



SZABADIDŐSPORT KONFERENCIA

ÖSSZEKÖZÉS

Aktuális hírek

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA

2015.05.07

A Magyar Edzők Társasága visszatérően rendez konferenciát a szabadidősportról. Célunk az, hogy tagságunk és az érdeklődő sportszakemberek a versenysport mellett a szabadidősport szakmai kérdéseibe is betekintést nyerjenek. Sokszor elmosódik a határ a verseny- és a szabadidősport között és az élettani pszichológiai alapvetések mindkét területre érvényesek.

A 2015. évi szabadidősport konferenciát **Czene Attila olimpiai bajnok, a MOB Szabadidősport Tagozatának elnöke** nyitotta meg. Ő is kihangsúlyozta a verseny- és szabadidősport szoros kapcsolatát, amit az is alátámaszt, hogy a MOB, most már évek óta, a szabadidősportot is felkarolta. Magyarország még mindig hátul kullog az európai statisztikákban a lakossági sport tekintetében. Jelentős anyagi és társadalmi erőfeszítések történnek a kedvezőtlen folyamatok megfordítására. A heti öt testnevelésóra bevezetése ezek közé sorolható. Cél az, hogy a gyerekek az iskolában, a legfogékonyabb életkorban kapjanak olyan ingereket, amely egész életükre kihatóan megismerteti velük a testmozgás örömeit, az egészséges életmódot.

Nagy János, a „Hogyan válasszunk sportágat” nagy sportágválasztó könyv egyik szerzője, azokat a tényezőket ismertette, amelyek befolyásolhatják a gyerekek – és a felnőttek – sportágválasztását. A gyerekeknél jelentős szerepe van a belső és külső motivációnak. Az a szerencsés eset, ha a kettő – a gyerek érdeklődése és a szülők törekvései – egybe esnek. Nagyon fontos a kezdeti lépéseknél a testnevelő tanár – felnőtteknél az edző – szerepe. Lényeges, hogy pozitív élmények érjék a gyerekeket és a sportolni vágyó felnőtteket. Természetesen a lehetőségek is behatárolják a sportágválasztást. Ezért fontos a sport infrastruktúra fejlesztése, mert a fejlett sportlétesítmény hálózat kitágítja a választás lehetőségeit.

Boronyai Zoltán a Nemzeti Diáksport Szövetség munkatársa az iskola szerepéről tartott előadást a szabadidősportra nevelésben. Az iskolai testnevelésnek egyaránt szerepe a testkultúra megismertetése, a tehetségek felfedezése és kezdeti gondozása. A fiatalokra az iskoláskor alatt a csökkenő fizikai aktivitás volt jellemző. Ezt a trendet hivatott megfordítani a heti öt testnevelésóra bevezetése. Ma már az iskolák és a pedagógusok többsége egyetért a heti öt testnevelés órával. Nagyon fontos tényező a minőségbiztosítás. A testnevelés órát szakképzett, az adott korosztály élettani, lelki sajátosságait alaposan ismerő pedagógusok tartásák. Az iskolai testnevelés és sport felkeltheti az egyéni felelősséget az egészséges életmód iránt és erősíti a sport közösségi funkcióit.

Katus Tamás, a Testnevelési Egyetem oktatója saját személyén keresztül bizonyítja, hogy vezet az út a kiemelkedő versenysporttól a szabadidősportig. Az életmódváltásról szóló előadását azzal vezette be, hogy az evolúció során alapvetően megváltoztak az emberi szervezettel kapcsolatos fizikai követelmények. Az alapvetően „mozgásra tervezett” emberi test így folyamatos mozgáshiányban szenved, amit csak megfelelő fizikai aktivitással lehet ellensúlyozni. Ő is kiemelte a Magyarországon sajnos elterjedt mozgásszegény életmódot. Sokan egészségesnek gondolják magukat, pedig nem azok, hiányoznak a fiatalok pozitív mozgásélményei és a motiváció, és sajnos realitás a mai világban a fizikai és szellemi túlerheltség. A túlsúly társadalmi elfogadottsága, a „hibás testkép” is akadály sokszor az egészséges életmódra törekvésnek. Mind a gyermekeknél, mind az aktív korú lakosság körében és az időseknél is széles körű ismeretterjesztésre és pozitív példákra van szükség, hogy a társadalmat a helyes útra tereljük.

Balassa Levente életmód pszichológus az egyensúly négy pilléréről beszélt: egészség-lélektan, változás, tudatosság és értékes célok. Nagyon fontos az önismeret, önszabályozás és a valódi felelősségvállalás. A kiegyensúlyozott sikeres ember optimista, kreatív és énhatékony. A kedvező változást sokszor akadályozza a túlzott szeretet- és tökéletesség igény. Az életmódváltás tekintetében a kampányok hatástalanok, Csak a személyes belátás, a pozitív célok és tudatosság vezetnek valódi változásokhoz. További feltétel a kellő motiváció és az összefüggések ismerete. A változás hosszú folyamat és a közösségi keretek megkönnyítik a végrehajtását.

Toponáry Gábor, a FODISZ ügyvezetője, a fogyatékkal élők szabadidő sportolási lehetőségeit ismertette. A magyar lakosság 7-8 százaléka a fogyatékosok közé sorolható. Ez a statisztika fokozott jelentőséget ad a kérdésnek. Kedvező tendencia, hogy az utóbbi években egyre több fogyatékos gyerek tanul integrált intézményekben. A tapasztalat az, hogy nem mindig megfelelő a fogyatékosok kezelése az integrált környezetben. A pedagógusok nincsenek ezen a téren kellő szakmai tudással felvértezve és az oktatási intézmény sem rendelkezik megfelelő infrastruktúrával. Az iskolai testnevelés a fogyatékosoknál is nagyon fontos területe a szabadidő sportra nevelésnek. A fogyatékos felnőtteket komplex sportprogramokkal kell motiválni a mozgásra és a sportra. Vannak helységek, ahol kiválóan működnek a kisközösségi sportprogramok, az épek és a fogyatékosok közös rendezvényeken vesznek részt. Ezeket a pozitív példákat kell széles körben megismertetni és elterjedésüket elősegíteni. Többek között ezt tekinti a FODISZ egyik fő feladatának.

A szabadidősport konferencia iránti csekély érdeklődés a sportszakemberek körében rávilágít arra, hogy a szabadidősport fontossága iránti meggyőzést talán éppen a sportszakemberek, edzők, testnevelő tanárok körében kell elkezdni.





SZABADIDŐSPORT KONFERENCIA

ÖSSZEGRÖZÉS

A kézilabda eddig is népszerű sportág volt az iskolákban. Ezt kihasználva a Magyar Kézilabda Szövetség jól átgondolt és szervezett iskolai kézilabda programot indított el, Juhász István, a Szövetség szakmai igazgatója irányításával. A program célja elsősorban az volt, hogy az iskolai csapatok számának 2000-től drasztikusan csökkenő tendenciáját megállítsa, népszerűsítse a játékot és eltüntesse a „fehér foltokat” a kézilabda térképről. Természetesen a tömegesítésen túl a minőség fejlesztését is zászlójukra tűzték. Ennek elérésére anyagilag is érdekeltté tették a programhoz csatlakozó testnevelő tanárokat. A programot irányító területi szakfelügyelők szoros kapcsolatot tartanak az iskolavezetéssel, a helyi egyesületekkel és a szülőkkel is. Évi két felmérést kötelező végrehajtani, ezek eredményeit, a gyerekek fejlődését nyomon kísérik. Már közel 100 iskola kapcsolódott be a programba. Az iskolák 130 ezer Ft eszköztámogatást kapnak a Szövetségtől.



Hajdú Imre, csepeli testnevelő tanár és birkózó edző azt ismertette, hogy a heti öt testnevelés óra mennyiben segíti a küzdősportok, és ezen belül a birkózás meghonosítását, elterjesztését az iskolákban. Az alsó tagozatos tanítók, de a testnevelő tanárok egy része is óvakodik a küzdősportok gyakoroltatásától a balesetveszély miatt. Ez a félelem indokolatlan, ha a tanítók, testnevelő tanárok megfelelő előkészítéssel és a körülmények megteremtésével végeztetik a küzdőgyakorlatokat. Viszonylag olcsón beszerezhető olyan birkózó szőnyeg, amelyet a testnevelők más sportági mozgásoknál (pl. torna) is használni tudnak. Az alsó tagozatban sokkal több szakképzett tanítóra, testnevelő tanárra lenne szükség. A testnevelők képzésében nagyobb hangsúlyt kellene a küzdősportok oktatási módszereire fordítani.



Puskás Jenő, a Magyar Torna Szövetség férfi utánpótlás kapitánya arról számolt be, hogy a heti öt testnevelés óra bevezetése óta jelentősen megnőtt a szülők érdeklődése a torna iránt. Nagyon sok gyerek kezd el alapfokon tornázni. természetesen a torna speciális alkati követelményei miatt később sokan más sportágat választanak, de a torna, mint kezdő sport, segít nekik később más sportágak követelményeinek teljesítésében. A sportág növekvő népszerűsége abban is segít, hogy a korábban jól működő, de később elszoruló vidéki bázisok újraéledjenek. A torna –ami a sportszereket illeti- drága sportág. Az iskolák nem engedhetik meg maguknak, hogy több milliós tornaszereket vásároljanak. A Szövetség abban tud segíteni, hogy a központi edzőhelyeken leselejtezett szereket a sportág bázisát képező iskoláknak ajándékozzák. Az utánpótlás kapitány reméli, hogy a tömegesítés a minőség javulását is eredményezi, és talán eljutunk oda, hogy a világversenyeken a magyar tornasportot nem csak egy-egy kiemelkedő egyéniség képviseli, hanem nemzetközi szinten eredményes csapatunk is lesz.

A résztvevő iskolavezetők, testnevelő tanárok és edzők a konferenciát hasznosnak, informatívnak ítélték.