport. Ez azért van, mert mindegyiket máshogyan kell játszani, más a mozgás, a cselekedetek sora, amiket meg lehet benne csinálni, a cél és az eszközök, amivel ezt elérheted. Persze kategória szerint vannak hasonlóak pl.: az FPS (belső nézetű lövöldözős) játékok. Ezen kívül még sok más kategória is van, az arénában egymás bázisáért küzdő úgynevezett MOBA-tól a focizó kis versenyautóig mindent meg lehet találni. Szóval, ha úgy érzed, hogy a játék szerves részét képezi az életednek, és kipróbálnád magad, biztosan megtalálod a magad versenyágazatát, amiben elkezdhetsz tündökölni!



De nem csak a játékok mennyisége sok ebben a már mondhatni iparágban, hanem a pénz is. Tudjuk, hogy a pénz mindennek a mozgatórugója, motivációja. Na most az e-sport mögött már világszinten ott vannak a legnagyobb multik, hiszen a fiatal generációt a reklámjaikkal nagyon könnyedén elérhetik, ha azok az e-sport közvetítéseken jelennek meg. Szponzoráció, kooperáció és még ezernyi módon kiveszi a részét ebben a világban a Coca-Cola is ugyanúgy, mint a Microsoft. Magában az e-sport iparban is kinőtték magukat a játékgyártó cégek és minden adatott, hogy tovább nőjenek. Hiszen a fogyasztói piacuk nem csak azokból áll, akik játékokat vesznek, hanem azokból is, akik ezeknek a versenyeit nézőként követik. Persze, ha már pénz, akkor amellet sem mehetünk el, hogy bizony egy e-sportolónak arányaiban jóval nagyobb fizetése van, sportolóhoz méltóan, mint egy átlagembernek, de azért nem egy focista szint.

A ma már teljesértékű sportként kezelt műfaj felett ugyan még sok a vita, de a fejlődésében és ismertségében már semmi nem állítja meg, és pár éven belül még Olimpiai sportág is lehet belőle.



Írta: Szűcs Jonatán



Kobe Bryant és Gianna Bryant emlékére

Kevés dolog érintette meg úgy az egész világot, mint amikor Kobe Bryant, minden idők egyik legjobb kosárlabda játékosa, január 26-án helikopter balesetben elhunyt. A gépen utazó másik 7 ember mellett, a kosárlabdázó 13 éves lánya, Gianna is életét vesztette. A tragédia napján egy kosárlabda meccsre tartottak ugyanazzal a helikopterrel, mint amivel Kobe mindig is utazott, azonban a repülésüket nehezítő sűrű köd miatt épségben leszállni már sohasem volt lehetőségük.

Staples Centertől a könyves polcokig

Kobe Bryant egy csere következtében lett a Los Angeles Lakers játékosa és mindössze 18 éves volt, amikor 1996. november 3-án először pályára lépett az NBA-ben. 20 éves pályafutása során rengeteg címet és rekordok tömegegét állította fel, néhány ezek közül: 5-szörös NBA-bajnok, 2-szeres NBA FINALS MVP (Most Valuable Player) és 2-szeres olimpiai bajnok.

Halála előtti estéjén barátja, LeBron James, megelőzte őt pontszámokban az NBA örökranglistáján, melyre reagálva Kobe Twitteren gratulált.

Az NBA-sztár 2016-ban vonult vissza, az Utah Jazz elleni mérkőzésen összesen 60 pontot könyvelt el, majd „Mamba out”, azaz a Mamba kiszáll mondatával búcsúzott a tömegetől.

Legendás címei mellett, 2018-ban a Dear Basketball című kisfilmjével Oscar-díjat nyert, legjobb animációs rövidfilm kategóriában, emellett néhány könyv is fűződik a nevéhez.

Ezek közül a leghíresebb a Mamba Mentality, melyben nem csupán élettörténetét meséli el, hanem tanítani akar minket arra, hogy megfelelő akarakteróval és munkával bármi lehetséges.

Kobe Bryant itt hagyta nekünk a kosárlabda feltétlen szeretetét és azt, hogy mindig a tőlünk telhető legjobb teljesítményre törekedjünk.

Otthon édes otthon

Élete szerelmével, Vanessával 1999-ben találkozott egy klipforgatáson. Ekkor még mindketten nagyon fiatalok voltak, Kobe 20, míg Vanessa csak 17 éves. Különleges kapcsolat volt az övék, legjobb barátok voltak, lelki társak. Évekkel ezelőtt tett fogadalmuk miatt egyszerre sohasem repültek, mert nem akarták kockáztatni, hogy egy esetleges tragédia miatt gyermekeik mindkét szülőjüket elveszítsék.

Vanessa és Kobe 4 gyermeket neveltek együtt, Natalia 17, Gianna 13, Bianka 3 éves,



Írta: Somkuti Janka

Capri, a legfiatalabb pedig 8 hónapos. A kosárlabdázó mind-egyik lányával nagyon szoros és szeretetteljes kapcsolatot ápolt, imádott a lányaival lenni, igazi lányos apukának vallotta magát. Gigivel azonban különleges kapcsolata volt, ugyanis a lánya is a pályán képzelte el az életét. Kobe szerette volna, ha sportörökségét ő viszi tovább. Gyermeke edzőjeként és mentoraként azt nyilatkozta, biztos benne, hogy Gianna a WNBA-ben fog játszani.

2/24

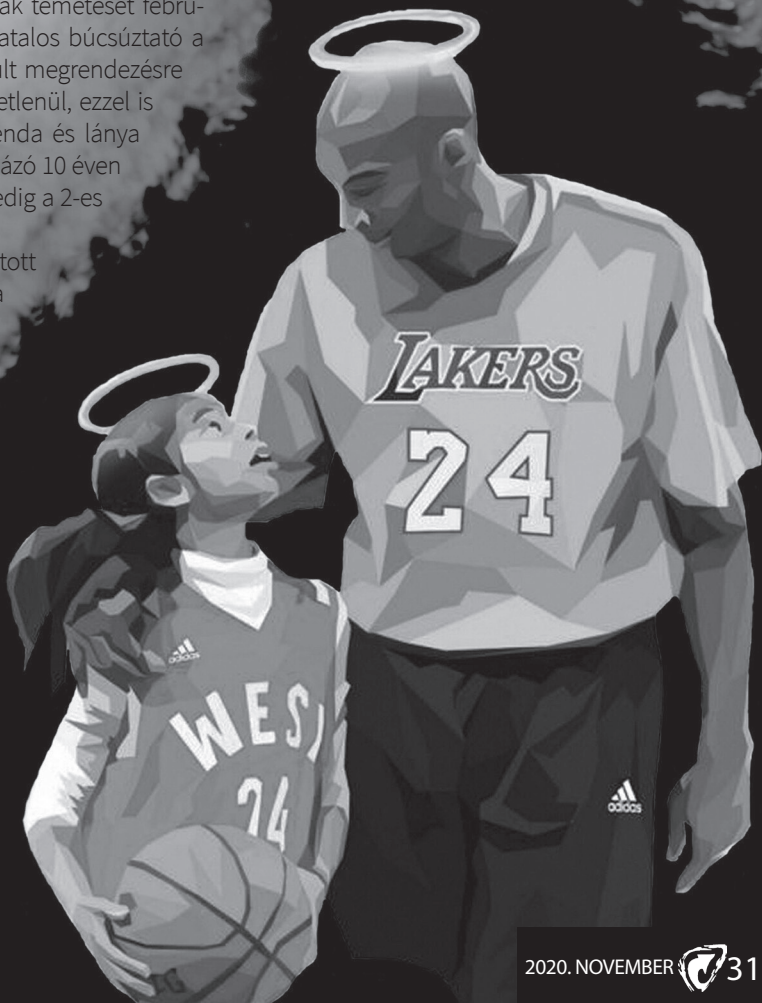
Kobe Bryant és lányának temetését február 7-én tartották. A hivatalos búcsúztató a Staples Centerben került megrendezésre február 24-én, nem véletlenül, ezzel is tisztelegve az NBA-legenda és lánya előtt, mivel a kosárlabdázó 10 éven át a 24-es, gyermeke pedig a 2-es számú mezt viselte.

A megemlékezésen tartott beszédében Vanessa elcsukló hangon mesélt lánya földön töltött életéről, majd sírva mondta, „Isten tudta, hogy nem lehetnek meg egymás nélkül ezen a Földön.

Együtt kellett magához vennie őket”. Férjének szánt szavai végén arra kéri őt, hogy vigyázzon a kislányukra, Gigire. A búcsúztatón számos ismert ember és kosárlégenda búcsúzott a Black Mamba néven is ismert kosárlabdázótól.

Egy valami azonban biztos, 41 év Kobe Bryantból nem elég. Azt hittük örökké fog élni, és összetörtünk.

**Legyen Nektek könnyű a Föld,
Kobe és Gianna!
Mamba Out!**



Festék vagy lézer?

Ha igazán izgalmas kikapcsolódásra vágytok, ahol a fő mérce az adrenalin, akkor jó cikket olvastok! A csapatharcok legiobbja, a fegyveres játékok világa tárulhat most elétek. Gondolhatunk itt a paintballra, vagy akár a lézerharcra. Annak ellenére, hogy sok mindenben hasonlítanak, nem is lehetnének ennyire különbözőek. Míg az egyik biztonságosabb, addig a másikban már nagyobb a tét, hiszen már fájdalmat is tudunk okozni a többieknek egy-egy lövéssel.

A lézerharc abszolút a családbarátabb verzió, akár kisgyerekek is játszhatják. A felszerelés egy mellényből vagy sisakból és persze a pisztolyból áll. Itt több játékmód közül is lehet választani, ilyen akár a flag capture, vagy a team death match. Több csapat is lehet egyszerre a pályán, és játéktól függően általában a minél több ember lelövése a cél. Itt, ha találat ér, néhány másodpercre kiállít a rendszer, aztán folytathatod a hentelest ahol abba hagytad. Nem tartozik a hagyományos

sportok közé, de ugyanúgy lehet versenyeket szervezni, és azért rendesen megmozgat.

A paintball már komolyabb műfajnak számít. Itt már vannak profi versenyek, de ugyanúgy megtalálhatóak az amatőr összecsapások is. Lehet kint és bent is játszani. Általában szabad tereken, elhagyatott épületekben, romépületekben rendezik be a pályát, de persze csak a megfelelő biztonsági intézkedések mellett. A bentie meccseken nem festéklövedéket használnak, hanem gumigolyókkal aprítják egymást a játékosok, ami meg tud ütni, ha nincs jól beállítva a fegyver. Ha találat ér, itt viszont fel kell tenned a kezéd és ki kell állnod a következő kör kezdetéig. Védőmaszk és megfelelő ruházat viselése kötelező, illetve ajánlott, ha nem szeretnétek két hétig kék-zöld foltokkal létezni.

Ha tehetitek, próbáljátok ki mindenképp őket, nagyon jól lehet szórakozni. Illetve kitűnő csapatépítőnek is, mert általuk közelebb kerülhetsz a többi játékoshoz. Vagy távolabb, igazából rajtatok múlik.

Írta: **Hollósi Bálint**



Magyar sportélet a kezdetektől

Te is gondolkodtál már el azon, hogyan jutott el nemzetünk odáig, hogy halomszámra hozzuk haza a szebbnél szebb eredményeket a nagyvilág versenyeiről? Utazunk vissza együtt egy kicsit a kezdetekhez!

Hogy mikor is kezdődött a sport egyre nagyobb körökben elterjedni hazánkban? Ahhoz, hogy ezt megtudjuk egészen a 19. századig kell visszanyúlnunk. A korszakban rendkívül sok meghatározó esemény történt országunkkal, mint például a szabadságharc, majd a kiegyezés. Ámde a modernizációnak és a reformkornak köszönhetően a testmozgás egyre nagyobb szerepet kezdett el betölteni a közéletben.

Kezdetben a nemesi körök szórakozásának köszönhetően terjedtek el az úgynevezett úri sportklubok, sportegyletek. Az evezés, korcsolyázás, lovaglás és vitorlázás voltak azok a sportágak, amikben kedvüket lelték. Az elsők között megemlítendő, hogy a nyaralni vágyó társadalom a magyar tengert kihasználva teremtette meg a Balatoni Yacht Egyletet 1867-ben. A század leforgása során sorra nyíltak meg a különböző egyesületek. A Budapesti Hajós Egyletet Széchenyi István emlékére 1861-ben hozták létre, amikor a Duna pesti szakaszán megrendezték az első evezős versenyeket.

A későbbiekben létrejött a Magyar Atlétikai Club. A tél adottságait kihasználva a Budapesti Korcsolyázó Egylet megrendezte első versenyeit, majd a század végén a Budapesti Torna Club két csapata elkezdte rúgni a bőrt a gyepen. Az 1896-os első Nyári Olimpiai Játékokon már képviselőt tette a magyar delegáció is 7 sportolóval, köztük Hajós Alfréddal az élen.

Az idő múltával sportágak sokasága terjedt el hazánkban. A foci-láz beindult az Aranycsapattal, megkaptuk a világversenyeken elért eredményeink által a vizes nemzet jelzőt. Folyamatosan fejlődött országunkban a sport különböző ágazatainak rendszere. Az olimpiák által már talán mindenki ismeri a magyar nemzetet, és ezt többek között köszönhetjük Kemény Dénesnek, Kozák Danutának vagy éppen az Iron Lady-nek, Hosszú Katinkának.

Írta: Szakács Zsombor



A TOP 3 legdrágább sport

Melyek vajon a világon létező legköltségesebb sportok, amikre több milliókat is költenek? Összegyűjtöttük nektek azokat, amikért mélyen a zsebbe kell nyúlni, akár azért, hogy nézhessük vagy részt vegyünk benne.

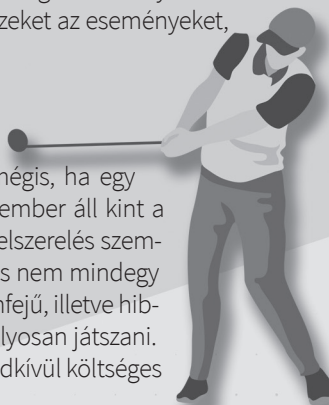
TOP 1 - Formula 1



Az autóversenyzés szempontjából ez számít a legtöbb pénzből megrendezésre kerülő sportnak. Legdrágább eszközei természetesen maguk az autók, melyek nyitott karosszériájú, turbómotoros versenyautók, és képesek elérni az akár 380 km/órás sebességet is. A másik nagyon fontos dolog a szilárd burkolatú, különböző dőlésszögű versenypálya. A pályák egészének, illetve a lelátóknak is, kialakítás szempontjából szigorú szabályoknak kell megfelelniük. Már az első verseny óta szponzorok támogatják ezeket az eseményeket, melyek a logóikat festetik az adott csapat autóira.

TOP 2 - Golf

Napellenzős sapka, golfcipő, vakítóan zöld pályák, elektromos golfkocsik... Mindenkinek ismerősek lehetnek ezek a jellemzők, mégis, ha egy filmben látunk egy ilyen jelenetet, biztosan nem a legszegényebb ember áll kint a pályán az ütőjével. Szintén elég drága sportnak számít a golf is, és felszerelés szempontjából nem biztos, hogy mindenkinek van otthon belőle, ugyanis nem mindegy milyen ütőt és labdát használunk. Trópusi keményfából készült, titánfejű, illetve hibrid ütőkkel, valamint mélyedéses labdákkal, kesztyűben lehet szabályosan játszani. De ez mit sem ér, ha nincs egy kifogástalan minőségű pálya, amit rendkívül költséges gondozni, hogy mindig tökéletes lehessen.



TOP 3 - Repülések

Legyen szó akár egy Duna felett haladó élményrepülésről, egy téli hőlégballonozásról vagy egy ejtőernyős tandemugrásról az biztos, hogy ezekre sem elég egy heti zsebpénz. Legtöbbször ajándék céljából ruházunk be egy ilyenre vagy élményszerzés miatt próbáljuk ki, de vannak, akik ezt heti vagy napi szinten űzik. Különbféle megmérettetéseket is rendeznek, amikre hosszú hónapokig vagy akár évekig csiszolgatják ügyességüket a versenyzők. Egy repülőgép vagy helikopter vásárlására is rengeteg pénzt össze kell gyűjteni, valamint engedélyekre, tanfolyamokra, védőruházatra, léggömbrepülés esetén még melegítőpalackokra is kell gondolni.



Írta: Nyárádi Lilla



BudaPaint

Szépen rajzolsz? Esetleg van érzéked a festészethez és te szeretnél lenni a következő Picasso? Vagy nehezedre esik egy pálcikaembert is megrajzolni, de mindig is imádtad nézni a kreatív, ötletes DIY videókat? Akkor jó helyen jársz, mert a BudaPaint élményfestő stúdió mindenkit szeretettel vár, még az olyan kétbalkezeseket is, mint én vagyok.

Márciusban diákszervezetünkkel lehetőségünk nyílt részt venni egy csapatépítőn a BudaPaint jóvoltából. Őszinte leszek, én rettegtem, hiszen mindig is nehezemre esett minden kreatív dolog az életemben, és a rajzóra volt a legnagyobb ellenségem gimnáziumi éveim során. Azonban azt ígérték, hogy garantáltan boldogan és élményekkel gazdagodva fogok kijönni a stúdióból, így összeszedtem a bátorságomat és elmentem.

Először is kis csapatunk kiválasztotta előre, hogy milyen képet szeretne „újraalkotni”. Mi a Kis herceg c. képet választottuk. Másnap megérkeztünk a stúdióba, ami a Bathyány-tértől pár perc sétára található az Országházzal szemben. Maga a helyszín is elképesztően hangulatos, hiszen amint beléptünk elkapott minket az alkotási vágy. Mindenki kapott saját festővásznat, ecsetet, palettát és kezdődhetett is a móka.

Az élményfestést egy instruktorkíséri végig, aki minden egyes ecsetvonásodnál ott van, így lépésről-lépésre készítheted el az utasításai segítségével a saját festményedet. Az egész folyamat összesen 3 órát vesz igénybe, mindeközben halk zene szól és szabadon fogyaszthatsz a kihelyezett ital- és ételkínálatból. Az oktató sokszor megáll, megnézi mindenki alkotását, és ha valaki elakadt a folyamatban, akkor segít neki továbbhaladni.

Ugyanazt festettük, mégis mindegyik festmény egy picit más, egyedi lett. A saját alkotásodat haza is viheted, hogy aztán otthon dicsekedhess vele családtagjaidnak, hogy igenis ezt te festetted! Kisebb-nagyobb segítséggel...

Egytől egyig boldogan és büszkén jöttünk ki a stúdióból a saját festményünkkel a kezünkben. Csak ajánlani tudom; ha van benned festői véna, ha nincs. Nagyon szépen köszönjük a lehetőséget a BudaPaint stúdiónak!



Írta: Meceéri Kata



Kiszabadultunk!

Szereted a kihívásokat? Belebújnál egy kis időre Harry Potter, Horatio Caine, vagy akár egy börtöni fogoly bőrébe egy játék erejéig? Ha igen, akkor vár az Időcsapda!

Diákszervünknek lehetősége nyílt csoportokban kipróbálni magát az Időcsapda szabaduló szobáiban. Nagyon különleges, hosszú, izgalommal teli, elgondolkodtató feladatokat kellett teljesítenünk 2-8 fős csapatokban.

A cég 7 különálló témában kínál a nagyvilágnak pályákat. Átlagban 60-70 perc alatt kell kiszabadulni az egyes szobákból. A pályák során különböző interaktív, érdekes feladatok várnak rátok, ahol a csapat az elizolt környezet okozta frusztráló, de mégis élvezetes gondolatmeneteket használva jut egyről a kettőre.

Választhattok, hogy mi illik legjobban hozzátok. Ha esetleg úgy érzitek, hogy Ti vagytok a következő roxforti évfolyam, akkor válasszátok A Titkok Kamrája, az Odú vagy A Varázslóbörtön Foglya pályákat. Viszont, ha Horatio új csapatába akartok bekerülni,

ki ne hagyjátok A Hentes gyilkos szobáját, ahol szintén meglepőbbnél meglepőbb történeteken eshettek keresztül.

Ehhez - ahogy a Pszichopata Gyilkos szobájához is - nagyon elszántnak kell lennetek, bírnotok kell a durvább meglepetéseket is.

Ha pedig az Alcatraz egyik fogdájának atmoszférájába csöppennétek bele, és onnan próbálnátok meg kiszabadulni, akkor a Börtöncsapda csak rátok vár. Illetve van még lehetőség arra is, hogy megtapasztaljátok egy vegyi katasztrófa utáni állapotot úgy, mintha egy bunkerbe bújtatok volna el előre. Eközben persze történik valami, ami olyan problémát állít elétek, amit ha túl akartok élni, kénytelenek vagytok kijutni. Ezt az élményt a Halálcsapda- Bunker opciónál élhetitek át.

Véleményem szerint az egyik legjobb időtöltés egy csapatépítőhöz, vagy bármiféle baráti programhoz. Mi nagyon élveztük!

Írta: Szakács Zsombor



Hajmeresztő sportágak

exkluzív válogatása

Elgondolkodtál már azon, hogy milyen lehet a Sarkvidéken vasalni az inged? Vagy hogy hány méterre vagy képes eldobni a legtrendibb iPhone X-edet? A 21. század szinte legnagyobb csodája, hogy mindig képes újat mutatni, meglepni, vagy lesokkolni valamivel. Ebben a cikkben 4 olyan sportot hoztunk el nektek, amikre a legjobban talán a megdöbbentő kifejezés illik.

Sakkboks

Nem nehéz megfejtetni vajon melyik sportágakból tevődik össze; a sakk és a bokszt felváltva keveredik benne pontosan úgy, ahogy elsőre is hangzik. 2003 óta van számontartva, mi több 2005-ben már Európa-bajnokságot is rendeztek belőle. A 11 menetes sakk részről a játékosok leveszik kesztyűjüket, majd felveszik fülhallgatójukat, hogy még véletlenül se zavarja meg őket a közönség. Mattot adni pedig lehet kiütéssel, technikai KO-val és pontozásos fölényrel is.

Extrém vasalás

Phil Shaw igazi férfi, akinek szokása a rendszeres házimunka elvégzése. Igaz, hogy néha extrémebb helyeken gyakorolja a vasalást, mint a legtöbb háziasszony. Követői már olyan szintre fejlesztették ezt a sportot, hogy sokak hegymászás, biciklizés, sőt vízisízés közben is képesek ruháikat simára vasalni.

Sajtgurító verseny

A sajtgurító verseny már évszázadok óta létező dolog, rendszeresen megrendezésre kerül az angliai Gloucestershire megyében a Cooper's Hillen. A verseny célja, hogy a domb aljára leérő a sajtot elkapjuk. A futam győztese természetesen megnyeri a sajtot. Nem épp veszélytelen sportág, a meredek lejtő és a lefelé száguldás nem a legjobb párosítás. Pont emiatt a törvény többször is betiltotta, ám ez sem tántorítja el az örült sajtgurítókat egy újabb versenytől.

Mobiltelefonhajító verseny

Ezt a játékot nem kell túlragozni, egy a cél: minél messzebbre juttatni a telefont, ami a kezében van. Nem egy bonyolult játékmenet, nem is kell túl nagy megerejtetés hozzá. Akár még dühlevezetésnek is jól jöhet, ha esetleg már huszadjára hívna a főnököd, hogy megint leteremtsen valamiért.



Írta: Fodor Dorka

MINDENNAPI SPORT A KARANTÉN ALATT

A vírushelyzet miatt sokunknak, legyen az diák vagy munkavállaló, otthon kellett maradnunk. Kezdetben még talán örülhettünk is ennek mondván, hogy végre pihenhetünk egy kicsit, de a későbbiekben azonban biztos vagyok benne, hogy szinte mindenki unta már az otthonülést.

A legjobb módja annak, hogy kimozduljunk otthonról a vásárláson kívül, a sport vagy bármiféle testmozgás volt. Ezek fontosak ilyenkor, mert általuk megőrizhetjük testi és mentális fittségünket, épségünket. Habár a konditermek nem voltak opciók (kötelezően zárva tartottak) és az utcára sem mentünk ki szívesen, ettől még voltak alternatív megoldások. Számos otthon végezhető gyakorlat közül választhattunk. Akár kezdők vagyunk, akár tapasztaltak már a témában, a YouTube-hoz mindig lehet fordulni, hiszen komplett edző videótól tippelig mindent megtalálhatunk. Legyen a cél fogyás, izomépítés vagy kardió, ezekben általában végigvezetnek minden feladaton, meghatározzák, hogy mennyi ismétlést csináljunk belőlük és mennyi szünetet tartsunk. Jó példák erre a Rubint Réka, a jóga vagy a street workout videók, amikhez nincs szükség felszerelésre sem.

Ha mégsem tartottunk más emberek közelségétől a köztereken, akkor a lehetőségeink még tovább bővültek. Ha van kisállatunk, akkor például elmehettünk velük sétálni, ami nem csak nekünk tett jót, de biztos ők is nagyon boldogok voltak. Találkozhattunk barátainkkal tereken, onnan sétálhattunk valamerre, vagy akár túrázni is elmehettünk a természetbe. A nyár kezdetével szerencsére enyhültek a korlátozások és nagyjából minden olyanra volt lehetőség, amire előtte is. A karantén jó lehetőség volt, hogy felveszünk egy új szokást, amit a végeztével is folytathatunk; a kérdés, hogy éltünk-e vele.

A sport és a mozgás korábban is fontos volt és mindenkinek be kéne iktatni az életébe, ha eddig nem tette. Általa megóvhatjuk egészségünket és kiszabadulhatunk a mindennapok mókuskerekéből. Jót tesz az az egy óra kikapcsolódás, amíg nem a problémáinkon gondolkodunk, hanem kihajtjuk magunkat.

Írta: Hollósi Bálint





Kedves Olvasók!
Vigyázzatok egymásra,
maradjatok otthon, és a
következő félévben
várunk vissza titeket a
Külkerre és a tag-
felvételinkre!



