

Széli Kálmán ösztöndíj

Sport és egészségünk



Készítette: Gömbös Márton

2020/2021

1. Előszó

A sport, azaz a rendszeres testmozgás és az egészség megőrzése meghatározó része az emberek életének. Minden országban és kultúrában elkerülhetetlenül megjelenik és létfontosságú szerepet játszik. Szerencsére egyre több ember mindennapjainak része a testmozgás, így természetesen figyelembe veszik például költözésnél, hogy az adott városban vagy településen milyenek a viszonyok, milyen lehetőségek adóttak szívük sportjának űzésére. Emellett az sem utolsó szempont, hogy milyen intézmények érhetőek el, ha esetleg egészségügyi problémák adódnának. Pályázatomban szót ejtek a városunkban lévő ilyesfajta intézményekről, sportegyesületekről és - lehetőségekről, kiemelem az egészségmegőrzés és a sportolás fontosságát, végezetül röviden a saját véleményemet is elmondom, néhány fejlesztési ötlet mellett.

2. Szentgotthárdi sportegyesületek:

Szentgotthárdi KK - kézilabda:

A kézilabda évtizedek óta napjainkig a város legmeghatározóbb és legnépszerűbb sportága. Ebben a játékban az alapmozgások, mint a futás, ugrás és dobás – ezek mind a létfenntartás eszközei – együtt fejlődtek az emberiséggel. Az 1900-as évek elején a domináns sportág a torna volt, hisz igény volt egy olyan mozgásformára, ami kötetlenebb, mint a torna, finomabb, mint a labdarúgás, szórakoztató mind játszani, mind nézni, valamint nők is játszhatják. Így alakult ki a századforduló környékén a sportág.

Ez az egyesület is magában hasonlóan nagy múlttal rendelkezik. Ezidáig főként férfi csapatok és játékosok voltak előtérben, ám ez az elmúlt években jelentősen megváltozott. Az idei, 2020/2021-es bajnokságon leginkább már a női utánpótlás képzésén van hangsúly. Jelen helyzetben U14-es és U11-es csapatot versenyeztet a sportegyesület. Egy 2012-ben elkezdett sportcsarnok építése is folytatódik idén, ami a tervek szerint hamarosan elkészül, így egész évben megfelelő hely és körülmények biztosíthatók a sportolni vágyó gyerekek számára, ami az egyesület egyik fő célja.

Szentgotthárd-Alsószőlnök Sport és Turisztikai Egyesület – sakk:

Sokan törik rajta a fejüket manapság, hogy vajon a sakk sportnak számít-e. Nos, itt Szentgotthárdon sportként tartjuk számon, hisz az agy ugyanúgy izom, amit edzeni kell. Így a sakk-egyesület a legmagasabban jegyzett egyesületek közé tartozik. NB I/B-s bajnokságban is sakkoznak az itt résztvevők, valamint több tagja is szlovén, így az egyesület kiváló példája a városunkban rendkívül fontos magyar-szlovén barátságnak.

Skorpió Kick-Box SE:

A kick-box sport az 1970-es évek elején alakult ki az USA-ban és Nyugat-Európában. Létrehozóinak (az amerikai Mike Anderson és a német Georg Bruckner) egyik fő célja az volt, hogy az ütések és rúgásokat használó távol-keleti eredetű harci művészetek – ezek

közül a legismertebbek: a karate, a tae-kwondo és a kung-fu – mozgásanyagát továbbfejlesztve és részben azokat ötvözve egy önálló, versenycentrikus küzdősportot hozzanak létre.

A helyi egyesület, azaz a Skorpió Sportegyesület 2000 szeptemberében, Szombathelyen alakult Takács Tibor vezetésével. Nem sokkal később városunkban is elérhetővé vált, folyamatosan növvő népszerűséggel. Manapság már az egyesület gerincét képezi a szentgotthárdi csapat. A rendszeres edzések városunkban a Vörösmarty Mihály Gimnázium tornatermében zajlanak, és folyamatosan várják a lelkes újoncokat.

Szentgotthárdi Kerékpáros Egylet:

A biciklizés legtöbbünknek csak egy közlekedésfajta, rengeteg előnnyel. Erősíti az izmainkat, a tüdőnket, kimozdít minket a friss levegőre, és engedi hogy élvezzük a környezetünket. Másoknak azonban ez egy sajátos szenvedély, amiben nagy örömet lelnek. Az ilyen embereknek jött létre ez az egyesület. Hivatalosan 2008 óta működik és a mai napig aktív. Rövidebb és hosszabb túrákat egyaránt szerveznek, ám nem csak Szentgotthárdon és környékén, hanem a Dunántúlon, Ausztriában, Szlovéniában és Szlovákiában is. Ezekben a rendezvényeken azonban a részvétel bárkinek megengedett, nem csak az egyesületi tagoknak, akik közt fiatalok és idősebbek egyaránt megtalálhatók.

Leung ting wing tsun kung-fu egyesület:

A kick-box mellett városunkban a kung-fu ezen ága érhető el mint harcművészet. A Magyar Wing Tsun Egyesület - Magyarország legrégebbi és legnagyobb kung-fu iskolája - megalapítója és vezetője Si-Fu Máday Norbert. Si-Fu személyes tanítványa Leung Ting Nagymesternek; irányítása alá tartozik Lettország, Románia, Ukrajna, Oroszország és Litvánia is. Aki ebbe az egyesületbe tartozik, annak lehetősége van igazi és ősi kínai harcművészetet tanulni, valamint olyan diplomát szerezni vizsgák során, amelyet minden hivatalos szerv a világon elismer, emellett természetesen fontos és hasznos önvédelmi tudást szerezni.

Erről a harcművészetről személyes indíttatásból is szívesen beszélek, hisz évek óta az egyesület tagja vagyok. A jelenlegi világjárvány miatt a helyszínek változnak, ám a csapat nem. A szentgotthárdi, valamint a szombathelyi edzéseket Si-Hing Takács Zoltán tartja, és tanít gyerekeket és felnőtteket egyaránt. Egy rendkívül hatékony harcművészet elegyedik egy családi társasággal, az egyesület pedig mindig nyitott az új emberek felé és szeretettel várja őket.

Synergy Fitness Szentgotthárd SE – futóegyesület:

A futás a biciklizéshez hasonlóan egy remek edzési lehetőség, ami rengeteg pozitív hatással van a lábizmainkra, tüdőnkre, valamint segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségeket. Nagyon sokan használják ki városunkban a friss vidékies levegőt és futnak rendszeresen. Nekik kedvezhet igazán ez a futóegyesület. 2011-ben

alakult, és célja elsődlegesen az országos és akár nemzetközi versenyeken való részvétel lehetővé tétele.

PresiDance Táncsport Egyesület:

A páros tánc szerelmeseinek is van lehetőségük kibontakozni és fejlődni Szentgotthárdon. Az egyesületet 2016-ban alapította Horváth Kristóf és táncpartnere, Szatmári Orsolya, hétszeres WADF Latin világbajnokok. célja kiszélesíteni a Szentgotthárdon élők kulturális, szabadidő-, amatőr- és versenysport-lehetőségeit. Az egyesületben kicsik, fiatalok és idősebbek egyaránt megtalálhatók, akik latin, illetve standard táncokat tanulhatnak. Amint az az egyesület Facebook-oldalán is olvasható: „A tánc nem szenvedély az elején, csak egy életérzés. Belekezdesz, és nem tudod abbahagyni. Ekkor válik szenvedéllyé!”

Szentgotthárd VSE:

Ez talán a legnagyobb egyesület mind közül városunkban, hisz ezen belül 6 szakosztály található meg. 1902-ben alakult, és céljuk a város- és környékbeli emberek számára a változatos sportolási és szórakozási lehetőségek biztosítása. Központja a Szentgotthárdi Sporttelep, ahol megfelelő körülmények állnak rendelkezésre az egyesület tagjainak. Ez a bázis folyamatosan bővül, és az egyesület nyitott minden új sportágra, amire igény van.

Szentgotthárd VSE – labdarúgás:

Mondani sem kell, hogy a labdarúgásnak is fontos szerepe van városunkban. Évtizedek óta az egyik legkedveltebb és legismertebb sport a világon, hisz egyszerű megérteni, szórakoztató, mindemellett pedig remek testmozgás. A szentgotthárdi csapat jelenleg a Megyei I. osztályú labdarúgó bajnokságban játszik, a felnőtt csapat mellett korosztályos csapatok U21-es, U18-as, U15-ös és gyermekcsapatok is szerepelnek. Az egyesület eredményesen nevel utánpótlást, ismeri fel, válogatja ki, valamint gondozza a tehetségeket, így jelentősen nőtt a fiatalok száma az egyesületben az elmúlt évek során.

Szentgotthárd VSE – teke:

A teke a bábusportok egyike, a bowling rokona. Ez a város egyik lesikeresebb szakosztálya, jelenleg a csapat a 12 csapatos NB I-es bajnokság Nyugati csoportjában szerepel. 2014-ben felújították a Sporttelepen található tekepályát, azóta az ország egyik legmodernebb tekepályájával büszkélkedhetünk. A szakosztály egy 2. csapatot is szerepeltet a megyei I. osztályban. Ez a szakosztály is nagy hangsúlyt fektet az utánpótlás nevelésre, ennek eredményeként kiválóan szerepelnek a fiatal szentgotthárdi tekézők a korosztályos országos versenyeken.



(forrás: <https://www.facebook.com/GotthardTekepalya/>)

Szentgotthárd VSE – atlétika:

Ez a szakosztály elsősorban a helyi és környékbeli futóknak biztosít szervezett sportolási és versenyzési lehetőségeket. A hazai szabadidős versenyek mellett számos külföldi (főként osztrák és szlovén) futóversenyen rendszerint eredményesek a helyi atlétáink. Az egyesületi tagok száma közel negyven fő, a kisiskolásoktól a nyugdíjasokig minden korosztály képviselteti magát. A szakosztály vár minden olyan amatőr sportolót, aki szívesen hódol a futás sportnak és szeretné kipróbálni magát különféle megmérettetéseken is.

Szentgotthárdi VSE – asztalitenisz:

Az egyik „legfiatalabb” szakosztály az asztaliteniszezőké, ők 2014-ben alakultak. A csapat a megyei II. osztályú bajnokságban szerepel, a helyei mérkőzéseket, illetve az edzéseket a Szentgotthárdi III. Béla Szakképző Iskola tornatermében tartják. Az alapítás évében rendezték meg az első nyílt versenyüket a környékbeli sportbarátok számára, aminek hatására rengeteg új tag látogatja edzéseiket. Ezek a tréningek

minden sportkedvelő számára nyitottak, akik a sport ezen ágában szeretnék kipróbálni magukat.

Szentgotthárdi VSE – íjászat:

Az íjászat egy kedvelt sport hazánkban, hisz mindenki ismeri a történelemórákról a népünk íjászmúltját. A hagyományörzés mellett azonban rengeteg előnye van az íjászatnak: pontossággal, türelemmel és gyorsasággal ruházza fel űzőit, miközben az izmokat is remekül megdolgoztatja. Szintén a fiatal szakosztályok közé tartozik ez is. Az alapítás körülményei kissé szokatlanak: egy íjászbemutatót 4 ismerős közösen tekintett meg, és ezt követően fogant meg a gondolat, hogy mi lenne, ha e sportágnak szervezettebb körülmények között hódolnának és alapítanának egy szakosztályt. A téli időszakban a templom alatti teremben végzik az edzéseiket, a jó idő beálltával pedig külső helyszínen végzik a foglalkozásokat. Az íjászok szinte minden versenyről érmeikkel térnek haza, szívesen látogatják a hazai versenyek mellett a külföldi (szintén osztrák és szlovén) versenyeket is, a létszám pedig folyamatosan bővül.

Szentgotthárdi VSE – Rekreációs szakosztály

Ők a „legifjabb” szakosztály az egyesületen belül. A szakosztály a szentgotthárdi Pszichiátriai Betegek Otthonában működik. Elsődleges céljuk az értelmileg akadályozott lakók számára a versenylehetőségének biztosítása, valamint a Speciális Olimpia mozgalom népszerűsítése, ami rendkívül fontos ezen embereknek. Nagyon erős motivációt tud adni ez a verseny számukra, és

véleményem szerint minden joguk megvan egy olyan versenyhez, ahol nem indulnak egyértelmű hátránnyal. A korából is látszik a szakosztályt alapítók modern gondolkodása és elfogadása.

3. Sportolásra adott lehetőségek, helyszínek

Természetesen keveset ér a sport és annak szeretete, ha nincs hely, ahol azt űzhetjük, vagy átmozgassuk a testünket. Szentgotthárdon szerencsére ebben sem szenvedünk hiányt, hisz az egyesületek épületei mellett különálló helyszínek is adtak különböző testmozgások végzésére. A már említett épületek (pl. tekepálya) mellett nemrégiben bővült a Szentgotthárdi Sporttelep egy kültéri fitnessparkkal is, amit nekem is volt szerencsém kipróbálni. Egy remekül felszerelt területről van szó, ami kiváló lehetőséget nyújt jobb idő esetén a szabad levegőn edzeni, ami manapság a vírusos időszakban még fontosabb. Ez egy viszonylag nagy újítás városunkban, hisz eddig szinte semmilyen lehetőség nem volt úgynevezett „street workout”-ra. Régebb óta működő edzéslehetőségek is vannak, például a Synergy Fitness edző- és fitnesszterem. Ez a helyszín modern fitness- és kardiógépekkel van felszerelve, valamint magas kategóriájú szoláriumgépekkel várja vendégeit. Nem szabad elfelejteni azonban a St.Gotthard Spa&Wellness Fitness részlegét sem, ami konditeremmel és fallabdapályával rendelkezik. Előbbin a legtöbb igényt kielégítő kondi- és fitnessgépek, valamint sportanimátori köredzések találhatóak meg, az utóbbi pedig egy dinamikus beltéri sportnak ad egyedülálló helyet városunkban. Emellett azonban a kültérnek is fontos szerepe van. Ugyan nem specializált, de rengeteg szabadtéri

foglalkozásnak ad teret a várkert, többek közt futásra, biciklizésre van itt lehetősége fiataloknak és időseknek egyaránt.



A szabadtéri fitnesspark (forrás: <http://szentgotthard.hu/hu/kiemelt-hirek/erosodik-szentgotthard-kulteri-fitness-parkkal-bovult-a-varosi-sporttelep.html>)



A St.Gotthard Spa&Wellness Fitness részlegének konditerme (forrás: <https://gotthard.accenthotels.com/hu/wellness/fitness-reszleg>)

4. Egészségügyi szakintézmények

Városunk relatíve kis méretéhez képest sok orvos és intézmény van itt. Fogorvos, háziorvos, gyermekorvos egyaránt megtalálható, ám a Szentgotthárdi Rendelőintézet kiemelkedik. Ez egy rendkívül jól felszerelt és modern létesítmény, ahol a legtöbb fajta szakorvos megtalálható. Többek közt van belgyógyász, sebész, traumatológus, reumatológus, onkológus, nőgyógyász és még sok más. Ezen szakemberek a környék közel 15 000 lakosának adnak magas színvonalú ellátást. Emellett a Szentgotthárdi Szakosított Otthon egy fontos része a szentgotthárdi egészségügynek. Az intézmény két épületében ápolják és gondozzák a pszichiátriai betegeket. A nagy parkosított területnek hála szabadidős tevékenységek, valamint az épületben kiscsoportos foglalkozások is elérhetők az ápoltaknak. Emellett meg kell említeni az Iskolaszanatóriumot is, ami az évtizedek során többször változtatott célt. 1930-tól 1969-ig 8-18 éves tüdőbetegek érkeztek ide, a sanatórium jelentősen hozzájárult a tbc visszaszorításához, majd pedig felszámolásához. Miután ez sikerült, 1969-től 1979-ig rehabilitációs kórházként működött, szív-és tüdőbetegségeken szenvedőket gyógyítottak itt. Ezt követően a megyei igényeknek megfelelően főleg mozgásszervi megbetegedések és műtétek utáni rehabilitációt biztosít.



Rendelőintézet Szentgotthárd (forrás: <http://szentgotthard.hu/hu/intezmenyek/rendelointezet-szentgotthard.html>)



Iskolaszanatórium (forrás: <https://honismeret.com/eg%C3%A9szs%C3%A9g-%C3%A9s-%C3%A9letm%C3%B3d/65-els%C5%91-magyar-%C3%B3ragy%C3%A1r-iskolaszanat%C3%B3rium>)

5. A sportolás egyszerűbbé, könnyen elérhetővé tétele

Véleményem szerint a városban sok nagyszerű lehetőség kínálkozik a sportolásra vagy testedzésre. Természetesen nem lehet minden elvárást kielégíteni, azonban az itt élők számára sok lehetőség érhető

el labdajátékoktól kezdve egészen a harcművészetekig. Az azonban az észrevételem, hogy nincs elég tér a sportágak hirdetéséhez. Kutatómunkám során számos olyan lehetőséget fedeztem fel, amiről korábban nem hallottam. Biztosan rengetegen vannak, akik szívesen sportolnának itt, azonban úgy gondolják, hogy alig pár dolog érhető el számukra. Szerintem mindenkinek előnyös lenne, ha ezek nagyobb felületen lennének hirdetve, esetleg lehetőség lenne jobban felhívni rájuk az emberek figyelmét.

6. Általános tanácsok, egészségmegőrzés

Elvileg mindenki tudja, amit már kisiskolás koruk óta mondanak nekik, hogy a sportolás és az egészséges táplálkozás rettentően fontos. Azonban csak kevesek tudják vagy értik meg, mennyit is számítanak ezek. A rendszeres testmozgással, minőségi és egészséges ételek bevitelével nem csak fizikailag, de lelkileg is egészségesen tartjuk magunkat, ami rendkívül fontos a mostani társadalomban és korban, ahol napról napra változik minden, és az emberek minden olyan dologra sajnálják az időt, amit nem tartanak hasznosnak. Az egészségünk és jóllétünk azonban mindennél fontosabb, mégis sokan nem veszik figyelembe ezeket. Talán ennek a szörnyű vírusos időszaknak egyetlen pozitív velejárója, hogy többen jöttek rá, mennyire fontos is a mozgás, a friss levegő és saját maguk. Azoknak, akik most kezdenek sportolni, azoknak a következőket ajánlanám figyelmébe:

- A saját boldogság a cél, olyat csinálj, amit élvezel!

- Ha fejlődni is szeretnél az adott sportban vagy testedzésben, a folyamatosság kulcsfontosságú.
- A sport nem teljes magában, megfelelő egészséges táplálék kell ahhoz, hogy ténylegesen egészségesek legyünk.
- Érdemes kipróbálni több mindent, hátha van, ami jobban tetszik, jobban illik hozzád.
- Sokkal élvezetesebb és motiválóbb másokkal közösen sportolni.

7. Végszó

Szentgotthárdon szerencsére lehetőségünk van egészségesen élni és rendszeresen mozogni, valamint rengeteg sport áll rendelkezésünkre, nem szabad elpocsékolni ezeket. Testünk és lelkünk egészsége a legfontosabb, márpedig ezekhez az egészséges életmód elengedhetetlen. Nagyon szerencsések vagyunk, hogy ilyen körülmények közt élhetünk, friss levegőn, ilyen lehetőségekkel, ahol mindenki megtalálhatja a hozzá leginkább illő mozgásfajtát, ami örömet okozhat neki és változatosságot hozhat a szürke mindennapokba, miközben még egészségéért is tesz.

Források:

<http://szentgotthard.hu/hu/sport.html>

<https://gotthard.accenthotels.com/hu/wellness/fitness-reszleg>

<https://www.facebook.com/synergyfitnessszentgotthard>

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Bowling>

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Teke_\(sport\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Teke_(sport))

<https://www.facebook.com/kodancestudio/>

<https://adjukossze.hu/obh/szervezet/presidance-tancsport-egyesulet-84827>

<http://www.wingtsun.hu/menu/wing-tsun/magyar-wing-tsun-egyesulet/>

http://skorpiose.hupont.hu/#google_vignette

<https://hu.wikipedia.org/wiki/K%C3%A9zilabda#T%C3%B6rt%C3%A9nete>

<http://hivatal.szentgotthard.hu/intezmenyek/szocialis-es-egeszsegugyi-intezmenyek.html>

<https://www.gotthardotthon.hu/intezmeny-2/>

<https://honismeret.com/eg%C3%A9szs%C3%A9g-%C3%A9s-%C3%A9letm%C3%B3d>

