

SZAKDOLGOZAT

Holló Tamara

**Kaposvár
2024**



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Tanító Alapképzési Szak

A kosárlabda oktatásának múltja és jelene

Belső konzulens:

Dr. Kiss Zoltán

főiskolai tanár

Külső konzulens:

Készítette:

Holló Tamara

PWYNOL

Levelező

Intézet/Tanszék:

Neveléstudományi Intézet

Kaposvár

2024

TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK	1
1. BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉS:	2
2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	3
2.1 A kosárlabda története	3
2.2 A kosárlabda sport jellemzői, szabályai	4
2.3 A kerettanterv elvárásai régen és most	9
2.3.1 A kerettanterv múltbeli elvárásai	9
2.3.2 A kerettanterv jelenlegi felépítése	12
2.3.3 Előkészítő testnevelési játékok a kosárlabda oktatásában	14
3. HIPOTÉZISEK	17
4. ANYAG ÉS MÓDSZER	18
4.1 Anyag	18
4.2 Módszer	18
5. EREDMÉNYEK	20
6. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK	26
7. ÖSSZEFOGLALÁS	28
IRODALOMJEGYZÉK	30
MELLÉKLETEK:	33
NYILATKOZATOK:	34

1. BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉS:

Témaválasztásomban meghatározó szerepet játszott a kosárlabda játék iránti szeretetem, az abban elért sikereim és az eddigi edzői pályafutásom során felépített pedagógiai kapcsolat a gyerekekkel. A rendszeres fizikai aktivitás elősegíti az izomzat és az idegrendszer fejlődését. A kosárlabda erősíti a gyermekek állóképességét, egyensúlyérzékét, valamint erőt, izmot, mozgáskordinációt, ügyességet és ruganyosságot biztosít. Jó hatással van a szellemi képességekre, helyzetfelismerésre, problémamegoldásra, kreativitásra. Ez a sportág gondolkodásra is készítet.

A sportolás kiváló hatással van a gyerekek önismeretének fejlődésére. Megtanít becsülettel nyerni, valamint méltósággal, emelt fővel veszíteni. Őszinte, tisztességes alázatra nevel már kisgyermekkorától fogva. A különböző csapatjátékokban megtapasztalhatják, milyen fontos az alkalmazkodóképesség és mások elfogadása a maguk helyének megtalálása mellett egy új közösségben, amely az együttműködés alapfeltételei közé tartozik. A fair playre, segítőkészre és empátiára is nevel. A csapatsportokon belüli egyéni gyakorlatoknak köszönhetően pedig sokat fejlődik a gyerekek küzdési képessége, és nem utolsósorban az akaratereje.

Ezekkel a tulajdonságokkal, készségekkel később az élet bármelyik területén könnyebben veszik majd az akadályokat (Gombocz, 2019).

Dolgozatom első fejezetében bemutatom a kosárlabda sportág eredetét és sporttörténetét.

A második fejezetben pedig a kosárlabda legfőbb szabályait. Ki fogok térni az alsó tagozatos kerettantervben lévő azon játékokra, amelyek előkészítő hatással vannak a felső tagozatos kerettantervben lévő kosárlabdázás tanuláshoz. Régebbi és a jelenlegi kerettantervek bemutatásával fogom szemléltetni, mennyit változott a kosárlabda oktatása az elmúlt 50 évben.

Kutatásom célja, hogy bemutassam a kosárlabda sporttörténetét, és méréssel alátámasszam, hogy azok a gyerekek, akik sportolnak, jelen esetben kosárlabdáznak, mennyivel ruganyosabbak, jobb állóképességgel rendelkeznek, a kevésbé egészséges életmódot választó, nem sportoló gyerekekhez viszonyítva. Illetve megvizsgálom, hogy van-e számottevő különbség hajlékonyság tekintetében a sportoló és a nem sportoló tanulók között.

A megfelelő életvitelnek elengedhetetlen része a fizikai aktivitás megléte, ugyanakkor napjainkban az tapasztalható, hogy egyre kevesebb gyermek sportol. Ez a tény annak ismeretében különösen furcsa, hogy korábban a testnevelés a gyerekek körében a legkedveltebb tantárgyak közé tartozott.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1 A kosárlabda története

A kosárlabda története egészen az indiánok korszakáig vezethető vissza, mert már a majáknál, az aztékoknál és a dél-amerikai indiánoknál is fellelhetők voltak ennek a sportnak az alapjai. Évek alatt a kosárlabda sport nagyon sokat változott, de a lényeg még mindig ugyanaz: egy gömb alakú golyóval be kell találni a gyűrűbe. Nehéz golyóval játszottak, ami gumiból volt, és a kosár egy nehéz kőgyűrűből állt, amit hét méter magasra helyeztek fel. A játékidő menete akkoriban akár órákig is eltarthatott, mert nehéz volt betalálni a gyűrűbe, ennek következménye pedig az volt, hogy a mérkőzés csak az első kosárig tartott. ¹

A kosárlabda sportágat az Egyesült Államokban élő Dr. James Naismith kanadai születésű testnevelő tanár 1891-ben alkotta meg. Célként fogalmazódott meg benne, hogy egy olyan játékot alkosson, amit kis helyen, hideg időben is lehet játszani. A játék kialakulása alatt, nagyobb fókuszot kapott az ügyesség, mint a fizikai erő. 13 szabályt alkalmaztak, ezek közül még ma is érvényben van 9, és ezen kívül még új játékszabályok is születtek. A legelső kosárlabda mérkőzéseket futball labdával játszották, csapatonként 9-9 játékkal. A gyűrűnek egy fonott barackos kosarat használtak, amelynek az alja zárt volt és minden bedobott kosár után ki kellett venni belőle a labdát a karzatról vagy egy létra segítségével. (Bíró és mtsai,2015a)

A kosárlabda játék szabályai viszonylag elég gyorsan változtak, a szabálykövetőbb és szórakoztatóbb játék érdekében. Férfiaknál a játékosok száma eleinte 7 főre csökkent, később 1897-ben a ma is érvényben lévő 5 főre. A fonott barackos kosarakat fém gyűrűkre cserélték, melyeken a nyitott hálók nem tették szükségessé a labda kivételét a kosárból. Változtatást eszközöltek a palánk anyagában (fa helyett üveg) és a labda méretében is. Az évek során többször változott a büntető terület mérete és a büntetővonal gyűrűtől való távolsága. Régebbi szabályok szerint minden kosár után feldobás volt a félpályán, és az se okozott problémát, ha a labda nem volt teljesmértékben gömbölyű, mert nem volt labdavezetés egészen 1916-ig. Azonban ez később változott, és a játék fő elemévé vált. A testi kontaktus és a durvaság megelőzése érdekében szükségessé vált szigorúbb szabályok bevezetése. A második személyi hiba esetén a játékosnak ki kellett állni és egészen addig nem térhetett vissza a pályára, míg nem született egy kosár. A csapatok kosár nélkül is szerezhettek pontot, még pedig úgy, hogyha

¹ Nóra S.: <https://adoc.pub/a-kosarlabda-trtenete-a-vii-szazadra-vezethet-vissza-a-mayak.html> (2023. 07 26).

az egyik csapat elkövetett 3 személyi hibát, viszont ez idő alatt az ellenfél egyet sem, akkor az ellenfélnek jóváírtak 1 pontot. Ez nagyon súlyos büntetésnek számított, mert akkoriban egy-egy mérkőzésen nagyon kevés pontot tudtak elérni. A szabálytalankodás szankciójában 1894-ben változtatásokat alkalmaztak ilyenek voltak a büntetődobás, az öt fault utáni kipontozódás. Ebben az időben vezették be a támadóhiba szabályát is. (Bíró és mtsai,2015c)

Az NBA megalakulása 1949-ben történt meg, két liga fúziójából jött létre, majd a legnépszerűbb szervezet lett. (Nelson, 2009)

Az Egyesült Államokban egyidejűleg fejlődött a női kosárlabda a férfiakéval együtt. Lányok számára egy litván születésű testnevelő tanár nyújtott betekintést a kosárlabda világába. Megváltoztatta a játékot melyre azért volt szükség, mert megterhelőnek bizonyult a fiúk által játszott kosárlabda a lányok számára. A játékteret 3 azonos egységre osztotta, ahol 3-3 játékos tartózkodott, így küzdőterenként 9 fő vett részt a játékban. Az adott területet nem lehetett elhagyni a játékosoknak. Célként fogalmazódott meg, hogy a labdát úgy kell kosárba juttatni, hogy az adott területeken 3 másodpercnél tovább nem lehetett birtokolni és leütni a labdát. Bedobott kosarak után a középső területen feldobás történt. 1938-ban minimalizálódott a szektorok száma kettőre, és a játékosok száma pedig 6-ra. 1969-ben az Egyesült Államokban léptek először pályára 5-5 elleni felosztásban. A kosárlabda ismeretsége ugrásszerű növekedést mutatott azt követően, hogy az egyetemek beemelték a programjuk részévé.²

„Olimpián a hivatalos programban először 1936-ban szerepelt a sportág. Ezt megelőzően 1932-ben alakult meg a FIBA, a Nemzetközi Kosárlabda Szövetség.” (Bíró és mtsai,2015,7)

Hazánkban 1912-ben tűnt fel a kosárlabda sport egyik hasonló változata, majd az első nemzeti kosárlabda bajnokságot 1933-ban szervezték meg. Később, 1942-ben létrejött a Magyar Kosárlabda Szövetség (MKSZ). (Köntös és mtsai, 2016)

2.2 A kosárlabda sport jellemzői, szabályai

Általában tornateremben, de az utcai változata, a streetball szabadtéren is játszható. A streetball a kosárlabda őshazájából, az Amerikai Egyesült Államokból lett népszerű. Grundon, utcán játszották és játsszák még ma is ezt a 3-3 elleni játékot egy palánkra, amire külön

² https://hunbasket.hu/mkosz/kosarlabda_tortenete 2023.06.06

szabályrendszer van. Kezdetben a streetball inkább volt tekinthető tömegsportnak, mint profi sportnak. A hangsúly a sportszerűsége és a játékélvezetén van. Több olyan NBA sztárt ismerhetünk, aki ebből a környezetből lett egy elismert kosárlabdázó. Napjainkban Magyarországon is egyre több olyan szabadtéri pályát hoznak létre, amely alkalmas a játék üzésére.³ A sportág népszerűségében nagy szerepet játszott. A kosárlabdázás nagyban javítja a koordinációs és a koncentrációs készséget, és nem utolsósorban fejlesztő hatással van az ügyességre, és az állóképességre. Pozitív hatással van az önkontrollra és problémamegoldó képességre. Ez a csapatsport azon gyerekek számára is alkalmas, akik valami okból adódóan visszahúzódó természettel rendelkeznek, mert fejlesztő hatással van a társas kapcsolatok kialakítására. Kivétel nélkül, bárki játszhatja ezt a sportot. (Honti, 1974)

A kosárlabdát két 12 fős csapat játssza és abból 5-5 játékos tartózkodik a küzdőtéren. A játék célja, hogy minél többször a rivális csapat kosarába juttassák a labdát. A játékosoknak csapaton belül ugyanolyan színű mezt kell viselniük, eltérő, jól látható, egyéneként különböző számokkal feltüntetve. A mérkőzés ideje alatt, nadrágba betűrve kell hordani a mezt. (Köntös és mtsai, 2016) Az a csapat nyeri meg a meccset, amelyik a mérkőzés időtartama alatt több pontot tud szerezni. A korosztályoktól függően különböző méretű labdával játszanak. A felnőtt mérkőzéseken a nők 6-os (72,4-73,7 cm kerületű labdával), a férfiak 7-es (74,9-78,0 cm kerületű), a gyerekek 5-ös (kerülete 66–73 cm) labdával játszanak. (Bíró és mtsai, 2015a)

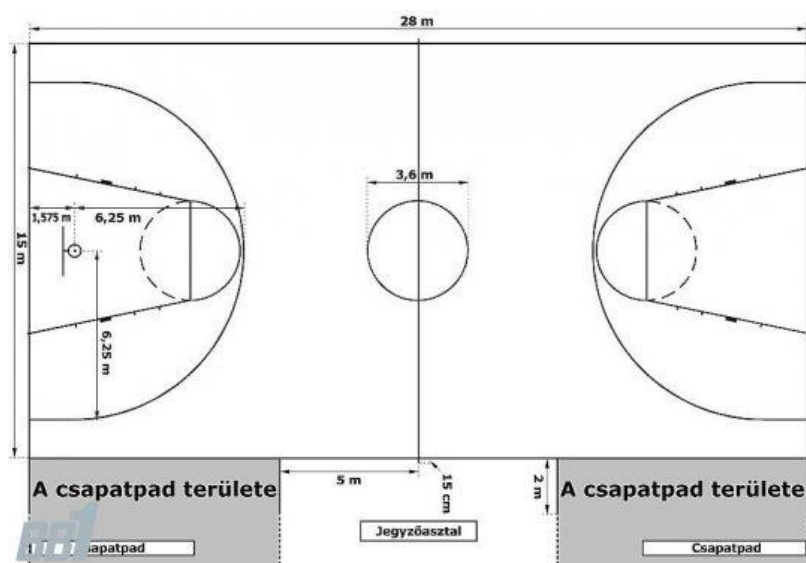
A pálya téglalap alakú, sík, kemény felületű, középen felezővonal választja el a két térfelet.⁴ A küzdőtér két végén 3,05 méter magasan található egy-egy gyűrű, ahova a csapatoknak bele kell találni a pontszerzéshez. Szinte kivétel nélkül a bajnokságokon és a nemzetközi játékokon ez az elfogadott méret, de különböző korosztályoknál alacsonyabbra helyezik a gyűrűt a játék élvezhetőség érdekében. A játéktér hossza 28 m, szélessége 15m (1. ábra). (Bíró és mtsai, 2015a)

³ <https://streetballnet.hu/tortenet/> 2024.03.24

⁴ <https://dife.hu/kosarlabda-jatekszabalyai/#p2> 2023.07.10

1. ábra: A pálya méretei, jelzései

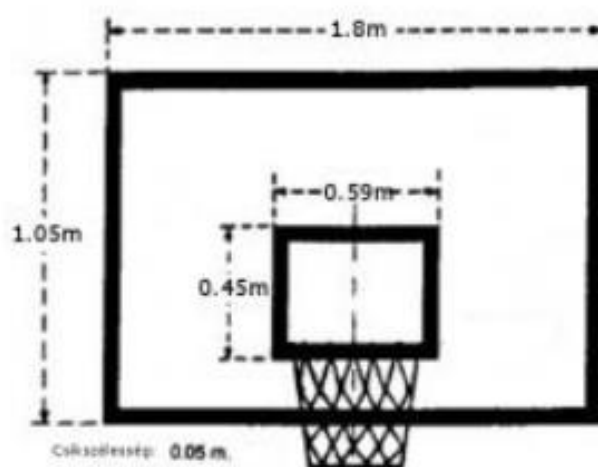
(Forrás: Bíró és mtsai, 2015a)



A palánkok mérete vízszintesen 1,80 m, függőlegesen 1,05 m (2. ábra). A játék a középkörből feldobással indul, két ugrójátékos versenyez a labdáért, a többi játékos pedig csak a körön kívül tartózkodhat. A hárompontos vonalon kívülről szerzett kosarak három pontot jelentenek, az azon belülről szerzett pontok: ziccerek, középtávoli dobások pedig csak kettő pontot érnek. A hárompontos vonal távolságának hossza a FIBA szabályzat szerint 6,75 méter. Bíró és mtsai, 2015a)

2. ábra: A kosárpalánk méretei

(Forrás: Bíró és mtsai, 2015a)



Az NBA-ben pedig 7,25 méter.⁵ A kosárlabdában az erőfejlesztés a lábaknál kezdődik, és felfelé haladva a testben, amíg a labdára nem fejt ki hatását. Ez érinti az alsó lábizmokat, és a combokat, farizmokat, vádlit és a láb inakat. Ahogy a játékos ugrik, az erő a törzsön keresztül, a karokon keresztül felfelé tolódik, és az ujjbegyeknél ér véget. (Zatsiorsky, 1997)

A súlypontemelkedés egy alapvető technika a kosárlabdában, amelyben a játékosok függőlegesen felugranak a talajról, mikor a súlypontemelkedés csúcsának közelében vannak, ezzel növeli a pontosság esélyeit. (Knudson, 1993) A helyes erő kifejtés nagyan csökkenti a fáradtságot.⁶

3. ábra: Erőfejlesztés összegzése

(forrás: <https://basketballbiomechanicsweb.wordpress.com/>)



A büntető dobások egy pontot érnek. A kosárlabda meccs négy negyedből áll, ezeknek a hossza 10 perc, de korosztályonként ez eltér. (Bíró és mtsai,2015)

A mérkőzések ugyan négy negyedből állnak, viszont sokkal tovább tart, mint 40 perc, mert az órát meg kell állítani szabálytalanság, és egyéb más hibák esetén (büntetődobás, időkérés..). (Lugossy , 2000)

Az első félidő 2x10 perc után ér végét, majd a második félidő térfélcserével veszi kezdetét. Ha a mérkőzés végén mindkét csapat egyenlő pontszámmal rendelkezik, akkor a bíró 5 perc hosszabbításra inti a csapatokat. Amennyiben a hosszabbítás végén is döntetlen a mérkőzés, akkor újabb 5 perc lesz a játékidő, és ez addig folytatódik, míg az egyik csapatnak nem lesz több pontja. (Honti, 1974)

⁵ <https://www.fiba.basketball/news/the-birth-of-the-three-point-line> 2024.04.16

⁶ <https://basketballbiomechanicsweb.wordpress.com/> 2024.04.12

Amikor az egyik csapat birtokolja a labdát és támad, azt támadóidőnek nevezik, ami 24 másodperc, ennyi idejük van, hogy kosarat szerezzenek, vagy legalább dobás után gyűrűt érjen a labda. Támadóidő lejártakor, az ellenfél csapata veszi birtokba a labdát, és oldalvonalon bedobással folytatják a játékot. Amikor a támadó csapat védő térfélről kezdi a támadást, 8 másodperc áll rendelkezésükre, hogy a labdát átjuttassák a másik térfélre. (Szabó, 1961) Amennyiben ezt nem sikerül teljesíteni, akkor az ellenfél oldalvonalon bedobás után folytathatja a támadást. A büntető területén belül maximum 3 másodpercig tartózkodhat a támadó csapat játékosa. (Honti, 1974)

Az időkérés időtartama 1 perc. Minden egyes hosszabbítás esetén a csapatok egy időkéréssel rendelkeznek, melyeket nem növelheti az addig fel nem használt időkérek száma.

A labdavezetésnek különböző szabályai vannak. Labdával való haladás kétféleképpen lehetséges. A labda pattogatásával vagy csapattársak közötti passzolásokkal. Amennyiben a labdát birtokló játékos kettőnél többet lép, úgy, hogy a labdát nem pattintotta le a földre, lépéshibának minősül. Ennek következménye, hogy az ellenfél csapata indíthat támadást. A labdavezetés megszakításával, tehát ha a játékos megfogja a labdát, már nem szabad leütni, mert az kétszer indulásnak minősül, ami ugyancsak szabálytalan. A sarkazás szabálya, hogy a labdát birtokló játékos a labda átvételekor, vagy a labdavezetés megszakításakor az utoljára letett lábát elmozdíthatja bármelyik irányba, azzal a feltétellel, hogy a másik lába a helyén marad. (Bíró és mtsai, 2015a)

A játékosoknak tilos agresszív magatartást képviselni egymással szemben (úgy, mint a lökés, ütés, rúgás), mert büntetést von maga után. Amennyiben mégis ilyen vétséget követnek el személyi hibát vagy másnéven faultot kapnak. Az ilyen személyi hiba történhet dobás közben is, mely után a támadó csapat játékosa büntető dobásra lesz jogosult, annak függvényében, hogy 2 vagy 3 pontos dobás közben szabálytalankodtak ellene. Az ötödik csapatfault után automatikusan az adott negyedben belül minden további szabálytalankodásért két büntető jár. Amíg nem gyűlik össze az öt csapatfault és nem dobás közben van a szabálytalankodás, a támadó csapat az oldalvonalon bedobással folytathatja a játékot. A mérkőzés során 1, 2 vagy 3 pontot érhet egy adott dobás attól függően, hogy a pálya melyik részéről talál be a támadó játékos. Így például a sikeres büntetődobás 1 pontot ér, a hárompontos vonalon belülről végzett sikeres dobás 2 pontot ér, míg az azon kívülről érkező dobás 3 pontot ér. Egy adott játékos a mérkőzés során maximum öt személyi hibát vét, az ötödik után nem folytathatja a mérkőzést. A bírót személyi hiba körülményeit figyelembe véve jogosult úgynevezett sportszerűtlen hiba

megítélésére, melynek az alapja, ha a védő játékos szándékosan nem a labda megszerzésére irányuló mozdulattal akarja megállítani a támadó csapat gyorsindítását. Ennek következtében a szabálytalanságot elszenvedő csapat két büntető dobásra jogosult, valamint a büntető dobás után még ők folytathatják a játékot oldalvonalis bedobással (Köntös és mtsai,2016). Az NBA-ben a játékidőn kívüli, ellenféllel szemben elkövetett szabálytalanságért is ítélt a bírósportszerűtlen hibát.⁷

A sportszerűtlen magatartás, mint a káromkodás, szándékos időhúzás, szidalmazás, a bírós technikai hibával büntetik, mely után a vétlen csapat jogosult egy büntető dobásra és utána az oldalvonalis bedobásra a játék folytatásához. A büntetővonal gyűrűtől való távolsága korosztályonként eltérő, de minden esetben a vonal mögöl kell végrehajtani a dobást, úgy, hogy a dobó játékos lába addig nem érheti vagy lépheti át a vonalat, míg a labda el nem éri a gyűrűt. (Lugossy,2000)

2.3 A kerettanterv elvárásai régen és most

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a cél. Az alapkészségek magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulást, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit. A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, a természetes mozgások egyszerű végrehajtásától elindulva az egyre összetettebb, komplexebb feladatokig. (Hamar és mtsai,2020)

A testnevelés nagyban meghatározza a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakítását. Ebben a korban alapozható meg a mozgás, továbbá a mozgástanulás iránti pozitív beállítódás, mely nagymértékben hozzátesz az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életmód megvalósításához. (Hamar és mtsai,2020)

2.3.1 A kerettanterv múltbeli elvárásai

⁷ <https://official.nba.com/wp-content/uploads/sites/4/2023/10/2023-24-NBA-Season-Official-Playing-Rules.pdf>
2024.04.16

Az 1978-ban megjelent nevelési és oktatási kerettanterveket a testnevelő szakemberek a leghasználhatóbbnak tartják. Mellette szól, hogy ötvözte a korábban központilag használt tanterveket és a progresszív curriculumelméleti jegyeket hordozó szerkezeti újításokat. A tananyagot két csoportra bontották, törzsanyagra és kiegészítő anyagra. A kiegészítő anyag szintén két részből áll: a kötelezően választható és a szabadon választható anyagból. A tantervek a módszerek és a taneszközök fejezettel értek véget. (Hamar, 2012)

„Az 1995 és 2007 között megjelent Nemzeti alaptantervek (1995, 2003, 2007) mindegyike tartalmazott testkulturális fejezetet.” (Hamar, 2020, 4) A három Nat felépítését vizsgálva az vehető észre, hogy azon kulcskompetenciákat veszik alapul, amelyek a teljes dokumentumban fellelhetők. Mindhárom tantervben alapfeltétel a lelki és testi egészségre nevelés. (Hamar, 2012)

A Nat1 négy fő fejlesztési területre koncentrál, ilyenek:

- az egészséges testi fejlődés,
- a mozgásműveltség fejlődése,
- a motorikus képességek fejlődése,
- és a mozgásigény fenntartása. (Hamar, 2020)

Ez a kilencvenes évek nevelési ideáljáról összetett képet ad, valamint külön foglalkozik a könnyített testnevelés és gyógytestnevelés témakörével. (Hamar, 2020)

A tananyag részét képezi:

- a rendgyakorlatok,
- gimnasztika,
- járások, futások, szökdelések és ugrások, illetve dobások,
- torna,
- sportjátékok,
- küzdősportok,
- szabadban való sportfoglalkozás,
- úszás,
- ritmikus gimnasztika,
- gyógytestnevelés az erre szükséges gyermekek számára,
- valamint azon fejlesztési követelmények, amelyekből megtanulják a tanulók a hozzáértés, felkészültség alapvető szükségleteit. (Hamar, 2020)

A Nat2 egyik legfőbb változása a Nat1-hez képest, -függetlenül attól, hogy megőrizte a Nat1 alapjait,- hogy nem ír elő tananyagot és követelményeket, ezzel szakítva az addigi hagyományokkal. Nem tartozik a testnevelés fejlesztésének tantervébe már a gimnasztika, atlétika címszavak, valamint egyéb sportági mozgásformák.

A Nat2-ben a következő célokat jelölik meg:

- egészségfejlesztés,
- stabilitási tartománynövelés,
- biológiai érés,
- testi és lelki alkalmazkodás,
- fizikai és lelki kondíció fejlesztés,
- szórakozás, örömkeltés,
- versenyzési vágy kiélése.(Hamar, 2020)

Egyéb tartalmi változások a Nat1-hez képest, hogy „kiemeli a kommunikációs, a narratív, a döntési, a szabálykövető, a lényegkiemelő, az életvezetési, az együttműködési, a problémamegoldó, a kritikai, valamint a komplex információk kezelésével kapcsolatos képességeket, kulcskompetenciákat.” (Hamar, 2020,5)

A 2007-ben megjelent Nat3-ban érdemi változás nem található a tananyag terén, csupán a tananyag-elrendezésben látható csekély módosítás. Ennek a tantervnek a szerepe az iskolában elsajátítható műveltség meghatározása, ezzel megfelelve a korszak azon kihívásainak, mint az értékrend, műveltségkép és tanulásértelemzés. (Hamar, 2020)

A 2012/2013. tanévben jelentős változást vezettek be a kerettantervben. Lényege, hogy a felmenő rendszerben, beleértve az általános és középiskolát, az első, ötödik és kilencedik évfolyamos osztályokban heti öt testnevelés órát kell tartani. Ez 2013-tól minden évfolyamra vonatkozik. 2000-ben több szabályozást is bevezettek. Az egyikkel az iskolák addigi tantervi szabadságát próbálták korlátok közé szorítani, valamint a rendszer átjárhatóságát és integritását próbálták elősegíteni. A másikkal pedig az oktatási tartalmak hagyományos leírását helyezték előtérbe, valamint meghatározták a tantárgyakhoz szükséges minimális óraszámot.

A testnevelési szakemberek egy része a nevelési és oktatási terveket véleményezve a leghasználhatóbbnak az 1978-as oktatási terveket tartják. (Hamar, 2012)

2.3.2 A kerettanterv jelenlegi felépítése

1–2. évfolyamban kiemelt feladat a kosárlabda sporttal kapcsolatos korábbi mozgásfejlődési hiányosságok korrigálása, valamint a természetes mozgáskészségek végrehajtási feltételeinek variálása. (Hamar és mtsai,2020)

- Labdavezetések, labdaérzékelő gyakorlatok kézzel és lábbal helyben, járás és futás közben, valamint irányváltoztatással.
- Labdapattintások, labdavezetés különböző méretű labdával egyhelyben állva és mozgás közben (járás, futás), különböző kiinduló helyzetekben, irányokban és mozgásútvonalakon, magasságban (zsámolyon, padon) fokozódó sebességgel, illetve ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, majd társak bevonásával.
- Az előkészítő feladatoknál a játékosságon van a fő hangsúly.
- Dobások, gurítások és elkapási feladatok különböző távolságokkal variálva, egy- és kétkézes labdagörgetések talajon illetve a testen, labdaterelések előre, oldalra, hátra különböző technikával, kiinduló helyzetekből, távolságra és célra.
- Alsó, felső és mellső átadás.
- Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása egyénileg, párban, csoportban, helyben, valamint haladással.
- Gurítások, dobások és elkapások egyéb játékos feladatokkal összevonva.

Minikosárlabda megismertetése és kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. (Hamar és mtsai,2020)

3–4. évfolyamban már a gyerekek egy kialakult szokásrenddel rendelkeznek, jelentős javuló tendenciát mutatnak az értelmi képességeik.

Ebben a korban a következő technikai elemek jelennek meg: (Hamar és mtsai, 2020)

- Elkapások egy- és kétkézes gurítások.
- Dobások helyből, majd haladásból, amelyek a későbbiekben egy összetettebb mozgást alkotnak.

- Különböző ívben és sebességgel érkező labdák biztonságos elkapása párban és csoportokban nehezített feladatok mellett.
- Különböző technikájú dobások (alsó, felső, mellső) párban és csoportokban a megadott irányba pontosan, a megfelelő erővel.
- Egyszerű feladatok kombinálása gurításokkal, dobásokkal és elkapásokkal.
- Játék szituációk közben labdaátadások.
- Labdavezetések társsal tükörképben, váltakozó irányban és sebességgel, akadályok felhasználásával, labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban.
- Általános technikai és taktikai gyakorlatok.
- Támadó és védő feladatok emberfogással játék közben.
- Minikosárlabda megismertetése és kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra.

5–6. évfolyamban alapvető szabályok: (Bíró és mtsai.,2015c)

- Mint a lépésszabály, kétszer indulás szabálya.
- Az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismertetése, törekvés a szabályok betartására.
- A labda nélküli technikai elemek gyakorlása és végrehajtása egyszerűbb játék szituációkban: alapállás, a támadó és védekező mozgások, elszakadás a védőtől iram- és irányváltásokkal. Lefordulások, felugrások gyakorlása egy és két lábról, leérkezések megtanulása.
- Alapállás tanulásának folyamata különböző feladatokkal kombinálva: cselezések meginduláskor dobás közben, rövid és hosszú indulás, egy- és kétütemű megállás labdavezetésből, egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok.
- Egyes labdaátadások gyakorlása (kétkézes mellső, felső, egykezes felső) különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból. Labdaátadás mozgó társnak/társaknak, például páros és hármas lefutás.
- A kosárra dobás különböző módjainak gyakorlása úgy, mint a helyből történő dobás, egy és két leütésből, folyamatos labdavezetésből, társtól kapott labdából való dobás, valamint a fektetett dobás technikájának elsajátítása.

- Azonos létszámú csapatokban egymás elleni támadó és védekező szerepek gyakorlása.
- A védekezés elemeinek megtanulása, úgy, mint a kar- és lábmunka, védőmozgás, és a védőhelyezkedés.

7–8. évfolyamban alapvető szabályok:

- A labda nélküli technikai elemek gyakorlása, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás és iram- és irányváltoztatásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben.
- Labdaátadások különböző formáinak a játékhelyzethez szabályozott eredményes végrehajtása.
- Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással végrehajtva.
- Labdavezetés aktív és félaktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezések gyakorlása.
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában.
- Ütemtartás a rövid és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzés különféle szituációkban.
- Egy-egy elleni játék gyakorlása.
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékhelyzetben.
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében, majd később már aktív védő jelenlétében.
- Bejátszás befutó társnak, helyzetek kialakítása.
- Fő szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben.⁸

2.3.3 Előkészítő testnevelési játékok a kosárlabda oktatásában

⁸ <https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek> 2023. 06. 06.

Az emberek életében minden korszakban jelen vannak a labdajátékok. Gyerekkorban ezek által is fejlődik a koordináció- és mozgáskészség is. Szerepet játszik olyan emberi tulajdonságok fejlesztésében is, mint az érzelmi, értelmi és akarati tulajdonságok. Jó hatással van az emberek testi, fizikai képességeire is. (Bíró és mtsai.,2015b)

Célbadobó verseny: többféle változata is ismert, lehet játszani egyénileg, párosával, csapatban és változatos célokra lehet közben dobni.⁹

Pontszerző 1. Két csapatot kell kialakítani, egyik csapat megkülönböztető mezt/trikót visel. Labdavezetés nélkül a játékosoknak passzolgatni kell egymásnak, amíg valamelyik csapat nem éri el a 10 pontot úgy, hogy a védekező csapat próbálja megakadályozni és megszerezni tőlük a labdát. Ez a játék több képességet is fejleszt, összjátékra kényszeríti a gyerekeket, gyakorolják a védekezés, támadás, helyezkedés mozgását. (Bíró és mtsai,2015b)

Pontszerző 2. Gyerekek a felpálya vonalára egymás mellé felállnak labdával a kezükben. Mind a két palánkot lehet használni, akinek, amelyik szimpatikusabb, de mindig a kiinduló pontra (felpályára) vissza kell futni. A domináns kézzel dobott sikeres fektetett dobás 1 pontnak számít, a nem domináns kézzel dobott sikeres kosár pedig 2 pontnak. A nyertes az lesz, aki a legtöbb pontot éri el az előre megbeszélt idő lejártá végéig, vagy az előre meghatározott pontszámot elsőként teljesíti. Nehezítésnek korosztálytól függően tempódobás a büntetővonal területén kívülről 3 pontot ér. (Köntös és mtsai, 2016)

Labdaszerző: Kijelölt területen a gyerekek elhelyezkednek labdával a kezükben, kivéve 1 vagy 2 gyermeknél nincs labda nehezítéstől függően. Folyamatos labdavezetéssel kell mozogni a labdával rendelkező gyerekeknek, akinél pedig nincs, szabályos szereléssel kell megszerezni a labdát. Győztes az lesz, akitől minél kevesebbszer tudták elvenni a labdát, vagy netán egyszer sem. (Köntös és mtsai, 2016)

Labda a ház: Egy gyereket ki kell választani, aki a fogó lesz és ezen felül szükség lesz még egy labdára is. A fogó, akit éppen kiszemelt magának annak kell passzolni a labdát és ezáltal ő védettséget élvez, nem lehet megfogni. A fogó így rá van kényszerítve, hogy másik célpontot keressen magának. Nehezítésnek lehet két fogóval is játszani. (Köntös és mtsai, 2016)

⁹ http://www.jgyph.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/iv61_clbadob_jtkok.html

Király: A játékosok egymás mögé egyes oszlopba állnak a kijelölt dobóhelyre. Csak az első kettő embernél van kosárlabda. A játéknak az lenne a célja, hogy előbb dobjunk kosarat, mint a mögöttünk álló. Ha a dobás sikeres volt, akkor passzol a soron következő labdanélkülinek, és beáll a sor végére, ha nem akkor pedig addig dob kosárra az általa kiválasztott tetszőleges helyről, vagy előre egyeztetés szerinti helyről, amíg kosarat nem szerez. Viszont, ha a mögötte álló előbb bedobja, akkor az első játékosnak véget ért a játék, és ez így megy tovább. Az első dobás kísérletet mindenkinek a kijelölt helyről kell elvégezni és ha a dobás nem sikeres, csak akkor lehet tetszőleges helyről tovább folytatni. Ezt a játékot is lehet nehezíteni, például az összes dobás kísérlet a büntető vonalról történik. A játék legvégén csak egy győztes marad. Korosztálytól függetlenül egy nagyon népszerű. pörgős játéknak mondható. (Köntös és mtsai, 2016)

3. HIPOTÉZISEK

Feltételezem, hogy a 12 éves versenyszerűen kosárlabdázó gyerekek állóképessége, súlypontemelkedése/ruganyossága jobb, mint a nem sportoló kortársaiké.

Feltételezem, hogy a sportoló és a nem sportoló gyerekek között hajlékonyság tekintetében nem mutatkozik számottevő különbség.

4. ANYAG ÉS MÓDSZER

4.1 Anyag

A vizsgálatomat a Mernyei Szabadi Gábor Általános Iskolában végeztem, illetve a Gyakorló DSE egyesületnél. Vizsgálatom alanyai 10 és 12 év közötti gyerekek, fiúk és lányok. A felmérés önkéntes alapon történik és előtte a szülőkkel beleegyező nyilatkozatot íratam alá, melyben tudomásul veszik kutatásom tárgyát és célját. (1. számú melléklet). A vizsgálat időtartama 2023 december és 2024 január között zajlott. Munkám során 30 olyan gyermek állt rendelkezésemre, aki beleesett a mérésem által kiválasztott korosztályba. Állóképesség és a hajlékonyság méréséhez a Netfit mérőeszközöket és az értékelő táblázatot használtam, és ennek segítségével történt a kiértékelés is. Súlypontemelkedés méréséhez a Sargent nevezetű ugrást alkalmaztam.

4.2 Módszer

A kutatásom módszere motoros felmérésen alapul, amely magában foglalja a gyerekek állóképességét, ruganyosságát, hajlékonyságát. A kutatásomhoz egy általam elkészített vizsgálati lapot veszek igénybe (2. számú melléklet). A vizsgálati lap azon képességek felmérését foglalja össze, melyeket a rendelkezésemre álló eszközök segítségével objektíven meg tudok vizsgálni egy adott gyereket. A felmérések a Mernyei Iskola tornacsarnokában és a Kaposvári Atlétikai Centrum futópályáján zajlottak le, illetve a Kaposvári Kodály Zoltán Központi Általános Iskola Berzsenyi Dániel Tagiskolában.

Állóképesség:

20 méteres ingafutás. Az adott távolság kimérése után én a célvonalnál helyezkedem el, majd a vizsgálat indításakor jelzést adok és a vizsgált személy megkezdje a futást, és a futás sebességét a hanganyag által diktált iramhoz kell igazítania. A teszt eleje könnyű majd fokozatosan nehezedik. Szintek közötti váltásnál háromszori hangjelzés figyelmezteti a gyerekeket, ezzel jelezve azt, hogy gyorsabb tempóra kell váltani mert kevesebb idő van nekik beérni. A kimért szakaszok akkor tekinthetők teljesítettnek, ha a gyermek legkésőbb a hangjelzéssel egy időben, legalább az egyik lábbal érinti az adott szakasz jelző vonalát, vagy pedig áthalad azon. Ha a tanuló a hangjelzés előtt ér be a kijelölt szakaszra, akkor meg kell várni a hangjelzést, és csak utána indulhat el visszafelé. Akkor ér végét a teszt, ha a gyerek

elvét a második hibáját és nem ér be az adott táv vonalához. A célvonalhoz érve eredményeiket papíron rögzítem, a teljesített szakaszok alapján.¹⁰

Súlypontemelkedés:

A súlypontemelkedés az egyik legalapvetőbb mozgásforma az élsportban. Gyakorlatilag minden sportágban, különösen a labdajátékokban, kiemelkedően fontos, hogy a sportolók milyen minőségben, illetve milyen hatékonysággal tudják végrehajtani ezt a mozdulatsort. A súlypontemelkedés mérésének fontosságát bizonyítja, hogy a világ legismertebb és legmagasabb szintű labdajáték bajnokságaiban ezen fizikai felmérés a játékosok kiválasztásánál fontos szerepet játszik. A súlypontemelkedés egyike a legdinamikusabb és legrobbanékonyabb mozgás, így annak eredményét nem csak a két ugrásorientált sportágban, a kosárlabdában és a röplabdában érdemes figyelembe venni. A súlypontemelkedés mozdulata a kosárlabdában lepattanó labdáért való felugrásnál alkalmazzák a legtöbbet.

Mérés menete: súlypontemelkedést a Sargent nevezetű ugrással mérik, lemérik, hogy milyen magasra képes álló helyből felnyúlni egy kézzel, majd, hogy felugrásból milyen magasra tudsz ugrani, és a kettő különbsége elég jól szemlélteti az eredményt.⁶

Hajlékonyság:

Cél az ízületek mozgásterjedelem és a térdhajlító izmok nyújthatóságának megvizsgálása eszközök segítségével, ami nem más, mint egy mérőskálával ellátott mérőeszköz. Ismétlések száma mindkettő lábbal kettő. A gyermek nyújtott ülésben helyezkedik el a stabil mérőeszközzel szemben még pedig úgy, „hogy egyik térdét behajlítja és a talpát a talajon tartja, míg a másik lábának talpát pedig a mérőeszköz oldalához illeszti. A gyerek három előrehajlítást követően, kezét a mérőeszköz tetején lévő mérőskálán előrecsúsztatva maximális mértékű előrenyúlást végez az előírt testhelyzet megtartásával.”⁶ A tesztet lábtartáscserével az ellenkező oldalra is meg kell ismételni, mind a két lábnál kettő-kettő ismétléssel, és a jobb eredmény kerül rögzítésre. Ahhoz, hogy minél jobban ki lehessen szűrni a két oldal közötti különbséget, először csak az egyik láb kerül mérésre, utána pedig a másik.¹¹

¹⁰ http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/viii52_a_netfit_tesztjeinek_lersai.html
2024.03.06

¹¹ http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/viii52_a_netfit_tesztjeinek_lersai.html
2024.03.06

5. EREDMÉNYEK

Méréseim eredményét táblázatokkal és ábrákkal is szemléltetem a jobb és könnyebb értelmezhetőség érdekében. Az ingafutás a Netfit teljesítmény értékelés részét képező teszt, ezért az általam vizsgált lányok teljesítményét ez alapján is be fogom kategorizálni (4. ábra).

4. ábra: Netfit értékelő táblázat

(Forrás: Kaj,2019)

netfit

L Á N Y O K

TESTÖSSZETÉL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Életkor (év)	BMI (kg/m ²)				Életkor (év)	Testzsírszázalék (%)			
	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges		Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
7	≤ 13,9	14,0–17,9	18,0–20,8	20,9 ≤	7	≤ 10,0	10,1–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
8	≤ 14,1	14,2–18,5	18,6–21,9	22,0 ≤	8	≤ 10,4	10,5–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
9	≤ 14,4	14,5–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	9	≤ 10,9	11,0–22,6	22,7–30,7	30,8 ≤
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,5	24,6 ≤	10	≤ 11,5	11,6–24,3	24,4–32,9	33,0 ≤
11	≤ 15,3	15,4–21,0	21,1–25,8	25,9 ≤	11	≤ 12,1	12,2–25,7	25,8–34,4	34,5 ≤
12	≤ 15,9	16,0–22,0	22,1–26,9	27,0 ≤	12	≤ 12,6	12,7–26,7	26,8–35,4	35,5 ≤
13	≤ 16,6	16,7–22,8	22,9–27,9	28,0 ≤	13	≤ 13,3	13,4–27,7	27,8–36,4	36,5 ≤
14	≤ 17,2	17,3–23,5	23,6–28,6	28,7 ≤	14	≤ 13,9	14,0–28,5	28,6–36,7	36,8 ≤
15	≤ 17,7	17,8–24,0	24,1–29,1	29,2 ≤	15	≤ 14,5	14,6–29,1	29,2–37,0	37,1 ≤
16	≤ 18,1	18,2–24,4	24,5–29,5	29,6 ≤	16	≤ 15,2	15,3–29,7	29,8–37,3	37,4 ≤
17	≤ 18,4	18,5–24,8	24,9–29,8	29,9 ≤	17	≤ 15,8	15,9–30,4	30,5–37,8	37,9 ≤
18	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	18	≤ 16,4	16,5–31,3	31,4–38,5	38,6 ≤

VÁZKONZAT FITTSÉGI PROFIL

Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérése (kg)		Helyből felugrási teszt (cm)	Ütemezett felvüdmérés teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzs-emelés teszt (cm)	Életkor (év)	Hajlékonysági teszt (cm)	
	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges							Egészség-zóna
7	≤ 8,4	8,5–10,2	10,3 ≤	110 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30	7	23 ≤
8	≤ 9,8	9,9–12,0	12,1 ≤	115 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30	8	23 ≤
9	≤ 11,5	11,6–14,0	14,1 ≤	120 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30	9	23 ≤
10	≤ 13,5	13,6–16,5	16,6 ≤	125 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30	10	23 ≤
11	≤ 15,9	16,0–19,4	19,5 ≤	130 ≤	7 ≤	15 ≤	23–30	11	25 ≤
12	≤ 18,1	18,2–22,1	22,2 ≤	133 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	12	25 ≤
13	≤ 19,8	19,9–24,2	24,3 ≤	135 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	13	25 ≤
14	≤ 21,1	21,2–25,7	25,8 ≤	137 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	14	25 ≤
15	≤ 22,0	22,1–26,8	26,9 ≤	139 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	15	31 ≤
16	≤ 22,6	22,7–27,6	27,7 ≤	140 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	16	31 ≤
17	≤ 23,2	23,3–28,3	28,4 ≤	141 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	17	31 ≤
18	≤ 23,6	23,7–28,7	28,8 ≤	142 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	18	31 ≤

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

20 méteres állóképességi ingafutás teszt						
Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészség-zóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7						
8						
9						
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤
12	≤ 14	≤ 37,0	15–22	37,1–40,0	23 ≤	40,1 ≤
13	≤ 16	≤ 36,6	17–24	36,7–39,6	25 ≤	39,7 ≤
14	≤ 18	≤ 36,3	19–26	36,4–39,3	27 ≤	39,4 ≤
15	≤ 21	≤ 36,0	22–30	36,1–39,0	31 ≤	39,1 ≤
16	≤ 23	≤ 35,8	24–31	35,9–38,8	32 ≤	38,9 ≤
17	≤ 26	≤ 35,7	27–34	35,8–38,7	35 ≤	38,8 ≤
18	≤ 28	≤ 35,3	29–37	35,4–38,5	38 ≤	38,6 ≤

A TEST MEGMÉRÉSE ÉS VÉGREHJÁJTÁSA JAVASOLT
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG, 2018.

Az 1. táblázat, valamint a 5. ábra mutatja be a 2012. évben született nem sportoló lányok ingafutásban és súlypontemelkedésben elért eredményeit. Az ingafutást tekintve jól látható, hogy a mért értékek tág tartományban mozognak. A legkevesebb ingafutást teljesítő egyén kilencszer tudta teljesíteni a 20 méteres távot, míg a legtöbbet teljesítők harminckétszer futották le. A legkevesebb futásszámot produkálók ketten voltak, a legtöbbet teljesítők hárman. Az összes többi vizsgált egyén e között a két érték között végzett. A netfit értékelő táblázat alapján (4. ábra) 3 egyén sorolható azon kategóriába, akiknél fokozott fejlesztés szükséges, valamint 1 egyénnek fejlesztés szükséges. A többi mérésben részt vett egyén a netfit teljesítményértékelő táblázat alapján az egészségszónába tartozik. Ingafutásnál a lányok átlagosan 23,13 db hosszú tudtak lefutni. Az eredmények szórása 8,66. A relatív szórás százalékos értéke 37,44% (=szórás/átlag).

A nem sportoló lányok súlypontemelkedési eredményeiről is elmondható, hogy tág tartományban mozogtak. A leggyengébb eredményt elérő leány 16 cm-es súlypontemelkedést ért el, míg a legjobb eredményt elérő 32 cm-t, ketten pedig 31 cm-t. A súlypontemelkedés mérésének átlaga 25,87 cm, szórása 5,54. A relatív szórás százalékos értéke 21,41%.

A vizsgált nem sportoló lányok esetében az is elmondható, hogy lehet korrelációt találni a lefutott ingafutás darabszámában és a súlypontemelkedés értékében. A legtöbb vizsgált leány hasonlóan jó vagy gyengébb eredményt ért el mindkét vizsgált feladatban. Ez alól két feltűnő kivételt lehet észrevenni. Az ns2 jelölésű leány ingafutásban az élmezőnybe tartozik, viszont a súlypontemelkedést tekintve a gyengébbek közé sorolható. Az ns6 jelöléssel ellátott leány, az ingafutásban a leggyengébbek közé tartozott, de a súlypontemelkedését nézve a középmezőnybe tartozik.

Hajlékonyság terén a nem sportoló lányoknál a jobb láb volt a domináns ns8 kivételével. A jobb és a bal láb között nagy különbséget nem vehetünk észre. A hajlékonyság mérésének az átlaga jobb lábnál 25,15 cm és bal lábnál 24,2 cm. Az ns4 jelölésű leány a többi méréshez hasonlóan gyengén teljesített és ezáltal elmondható, hogy mindegyik mérésen az elért eredmény alapján fejlesztésre szorul. A vizsgált nem sportoló lányok között 7 olyan gyermek van, aki nem éri el az egészségszónát.

A 5. ábra jól szemlélteti, hogy semelyik vizsgált teljesítménymutatóban sincs kiugróan magas érték. Lényegében egyik leány sem ért el a többi nem sportoló kortársához képest

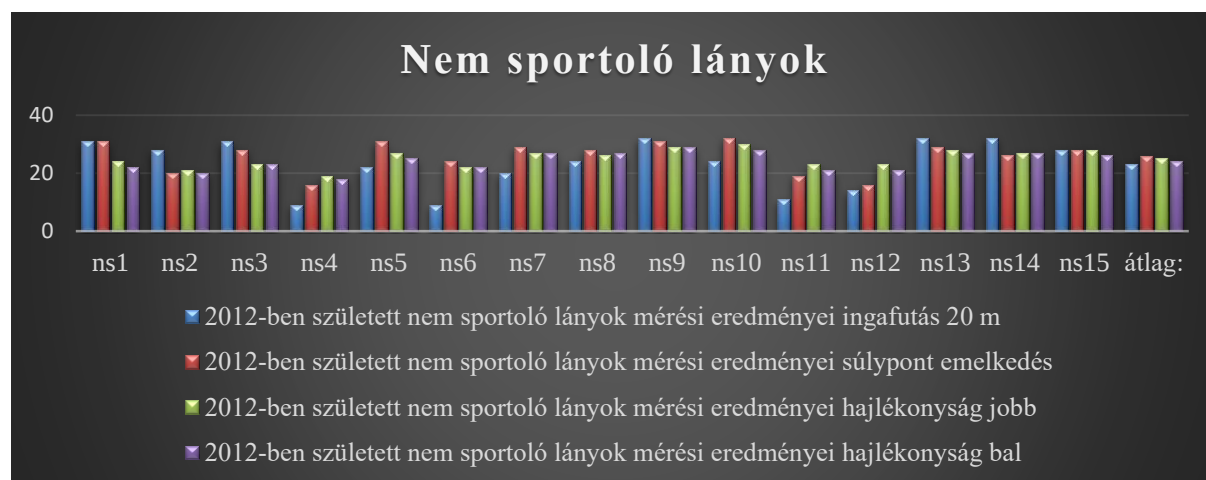
figyelemreméltóan jó eredményt. Ezzel szemben az ns4, ns6, ns11, ns12 jelöléssel ellátott leányok minden vizsgálati elemben jelentősen az átlag alatt teljesítettek a többiekhez képest. Ns2 jelölésű leány pedig csupán az ingafutásban tudott átlagon felül teljesíteni.

1. táblázat: 2012-ben született nem sportoló lányok mérési eredményei
(forrás: saját munka)

2012-ben született nem sportoló lányok mérési eredményei				
	ingafutás 20 m	súlypontemelés	hajlékonyság jobb láb	hajlékonyság bal láb
ns1	31	31	24	22
ns2	28	20	21	20
ns3	31	28	23	23
ns4	9	16	19	18
ns5	22	31	27	25
ns6	9	24	22	22
ns7	20	29	27	27
ns8	24	28	26	27
ns9	32	31	29	29
ns10	24	32	30	28
ns11	11	19	23	21
ns12	14	16	23	21
ns13	32	29	28	27
ns14	32	26	27	27
ns15	28	28	28	26
átlag:	23,13	25,87	25,13	24,2

5. ábra: 2012-ben született nem sportoló lányok mérési eredményei

(Forrás: saját munka)



A 2. táblázat és a 6. ábra a 2012-ben született sportoló lányok ingafutásban és súlypontemelkedésben, illetve hajlékonyságban elért eredményeit mutatja be. Az ingafutásban leggyengébb teljesítményt elérő leány 25-ször tudta végig futni a 20 méteres távot, míg a legjobb eredményt elérő leány 48-szor. A sportoló lányoknál leggyengébb eredményt elérő (25 db ingafutást teljesítő) is többet futott, mint a nem sportoló lányok átlaga. A netfit értékelő táblázat alapján mindegyik tesztben résztvevő leány az egészségzónába tartozik, mivel 23 db hosszánál többet futottak. Az ingafutás eredményeinek átlaga 36,79 db, szórása 6,98. A relatív szórás százalékos értéke 18,97%.

A súlypontemelkedés teszten a két leggyengébb eredményt elérő lány, 23 és 24 cm emelkedést ért el, míg a legjobb eredményt elérő 3 leány 35 cm-t. Náluk párhuzam vonható az ingafutás eredménye és a súlypont emelkedés eredménye között, mivel ők ketten voltak az ingafutásban is a legalacsonyabb eredményt elérők. A súlypontemelkedésben elért eredmények átlaga 30,14 cm, szórása 3,8. A relatív szórás százalékos értéke 12,6%. Sportoló lányok közül 15 főből 9-en 30 cm fölötti eredményt tudtak elérni, míg a nem sportolóknál ez a szám csak 4.

Hajlékonyság terén a sportoló lányoknál is a jobb láb volt a domináns, viszont az is elmondható, hogy itt a két láb között egészen kicsi az eltérés. Két lány kivételével mindenki az egészségzónába tartozik. A sportoló lányoknál jobb lábnál az átlag 27,57 cm, bal lábnál pedig 27,21 cm, ezen az eredményen is látszik, hogy nincs túlzottan nagy differencia a két láb között. Legjobb eredményt a s2 jelölésű kislány érte el 32cm, a legrosszabbat pedig s10 jelölésű leányzó bal lábnál 23cm.

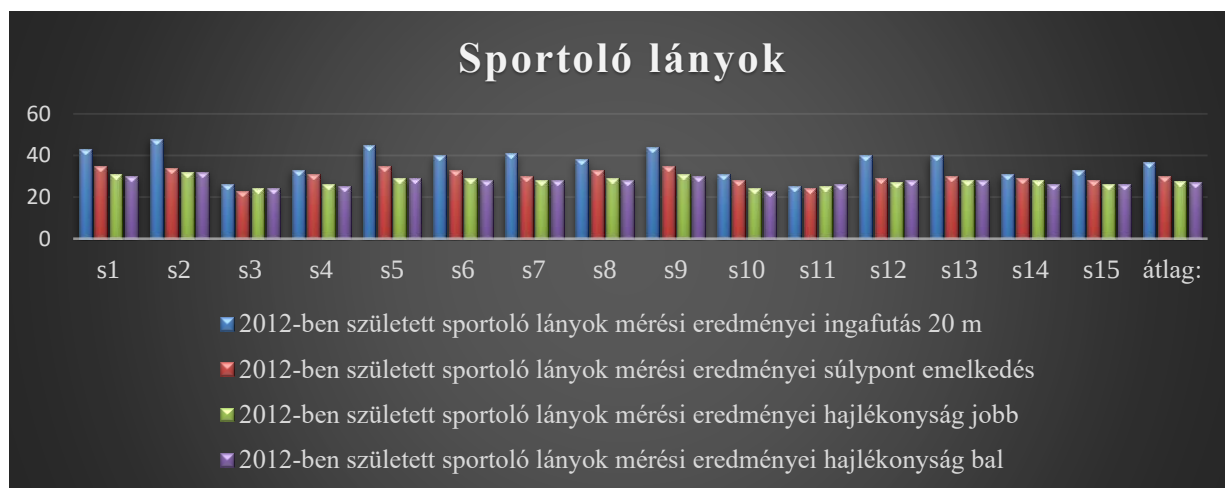
Összehasonlítva a 5. és 6. ábrát látható, hogy sokkal nagyobb egyenletesség van a sportoló lányok súlypontemelkedés és hajlékonyságban elért eredményeiben. Az ingafutást tekintve mind a nem sportoló lányok, mind a sportolók közül kilencen voltak, akik az átlag fölött teljesítettek, viszont a teljes csapatot nézve mindkét oldalon, a sportoló lányoknál jóval kisebb volt az átlagtól való eltérés értéke. Ez azt jelenti, hogy csapatszinten egyenletesebb teljesítményt tudtak elérni.

2. táblázat: 2012-ben született sportoló lányok mérési eredményei
(forrás: saját munka)

2012-ben született sportoló lányok mérési eredményei				
	ingafutás 20 m	súlypont emelkedés	hajlékonyság jobb	hajlékonyság bal
s1	43	35	31	30
s2	48	34	32	32
s3	26	23	24	24
s4	33	31	26	25
s5	45	35	29	29
s6	40	33	29	28
s7	41	30	28	28
s8	38	33	29	28
s9	44	35	31	30
s10	31	28	24	23
s11	25	24	25	26
s12	40	29	27	28
s13	40	30	28	28
s14	31	29	28	26
s15	33	28	26	26
átlag:	36,79	30,14	27,57	27,21

6. ábra: 2012-ben született sportoló lányok mérési eredményei

(Forrás: saját munka)



A 3. táblázat és 7. ábra nem sportoló és sportoló lányok átlageredményeit mutatja be. A sportolók és a nem sportolók között ingafutásban, jelentős a különbség, ugyanis a sportoló

lányok 59%-al több hosszt tudtak lefutni, mint a nem sportoló kortársaik.

Súlypontemelkedésben is nagynak mondható a különbség mivel 16%-al magasabbra tudtak ugrani a sportolók. Ezáltal kijelenthető, hogy a sportoló lányok állóképessége sokkal jobb, mint a nem sportoló leányoké. Ruganyosságuk és hajlékonyságuk is jobbnak bizonyult a mért eredmény alapján, bár hajlékonyságban a százalékos eltérés értéke nem olyan szembetűnően

nagy (jobb láb esetén 9,7%, bal láb esetén 12,4%). A 3. táblázatban jól látható, hogy hajlékonyság teszten mindkettő csoportnál a jobb láb volt a domináns. Az eredmények alapján elmondható, hogy összefüggés van az állóképesség és a súlypontemelkedés között. Nem sportoló lányok esetében az ingafutásban átlagon felül teljesítő 9 leány közül 8-an az átlag fölött teljesítettek súlypontemelkedésben is. A sportoló lányoknál 9-ből 6-an voltak, akiknél ilyen következtetést le lehet vonni, és 3-an voltak, akik viszont csak minimálisan maradtak el a súlypontemelkedés átlagától (1 leány 0,14 cm-el, és 2 leány 1,14 cm-el). Ez az összehasonlítás megtévesztő lehet, ha csak azt nézzük, hogy a nem sportoló lányoknál 9-ből 8 tanuló áll meg ez a következtetés, és a sportolóknál pedig 9-ből 6 embernél. Figyelembe kell venni, hogy a nem sportoló lányoknál jóval alacsonyabb volt az átlageredmény, amihez viszonyítjuk a teljesítményüket, valamint az sem hagyható figyelmen kívül, hogy a sportolók közül 3-an csupán minimálisan térnek el az átlagtól a súlypontemelkedést tekintve.

Összességében megállapítható a korreláció az állóképesség és a súlypontemelkedés eredményei között.

3. táblázat: Nem sportoló és sportoló lányok átlageredményei

(forrás: saját munka)

Nem sportoló és sportoló lányok eredményei				
	Ingafutás	Súlypontemelkedés	hajlékonyság jobb	hajlékonyság bal
Sportolók átlaga	36,79	30,14	27,57	27,21
Nem sportolók átlaga	23,13	25,87	25,13	24,2

7. ábra: Sportoló és nem sportoló lányok eredményeinek átlaga

(Forrás: saját munka)



6. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Hipotéziseim:

1. Feltételezem, hogy a 12 éves versenyszerűen kosárlabdázó gyerekek állóképessége, súlypontemelkedése/ruganyossága jobb, mint a nem sportoló kortársaiké.
2. Feltételezem, hogy a sportoló és a nem sportoló gyerekek között hajlékonyság tekintetében nem mutatkozik számottevő különbség.

Felmérésem során kiderült, hogy a mai ifjúságnál a kerettanterveben előírt mindennapos testnevelés ellenére az tapasztalható, hogy mennyire nincs jelen az életükben a sport és a mozgás. A tanulók életében sajnálatos módon egyre nagyobb teret nyernek a digitális eszközök. A világ és a technológia gyorsan fejlődik, de a legfontosabb az egészség, melyet csak rendszeres testmozgással lehet megőrizni.

Első hipotézisem beigazolódott, miszerint a sportoló lányok jobb eredményt produkálnak, mint a nem sportolók. Ingafutásból 6 olyan nem sportoló tanuló volt a 15-ből, aki nem érte el az egészségzónát, ez a szám nagyon magas. Míg a sportoló lányoknál ilyen nem volt. A legnagyobb különbség állóképességben látható. Ennek a képességnek a fejlesztéséhez szükséges gyakorlatok, mint például a futás nem tartozik a gyerekek által kedvelt foglalkozások körébe. A kosaras lányok heti 3x edzenek a mindennapos testnevelés, illetve különböző iskolai sportfoglalkozáson, és hétvégi versenyen kívül. A kötetlenebb mozgásokat, játékokat sokkal nagyobb élvezettel hajtják végre, vagy ami játékosabb jellegű, és sokkal több lehetőség van a pihenésre. A küzdés, akarás és csapatban való együttműködés kevésbé mutatkozik meg, egyre több olyan feladat van a tanmenetben, ami alól kihátrálnak, vagy félelmeik miatt nem akarnak végrehajtani, vagy a túlsúly akadályozza meg őket. A nem sportoló lányok között több olyan van, aki a korához képest túlsúlyos. Ez a jelenség már egész kiskorban jellemző tünete a társadalomnak. Ennek lehetséges oka már az óvodai foglalkozásokra visszavezethető, vagy még korábbi időszakra, ahol egyre kevesebb hangsúlyt fektetnek a mozgásra, ami egy gyermek fejlődésének szempontjából a legfontosabb lenne. Munkám során több lehetőségem volt a leendő első osztályosoknak sportfoglalkozást tartani, ahol sajnos a tapasztalatom ez volt.

A sportnak meg van az eredménye, ha rendszeresen sportol egy gyermek. Az én általam vizsgált gyerekek eredményein is látszik, igaz kis mintán végeztem a vizsgálatot, de így is jól látható, hogy a sportnak van hozzá adott értéke az egészséghez és életminőség javulásához. A mozgás és a sport minden gyermek számára jelenthet kiutat, akár hiperaktív, akár sajátos

nevelési igényű gyerekek számára. Erre saját tapasztalatom is van. Csapatomban van egy kislány, aki sajátos nevelési igényű (SNI) papírja van. A kosárlabdában látta a kiutat, rendszeresen járt edzésre, eleinte nehéz volt vele a munka, de 2 év után eljutottunk oda, hogy a sok munka és kitartás meghozta a gyümölcsét, és a legeredményesebb játékosok közé tartozik, és már más csapatok is felfigyeltek rá.

Javaslatom az lenne, hogy minden gyereket írássanak be a szülők sportolni, mert a sportnak, itt jelen esetben a kosárlabdának köszönhetően lettek jobb eredményei a kosaras lányoknak állóképességben, ruganyosságban és nem utolsó sorban kevesebb különbséggel, de hajlékonyságban is jobban produkáltak. Nagyban fejleszti a társas kapcsolatok kialakítását, megtanulnak csapatként együtt küzdeni egymásért.

Ha valami oknál fogva nem megoldható, hogy a gyermekük valamilyen sportot űzön, akkor legalább iskola után szabadon mozogjon a természetben (bicikli, foci), és ne csak az okos eszközöket használják, vagy ha igen, nagyon fontosnak tartom a mértékletességet. Fő szempont, hogy a gyerekek szeressenek mozogni, a pedagógusok, illetve az edzők pedig mutassanak rá a sport előnyeire, szépségeire. A befektetett munka pedig élményekkel gazdagíthat mindenkit, és minden bizonnyal jó eredményekkel szolgálhat.

7. ÖSSZEFOGLALÁS

A szakdolgozatom témája „A kosárlabda oktatásának múltja és jelene”. Első sorban az érdekelt, hogy a sportoló és a nem sportoló gyerekek között, tapasztalható különbség állóképességben, ruganyosságban és hajlékonyságban, ha igen, akkor ez milyen mértékű. Ezeket a feltételezett különbségeket, méréssel próbáltam igazolni.

A tanulókon 3 különböző módszert alkalmaztam. Elsőként az állóképességet vizsgáltam a gyerekeken. Ennek mérése két helyszínen zajlott. Ezen képesség megállapításához az ingafutás tesztet választottam. Az adott távolság kimérése után a tanulónak a hanganyag által diktált iramhoz kell igazítani a futás sebességét. Az eredmények kiértékeléséhez a Netfit teljesítményértékelő táblázatot használtam. Mérésem alapján kimutatható, hogy a sportoló lányok eredményei sokkal jobbak lettek, mint a nem sportoló tanulóké. Sportolóknál senki nem tartozik a fokozottan fejlesztésre szoruló zónába, míg a nem sportolók közül 6-an nem érik el az egészségzónát. Sportolóknál a legjobb eredményt elérő kislány 48 hosszt tudott lefutni, míg a nem sportolóknál 32 hosszt.

A második vizsgálaton a tanulók súlypontemelkedését mértem. Ezt a Sargent nevezetű ugrással mértem. Lemértem, hogy a gyerekek milyen magasra képesek állóhelyből felnyúlni egy kézzel, amire azért van szükség, mert a tanulók különböző magassággal rendelkeznek. Majd utána milyen magasra tudnak ugrani, és felnyúlni a mérőeszközhöz. Ezután kiszámoltam a kettő különbségét, ami jól szemléltette az eredményt. Sportoló lányoknál 24cm volt a legkevesebb elért eredmény, míg a nem sportolóknál kettő lány is 16cm tudott ugrani. Legjobb eredmény a sportoló lányoknál 35cm volt, ezt három tanulónak sikerült elérni, míg a nem sportolóknál 32cm volt a legjobb eredmény, viszont amit érdemes megemlíteni, hogy 30 fölötti eredményt csak 4-en tudták teljesíteni, míg a sportolóknál kilencen.

Térdhajlító izmok nyújthatóságát mérőskála segítségével végeztem. A tesztet mind a két lábnál kettő-kettő ismétléssel kellett végrehajtani, és a jobb eredményt rögzítettem. A gyerekeknek nyújtott ülésben kellett elhelyezkedni a mérőeszközzel szemben, az egyik térd behajlítva a talpát a talajon tartva kell elhelyezkedni, míg a másik láb nyújtva, a talpát pedig a mérőeszköz oldalához illeszti. Három előrehajlítást követően, kézzel kell az adott mérőskálán előre csúsztatva maximális mértékű előrenyúlást végezni az előírt testhelyzet megtartásával. Mindkét csoportról elmondható, hogy összességében a jobb láb volt a domináns. Sportolóknál az s2 jelölésű lány érte el a legjobb eredményt, mind a két lábnál 32cm-t sikerült előrenyúlni, míg a nem sportolóknál, jobb lábnál ns10 jelölésű tanuló 30cm-t, bal lábnál ns9 jelölésű tanuló 29cm-t. A leggyengébb teljesítményt a sportoló lányok közül ketten érték el, jobb lábnál 24cm,

míg bal lábánál egy kislány ért el 23cm-t. A nem sportoló tanulóknál ns4 jelölésű lány érte el a legrosszabb eredményt, jobb lábánál 19cm-t, bal láb 18cm-t sikerült teljesíteni.

Nagyon kevés gyerekre jellemző, aki az iskolai testnevelésen kívül valamilyen sportot űzne. Ezt vezetőedzőként és testnevelő tanárként én is alá tudom támasztani, hiszen nagyon nehéz olyan gyerekeket találni, akik sportolni szeretnének, és lemondanak az otthoni tévézésről és inkább a sportolást választják, és nem utolsó sorban kitartóan küzdenek a fejlődés érdekében. Sokkal nehezebbnek bizonyul az érdeklődés fenntartása azon gyerekek számára, akik nem teljesen elhívatottak a rendszeres sportolás iránt, hanem csak alkalmi jelleggel végeznek valamilyen testmozgást. Annak hatására, hogy inkább otthon a telefon, tv és a számítógépet választják, folyamatosan egy egészségtelenebb életmód felé haladnak. Egyre több a túlsúlyos gyermek, ezáltal sok gyereknél a sikerélmény is kevesebb a sportban, amit kudarként élnek meg, vagy esetleg verbális bántalmazások áldozatai lesznek. Sokszor az általuk látott családmodell sem segíti elő a sporthoz való kötődésüket és egészségesebb életmódhoz való ragaszkodásukat.

Ahogy az előző fejeztben is kifejtettem, javaslom minden szülőnek, hogy fordítsanak komolyabb figyelmet, és energiát gyermekük testmozgására, írassák be sportolni vagy próbálják meg felkelteni az érdeklődésüket a sport és az egészséges életmód irányába. Ezzel elősegítve egy kiegyensúlyozottabb életvitel kialakítását, valamint megelőzve több betegség kialakulását is.

Megtudtam, amit igazából a tapasztalataim és munkám során már sejtettem a felmérést megelőzően, hogy a sportoló lányok várhatóan jobb eredményt fognak elérni.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bíró M., Juhász I., Juhász I., Széles-Kovács G., Váczi P., Vincze G. (2015a). *Labdajátékok*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet.
- Bíró M., Juhász I., Széles-Kovács G., Szombathy K., Váczi P. (2015b). *Mozgásos Játékok*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet.
- Bíró M., Hajdu P., Juhász I., Kopkáné Plachy J., Kristonné dr. Bakos M., Széles-Kovács G., Zákányi Z. (2015c). *LABDAJÁTEKOK*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet.
- Gombocz J. (2019). A testnevelés, az iskolai sport. *Új pedagógiai szemle*.
- Hamar Pál, C. G. (2020). *Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához a 2020-ban kiadott Nemzeti alaptanterv és kerettantervek alapján*. Eger: Oktatás 2030 Tanulástudományi Kutatócsoport, EKE.
- Hamar P., Czirják G., Kövesdi O. (2020). *Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához*.
- Hamar P. (2012). "Minden NATos" testnevelés. *Új pedagógia szemle*, 87.
- Honti Gy. (1974). *Kosárlabda*. Budapest : Tankönyvkiadó Vállalat.
- Szabó János, (1961). *A kosárlabdázás módszertana*. Sport. Kaj Mónika, K. K. (2019). *Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®), Második, bővített kiadás*. Budapest : Magyar Diáksport Szövetség.
- Knudson, D. (1993). Biomechanics of the Basketball Jump Shot – Six Key Teaching Points . *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* , 64(2), 67-73.
- Köntös Z., Tóth A., Reigl M. (2016). *Hogyan csináljam?* Győr.
- Lugossy N. (2000). *Nemzetközi kosárlabda játékszabályok*. Budapest: Magyar Kosárlabda Országos Szövetség.
- Nelson M. R. (2009). *The National Basketball League A History, 1935-1949*. Jefferson: McFarland & Company.

Internetes forrás:

1. Nóra S. Letöltés dátuma: (2023. 07 26). *Kosárlabda története és fejlődése*. Forrás: Anzdoc: <https://adoc.pub/a-kosarlabda-trtenete-a-vii-szazadra-vezethet-vissza-a-mayak.html>

2. Magyar kosárlabda országos szövetség. Letöltés dátuma: (2023.06 06). Forrás: https://hunbasket.hu/mkosz/kosarlabda_tortenete
3. Streetballnet. *A Streetball Challenge kialakulása, története* Letöltés dátuma (2024.03.24) Forrás: <https://streetballnet.hu/tortenet/>
4. Derecske Ifjúságáért Egyesület. *Kosárlabda játékszabályai* Letöltés dátuma: (2023.07.10) Forrás: <https://dife.hu/kosarlabda-jatekszabalyai/#p2>
5. FIBA - International Basketball Federation. *The birth of the three point line.* Letöltés dátuma: (2024.04.16) Forrás: <https://www.fiba.basketball/news/the-birth-of-the-three-point-line>
6. *Basketball Biomechanics.* Letöltés dátuma: 2024.04.12 <https://basketballbiomechanicsweb.wordpress.com>
7. 2024 NBA Media Ventures, LLC. *Officials Rules 2023-24* Letöltés dátuma: (2024.04.16) Forrás: <https://official.nba.com/wp-content/uploads/sites/4/2023/10/2023-24-NBA-Season-Official-Playing-Rules.pdf>
8. Oktatási hivatal. *Kerettantrrvek* Letöltés dátuma: (2023. 06 06). Forrás: <https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek>
9. Szegedi Tudományegyetem IV.6. *Labdás játékok.* Letöltés dátuma (2024.04.14) Forrás: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/iv61_clbadob_jtkok.html
10. Szegedi Tudományegyetem VIII.5.2. *A NETFIT tesztjeinek leírásai.* Letöltés dátuma: (2024.03.06) Forrás: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/viii52_a_netfit_tesztjeinek_lersai.html

Ábrák és táblázatok jegyzéke:

3. **ábra:** A pálya méretei, jelzései 6. oldal (Forrás: Bíró és mtsai,2015)
4. **ábra:** A kosárpálánk méretei 6. oldal (Forrás: Bíró és mtsai,2015)
3. **ábra:** Erőfejlesztés összegzése 7. oldal (forrás: <https://basketballbiomechanicsweb.wordpress.com/>)
4. **ábra:** Netfit értékelő táblázat 20. oldal (Forrás: Kaj,2019)
5. **ábra:** 2012-ben született nem sportoló lányok mérési eredményei 22. oldal (Forrás: saját munka)
6. **ábra:** 2012-ben született sportoló lányok mérési eredményei 24. oldal (Forrás: saját munka)

7. ábra: Sportoló és nem sportoló lányok eredményeinek átlaga 25. oldal (Forrás: saját munka)

1. táblázat: 2012-ben született nem sportoló lányok mérési eredményei 23. oldal (forrás: saját munka)

2. táblázat: 2012-ben született sportoló lányok mérési eredményei 25. oldal (forrás: saját munka)

3. táblázat: Nem sportoló és sportoló lányok átlageredményei 26. oldal (forrás: saját munka)

MELLÉKLETEK:

1. Számú melléklet

Belegyező nyilatkozat Énbeleegyezem,
hogy részt veszek Holló Tamara kutatásában és vállalom, hogy megjelenek a
szükséges vizsgálaton.

Kelt.:

..... Aláírás

2. Számú melléklet

Név	20m Ingafutás	súlypontemelkedés	Hajlékonyság jobb láb	Bal láb
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

NYILATKOZATOK:

Hallgatói nyilatkozat:

NYILATKOZAT

a szakdolgozat¹ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Holló Tamas
A Hallgató Neptun kódja: PWYNOL
A dolgozat címe: A kaszálótelek életművének múltja és jelene
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvár Campus
A konzulens tanszékének a neve: Növekedéstudományi Intézet

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és 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 tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

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

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024 év április hó 19 nap

Holló Tamas
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

Konzulensi nyilatkozat :

NYILATKOZAT

Holló Tamara (név) (hallgató Neptun azonosítója: (PWYNOL) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: 2024. év április hó 22. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.