

2012. december
II. évfolyam 4. szám

HU ISSN 2062-6436



9 772062 643006

Ára: 750 Ft * 27 Euro * 11,4 RON * 90€ RSD

rekreacio.eu

A KÖZÉP-KELET EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Egri Advent Fotó: Daróczy Péter

Szabadidős búvárkodás
Rekreáció babáknak és mamáknak
Görkorsolyázás története II.
Bemutakozik a Szegedi Sportközpont
Városi Rekreáció: Szombathely

TEMPO aktualitás

INGYENES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A TEMPO EGÉSZSÉGPÉNZTÁRNÁL!

Pénztárunk 15 vállalati családi egészségnapon vett részt ingyenes szűrővizsgálatokkal, mint vérnyomás, vércukor, véroxigén, koleszterin, testzsír mérés, számítógépes talpvizsgálat, szemészeti szűrés. Ezzel közel 3500 embert tájékoztatott egészségi állapotáról. A szűrések mellett folyamatos kedvezményeket, kuponokat és minőségi szolgáltatásokat biztosítunk Pénztártagjaink számára. Ősztől tavaszig vállalati helyszíni szűréseket végzünk.

Csatlakozzon Ön is Szolgáltatóinkhoz!



TEMPO
AZ EGÉSZSÉGPÉNZTÁR

További információ:
www.egeszsegpenztar.hu

OPTI
SOFT®

1025 Budapest, Nagybányai út 92.
Tel.: 06-1/248-2515
E-mail: info@optisoft.hu
Honlap: www.optisoft.hu

Optisoft Nyrt.

BIZTONSÁG

RENDSZER

KORLÁTOK NÉLKÜL



Szolgáltatásaink: Szakambulanciák, diagnosztikai egységek, szűrőprogramok



Klinikánkon magas színvonalon, kiváló szakemberekkel, egyedülálló, csúcstechnológiájú műszerparkkal, elérhető árakon fogadjuk a pácienseket.



KÉK LAGÚNA EGÉSZSÉGKÖZPONT

1037 BUDAPEST, BOKOR U. 17-21.

Telefon: (1) 430-21-88, fax: (1) 242-58-58

info@keklagunaklinika.hu, www.keklagunaklinika.hu

Tartalom

REKREÁCIÓS TRENDK Cseh Attila - A szabadidős búvárkodás	04
VÁROSI REKREÁCIÓ Dr. Kiss-Gesoits Beatrix, Nagyvárad Katalin, Dr. Polgár Tibor - Minden „kő” a 2000 éves Saváriáról mesél a mai Szombathelyen	06
REKREÁCIÓS TRENDK Kopkáné Plachy Judit, Farkas Éva - Rekreáció babáknak és mamáknak	10
TANULMÁNY Tessényi Judit - Az érzelmek szerepe a szerencsejátékokban és a függőség kialakulásában	12
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA Szakács Ibolya - Melegítő ételek hideg napokra	19
TANULMÁNY Béres Sándor - A görkorszolyázás története II.	21
REKREÁCIÓS SZOLGÁLTATÁS Varga-Tóth Tamás - Bemutatkozik a Szegedi Sportközpont	28
AKTUÁLIS Erdős Tímea - KERT hírek	30
KÖNYVISMERTETŐ Mosonyi Helga - A fitlabda és a pilates	33

A Közép-Kelet-Európai Rekreatív Társaság tudományos magazinja / Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association. info@recreationassociation.eu. Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreatív Társaság. Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association. Alapítva: 2011. Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly. **Főszerkesztő/Editor in Chief:** Dr. Szatmári Zoltán **Felelős Szerkesztő/Executive Editor:** Dr. Fritz Péter. **Szerkesztőbizottság/Board of Editors:** Bartha Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Schaub Gáborné, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó. **Felelős Kiadó:** Dr. Szatmári Zoltán **Szerkesztő/Editor:** Duna Erika **Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:** marketing@recreationassociation.eu. **Kiadó/Publishing:** Közép-Kelet-Európai Rekreatív Társaság **E-mail:** info@recreationassociation.eu. **Nyomda/Print:** City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső-Tiszapart 31-34.



A TÉLI REKREÁCIÓ ÖRÖME

Az enyhe ősz ideje elmúlt, s vele együtt beköszöntött a korai sötéttedéssel, borongós idővel járó és havat hozó hideg tél. A természet téli álmat alszik, a mínuszok kopogtatnak az ablakon. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nekünk is visszavonulót kellene fűjni, hiszen a fagyos időben r is számtalan lehetőség áll rendelkezésünkre. Miért kellene bevackolva magunkat a lakásba, elvonulni a kényelmes semmittevésbe, ha lehet más választásunk is? A rekreációban éppen az a szép és izgalmas, hogy mindenkinek minden időben és élethelyzetben tud kínálni aktív kikapcsolódási lehetőséget. Legyen az fakutyázás, kendős irongálás, vagy csak egy láva-köves masszázs, finn szauna, esetleg egy séta a havas utcákon. Vagy akár egy izgalmas társasjáték a barátokkal, esetleg egy színházi előadás, koncert majd egy forró nyugtató, különleges tea? És persze ne feledkezzünk meg a karácsonyi vásároknak történő közös forralt borozásokról sem!

A mindennapok szürkesége, a ránk telepedő borús hangulat ellen a rekreációs tevékenységek színes tárházával „felvértezve” szálljunk szembe. Legyünk aktívak! Cselekedjünk az egészségünk védelmében télen is minden nap, és ne várjunk a karácsonyi beigli „ledolgozásával” a már előre eltervezett, téli síelésig.

Frissen és fitten legyen ez az év jutalma!

Gyönyörű telet, áldott karácsonyi ünnepeket és boldog pillanatokkal, sok-sok rekreációs élménnyel gazdag új esztendőt kívánok mindenkinek!

DR. FRITZ PÉTER

felelős szerkesztő

a Közép-Kelet-Európai Rekreatív Társaság alelnöke

A szabadidős búvárkodás - önmagunk újjáépítésének lehetősége

„Újjá teremtődés, újjáépítés - vajon ez a klasszikus latin (recreatio) értelmezés, megfelelhet-e a szabadidős búvárkodás emberre tett hatásainak?”

Szerző:
CSEH ATTILA

Fotó:
dr. SZÓLICS ALEX

Mielőtt a kérdést megválaszolnánk, tisztáznunk kell a búvár-sport ágai közötti különbségeket.

A versenysport ágai:

- Az uszonyos úszás, és a búvárúszás, amit a sportolók uszodai körülmények között végeznek. Sajnos kevesen tudják, hogy olyan kiemelkedő többszörös világbajnok magyar versenyzőkkel büszkélkedhet a sportág, mint többek között Kanyó Dénes, Senánszky Petra. Ez a magyar sikersportág, ha olimpiai szám lenne, bár bizonyára sok uszonyos - és búvár-úszó olimpiai bajokkal is büszkélkedhetne Magyarország.
- A tájékoztatósi búvárúszás, amelyben szintén a világ élme-

zőnyéhez tartozunk, szintén több világ - és európa-bajnokkal büszkélkedhetünk.

- Az apnea sportága viszonylag fiatal Magyarországon, de világszerte nagy népszerűségnek örvend. Igaz, ebben is van remek magyar eredmény, Engyel Ákos a statikus oxigénes levegő visszatartási világrekordot medencei körülmények között majdnem megdöntötte, de „csak” 17 és fél percig bírta a víz alatt. A dinamikus apnea is már az ember végső határait feszegeti, ezt jól bizonyítja, hogy 2009-ben no limit kategóriában Herbert Nitsch osztrák versenyző egy levegővétellel 214 méteren járt.

Mindezek jól bizonyítják, hogy a búvársport verseny ágai igen kiélezettek, és sokszor extrém módon teljesítmény-orientáltak. Sajnos a köztudatban sokan a könnyűbúvár sportot is extrém sportnak tekintik, pedig a megfelelő szabályok és keretek között végzett kedvtelési célú búvárkodás az egyik legkomplexebb rekreációs sportág.

Mik is ezek a szabályok és keretek?





A könnyűbúvárokodás világszerte szigorú szabályok alapján zajlik. A sport iránt érdeklődőnek először elméleti tanfolyamon kell részt vennie. A sikeres elméleti vizsga után a medencei gyakorlatok következnek, amelyek során a résztvevők megtanulják az uszony, búvármaszok és légzőcső szabályos használatát, a víz alatt légzőkészülékből történő egyenletes, lassú levegővételt, a felszerelés használatát, valamint az esetlegesen felmerülő nem várt helyzetek keze-

lését.

A bűvár hallgató teljesítményének kiértékelése folyamatos módszerrel zajlik, ami azt jelenti, hogy nincsen vizsga, hanem a hallgató teljesítménye határozza meg, hogy mikor léphet a következő fokozatra, ami a nyílt vízi merülés. Az általában édesvízi tavakban, vagy eredményességét tekintve sikerebb, tengeri körülmények között végrehajtott merülések során a tanfolyam résztvevői jártasság szintjén elsajátítják a merülés technikáját.

Az alapfokú tanfolyamot végzetek a szabályok szerint nem merülhetnek 18 méter alá. A haladó tanfolyamot végzetek is csak 30 m-ig merülhetnek. A legfőbb szabály azonban: Csak akkor, és olyan mélységbe merülj, ami biztosan nem haladja meg képességeidet.

Cipelni a nehéz felszerelést, esetlegesen hajnalban kelni, éjszaka merülni.... mi ebben a rekreáció?- kérdezhették sokan. A válasz végtelenül egyszerű, de mégis összetett. Amikor jómagam sok-sok évvel ezelőtt búvárokodásra adtam a fejem, egyetlen cél vezérelt: a tengeri élővilág megismerése. Azután minél többet merültem, rájöttem, hogy ez sokkal többről szól. A víz alatt a látvány valóban fantasztikus! Még a kihaltnak tűnő tengerészeken is felfedezhetők érdekes élőlények. Azonban maga a víz alatti lét önmaga ad egy olyan univerzális érzést, amelyeket csak költői szavakkal lehet leírni:

*„A víz ölében ismét gyermekké válunk
valamennyien – védtelenné és ártalmatlanná”
(Cseh Livia)*

Aki valaha megtapasztalhatta ezt az érzést, örökre elkötelezi magát a búvárokodás iránt.

Az új fizikai körülmények közötti „lét”, a víz alatti természet sokszor még érintetlen összhangjának, egymásra utaltságának felfedezése a felszíni létünk gyalogságainak felismeréséhez vezet. Rájövünk arra, hogy a civilizáció malomkerekét hajtva



észre sem vesszük, hogy mennyire eltorzul az értékrendünk, mennyire összetévesztjük a fontosat a nem fontossal, milyen nagy problémát csinálunk a kicsiből. A víz alatt súlytalanul úszva a mozgásban új dimenziókat fedezhetünk fel, amelyeket búvártársainkkal együtt élünk át, és a merülések után hosszan beszélgetünk a közös élményekről és megosztjuk egymással gondolatainkat. És az eredményt tükrözve álljanak itt ismét Cseh Livia szavai:

„A színes korallkertek fölött súlytalanul repülve nem csak a testünk szabadul meg nap, mint nap cipelt gondjától, hanem a lelke is a mindennapok gondjától.”

A cikk elején feltett kérdésre a válasz egyértelmű kell, legyen: Mi ez, ha nem a test és lélek komplex rekreációja - újjáépítése? ■



Herbert Nitsch
Forrás: herbertnitsch.com



1. kép - Isis szentély

Minden „kő” a 2000 éves Saváriáról mesél a mai Szombathelyen

Szerző:

DR. KISS-GESOITS BEATRIX

NAGYVÁRADI KATALIN

DR. POLGÁR TIBOR

Nyugat-magyarországi Egyetem SEK Művészeti-,
Nevelési és Sporttudományi Kar
Levelezési cím: geosits.beatrix@mnsk.nyne.hu

Fotó:

CZIKA LÁSZLÓ

BEJÁRHATÓ AZ ÓKORI SAVARIA - SAVARIÁBÓL BEJÁRHATÓ AZ ÓKORI EURÓPA

A közel 2000 éves Szombathely, az antik Savaria története egyedülálló, hiszen ez az egyetlen város Magyarországon (és a Kárpát-medencében is), amely megalapítása óta mind a mai napig lakott település. Fontos kereskedelmi út volt az őskori eredetű Borostyánkő-út, amely mellett Savaria jelentősége és ismertsége elsősorban híres szülötte, Szent Márton nyomán mindig töretlen volt.

A mai Szombathelyen láthatóak a Borostyánkő és a Római út maradványai, mozaikfelületek, római gőzfürdők és vízvezetékek, amelyek az ókori Savaria hétköznapjait hozzák közel (pl. a Járdányi Paulovics Romkertben és a Fő téri modern bankfiókban). Néhány száz méterre a belváros másik oldalán meglátható és kipróbálható a tűzgyújtás technikáitól kezdve az ókor csúcstechnológiáját jelentő harcászati eszközökig szinte

minden a Történelmi Témaparkban, ahol a római erőd-rekonstrukciós részlet és a kaszárnya a Savaria Legio katonáinak ad otthont, a katonatörténelmi kiállítással együtt. Szombathely talán legismertebb ókori építészeti emléke az Isis istennő tiszteletére épült szentély. A teljesen felújított Iseum 2011 nyarától ismét látogatható, nyaranta a történelmi díszletek között szabadtéri opera előadásokon lehet igazi kulturális csemegéhez jutni. (1. kép: Isis szentély)

Az országban egyedülállóként a római Pannónia Provincia székhelyének mai leszármazottai 2000 augusztusának végén hatalmas, színes históriás játékkal emlékeztek meg városuk történetéről, díszes történelmi kosztümökbe öltözve hívták életre a letűnt korokat a római kortól az államalapításig. Az ókori Savaria teljes pompájában és mozgalmasságában tárul elénk minden évben augusztus utolsó hetében, a Savaria Történelmi Karneválon. (2. kép: Savaria karnevál)

2. kép - Savaria karnevál





3. kép - Szent Márton anyját megkereszteli

Az ókori Savaria területén született Szent Márton, aki Európa védőszentje. A város tiszteleg híres szentje előtt a Szent Márton Történelmi Sétány (Via Historica Sancti Martini), amely a belvárosban, a Kálvária templomtól a Szent Márton templom és látogató központig vezet.

Azokat a helyszíneket mutatja be, amelyek a város ókeresztény hagyományaihoz kapcsolódnak, az úton végig vezetnek bennünket a lépőkövek. (3. kép: Szent Márton anyját megkereszteli)

Szent Márton életét kísérhetjük végig a Szent Márton Zarándokúton (Via Sancti Martini) születésétől 316-tól (Savariából) Toulouse-ig, ahol püspökké avatták és halála után eltemették,



4. kép - Fő tér

397-ben. A zarándokúton az újszülött szent lányoma vezet bennünket a több mint kétezer kilométeren keresztül.

KÖZÉPKOR ÉS A BAROKK IS ELKÁPRÁZTAT SZOMBATHELYEN

A történelmi belváros szerkezetében máig őrzi középkori alaprajzát. A 2006-ban felújított közkezdvelt teret számos műemlék-épület, szökőkút, pad és a hús árnyékot adó fák teszik igazán hangulatossá. (4. kép: Fő tér)

A város templomai közül kiemelkedő történelmi jelentőségű Székesegyházat Szily János püspök építtette a lebontott vártemplom és várpalota helyén, római maradványokon, Magyarország harmadik legnagyobb templomát, amely Hefele Menyhért fő műve. Itt ismételte meg Kunc Adolf és Eötvös Loránd a Föld forgását bizonyító ingakísérletet. Szombathely legszebb késő barokk palotája a XVIII. század végén épült Püspöki Palota. Ennek látogatható része a Sala Terrena, hazánk első múzeuma, ahol a Szily János püspök által gyűjtött, római korból származó feliratos kövek láthatók. A köveket valaha Mátyás király is megcsodálta.

A Smidt Múzeum épülete a középkori vár délkeleti bástyájára épült. A múzeum alapítója Dr. Smidt Lajos kórházigazgató főorvos volt, aki magángyűjteményét Szombathelynek és a megyének ajándékozta.

A HÍRES SZOMBATHELYI POLGÁROK

Kedves Olvasó, tudta-e, hogy szombathelyi polgár volt a híres Dorfmeister István festőművész, aki a XVIII. században a sárvári vár, a soproni bencésrendház és a szentgotthárdi

VÁROSI REKREÁCIÓ

apátsági templom freskóit, továbbá a bécsi császári plébánia templom freskóit is festette. Szombathelyhez kötődik Berzsenyi Dániel költőnk. Az 1848-49-es Szabadságharc idején Kossuth Lajos hadmérnöki főnöke volt, Hollán Ernő, aki Szombathelyen született. Neki köszönheti városunk a Grazi, Bécsi és Budapesti vasúti pályákat, melyek 1865-től működnek. Széll Kálmán pénzügyminiszter, miniszterelnök volt a XIX század végén, számos pénzügyi jogszabály és banki szabályozás kötődik a nevéhez. Vas megyében született és Szombathelyen járt gimnáziumba. A nagypolitikai életből is ide tért vissza. Szombathelyi születésű színművésznő Márkus Emília, aki a századfordulón a Nemzeti Színház legünnepeltebb drámai színésznője volt.

Szombathely szülötte a híres Afrika kutató Magyar László is, szülőházát emléktábla őrzi a Kossuth Lajos utcában. Szintén a Kossuth Lajos utcában született Pető András, aki a világhírű konduktív mozgásterápiai képzés megalkotója. 1907-ben Szombathelyen született Ország László filozófus, egyetemi tanár, aki több szótárt is írt, ma is ezekből tanulunk.

Szombathely szülötte Brenner János építész, aki a Budapesti Kerepesi Úti lakótelep tervét készítette. Itt élt és halt meg Gazdag Erzsébet költőnő, aki gyermekverseinek ihletőjének tartotta a városunkat. Weöres Sándor gyerekversein nemzedékek nőttek fel. Kevesen tudják, hogy Szombathelyen született 1913-ban, városunkhoz mindig hű maradt, visszatért ide Különleges polgára városunknak, Virág Lipót, akit James Joyce tett hallhatatlanná az Ulysses című művének főszereplőjeként. (5. kép: Virág Lipót)



5. kép - Virág Lipót

Szombathelyi születésű a híres jégtáncospár, a Nagy testvérpár. A XX. század legnagyobb vasi sportolója Tóth Géza súlyemelő, aki 22 világversenyen szerzett érmet.

A MAI VÁROS VÁRJA REKREÁLÓDNI VÁGYÓ VEN-DÉGEIT

22 szálláshely várja a vendégeket a ****-tól a magán szállásokon keresztül a kollégiumi férőhelyekig. Több mint 20 étterem és vendéglő kínálja ételeit, utána betérhetünk egy-egy kézműves fagyira vagy édességre a cukrászdák, vagy kávéházak egyikébe.

Kikapcsolódást kínál a városi forgatagból a Csónakázó tó és környéke. Szombathely zöldövezetének egyik gyöngyszeme a Csónakázó- és horgásztó. Az érdeklődők április hónap közepétől szeptember hónap végéig bérelhetnek víbiciklit vagy csónakot. A Csónakázótó szomszédságában a megújult Tófürdő várja a hűsölni vágyókat. A műjégpálya pedig a téli időszakban kínál kikapcsolódást. Ugyanitt



7. kép - Csónakázó tó és környéke

található az egész évben nyitva tartó Fedett uszoda és a jelenleg idényjelleggel működő Termálfürdő. (7. kép: csónakázó tó és környéke)

Kalandváros várja a kisebb és nagyobb gyerekeket (1 éves kortól egészen a felnőtt korig) Favár, csúszdák, kötélletrák, mászóakák és sok-sok fajték kínálja magát az öneledt játékhoz az egy hektáros területen, amely Közép-Európa legnagyobb játszótere. A hintaparkban a mozgássérült gyermekek részére is kialakítottak játéklehetőségeket. Itt található Szombathely legnagyobb kígyója. (6. kép: kalandváros)

A hagyományörző skanzenbe (Falu múzeum) 27 vasi és őrségi település 43 építményét sikerült átmenteni és újból felépíteni. Őshonos magyar háziállatfajták, a kert növényvilága és a hagyományörző programok teszik eleven színtérré a múzeumfalut portáit.

A Kámoni Arborétum, - amelyet az egyedül álló rhododendronok virágzása idején keresi fel a legtöbb látogató, - városunk 25 hektáros díszkertje, ahol még az ördög botját is otthagya.

ELTE Gotthard Asztrofizikai Observatórium Európa egyetlen tematikus csillagászati szakgyűjteménye. A tudományos kutatások eredményeit a csillagászati felfedezések multimédiás szemléltetésével együtt tárja a látogatók elé.

Savaria, mai városunk elődje már az ókorban saját vízvezeték- és csatornahálózattal rendelkezett. A vízmű 100 éves fejlődését bemutató kiállítás keretében a város csatornahálózatába leereszkedve ismerhetik meg kétezer éves vízellátási rendszert és utódját.

2011. év elején nyitotta meg kapuit a Weöres Sándor Színház,

Savaria szimfonikus zenekar 2012-ben ünnepelte 50. születésnapját.

Különleges kulturális programokkal várjuk a városba látogatókat: Iseumi szabadtéri játékokkal, Bartók Fesztivállal, Lamantin dzsessz fesztivállal, nagy vásárokkal: Szent György napi vásár, Szent Márton vásár, Herényi virágút, Nemzetközi kutyakiállítás...

Kedves olvasó, jöjjön el Savariába, biztos sok kellemes meglepetéssel szolgál a város... ■

FORRÁSOK:

- » Czetter Ibola-Szika László (2010) Savariától Szombathelyig Prospektus Nyomda Veszprém
- » Jóna Judit-Kukor Ferenc(2006) Szintiszta Szombathely BKL Kiadó, Szombathely
- » Szommer Ildikó-Kovács Géza (2007) Szombathely Történelmi séta városban MGK Szombathely
- » „Íme, hát megleltem házamat...” Thalia új otthona Savarában (2011) Weöres Sándor Színház Szombathely
- » <http://www.viasanctimartini.eu>
- » <http://www.szombathely.hu>
- » <http://savariakarneval.hu>
- » <http://www.sso.hu>
- » <http://www.wssz.hu>

6. kép - Kalandváros





Fotó: Fritz Zsombor

„A történet 2001 nyarán kezdődött, amikor vártam első kislányom születését. Aktív testnevelő, tanárként és gyógytornászként nem tudtam megszokni a bezártságot és mozgásszegény életmódot, így nagyon örültem barátnőm, Farkas Éva megkeresésének, miszerint hozzunk létre egy civil szervezetet, várandós kismamák és kisgyermeküket nevelő, otthon lévő anyukák részére. Így alakult meg Egerben a Baba-Mama Szabadidő és Életmód Alapítvány.”

Rekreáció babáknak és mamáknak

Szerző:
KOPKÁNE PLACHY JUDIT
FARKAS ÉVA

Egy szoba-konyhás lakást bérelve tartottuk mozgásos foglalkozásainkat, elsőként kismamatornát, baba-mama tornát, gerinctornát, Fit-Ball és step aerobicot. A tornák alatt gyermekmegőrzést biztosítunk, hogy megkönnyítsük az anyukák dolgát, a gyermekelhelyezés tekintetében. Nálunk nemcsak

a mamák, hanem a babák is szórakozhatnak, megtanulják a társas viselkedés szabályait és különféle mozgásos és kreatív játékokat játszhatnak.

A vendégkör természetesen folyamatosan bővül, kismamákból anyukák, anyukákból mozogni szerető felnőttek válnak, és az otthon eltöltött évek után is igény mutatkozik a rendszeres testmozgás iránt. Bátran kijelenthetjük, hogy aki egyszer „belép hozzánk”, sok évig a vendégünk marad. Az évek során folyamatosan bővült mozgásos kínálatunk. Igyekszünk megfelelni a mindennapi elvárásoknak, megtanuljuk a legújabb, legdivatosabb edzésfajtákat, mint a Zumba, Pilates, Jóga, cross tréning, stb... Sportoktatóink nagy része is a

vendégkörből került ki. Legtöbben annyira megszerették azt a mozgásformát, amire jártak, hogy mélyebben érdekelni kezdte őket az anatómia, élettan és a módszertan, így aerobic edzői, sportoktatói oklevelet szereztek.

A tanulás természetesen soha nem ér véget, hiszen mindig hallhatunk újabb irányzatokról, modernebb edzésfajtákról, melyeket tanfolyamon, vagy aerobic napokon sajátítunk el. Edzőink felkészültek, folyamatosan képezik magukat, amit nem kényszerből tesznek, hanem önmaguk, és az igényesség miatt. Miután alapítványi formában működünk, így az órákat önkéntes alapon tartjuk, csak egy fő bejelentett munkaerőnk van, aki végzi az adminisztrációs munkát, valamint koordinálja a foglalkozásokat.

A mozgásos rekreáció mellett félévenként megrendezzük a Baba-Mama Napot, valamint a Családi Sportnapot. Ezeknek a lényege, hogy az érdeklődőket elméleti tudáshoz is juttassuk. Az egészséges életmódot felölelő témákról beszélgetünk, szakembereket hívunk –szülész- nőgyógyász szakorvos, szülésznő, védőnő, dűla, szoptatási tanácsadó-, hogy kismamáinkat felkészítsük a szülésre, valamint a gyermeknevelésre. Az ajtó nálunk mindig nyitva áll, nem 60 vagy 90 percig tart a foglalkozás, hiszen az öltözőben mindig akad kérdés, mindig előkerül valamilyen aktuális téma, melyet közösen beszélünk meg.

Négy éve sikerült az idősebb, 60 év feletti korosztályt is bevonni foglalkozásainkba. Örömmel vettük, hogy az inaktív, rendszeres testmozgást sosem végző csoport idős korában is megtalálja a mozgás örömét, igényt érez a folyamatos szárazföldi és vízi mozgásformák iránt. Az évek során több tudományos kutatást is végeztünk. Az elsőt kismamák körében tettük. Kérdőív segítségével felmértünk a szülés során keletkezett élményeket, a szülés idejét és kimenetelét. Megállapítottuk, hogy a felkészült várandósok nagyobb része természetes úton hozta világra kisbabáját, könnyebben ment a szoptatás, valamint felkészülten, szeretetteljesen és nyugodtan viszonyult a babához.

Az időseknél végzett kutatás során az eredmények szerint javult az életminőség, a fizikai és mentális egészségi állapot, a testösszetétel, a fittségi állapot és a csontok ásványi összetétele is növekedett. A rendszeres testmozgás pozitív hatása nemcsak a fizikai, hanem szellemi és mentális szinten



Fotó: dr. Fritz Péter

is megnyilvánul. A csoportok tagjai között baráti kapcsolatok alakulnak ki, mely nemcsak a tornateremre korlátozódik. Szervezünk közös kirándulásokat, múzeum látogatást, teaházat és főzős programokat is.

Miután vendégeink száma egyre gyarapodik, többször és nagyobb helyekre kellett költöznünk az évek során. Ma már két tornaterem, modern eszközökkel felszerelve áll rendelkezésünkre, hogy megszerettessük a mozgás örömét az Egerben és környékén élő érdeklődőkkel. Ezt tesszük városi rendezvényeken is, amikor ingyenesen bemutatjuk tevékenységeinket, melyeket a közönség a helyszínen ki is próbálhat.

Legfőbb célunk, az egészséges életmód minél szélesebb körben való megismertetése, a rendszeres fizikai aktivitás örömeinek, jótékony hatásainak bemutatása. Fontosnak tartjuk, hogy vendégeink minél hosszabb ideig, egészségesen és önállóan éljenek, valamint minél tovább megőrizték fizikai és mentális függetlenségüket. ■

•tartásjavítás •Pilates
•idősen fitten
•kismama torna
•zsírégetés

www.babamamaclub.hu

•step aerobic •ZUMBA®
•cross training
•jóga •tapicskoló

EGER, TÖRVÉNYHÁZ U. 3. (A JÁTÉKVÁR FELETT)

Az érzelmek szerepe a szerencsejátékokban és a függőség kialakulásában

The role of emotions in the gambling

Alábbi dolgozat a szerencsejáték szenvedély kialakulásának érzelmi oldalát, ezen belül az izgalom szerepét igyekszik kideríteni.

Szinte triviális, hogy a legtöbb szerencsejáték esetén késedelem van a fogadás és annak kimenetele között, de az ebből adódó várakozás épphogy csökkenti a függőség kialakulásának kockázatát (Griffiths, 1999). Az emberek várakozásaiból fakadó pozitív és negatív érzések szerepet játszanak viselkedésükben. Loewenstein 1987-ben vizsgálta és kimutatta, hogy a negatív és pozitív kimenetel vonatkozásában eltérően viselkednek az emberek (Loewenstein, 1987.) A kimenetel előtti szakaszban a tapasztalt feszültségtől, illetve kellemes izgalom mértékétől függ a késleltetés preferált foka. Barkan és Busemeyer 2003-as, valamint E. B. Andrade és G. Iyer 2007-es kísérletei előtt Becker és Murphy már 1988-ban publikálták, hogy a szerencsejátékos tevékenység egyik legfontosabb motívuma az izgalom. Kutatásaim is azt igazolták, hogy a nyerési vágy mellett a játék jellegéből adódó „kellemes feszültség” miatt játszanak az emberek. Dolgozatomban a fent említett „izgalmas” kísérletek bemutatását követően a szerencsejáték függők ebbéli kériőves eredményeit ismertetem.

Kulcsszavak: szerencsejáték, játékszenvedély, izgalom, unalom



Szerző:
TESSÉNYI JUDIT

Szerencsejáték Zrt.
Szeged, Szilléri sgt. 31-33.
doktorjelölt
szerencsejáték szenvedély
festés

BEVEZETÉS

A szerencsejáték tevékenységhez, mint gazdasági tevékenységhez számos alap illetve összetett érzelmek kapcsolható. Különösen érdekes ez, ha a szerencsejátékot szenvedéllyel, azaz problémásan űzők gazdasági viselkedését szeretnénk megérteni. Mind a prevenció, mind pedig a konkrét kezelés vonatkozásában lényeges annak feltérképezése, hogy melyek azok az attitűdök, motivációs szempontok, és kiváltott érzelmek, amelyek ezt a fajta magatartást érthetővé teszik. „A pszichológiai vonal a közgazdaságtanban hiányos egy fontos területen: Elhanyagolja az érzelmek hatását az emberi viselkedésben. Az érzelmi eljárások vizsgálata sokáig még a pszichológiában is csak kisebb szerepet játszott. Csak az utóbbi évtizedben került az érzelmek elemzése egyre több

**Abstract:**

In the most gambling activity there is a delay on betting and outcome. However anticipation caused by this delay reduces the risk of addiction. The positive and the negative feelings caused by the anticipation can be built in the people's utility function. In 1987 Loewenstein showed that people has different patience to the negative and positive outcome (Loewenstein, 1987). In the period before the outcome, the delay's degree of preference depends on the tension and the pleasant excitement. Economists and psychologist have recognized the joyful expectation in the majority of gambling (Griffiths, 2000,2007). Before Barkan and Busemeyer experiment in 2003 and E.B. Andrade and G. Iyer experiment in 2007 Becker and Murphy showed that the most important motivator of gambling is excitement. My researches also showed that people gamble because of the desire to win but the good stress caused by the nature of gambling is the other important reason. In my essay after the above mentioned exciting experiments I show the result of the gambling addicts questionnaire in this subject. A lot of basic and complex emotions can be linked to the gambling activity as an economic activity. This is particularly relevant if we want to understand the economic behaviour of the players who gamble with passion, so who are problem gamblers. Related to the prevention and the particular treatment it is essential to explore which attitudes, motivational aspects and evoked emotions make this kind of behaviour understandable. In economic aspects researchers found out later that the role of emotions is very important in the decision making.

Keywords: gambling, gambling addiction, anxiety, boredom

pszichológus látóterébe; részben az idegyógyászattal való halvány kapcsolata miatt.” (Fehr, 2005). Gazdasági vonatkozásban még későbbre datálhatjuk az érzelmek szerepének beemelését a döntéshozatali folyamat megértéséhez.

KORÁBBI GAZDASÁGPSZICHOLÓGIAI KUTATÁSI EREDMÉNYEK AZ ÉRZELMEK VONATKOZÁSÁBAN

A döntéseinkben tapasztalható időbeli következtelenségek (dinamikus inkonzisztenciák) vizsgálatának egyik mérföldköve az önkontroll és a türelmetlenség beépítése a közgazdasági modellekbe. Míg számos kísérlet azt igazolta, hogy „jobb ma egy veréb, mint holnap egy tüzök”, addig Loewenstein és társai kimutatták, hogy az örömteli várakozás adott esetekben felülírhatja ezt a közvélekedést. „Amikor a várakozás maga kellemes izgalmat okoz, olyankor hajlandóak vagyunk a jutalmakat önként elhalasztani. Nemcsak az idő hossza és a jutalom nagysága, hanem az idői mintázat is növeli vagy csökkenti a jutalom értékét. Az olyan idői mintázatot preferáljuk, amikor a jutalom folyamatosan növekszik.” (Faragó, 2003.) Ezzel magyarázhatjuk, hogy a jelen élvezetei felértékelődnek a jövő perspektívikus céljai és lehetőségei előtt.

Az időinkonzisztens diszkontálás és az önkontrollproblémák mint a dinamikus inkonzisztenciák két eltérő okára Matthew Rabin hívta fel a figyelmet a Kivetítési torzítás a jövőbeli hasznosságok előrejelzésében című esszéjében: „Érdeemes a két jelenséget röviden megkülönböztetnünk, különösen mivel mindkettő előidézheti a dinamikus inkonzisztenciát. ... az emberek az azonnali szükséglet kielégítésre vonatkozóan időinkonzisztens ízléssel rendelkeznek. ... Azonosak lehetnek a kettőnek a pszichológiai megerősítései is, mivel mindkettő tartalmazza azt a hibát, hogy az emberek rosszul ítélik meg jelenlegi és jövőbeli érzéseik eltéréseit. A dinamikus inkonzisztencia két oka azonban elkülöníthető aszerint, hogy mi a hibás előrejelzés tárgya: míg a kivetítési torzítás a jövőbeli azonnali hasznosságok hibás előrejelzése, addig a naivitásból fakadó önkontrollproblémák a jövőbeli azonnali hasznosságokhoz kapcsolódó relatív súlyok hibás előrejelzését jelentik.” (Rabin, 2003. 221.o.) A kivetítési torzítások modellezésének - fent hivatkozott dolgozatában - éppen a lottó-játékosok motivációjának, majd nyertesként történő magatartás változásának miértjeire keresi a szerző a választ.

Griffiths és Wood Európa szerte (Hollandia, Egyesült Királyság, Spanyolország, Svédország, Finnország, Csehország és Németország) kutatták a szerencsejáték szenvedély okait, attitűdjeit és a kormányzati szabályozás szerepét. Úgy találták, hogy a játékok földrajzi (fizikai) elérhetősége, az állami szabályozás, a felvilágosítás mind-mind befolyással lehet az egyes szerencsejátékok veszélyességének mérséklésére, amelyek meglátásuk szerint termék-fajtánként és életkoronként is jelentősen eltérőek. Vizsgálatuk egyértelmű következtetése, hogy az intenzitás meghatározó a függőség kialakulása szempontjából, azaz ha nem kell várni a sorsolásra és a nyereményre (pl.: kaparós sorsjegyek) a problémássá váló szerencsejáték sokkal valószínűbb (Griffiths és Wood, 2000).

Későbbi kutató munkájukban feltárták, hogy az érzelmileg fogékony játékos könnyebben válik problémássá, ide értve a labilis lelki állapotú, szuicid hajlamú, egyéb szerfüggő és a hangulatzavarban szenvedő játékosokat. Az érzelmi elem a problémás szerencsejátékosoknál érzékelt fokozott izgalom, és az „érzéseik előli menekülés”, szemben a normális játékosokéval. Vizsgált problémás játékosaik is nagyobb valószínűséggel számolnak be különböző disszociációról, de megállapításuk szerint az, hogy a problémás játékosok mindegyike érzelmileg zavart ez még nem jelent ok-okozati összefüggést, csak „másodlagos-motiváció” (Griffiths és Wood, 2007).

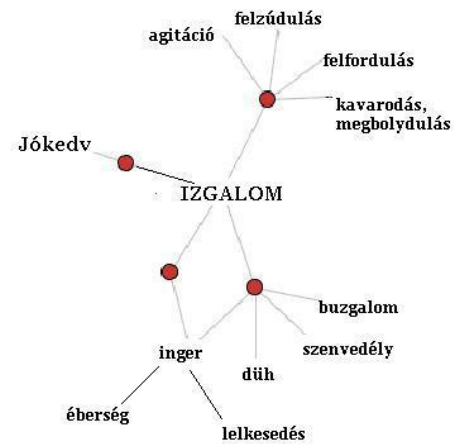
Vizsont az általuk is hivatkozott Ricketts és Macaskill vizsgálata (2003.), mely kismintás szerencsejáték függők körében folytattak, egyértelműen az érzelmek szerepét találta meghatározónak a függők esetén.

A Szegedi Tudományegyetem Közgazdaságtani Doktori Iskola Gazdaságpszichológia Kutató Műhelyében az önkontroll szerepét vizsgálata Lippai László friss disszertációja (Lippai, 2011), melyben szintén találkozhatunk konkrét szerencsejátékos (kaparós sorsjegyes) kutatással. Ő az önkontroll szempontjából vizsgálta a fogyasztók döntéseit az egészségükkel, a fogyasztásuk késleltetésével és bizonyos gazdaságpolitikai alternatívák véleményezésével kapcsolatban. Továbbá, kvalitatív információk gyűjtésével arra tett kísérletet, hogy azonosítsa a fogyasztók preferenciarendszerének háttérben álló motívumokat.

IZGALMI SZINTEK, DEFINÍCIÓK

Csak megemlítve azokat az elméleti vitákat, melyek az izgalmat nem is érzelmeként, illetve nem alapérzelmeként tartják számon – mondván, hogy minden érzelem része az izgalom -, és az érzelmek kategorizálásának szerteágazó szakirodalmát – vizsgálatunk szempontjából az izgalom jelentőségére koncentrálnak.

Az izgalom „valamely esemény okozta feszült, nyugtalan idegállapot; Biológiai szervben, szövetben fokozott vagy rendszertelen működésben megnyilvánuló kóros állapot” (Magyar Értelmező Kéziszótár, 1987.). Hipotézisünk szerint a nyeresési vágy mellett meghatározó, kiemelt jelentősége van az izgalomnak, ebben az értelemben az unaloműzés az az elsődleges motivációs szempont, mely a szerencsejátékosokra – alább mért eseteiben pedig – a túlzott szerencsejátékosokra ösztönöz.



farrás: <http://www.visualthesaurus.com>

1.számú ábra: Az izgalom verbális „körülhatárolása”

1.számú ábra: Az izgalom verbális „körülhatárolása”

Az izgalom definiálása számos irányból megközelíthető, a dolgozat szempontjából a továbbiakban azon érzelmi állapotot értjük alatta, mely befolyásolja a fogyasztó preferencia sorrendjét (preferenciarendszerét) és jóléti függvényeit. A viselkedés megértéséhez az érzelmek és ezen belül az izgalom vizsgálatán keresztül is vezethet egy út. A szerencsejáték szenvedély gazdaságpszichológiai aspektusú vizsgálata során eljuthatunk annak felismeréséhez, hogy a problémás viselkedés az izgalmasság megélése és leereagálása szempontjából is eltér a normál szerencsejátékosétól. Míg egy örömteli játék (várakozás) esetén a „felfokozott hangulat” és a „lelkesedés” a problémamentes játékosnál rövid és „kellemes”, addig a játékszenvedély betegeknek inkább az izgatottság és a stressz elemei meghatározóak. Az érzelmi intenzitás, szenzoros élménykeresés és a motiváltság Gray-féle megközelítése alapján a szenvedélyes szerencsejáték a következményeket figyelmen kívül hagyó, impulzív viselkedésben fejeződik ki (a személy az intenzív élmények hajszolása során nincs tekintettel a társas konvenciókra).

A személyiségi tényezők, úgymint az impulzivitás, megküzdési stratégiák vagy az antiszociális magatartás szerepet játszanak a szerencsejáték szenvedély kialakulásában (Sinha, 2004.). Az impulzivitás szintje mindkét nemnél fontos tényező a kóros játékszenvedély kialakulása szempontjából. A férfiaknál azonban gyakrabban találunk impulzív élménykeresőt a problémás szerencsejátékosok között, a nőkhöz képest. Mindkét nemnél az impulzivitás erős kiinduló oka a lehetséges szerencsejáték problémáknak (Nower, Derevensky, és Gupta, 2004). A szerencsejáték szenvedély betegek esetén mindkét nemben magas az impulzivitás és az élménykeresés (Sinha, 2004.). Az

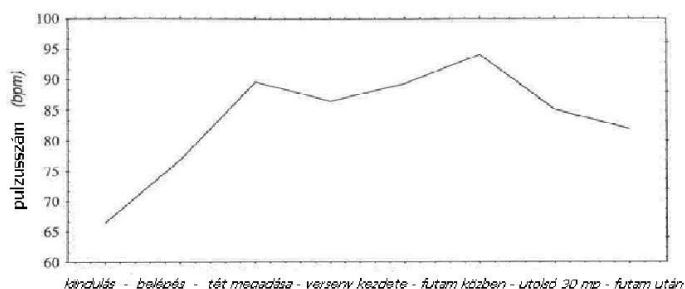
impulzus kontroll zavarban szenvedőknél a stressz szintén fokozhatja a már meglévő problémás szerencsejátékot (Lightsey & Hulsey, 2002).

Az impulzivitás és az élménykeresés korrelációját a szerencsejáték szenvedély kialakulásával Zuckerman és McDaniel mutatta ki 2003-ban.

AZ IZGALOM, MINT JÁTÉK-MOTIVÁCIÓS TÉNYEZŐ

1986-ban publikálta Blaszczyński szerzőtársaival azon kísérleti eredményét, mely a szerencsejátékosok és játékszenvedély betegek körében végzett vizsgálatuk alapján az endorfin szerepét igyekezett kimutatni. Az eredmények azt mutatták, hogy a vizsgált patológiás szerencsejátékosok nem különböztek kiindulási B-endorfin szintjükben a kontrollcsoporttól. De különbséget találtak a szerencsejáték típusok szerint: kiderült, hogy a lóverseny-függők jelentősen alacsonyabb kiindulási szintűek, mint a póker-géppel játszó és a kontrollcsoport (Blaszczyński és munkatársai, 1986.).

A következő évben Dickerson és szerzőtársai interjúk és kérdőív segítségével a kockázatkerülés és szorongás vonatkozásában vizsgálták a szerencsejátékos magatartást. Azt találták, hogy a játékszenvedélyes viselkedés központi eleme az önkontroll kikapcsolása (megszűnése) és szignifikáns kapcsolatot mutattak ki az élménykeresés és az unalom-érzékenység alkálákon. Az érzelmi skálán feltárt egyéni különbségek a nagyobb összegű veszteségekre adott reakciók és a problémássá válható szerencsejátékos viselkedés közti kapcsolatra hívták fel a figyelmet (Dickerson et al. 1987.).



2.számú ábra: A szerencsejáték során mért szívfrekvencia

forrás: Coventry és Norman (1997)

2.számú ábra: A szerencsejáték során mért szívfrekvencia

Az MRI, CT, PET mérések mellett jól bevált módja az érzelmekek mérésének is a szívfrekvencia rögzítése. Ennek példáját láthatjuk Normannék '97-es mérési adatainál az 1-es számú ábrán, melyen látható, hogy játék közben jelentősen megnő az izgalmi szint - amennyiben ezt a jelenséget a szívritmussal kívánjuk mérni, sőt a játék befejezését követő időszakban - 30 percben is még magasabb a normálisnál .

Különbséget találtunk a normál játékosok, és a szenvedélyes szerencsejátékosok viselkedése közben, amelynek gazdasági vonatkozásban az lehet a jelentősége, ha ezeket a problémás játékosokat akár az értékesítőhelyeken, akár Internetes játé-

kaik során sikerül megfelelő paraméterek - úgymint az izgalom - mentén beazonosítani, akkor „a nem kívánatos játék” ki is szűrhető.

„Az idegtudományi felfedezések alapján, a „szív” és „ész”, vagy az „érzelem” és „kognitív döntések” az egyénre vonatkoznak - a közgazdászok által alkotott modellekbe nem helyettesíthetők be (Loewenstein és O'Donoghue 2004, Fudenberg és Levine 2005). Ezek a modellek azért vonzóak mégis, mert összhangban állnak hatalmas számú pszichológiai eredménnyel a viselkedésről, amit nem tud megmagyarázni a hagyományos gazdasági modell. Ezen felül, ezek a modellek matematikailag jól kezelhetőek, könnyebb az alkalmazhatóságuk sok gazdasági kapcsolatban... jó példái annak, hogy az idegtudományi felfedezések hogyan szolgálhatják a gazdasági kutatás.” (Fehr, 2005)

Bízatóak annak a magyar kutatócsoportnak az eredményei is, akik az agy CB1 receptorainak kutatása terén az idegrendszer mélyszerkezetének feltárással jónéhány neurológiai és pszichiátriai betegség megértéséhez keresi a kulcsot (Freund T., 2007.):

„A függőségben is lényeges a tanulás: az anyag hatására hirtelen jött eufóriát tanulja meg az agy az adott szerrel, annak beviteli módjával, és a társuló külső körülményekkel összekötni. Fontos, hogy a váratlanul jött „jutalom” sokkal gyorsabb és tartósabb tanulást eredményez, mint az elvárt és megérdemelt. Ennek az lehet az értelme, illetve evolúciós haszna, hogy ha például egy állat adott helyen váratlanul bőséges táplálékforrást fedez fel, az ide vezető útvonalat azonnal megjegyje. Ugyanezen agyi rendszer azonban nem tesz különbséget váratlan és váratlan között, és ezáltal a függőséghez vezető útvonalat is „kikövezi”. Embernél ez lehet az alapja nemcsak a drog-, alkohol-, stb., hanem akár a szerencsejáték-függőségnek is: az arra hajlamosaknál elég egy váratlan nyereség, hogy a személy újra és újra próbálkozzon, akár a csődbe menésig is.” (in. Jakabffy, 2009.)

A szerencsejáték-szervezés mind az állami játékszervező, mind az üzleti érintettek (stakeholderek), mind pedig a játékosok vonatkozásában egy prosperáló üzleti magatartásként, tevékenységként is felfogható, kivéve hogyha ennek a személyes, szociális vagy társadalmi költségei már olyan jelentősek, melyek az ebből származó hasznot akár az egyén, akár a társadalom szintjén ellensúlyozzák.

¹ Itt hivatkozott vizsgálatukba 54 főt vontak be, s bár eredeti hipotéziseiket nem sikerült alátámasztaniuk, de a mérési eredményeik mégis tanulságosak. A fenti táblázatban a kísérletben részt vevő 54 fő átlagértékeit láthatjuk. Két évvel később publikált kutatásukkor (ezt már nem Normannal, hanem Constable-val jegyzi, lásd. 2.b ábra) 32 játékautomatával játszó nő szívfrekvencia méréseit rögzítették – a szerencsejáték eltérő fázisai alatt ($p < 0,01$, szórás a játék alatt 0,65, a játék után 0,73).

² saját fordítás

GENERÁCIÓS KÜLÖNBBSÉGEK

Az izgalom keresése, a kockázatkereső magatartás nem csak személyiségfüggő, hanem életkori sajátosságokkal is bír. A szerencsejáték szenvedélyes korcsoportok közül két markánsan körülírható csoport rajzolódott ki az eddigi kutatási eredmények alapján:

A pervazív zavarok a játékosra, a családtagra és a társadalomra is hatással vannak. Például 12-24 % a kóros szerencsejátékosok körében az öngyilkossági kísérlet. A naponta 6 óránál többet a számítógép előtt töltő, tipikusan a 20 év alatti, otthon is gépet használók köréből kerülnek ki az Internet-függők. A „fiatal férfi szindróma” pl. a kockázat-kereső magatartásban teljesebb ki (Hoyer, 2011.), mely nem csak az alkohol- és drogfogyasztás, de a hozzájuk gyakran társuló kóros szerencsejátékos magatartásban is megnyilvánul.

Jonatan Parker és szerzőtársai (2000) már több mint 10 éve kutatják a generációs különbségeket elsősorban a serdülőkorúak vonatkozásában. Valamennyi játéktípusra külön-külön lefolytatott vizsgálatuk avval a konklúzióval zárul, hogy elsősorban a serdülő 15 év körüli fiúk a legveszélyeztetettebb korcsoport, nemcsak a hagyományos szerencsejátékok, hanem az Internetes játékok, illetve az Internetes szerencsejátékok vonatkozásában is.

Mimi Larsson 2003-as empirikus vizsgálata az idősebbek bekapcsolódását kutatta az információs és kommunikációs technológiák gyakorlati alkalmazásában:

„A felmérés során adott válaszaikat tekintve úgy tűnik, hogy a „lassú kezdőknek” mindenekelőtt jó okra van szükségük ahhoz, hogy idejüket és pénzüket valamire fordítsák. Úgy tűnik, hogy sem a technikai „műtyürkkel” való játék öröme vagy izgalma, sem a digitális tudásgazdaság homályos víziója nem nyújt elegendő motivációt számukra.”(Larsson, 2003)

A már korábban hivatkozott '87-es Dickerson kísérlet is kimutatta, hogy az unalom is szerepet játszhat egyes kóros tevékenységek folytatásában vagy kialakításában. Ez a veszély különösen fenyegeti a nyugdíjas korúakat, illetve az aktív munkás életszakaszukat lezárókat, akiknek önálló szegmensként való megjelenésére először az amerikai kutatók hívták fel a figyelmet az un. Las Vegas-jelenség kapcsán.

MÓDSZEREK

2011 során 239 önkéntes személy töltötte ki a gamblers anonimus (továbbiakban GA) 20-as tesztjét, mely a szerencsejáték szenvedélyesség szűrését szolgálja (Gamblers Anonymous, 1984). A kitöltés önállóan, önkéntesen és névtelenség biztosításával történt.

A kutatás eredeti célja a szerencsejáték forgalmazáshoz szükséges gépkezelői tanfolyamra jelentkezők szűrése volt (hogy olyanok ne válhassanak értékesítővé, akik esetleg maguk problémásak). Az összegyűjtött adatok, kérdőívek és információk azonban lehetőséget biztosítottak az alább részletezett szekunder vizsgálatra, illetve értékelésre is.

Ezen teszt sor kérdései között találunk néhány kérdést, amely kimondottan az érzelmekkel kapcsolatos (1.számú mellék-

let). Ilyen például a 15. amelyik arra keresi a választ, hogy az aggodalmak és gondok elől fordult-e a megkérdezett a szerencsejátékokhoz, illetve zavarta-e például az alvását, vagy a 18-as kérdés, amely a veszekedések, csalódások vagy a feszültség miatti játékokra kérdezik rá. A megkérdezett 239 tesztelt közül 8,8 % a GA szűrőtesztjén is fennakad, azaz problémás vagy veszélyeztetett kategóriába tartozik. Ennek a saját kutatásnak az adatait láthatjuk a 3-as számú ábrán, részletezett adatait pedig a 2. számú mellékletben. A vizsgálat elsődleges célja a tanfolyamra jelentkezők szűrése volt (kizárólag kutatási céllal – gyakorlati következmény, azaz kizárás nélkül). Az alkalmazott teszt sor azonban lehetőséget nyújtott másodlagos adatelemzésre is az alább részletezett, speciálisan az érzelmekre vonatkozó nyolc kérdése révén. A tanfolyamra jelentkezők az elméleti oktatás megkezdése előtt kapták kézhez a kérdőíveket, melyek kitöltését egy moderátor segítette, ha az önálló válaszadás során megakadtak.

fő		végzettség	
nem		általános	6
nő	205	szakmunkásképző	36
férfi	34	érettségi	163
kor		főiskola, egyetem	26
18-25 év közötti	86	nem válaszolt	8
26-35 év közötti	63		
36-40 év közötti	31		
40 év feletti	54		
nem válaszolt	5	összesen	239

1. számú tábla: A minta bemutatása

KUTATÁSI EREDMÉNYEK

A vizsgálat rávilágított, hogy a már problémásnak minősíthető 1,67 % válaszadó mellett további 20 fő alaposabb vizsgálata lenne indokolt és őket a veszélyeztetett kategóriába sorolhatjuk – mivel 2-nél több kérdésre adtak igenlő választ. Tovább „bővül a kör”, ha azokkal is kívánnánk foglalkozni, akik akár egyetlen kérdésre is pozitív választ adtak (feltételezzük, hogy értelmezési, olvasási hiba is szerepet játszhatott) – utóbbi kategóriába összesen 47 fő (19,66%) tartozik.



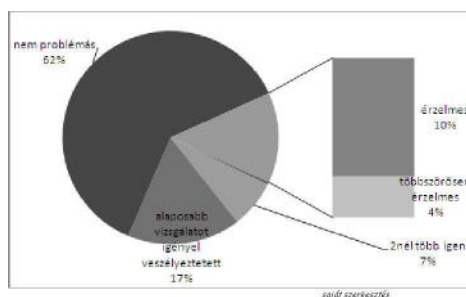
3.számú ábra: GA tesztek eredménye 2011-es szegedi szűrés alapján

Gamblers Anonymus 20-as tesztje

1. Játszottál-e már a munkaidőd rovására?
2. Előfordult-e valaha, hogy a játék miatt vált gondterheltté az otthoni életed?
3. Érintette-e már a jó híreket a játék?
4. Éreztél-e valamikor lelkiismeret-furdalást a játék után?
5. Játszottál-e valaha is azért, hogy kifizethesd adósságaidat, illetve így oldd meg az anyagi nehézségeidet?
6. Gátolt-e a játék a törekvéseidben és abban, hogy hatékony legyél?
7. Vesztes után éreztél-e azt, hogy minél előbb vissza kell menned, és visszanyerned, amit elvesztettél?
8. A nyereséget követően éreztél-e erős késztetést arra, hogy minél többet visszanyerj, s még többet nyerj?
9. Gyakran előfordul-e az, hogy eljátszod az utolsó filléredet is?
10. Kértél-e valaha kölcsön azért, hogy játszhass?
11. Adtál-e már el bármit is azért, hogy legyen pénzed játszani?
12. Előfordult-e hogy a mindennapi kiadások rovására szerettél volna „félretenni a játékra”?
13. Megtörtént-e hogy a játék miatt nem törődöttél megfelelően önmagaddal vagy a családdal?
14. Játszottál-e valaha hosszabb ideig annál, mint ameddig terveztél?
15. Játszottál-e már valaha azért, hogy így menekülj el az aggodalmaid és a gondjaid elől?
16. Tettél-e már valami törvénysértőt vagy fontolgattad-e, hogy teszel, hogy pénzt szerezhess játékra?
17. Zavarta-e a játék az alvásodat?
18. A veszekedések, csalódások vagy feszültségek arra késztettek-e, hogy játssz?
19. Éreztél-e már azt, hogy bármi jót, ami csak ért, játékkal kellene megünnepelned?
20. Gondoltál-e már arra, hogy tönkremehetsz játék következtében?

1. számú melléklet: Gamblers Anonymus teszt

A vizsgált mintánkban tehát 71,5 % tekinthető teljes egészében – a válaszaik alapján – probléma mentesnek a szerencsejátékokhoz való viszonyulásukat tekintve. A feltett 20 kérdés közül érzelmre kérdez rá a 2. 4. 7. 8. 15. 17. 18. és 19. kérdés. Ha a veszélyeztetett és problémás kategóriába sorolt szereplők ezen válaszait külön is megvizsgáljuk, akkor 28 válaszadó adott igenlő választ, közülük 10 több kérdésre is. Tehát a teljes vizsgált sokaság 11,7 %-a „érintett érzelmi- leg”, a problémás és veszélyeztetett válaszadók 41,17 %-a ezen kérdésekre adott válaszaik miatt „akadt fenn” a szűrőn. A 4. számú ábra az első vizsgálati körben kiszűrt problémás és veszélyeztetett szerencsejátékosok érzelmeikre vonatkozó kérdésekre adott pozitív és elutasító válaszaik alapján való elkülönítését mutatja be – az érzelmeikre vonatkozó pozitív válaszok számaival.



4. számú ábra: A problémás és veszélyeztetett játékosok „érzelmi” viszonyulása

A keresztábra elemzések és a szignifikancia értékeket az 5. számú táblázatban csatoljuk. A táblázatban az első oszlop a játékos típus szerinti megoszlásokat és elemszámokat tartalmazza. A negyedik oszlop pearson-chi square szignifikancia értékei a konkrét Khí-négyzet teszt eredményei. Azért ezt alkalmaztuk, mert kategorikus változók közötti kapcsolatot vizsgálunk. Mindenütt a $\text{sig} < 0,05$ értékek alapján a teszt nullhipotézisét - jelen esetben: a játékos „típusa” és az érzelmes kérdések között nincs kapcsolatot - elvetjük, azaz a játékos típus és az érzelmes kérdések között van kapcsolat. A táblázat utolsó oszlopában a Cramer V értéke (value oszlop), a kapcsolat erősségét fejezik ki. Majdnem mindegyik esetben közepes erősségű kapcsolat mutatható ki a játékos típusa és az érzelmes kérdések között (a mutató 0,5-höz közeli értékei alapján).

	N=210		szignifikancia	value
	veszélyeztetett	problémás		
gondterheltség	2	6	,000	,515
lelkiismeretfurdalás	9	8	,000	,543
többet nyerni	4	8	,000	,572
veszekedés	1	0	,128	,140
ünneplés	14	7	,000	,561

2. számú táblázat: 210 válaszadó érzelmi érintettsége a kiemelt vizsgálati szempontok alapján

Három kérdés esetén (8., 15. és 17. kérdések) nem volt elvégezhető a teszt, mert csak nemleges válaszok jöttek az adott érzelmes kérdésekre.

A vizsgált mintánkban tehát a veszélyeztetettségi szint elérésében is szerepet játszott az izgalom, ebből kifolyólag a szenvedélyes szerencsejáték függők esetén is szignifikáns kapcsolat mutatható ki az izgalom és a függővé válás között. Következtetések

Az izgalom kérdésköre nemcsak az egyes játéktípusok veszélyességének mérhetősége miatt érdekes, hanem a játékos, fogadó oldaláról történő megközelítés esetén is, hiszen ennek egyértelmű kalibrálásával pontosabb képet kaphatunk arról, hogy ez a kevésbé racionálisnak tekinthető magatartásforma miként is alakul ki. Vizsgálatunk alapján a szerencsejáték szenvedély szempontjából érintett (problémás vagy veszélyeztetett kör) közel fele érzelmei által determináltan sorolható ebbe a kategóriába.

Önmagában már arra is nehezen találhatunk racionális magyarázatot, hogy a szerencsejátékos tevékenységek bizonyos formái miért is mozgatják meg az embereknek ekkora tömeget, és gazdasági értelemben is miért ilyen jelentős az erre fordított összeg. A pszichológiai vonatkozások, úgymint az izgalom kérdéskörének körüljárása is segíthet ennek megértésében.

Diagnosztikai szempontból a már beazonosított, problémás játékosokkal szokás foglalkozni, az ő kezelésük mikéntje és egyes prevenciók intézkedések szükségessége merül fel. Viszont közel tízszeres azok száma, akik még „csak súrolják” a határt, azaz veszélyeztetettek. Egy másik vizsgálat tárgya lehet az ő életkori megoszlásuk, játék fajtánként különböző számosságuk és az egészséges játék keretei közt tartásuk mikéntjének kutatása. ■

IRODALOMJEGYZÉK

- » Blaszczynski, Winter és Neil McConaghy (1986): Plasma endorphin levels in pathological gambling; *Journal of Gambling Studies* Volume 2, Number 1, 3-14.o.
- » Barkan, Rachel és Jerome R. Busemeyer (2003) : Modeling Dynamic Inconsistency with a Changing Reference Point, & Framing reference points: the effect of integration and segregation on dynamic inconsistency; *Journal of Behavioral Decision* 16(4):235 - 255.o.
- » Becker, G.S. és Murphy K.M. (1986): A theory of Rational Addiction; Working Paper no.41. Chicago: University of Chicago
- » Dickerson, M. G., Hinchy, J. és Fabre, J. (1987) : Chasing, arousal and sensation seeking in off-course gamblers, *British Journal of Addiction*, 82, 673- 680.o.
- » E. B. Andrade és G. Iyer (2007): Dynamic Inconsistencies in Gambling and the Role of Feelings; Haas Business School Working Paper
- » Elster, Jon (2000): *Alchemies of the Mind: Rationality and the Emotions*; Cambridge University Press
- » Fehr (2005): Mit Neuroökonomik das menschliche Wesen ergründen Nach der Psychologie ziehen Wirtschaftswissenschaftler die Biologie zu Rate, *Neu Zürcher Zeitung* No.146
- » Faragó Klára (2003): Etikai kérdések a gazdaságpszichológiában Osiris in Hunyady-Székely: *Gazdaságpszichológia*, Bp,
- » Freund Tamás (2007): A belső kannabinoid jelzés, mint szinaptikus biztosíték neurológiai betegségekből in: Jakabffy Éva (2009): Új hírvivő rendszer A belső kannabinoid jelzés *Természet Világa*, 140. évfolyam, 4. szám, From: <http://www.termeszenvilaga.hu>
- » Gamblers Anonymous's Twenty Questions (2005.) (the GA-20) (Gamblers Anonymous)
- » Griffiths (1999): Gambling technologies: Prospect for problem gambling; *Journal of Gambling Studies* 15, 265-283.o.
- » Sinha (2004): Factors Contributing to the Development of Pathological Gambling From: <http://www.personalityresearch.org/papers/sinha.html>
- » Nower, Derevensky és Gupta (2004): The Relationship of Impulsivity, Sensation Seeking, Coping, and Substance Use in Youth Gamblers; *Psychology of Addictive Behaviors* Vol. 18. No. 1. 49-55.o.
- » Lightsey, O.R., és Hulsey, C.D. (2002): Impulsivity, coping, stress, and problem gambling among university students; *Journal of Counseling Psychology*, 49(2), 202-211.
- » Lippai László (2011): Az önkontroll szerepe és jelentősége az intertemporális fogyasztói döntésekben - Doktori értekezés Szegedi Tudományegyetem, *Gazdálkodástudományi Doktori iskola*
- » Loewenstein, G.(1987): Frames of mind in intertemporal choice, *Management Science*, 34, 200-214.o.
- » M. Rabin (2008): *Pszichológia és közgazdaságtan*; Alinea Kiadó – Rajk László Szakkollégium
- » M. Zuckerman és S. R. McDaniel (2003): The relationship of impulsive sensation seeking and gender to interest and participation in gambling activities; *Personality and Individual Differences*, Volume 35, Issue 6, 1385-1400.o.
- » Mark D. Griffiths and Richard T.A. Wood (2000): Lottery gambling and addiction: An overview of European research *Psychology Division* 1-11.o.
- » Mark D. Griffiths and Richard T.A. Wood (2007): A qualitative investigation of problem gambling as an escape-based coping strategy; *Psychology and Psychotherapy; Theory, Research and Practice* 80, 107–125.o.
- » Mimi Larsson (2006): Az idősebbek bekapcsolódása az információs és kommunikációs technológiák alkalmazásába a gyakorlatban; *WIP Mapping the Digital Future*. Budapest
- » Ricketts T.; Macaskill A. (2003): Gambling as emotion management: developing a grounded theory of problem gambling; *Addiction Research and Theory*, Volume 11, Number 6, 383-400.o.



Melegítő ételek hideg napokra



Szerző:
SZAKÁCS IBOLYA
 életmód tanácsadó
 web: www.ibolyaeletmod.hu

Hát megint eltelt egy év, és itt állunk a téli ünnepek kapujában. A karácsonyi készülődés az ajándékok megvásárlásáról és a menü megtervezéséről szól. Itt az ideje rég berögzült szokásaink gyökeres átalakítására. Hús minden mennyiségben, felesleges, pazarló módon. És ami mellé jár, krumpli, sok-sok édesség, cukros üdítők, sör, bor pezsgő. No és ami tipikusan magyar szokás: a kiadós fehérjetúltengéstől agonizáló vendéget gyümölcsökkel traktálni étkezés után! Az élet a válsággal is üzen nekünk, el kellene gondolkoznunk, át kellene értékelnünk az irányt, ez az út bizony zsákutcának tűnik.

Persze létezik másfajta ünneplés is, amikor nem a mennyiség, hanem a minőség a fontos, és a józan ész felülírja a vágyakat és a külsőségeket. A korábbi évek szokásai az ünnepi véget nem érő nagy evés-ivást váltsuk mértékletes és egészséges étkezésekre.

Az ünnepi evészet, ivászat és lustaság eredményét a mérleg mutatóján látjuk – sajnos néhány napon belül. Ráadásul a túlterhelt emésztés miatt közérzet is romlik, levertség, fáradékonyság alakul ki. Nem ritkán ilyenkor üti fel fejét valamilyen

fertőző betegség, hiszen immunrend szerünket erősen megviseli a folyamatos túlevés!

Azonban ha odafigyelünk egy kicsit, ehetünk, ihatunk élvezettel, és nem kell aggódnunk a mérleg mutatója miatt sem!

Az 5 elemre épülő táplálkozás télen elsősorban a termikusan forró, meleg semleges és olajos táplálékokat és a hosszú főzést vagy sütést követeli, hogy a téli hideg napokon megfelelő mennyiségű energiával lássuk el a szervezetünket.

A tél a víz elem energiáját hordozza, a hozzá kapcsolódó szervek a vese és a húgyhólyag, a fül. Ezek a szervek nagyon érzékenyek és főleg télen különösen nagy figyelmet igényelnek. Nemcsak meleg ruhával, hanem melegítő ételekkel is tanácsos erősíteni a veséket, úgymint füstölt hal, erőleves, zöldséglevesek enyhén csípős fűszerekkel, zabkása. Télen több zsírszegény állati fehérjét tolerál a szervezetünk. A vegetáriánusok most több diót és más olajos magvakat és főtt hüvelyeseket fogyasszanak.

Íme a további tippek:

» Tipikus karácsonyi sütemények helyett készítsünk egészséges süteményeket – olyanokat, amikben nincsen cukor, vaj és fehér liszt. Igen, léteznek ilyenek – sőt, nagyon finomak is. Pl zabpehely szeletek, kókuszgolyó sülttökből és aszalt gyümölcsökkel stb.... Hagyományos sütemény receptek többségét is könnyen lehet módosítani – cukor helyett használjunk fele adag fruktózt, vagy mézet vagy csupán egy-két banánt (muffinoknál ez kiváló megoldás). Kekszek, muffinok esetében a vajat helyettesítsük hidegen sajtolt növényi olajjal, a fehér lisztet pedig teljes kiőrlésű liszttel vagy más növényi lisztek keverékével – pl szója, hajdina, bab, borsó, zab, rizs, rozs, árpa,

tönkölybúza lisztekkel. Inkább együnk több egészséges típusú sütit, mint egy-két darab egészségtelen sütemény félét!

» A csokoládé nem ellenség - a jó minőségű étcsokoládé kimondottan egészséges, mert antioxidáns – de figyeljünk oda a kakaó tartalmára, amely minimum 70% legyen. Használjuk ezt csokis édességek készítéséhez.

» A diók, mogyorók és más olajos magvak nagyon egészségesek, idényszerűek és a karácsonyi ünnepek tartozékai. Együnk sok mogyorós, diós ételt – vagy csináljunk esti nasoláshoz néhány csemegét: Pl. csupán mártsuk be a diókat, mogyorókat, mandulákat, aszalt gyümölcsöket és banánt olvasztott csokiba, majd hűtsük le egy rácson. Isteni finom, és kimondottan jól tesz a szervezetünknek!

» Együnk sok bab és lencsefélét, csicseriborsót. Tele vannak B vitaminnal fehérjével és kalciummal, ugyanakkor melegíté- nek, azaz hosszú távú energiát biztosítanak.

» Együnk sok szezonális gyümölcsöt és zöldséget. Ilyenek a cékla, csicsóka, káposzta, fekete retek, sütőtök, alma, szilva, körte, áfonya stb

» Reggeli – a legegészségesebb az, ha reggelire csupán gyümölcsöket eszünk és friss gyümölcsleveket és teákat iszunk, (az előző esti eszem –iszom után ezek biztosítják a májunk maximális működését.) Az éhesek számára zabkása is kiváló reggeli lehet.

» Ne feledjük el a zöldséges köreteket és az majonéz helyett olívaolajjal készült salátákat. Legalább 3 zöldséges köretet vagy salátát a főétel mellé!

» Mérsékeljük az alkoholfogyasztásunkat, minden pohár bor után igyunk meg egy nagy pohár vizet. Igyunk forralt bort (cukormentesen), adjunk hozzá narancs vagy almalevet és sok vizet. Mellékeljük a tömény és édes italokat. Kerüljük a fehér bort is, helyette igyunk pezsgőt -a pezsgőnek kevesebb a kalória tartalma!

» Naponta sétáljunk félórát. Bármilyen hideg van, hóesés vagy köd, minden nap mozogjunk legalább fél órát. Ez éppen elég, ha folyamatosan, és gyors ütemben sétálunk, ne álljunk meg trécselni vagy kávézni stb.

» Igyunk megfelelő mennyiségű tiszta vizet. Melegítő teákat. A gyömbértea például kiváló téli ital estéként,

főleg ha adunk hozzá egy kis fahéjat és friss almalét.

» Az ételek készítésénél a hagyomány megtartása mellett használjuk a korszerű konyhatechnológiai eljárásokat, pl. grillezés, alufóliában sütés, párolás, aromás párolás stb. Amikor csak lehetséges, frissen elkészített étel kerüljön a tányérra. A friss étel higiénikusabb, illata gazdag, látványa

gusztusosabb és magasabb biológiai értékű.

Néhány korty víz az étkezés alatt segíti az emésztést, de ne igyon túl sokat étkezés előtt.

Kerülje a jeges vizet, és hideg italokat. A hideg víz miatt a gyomor munkája nehezebb, mert a szervezetnek még fel kell melegítenie a feldolgozáshoz.

Egy-egy étkezés tartalmazza mind a hat alapvető ízt (savanyú, keserű, édes, édes, sós, csípős és fanyar).

Használjunk melegítő fűszereket, gyömbért, kardamont, chilit, cayennborsot csípős paprikát st.

Fahéj, szegfűszeg, koriander és kömény emésztést segítő hatását használjuk ki!

Csípős fűszerek és ételek mint például a torma, mustár, fekete retek immunerősítő és vírusellenes hatással is rendelkeznek.

Friss zöldről sem kell lemondanunk, de a piacon kapható üvegházi primőröket válasszuk, csíráztassunk magokat, Néhány nap alatt ropogós étellel teli zöld csíranövényeket nevelhetünk otthon. ■

És még valami fontos! :

Kezdjük az étkezést egy áldással vagy köszönettel. Kinek-kinek hite szerint. S akinek ez zavaró, csak elmélkedjen egy pár pillanatig azon, hogy mit eszik vagy honnan való az étel, milyen jól néz ki, vagy milyen finom illata van.

Mézes-gyömbéres sült cékla:

1 kg cékla, 3 ek olívaolaj, 2 ek balzsamecet, kevés fokhagyma, oregano, gyömbér, méz, só, bors

A céklát meghámozni (jól jön a gumikesztyű), majd egyforma nagyságúra – félbe

negyedbe, karikába – vágva, az előzőleg kiolajozott tepsire helyezni. Ezután ízlés szerint fűszerezzük – fokhagymával, sóval, borssal, oregánóval, reszelt gyömbérrel, balzsamecettel, mézzel.

Egy kevés fehérbort is önthetünk alá. Ezután alufóliával lefedjük a tepsit és a 180 fokban addig pároljuk, amíg megpuhul a cékla. Ezután még fólia nélkül 10-15 percig sütjük. Jó étvágyat!

Áldásos karácsonyi ünnepeket és egészségben tellő új évet kívánok.

„Karácsony készül, emberek!
Szépek és tiszták legyetek!
Súroljátok föl lelketek,
csillogtassátok kedvetek,
legyetek újra gyermekek
hogy emberek lehessetek”

Vass Albert



A görkorcsolyázás története II.

Roller-skate in history II.

Absztrakt - A görkorcsolya, mely első megjelenése óta folyamatosan fejlődik, formálódik, rendkívüli változatosságot mutat formai jegyei tekintetében. A cél melyre használták és használják, azonban mit sem változott az idők folyamán. A görkorcsolyával megvalósítható mozgás fő célja ritka esetek kivételével nem az A pontból B pontba eljutásra korlátozódik, mindamellett, hogy praktikusságát, gyorsaságát, alkalmazhatóságát tekintve felveszi a versenyt a kerékpárral is akár, hanem sokkal inkább a mozgásos öröm és élményszerzés. A görkorcsolya megjelenési formái, a történelem során kialakult változatai egyrészt folyamatos technikai fejlődést mutatnak, ahogy az egyes feltalálók saját kútfőből, vagy mások ötleteit tovább javítgatva fejlesztettek, másrészt időről időre új irányzatok is megszületnek. Ennek a folyamatos fejlődésnek a terméke az a változatosság, mellyel e guruló eszköz még hatékonyabban járul hozzá az elsődleges célhoz a mozgásos örömszerzéshez, végső soron az egészséges és boldog élethez. Jelen áttekintő cikk az egy-, két-, három-, a különleges négy-, és sokkerekű korcsolyák történelmi fejlődését hivatott bemutatni, mely ismeret adaléku szolgálhat a soros és párhuzamos korcsolyák fejlődéstörténetének átfogóbb, pontosabb szemléléséhez.

Kulcsszavak: görkorcsolya, görkorcsolyázás, egysoros, párhuzamos, történet.



Szerző:

BÉRES SÁNDOR Ph.D.
Egyetemi docens

Eszterházy Károly Főiskola,
Testnevelés és
Sporttudományi Intézet
Eger

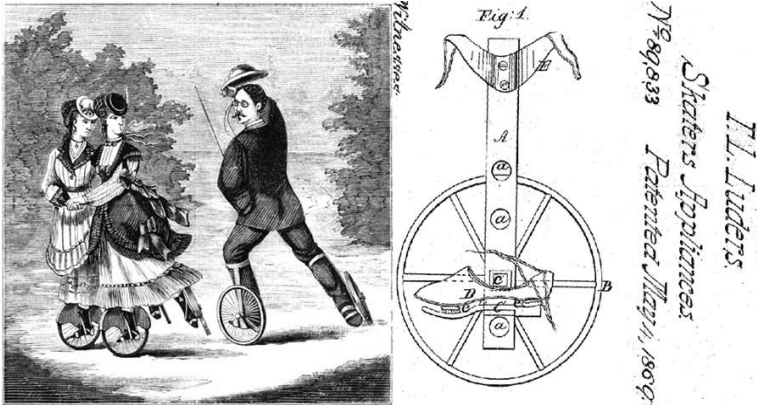
BEVEZETÉS

A görkorcsolyázás története I. című tanulmányban bemutatásra került a görkorcsolya eredete, kezdeti éveit és fejlődésének szakaszai az első próbálkozásoktól, a fékek és a golyóscsapályák szabadalmaztatásáig. Az olvasó betekintést nyerhetett abba, hogy az egyes szabadalmakon keresztül, hogyan tökéletesedett, fejlődött a görkorcsolya két meghatározó formája a soros és a párhuzamos fajta. Az ezernyolcszázados években azonban az ipari forradalom korában egymást érték az újabbnál újabb találmányok. A feltalálók a kerékpározásnak és a lovaglás alternatívájaként egyre érdekesebb elképzeléseket vetettek papírra és valósították meg a lábakra szerelhető, kerekek segítségével való haladás érdekében.

AZ EGYKEREKŰ GÖRKORCSOLYÁK

Az egysoros és párhuzamos korcsolyák sikerén felbuzdulva jött létre a *aPedospeed* elnevezésű rendkívül érdekes, a görkor-

csolya utáztat is, melyet a *Scientific American* című amerikai lap 1870. március 19.-i kiadványa közöl. Az Illinois állambéli, Olney város lakója, THOMAS L. LUDERS és fia, 1869. május 4.-én, a 89833-as szabadalmi számmal¹ bejegyzi új találmányát a *Pedospeedet*, másnéven az egykereű korcsolyát. A cikk szerint, a feltalálók nemes egyszerűséggel besétálnak a szerkesztőségbe, ahol az idősebbik Luders nekilát, hogy elmagyarázza az eszköz működését, mialatt a fiatalabb a lábára erősíti az eszközt és demonstrálja működését (Karmelek, 2012).



1. ábra Thomas L. Luders és fia által szabadalmaztatott Pedospeed, melyet a *Scientific American* c. lapban mutat be 1870-ben(Karmelek, 2012)(Mitskevichus, 2011)



Abstract:

Abstract – The tool, which has been fluently improved and formed from its first appearance shows a very large variety in its form. However, the purpose of its usage did not change in the course of time. It is not to get from point A to point B, except in rare cases, though roller skate can be a match for the bicycle, but much rather the joy and experience of motion. The forms and types of roller skate in history have shown continuous technical evolution on one hand and from time to time new trends wereraising on the other hand. The product of this continuous evolution is that variety, which contributes more effectively to the primary purpose to enjoy motion and in the end to lead a healthy and happy life. This survey is dedicated to present the historical evolution of the one-, two-, three-, special four- and many wheeled roller skates, which is a help to have a better and more efficient view on the historical background of inline and roller skates.

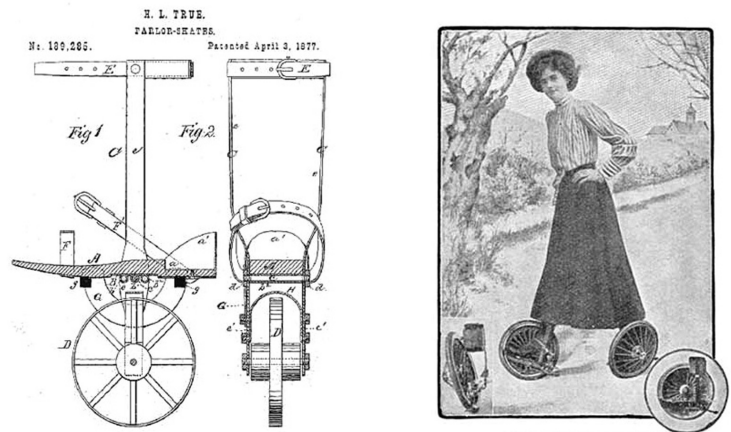
Keywords: skating, roller-skate, inline-skate, history

A *Pedospeed* kerekeinek átmérője 35-38cm, azok egy-egy kengyelhez kapcsolódnak, melyeket egy nyúlvány segítségével egy hickory fából készült rúddal az alszárakhoz rögzítenek. A nyúlvány egy fémlemez, mely úgy van az alszárat fogó farúdhhoz rögzítve, hogy a láb egy tengely segítségével előre-hátra elmozdulhasson.

A korabeli írások úgy pozícionálják *Pedospeedet*, hogy azok az otthonülők, akik nem tudtak megtanulni a *Parlor* görkorcsolyával görkorcsolyázni, a *Pedospeeddel* elsősre gurulni fognak, sőt nagyszerűen manőverezni és akár olyan felületen is haladni, ahol a hagyományos görkorcsolya tudománya már megáll.

„Bárki bátran használhatja a *Pedospeedet*, nem kell tőle tartani...” – írja a korabeli reklámszöveg - „...a feltaláló nagydarab, súlyos ember és arról számol be, hogy akár két órán át, fáradtság nélkül tudja használni az eszközt.” Az eszköz előnyeit tovább ecsetelendő, a reklám felhívja a figyelmet, hogy hölgyek számára olyan keréktakaró lemez helyezhető fel a kerekre (a képen látható módon – 1.ábra), mely megakadályozza, hogy a ruhájuk összepiszkolódjön, vagy beakadjon.

A következő egykereű görkorcsolyát szinte az elsővel egy időben szabadalmaztatták. Az USA, Ohio államból származó HIRAM L. TRUE 1877. április 3.-án, 189.285-ös számmal jegyezteti be a Luders-ék szerkezetéhez nagyon hasonlító, szintén egykereű guruló eszközt. Ez az alkalmatosság a köztudatba *Parlorskate*-ként (szalon görkorcsolya), vagy *Velocipedeparlor-skate*-ként (kerékpárszalon görkorcsolya) kerül.



2. ábra VelocipedeParlor korcsolya, melynek feltalálója H. L. True. Amerikai szabadalmi száma 189.285. Szabadalmaztatási dátum 1877. április 3. (Mitskevichus, 2011)

Nem sokkal később 1908-ban, a *Journal of Popular Mechanics*-ben megjelenik egy cikk egy svájci mérnökről, aki egy újabb egykereű korcsolyával áll elő, melyet „*úthenger korcsolyának*” nevez el. Mitskevichus, a forrás szerzője sajnos nevet és képet nem közöl erről az érdekesnek tűnő találmányról, azonban hozzáteszi, 40 év sem telik el és az egykereű

¹ (Mitskevichus, Очерки по истории изобретений, 2011)

görkorcsolyák csillaga hosszú időre teljesen leáldozik, mivel teljesen eltűnnek a köztudatból.

Mitskevichus-al (2011) ellentétben, Karmelek (2012) azt írja: „Amíg a párhuzamos (quad) görkorcsolyák időről-időre megszűnnek létezni a nagyközönség érdeklődését illetően, addig az egykerekű korcsolyák folyamatos sikernek örvendenek. A szerző egyébként honlapján több olyan videót mutat be (pl. egy rendkívül érdekes 1923-ban² korabeli filmkamerával rögzített kisfilmet), melyben az eredeti *pedospeed* használat tűnik fel.³ E filmcsekében érdekes módon a kerekeket nem kívülre – 1. ábra - szerelt módon, hanem a két láb közé szíjazva használják, de láthatóan a szerkezet ettől nagyszerűen működik. A szereplők földúton, erdőben, a mai Nordikwalkingnál⁴ használatos botokkal hajtják magukat. A honlapon további kisfilmek mutatják be az egykerekűek jelenkori „feltámadásait” (3. ábra).

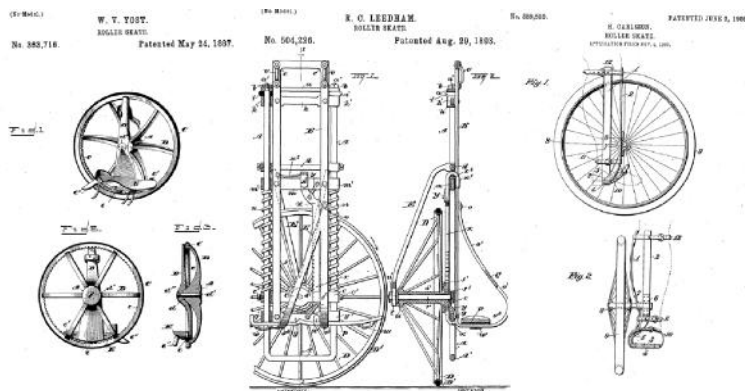


3. ábra A Pedospeed alkalmazása a kezdetekben, a 20-as években és manapság (képek forrásai a következő videók^{5,6})

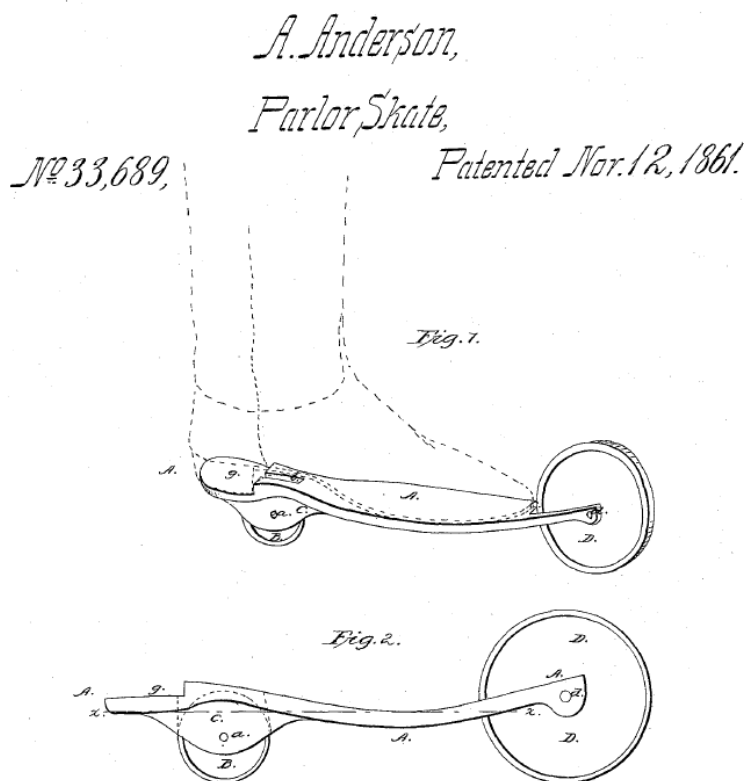
Az elkövetkező években különböző feltalálók apróbb fejlesztéseket hajtanak végre az egykerekű korcsolyán, de forradalmi változás már nem történik. A következő képen (4. ábra) látható szabadalmak alapos tanulmányozásával jól megfigyelhetők a szerkezet tökéletesítésére tett törekvések (fogaskerék, rugós lengéscsillapítás, gumi kerékabroncs stb.).

KÉTKERESKŰ GÖRKORCSOLYÁK

A kétkerekű korcsolyák előretörését, elterjedését talán az is elősegíthette, hogy egy hétköznapi ember számára az egy kerék ránézésrebizonytalanabbnak tűnhet. A kétkerék, az mégiscsak kétkerék. Két alátámasztási pont, annak ellenére, hogy elmozdul, nagyobb bizalmat, stabilitást sugall, mint az egy. Ebből a megfontolásból kiindulva (egy évvel az első soros amerikai görkorcsolya szabadalom beadása után), 1861-ben ALBERT ANDERSON találmánya is megkapta a szabadalmi számát, mely 33.689 lett. Meg kell jegyezni, nem sokkal ezután jelent meg a *Plimpton* féle párhuzamos négykerekű (*quad*) görkorcsolya is, 1863-ban.



4. ábra Az egykerekű görkorcsolyák további szabadalmi. Szabadalmi számok 363.716 (1887), 504.226 (1893), 889.580 (1908). Forrás: (Mitskevichus, *Очерки по истории изобретений*, 2011)



5. ábra A. Anderson 1861-ben szabadalmaztatott, 33.689-es számú kétkerekű görkorcsolyája

² <http://www.britishpathe.com/video/a-new-sport-cycle-skating>

³ <http://blogs.scientificamerican.com/anecdotes-from-the-archive/2012/03/19/over-100-years-later-an-old-invention-takes-a-new-spin/>

⁴ (Wikipédia, 2012)

⁵ (BritishPaté, 2012), <http://www.britishpathe.com/video/a-new-sport-cycle-skating>

⁶ (ChariotSkates, 2011), <http://youtu.be/3tazyrZG-Sc>

A forrás szerzője (Mitskevichus, 2011) megjegyzi, hogy közvetlenül az ANDERSON féle szabadalom bejegyzése után több hasonló jellegű kétkerekű görkorcsolya is megjelenik, de nehéz megítélni az egyesült államokbeli népszerűségüket, mert ebben az időszakban a párhuzamos (*quad*) görkorcsolyák uralják a piacot, és az érdeklődést leginkább ezek iránt kiterjedt. Valószínűsíthető, hogy Európában e kétkerekű korcsolyák nagyobb népszerűségnek örvendek, melya század vége felé még nő is.

Ilyen, rendkívül népszerű korcsolya volt az 1896-ban megjelenő, RICHARD-CHOUBERSKY féle *Patin Bicyclette*, vagy úti görkorcsolya (*RoadSkates*) (Oldbike.eu, 2011).

CHARLES CHOUBERSKY a francia feltaláló egy rendkívül érdekes személy volt. Hivatását tekintve „kommunikációs mérnök”, másnéven vasút specialista és feltaláló. 1835-ben Tulában született, édesapja köztisztviselőként álló vasút szakértő, aki akkortájt a helyi fegyvergyár építési munkálatai miatt költözött oda. Choubersky már korán fogékonynak mutatkozott az új dolgok tervezése, készítése iránt és már tíz éves korában az örökmozgó elkészítése foglalkoztatta. Ezt felismerve és támogatva édesapja először elküldi az *Imperial St.PetersburgLyceumba*, mely átírányítja az *Institute of theCorps of Communications Engineers* intézetbe. Miután 1851-ben a harmadik legjobb eredménnyel felvételizik, iskoláját négy éven keresztül osztályelsőként járja ki, és 1855-ben kitüntetéssel végez.

Először Bécsben, Brüsszelben, majd Párizsban él, ahol rengeteg hasznos dolgot talál fel. A „mobil” kandalló feltalálása, mely Choubersky kályha néven vált közismerté, széleskörű ismertséget hoz számára és jókora vagyonra is szert tesz. E kályhák rengeteg pénzt hoznak a konyhára.



7. ábra A „mobil” kandalló vagy más néven Choubersky kályha⁸

Choubersky később Párizsban létrehoz egy műhelyt, melyben találmányainak külön szekciót rendez be. Sok időt és pénzt fektetett a különböző kísérleteibe, mely gyakran több tízezer frankot is jelent. Általában, amint pénzhez jutott azt, igen hamar el is költötte.

Minden évben elköltött közel százezer frankot találmányai különböző képeslapokban való hirdetéseire. Ezek cikkek, képek vagy versikék voltak.

Három saját üzlete volt Párizsban, melyekben találmányait árulta, és röviddel halála után megnyitotta a negyediket is a Montmartre Boulevard-on, mely figyelemreméltóan elegáns és szép volt, minden részletét tekintve. A bronz szobrokat, tűzhelyeket neves művészek és műépítők tervezték, olyanok, mint pl. Gamier az új párizsi opera építésze.

Utolsó éveit során a feltaláló leginkább arra koncentrált, hogy a legegyszerűbb tárgyakat fejlesztesse, mivel azt vallotta, hogy a nagy találmányoknak rendszerint kisebb hasznukat veszik az emberek, mint a mindennapokra kifejlesztett tárgyaknak.



6. ábra RICHARD-CHOUBERSKY féle *Patin Bicyclette*, úti görkorcsolya (*RoadSkates*)⁷

Choubersky találmányai által világhírré tett szert. Párizsban különösen népszerű volt, olyannyira, hogy a kortárs hírességeket bemutató „*Historie du Siecle*” 1789-1889, melyet Párizs 1889-ben rendezett Nemzetközi Kiállításán mutattak be, megemlíti őt mint a párizsi kortárs celebritások egyikét. Ennek ellenére sem a népszerűség, sem az anyagi komfort nem elégítette ki. Életével gyakran tűnt elégedetlennek különösen utolsó éveiben. Ez magyarázza öngyilkosságát is. 1891 novemberében Párizsban, 57 évesen főbe lőtte magát.

A görkorcsolyázás története szempontjából meghatározó találmánya a *RoadSkates* hozzájárult világhírnevéhez és a század egyik leghíresebb személye lett, köszönhetően a találmánynak, de főleg annak a jól eltalált poszternek, melyen egy, a kétkerekűvel korcsolyázó hölgy látható, háttérben egy hátsóra esett jégkorcsolyázó férfival. Az eredeti példányokból, még ma is fellelhető néhány, de mára már nagyon kevés maradt belőlük.

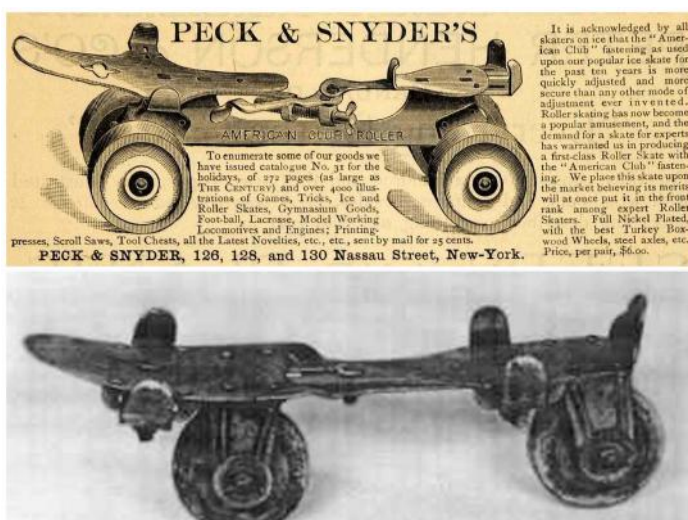


8. ábra A Choubersky poszter

⁷ (Oldbike.eu, 2011)

⁸ (Oldbike.eu, 2011)

ANDREW PECK és IRVING SNYDER 1866-ban alapította meg a *Peck&Snyder* sportfelszereléseket gyártó társaságát New Yorkban, a Nassau str. 124-128-ban. 1900-ban viszonylag korán sikeresek lettek találmányukkal, az első gumitalpú, textil felsőrésszel rendelkező sportcipővel, ill. a szabadalmaztatott, kétkerekű, egysoros görkorcsolyával. A korcsolya acél alváza közepén szétcsúsztatható volt, melyeket csavarral rögzíteni lehetett, így állítható mérete miatt, többféle lábméretre is alkalmazható volt.



9. ábra A Peck&Snyder kétkerekű korcsolya (1900), a felső képen a négykerekű továbbfejlesztett változat. forrás:(kzcrew.com, 2008)

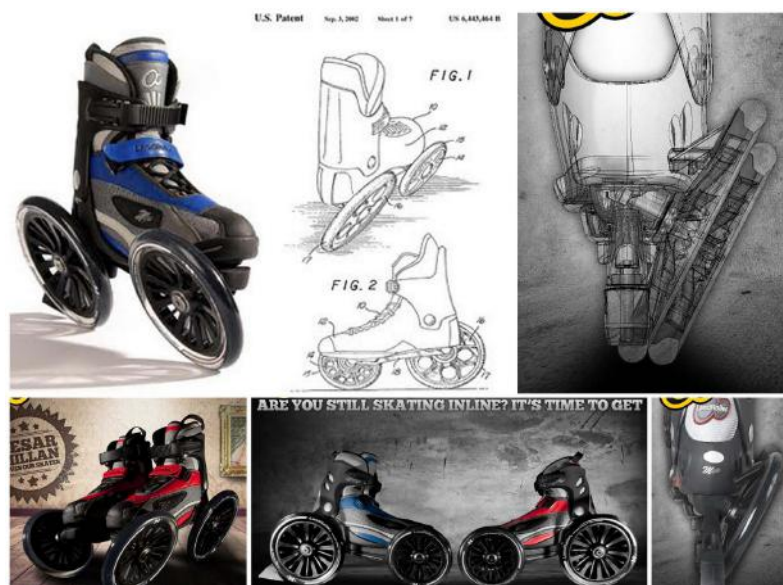
Azokban az években nem csak Amerikában, hanem Angliában is készültek érdekes, népszerű görkorcsolyák. Ilyen volt a *The RoadSkate Co.* által gyártott *Ritter* vagy más néven *RoadSkate* „úti” görkorcsolyák. A találmány gyártása és értékesítése tehát az ő érdemük, ugyanakkor egy svájci mérnök tervezte, akit RITTERnek hívtak. A korcsolya konkurenseivel szemben hamar a népszerűbb lett. Az időpont 1896-1898. E platform görkorcsolya speciális klipekkel rögzült a cipő talpára. Kerekei csapágyazottak voltak, és a kerékpárhoz hasonló fékrendszerrel is el volt látva, de ezt egy kábellel lehetett működésbe hozni.



10. ábra A RoadSkatemelyet a sváci feltaláló Ritter tervezett meg és a RoadSkate Co. értékesített⁹ (BuyVintage, 2008), (Mitskevichus, Роликовые коньки - roller skates (окончание), 2011)

Meg kell említeni, hogy ez a szerkezet feltűnően hasonlít a Görkorcsolyázás története I. cikkben már említett *William Lockwood* amerikai feltaláló által tervezett és 1876-ban szabadalmaztatott görkorcsolyára (szabadalmi száma 182.835). A plagizálás vádját elkerülendő, a feltaláló azzal védekezett, hogy egyrészt a Lockwoodkorcsolya szabadalmaztatása már 20 évetörtént és lejárt, másrészt egy másik országban került bejegyzésre. A helyzet mindenestre rendkívül furcsa volt. Amerikában a görkorcsolyák hasonló kialakítása a nem terjedt el igazán, míg Angliában később közel húsz változata jelent meg, bár áttörést jelentő újítást egyiksem hozott.¹⁰

A kétkerekű korcsolyák nagy előnye, hogy szinte az összes példány alkalmas szabadterén, sőt földúton, vagy terepen való használatra is. A történeti vonulatot kicsit most félretéve kerül bemutatásra az elődök legutolsó dédunokája, ha úgy tetszik, ami gyökereit tekintve visszanyúlik az elődök tervezési irányvonalához. Ez a terepgörkorcsolya a *LandRoller*, melyet kaliforniai cég jegyzett be és gyárt.



11. ábra A kaliforniai Landroller Inc. kétkerekű terepgörkorcsolyája a Landroller (Landroller, 2012) (Mitskevichus, Роликовые коньки - roller skates (окончание), 2011)

A LandRoller egy meglehetősen szokatlan dizájn. A kerekek oldalt helyezkednek el, a merőlegeshez képest 30fokos dőlésszögben, viszonylag nagyméretűek és pontosan a talp középvonala alatt érintik a talajt. Azért van szükség az ilyen elrendezésre, hogy a lehető legnagyobb kereket alkalmazhassák. A túl kicsi kerekek ugyanis alkalmatlanná teszik a görkorcsolyát a terepen való gurulásra. A nagy kerekekkel, magas fekvő tengelyekkel e korcsolya kiválóan alkalmas az akár fűben való haladásra is, mivel a nagy átmérőjű kerekek könnyedén birkóznak meg az út egyenetlenségeivel, anélkül, hogy bármilyen csillapítást alkalmazna a gyártó.¹¹

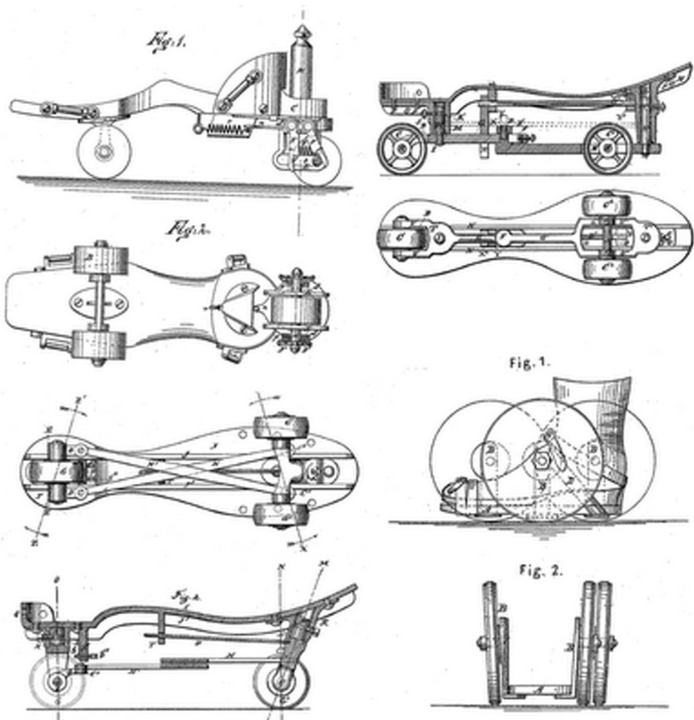
⁹ (BuyVintage, 2008)

¹⁰ (Mitskevichus, Роликовые коньки - roller skates (окончание), 2011)

¹¹ (Mitskevichus, Роликовые коньки - roller skates (окончание), 2011)

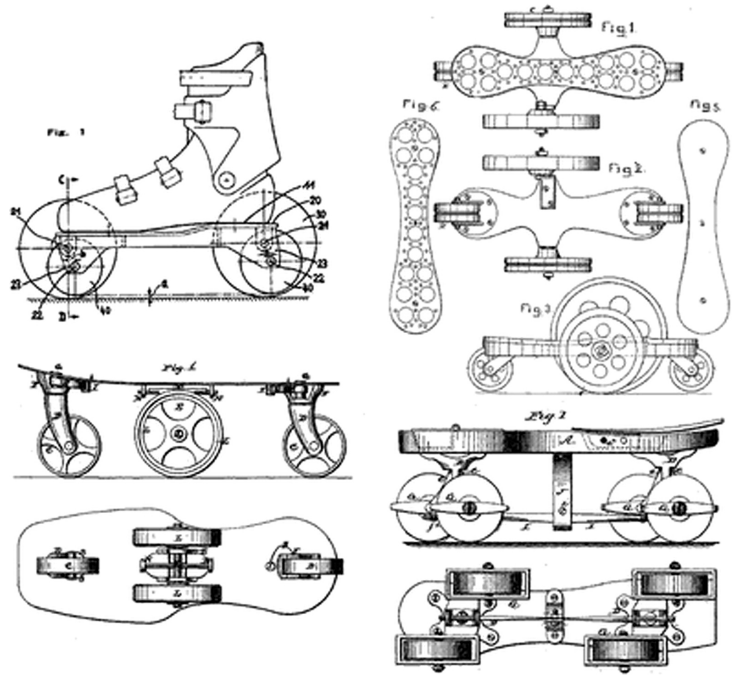
HÁROMKEREKŰ ÉS EGYÉB GÖRKORCSOLYÁK

A tervezők olykor előállnak olyan tanulmányokkal, melyek nem hoznak igazán nagy sikert. Ilyen irányvonal volt a háromkerekű görkorcsolyák tervezése és gyártása. Ha nem a talp alá egy sínbe vannak sorjázva a kerek, akkor elhelyezésére sok variációs lehetőség nincs. A három kerék ésszerűen a talp alá helyezve háromszög alakzatba rendezhető oly módon, hogy egy elől és kettő hátul, vagy fordítva. A talp két oldalára helyezve szintén csak a 2-1 elrendezés lehetséges. A forrás szerint a háromkerekű elrendezéssel egy időben több próbálkozás is volt, de annak sikertelensége miatt, hamar elfogytak az új tervek.



12. ábra Háromkerekű görkorcsolya tervek. A rajzok USA-ban bejegyzett szabadalmi számai: 98117 (1869 év), 177566 (1876), 177 568 (1876), 196230 (1877). (Mitskevichus, Роликовые коньки - roller skates (окончание), 2011)

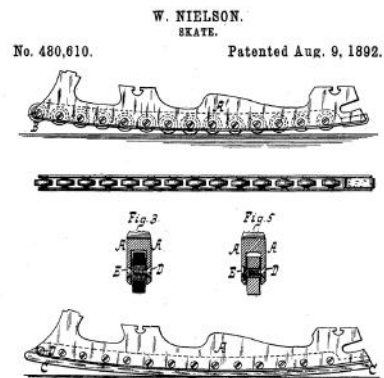
A négykerekű, nem soros és nem is klasszikus párhuzamos elrendezést mutató görkorcsolya tervek közül párat a 13. ábra mutat be. Jól megfigyelhetőek a tervezési irányvonalak. A közepén kettő, elől, hátul egy-egy, az elcsúsztatott elrendezés, a kisebb nagyobb kerek kombinálása, a dupla kerek stb. Az ábra bal felső sarkában egy új terv látható, mely a régiekből fakadó elrendezést mutat. Sajnos a forrás nem szól, az egyes tervezők kilétéről, vagy ami még ennél is tanulságosabb lenne, az egyes tervek gyakorlati hasznának, használhatóságának finomságairól. Hogy az alábbi korcsolyák milyen gondolati háttérrel születtek meg, valószínűleg soha nem fogjuk már megtudni.



13. ábra Alternatív négykerekű görkorcsolya tervek. A rajzok az USA-ban bejegyzett szabadalmi számai: 188.351 (1877), 233 845 (1880), 280236 (1883) 7758054 (2010)

SOKKEREKŰ GÖRKORCSOLYÁK

1892-ben WALTER NIELSON New Yorkban szabadalmaztatta az ún. „Kombinált jég és görkorcsolyát”. A 14 kerekű korcsolya szabadalmi leírása tartalmaz egy kitétel, mely azt javasolja, hogy „lehetőség szerint egy gumi, bőr, vagy ezekhez hasonlatos anyagú tuskó („pad”) legyen felszerelhető a korcsolyára...- „oly módon, hogy ha a korcsolyázó megállni kíván, szükségképp e tuskó a parkettre, vagy talajra nyomásával megtehesse azt”. Ezzel a javaslattal a feltaláló némileg megelőzte korát írja a cikk szerzője¹². Ez persze nem igaz, mint tudjuk, mert 1876-ban a pennsylvania-i CYRUS WELLINGTON SALADEE már bejegyeztette a gumituskós féket (Herefordshire Roller skating Club, 2012), ugyanakkor a maihoz leginkább hasonlító megoldásról van valóban szó.

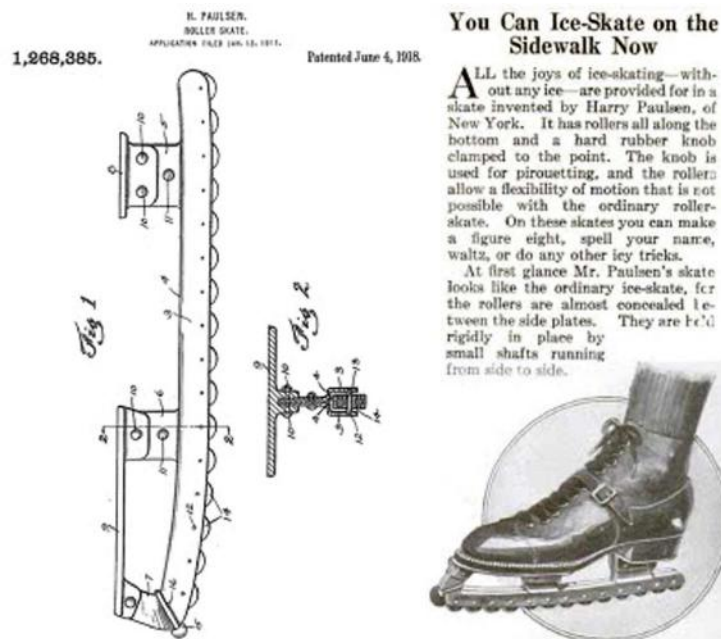


14. ábra AWalter Nielson korcsolya. USA-beli szabadalmi száma 480.610(The Inline Planet, 2005), (Mitskevichus, Роликовые коньки - roller skates (окончание), 2011)

¹² (Herefordshire Roller skating Club, 2012)

A NIELSON korcsolya nagy valószínűleg nagy siker lehetett az eladások tekintetében. Sajnos ezzel kapcsolatban nem maradt fenn sok adat. 26 évvel később (1918), azonban a gondolat újjá születik (USA szabadalmi szám: 1268385), de immár magasabb technológiai szinten. Ennél a típusnál 16 kereket helyeznek el a sínben, ill. azokat jó minőségű tengelyekkel és csapágyakkal látják el. Ez a korcsolya nyilvános siker abban a tekintetben, hogy több újság is foglalkozik vele, mint például az 1920-ban megjelent *Popular Science*. ■

Folytatás a *Görkorcsolyázás története 3. című cikkben*.



15. ábra A Harry Paulsen görkorcsolya. Az USA-ban bejegyzett szabadalmi szám 1:268385. Szabadalmaztatva 1918. 06. 04. (Mitskevichus, Роликовые коньки - roller skates (окончание), 2011)

IRODALOM

- » Bonnefon, R. (2005. 02 21). Bienvenue sur la page de patinage de REB, History. Letöltés dátuma: 2012. 03 05, forrás: <http://regis-bonnefon.chez-alice.fr>: <http://regis-bonnefon.chez-alice.fr/histoire-en.html>
- » BuyVintage. (2008. 03 06). 1896 The Road Skate Co RITTER SKATES. Letöltés dátuma: 2012, forrás: 2ND BUYVINTAGE ONLINE AUCTION: 2012 ONWARDS: <http://buyvintage1.wordpress.com/page-15-1923-triumph-250cc-round-tank/>
- » Herefordshire Roller skating Club. (2012). The History of the roller skate. Forrás: <http://skatehereford.co.uk>: <http://skatehereford.co.uk/Historyofrollerskating.aspx>
- » Karmelek, M. (2012. 03 19). Over 100 Years Later, an Old Invention Takes a New Spin. Letöltés dátuma: 2012. 03 29, forrás: <http://blogs.scientificamerican.com/anecdotes-from-the-archive/>: <http://blogs.scientificamerican.com/anecdotes-from-the-archive/2012/03/19/over-100-years-later-an-old-invention-takes-a-new-spin/>
- » kzcrew.com. (2008). インラインスケートの歴史 - Inline Skate History. Forrás: <http://kzcrew.com/modules/>: http://kzcrew.com/modules/sec_technique/index.php?content_id=3
- » Landroller, I. (2012). Landroller. Letöltés dátuma: 2012. 10 03, forrás: Landroller: <http://landroller.com/>
- » Mitskevichus, A. (2011. 04 28). Роликовые коньки - roller skates (окончание). Letöltés dátuma: 2012. 11 03, forrás: Очерки по истории изобретений: http://top100invent.blogspot.hu/2011/04/p-roller-skates_28.html

- » Mitskevichus, A. (2011). Очерки по истории изобретений. Forrás: <http://top100invent.blogspot.com/search/label/%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8>: http://4.bp.blogspot.com/-ELz31CRkBMA/TajBFh1WoQI/AAAAAAAAAXg/e_P6pUAg_wU/s1600/018_08b.jpg
- » Mitskevichus, A. (2011. 04 16). Очерки по истории изобретений. Letöltés dátuma: 2012. 02 02, forrás: <http://top100invent.blogspot.com/>: <http://top100invent.blogspot.com/2011/04/p-roller-skates.html>
- » Oldbike.eu. (2011. 02 07). 1896 PATIN BICYCLETTE Richard-Choubersky Road Skates. Letöltés dátuma: 2012. 04 03, forrás: <http://oldbike.wordpress.com/>: <http://oldbike.wordpress.com/1896-richard-choubersky-road-skates/>
- » The Inline Planet. (2005). The Illustrated History of Inline Skate Design At the US Patent Office. Letöltés dátuma: 2012. 10 04, forrás: The Inline Planet: <http://www.inlineplanet.com/History/patentgallery.html>
- » Wikipédia. (2012. 08 08). Nordic walking. Letöltés dátuma: 2012. 10 04, forrás: Wikipédia: http://hu.wikipedia.org/wiki/Nordic_walking



Bemutatkozik a Szegedi Sportközpont

Szerző:

VARGA-TÓTH TAMÁS

Fotó:

VARGA-TÓTH TAMÁS

A Szegedi Tudományegyetem Sportközpontja 2002-ben alakult, az egyetemi testnevelés és sportoktatás érdekében. Az akkori Szegedi József Attila Tudományegyetem karai, a Szegedi Orvostudományi Egyetem, a Szegedi Élelmiszeripari Főiskola és a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola testnevelés tanszékei fogtak össze, hogy a karok közötti együttműködés keretében egy olyan szervezeti egységet hozzanak létre, amely egyesíti az egyetemi testnevelést, sportéletet. Így lett megalapítva a mai SZTE Sportközpont a 450 milliós beruházásnak köszönhetően a volt Kossuth laktanya területén, ahová a kurzusok zöme ma is meghirdetésre kerül. Az átalakulás óta az intézmény nagyban hozzájárult helyi és regionális szinten is a sport népszerűsítéséhez. Az intézmény évek óta biztosítja a Szegedi Tudományegyetem hallgatóinak órai kereteken belül, és kívül sportolási lehetőségeinek tárházát. A 2012. január elseje óta hivatalban lévő Sportközpont vezetőjével, Dr. Trényiné dr. Rákóczi Zsuzsannával folytattunk interjút a komplexum fontosságáról, jelenéről, jövőjéről, és hallgatókkal való együttműködésről.

A létesítmény vezetője joggal lehet büszke az egyetem sport centrumára, mely a dél-alföldi régióban egyedülállónak számít. Hogy csak a legjelentősebbeket említsük, a központhoz tartozik az idén felújított Erzsébet ligeti egyetemi Teniszközpont; a Hattyas soron 2 műfüves tenispálya; 4 szabadtéri kispályás labdarúgópálya; szabadtéri kosár- és streetball pályák; több labdasportra alkalmas megszépült tornaterem;

falmászóterem; küzdősport terem; saját kondicionáló terem; illetve paintball pálya és triál pálya üzemel a sportlétesítmény külső területén.

A Szegedi Sportközpont az őszi félévben 4057 hallgatónak biztosít sportolási lehetőséget egyetemi kereteken belül. Az őszi szemeszterben meghirdetett összesen 143 kurzust 10 főállású testnevelő tanár, és 12 óraadó látja el, akik kulcsfontosságú szereppel bírnak a fiatalok oktatásában. – Nagyon fontosnak tartom azt, hogy ne csak a tárgyi feltételek, hanem a személyügyi rész is rendben legyen. Próbálunk több kurzust hirdetni azokból a mozgásformákból, amelyek a hallgatók körében népszerűek (pl. fitness aerobics, modern táncok, társastánc, fitness, stb.). Tudni kell, hogy az oktatóink mindegyike igazi pedagógus. Ebből is érthető, hogy nálam fontos az, hogy az óraadó tanár rendelkezzen középiskolai testnevelő tanári (társastánc tanári) végzettséggel, és legalább egy sportágból sportedzői végzettséggel. Ahhoz, hogy valaki nálam taníthasson főállású, vagy óraadó tanárként, olyan ismeretekre, képzettségre, végzettségre van szükség, mely nem csak hitelességet, hanem magas oktatási színvonalat is biztosít a hallgatók számára. Szeretnénk, ha diákjaink a testnevelés kötelezettségen túl is igénybe vennék Sportközpontunk szabad kapacitásait, sportszolgáltatásait. Törekszünk arra, hogy hallgatóink ténylegesen megismerjék intézményünk adta sportolási lehetőségeit – mondta a sportközpont vezetője. Az egyetem sportsikerei arról árulkodnak, hogy az oktatás minőségbiztosítása eredményekhez vezethet. Az Universitas Sport Club Szeged versenyzői, illetve a Szegedi Egyetemi Hallgatói Önkormányzat Sportegyesület tagjai nívósan teljesítenek országos szinten, olykor nemzetközi események résztvevői. Az egyetem igazi nemzetközi sikereként lehet említeni a 2012-es V. Kajak-kenu Egyetemi Világbajnokságot, amelyről az élsportoló hallgatók 3 ezüst és 2 bronzéremmel

tértek haza. A XII. Evezős Egyetemi Világbajnokságon két-párevezősei bronzérmesek lettek. A Londoni Nyári Olimpiai két remek nehéztárléta, Nagy Péter súlyemelő és Márton Anita súlylökő képviselte az intézményt, és nemzetünket. Országos szinten idén a 40. jubileumi Medikus Kupa, a VII. Universitas Bajnokság Országos Döntő eredményei hívták fel magukra a figyelmet, ahol az összesített pontversenyt a Szegedi Tudományegyetem nyerte.

Azonban a Sportközpont nem csak az egyetemi hallgatók számára nyitott. Sőt kifejezetten az oktatók, dolgozók részére lett bevezetve a keddenkénti jóga, és a csütörtökönkénti zenés kondicionálás, így segítve őket a mindennapok során megszabadulni a stressztől. A létesítmény azonban hatalmas jelentőséggel bír Szeged városa, és a dél-alföldi régió számára is. Az egyetemi kari szabadidős- és sportrendezvények, mint például kari sportnapok, lebonyolítása mellett azonban egyéb események megrendezéséből is kivieszi a részét a központ. Minden hónap utolsó szombati napján megrendezésre kerül az úgynevezett Nyitott Sportszombat. Ekkor reggel 9 órától délután 17 óráig az egyetemi polgárok és családtagjaik, vendégek ingyenesen vehetik igénybe a Sportközpont szolgáltatásait. A sportolni vágyók mind kötött, mind szabad időbeosztású sportrekreációs tevékenységek keretein belül aktívan kikapcsolódhatnak.

A Sportszombat mellett a szegedi centrum számos helyi sportrendezvény szervezésébe, lebonyolításába kapcsolódik be, így terjesztve a szegediek között a sport igéjét. Ilyen éppen a hagyományos Dóm téri Váltófutás, a K&H Olimpiai Futónap, a Vivicitá; vagy a több évtizedre visszatekintő „Jatekbajnokság” kispályás focibajnokság, melyre egyetemi hallgatók, oktatók, dolgozók és nem egyetemi polgárok is nevezhetnek. A megannyi esemény tárházából különlegesnek számít azonban az idén megrendezett Mix Röplabda Torna és a Tenisz Emlékverseny, mellyel a híres kutató, néhai rektor Szent-Györgyi Albert 75 évvel ezelőtti elismerésére a Nobel-díjára, Szegeden eltöl-

tött alkotó éveire emlékezett a Szegedi Tudományegyetem. S bár az oktatásban és a sportban ígéretes sikereket ér el az egyetem, az országban más intézményekhez hasonlóan a Sportközpont is küszködik a támogatások zárolásával, megszorításokkal. – Sajnos a 2012-es tavaszi félév kezdetén már jelentős elvonással kellett szembenéznünk, így nagy odafigyelést igényelt, hogy hogyan osztsuk be a fennmaradó alapot. Pontosan a szűkösség miatt áll jelenleg több lábón az SZTE Sportközpont, és keressük a további lehetőségeket. Emellett természetesen prioritást élvez a már kialakított modellek életben tartása, ugyanis ami eddig bevált, jól működött, azt nem szabad megváltoztatnunk – adta a lap tudomására a tanárnő. A kihívással teli jelennel azonban egy felkészült jövő segítségével birkózik meg az egyetemi szervezet. Pályázatot nyújtottak be a Magyar Egyetemi és Főiskolai Országos Bajnokság (MEFOB) röplabda és tenisz versenyszámok döntőjének megrendezésére, illetve a Szegedi Tudományegyetem fog ott-hont adni a 2013-as Squash és várhatóan Kick-Box MEFOB döntőnek is. Mindemellett lehet, hogy a szegedi lézerközpont terve elhomályosítja egy jövőbeli bővítést lehetőségét, de a Sportközpont vezetőjének határozott elképzelései vannak az eljövendő évek távlatára. – Lehetne egy olyan multifunkciós létesítményt megvalósítani, melyben „egy légtérben” lesz megtalálható egy uszoda, és egy több funkciós, nagyobb rekortán borítású terem, mely nem csak az egyetemi testnevelésnek, sportnak, hanem a város sportegyesületeinek, kulturális- és szórakoztató programoknak is nyitott volna – fejtette ki Dr. Trényiné Dr. Rákóczi Zsuzsanna. A hiteles, és gyakorlott oktatóknak, a hallgatóbarát kurzustervezésnek, és az órai kereteken kívül biztosított sportolási lehetőségeknek köszönhetően nem csoda, hogy a hallgatókkal való együttműködés zökkenőmentesen folyik. Így a Szegedi Sportközpont nem csak az oktatáshoz való hozzáállásával, hanem annak igényes színvonalával is jogosan hozzájárul a Szegedi Tudományegyetem hírnevének öregbítéséhez. ■

ÉLETRAJZ:

Név: Dr. Trényiné dr. Rákóczi Zsuzsanna
 Beosztás: sportközpont vezető
 Született: Budapest XXI., 1955. 02. 04.
 Végzettségei:
 2001 Aerobic szakedző, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
 1997 Aerobic edző, Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Intézet, Budapest
 1986 Egyetemi doktori (testnevelés szak-tudomány), Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest
 1980 Atlétika szakedző, Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest
 1978 Úszás edző, Magyar Testnevelési

Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest

1977 Középszintű testnevelő tanár – atlétika edző, Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest

Munkahelye:

1981-2001 Szegedi József Attila Tudományegyetem Testnevelés Tanszék

2002-től Szegedi Tudományegyetem Sportközpont

Szakterületek:

atlétika, nordic walking, fitness-aerobic, úszás, fitness, test-edzés és intimitás

Elismerések:

2006 Magyar Sporttudományi Társaság, a társaság megalakulása és eredményes működése érdekében, Alapító Tag elismerő oklevél.

2007 Szegedi Tudományegyetem Rektora és Szenátusa, Szegedi Tudományegyetem által alapított Egyetemi Sportért díj.



Fotó: Belvárosi Fotó Szalon

KERT hírek

Szerző:
ERDŐS TÍMEA

Fotó:
dr. FRITZ PÉTER



NEMZETKÖZI GYALOGLÓ NAP

Az Egri Kreatív Csoportunk sem télenkedik, a Nemzetközi Gyalogló Nap alkalmából október 15-én flashmobot szerveztek a Dobó térre. A megmozdulás célja az volt, hogy felhívjuk a figyelmet a rendszeres testmozgásra, az egészséges életmódra, megmozgassuk a várost, bevonjuk az embereket a legkisebb korosztálytól a nyugdíjasokig. Nem kell nagy erőfeszítést igénylő sportot üzünk ahhoz, hogy testi és szellemi frissességünket megőrizzük. Napi 15-20 perc gyaloglással már jelentős eredményt érhetünk el. Fontos az egészségünk, oda kell figyelni magunkra. Szerencsére a csoport tele van kreativitással, lelkesedéssel, ambícióval, így Eger lakói hamarosan újra találkozhatnak velünk és részt vehetnek hasonló villámcsődületünkben, melynek szervezése már most folyamatban van.



ÉLETVITELI ÉS REKREÁCIÓS KLUB SZOMBATHELY

2012. október 18-án tartotta első rendezvényét az augusztusban alakult Szombathelyi Kreatív Csoport. A társaság első nyilvános eseményén a Nyugat-magyarországi Egyetem, Művészeti – Nevelés – és Sporttudományi Karának dékánja, dr. Polgár Tibor – aki a Közép – Kelet- Európai Rekreációs Társaság elnökségének is tagja – köszöntötte a megjelenteket. A Szombathelyi Kreatív Csoport előadássorozatának első vendégeként Dr. Zabó Éva szemész szakorvos referált Szemünk fénye- Hogyan óvjuk látásunkat a mai világban? A közel hatvan résztvevő a szem biológiájáról hallhatott beszámolót, a doktornő a napjainkban leggyakrabban előforduló szembetegségekre is felhívta a figyelmet, különös tekintettel a számítógépes munkahelyek rohamos elterjedése miatt előtérbe

kerülő száraz szem panaszra. Ezen kívül szó esett az öregkori szemproblémákról: tendencia manapság, hogy egyre korábbi életszakaszban tapasztalhatóak ennek tünetei. A szakmai program végén a hallgatóság feltehetette kérdéseit a témával kapcsolatban.

EGY ÉJSZAKA A FITNESS JEJYÉBEN! - „FITNESS NIGHT SZEGED 2012”

2012. október 19.-én pénteken a Közép- Kelet- Európai Rekreációs Társaság Szegedi Kreatív Csoportja szervezésében első alkalommal került megrendezésre a „Fitness Night Szeged 2012” elnevezésű egész



estés, mozgásos programokkal teli rendezvényünk. Rendezvényünket egy flashmobbal nyitottuk meg október 17-én az Árkád Szeged Bevásárlóközpontban, melyen több mint 90-en táncoltunk az egészséges életmód és a rekreáció jegyében! A „Fitness Night” rendezvényünk összességében jól sikerült, ugyanis az 5 csatlakozott fitnessponthoz közel 300 regisztráció történt. A résztvevők UV fényes pilates órán, éjszakai spinning órán, illetve aquazumbán, de akár sekély és mélyvízi tornán is kipróbálhatták magukat. Az órákon minden résztvevő nagyon jól érezte magát, ahonnan értékes nyereményekkel térhettek haza. Bízunk benne, hogy jövőre még többen vesznek részt a rendezvényen!

FELFEDEZŐ TUDOMÁNY 3:1-BEN

Társaságunk vezetősége 2012. november 6-7-én, egy nemzetközi konferencián vett részt Győrben A Felfedező Tudomány 3:1-ben című rendezvényen „I. Országos Rekreációs Fórum” című szekció ülésén dr. Fritz Péter alelnök és dr. Szatmári Zoltán ügyvezető elnök mutatta be - nagy érdeklődéssel kísérve - a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaságot. Az

eseményt a Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézete rendezte.



ÉLETVITELI ÉS REKREÁCIÓS KLUB SZEGED

Októberben is megrendezésre került az Életviteli és Rekreációs Klub, melyben Borkovits Margit adjunktus tartott előadást Neveljünk egészséges szülőket gyermekeinkből címmel. A klubon részletesen hallhattunk az egészségfejlesztésről és annak fontosságáról. Példát hallhattunk, hogy a testnevelés nem csak a mozgásról szól, hanem arról is, hogy segíti a mindennapi helyzetek kivitelezését, mint például a fellépést a buszra. Betekintést nyerhettünk néhány külföldi iskola pedagógiai módszerébe, melyek lényegesen különböznek a magyar oktatási módszerektől. Előadónk a család és az emberi kapcsolatok fontosságára is felhívta a figyelmet.

2012. november 14-én ismét megrendezésre került Szegeden a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság szervezésében az Életviteli és Rekreációs Klub. A színvonalas előadást Dr. Csupor Dezső adjunktus tartotta Hit és tévhitek az öngyógyításban címmel. Az előadáson hallhattunk a különböző népi gyógynövények eredetéről és a napjainkban is nagyon sokszor alkalmazott gyógynövényekről. Megtudhattuk, hogy



miként lehetünk egy termék eredtében és hasznosságában biztosak. Mindezek mellett az antioxidánsok előtérbe kerültek. Az előadás alatt és után is a résztvevők feltehették kérdéseiket az előadónak.

SZAUNÁRÓL A KERT-BEN

Izzadj velünk! Szaunázás, mint az egészséges életmód egyik pillére A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Szombathelyi Kreatív Csoportja november 15-én tartotta második előadását, melynek témája a szaunakultúra volt. A napjainkban egyre nagyobb teret hódító, a passzív wellness szolgáltatási körébe tartozó tevékenységről szóló beszámoló számos érdeklődőt vonzott. A szaunakultúra elméleti kérdéseiről a Bükki Gyógyfürdő Zrt. fürdőszolgáltatás vezetője, Szabó Erika



beszélt a hallgatóságnak. Az előadó kitért a szaunázás történetére, részletesen bemutatta élettani hatásait, a különböző szaunafajták legfontosabb ismertetőjegyeit. A prezentációban szó esett a szaunázás etikettjéről, a szaunaszeánszok felépítéséről is. Az értekezés végén az előadó kitért a szaunamesterek képzésének lehetőségeire.

KERT - EGER

November 28.-án Egerben a Líceum épületében fogadta a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Egri Kreatív Csoportja a helyi önkormányzat, az Eszterházy Károly Főiskola, a környékbeli turisztikai központok, szállodák vezetőit és civil szervezetek képviselőit.

A köszöntő után Dr. Fritz Péter bemutatta társaságunk tevékenységét, ezután Dr. Liptai Kálmán dékán úr, majd Martonné Adler Ildikó képviselő asszony beszédét hallgattuk meg az együttműködési lehetőségek, a jövőbeli tervek és célok kapcsolatában. Az esemény fény pontjaként hivatalos együttműködési aláírásokra került sor a meghívott partnereinkkel Dr. Szatmári Zoltán ügyvezető elnök úr vezetésével, majd az Egri Kreatív Csoport tagjai is megállapodást kötöttek a Társasággal.

A rendezvényt Rácsi Botond alpolgármester úr további feladatokra ösztönző, újabb célokat és lehetőségeket feltáró szavai zárták.

Kopkáné Plachy Judit

KERT Egri Kreatív Csoportvezető



Hivatalosan is megalakult a KERT Egri Kreatív Csoport



Elérhetőségek:

www.recreationassociation.eu

www.facebook.com/rekreacio

Best of Horgásztavak és REKREÁCIÓS PARK

4 db telepített tó
HORGÁSZKLUB
Horgászversenyek rendezésére alkalmasak

Horgásztavaink üdítő kikapcsolódást nyújtanak az egész család számára
Horgászversenyek és tóparti rendezvények otthona

KAPCSOLAT: **Tel: 06-70/373-6660**
info@egeszsegfejlesztohaz.hu
www.egeszsegfejlesztohaz.hu

The advertisement features a collage of images: a red fishing lure, a man holding a large fish, and two children. The text is in bold, colorful fonts, and the overall design is vibrant and eye-catching.

„Az ember olyan öreg, amilyennek a hátgerincét érzi.”
(Joseph Pilates)

POHLMAN, JENNIFER – DEARLE, RODNEY: A FITLABDA ÉS A PILATES

Szerző:

MOSONYI HELGA

Somogyi Károly Városi és
Megyei Könyvtár
6720 Szeged, Dóm tér 1-4.
Telefon: +36-62/425-525.
www.sk-szeged.hu

A gimnasztikai labda, más néven ülőlabda, fitlabda, hatékony gyógyászati eszköz, amely az ember és a labda harmonikus kapcsolatán alapul. A gimnasztikai labdát az 1960-as években alkalmazták először, főleg gerincsérült emberek gyógyítására, ma pedig már orvosilag igazolt jótékony hatása a hát- és gerincproblémák kezelésében. Az 1990-es években a konditermekbe is bevonult az óriás labda.

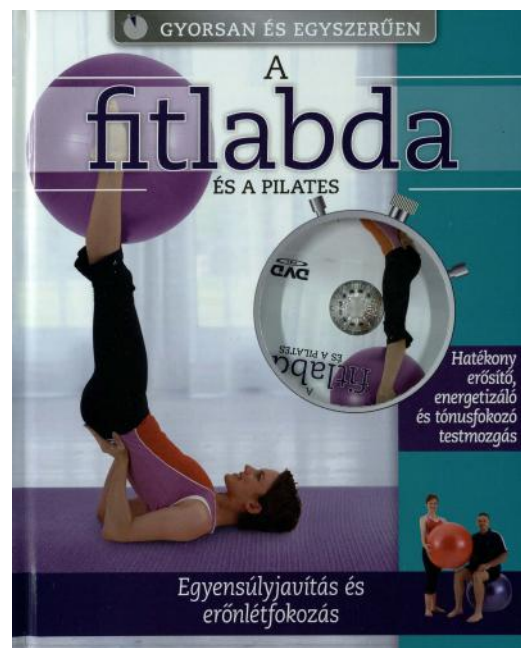
A fitlabda nagy előnye, hogy instabilitása miatt a test izmai több munkát végeznek az egyensúlyozás miatt. Jól használható a testsúly megőrzésében, fejleszti a mozgásérzékét és a reflexeket. A labdás gyakorlatok sok hasonlóságot mutatnak a Pilates-módszer alapelveivel, amely a helyes testtartásra és mozgáskontrollra helyezi a fő hangsúlyt. A módszert Joseph Pilates fejlesztette ki az 1900-as évek elején, aki kezdetben sérült katonák rehabilitációjánál alkalmazta gyakorlatsorait. Ma már világszerte emberek milliói hódolnak e testformáló torna örömeinek.

Miben is nyújt újat az ausztrál szerzőpáros nemrég megjelent könyve?

Továbbfejlesztették a pilates gyakorlatait és kiegészítették a fitlabda használatával. Az alapelvek nem változtak: legfontosabb a koncentráció, az irányítás, a központosítás, az áramlás, a pontosság és a légzés. A labda, mint instabil alap, hasznos segédeszköz a gyakorlatokhoz, javítja az ember térbeli tudatosságát. A labdán való egyensúlyozás hatására oldódik a feszültség az izmokban, így azok kisebb munkával is erősíthetők.

A könyv 25 gyakorlat és 80 egész oldalas, színes fotó segítségével kalauzolja végig az olvasót egy edzésprogramon. A szerzők célja, hogy e gyakorlatsor a mindennapi testmozgásunk részévé váljon, s ezáltal javuljon általános egészségi állapotunk és közérzetünk.

A könyvhöz DVD melléklet is tartozik, amely nagymértékben




Pohlman, Jennifer – Dearle,
Rodney : A fitlabda és a pilates
(GABO Könyvkiadó, 2012)

megkönnyíti a gyakorlatok elsajátítását.

Kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül, bárki használhatja a fitlabdát, amely változatosságot, vidámságot visz a (néha bizony már egyhangúvá váló) napi edzésbe. A sportáruházakban különböző méretű, színű és teherbírású labdák kaphatóak. A fitlabda nagyszerű rekreációs eszköz is, hiszen újabban az irodákban, a monitor előtt ülők, szék helyett is előszeretettel használják a nagy labdát, gerincük védelme érdekében.

A kötet a GABO Könyvkiadó „Gyorsan és egyszerűen” című sorozatában jelent meg, akár ajándékként is odakerülhet a karácsonyfa alá. Csak ne felejtsenek el még egy fitlabdát is mellékelni hozzá! ■

Stresszkezelés





Mottó: Ne büntesd magad más hibájáért vagy ostobaságáért

Korunk felgyorsult élettempója és az állandósult versenyhelyzet kiemelten fontossá teszi a stressz kezelését.

A tréning főbb témái:

- A stressz fiziológiája és megelőzése
- A stressz tudatos megélése
- A stressz hatásainak utókezelése

www.euromenedzser.hu/stresszkezes

HOTEL E*STELLA **SUPERIOR

BELVÁROSI SZÁLLODÁNK KIVÁLÓ HELYSZÍN SZAKMAI TALÁLKOZÓK, TRÉNINGEK, KONFERENCIÁK MEGRENDEZÉSÉRE. A HOTEL E*STELLÁT AJÁNLUK AZOK SZÁMÁRA IS, AKIK SZABADIDŐS TURISTAKÉNT LÁTOGATNAK EGERBE, HISZEN A VÁROS KULTURÁLIS LÁTNIVALÓI, A STRAND ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ, TOVÁBBÁ AZ USZODA PÁR PERCES SÉTÁVAL ELÉRHETŐ.



E*Stella Szálloda Hotel

★ ★ ★

KAPCSOLAT:
 3300 EGER, EGÉSZSÉGHÁZ UTCA 4.
 TEL.: +36/20/32-32-999
 +36/36/523-476
 FAX: +36/36/523-475
 E-MAIL: INFO@HOTELSTELLA.HU - WWW.HOTELSTELLA.HU




KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
 Central-Eastern-European Recreational Association

CITY PRESS



Szakmai partnerek
 Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
 Cooperative partners, sponsors




Médiatámogatók
 Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
 Silver grade supporter



Képzelve el...

Mi megtervezzük...

Megvalósítjuk!

Legyen védjegye szakértelmünk!
Ha az esztétikus megjelenés fontos!
Látva a megrendelői igények sokrétűségét, fontos volt számunkra, hogy nyomdai szolgáltatásaink minél szélesebb palettával álljanak ügyfeleink rendelkezésére. Hiszen akár szolgáltató, akár kereskedővel foglalkozik, az ügyfelekből él és hozzájuk kell eljutnia a legelsőként, a legcéltudatosabban. Cége arculata, portfóliója fontos szerepet játszik egy tender, vagy épp egy ügyfél megnyerésénél, nem mindegy, hogyan prezentálja szolgáltatásait, illetve termékeit. Ehhez nyújt segítséget cégünk, a legkorszerűbb nyomdatechnikával, precizitással, szakszerű pontossággal, gyorsasággal.

Prospektusok, **Füzetek**, Grafikai tervezések,
Kiadványszerkesztés, **Meghívók**,
UV nyomtatás, Plasztik kártya nyomás,
Céges arculattervezés, **Mappák**, Füzetek,
Nyomdai kivitelezés,
Járműdekoráció, **Ponyvák**, **Prospektusok**,
Világító-, megállító-, reklám táblák,
Kirákat dekorációk, **Szóróanyagok**, Dekor,
Pólók, céges- és munkaruhák **Spirálozás**,
Kötészet, **Naptárkészítés**,
Legyen védjegye szakértelmünk! **Névjegykártya**,
Gravírozás, **Biztonsági nyomtatás**,
Sorszámzás, **Bélyegző készítés**,
Nyomtatás, Fénymásolás...

Nyomdai szolgáltatások teljes palettája!



City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső-Tiszapart 31-34.
Mobil: +36 20 400 52 11 - E-mail: cpszeged@gmail.com

CITY PRESS



VITALDEPO
Internetes egészségpiac



www.vitaldepo.hu

**AZ örök
fiatalság
titka...**

Egészség és Szépség Udvara



Életvezetési Központ

Szeged, Gogol u. 7. Bejelentkezés: +36-70 371-3549

**HA MEGOLDÁST KERESSEL A SIKERTELEN
DIVATDIÉTÁK HELYETT!**

www.ujrajolvagyok.hu

www.methodic.hu



met^odic
by HORISAH

Anyagcsere-típus-mérésen alapuló, egyénre szabott,
fogyást elősegítő és vitalizáló életviteli szaktanácsadás

KARDIOTRÉNER KÉPZÉSI RENDSZER

LÉGY TE A LEGMAGASABBAN KÉPZETT KARDIOTRÉNER!

A Polar lehetőséget kínál számodra edzői karriered kiteljesítéséhez.

A kardiotrénér szakember képzést egy magasszintű, széles területet átfogó, naprakész, tudományos és gyakorlati háttérrel biztosítjuk számodra.

Használd ki a lehetőséget, alapozd meg jövődet és lépj szakmád legmagasabban képzett edzői közé!

Képzési indőpontok:

2013.01.19.	Basic (1.szint)
2013.02.16.	Basic (1.szint)
2013.03.09.	CrossTrainer (2.szint)
2013.03.23.	Basic (1.szint)

Tanfolyamvezető: Dömötör Edit
Polar mesteroktató, pulzuskontroll szakértő

KARDIOTRÉNER TANFOLYAM TEMATIKA ÉS KÉPZÉSI SZINTEK

1. szint	Basic	Egyéni felhasználói rutin elsajátítása
2. szint	GroupTrainer CrossTrainer CyclingTrainer	Csoportos (zenés) edzésvezetési ismeretek Egyéni/kiscsoportos edzésvezetési ismeretek A pulzusvezérelt indoor-cycling módszertana
3. szint	RaceTrainer	Haladó szintű vendégek pulzus alapú edzésvezetése
4. szint	CardioCoach	Pulzus-alapú állapotfelmérés, edzéstervezés, versenyfelkészítés
5. szint	MasterCoach	Pulzusgörbe- és HRV-analízis, terhelés-élettani ismeretek, laborgyakorlat

**SMART
COACHING**
since 1977

📍 A képzések részleteiről, árakról és a jelentkezés feltételeiről érdeklődj a management@polarhungary.hu címen.