



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Kaposvári Campus**

**Tanító Szak**

**A motorikus képességek vizsgálata és összehasonlítása  
kézilabdázó és nem kézilabdázó gyermekek körében**

**A kézilabdázás technikai elemeinek oktatási lehetőségei  
az általános iskola alsó évfolyamain**

**Belső konzulens: Dr. Kiss Zoltán**

főiskolai tanár

**Készítette: Márkus Gabriella**

WIHDR6

levelező tagozat

**Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet**

**Kaposvár**

**2023.**

## Tartalomjegyzék

<b>1</b>	<b>Bevezetés .....</b>	<b>3</b>
1.1	Célkitűzések .....	4
1.2	Hipotézisek .....	5
<b>2</b>	<b>Irodalmi áttekintés.....</b>	<b>6</b>
2.1	A kézilabdázás nemzetközi és hazai története .....	9
2.1.1	A nemzetközi története .....	9
2.1.2	Hazai története.....	10
2.1.3	Szivacskezilabdázás.....	11
2.2	A kézilabda helye a Nemzeti alaptantervben és ennek áttekintése egyes oktatásmódszertani szakkönyvek alapján.....	12
<b>3</b>	<b>A vizsgálat.....</b>	<b>15</b>
3.1	A vizsgált minta .....	15
3.2.	A tesztfeladatok leírása, értékelése .....	15
<b>4</b>	<b>A vizsgálat eredménye .....</b>	<b>18</b>
4.1	A tesztek összegzése-hipotézisek kiértékelése .....	21
<b>5</b>	<b>1-2. osztály, testnevelés tantervi célok, követelmények a kézilabda sportág vonatkozásában .....</b>	<b>27</b>
5.1	Segédlet, gyakorlatok .....	28
5.2	Játéktár.....	30
<b>6</b>	<b>3-4. osztály, testnevelés tantervi célok, követelmények a kézilabda sportág vonatkozásában .....</b>	<b>31</b>
6.1	Segédlet, gyakorlatok .....	32
6.2	Játéktár.....	35
<b>7</b>	<b>Összegzés.....</b>	<b>36</b>
	<b>Irodalomjegyzék.....</b>	<b>38</b>
	<b>Melléklet.....</b>	<b>40</b>

## 1 Bevezetés

A sportjátékok, köztük a kézilabdázás oktatása térségünkben (Barcs-Nagyatád-Csurgó) tradicionálisan fontos szerepet tölt be az iskolai testnevelésben.

A kézilabda sport mozgásanyaga, küzdő jellege, a labdához, társakhoz történő állandó alkalmazkodás, a szabálykövetés, a gyorsan változó körülményekhez való igazodás rendkívül nagy mértékben hozzájárul a tanulók pszichomotorikus képességeinek pozitív irányú fejlődéséhez, melynek köszönhetően a sportág létjogosultsága és tantervi helye megkérdőjelezhetetlen.

Miért éppen a kézilabda?

A dolgozat megírásának évében a 3. tanévet töltöttem pedagógus asszisztensként a Barcsi Arany János Általános Iskolában, ahol a rám bízott osztályban a napközis feladatok mellett, testnevelésórák megtartása is szerepel a feladataim között. Rövid idő alatt nyilvánvalóvá vált számomra, hogy tanítványaimnak rendkívül vonzóak azok a feladatok, testnevelési játékok, amelyekben labda került a kezekbe. A diákok viszonylag gyorsan és magasfokú motiváltság jelenlétében sajátították el a labdaelkapást és -eldobást, a labdavezetést, így ezt követően a fiúk és a lányok is egyaránt szívesen és aktívan vettek részt kézilabda előkészítő játékokban.

Mindez arra inspirált, hogy a kézilabdázás alapjainak oktatásához szükséges, elméleti és gyakorlati tudás elsajátításával kezdjek el foglalkozni.

Már jó pár évvel ezelőtt elkezdődött, majd napjainkra állandósult az a probléma, hogy a kisiskolás korú gyermekek körében is egyre inkább elterjed a mozgásszegény életmód, egyre kevesebben sportolnak versenyszerűen.

Azért döntöttem a kézilabda sportág mellett, mert Barcs városában, ahonnan diákok egy része iskolánkba iratkozik, és annak kistérségében található két településen is, Nagyatádon és Csurgón komoly hagyományokkal bír a kézilabda sport, így a tehetségesebbnek mutatózó gyerekek növelhetik e szakosztályok korosztályos csapatainak tömegbázisát.

Meggyőződésem, hogy a kézilabdázás, mint az oktató-nevelő munka eszköze az iskolai testnevelésben, mindig is jelentős, egyben örökérvényű lesz.

Bízok benne, hogy a szakdolgozat elkészítése által gyarapodik a kézilabdázás alapfokú oktatásához szükséges szaktudásom, valamint egy olyan szakanyag kerekedik ki belőle, amely akár használhatóvá válhat azon tanító kollégák körében is, akik hozzám hasonló módon kellő elhivatottságot éreznek magukban a kézilabdázás megkedveltetése iránt.

## 1.1 Célkitűzések

Dolgozatomban két célkitűzést kívánok megvalósítani egy vizsgálat lebonyolításán keresztül, amelyben a *tesztalanyok*: 6. osztályos, nem versenyszerűen sportoló-, és 6. osztályos versenyszerűen kézilabdázó általános iskolás gyermekek.

— Célom, hogy olyan tesztfeladatot állítsak össze és végeztessenek el a két csoporttal, amelynek eredménye tükrözi a csoportok kondicionális képességeinek különbözőségeit vagy hasonlóságát. A felmérés 5 feladata közül négyet biztosan ismernek a tanulók, mert ezek megtalálhatóak a NETFIT mérésekben is.

Abban az esetben, ha jobb eredményeket produkálnak a kézilabdázó gyermekek, megerősít azon elhatározásomban, hogy az alsó évfolyamokon minél több kézilabda sportágspecifikus tartalmú testnevelésórát érdemes tartanom a rám bízott gyermekek számára.

— Szakdolgozatom második felében, arra teszek kísérletet, hogy összeállítsak egy gyakorlati szempontból jelentős, jól használható és hatékony segédletet. A kerettanterv tükrében oktatási szakaszonként az alsó évfolyamokon kívánom felépíteni és bemutatni, hogy az egyes, kézilabdához kötődő kerettanterv-tartalmakat hogyan és milyen gyakorlatokkal lehet élményszerű, játékos formában oktatni. Természetesen figyelembe véve a Nemzeti alaptanterv (továbbiakban: NAT) elvárásait és fókuszba helyezve a gyermekek sokoldalú képzését, tehát nem kizárva más sportági alapok lerakását.

Úgy vélem, hogy kezdőként nehezebb felépíteni egy testnevelésórát, hogy az elérje a célját. Rendelkezésünkre áll egy kerettanterv, de nem minden esetben találunk minta tanmeneteket, amelyek a segítségünkre lehetnek. A 2020-as NAT bevezetése óta az alsó évfolyamokra vonatkozóan csak 2. osztályos minta tanmenetet találunk a testnevelés tantárgyhoz kapcsolódóan. Az egyetemi tanulmányaim alatt, illetve a Gyakorló iskolában többször elhangzott, hogy nem tankönyvet tanítunk, amellyel egyet is értek, azonban a felkészülés szempontjából sokkal könnyebb a helyzetünk, ha rendelkezésünkre áll egy tankönyv, munkafüzet és a tananyaghoz illeszkedő tanmenet, amely iránymutatást nyújt a gyermekek számára elsajátítandó tananyagról. Testnevelés tantárgyból minden egyes órára való felkészülést egy kisebb kutatómunka előz meg. Kezdőként nem egyszerű a feladat, hogy a NAT-ban megfogalmazott kimeneti követelményeket megvalósítsuk.

Abban az esetben, ha mégsem a kézilabdázók javára billen a mérleg, meg vagyok győződve arról, hogy a kézilabdázásnak jelentős és meghatározó helye van a testnevelésórák tartalmában, mert hiszek a csapatsportok élményszerűségében és közösségformáló erejében. Megtanít az

együttműködésre, hiszen közös a cél. Meggyőződésem, hogy aki egyéni sikereket ér el csapaton belül és közben csapatban is képes megállni a helyét, az élet más területein is sikeressé válhat.

## **1.2 Hipotézisek**

- a) A felmérésben résztvevő kézilabdázó gyermekek jobb teljesítményt érnek el a feladatok végrehajtása során összesítve.
- b) A felmérésben résztvevő kézilabdázó gyermekek összevetve a legutóbbi NETFIT országos mérés eredményeivel szintén jobb eredményt érnek el az országos eredményekhez képest.  
(2018/2019. tanév)

## 2 Irodalmi áttekintés

A testnevelő tanárok többsége több évtizede felmérte és jeggyel osztályozta a gyermekek fizikai fittségét. A felülések, a (négyütemű)fekvőtámasz vagy a helyből távolugrás értékelése mindig szerepelt az osztálynaplónkban és az ellenőrzőnkben is. Folyamatosan azon versengtünk egymással ki tudja majd a legtöbbször végrehajtani a gyakorlatot. Tudtuk azt is, hogy vannak olyanok, akiket egyszerűen lehetetlenség „megelőzni”.

A XXI. század követelményeinek megfelelően a Magyar Diáksport Szövetség a Cooper Intézettel közösen megalkotta a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Tesztet, vagyis a NETFIT-et. Célja, hogy ráébressze a gyermekeket és családtagjaikat az élethosszig tartó testmozgás és az egészségtudatos életmód fontosságára. A program az iskolai testnevelés alapvető nevelő-oktató céljainak elérését támogatja (NETFIT Kézikönyv, 2014).

A NETFIT felhasználására vonatkozóan ajánlasként megjelenik, hogy az eredményeket ne osztályozzák a pedagógusok, azonban jó visszajelzést ad a tanulók és testnevelők számára mely területeken szükséges a gyermekeket fejleszteni. A tesztek profiljai között szerepelnek azok a tesztek, amelyeket mérésem során én is felhasználok. Vizsgálatomban a két tanulói csoport kondicionális képességét hasonlítom össze.

Ezen képességek a motorikus képességek egyik egységét képezik, de ide tartozik még koordinációs képességek és az ízületi hajlékonyság, melyeket további alcsoportokra oszthatunk. A kondicionális képességek további három csoportra oszthatók: erő, állóképesség és gyorsaság. Mérésükre különböző tesztek állnak rendelkezésünkre, melyeknek egy része pályatesztként, míg másik része laboratóriumi tesztként végezhető el. Erre azért is van szükség, mert egyes tesztípusok csak laboratóriumi körülmények között, vagy csak pályatesztként kivitelezhetőek.

A pályatesztek a legegyszerűbbek és különösebben nincs nagy eszközigényük. (pl: Cooper teszt) és a szokásos edzőkörnyezetben mérhetőek. Olyan motorikus képességeket mérnek, „amelyek az mozdulatsor, mozgásforma végrehajtásához szükségesek (pl. ugró-, futó- és dobótesztek)” (Meszler, Tékus és Váczi, 2015), ezért ezeket funkcionális teszteknek nevezik. Ezek a tesztek nem alkalmasak bizonyos paraméterek mérésére, amelyek jelentősen befolyásolják a motorikus képességeket. „A pályatesztek általában olyan mérési eljárások, amelyek több izomcsoport együttes működését és több ízület együttes mozgását tartalmazzák.” (Meszler, Tékus és Váczi, 2015) A laboratóriumi tesztekkel azonban fényt deríthetünk a hiányosságokra.

A fent részletezett eljárások nagy része alkalmatlan arra, hogy a speciális képességeket elkülönítve analizáljunk, hiszen bizonyos képességek szoros kapcsolatban állnak.

Kutatásunk során figyelemmel kell lennünk arra, hogy valóban azt mérjük-e, amit szeretnénk. Fontos szempont, hogy többször végezzük el a méréseket, közel azonos körülmények között az eszközök tekintetében is. A tesztnak megbízhatónak kell lennie, tehát a többszöri eredmény „ugyanazoknál a vizsgált személyeknél közel azonos értéket kell, hogy mutasson.” (Meszler, Tékus és Váczi, 2015) A tesztek lebonyolítását megfelelően elő kell készíteni: tájékoztatni kell a résztvevőket az elvégzendő teszt céljáról, menetéről, végrehajtási módjáról, az esteleges sérülésekről, tehát nagyon fontos az alapos bemelegítés (Meszler, Tékus és Váczi, 2015).

### **Az állóképesség mérése**

Manapság megannyi teszt létezik az állóképesség mérésére, amely történelme során rengeteg fejlődésen ment keresztül. Eleinte a drága, hosszadalmas, sokrésztvevős vizsgálatok lebonyolításának problémái, „továbbá, hogy a vizsgálati személyek motiváltsága jelentős mértékben befolyásolta az eredményt mind-mind indokolták az állóképesség közvetett, nem műszeres méréseken alapuló tesztszereinek kifejlesztését.” (Meszler, Tékus és Váczi, 2015)

A legismertebb tesztek: az egyes ingafutások, gyalogló és fellépő tesztek, melyeknél általában egy bizonyos távot kell megtenni meghatározott idő alatt vagy meghatározott távolság megtételéhez mérjük az időt (Meszler, Tékus és Váczi, 2015).

### **Az erő mérése**

Az erő „olyan képesség, mely valamilyen ellenállás (akár külső, akár a saját testtömeg) megtartását, vagy adott sebességű mozgását teszi lehetővé.” (Meszler, Tékus és Váczi, 2015)

Az erő mérésére irányuló pálya-és laboratóriumi tesztek a „teljes neuromuszkuláris (ideg-izom) rendszer működési kapacitását mérik.” (Meszler, Tékus és Váczi, 2015)

### **A gyorsaság mérése**

„A gyorsaság megjelenési formái az egyszerű és választásos reakciógyorsaság, az aciklikus gyorsaság (mozdulat- és mozgásgyorsaság, rajtgyorsaság, rúgó-, dobó- és ugrógyorsaság), a ciklikus gyorsaság (gyorsulási-lassulási képesség, gyorsasági koordináció) és a szupramaximális gyorsaság”. (...) „E képesség hátterében az ingerületvezetés, az ideg-izom kapcsolat és az izomműködés hatékonysága áll.” (Meszler, Tékus és Váczi, 2015) Minden vizsgálat az időeredményt dokumentálja (Meszler, Tékus és Váczi, 2015).

Több csoport összehasonlítása céljából már készültek korábbi tanulmányok hazánkban. Bocz Árpád: Az Eszterházy Károly Főiskola női kézilabda csapatának szomatikus és motorikus jellemzése című tanulmányban olvashatjuk, hogy a főiskola, NBII-es női kézilabdacsapat tagjait többféle szempontból vizsgálták. A kutatás célja: „Drinkwater és Ross antropometriai módszerével jellemezni az egyes játékosok testösszetevőiben mutatkozó sajátosságokat. Elsősorban a testzsír és izomtömeg mennyiségének kimutatása mellett az átlagostól való eltérések elemzése” (Bocz, 2006), alkattípusok meghatározása és „összehasonlítások más sportágot űző és nem sportoló főiskolásokkal.” (Bocz, 2006) A tanulmány bemutatja a vizsgálatot, módszereket és bemutatja az eredményeket. A vizsgálat több kérdésre is kereste a választ, pl: antropometriai méréssel milyen a testösszetevők aránya, milyen sajátosságok mutatkoznak az alkati tényezőkben, milyen eltérést tapasztalhatók kézilabdázók és az átlag népesség alapvető testösszetételében, különbséget lehet-e tenni a játékosok játékban betöltött szerepei alapján az egyes testalkattípusokra és mennyire lesz heterogén a minta a motorikus képességek terén?

A következő eredmény született az elemzés után: a sportoló tesztalanyok az átlag népességhez képest nagyobb izomtömeggel rendelkeznek és a rendszeres edzés, versenyzés hatására testzsírtartalmuk kisebb értéket mutatott. A feltételezés beigazolódott, hogy a sportolók kedvezőbb alkati felépítése által kedvező testalkattípusba sorolhatók, de ugyanarra a posztra jellemző alkattípust nem lehetett megkülönböztetni. A motoros képességek terén a minta homogénebbnek bizonyult annál, mint amit vártak (Bocz, 2006).



## 2.1 A kézilabdázás nemzetközi és hazai története

### 2.1.1 A nemzetközi története

A kézilabdázás bölcsője Európa. A sportág fokozatosan hódította meg az egész világot. Először német területen jelent meg a kézilabdához leghasonlóbb játék a raffballspiel a XIX. század végén, amely Konrad Koch nevéhez fűződik. Ez a játék hamar feledésbe merült, nem fejlődött tovább.

„A mai értelemben vett kézilabdázás három alapágon indult fejlődésnek.” (Csillag, 1992.)

A hazena, egy népi játékból alakult ki Csehországban a XX. század elején. Ezt a játékot kézzel játszották egy 45X30 m-es területen, ahol a kapuk méretét 2X2,4 m méretben határozták meg, amelynek előtere először téglalap alakú volt, majd rövidesen felváltotta egy 6 m sugarú félkör. A játékosok száma csapatonként 7 fő. 1908-ban adták ki nyomtatott formában az első hazenaszabályokat.

A Dániából eredő játék neve haandbold. Egy dán iskolában a sok sérülésre hivatkozva betiltotta a labdarúgást az iskola igazgatója, azonban a leleményes diákok a labdát ezek után nem rúgták, hanem dobták egymásnak, és a találékony iskolamester közreműködésével kialakulhatott a haandbold elnevezésű játék. A cseh játékkal megegyezett a játékterület mérete és a játékosok száma is, de a kapu méretét 3X2m-ben határozták meg, előterét pedig egy 5X7m-es téglalap alkotta. A játékot egy sportünnepélyen mutatták be a XX. század elején és hamar elterjedt Dánián kívül is: Svédországban. 1906-ban adták ki Dániában az első, haandbold szabálykönyvet.

A harmadik fejlődési ág Hermann Bachmann nevéhez fűződik. Ő dolgozta ki Németországban egy kézzel játszott labdajáték szabályait 1915-ben. Kifejezetten nők testedzésére szánták a játékot, amelyet torballnak neveztek el. A pálya mérete 20X40m-es, a kapuk mérete 2X2,5 m és a kapuk előterének mérete egy 4 m-es sugarú félkör. 4 évvel később a játékot szabálymódosítással alkalmassá tették férfiak számára is, így indult útjára a nagypályás játék 11 fővel. Az időjárási körülmények, a játék felgyorsulása és a gyakran előforduló sérülések miatt, hamar teremsporttá alakult (Csillag, 1992).

### 2.1.2 Hazai története

Hazánkban 1922-ben, labdadobó címmel fordították le a hazenaszabályokat és ezt a szórakoztató játékot kezdetben nők, tornászok játszották. Az egységes hazenaszabályok kialakítását a Központi Intéző Bizottság fektette le és ők szervezték meg az első „munkás hazenabajnokságot”. 1927-ben hazena alosztályt alakítottak ki a Budapesti Labdarúgó szövetségen belül, amely szervezte, irányította a hazenabajnokságot. Még ebben az évben megrendezték az első nagypályás mérkőzést. 1924-ben, az Ifjúsági Testnevelés című lapban Kuncze Géza mutatta be a játék szabályait (Csillag, 1992).

Cséfay Sándor hozta be az első kézilabdát Magyarországra, és ő hozta létre a Magyar Kézilabda Egyesületek Szövetségét 1933-ban, amely az első önálló szövetség lett (Kopkáné-Zákányi, 2015).

Ezután szervezték meg a játékvezetők képzését, megszilárdult a bajnokság és a nemzetközi kapcsolatok is szorosabbá váltak. 1936-ban részt vettünk a berlini olimpián.

A II. világháború előtt a nagypályás játék került előtérbe, hiszen nem volt alkalmas terem a kispályás játékokra. A háború után azonban már szabadtéren is megjelent a kispályás játék és 1951-ben egyfordulós kispályás bajnokságot is szerveztek. Az ezt követő évtől már rendszeres kispályás bajnokságokat szerveztek és 1960-tól már nem írtak ki bajnokságot nagypályára.

A csapatok egyre inkább sokasodtak és ezzel együtt a '80-as évek elejére hazánkban megszorodott a játékokra alkalmas csarnokok száma, így a kézilabda beköltözhetett a termi falak közé (Csillag, 1992).

„A játék igen népszerű hazánkban. A leigazolt játékosok száma és a mérkőzéseken megjelenő nézők száma ezt egyaránt igazolja. Népszerűségét nagyban köszönheti annak a körülménynek, hogy az iskolai testnevelésben jelentős szerepet kapott. Népszerűségének fenntartásában lényeges összetevő a leendő testnevelő tanárok viszonya a játékokhoz. A játék fejlődésének záloga viszont a testnevelő tanárok hozzáértése, szakmai tudása, jártasságuk mértékének szintje a kézilabdázás szakismereteiben.” (Csillag, 1992)

### 2.1.3 Szivacskezilabdázás

A szivacs labda már óvodás kortól használható súlya (115g-145g), mérete (13,5-15 cm) és anyaga (szivacs) miatt, így sok feladat megoldására használják a különböző foglalkozásokon. Segíti a kétekezességet, előnyös hatása érzékelhető az ügyetlenebbik kéz fejlesztésében és az egykezes technikák elsajátításában.<sup>1</sup>

Az utánpótlás-nevelés során hivatalosan is játsszák az U7, U8 és U9-es korosztályban. Meghatározott szabályrendszerrel rendelkezik. Minden korcsoportban fokozatosan növekedik a játékterület mérete és a játékidő, valamint a szabályok bevezetése is folyamatosan kerül sorra (Kopkáné és Zákányi, 2015).

„Egy szabad, élménydús játékban több az önálló cselekvésre való törekvés. Ez biztosítja azt, hogy gond nélkül elsajátítsák, mivel a szigorú szabályok negatívan hatnak a játék folyamatosságára.” (Papp, 1998)

A szivacskezilabdázás hozzájárul a kézilabdázás alapjainak megismeréséhez és a sportág megszerettetéséhez.

Előnye:

- Súlya, mérete, anyaga. A gyermekek egy könnyebb, kisebb labdát jobban tudnak kezelni. Könnyebben felkészítik egy átadásra vagy dobásra (könnyebb ívképzés). Bizonyos technikai elemek, feladatok gyakorlására is alkalmasabb.
- A labdával való ütközés során kisebb a baleset- és sérülésveszély.
- A pálya méretéből adódóan kevesebbet kell futni.
- A játékidő rövidebb.

Hátránya: A labda anyaga miatt nehéz a labdavezetés. A kis súly miatt a szivacs labdát alapvető hibák okozójának tekintik. (pl: törzs munkájának hiánya, mély könyökhelyzet)

A probléma kiküszöbölésére azt javasolják a szakemberek, hogy több időt kell fordítani a technikai képzésre különböző kényszerítő eszközök és játékok segítségével.

10-11 éves korban azonban már szükségszerű átállni a hagyományos kézilabda használatára (Paic, 2015).

---

<sup>1</sup> (Kölyökkézilabda, URL> <https://www.kolyokkezilabda.hu/szivacskezilabdazas/jatekszabalyok/> [a letöltés ideje: 2022.08.10.]

## 2.2 A kézilabda helye a Nemzeti alaptantervben és ennek áttekintése egyes oktatásmódszertani szakkönyvek alapján

„Az 1978. évi nagyszabású tartalmi-tantervi reform esetében a célok, a legfontosabb prioritások kijelölése alapvetően 1972-ben az MSZMP KB ülésén megtörtént, azaz tisztán politikai döntés volt.”<sup>2</sup>

A tantervben általános fogalmakat, elvárásokat találunk, melyeket megpróbál megszerezni, felépíteni, de magával a képzés folyamatával nem foglalkozik. „Az első részben az évfolyamok foglalkoztatási anyagát rendszerezték, ezen belül elkülönítve a képességfejlesztés és a sportági oktatás tartalmát.” (Zsiga, ismeretlen kiadási év)<sup>3</sup> Összességében elmondható, hogy a tanterv több ponton nem veszi figyelembe az életkori sajátosságokat, az egymásra épülő mozgások sorrendjét és a rávezető gyakorlatok is elavultak, stb (Zsiga, ismeretlen kiadási év).

2012-es tanterv óta már az általános iskola 1-4. osztályában megjelennek a labdás gyakorlatok: az átadások, kapura lövések. Felsőben kiemelt szerepet kapnak a labdás és labda nélküli technikai elemek, taktikai gyakorlatok, képességfejlesztés, versenyek. A Kerettanterv meghatározza a kézilabda oktatásának feladatait és követelményeit (Paic, 2015.).

A kerettanterveket 1978 óta többször átdolgozták. Jelenleg az alsó évfolyamokon felmenő rendszerben már bevezették a 2020-as NAT-ot, így 1., 2. és 3. osztályban már ez az irányadó, 4. osztályban még a 2012-es.

Az 1-2. osztályban „a testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését.(...) A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. (...) A tanulók 3-4. osztályban már magabiztosabban mozognak az oktatási környezetben, értelmi képességei jelentősen javultak. Az időszak fő célja, hogy átvezesse a diákokat a mozgásműveltség különböző sportágakban testet öltött formáinak elsajátításához. (...) Egyre nagyobb szerep jut az önálló csapatokban, csoportokban történő foglalkoztatásnak.

---

<sup>2</sup> (A közoktatás tartalmi szabályozásának jellemzői az elmúlt két évtizedben  
URL><https://ofi.oh.gov.hu/tudastar/kozoktatasi-tartalmi/2-kozoktatasi-tartalmi> [2022.08.15.]

<sup>3</sup> Zsiga Gyula. Kézikönyv a kézilabdázás oktatásához

(...) A szabályaik gazdagodnak, térbeli, időbeli kiterjedésük növekszik, illetve kiegészülnek az egyes labdajátékok egyszerűsített, könnyített formáival, például a szivacskezilabdával (...).”  
(2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv)

Az elmúlt néhány évtizedben több szakirodalom is született a kézilabda sportág oktatásával kapcsolatban, amelyek pályakezdő tanítók számára is jól használhatók.

A Kristóf, Gál, Csillag és Tóth: Sportjátékok II. tankönyv a kézilabdázás két fő szegmensét mutatja be, az itt feltüntetett sorrendben: technikai és taktikai elemek. A technikai elemek részben, elsőként a támadótechnikai elemek, a szerzők által ajánlott didaktikai sorrendben kerülnek kifejtésre, majd ezzel megegyező tartalommal a védő-tevékenység technikai elemei kerülnek a fókuszba.

A sportjáték másik fő területét a taktikát mutatja be a támadó- és védőjáték tekintetében egyaránt. A támadásban demonstrálja a különböző szerepköröket, indításokat a rendezetlen védelem ellen, majd áttér a felállt védelem elleni támadás taktikájára, azon belül pedig az egyéni-és csapatrésztaktikára, valamint csapat- és egyéb támadási formákra. Az utolsó részben a védekezés taktikájába és annak felosztásába enged betekintést a szakirodalom: egyéni-, csapatrész- és csapatvédekezés, terület-, vegyes- és egyéb védelem.

Kopkáné és Zákányi: Kézilabda (Labdajáték-Jegyzet általános iskolai tanárok számára) című jegyzet felépítése nagyon sokban hasonlít a Sportjátékok II. tankönyv Kézilabda című fejezetéhez. Amiben eltér, hogy más gyakorlatokat mutat be, elkülöníti az előkészítő és rávezető gyakorlatokat és rávilágít az esetleges hibákra. Ismerteti a kézilabdázás feltételeit, kellékeit, a posztokat, a játék menetét és a szerepét az általános iskolákban, megjelenését a kerettantervekben, oktatásának általános alapelveit. A szakirodalom később született meg és további átdolgozáson is átesett (2015-ben) és már ajánlja alsó tagozaton a szivacskezilabda használatát, hiszen az életkori sajátosságok miatt a gyakorlatok végrehajtása könnyebbé válik, így előbb meghozza a gyermekek számára a sikerélményt. Egyik alfejezet kifejezetten a szivacskezilabdázást mutatja be.

Baumberger 704 játék- és gyakorlatforma a kézilabdában című gyűjteményében található gyakorlatok, játékok leírásával megfogalmazza a sportgyakorlat célját, végrehajtási módját, és egyszerű ábrákkal illusztrálja is azt. A gyakorlatok felhasználásával változatossá válhatnak a tanórák.

A Juhász, Dr. Marczinka, Dr. Ökrös, Papp, Varga és Zsiga által összeállított Korosztályos képzési kézikönyv elsősorban kézilabdaedzők számára hasznos az utánpótlásképzésben. A korosztályokra lebontott szakmai követelményrendszer bemutatja, hogy egyes korcsoportokban mely speciális technikai-taktikai képzést és képességfejlesztést

célszerű elkezdni, így pedagógusok számára is útmutatóként szolgál, hogy melyek azok a feladatok, amelyekre egyes életkori szakaszokban fókuszálni szükséges, ha kézilabdát kívánunk oktatni. A szakirodalom jól áttekinthető formában tárja elénk a képzési szempontokat, módszertani ajánlásokat és a gyakorlatokat leírással, ábrákkal mutatja be. Az iskolában, testnevelésórákon kiválóan alkalmazhatók ezek a feladatok.

Papp György Kézilabdázás című szakmai ajánlása edzésjátékokat tartalmaz, amelyek gyakorlati felhasználása hasonlóan a Korosztályos kézikönyvhöz nem csak edzéseken, hanem tanórákon is kiválóan alkalmas. Korcsoportokra bontva meghatározza a fő- és részfeladatokat. Segítséget nyújt a technikai- és taktikai képzésben. A felsősök esetében kitér a kapusképzésre is. Összegyűjti a képességfejlesztő gyakorlatokat a gimnasztika, állóképesség, gyorsaság és ügyesség tekintetében. Minden fejezet végén tanácsokat kapunk a játékok terén. Az edzésjátékok fejezetben egy válogatást kapunk a kézilabdára előkészítő-és rávezető gyakorlatokból, amelyeket áttekinthető, vázlatos rajzokkal szemléltet.

### 3 A vizsgálat

#### 3.1 A vizsgált minta

21 fő kézilabdázó és 21 fő nem kézilabdázó, 11-12 éves korú gyermek alkotta a vizsgált mintát, amelyből mindkét csoportnál 12 fő lány (57 %), 9 fő fiú (43 %). A nem sportolók a Barcsi Arany János Általános Iskola tanulói. A sportolók a nagyatádi Rinyamenti Kézilabda Club igazolt játékosai. Sajnos a Barcsi Satelit Kézilabda Club létszámgondokkal küzd ebben a korosztályban, ezért döntöttem úgy, hogy a nagyatádi gyermekeket vonom be a vizsgálatba. A felmérés megvalósítását 2022. szeptember 12-23-ig bonyolítottam le edzők, testnevelők segítségével. A Rinyamenti KC tagokkal a nagyatádi Városi Sportcsarnokban végeztük el a teszteket, míg a nem kézilabdázókkal az iskola tornatermében.

A vizsgálat előtt tájékoztatást kaptak a vizsgálatban résztvevő személyek a teszt céljáról, lebonyolításáról. A sérülések elkerülése miatt, alapos bemelegítéssel kezdtünk. A tesztfeladat végrehajtásának módjáról pedig részletes tájékoztatást kaptak a tanulók, de a feladatok nagyrésze nem volt ismeretlen számukra, mert a NETFIT felmérés feladatai közé tartoznak és ez a korosztály már részt vett ilyen méréseken.

#### 3.2. A tesztfeladatok leírása, értékelése (Meszler, Tékus és Váczi, 2015):

##### 1. 20 m-es ingafutás (állóképesség)

*Szükséges eszközök:* 22 m hosszú, tiszta, csúszásmentes felület, bóják, hanganyag és lejátszó eszköz, eredményrögzítő lap.

Kijelölünk egy 20 m hosszú pályarészt, ahol sávokat alakítunk ki egymástól 1-1,5 m távolságban elhelyezett bóják segítségével. A tanulónak oda-vissza kell futniuk a saját sávjukban, abban a tempóban, amelyet a rögzített hanganyag sípoló jelei meghatároznak. Két sípolás között szükséges megtenni a távolságot, amelyek egyre gyorsabban fogják követni egymást-ezt egy másik hangjelzés fogja jelezni. A tanuló feladata, hogy folyamatos futással a lehető legtovább végezze a futást. A hangjelzéssel egyidőben kell megfordulni, érintve a táv végét jelző vonalat. Ha azt második alkalommal nem éri el a tanuló a hangjelzésig, számára véget ér a teszt.

Előforduló hibák:

- A tanuló lemarad, mert a végrehajtás nem követi a hangjelzés tempóját.
- A tanuló a táv végét jelző vonal előtt fordul vissza.

- A tanuló megáll az első szint végét jelző hangnál.

## 2. Ütemezett hasizomteszt (erő-állóképesség)

*Szükséges eszközök:* filcszőnyeg vagy polifoam, távolságjelző csík, hanganyag és lejátszó eszköz, eredményrögzítő lap.

A tanuló hanyattfekvésben helyezkedik el a talajon. Lárait, térdét kis terpeszben behajlítja. A távolságjelző csíkot úgy kell elhelyeznünk a talajon, hogy a tanuló középső ujjá épphogy elérje. A „Fel” hangjelzésre a tanuló elemeli a fejét a talajról és végigcsúsztatja a kezét a távolságjelző csík távolabbi széléig, majd a „le” utasításra kiindulóhelyzetbe visszafekszik. Fontos, hogy a feje minden alkalommal érintse a talajt. A folyamatos hangjelzés biztosítja a végrehajtás ütemét. A teszt során minél több ismétlésszámmra kell törekedni és azt a teljes elfáradásig kell végezni. A teszt során különböző hibák merülhetnek fel, s már az elsónél jelezniük kell a tanulóknak, hogy tisztában legyen azzal: ismételt hiba esetén véget ér számára a teszt. A második hiba előtti eredményt szükséges rögzíteni.

Előforduló hibák:

- A talajtól felemelkedik az ágyéki gerincszakasz.
- Nem érintkezik a sarok a talajjal.
- Kiindulóhelyzetben nem érinti a talajt a fej.
- A távolságjelző csíkon jóval túlhaladnak az ujjak.
- A tanuló nem a hanganyag szerinti ütemben végzi a gyakorlatot.

## 3. Ütemezett fekvőtámasz teszt (erő-állóképesség)

*Szükséges eszközök:* hanganyag és lejátszó eszköz, eredményrögzítő lap.

Ennél a gyakorlatnál szintén hangjelzés adja a végrehajtás ütemét. Feladat: fekvőtámasz helyzetben 90°-os könyökszögig végzett karhajlítás-karnyújtás a folyamatos hangjelzés ütemére. A test végig egyenes helyben kell legyen. A felüléshez hasonlóan, ezt a tesztet is a teljes elfáradásig szükséges végezni. A tanuló számára a második hibánál itt is véget ér a teszt.

Előforduló hibák:

- Ha a test nem egyenes. (Lóg a csípő-a törzs nem feszes, a csípő szöget zár be)
- A tanuló lemarad, mert nem a hangjelzés ütemére végzi el a feladatot.
- A kar 90°-os hajlítása nem történik meg, elmarad a teljes kinyújtás.
- A kartámasz túl széles vagy túl szűk.



#### 4. Helyből távolugrás (a láb robbanékony ereje)

*Szükséges eszközök:* mérőszalag, ragasztószalag, eredményrögzítő lap.

A kijelölt elugróvonal mögött, vállszélességű terpeszben áll a tanuló. (A vonalat nem érinti a cipőjének orra.) Törzse egyenes, térdai kis mértékben hajlítotak, karja a test előtt és a fej felett kissé hajlított. Tekintete előre néz. A térdét, csípőjét fokozatosan hajlítva, a karokat lefelé és hátra lendítve történik a lendületvétel. Majd karlendítéssel előre, a lendítést fejmagasságban megállítva hirtelen páros lábról ugrik el a lehető legnagyobb, vízszintes távolság elérésére törekedve. Elugrást követően a talajra érkezés páros lábra történik. Az elugróvonalhoz közelebbi sarok és az elugróvonal közti távolság adja meg az eredményt cm-ben. Az elugrásra 2 lehetőség áll rendelkezésre és a kedvezőbbet rögzítjük.

Előforduló hibák:

- Zárt láb vagy túl nagy terpesz.
- Ha karlendülettel nem segíti az elugrást-nincs elég lendületvétel.
- Ha az egyik lábával ellép az ugrás irányába a lendületvételkor.
- Ha hátratenyerel, hátralép vagy hátraesik a leérkezést követően.

#### 5. Szökdelő teszt (gyorsaság)

*Szükséges eszközök:* mérőszalag, ragasztószalag, eredményrögzítő lap.

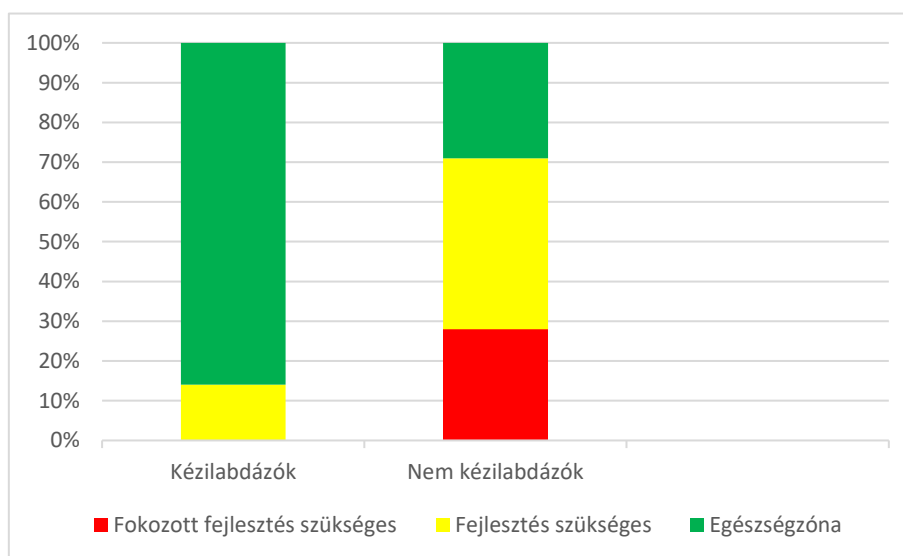
Ragasztószalaggal kijelölünk egy 90X90cm-es négyzetet, majd négy egyenlő részre osztjuk. Kijelöljük a kiindulási helyet és a haladási irányt. Próba után két lehetőséget kapnak a vizsgált személyek a teszt elvégzésére, melyek között 2 perces pihenő áll rendelkezésükre. A páros lábra érkezések száma egy pontot ér. Ha hozzáér a vonalhoz vagy nem páros lábbal érkezik a talajra fél pontot ér. A kétszer elvégzett gyakorlat összpontszámát átlagoljuk és így kapjuk meg az eredményt.

## 4 A vizsgálat eredménye

21-21 fő vett részt a két csoport vizsgálatában. Minden teszt felmérése 1-1 tanórát vett igénybe és két hét alatt sikerült felmérni a tanulók teljesítményét. A vizsgálat időpontja is megfelelőnek bizonyult, mert szerencsére a tanulók ezen időszak alatt nem betegedtek meg, nem hiányoztak.

A vizsgálat eredményeinek kiértékeléséhez segítségül hívtam a NETFIT értékelő táblázatokat. Kivételt képez a szökdelő teszt, mert az nem tartozik NETFIT tesztek közé.

Az 1. ábrán látható, hogy a *20 m-es ingafutás* tesztnél a kézilabdázók jobb eredményt értek el, mint a nem kézilabdázó gyermekek. A kontrollcsoport több, mint negyedénél fokozott fejlesztés szükséges, míg a sportolók körében ez a kategória meg sem jelenik. Az alábbi diagramm alapján összegezhetjük, hogy a nem kézilabdázó gyermekek kétharmadánál az aerob kapacitás fejlesztése mindenképpen szükséges, míg a kézilabdázók többsége az egészségzónába tartozik.

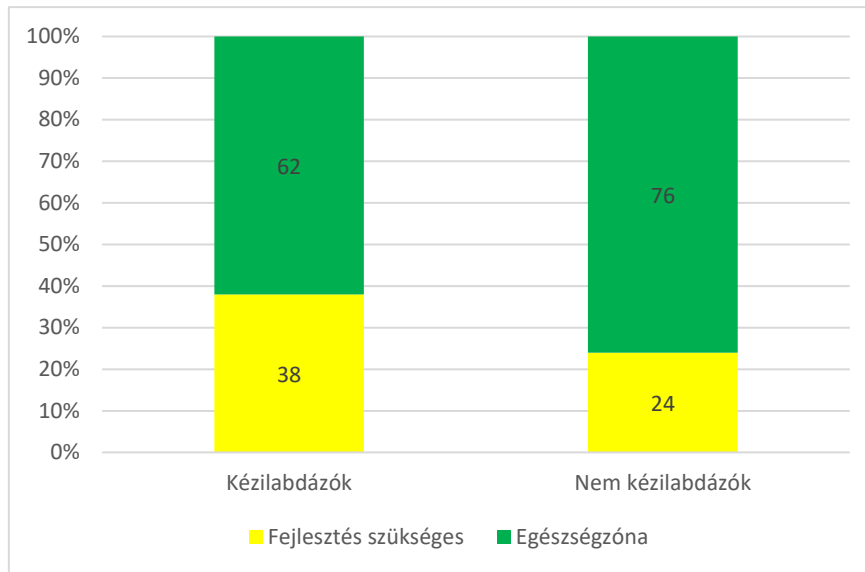


1. ábra: kézilabdázó és nem kézilabdázó gyermekek 20 m-es ingafutás eredményének százalékos eloszlása  
Forrás: saját szerkesztés

Az ütemezett hasizom- és fekvőtámaszteszt, valamint a helyből távugrás tesztek esetében a NETFIT értékelés nem különít el három kategóriát, hanem csak két területet jelöl meg az eredmények tekintetében, vagyis az adott tanuló esetében fejlesztés szükséges vagy az egészségzónába tartozik.

Az *ütemezett hasizomteszt* eredményeit összesítő 2. ábrán egyértelműen leolvasható, hogy a nem kézilabdázó tanulók kb. negyede tartozik csak az egészségzónába, míg háromnegyedénél fejlesztés szükséges.

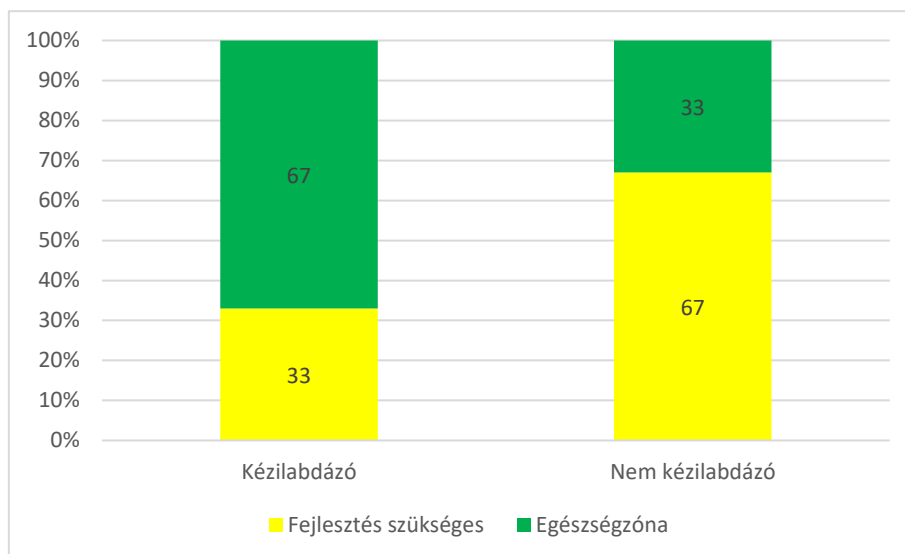
A sportoló gyermekek esetében a gyermekek majdnem kétharmada az egészségzónába tartozik és csak egyharmadának szükséges a fejlesztés ezen a területen.



2. ábra: kézilabdázó és nem kézilabdázó gyermekek ütemezett hasizomteszt eredményének százalékos eloszlása

Forrás: saját szerkesztés

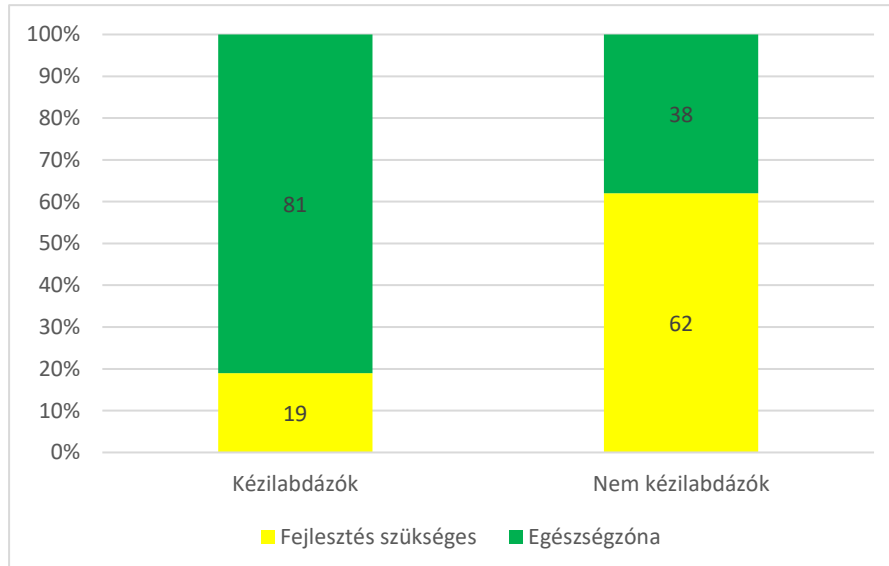
Az *ütemezett fekvőtámasz* tesztnél hasonló eredményeket produkáltak a tanulók az előző teszthez képest. Ebben az esetben is jobb eredményt értek el a kézilabdázók, sőt a 3. ábrán látjuk, hogy a százalékos arányban inverz az eredmény: a kontrollcsoport 33%-a tartozik az egészségzónába, míg a sportolók 33%-a szorul fejlesztésre. A nem kézilabdázók 67%-nál szükséges a fejlesztés, míg a kézilabdázó gyermekek 67%-a került az egészségzóna tartományába.



3. ábra: kézilabdázó és nem kézilabdázó gyermekek ütemezett fekvőtámasz teszt eredményének százalékos eloszlása

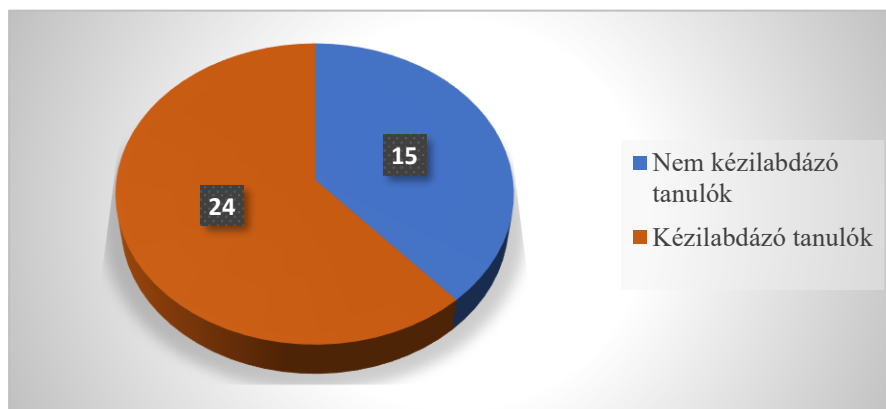
Forrás: saját szerkesztés

A helyből távolugrás teszténél is jobb eredményt értek el a sportoló gyermekek (4. ábra): 81%-uk az egészségzónába tartozik, míg csak 19%-nál szükséges a fejlesztés. A kontrollcsoportnál sajnos a többségnek: 62%-nak szükséges a fejlesztés és mindössze 38 % került az egészségzónába.



4. ábra: kézilabdázó gyermekek helyből távolugrás teszt eredményének százalékos eloszlása  
Forrás: saját szerkesztés

Az utolsó teszt már nem tartozott a NETFIT tesztek közé, így ennek kiértékeléséhez már nem tudtam segítségül hívni a központilag megalkotott táblázatokat, így a *szökdelőteszt* értékelésnél átlagszámítást végeztem. A feljegyzett értékekből látható volt, hogy az eredmények hasonlóak lesznek a NETFIT tesztekhez képest, vagyis a sportolók eredménye (10 mp alatt 19-29 db szökdelés) sokkal jobb eredményt fog produkálni, mint a nem sportolóké (10 mp alatt 8-21 db szökdelés). Így összegezve elmondható, hogy a kézilabdázó tanulók itt is felülmúlták nem sportoló társaikat (5. ábra).



5. ábra: a felmérésben résztvevő gyermekek szökdelő teszt eredménye  
Forrás: saját szerkesztés

#### 4.1 A tesztek összegzése-hipotézisek kiértékelése

Összességében elmondható, hogy a kézilabdázó tanulók minden teszten felülmúlták nem kézilabdázó társaikat. Az eredmény várható volt, de arra azért nem számítottam, hogy ilyen mértékű lesz a különbség a kézilabdázók javára. Felvetődött bennem a kérdés, vajon miért is történhet meg mindez?

A 10 éve bevezetett mindennapos testneveléssel azt kívánták elérni a törvényalkotók, hogy a mozgásszegény életmódot élő vagy az elhízott, túlsúlyos gyermekek több területen fittebbé váljanak. A tanulók teljesítményének növelésére a heti két testnevelésóra nem elegendő, de a heti 5 testnevelésórával már kedvezőbben reagál szervezetük a terhelésre.

Az iskolákban több évfolyamon bevezetésre került az úszásoktatás, az 1-2. osztályokban pedig az Úszó Nemzet Program keretén belül 2021. január óta valósítják meg azt. Nálunk egy testnevelésóra terhére táncoktatás zajlik, további egy órában pedig gyógytestnevelés. Sajnos a gyógytestnevelés foglalkozásaira egyre több tanulóknak szükséges járnia. A fennmaradó (szárazföldi) testnevelésórák, amelyek elvileg arra hivatottak, hogy atlétikával, tornával stb. foglalkozzunk nehézkesen valósul meg az adott feltételek miatt. Szűkös eszközállomány, 16 osztály, egy tornaterem, egy kézilabda méretű pálya, amely viszonylag távol van az iskola épületétől, így kevés szer kipakolására adódik lehetőség kültéren, amelyet egyébként is egyeztetni szükséges azzal a kollégával, akivel egy időben tartjuk a testnevelésórákat.

Több, más iskolákban tanító kollégától is hallani, hogy sajnos a tanulók hiányos készségekkel, képességekkel érkeznek az iskolákba. Sajnos sokszor előfordul, hogy felzárkóztatásra, gyakorlásra a készségtárgyak óráit használják fel. A délutánok szintén terheltek, zeneiskola, grafika, énekkar stb. foglalkozásokkal, így a gyakorlás ott kevésbé megvalósítható.

Vajon tényleg szükséges-e, hatékony-e még több feladattal terhelni a gyermekeket? A mozgás jótékony hatásait már régóta ismerjük, hogy bizonyos készségek összefüggésben vannak az agy egyes területeinek, így egyes készségek fejlődésével is. Ezért sem látom indokoltnak, hogy felzárkóztatásra újabb testnevelés órákat áldozzanak fel a kollégák.

A 2020-ban kiadott NETFIT kutatási jelentés külön készítette el a grafikonokat a fiúk és lányok eredményeinek tekintetében. Célja az, hogy tájékoztatást nyújtson az intézmények számára, hogy tanulóik az országos eredményekhez képest (2 tanévre vonatkozóan) mely tartományban helyezkednek el, mely területeken szükséges a további fejlesztés.

A 2. hipotézisem szerint *a felmérésben résztvevő kézilabdázó gyermekek összevetve a legutóbbi NETFIT országos mérés eredményeivel szintén jobb eredményt érnek el csak két*

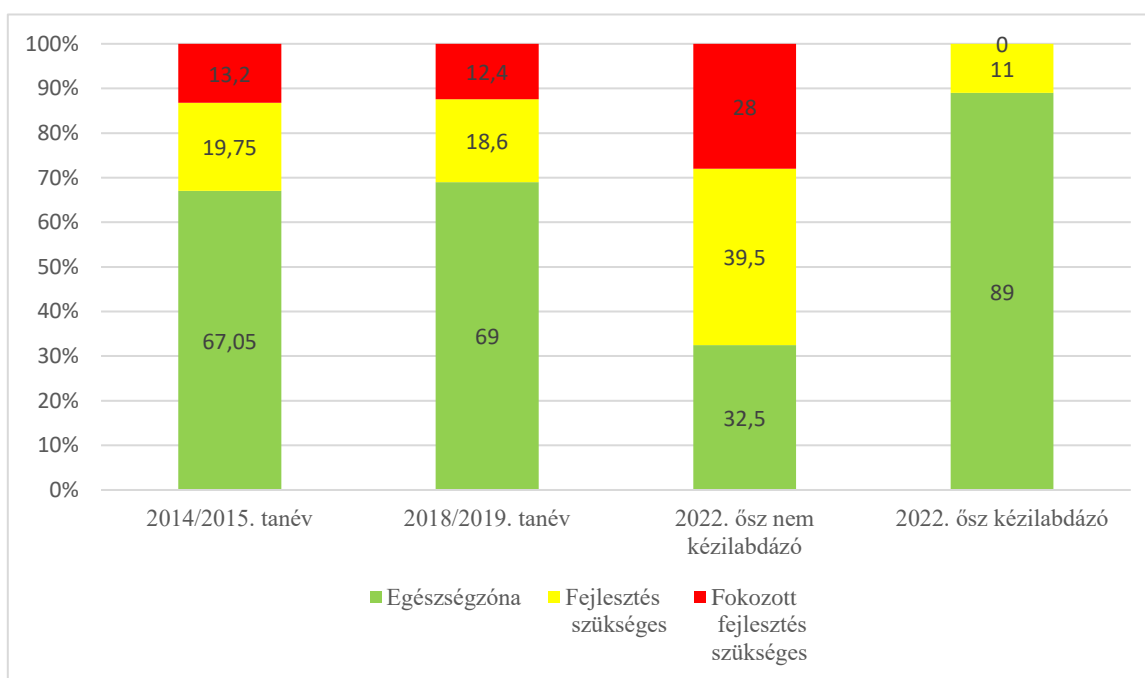
területen valósult meg: a 20 m-es ingafutás és a helyből távolugrás teszténél, amely nem meglepő, mert előbbi az állóképesség, utóbbi a láb dinamikus erejének mérésére szolgál. A kézilabda sportágban mindkettőre nagy szükség van, így az edzéseken meg kell valósuljanak ezen képességek fejlesztése.

A grafikonon a NETFIT mérés kiértékeléséhez használt színeket alkalmaztam: piros, ahol fokozott fejlesztés szükséges, sárga, ahol fejlesztés szükséges és zöld jelzi az egészségszónába tartozókat.

A 6. ábra szerint a 20 m-es ingafutás teszt eredményeiben, az országos átlagot tekintve nincs nagy különbség (1-1%) a két korábbi tanévre vonatkozóan. A 2014/2015-ös tanévben 13,2%-nál szükséges a fokozott fejlesztés, 19,75%-nál fejlesztés szükséges és 67,05%-uk az egészségszónába tartozik. A 2018/2019-es tanévben 12,4%-nál szükséges a fokozott fejlesztés, 18,6%-nál fejlesztés szükséges és 69%-uk az egészségszónába tartozik. A 2022. őszi nem kézilabdázó csoportban 28%-nál szükséges a fokozott fejlesztés, 39,5%-nál fejlesztés szükséges és 32,5%-uk az egészségszónába tartozik.

A kézilabdázó tanulók esetében 0%-nál szükséges a fokozott fejlesztés, 11%-nál fejlesztés szükséges és 89%-uk az egészségszónába tartozik.

A kontrollcsoport tagok 28%-ának fokozott fejlesztés-, 39,5%-nak fejlesztés szükséges és mindösszesen 32,5 % tartozik az egészségszónába.



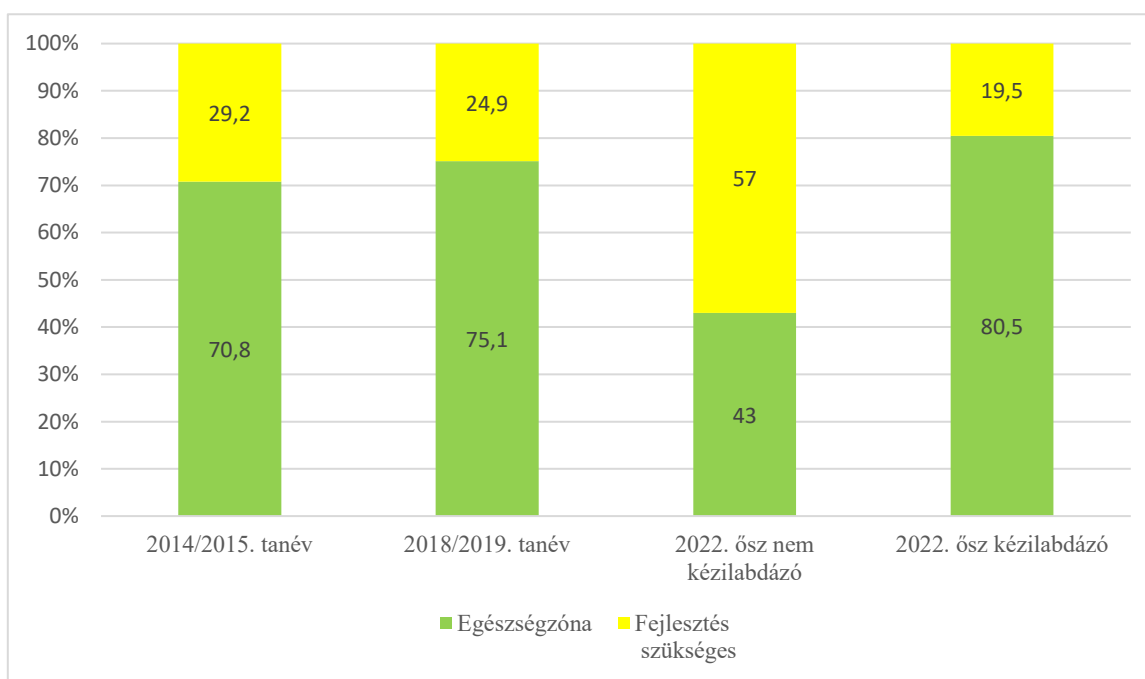
6. ábra: 20 m-es ingafutás teszt

Forrás: A magyar 10–18 éves tanulók egyéni egészségközpontú fizikai fitességi állapota (2019) Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fitességi Teszt (NETFIT®) 2018/2019. tanévi országos eredményeiről című beszámoló alapján saját szerkesztés

A 7. ábra szerint a helyből távolugrás teszt eredményeiben már nagyobb különbség mutatkozik az országos átlagot tekintve (5%) a két korábbi tanévre vonatkozóan. A 2014/2015-ös tanévben 29,2 %-nál fejlesztés szükséges és 70,8 %-uk az egészségzónába tartozik. A 2018/2019-es tanévben 24,9 %-nál fejlesztés szükséges és 75,1 %-uk az egészségzónába tartozik.

A kézilabdázó tanulók esetében 19,5%-nál fejlesztés szükséges és 80,5%-uk az egészségzónába tartozik.

A kontrollcsoport tagjainak 57%-nak fejlesztés szükséges és mindösszesen 43 % tartozik az egészségzónába.



7. ábra: helyből távolugrás

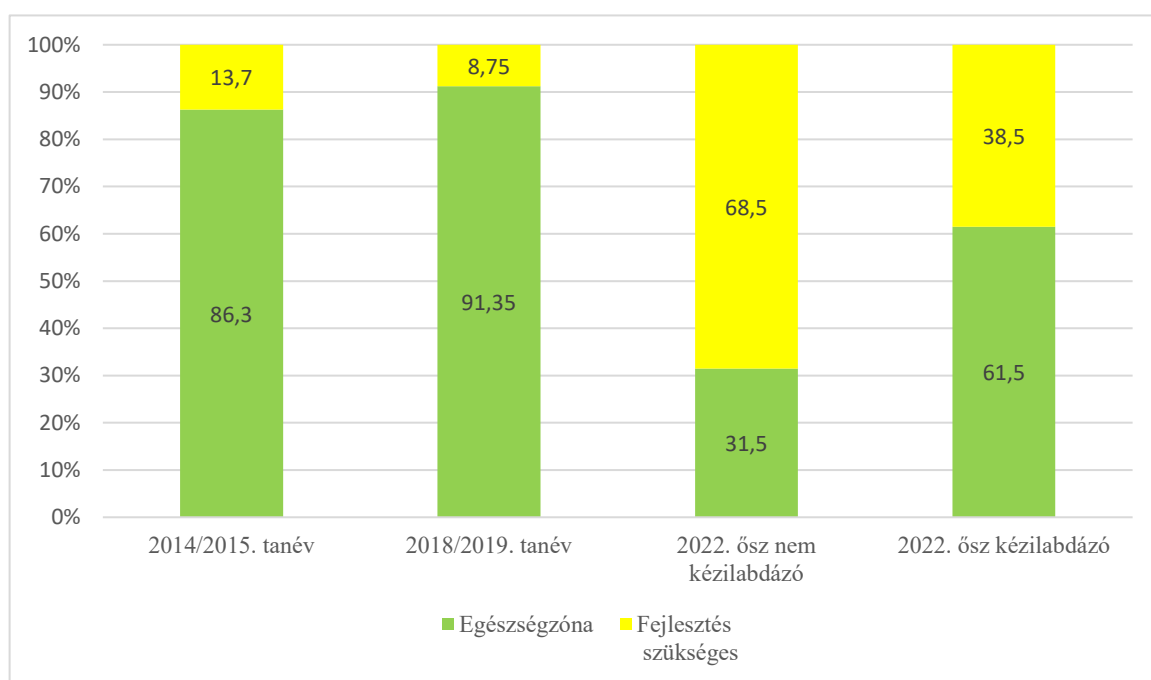
Forrás: A magyar 10–18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fitességi állapota (2019) Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fitességi Teszt (NETFIT®) 2018/2019. tanévi országos eredményeiről című beszámoló alapján saját szerkesztés

Az ütemezett hasizom- és fekvőtámasz teszteknel a sportolók is elmaradtak az országos átlagtól, ráadásul mindkét tanévre vonatkozóan (8. ábra). Ezeknél a teszteknel a hasizom erő-állóképességének mérése és a törzsfeszítő izomzat erejére van szükség, amely a kézilabdázás tekintetében nincs annyira előtérben, mint a fent már említett gyors erő- és állóképesség fejlesztése.

Az alábbi ábrán jól látható, hogy az országos átlagot tekintve a két korábbi tanévre vonatkozóan is milyen nagy mértékű a lemaradás. 2014/2015-ös tanévben a diákok 13,7 %-nak volt szüksége fejlesztése ezen a területen, míg a 2018/2019-es tanévben országos javulás történt és már csak 8,75%-nak. A tanulók többsége mindkét tanévben az egészségzónában foglalt helyet.

A kézilabdázó tanulók esetében 38,5%-nál fejlesztés szükséges és 61,5%-uk az egészségzónába tartozik.

A kontrollcsoport tagjainak 68,5%-nak fejlesztés szükséges és mindösszesen 31,5 % tartozik az egészségzónába.



8. ábra: ütemezett hasizomteszt

Forrás: A magyar 10–18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota (2019) Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2018/2019. tanévi országos eredményeiről című beszámoló alapján saját szerkesztés

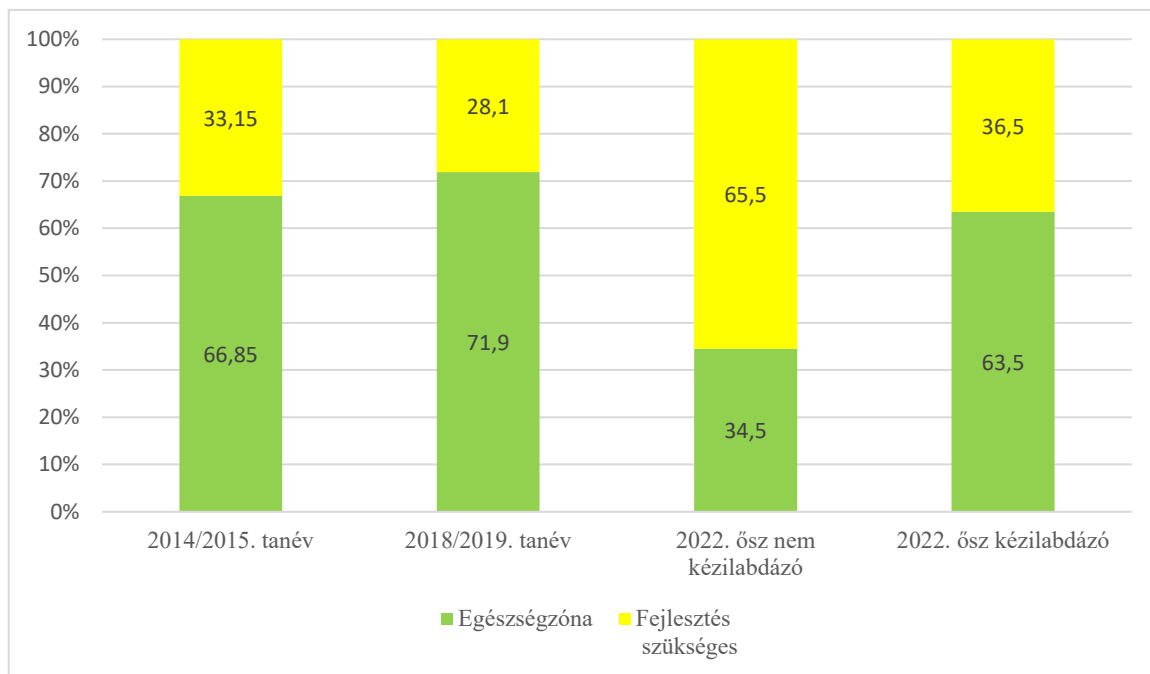
Hasonló a helyzet az ütemezett fekvőtámasz tesztnél is (9. ábra). Az országos eredmények kedvezőbben alakultak mindkét tanévben a két vizsgált csoport tagjainak teljesítményéhez képest.

2014/2015-ös tanévben a diákok 33,15 %-nak volt szüksége fejlesztése ezen a területen, míg a 2018/2019-es tanévben országos javulás történt és már csak 28,1%-nak. Az egészségzónába került a tanulók 66,85%-a a 2014/2015-ös tanévben, míg 71,9%-a a 2018/2019-es tanévben.



A kézilabdázó tanulók esetében 36,5%-nál fejlesztés szükséges és 63,5%-uk az egészségzónába tartozik.

A kontrollcsoport tagjainak 65,5%-nak fejlesztés szükséges és mindösszesen 34,5 % tartozik az egészségzónába.



9. ábra: ütemezett fekvőtámaszteszt

Forrás: A magyar 10–18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota (2019) Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2018/2019. tanévi országos eredményeiről című beszámoló alapján saját szerkesztés

A kontrollcsoport minden NETFIT tesztnél sajnos elmarad az országos átlagtól. Véleményem szerint az okokat két területen kereshetjük:

Az egyik, hogy 2020 tavaszán a COVID vírus miatt országosan több hónapra bezárták az iskolákat, majd következett a nyári szünet. Az ezt követő tanévben többször is a karantén miatt egy-egy hétre-, majd a tavasz kezdetén újabb 1,5-2 hónapra bezárták az iskolákat. A vesztégzár ideje alatt leginkább arra koncentrált mindenki, hogy az elméleti tárgyak területén ne legyenek elmaradások. Ezek követése megvalósíthatóbb volt, mint az iskolai testnevelésórák, edzések home-office-ban történő ellenőrzése.

Ez is egy újabb kérdést vet fel: vajon, ha most egy országos NETFIT mérést készítettünk volna milyen eredményekkel lehetett volna összevetni a vizsgáltomban szereplő két csoportot?

A másik, hogy egy-egy iskolai testnevelésórán kevésbé intenzíven valósulnak meg azok a tartalmak, amelyek ezeket a területeket hivatottak fejleszteni. A jelentésből nem derül ki, hogy az eredmény mekkora részét teszik ki a sportolók, akik minden bizonnyal javítják az eredményeket. Azok a gyermekek, akik nem sportolnak rendszeresen és mozgásszegény

életmódot élnek, nagy valószínűséggel testnevelésórán sem dolgozzák végig szorgalmasan a tanórát, nem feszegetik a saját teljesítő képességüknek határait, így a teljesítményük feltehetően nem javítják az iskolai és az országos eredményeket.

A teszt alanyai kamaszkorban vannak: hormonaik tombolnak, lázadnak, formálják saját véleményüket. Sajnos sokan ebben a korban kezdik abbahagyni az addig nagy szorgalommal űzött sportágakat vagy egyéb tevékenységeket. Jó esetben újat próbálnak ki, de sok esetben egészen más irányt vesz életük és feladják az eddigieket. Sajnos a szülők is sokszor bevetik büntetesként a mozgás megvonását. Sokkal többet kell tanulni, az iskolaválasztáson, a jobb eredmények megvalósításán szükséges munkálkodni. Időnyerésre pedig elsőként a mozgás megvonása válik valóra. Aki pedig eddig sem űzött semmilyen sportágat, az már szinte biztosan nem is kezd el gondolkodni azon, mibe is foghatna bele.

Ezért gondolom nagyon fontosnak, hogy már alsó tagozaton megerősítést kell nyerjen a testmozgással kapcsolatos pozitív szemlélet. Nem lesz mindenkiből élsportoló, de legyen fontos számára a mozgás, mindennap, a későbbiekben is, felnőttként is. Heti néhány alkalommal igen is be lehet, be kell iktatni az életünkbe. Ez az a tevékenység, amely el kell kísérje az embert élete végéig. E cél eléréséért rendkívül sokat tehetnek az intézményekben tanító testnevelők és tanítók.

Az alábbiakban egy segédlet összeállítására teszek kísérletet, amelyben a gyakorlatok az általános iskola alsó évfolyamainak testnevelésóráin a kézilabda sportág alapvető technikai elemeinek oktatását célozzák meg a testnevelés kerettanterv előírásait figyelembe véve. Műveltségterületet tekintve 5. és 6. osztályban is folytathatnám ennek kifejtését, de jelenlegi munkahelyemen felsőtagozaton megoldott a szakos ellátottság, így a közeljövőben biztosan nem lesz lehetőségem ezen osztályokban testnevelést tanítani, ezért e két évfolyamra most nem térek ki.

## **5 1-2. osztály, testnevelés tantervi célok, követelmények a kézilabda sportág vonatkozásában**

A 2020-as Nemzeti alaptantervhez illeszkedő testnevelés kerettanterv megfogalmazza az alsó tagozatos testnevelés célját, hogy olyan szintre fejlődjön a tanulók mozgásműveltsége, mozgáskészsége, motoros képessége, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre.

A testnevelés kerettanterv a 1-2. évfolyam számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését.

A korosztály sajátossága, hogy rövid ideig képes koncentrálni, így fontos, hogy egy-egy tantervi követelmény gyakorlati megvalósítása ne egy-egy tanóra önálló fejezete legyen, hanem a tanév során többszöri ismétlés során, kisebb tételben kerüljön gyakorlásra.

A tantervi követelmények realizálása fontos, hogy arra készítsék a gyermeket, hogy erőfeszítések árán jusson a képességek és készségek birtokába, de az út, amelyen haladnak ne vezessen kudarchoz, ne okozzon hátrányos megkülönböztetést.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése hozzájárul ahhoz, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai és taktikai alapjai (2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv).

### **Kézilabda mozgásanyagát tartalmazó fejlesztési feladatok és ismeretek**

A testnevelés tantárgy témakörei közül a labdás gyakorlatok és a testnevelési- és népi játékok tartalmazzák leginkább a sportág mozgásanyagára jellemző fejlesztendő területeket.

A labdás gyakorlatok közül a „kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása, valamint a különböző méretű és tömegű labdákkal

labdavezetési, dobási, és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással” (2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv) a meghatározott ismeretsajátítási kívánalmak a kerettanterv szerint.

A páros vagy csoportos versengések esetén nem csak a labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező feladatok jelennek meg, hanem mindezt időkényszer alatt végrehajtandó gyakorlatokkal szükséges megvalósítani.

A testnevelési és népi játékok témakörei hozzájárulnak az egyszerű fogó- és futójátékok segítségével a játéktér határainak érzékeléséhez, a mozgásútvonalak kialakításához, valamint az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósításához. „A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása.” (2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv) Célzó játékok rendszeres alkalmazása, amelyekben megjelennek a különböző dobásformák. A kooperativitás, az együttműködés erősítése páros és csoportos játékok által.

A nevelési-oktatási szakasz folyamán a gyermekek örömmel vesznek részt a csapatjátékokban és ezen időszak végére tudatosan alkalmazzák az egyszerű taktikai elemeket, a sportági jellegű mozgásformákat a sportjáték-előkészítő játékokban, továbbá betartják a szabályokat, így kialakul bennük az egészséges versenyszellem és javul az együttműködési készségük (2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv).

## **5.1 Segédlet, gyakorlatok**

Ebben a korosztályban először a kétkezes labdafogás elsajátítása javasolt, mert végrehajtása könnyebb, mint az egykezes labdafogásé. Ha a későbbiekben már kellő biztonsággal tudják kivitelezni, akkor szükséges áttérni az egykezes labdafogásra, mert előnyösebb a támadás technikai elemeinek könnyebb végrehajtásában (Paic, 2015).

A szivacskezilabdát két kézzel fogják meg a gyermekek úgy, hogy a két hüvelykujjuk majdnem összeér és egy fordított V betűt formál, miközben a két mutatóujjuk is majdnem összeér. Ezzel a módszerrel emeljék meg a tanulók a labdát, mozgassák a kézfejüket csuklóból előre és hátra. Könyökben nyújtsák, hajlítsák a karjukat. Ezt a mozdulatsort többször ismételjék meg, de minden alkalommal tegyék le a földre a labdát (Zsiga, 2011). Fontos, hogy az ujjak ne legyenek zártak, hanem legyenek annyira tártak, hogy a tenyérárokba kerüljön bele a labda. Az ujjak

erősen szorítsák a labdát, a hüvelyujj ne kerüljön a labda elé. Figyelni kell arra is, hogy a gyermek csuklója ne hajoljon fel vagy le.

Gyakorlatok:

- Egykezes labdafogás gyakorlatai, amelyet mindkét kézzel szükséges gyakorolni: labda felemelés a talajról guggolásból vállmagasság fölé.
- Kar mellső középtartásban, egykezes labdafogással a labda elengedése és másik kézzel elkapása.
- Páros gyakorlat: párok szemben állnak egymással, egyszerre tartják a labdát egykezes labdafogással, sípszóra próbálják elvenni társuk kezéből a labdát (Paic, 2015).

A kézilabda játékban leggyakoribb dobási és átadási forma az *egykezes felső dobás, átadás*, amelynek oktatását párokban kezdjük szemben egymással, folyamatosan növelve a köztük lévő távolságot. A gyakorlás ne csak az ügyesebbik kézre terjedjen ki, hanem tartsuk szem előtt a kétoldaliságot. Ügyelni kell a lendületszerzés, a felkészítés (rövid és hosszú felkészítés az ívképzéshez) és a dobás helyes technikai végrehajtására.

A rövid felkészítés során a tanuló a labdát két kézben tartja, majd a törzs előtt emeli fel a dobókézzel azonos oldalra a fej mellé. A labda mögé kerül a dobó kéz, miközben a labdát a másik kéz elől támasztja. Hosszú felkészítés végrehajtása nehezebb, mert egy kézzel kell birtokolni a

labdát, melyet lefelé és hátra felé körívesen szükséges a dobóhelyre vezetni.

A helyesen kivitelezett ívképzés jelenti a dobó mozdulat helyes végrehajtását. Vagyis a dobó kézzel ellentétes láb helyezkedik el elől a talajon, amelynek lábfeje előre néz, a térd hajlított. A dobó kézzel azonos láb hátul van harántterpeszben, de a lábfej enyhén kifelé fordul, a csípő kifelé forog és a térd is enyhén hajlított. A dobókéz hátul a fej mögött helyezkedik el, közel derékszöveget zár be az alkar és a felkar, valamint a felkar és a törzs. A törzs előtt a dobókézzel ellentétes kar könyökben hajlított (Kopkáné, Zákányi, 2016). „A dobó mozdulatot lentről fölfelé indítjuk a dobókézzel azonos lábbal: befordul a boka, a térd, a csípő és a törzs. A dobókéz hátul marad, így képez a test egy ív helyzetet. Amint a törzs megfeszül, indul a dobó váll, könyök, csapódik előre akar és végül a csukló.” (Kopkáné, Zákányi, 2016)

A dobások gyakorlásával egyidőben a labdaelkapást is gyakorolják felváltva a gyermekek.

Gyakorlatok (Zsiga, ismeretlen évszám)<sup>4</sup>:

- Páros gyakorlat: a pár egyik tagja zsámolyon áll a labdát elengedi, a vele szemben álló társa pedig elkapja a talajról visszapattanó labdát.
- Páros gyakorlat: a párok egymással szemben állnak, 2-3 m távolságban és gyakorolják az egykezes felső átadást, közben az elkapást.

A kézilabda játék során is, mint minden más labdajáték során elengedhetetlenül fontos a magabiztos labdavezetés, labdakezelés elsajátítása. Ha egy játékos a labdát birtokolja többnyire csak labdavezetéssel haladhat a pályán, kivételt képez a háromlépés szabály. A kitűnő labdaérezék segíthet abban, hogy anélkül, hogy ránézne a labdára, bármely irányba tudjon haladni, irányt változtatni, cselezni. Akárcsak az átadásnál, dobásnál hangsúlyos, hogy az ügyetlenebbik kézzel is gyakorolni kell ezt a technikai elemet (Kopkáné, Zákányi, 2016).

Gyakorlatok (Csillag, 1992):

- Labdavezetés helyben, majd egyenes vonalban járással és lassú futással. Irányváltoztatással, akadályok kerülésével, vizuális kontroll nélkül.
- Versenyhelyzetben pl.: váltóversenyek vagy fogójátékok alkalmával.

## 5.2 Játéktár

- Cicajátékok
- Pontszerző játékok
- Fogójátékok
- Célbadobó versenyek
- Szabadulás a labdától
- Kidobó játékok
- Kakasvidal
- Told ki a körből!
- Húzd át a határon!
- Váltóverseny

---

<sup>4</sup> Zsiga Gyula. Kézikönyv a kézilabdázás oktatásához

## **6 3-4. osztály, testnevelés tantervi célok, követelmények a kézilabda sportág vonatkozásában**

A tanulók értelmi képességei jelentősen javultak az előző időszakhoz képest és már kialakult szokásrenddel rendelkeznek, magabiztosabban mozognak az oktatási környezetben. Ennek az időszaknak fő célja, hogy az eddig megszerzett mozgásműveltségüket eredményesen kezdjék el alkalmazni a különböző sportágakban megjelenő mozgásokban.

A tanulók tevékenységét egyre inkább a kooperativitás, együttműködés igénye jellemzi. Ebben az időszakban egyre többször kerül sor a tanulók csapatban való foglalkoztatására, vagyis nem az egyéni képességek, hanem a csapat összessége, a csapatszellem határozza meg a sikereket. „A szabályaik gazdagodnak, térbeli, időbeli kiterjedésük növekszik, illetve kiegészülnek az egyes labdajátékok egyszerűsített, könnyített formáival, például a szivacskezilabdával.” (2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv)

### **Kézilabda mozgásanyagát tartalmazó fejlesztési feladatok és ismeretek**

A fejlesztendő feladatok és ismeretek között továbbra is szerepelnek az 1-2. évfolyamon megfogalmazott kívánalmak, illetve azok egyre magasabb szinten való alkalmazása játékokban, versengésekben.

A labdás gyakorlatok esetében a labdavezetési módok végrehajtását statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével határozza meg a kerettanterv.

A testnevelési és népi játékoknál a fejlesztési területek és ismeretek bővülnek az alábbiakkal: Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása és a támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok (2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv).

1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban labdafedezés gyakorlása.

A támadó és védőszerepek gyakorlása a pontszerző játékokban: emberfölényes vagy létszámaazonos helyzetekben, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal, emberfogás alapjai, labdás emberrel szembeni védekezés (2020-as NAT-hoz illeszkedő testnevelés kerettanterv). A sportág szempontjából még inkább előtérbe helyeződnek a célzó játékok az álló, illetve álló célfelületek tekintetében.

## 6.1 Segédlet, gyakorlatok

A védő szerep betöltésekor nagy hangsúlyt kell fektetni a láb munkára. Fő feladat a védekező alapfelállítás, illetve az abból történő mozgások megtétele, melyek a védett területek bemozgására irányulnak. Iránya lehet előre-, hátra-, oldalra-, keresztirányú-, átlós mozgás (Csillag, 1992).

Gyakorlatok:

- Jelre az alaphelyzet felvétele különböző mozgásokból: járásból, lassú futásból, utánzó mozgásokból, oldalazó mozgás közben (Paic, 2015).

A védőtevékenység egyik fontos technikai eleme a labda megszerzésére irányuló mozgások, amelyre egy-egy mérkőzés során viszonylag kevés lehetőség adódik, de ezek kihasználása fontos feladat. Erre irányuló technikai elemek a kisodrás, a labdaelütés, illetve annak egyik formája a halászás (Csillag, 1992).

Gyakorlatok:

*Kisodrásra:*

- Különböző testhelyzetekben pl.: guggolásban, terpeszülésben, a labda terelgetése a talajon nyitott tenyérrel oda-vissza (Paic, 2015).
- A párok egyik tagja meghatározott területen, szabályos labdavezetéssel halad, a labda nélküli társ pedig kisodrással labdát szerez. A szerepkörök a pillanatnyi labdabirtoklás függvényében folyamatosan változik.

*Labdaelütésre* páros gyakorlatok (Paic, 2015):

- A tanulók 2-3 m távolságban szemben állnak egymással. A pár egyik tagja az általa leejtett labdát átüti a társának.
- Ugyanezt a gyakorlatot végzik, csak talajközelből, mélyen előrehajolva ütik át a labdát a társuknak.
- A tanulók alaphelyzetben, érintő távolságon belül vezetik a labdát, míg társuk igyekszik azt elütni és megszerezni.

*Halászásra*, páros gyakorlatok (Paic, 2015):

- A tanulók 8-9 méterre egymással szemben helyezkednek el és egykezes felső átadással juttatják el egymásnak a labdát. Mögöttük egy-egy védő helyezkedik el és időnként előrelépve a passzolók mögül megpróbálják elfogni vagy elütni a labdát.
- Ugyanezt a gyakorlatot végzik, amikor az adogatók észlelik a védők kilépését, akkor csellé módosítják az átadást.



A kézilabda játékában gyakoriak az ütközések, vagyis a test-test elleni harc, amelyet a védő kezdeményez (Csillag, 1992). Ebben a korosztályban ezt a védekező technikai elemet leginkább a küzdőjátékokon keresztül készítjük elő, amelyekkel a gyermekek bátorságát, kezdeményezőképességét növelhetjük.

A labdanélküli támadó technikai elemek nagyrészt, mint a megindulást, futást, megállást, irányváltoztatást, cselezést labda nélkül a tanulók a gyakoroltatás során tudatosan és célszerűen alkalmazzák a fogójátékok, illetve a testnevelési és népi játékok során. Az oktatás során az előbbieken túl célszerű előtérbe helyezni azokat a versengéseket, melyek magukba foglalják a sportág ezen technikai elemeit.

Gyakorlatok (Csillag, 1992):

- Bumeráingfutás
- Páros rajtgyakorlatok
- Bójakerülés feladatokkal

A támadótechnikai elemek egyik leglényegesebb részét alkotják a kapura dobások. Az egykezes felső dobás a legklasszikusabb lövésforma, amely végrehajtható helyből és mozgás közben is.

Gyakorlatok, helyből történő dobásra:

- 2 csapatot alkotunk, mindegyik csapat az ellenfél kapusának három sorozatot lő kapura dobóterpeszből. Melyik csapat ér el több találatot (Zsiga, évszám nélkül)?
- Célbadobó versenyek dobóterpeszből. Cél: különböző távolságra és/vagy magasságban elhelyezett eszközök eltalálása (Csillag, 1992).

Gyakorlatok, mozgásból történő dobásra:

- Célbadobások egy-, két-, majd háromlépésre (Csillag, 1992).
- Ugyanez versenyszerűen az ellenfél kapusának (Zsiga, évszám nélkül).

Gyakorlatok, felugrásos lövésre:

- Járásból kapura lövés egy-, két- majd háromlépésből, zsámolyra való fellépéssel.
- Ugyanez a gyakorlat futásból.

## Cselezések

A védőt bizonytalanná teszi a jól cselező játékos. A megtévesztő mozdulatoknál mindig feltételezünk az ellenfél részéről egy várható reakciót, amelyet ki is akarunk kényszeríteni belőle. Fontos, hogy a mozgássorozat gyors és folyamatos legyen. „Amikor a megtévesztés és a tulajdonképpeni mozdulat között hosszú idő telik el, vagy hosszú a befejező mozdulat, többnyire sikertelen lesz a cselezés.” (Csillag, 1992)

Cselezések labda nélkül: testcselek, indulócselek.

Gyakorlatok irányváltások, szélességi és mélységi irányban játékos formában fogójátékokkal. Mindig kitámasztással történjen az irányváltás.

Cselezések labdával, cselbe szökkenéssel<sup>5</sup>:

Gyakorlatok cselezés labdával dobókézzel azonos oldalra:

- Labda a jobb kézben. Zsámolyról mélybe ugrás, érkezés páros lábra, jobb lábbal szélességi irányú lépés, majd bal lábbal mélységi irányú lépésből kapura dobás felugrásból. (balkezesek esetén ellentétesen)
- Labda a jobb kézben. Szökdelés páros lábbal két karikába, majd érkezés terpeszbe, mindkét láb egyidejű leérkezésével karikákba, majd jobb lábbal szélességi irányú lépés, majd bal lábbal mélységi irányú lépésből kapura dobás felugrásból. (balkezesek esetén ellentétesen)

Gyakorlatok cselezés labdával dobókézzel ellentétes oldalra:

- Labda a jobb kézben. Zsámolyról mélybe ugrás, érkezés páros lábra, jobb lábbal keresztirányú lépés balra, majd bal lábbal mélységi irányú lépésből kapura dobás felugrásból. (balkezesek esetén ellentétesen)
- Labda a jobb kézben. Szökdelés páros lábbal két karikába, majd érkezés terpeszbe, mindkét láb egyidejű leérkezésével karikákba, majd jobb lábbal keresztirányú lépés balra, majd bal lábbal mélységi irányú lépésből kapura dobás felugrásból. (balkezesek esetén ellentétesen)

Gyakorlatok támadó-védő tevékenység végrehajtásához (Korosztályos kézikönyv):

- „A támadójátékos szélességi és mélységi mozgásokat végez változó sebességgel, majd megpróbálja a kapuelőtér vonalát megérinteni. A védő feladata a védőtávolság folyamatos megtartása, majd a vonal megérintésének megakadályozása.”

---

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/@gyulazsiga5176> {a letöltés ideje: 2023.04.10.}

- Ugyanaz a feladat, csak labdával. „A védő feladata, hogy a labdavezetéssel haladó társ mozgásának védőtávolságban történő követése, majd annak megakadályozása, hogy a támadó a labdát a kapu előtéren belül helyezze el.”

## 6.2 Játéktár

Fogójátékok pl.: kotló-kánya, átjutó fogó

Küzdőjátékok pl.: Told ki a körből!, Kakasviadal, Húzd át a határon!

Bombázó

Mivel ebben a korosztályban a szivacskezilabda használata javasolt, célszerű, ha minél többször fogják a kezükben ezt a játékeszközt.

Ehhez kapcsolódó játékok (Paic, 2015):

- Fogójáték szivacsabdával: labdaérintéssel lehet a társakat megfogni
- Szabadulás a (szivacs)abdá(k)tól
- Kidobó játékok szivacsabdával
- Fogyasztó játékok szivacsabdával
- Karika szivacskezilabda
- Vonal szivacskezilabda
- Váltóversenyek szivacskezilabda vezetésével, pl.: puzzle-futás
- Pontszerző

## 7 Összegzés

A szakdolgozatom első felében tervezett mérés megvalósítása során nem számítottam arra, hogy két településen szükséges majd a vizsgálatot elvégezni. A barcsi diákok között sajnos könnyebb volt nem kézilabdázó gyermekeket találni, mint ugyanennyi sportolót a helyi kézilabda klubnál ebben a korosztályban. Az edzővel és a testnevelővel történő közös együttműködés gördülékenyen zajlott. Az időpont kijelölésében, a feladatok elvégzésében, az eszközök biztosításában is segítettek. A tanulók számára többnyire ismertek voltak a feladatok, így nem okozott számukra fennakadást semmilyen körülmény, nem értelmezték félre a gyakorlatokat.

A NETFIT feladatok kiértékeléséhez nagy segítségemre voltak a tesztek központi értékelőtáblázatai. A diagramokról egyértelműen leolvashatóak, hogy a kézilabdázó gyermekek minden feladtnál felülmúlták nem sportoló társaikat. Miért is fontos ez? Mit mutatnak meg az eredmények? Az egészség szempontjából ad egy képet az aktuális állapotról.

A 20 m-es ingafutás esetében a megfelelő szintű aerob kapacitás jelentősen csökkenti számos betegség kialakulásának kockázatát, mint például a magas vérnyomást, az elhízást vagy a cukorbetegséget. Az ütemezett hasizom teszt esetében az edzett hasizmok hozzájárulnak a helyes testtartás kialakulásához, a gerincproblémák megelőzéséhez. Az ütemezett fekvőtámasz teszt szintén hozzájárul a helyes testtartás fenntartásához: a felsőtest izomereje és erő-állóképessége fontos a csontok, az ízületek egészsége miatt. „Az erőfejlesztés kedvező hatásai érzékelhetők a testösszetétel változásaiban, a jobb egyensúlyozásban, az anyagcsere-problémákkal szemben ellenálló-képességben.” (NETFIT Kézikönyv, 2014) A helyből távolugrás teszt eredményei tükrözik a láb robbanékony erejének szintjét, így csontok, ízületek egészségi állapotát. A megfelelő szint esetében kisebb a lehetősége egy esetleges csonttörésnek (NETFIT Kézikönyv, 2014).

A szakdolgozatom második felében található segédletet olyan gondolatok mentén igyekeztem összeállítani, amely segíthet abban, hogy egyrészt mélyebb szakmai alapokra helyezzem a kézilabda sportág oktatásához kapcsolódó tudásomat, másrészt pedig azt tapasztalom, hogy a kézilabda mozgásanyagával való foglalkozás pozitív változásokat idéz elő a gyerekeknél képességeik fejlődésében. Ezen gondolatomat alátámasztja az is, hogy minden tanév végén iskolánk sportnapot szervez, amelyen a versenyszerűen kézilabdázó tanulók évről-évre átlagon felül, jól teljesítenek. A sportnap feladatai meglehetősen komplexek, a jó teljesítmény eléréséhez szükség van magasfokú kondicionális és koordinációs képességekre.

Ez is megerősített abban, hogy jól teszek tanítványaimmal azzal, ha a testnevelésóráimon a kézilabda sportág kiemelt szerepet kap.

A kutatómunkám alatt számos szakirodalmat, videóanyagot dolgoztam fel. A segédlet a kerettanterv tükrében csak az általam legfontosabbnak tartott technikai elemeket tartalmazza, amelyek oktatásának megkezdését meg kell, hogy előzze azon képességek fejlesztése, amelyek szükségesek azok megfelelő végrehajtásához. A megemlített technikai elemek oktatásához eszközként felhasználható gyakorlatok tárháza meglehetősen gazdag. A teljesség igénye nélkül dolgozatomban az adott technikai elemek alatt feltüntetett gyakorlatok természetesen kiválthatók más feladatokkal vagy saját ötletek alapján variálhatók.

Úgy vélem, hogy a szakdolgozat megírása nagymértékben hozzásegített ahhoz, hogy azon testnevelésóráimat, melyekben megjelenik a kézilabda egy-egy mozgásanyaga, magasabb szakmai tudással vagyok képes megtervezni és megvalósítani.

## Irodalomjegyzék

1. 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók In: Oktatási Hivatal honlapja [online] URL< <https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek> [2022.05.09.]
2. A közoktatás tartalmi szabályozásának jellemzői az elmúlt két évtizedben, In: Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet honlapja. [online] 2009. [2022.08.15.] <URL: <https://ofi.oh.gov.hu/tudastar/kozoktatas-tartalmi/2-kozoktatas-tartalmi>
3. A Sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, 2015.
4. Bocz, Árpád: Az Eszterházy Károly Főiskola női kézilabda csapatának szomatikus és motorikus jellemzése, In: Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei [online] 2006. [2022.08.02.] <URL: <http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/673/>
5. Juhász István, Dr. Marczinka Zoltán, Dr. Ökrös Csaba, Papp György, Varga József, Zsiga Gyula: Korosztályos képzési kézikönyv, Kék Európa Stúdió, 2017.
6. Jürg Baumberger: 704 játék- és gyakorlatforma a kézilabdában, Dialóg Campus Kiadó, 2001-2002.
7. Kaj Mónika, dr. Csányi Tamás PhD, dr. Karsai István PhD, Marton Orsolya: Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) alkalmazásához, Magyar Diáksport Szövetség kiadványa, 2014.
8. Kopkáné Plachy Judit, Zákányi Zoltán: Kézilabda (Labdajáték-Jegyzet általános iskolai tanárok számára) 2016.
9. Kölyökkézilabda. In: Kőrösi Kölyök DSE honlapja [online] [2022.08.10.] <URL: <https://www.kolyokkezilabda.hu/szivacskezilabdazas/jatekszabalyok/>
10. Kristóf László, Gál László, Csillag Béla, Tóth Julianna: Sportjátékok II., Dr. Csillag Béla: Kézilabdázás (85-234. old.), Nemzeti Tankönyvkiadó, 1992.
11. Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2018/2019. tanévi országos eredményeiről, In: Magyar Diáksport Szövetség honlapja [online] [2022.08.05.] <URL: <https://www.mdsz.hu/wp-content/uploads/2020/02/Netfit-2020-kutatas-jelentes-3.pdf>
12. Mészler Balázs, Tékus Éva, Dr. Váczi Márk: Motorikus képességek mérése. In: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet honlapja, [online] 2015. [2022.08.03.] URL: <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/motorikus-kepessegek-merese.pdf>
13. Papp György: Kézilabdázás, Magyar Kézilabda Szövetség, 1998.

14. Zsiga Gyula: A kézilabdázás oktatása kisiskoláskorban, Budapest, 2011.
15. Zsiga Gyula. Kézikönyv a kézilabdázás oktatásához
16. Zsiga Gyula, módszertani videótár [online] [2023.04.10.]  
URL><https://www.youtube.com/@gyulazsiga5176>

## **Melléklet**



Sor- szám	Név	20 m-es ingafutás	Ütemezett hasizomteszt	Ütemezett fekvőtámasz teszt	Helyből távolugrás	Szökdelő teszt
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						

## KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

Márkus Gabriella (hallgató Neptun azonosítója: WIHDR6) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom<sup>1</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem<sup>\*2</sup>

Kelt: 2023. év 04. hó 24. nap

  
\_\_\_\_\_  
Dr. Kiss Zoltán  
Belső konzulens

## NYILATKOZAT

### a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Márkus Gabriella  
A Hallgató Neptun kódja: WIHDR6  
A dolgozat címe: A motorikus képességek vizsgálata és összehasonlítása  
kézilabdázó és nem kézilabdázó gyermekek körében  
(A kézilabdázás technikai elemeinek oktatási lehetőségei az általános iskola alsó évfolyamain)  
A megjelenés éve: 2023.  
A konzulens tanszék neve: Neveléstudományi Intézet

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

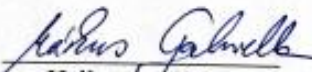
Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: 2023. év 04. hó 24. nap

  
Hallgató aláírása