



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.

Szakdolgozatom első felében 21 fő kézilabdázó és 21 fő nem kézilabdázó, 11-12 éves korú gyermek kondicionális képességeit hasonlítottam össze 5 feladat eredménye alapján, melyek közül négyet ismertek a tanulók, mert ezek megtalálhatóak a NETFIT mérésekben is. 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 tesztek, míg a nem kézilabdázókkal az iskola tornatermében.

A vizsgált csoportoknál a 20 m-es ingafutással az állóképességet, az ütemezett hasizom- és ütemezett fekvőtámasz tesztel az erő-állóképességet, a helyből távolugrással a láb robbanékonyságát, a szökdelő tesztel pedig a gyorsaságot mértem.

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

Összességében elmondható, hogy a kézilabdázó tanulók minden teszten felülmúlták nem kézilabdázó társaikat. A 2. hipotézisem csak részben, 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 szakdolgozat második felében kísérletet tettem arra, hogy összeállítsak egy gyakorlati szempontból jelentős, jól használható és hatékony segédletet a sportág oktatására. 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.

Úgy gondolom, hogy a szakdolgozatom második felében található segédlet a későbbiekben segítségül szolgálhat a kézilabda oktatásában.