

DOI: 10.15773/EKKE.2026.016

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola



**Erdősi Zoltán**

**A testnevelésórai sportjátékoktatás élménypedagógiai  
megújításának lehetősége az ultimate frizbivel**

Doktori (PhD) értekezés

Témavezetők

Prof. Dr. Bognár József, PhD, egyetemi tanár

Dr. Kovács Katalin, PhD, egyetemi docens

Doktori Iskola vezetője: Prof. Dr. Szűts Zoltán, PhD, egyetemi tanár

Doktori Iskola Programigazgatója: Dr. Szőke-Milinte Enikő, PhD, egyetemi docens

Eger 2026

## **Nyilatkozat a munka önállóságáról, a szakirodalmi források megfelelő idézéséről**

Alulírott Erdősi Zoltán ezennel kijelentem, hogy *A testnevelésórai sportjátékoktatás élménypedagógiai megújításának lehetősége az ultimate frizbivel* című doktori értekezést magam készítettem, és abban csak a szakirodalmi hivatkozások listáján megadott forrásokat használtam fel. Minden olyan részt, amelyet szó szerint vagy azonos tartalomban, de átfogalmazva más forrásból átvettem, a forrás egyértelmű megadásával megjelöltem.

Győr, 2026. január 30.

.....  
az értekezés készítőjének aláírása

## TARTALOM

1. BEVEZETÉS.....	6
1.1. A témaválasztás indoklása.....	7
1.1.1. Testnevelőtanár-képzés.....	8
1.1.2. Iskolai testnevelés.....	9
1.1.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje.....	10
1.2. Kutatási cél.....	11
1.3. Kutatási kérdések.....	11
1.4. Hipotézisek.....	12
2. SZAKIRODALOM.....	13
2.1. Testnevelőtanár-képzés.....	13
2.1.1. A Nemzeti alaptanterv és a testnevelőtanár-képzés kapcsolata.....	13
2.1.2. A testnevelőtanár-képzés egységességének problematikája.....	18
2.1.3. A testnevelés tantárgy új stratégiái.....	19
2.1.4. Élménypedagógia és konstruktív pedagógia a testnevelésben.....	22
2.2. Sportjátékoktatás az iskolai testnevelésben.....	23
2.2.1. Sportjáték-oktatásmódszertan.....	23
2.2.2. Nemzetközi áttekintés.....	26
2.2.3. Hazai áttekintés.....	32
2.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje – sportági elméleti háttér.....	33
2.3.1. Az ultimate frizbi iskolai oktatása – nemzetközi és hazai áttekintés.....	34
2.3.2. Az ultimate frizbi pedagógiai értékei.....	36
2.3.3. Inváziós labdajátékok előkészítése a transzferhatások révén.....	38
3. MÓDSZEREK.....	42
3.1. Minták jellemzése.....	44
3.1.1. A testnevelőtanár-képzés vezetői.....	44

3.1.2. Az iskolai testnevelés szereplői.....	44
3.1.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje.....	45
3.2. Adatfelvételek.....	48
3.2.1. Testnevelőtanár-képzés.....	48
3.2.2. Iskolai testnevelés.....	48
3.2.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje.....	49
3.3. Adatelemzések.....	50
3.3.1. Testnevelőtanár-képzés.....	50
3.3.2. Iskolai testnevelés.....	50
3.3.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje.....	51
4. EREDMÉNYEK.....	53
4.1. Testnevelőtanár-képzés.....	54
4.1.1. A NAT 2020 és Kerettantervek.....	54
4.1.2. Szabadidősport-szemlélet a testnevelésben.....	56
4.1.3. Az ultimate frizbi szerepe és lehetőségei.....	58
4.1.4. Az ultimate frizbi képzése és oktatása.....	59
4.2. Iskolai testnevelés.....	61
4.2.1. Az ultimate frizbi sajátosságai.....	61
4.2.2. Transzferhatások.....	62
4.2.3. A GPAI értékelése.....	64
4.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje.....	67
4.3.1. A transzferhatás hatékonysága.....	67
4.3.2. Testnevelők véleménye a modellről.....	70
4.3.3. Tanárok válasza a kisjátékos módszerről.....	73
4.3.4. Kerettanterv és a TIGU.....	86
5. MEGBESZÉLÉS.....	93
5.1. A három kutatás megbeszélése.....	93

5.2. Hipotézisek igazolása.....	100
5.3. A kutatás gyakorlati jelentősége, ajánlások megfogalmazása.....	103
5.4. Következtetés.....	105
6. LIMITÁCIÓK.....	107
7. RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE.....	108
8. IRODALOMJEGYZÉK.....	109
9. TUDOMÁNYOS PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE.....	122
10. ÖSSZEFOGLALÁS.....	125
11. SUMMARY.....	126
12. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	127
13. ÁBRA- ÉS TÁBLÁZATJEGYZÉK.....	128
MELLÉKLET.....	129
1. számú melléklet: KEB határozat.....	129
2. számú melléklet – Egyetemi vezetők félig strukturált interjú kérdései.....	130
3. számú melléklet – Testnevelők, oktatók félig strukturált interjú kérdései.....	133
4. számú melléklet – ultimate frizbi 20 tanórás kisjátékos modellje.....	134
5. számú melléklet – Testnevelők félig strukturált mélyinterjú kérdései.....	152
6. számú melléklet – Pedagógus kérdőív.....	154
7. számú melléklet – TIGU (részletek).....	178

## 1. BEVEZETÉS

Az ultimate frizbi kifejezetten egyetemi (és szabadidő-) sportként született meg a múlt században. Az Egyesült Államok egyetemien dolgozták ki a szabályait, melyek közül a non-kontakt jellege tette kiemelten népszerűvé azon hallgatók körében, akik a kontakt inváziós csapatsportokban kevésbé érezték komfortosan magukat. A frizbikorongot a gyártók ezt követően üzleti céllal tökéletesítették, így a sportág első célközönsége az egyetemisták mellett a fiatal felnőttek közül került ki.

Az általános és középiskolák testnevelésprogramjába mind az USA-ban, mind Európában csak akkor került be, amikor a nemzetközi versenyzői elit már világszerte kialakult. (Az első hivatalos mérkőzést 1967-ben szervezték a Columbia Egyetemen, és mindössze 17 évvel később már világbajnokságot rendezett a Repülő Korong Világszövetség/WFDF.)

A non-kontakt jelleg mellett további három egyedi szabály emeli ki az inváziós csapatjátékok közül. A koronggal nem szabad haladni, ezáltal az eszközt birtokló támadó csak passzolhat. Ez nagyban segíti a kooperativitás kialakítását testnevelésórán. A földet érő eszköz automatikusan az addig védekező csapat birtokába kerül, vagyis nem alakul ki harc a „szabad labdáért”. Ez is jelentősen könnyíti a sportág oktatását, hiszen a játékosoknak nem kell döntést hozniuk és labdaszerzésért küzdeniük. Végül: az esetleges játékmegállítást követő újrainduláskor minden pályán lévő játékosnak azon a ponton kell maradnia, ahol a vélt/valós szabálytalanság pillanatában volt. Vagyis nincs lehetőség visszarendeződésre a védekező csapat számára, így a taktikai faultnak nincs relevanciája a játék során. Fenti négy egyedi szabályából kifolyólag az ultimate frizbi oktatása során kevesebb technikai elemet kell megtanulniuk a diákoknak, mint bármely másik inváziós csapatjáték esetén.

Az ultimate frizbi non-kontakt szabályai miatt az iskolai testnevelésnek is kiváló és hiánypótló tartalma. Az oktatásmódszertanát azonban mind ez ideig tudományos szinten hazánkban nem vetették vizsgálat alá. Az Egyesült Államokban immár több, mint fél évszázada kidolgozott csapatsport taktikai/játék alapú testnevelés órai oktatására vonatkozó szakirodalmat nem találtunk. Jellemző módon a nemzetközi szakirodalmat főként nem testnevelő végzettségű edzők írták, elsősorban edzőknek, s csak másodsorban iskolai testnevelésoktatás céljából. Ezek alapján elmondhatjuk, hogy mind az angolszász területeken, mind Európában szinte kizárólag a technikai elemekre alapozva oktatják a sportágot, melyet a csapatrész- és csapattaktikai elemek oktatása követ. Az ultimate frizbi

komplex játéka és egyes megkötéses játéka, illetve maga a frizbi mint testnevelési eszköz megjelenik fentiekén túlmenően más csapatsportok (főként kézilabdázás) szakirodalmában, kiegészítő és/vagy rekreációs tartalomként.

Negyedszázadnyi játékoskarrier mellett két évtizede gyakorló testnevelőként is meggyőződésem, hogy fentiekén túlmenően kihasználatlan lehetőségek vannak a sportágban a hazai mindennapos testnevelés területén. Az élménypedagógia és a konstruktív pedagógia elmélete a testnevelésórán ezzel a sportjátékkal gyakorlattá válhat. Egy megfelelően kidolgozott sportágspecifikus oktatásmódszertan új lehetőségeket nyithat a hazai testnevelésoktatás stratégiájában. Egyúttal az ultimate frizbi előkészítő szerepe más inváziós csapatsportokban nagyban segítheti mind a testnevelés szakos pedagógusok, mind a labdás csapatsportban dolgozó oktatók, edzők munkáját.

Kutatásom relevanciája a sportágot már ismerő és még nem ismerő testnevelők bevonásán alapszik. Célom egy olyan sportági oktatási modell bemutatása, melyet azon pedagógusok is hatékonyan tudnak alkalmazni, akik a sportágot korábban nem ismerték.

### **1.1. A témaválasztás indoklása**

A 21. századi testnevelésnek korábban nem ismert kihívással kell megküzdenie. Az elmúlt évtizedben olyan generációk ültek be az iskolapadba, melyek legkedveltebb szabadidős tevékenysége már legtöbbször nem fizikai aktivitással, hanem az online térben zajlik. A mindennapos testnevelésnek ezáltal fő feladatává vált, hogy a fiatalokkal újra megszerettesse a testmozgást, és kialakítsa bennük az egész életen át tartó igényt az aktivitásra. Ennek lehetséges eszközei az élménypedagógia elméletére épülő testnevelésórai tartalmak és módszertanok. Kutatásunk során végigvesszük, hogy az élményalapú testnevelés milyen módon jelenik meg a hazai testnevelőtanár-képzésben és a köznevelésben. Valamint, hogy ennek egyik potenciális tartalmaként az ultimate frizbi sportág, és annak játékalapú módszertana hogyan segíthetné még erőteljesebben a hazai testnevelést a fiatalok aktív életmódra nevelésében.

Kutatásunk szükségességét gyakorlati oldalról az indokolja, hogy az ultimate frizbi sportág egyedi szabályaiban rejlő élménypedagógia lehetőségeket nemhogy hazánkban, de nemzetközi szinten sem aknázták még ki. Holott a sportág elsősorban nem újdonságnak számító tartalomként jelenhetne meg a testnevelésórákon, hanem a játékalapú módszertan bevezető eszköze lehetne, mely akár a labdás inváziós játékok oktatását is hatékonyabbá tehetné.

Kutatásunk szükségességét elméleti oldalról az indokolja, hogy az élménypedagógia az elmúlt évtizedben a testnevelőtanár-képzésben egyre többször jelenik meg, azonban a köznevelésben a központi szabályozásban nem történt meg a paradigmaváltás. Az élményalapú testnevelés egyre gyakrabban megjelenik tudományos és szakmai konferenciák, projektek témájaként, célkitűzéseként. Ahhoz, hogy az oktatáspolitikában is változás következzen be, szükségesek a tudományos kutatások is.

Kutatásunk szükségességét a szakirodalom oldaláról az indokolja, hogy ugyan az elmúlt évtizedben a testnevelőtanár-képzés és a köznevelés területén is számos tanulmány, szakirodalom jelent meg az élményalapú testnevelés szükségességéről és lehetőségeiről, ezek azonban néha egymásnak ellentmondó eredményeket mutatnak, illetve az ultimate frizbiben rejlő vonatkozó lehetőségeket hazánkban érdemben eddig nem vizsgálták.

Dolgozatunkban is a fentebb említett hármas tagolódást követjük: az élménypedagógia megjelenését a testnevelőtanár-képzésben; az élménypedagógiai tartalmak és módszertanok megjelenését a köznevelésben; az ultimate frizbi sportágban rejlő tartalmi és módszertani lehetőségeket.

### **1.1.1. Testnevelőtanár-képzés**

A mindennapos testnevelés bevezetésével a testnevelés tantárgy célrendszerében, tartalmában és hatásrendszerében megjelenő változások mellett a testnevelő tanárok elé állított követelmények is megváltoztak (Csányi, 2019). A testnevelés tantárgyat szabályozó Nemzeti alaptanterv (2020) meghatározza az alapelveket, a célokat, az értékeket, a tartalmat és a szemléletet a Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területen, mely befolyással van a testnevelő tanárok és a testnevelő tanár szakos hallgatók munkájára és gyakorlatára. Ez a befolyás azonban nem ennyire egyértelmű a testnevelőtanár-képző egyetemek szabályozóira és tevékenységére. Számos hazai kutatás összegezte a tantervi szabályozások általános és bizonyos szempontrendszer szerinti jellemzőit (Beregi, 2024; Bognár 2019; Bognár, Révész, 2009; Hamar, P., 2012; Moravec, 2022; Molnár, Bognár és Vajda, 2021; Molnár és mtsai., 2023; Rétsági, Morvay-Sey és Csányi, 2015), azonban a testnevelőtanár-képzésre vonatkozó szabályozó dokumentumok nem mutatnak egységes irányt, valamint a tanárképzést és a köznevelési rendszert meghatározó követelmények, elvárások és iránymutatások között eltérés található. A tanárképzési kimeneti követelmények (KKK) meghatározzák a testnevelőtanár-képzés követelményeit a testnevelőtanár-képző intézmények számára. A KKK tartalmi és formai

követelményrendszere ugyan jól kapcsolódik az iskolai testneveléshez a mozgásos technika és az egészségnevelés területein, azonban a testkultúra komplex megközelítése és az értékek megjelenése területein már komoly eltérések vannak (Bognár, 2021). Egyetemi tantervalkotók szerint a Nemzeti alaptantervben (2020) a tantárgy fő céljai, mint például a fizikai aktivitás és a fittség annak ellenére sem kap elég hangsúlyt, hogy a testnevelés tantárgy módszertana a mozgás és a sport megszerettetését tűzte ki legfőbb célul (Molnár, 2025). Mindeközben a testnevelő tanárok és a testnevelő tanár szakos hallgatók fontos célnak ítélik meg a fizikai aktivitást, a sokoldalú mozgásfejlesztést és a tanulók egészségmagatartásának formálását (Borbély 2019; Messing és mtsai., 2019; Molnár, 2021; Lappints, H. Ekler, 2022; Molnár, Vajda és Bognár, 2024).

### **1.1.2. Iskolai testnevelés**

A köznevelés feladata, hogy megismertessük a tanulókkal a különböző értékeket, normákat, szokásokat, hogy később lehetőségük legyen a saját értékrendszerük, normáik és világlátásuk kialakítására. A folyamatban fontos a tanulókat megtanítani helyesen dönteni, ugyanis az általuk elfogadott értékeket ők választják (Nahalka, 2022). A testnevelés az egyetlen olyan tantárgy, amely komplex módon fejleszti a pszichomotoros, a kognitív és az affektív tanulási területet, melynek középpontjában az egészség áll. Célrendszerében és nevelési hatásrendszerében a személyiségformáláson keresztül alakítja az élethosszig tartó, fizikailag aktív, egészségtudatos és jövőorientált szokás- és magatartásrendszert. Az itt szerzett tudás, képesség és attitűd befolyással van a tanulók ön- és közösségfejlesztő magatartására és tevékenységére (Csányi, Révész, 2021). A testnevelő tanároknak ezért kiemelkedő szerepe van a személyiségfejlesztésben, mely biztosítja a korszerű, minőségelvű testnevelés megvalósulását (Bognár, 2020). A testnevelés tantárgy hatékonysága abban rejlik, hogy a nevelési-oktatói folyamatokban a nevelélméletben ismert számos módszer közül a legmegfelelőbbet választja-e a pedagógus (Bognár, 2023). Az élménypedagógia 21. századi igénye a NAT-ban és a KKK-ban is fellelhető. A paradigmaváltás megvalósulását a Hahn-féle tapasztalati tanulás és az arra épülő módszertanok segíthetik (Hahn, 1958; Bikics, 2019). A testnevelésórák középpontjában a frontális tudásátadás helyett a személyiség fejlesztése áll, ami az aktív tapasztalatszerzésen és együttműködésen keresztül történik. A testnevelésórai sportjátékoktatás reformmódszereivel mindez hatásosan megvalósítható a tapasztalat, reflexió, általánosítás, alkalmazás szakaszaiból álló tapasztalati tanulási ciklus folyamatán keresztül (Kolb, 1984). A játékalapú oktatás során a diákok a folyamatos döntéshozatali helyzetekben szereznek

tapasztalatokat, és a leghatékonyabbnak bizonyuló választásaik alkalmazásával sajátítják el az új tudást. Mindez a játék közben állandó élményszerzés, a motiváció és az érdeklődés folyamatos szinten tartása közben történik. Az ultimate frizbi sportágban az élménypedagógia fenti értékei mellett megvalósul a természetközelség is. Szabadtéri sportágként, a minimális eszközigénye okán gyakorlatilag bárhol űzhető. A Kerettantervben jelenleg az „alternatív környezetben űzhető sportágak” között jelenik meg a sportág. Az iskolán kívül (osztálykirándulásokon, erdei iskolában, túraállomásokon stb.) is könnyen szervezhető sportjáték.

### **1.1.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje**

A 20. század utolsó évtizedeiben angolszász területeken indult el először a sportjátékok oktatásának újfajta megközelítése (Kovács, 2018). Az addig hagyományosnak vélt technikai alapú oktatással szemben egyre több testnevelő fogalmazta meg kritikaként, hogy a tanulási folyamat középpontjában nem a diák áll, hanem a végrehajtandó feladat (Bunker, Thorpe, 1982). Az általunk reformmodelleknek nevezett elméletek azt a megközelítést szolgálták, hogy a testnevelésórai sportjátékoktatás során nem az egyes mozgásformák (technikai elemek) minél pontosabb végrehajtása kell, hogy az elsődleges cél legyen, hanem a diákok motivációjának megteremtése, növelése, valamint a döntési képességeik fejlesztése (Doolittle, 1995). Ezen modellek hazai népszerűsége az elmúlt évtizedben kezdett növekedni (Kovács, 2019), annak felismerésével, hogy olyan idehaza is elfogadott általános pedagógiai tételekbe illeszkednek, mint a humanisztikus pedagógia és a konstruktív pedagógia (Nahalka, 1997; Kovács, 2024). A sportjátékoktatási reformmodellek alkalmazása során ugyanis a diákok folyamatosan döntési helyzetekbe kerülnek, így maguk konstruálják meg az új ismereteiket. Mindeközben pedig a testnevelő nem irányítója, hanem szervezője a foglalkozásoknak, így a középpontba a diákok és a diákok által megteremtett ismeretek kerülnek. Minél kevesebb előfeltétele van egy adott sportjáték tanórai oktatása során a valós játék kezdetének, annál inkább segítheti a sportág ez irányú módszertana a konstruktív pedagógiát. Az ultimate frizbi szabályaiból kifolyólag a területiális (vagy inváziós) sportjátékok közül a testnevelési játékokhoz legközelebb álló sportág. Mivel – szemben a Kerettantervben megjelenő labdarúgással, kézilabdával, kosárlabdával és floorballal – nincs benne labdavezetés, sem testi kontakt, sem harc a szabad eszközért, ezért már az oktatás legelején játék közben valósulhat meg a tanulási folyamat.

Kisjátékos ultimate frizbi specifikációk:

Az ultimate frizbi sportágot versenyeken koronggal játsszák, így a labdavezetés kifejezés helyett pontosabb lenne a „haladás/lépés koronggal”. Mivel azonban ezt a szabályok tiltják, így ezek hiányáról beszélünk a sportágban, ezért a disszertációban mindvégig a „labdavezetés hiánya” kifejezést használjuk, értve ezalatt a korongeszközzel történő haladás hiányát is.

Az ultimate frizbi sportágot nemzetközi versenyeken 7:7 ellen (nagy pályán), 5:5 ellen (homokban és teremben), illetve 4:4 ellen (kispályán) játsszák. Disszertációnkban a 4:4 elleni játékot értjük minden esetben, amikor nem emeljük ki az ettől eltérő létszámot. Az oktatás során pedig – amint az alábbiakban is látható lesz – egyes esetekben nem koronggal, hanem labdával játszanak a tanulók ultimate frizbit.

## **1.2. Kutatási cél**

A kutatás célja annak bemutatása, hogy az ultimate frizbi és annak kisjátékos módszertana miként segítheti a sportjátékok testnevelésőrai oktatásának élménypedagógia alapú megújítását.

## **1.3. Kutatási kérdések**

A kutatás előkészítése során és a szakirodalmak alapján több kérdés felmerült a testnevelőtanár-képzéssel, az iskolai testnevelés élményalapú oktatásával, és az ultimate frizbi sportjáték kisjátékos oktatási modelljével kapcsolatban:

1. Mennyire tartják fontosnak a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői a sportjátékoktatás élménypedagógia-alapú reformját?
2. Milyen mértékben tartják fontosnak a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői a NAT 2020 és Kerettanterveinek megújítását az élményalapú sportjátékoktatás célrendszerében?
3. Az iskolai testnevelésben dolgozó pedagógusok mit tartanak az ultimate frizbi sportjáték élménypedagógiai értékeinek?
4. A sportágot testnevelésőrai keretek között oktató pedagógusok az ultimate frizbi kisjátékos oktatásmódszertanában milyen konstruktív pedagógiai értékeket ismernek fel?

5. Az általunk kidolgozott kisjátékos ultimate frizbi oktatási modell alkalmazása milyen nehézségeket okoz azoknak a pedagógusoknak, akik korábban más sportjátékot nem oktattak kisjátékos módszerrel?
6. Az általunk kidolgozott kisjátékos ultimate frizbi oktatási modell milyen mérhető módon segíti a Kerettantervekben szereplő labdás inváziós csapatsportok előkészítését?

#### **1.4. Hipotézisek**

(H1): Feltételeztük, hogy a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői nyitottak a sportjátékoktatás élménypedagógia-alapú reformjára.

(H2): Feltételeztük, hogy a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői a NAT 2020 céljai mentén szükségesnek vélik a Kerettantervekben a sportjátékoktatás megújítását.

(H3): Feltételeztük, hogy a sportágat testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi élménypedagógiai értékeit.

(H4): Feltételeztük, hogy a sportágat testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi kisjátékos oktatásmódszertanában rejlő konstruktív pedagógiai értékeket.

(H5): Feltételeztük, hogy a kutatásaink alapján kidolgozott ultimate frizbi oktatási modellt olyan pedagógusok is tudják alkalmazni, akik korábban nem ismerték a kisjátékos módszert.

(H6): Feltételeztük, hogy a kutatásaink alapján kidolgozott ultimate frizbi oktatási modell mérhetően segíti a labdás inváziós sportjátékok előkészítését egyes taktikai elemeken keresztül.

## 2. SZAKIRODALOM

Az alábbiakban a szakirodalmakat ugyanúgy három részre tagoljuk, ahogyan a bevezetésben tettük, és ahogy a kutatásainkat, eredményeinket is bemutatjuk.

Első lépésként a testnevelőtanár-képzés felől vizsgáljuk meg az élménypedagógia lehetőségeit. Áttekintjük, hogy a köznevelésre vonatkozó Nemzeti alaptanterv (NAT 2020) milyen mértékben és módon határozza meg a testnevelőtanár-képzést, illetve hogy a hazai testnevelőtanár-képző egyetemek mennyire egységesek tartalmaikban, módszertanaikban. Majd sorra vesszük az elmúlt mintegy másfél évtized stratégiáit, melyeknek egyik célja a tanárképzés megújítása volt. Végezetül mintegy átvezetésként sorra vesszük azokat az élménypedagógiai (és konstruktív pedagógiára vonatkozó) szakirodalmakat, melyek a testnevelőtanár-képzés és az iskolai testnevelés számára is elméleti háttérrel kínálnak.

Második lépésként a sportjátékok oktatásmódszertanára vonatkozó szakirodalmak áttekintését végezzük el. Mind a nemzetközi, mind a hazai szakirodalmak közül azokat emeljük ki, melyek az élménypedagógia gyakorlati megvalósítását vizsgálták ez elmúlt évtizedekben. Ezen szakirodalmak támasztják alá a disszertáció indokoltságát, hiszen egyfelől megmutatják, hogy az élményalapú sportjátékoktatás elméleti háttere tudományosan megalapozott, másfelől prezentálják az ultimate frizbi sportágra irányuló vizsgálat szükségességét, melyet komplexitásában még nem végeztek el.

Harmadik lépésként az ultimate frizbi sportágról és oktatásmódszertanáról szóló szakirodalmakat elemezzük. Mivel a sportág hazánkban még kevésbé ismert, ezért indokoltnak látjuk mélységében is bemutatni a benne rejlő pedagógiai lehetőségeket. Illetve dolgozatunk vizsgálati tárgyaként szakirodalmakkal igyekszünk indokolni, hogy a kispályás módszertan kiváló tárgya lehet a sportág a testnevelésórakon.

### 2.1. Testnevelőtanár-képzés

#### 2.1.1. A Nemzeti alaptanterv és a testnevelőtanár-képzés kapcsolata

A testnevelőtanár-képzésre vonatkozó szabályozó dokumentumok nem mutatnak egységes irányt az értékek alapján, valamint a tanárképzést és a köznevelési rendszert meghatározó követelmények, elvárások és iránymutatások között eltérés mutatkozik (Bognár, 2020). A legfontosabb követelmények között említik a szakmai és pedagógiai felkészültséget, az erkölcsi követelményeket, melyeknek fontos részét képezi a

pedagógusok példamutatása, valamint az általános műveltség (Bíróné és mtsai., 2011). A testnevelő tanárookra vonatkozó követelmények mellett meghatározók a testnevelőtanár-képzés képzési és kimeneti követelményei, melyek különböző elvárásokat támasztanak a testnevelő tanár szakos hallgatók felé. A képzés során kialakult értékrendszer nagymértékben befolyásolja később az oktatói-nevelői munkájukat. Bognár (2020) a testnevelő tanárookra vonatkozó Képzési Kimeneti Követelményeket négy komponens alapján mutatja be:

1. Az attitűd-komponens: a testnevelő tanár rendelkezik szakmai tudományos, műveltségi és kulturális tudással a sport általi személyiségfejlesztés érdekében; példamutató és ösztönző személyiséggel, mely segítségével az egészségtudatos szokásrendszer kialakítását és fenntartását biztosítja; tudatos és felelősségteljes magatartással, valamint nyitottsággal és érdeklődéssel.
2. A tudás komponense: a testnevelő tanár ismeri a testnevelő tanárra vonatkozó elvárásokat, kötelességeket, szerepeket, feladatokat; a sporttudomány, neveléstudomány és egészségtudomány interdiszciplináris rendszerét, valamint változatosságra, következetességre, egymásra épülésre és élménydús tapasztalatokra hangsúlyt helyezve a testnevelés és sport oktatási nevelési és kommunikációs rendszerét.
3. A képesség komponensek: a testnevelő tanárok képesek célirányos tervező, vezető és értékelő tevékenység végrehajtására, amely fejlesztő, sikerorientált és élménydús a jogszabályoknak, közösségnek, az iskolának és a korosztálynak megfelelően.
4. A sajátos kompetenciák komponense: a mozgásos sporttevékenységek tervezése, megtartása; hagyományos és újszerű sportágak és mozgásformák alkalmazása, valamint a mindennapos oktató-nevelő munkájában szerepet kap az állampolgári nevelés, személyiségfejlesztés, kommunikáció, pályaidentitás, elfogadás és együttműködés.

***Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területen a testnevelő tanári szakképzettség Képzési Kimeneti Követelménye (8/2013. (I. 30) EMMI rendelet a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanárszakok képzési és kimeneti követelményeiről)***

A 10 féléves testnevelőtanár-képzés célja „az alapfokú nevelés-oktatás ötödik évfolyamon kezdődő és a nyolcadik évfolyam végéig tartó felső tagozatán, a középfokú nevelés-oktatásban, az iskolai nevelés-oktatás szakképesítés megszerzésére felkészítő szakaszában szakgimnáziumban, szakmára vagy szakképesítés megszerzésére felkészítő szakaszában a szakiskolában, a felsőoktatásban, a felnőttképzésben a testnevelés tantárgy tanítására, a

*pedagógiai kutatási, tervezési és fejlesztési feladatok végzésére képes tanárok képzése, akik képesek a tanulók testnevelés és sport műveltségének, az egészséggel, az életmóddal, a testkultúrával kapcsolatos készségek, valamint képességek kialakítására, fejlesztésére továbbá, felkészültek tanulmányaik doktori képzésben való folytatására.” (8/2013. (I.30.) EMMI rendelet,1255.)*

Tudás, képesség és attitűd mentén mutatja be az elsajátítandó kompetenciákat, amely kiterjed a

- (1) tanuló személyiségének fejlesztésére, az egyéni bánásmód érvényesítésének figyelembe vétele területére;
- (2) a tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése területére;
- (3) a szakmódszertani és szaktárgyi tudás területére;
- (4) a pedagógiai folyamat tervezése területére;
- (5) a tanulás segítése, szervezése és irányítása területére;
- (6) a pedagógiai folyamatok és a tanulók értékelése területére;
- (7) a kommunikáció, a szakmai együttműködés és a pályaidentitás területére;
- (8) az autonómia és felelősségvállalás területére.

A szakképzettséghez vezető területek és sajátos szakmódszertani tantárgy-pedagógiai ismeretek a következők:

(1) Szakterületi (szaktudományos ismeretek)

A Képzési kimeneti követelmények hangsúlyozzák a szakterületi (szaktudományos) ismeretek arányai esetében, hogy az ismeretek tartalmának le kell fednie a Nemzeti alaptanterv és a Kerettanterv szerinti műveltségterületének fő tartalmait és területeit az egyes nevelési-oktatási szakaszoknál és az érettségi vizsgakövetelmények esetében is.

(2) Szakmódszertani ismeretek

Célja, hogy az alapfokú és középfokú oktatásban is képes legyen a testnevelő tanár magas színvonalon ellátni a nevelési-oktatási feladatokat.

A képzési kimeneti követelmények, amelyek meghatározzák a testnevelőtanár-képzés rendszerét iránymutató a testnevelőtanár-képző felsőoktatási intézmények számára. A dokumentum tartalmaz konkrét célokat, szakmai kompetenciákat, szakterületi ismereteket és a képzés végéig elsajátítandó kompetenciákat. A tartalom és a szerkezet megfelelő mozgásteret ad a felsőoktatási intézményeknek, hogy a saját igényeik és lehetőségeik alapján alakítsák a képzést és az ehhez kapcsolódó dokumentumokat. Az új képzési

kimeneti követelmények tartalmi és formai követelménye jobban kapcsolódik a testnevelés területéhez, nagy szerepet kap a sporttechnika, az egészségnevelés. Azonban a testkultúra komplex megközelítése, az értékek és az állampolgári nevelés háttérbe szorult (Bognár, 2021).

***Pedagógusok elé állított követelmények, pedagóguskompetenciák a 401/2023. (VIII. 30.)***

***Kormányrendelet alapján***

A minősítési vizsga és eljárás során az alábbi pedagóguskompetenciák és az ahhoz kapcsolódó indikátorok mentén értékeli a minősítő bizottság a pedagógus tevékenységét:

- (1) szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás,
- (2) pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók,
- (3) a tanulás támogatása,
- (4) a tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség,
- (5) a tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre és a fenntarthatóság szempontjaira, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység,
- (6) a pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése,
- (7) a környezeti nevelésben mutatott jártasság, a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselője és a környezettudatossághoz kapcsolódó attitűdök átadásának módja,
- (8) kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás, valamint
- (9) elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért.

A jogszabály a pedagóguskompetenciákhoz tartozó fejlődési szinteket is bemutatja tudás, képesség és attitűd alapján a pedagógus életpályamodellben. A kompetenciák fejlődése függ a pedagógus személyiségétől és a megszerzett tapasztalatoktól, melyet az életpálya figyelembe vesz az eltöltött évek és az egyéni képességek alapján. Megállapítható, hogy a képzési és kimeneti követelmények nem kapcsolódnak a pedagóguskompetenciákhoz,

ugyanis a pedagógusok elé állított követelményeket bővebben és komplexebb módon fejtik ki, míg a képzési kimeneti követelményekből kimaradnak a kulturális nyitottság és az osztályfőnöki tevékenység, a megvalósítás és az önreflexió, a problémamegoldás és a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselője és a környezettudatosság (Bognár, 2021).

Fentiek megerősítik azt a vélelmet, hogy a testnevelőtanár-képzés tervezése és a pedagógusok elé állított követelmények felállítása során egyaránt nem hangsúlyos elem a Nemzeti alaptanterv és Kerettanterveinek szigorú követése.

***A gyakorlatorientált és értékközpontú pedagógusképzés tartalmi átalakításának pilot programja a Kormány 255/2024. (VIII. 22.) Kormányrendelet a tanárképzés rendszeréről, a szakosodás rendjéről és a tanárszakok jegyzékéről szóló 283/2012. (X.4.) Kormányrendelet módosítása alapján***

Jogszabályalkotók próbajellel indítottak el egy programot 2024-ben, mely során az általunk fentebb említett hiányosságra is megoldást kívánnak találni. A gyakorlatorientált és értékközpontú pedagógusképzés tartalmi átalakítása elnevezésű pilot program kidolgozásában három hazai egyetem vett részt, a Debreceni Egyetem, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem és a Nyíregyházi Egyetem. A pilot programnak nyolc alappillére van, melyek közül az egyik a KKK-nak a NAT 2020-szal, Kerettantervvel és pedagógusi/tanári kompetenciákkal való összehangolása és ez alapján a képzési struktúra és a mintatantervek átalakítása. A program legfőbb célja a köznevelés tantervi elvárásaihoz és gyakorlatához illeszkedő tantárgyi tananyagtartalom kidolgozása a tanítóképzés és a tanárképzés közismereti szakjain.

A gyakorlatorientált és értékközpontú pedagógusképzés tartalmi átalakítása pilot program alappillérei: 1. Feladat a KKK-nak megfelelően a NAT 2020 és Kerettantervei átdolgozása, megfeleltetése. 2. Ugyancsak feladat ennek megfelelően a tantervi hálók kidolgozása 3. Szükséges a pedagógiai, pszichológiai tárgyaknak a módszertanban, diszciplínákban való megjelenése. A tanár nem facilitátor, hanem segítő, példakép. A jelenlegi pedagógiai-pszichológiai tartalom átvétele a módszertanban és a diszciplínákban való elhelyezése a részt vevő három egyetem munkacsoportjai által közösen kerül kidolgozásra. 4. Fontos a köznevelésben is oktató tanárok arányának növelése a pedagógusképzésben. 5. A tanár szakos hallgatók oktatását külön kell választani az alapképzéstől, a diszciplináris szakokon vagy a felsőoktatási szakképzésben tanuló hallgatóktól. 6. Az iskolai gyakorlatok arányát növelni kell a képzés összes kreditjének

minimum 25 %-ra. Az iskolai gyakorlatot meg kell kezdeni az I. félévtől, a szakvezető/mentor vezetésével. 7. A szakmai ismeretanyagot és a szakmódszertant együtt kell oktatni. 8. Cél a pedagógusképzés térségi szerepvállalásának erősítése.

A képzésre vonatkozó célokban a gyakorlatorientált és értékközpontú testnevelőtanár-képzés pilot programja alapján nem történt változás (Molnár, 2025). Disszertációnk szempontjából felmerülő kérdés, hogy az egyetemi vezetők milyen mértékben tudnak azonosulni azokkal a szabályozókkal („*KKK – NAT 2020, Kerettanterv*”), melyek szerint „*átdolgozni, megfeleltetni*” kellene testnevelőtanár-képzési rendszerüket.

### **2.1.2. A testnevelőtanár-képzés egységességének problematikája**

A tanulási célok meghatározása és az annak mentén történő tevékenység tudatos tervezése fontos szerepet kap a nevelési-oktatási folyamatban. Redelius és mtsai. (2015) megállapították, hogy a tanulási célok jelentős eltéréseket mutatnak a tanítási gyakorlatban, ezáltal a tanulóknak több esetben nem egyértelmű, hogy mit szükséges elsajátítaniuk. Romar és mtsai. (2018) szerint befolyásoló tényező az oktatási tapasztalat, ugyanis a pályakezdő testnevelő tanárok kevés figyelmet fordítanak a tantervi célokra, valamint jövőorientáltságra és a társadalmi életre történő felkészítésre. A testnevelő tanár szakos hallgatók a tanítási folyamat közben kevésbé helyezik előtérbe a korábban meghatározott célokat, a hangsúlyt leginkább a tanulók kikapcsolódására és a pozitív tanulási környezet kialakítására helyezik (Mustell és mtsai. 2023). Ennek befolyásoló tényezője, hogy a tanárképzés nem fordít kellő figyelmet a tantárgy jellegzetességeire, céljaira és értékeire, ezáltal a testnevelő tanár szakos hallgatók körében nem alakul ki a megfelelő kompetencia a tanításhoz és a kellő önbizalom (Harris, 2018).

Emellett a testnevelő tanárok és a testnevelő tanár szakos hallgatók tantervi értékeit és céljait nem tudják hatékonyan fejleszteni, amennyiben a testnevelőtanár-képzésben oktatók nem tudják meghatározni saját tantervi értékeiket és céljaikat (McEvoy és mtsai., 2017). Hangsúlyos tényező a tanárképzésben, hogy a képzés elméleti és a gyakorlati része egymást célirányosan támogassa. A testnevelőtanár-képzésben oktatók szerint azonban a képzési folyamatban háttérbe szorulnak a pedagógiai tantárgyak és előtérbe kerülnek gyakorlatorientált sportágakkal kapcsolatos és a sporttudományi elméleti tantárgyak (Melnychuk és mtsai., 2011). A képzésben a tanítási gyakorlat minél korábbi megjelenése optimális fejlesztő hatást tudna elérni pedagógiai szempontból (Kovács és mtsai., 2000). Bizonyított tény, hogy a tanárszakos hallgatók szerint a tapasztalat forrása elsősorban a

saját gyakorlat, ezáltal a képzés tantárgyai közül jobban szeretik és előnyben részesítik a gyakorlatorientált tárgyakat, a hospitálást és az iskolai gyakorlatokat. Ebből adódóan az elméleti ismeretek elegendőek, azonban a gyakorlatban közvetlenül alkalmazható tudás hiányosságok okoz (Köcséné, 2009). A szakvezetők, egyetemi oktatók és a pedagógusjelöltek különböző módon ítélik meg az egyetemi kurzusok és a gyakorlóiskola tanárképzésben betöltött szerepét, melynek oka az egyetemi képzés és a gyakorlóiskolai képzés egységességének hiánya. A köznevelés és a pedagógusképzés szempontjából fontos a gyakorlóiskolán belül és az egyetemi oktatókkal együttműködésben közös kutatás lefolytatása (Falus, 2021).

Bizonyított, hogy a képzés előrehaladása szerint eltérések tapasztalhatók a testnevelő tanár szakos hallgatók értékrendszerében, mivel a képzés elején erőteljesebb a tantárgyi tudás és a tanulás folyamatának hangsúlya, ugyanakkor a jövőre irányuló tervezés a képzés ideje alatt folyamatosan növekszik (Lee, 2015). A tanulmányi előrehaladás szempontjából azoknál, akik összefüggő tanítási gyakorlatukat végzik, előtérbe kerül a tanári gyakorlati tevékenység és a tanítási helyzetben felmerült problémák megoldása (Hurtik-Tóth, H. Ekler és Tóth, 2023). A testnevelő tanár szakos hallgatók körében a képzés előrehaladásával egyre jobban csökken a képzéssel kapcsolatos elégedettség, mely szintén lényeges szempont a testnevelőtanár-képzés újragondolására (Sarus, Paic és Prisztóka, 2024).

Számos korábbi kutatás áll rendelkezésre az egyes témakörökben, ugyanakkor a testnevelés tantárgy és a testnevelőtanár-képzés kapcsolatának komplex elemzése és vizsgálata kulcsfontosságú a korszerű, gyakorlatorientált és értékközpontú testnevelőtanár-képzés megvalósításához, melyben a képzés és a gyakorlat résztvevőinek tapasztalata és véleménye meghatározó (Molnár, 2025).

### **2.1.3. A testnevelés tantárgy új stratégiái**

A magyar pedagógia egyik legnagyobb öröksége a testnevelés tantárgy, azonban a korábban kialakított műveltséganyaga, módszertana, elvi-elméleti háttere mára nehezen alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez. A mindennapos testnevelés bevezetése és a Nemzeti alaptanterv (2012) által lényeges változások történtek a testnevelés tantárgy tekintetében. A gyakorlatban már távolságtartóbb szemlélet alakult ki a hagyományos katonás tanári stílus, alakosság nehézsége, értékelés, valamint a testnevelés és egyes

sportágak kapcsolatában. A reformok lépéseikhez tartozott, hogy nem értettek egyet az edzői szemléletű testnevelő tanári pedagógiai gyakorlattal (Gombocz, 2019).

Hazánkban több stratégia, innováció és ajánlás készült az utóbbi években, amely elősegítette a testnevelés tantárgy módszertani fejlesztését, melynek legfőbb feladata a tantárgy céljainak megvalósítása és az értékek közvetítése. 2016-ban fogadta el Magyarország Kormánya a T.E.S.I. 2020 – Testnevelés és Egészségfejlesztésben Stratégiát, mely nagymértékben hozzájárul az iskolai sport és a diáksport fejlődéséhez. Kidolgozásában figyelembe vették az UNESCO, Európai Testnevelési Szövetség (EUPEA), a Sporttudományi és Testnevelés Nemzetközi Tanácsa (ICSSPE) és a Testnevelési Világszövetség (FIEP) ajánlásait és dokumentumait. Ebben nagy segítséget nyújtott a Magyar Diáksport Szövetség támogató munkája (Csányi, 2019, Csányi, Révész, 2021). A magatartásformálás, értékközvetítés és személyiségformálás érdekében céltudatos tervezési folyamat által a testnevelő tanárnak tisztában kell lennie, hogy a testnevelés komplex hatásrendszerén belül mit és hogyan szeretne tanítani. Ebből adódóan a „mit?” kérdés esetében szükséges alkalmazni a tanterv- és testneveléseméletet és a fejlesztési területeket (ismeret, készség, attitűd és kompetencia komponenseit), a „hogyan?” kérdés esetében a testneveléstanítás módszertani sajátosságait és annak gyakorlati alkalmazását. Pedagógiai alapelvei a fejlettségközpontúság, tanulásközpontúság, egészségorientáltság, célorientáltság, pozitív tanulási környezet, inkluzív és interkulturális pedagógiai szemlélet és a reflektivitás (Fügedi, 2018; Hamar és mtsai., 2020). A T.E.S.I. stratégiáját alapozta meg a Zöld könyv, melyben részletesen elemzik az Európai Unió által alkalmazott stratégiákat, szakpolitikai fejlesztéseket és ajánlásokat, összefüggésben a T.E.S.I. 2020 stratégiáival (Vass és mtsai., 2015).

A Komplex Alapprogram kidolgozása nagy változást jelentett több tantárgy esetében, ezáltal a testnevelés tantárgynál is. Megállapítható, hogy az Alapprogram cél- és értékrendszere egységességet mutat a Nemzeti alaptantervben megjelenő célokkal, melyek a következők:

- (1) a differenciálás szerepének kiemelése;
- (2) a tanulás társas természetű, együttműködésen alapuló tevékenység;
- (3) a tantárgyközi kapcsolatok erősítésére való törekvés, a tanulási területek együttműködésének biztosítása;
- (4) méltányosság és esélyegyenlőség hangsúlyozása (Szűcsné Hütter, Szél 2021).

A Komplex Alprogram Testmozgásalapú Alprogram középpontjában a tanulóközpontú, differenciált oktatás és fejlesztési elemei állnak. Kiemelt elemei az élményszerű testmozgásprogramok, melyek hozzájárulnak a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó pozitív személyiségvonások kialakításához és az élethosszig tartó fizikailag aktív életmód kialakításához. A Testmozgásalapú alprogram tartalmi területeinél meghatározó a (1) fejlődés- és élményközpontú oktatás megvalósítását támogató módszerek és kereszttantervi tartalmak implementációjának támogatása a testnevelésórán, (2) a mozgásos tanulás integrálását támogató módszerek és tartalmak tanulási folyamatba történő integrálása osztálytermi környezetben, valamint (3) önkéntességre és befogadásra épülő informális és nonformális tanulás testmozgásalapú támogatása iskolai környezetben (Révész, 2019).

Mindezek mellett a Testmozgás az Iskolában (TE IS) program az iskolák körében közös fizikai aktivitással és szabadidős tevékenységek szervezésével járult hozzá a tanulók egészséges életmódjához, valamint a NETFIT egységes tesztrendszer, mely diagnosztikus és oktatási célú értékelő eszköz, melynek középpontjában az élethosszig tartó egészség kialakítása áll. Megfigyelhető, hogy számos módszertani ajánlás készült az utóbbi években, amely hozzájárult a testnevelés tantárgy fejlődéséhez a Nemzeti alaptanterv által megjelölt célokra építve, azonban továbbra is jelentős gondot okoz a testnevelőtanár-képzés és a köznevelés közötti kapcsolat. Jelentős változást hozna a nevelési-oktatási folyamatban a gyakorlatra és a tapasztalatokra épülő szabályozó dokumentumok fejlesztése, mind a testnevelőtanár-képzésben, mind a köznevelésben, melynek kiindulópontja a pontos célrendszer, értékrendszer és a szemlélet megfogalmazása. A testnevelés tantárgy értékrendszerének és értékközvetítésének működését és problematikáját Hamar (2022) fogalmazta meg. A testnevelés és testkulturális értékek hatásrendszerében és értékközvetítő rendszerében a legfőbb cél a műveltség tartalommal összefüggő érdekek, értékek, magatartásformák, jellemvonások és érzelmek formálása és alakítása, mely a nevelési folyamat részrendszere. Ebben a folyamatban azonban a testnevelő tanár a kiváló gyerekek tanáráként működik, amely azt jelenti, hogy a jó képességgel és készséggel rendelkező tanulókat ismerik el, emellett az értékpreferenciák átélése helyett csupán a célok kerülnek megfogalmazásra.

A testnevelőtanár-képzés és a köznevelés közötti kapcsolat megerősítését (is) célozza az *Aktív Életmód Stratégia*, melyet az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság felkérésére készítettek el. Ennek publikálása és részletszabályainak kidolgozása 2025/2026-ban várható.

#### **2.1.4. Élménypedagógia és konstruktív pedagógia a testnevelésben**

Az élménypedagógia és az élményközpontú szemlélet a testnevelés oktatásban olyan tanulási környezetet és módszertani megoldásokat jelent, amelyben a diákok motiváltan, aktívan, saját fejlődésükért felelősen gyűjtik össze az élethosszig tartó, élményt adó testmozgással kapcsolatos ismereteket, készségeket, képességeket és attitűdöket. Az élménypedagógia 21. századi igénye a tanárképzési NAT-ban és a KKK-ban is fellelhető. Ezen szabályozókban nem kap erőteljes szerepet a paradigmaváltás. Az élménypedagógia erőteljesebb megjelenésére kiváló eszköz lehet az ultimate frizbi sportjáték alkalmazása. A paradigmaváltás megvalósulását a Hahn-féle tapasztalati tanulás és az arra épülő módszertanok segítik. A testnevelésórák középpontjában a frontális tudásátadás helyett a személyiség fejlesztése az aktív tapasztalatszerzésen és együttműködésen keresztül történik. (H. Ekler, 2020)

Az élménypedagógia több formában jelenik meg a testnevelés órákon: projektalapú tanulás, kooperatív tanulás, tapasztalati tanulás. Az ultimate frizbi játékalapú oktatása több megközelítésben is megvalósítja az élménypedagógia elméletét. Ezek közül kiemelhető, hogy a diákok a tanár nélkül önállóan és egymással közösen, tapasztalati úton konstruálják meg az új ismereteket.

A testnevelésórai sportjátékoktatás reformmódszereivel hatásosan megvalósítható a tapasztalat, reflexió, általánosítás, alkalmazás szakaszaiból álló tapasztalati tanulási ciklus folyamatán (Kolb, 1984). A játékalapú oktatás során is a diákok a folyamatos döntéshozatali helyzetekben szereznek tapasztalatokat, és a leghatékonyabbnak bizonyuló választásaik alkalmazásával sajátítják el az új tudást. Mindez a játék közben állandó élményszerzés, a motiváció és az érdeklődés folyamatos szinten tartása közben történik. Az ultimate frizbi sportágban az élménypedagógia fenti értékei mellett megvalósul a természetközelség is. Szabadtéri sportágként, a minimális eszközigénye okán gyakorlatilag bárhol űzhető. A Kerettantervben jelenleg az „alternatív környezetben űzhető sportágak” között jelenik meg a sportág. S az iskolán kívül (osztálykirándulásokon, erdei iskolában, túraállomásokon stb.) is könnyen szervezhető sportjáték.

A 20. század utolsó évtizedeiben angolszász területeken indult el először a sportjátékok oktatásának újfajta megközelítése. Az addig hagyományosnak vélt technikai alapú oktatással szemben egyre több testnevelő fogalmazta meg kritikaként, hogy a tanulási folyamat középpontjában nem a diák áll, hanem a végrehajtandó feladat (Bunker, Thorpe, 1982). Az általunk reformmodelleknek nevezett elméletek azonban azt a

megközelítést szolgálták, hogy a testnevelésórai sportjátékoktatás során nem az egyes mozgásformák (technikai elemek) minél pontosabb végrehajtása kell legyen az elsődleges cél, hanem a diákok motivációjának megteremtése, növelése, valamint a döntési képességeik fejlesztése (Doolittle, 1995).

Ezen modellek hazai népszerűsége az elmúlt évtizedben növekedett csak (Kovács, 2019), holott az elméleti háttér olyan idehaza is elfogadott általános pedagógiai tételekbe illeszkedik, mint a humanisztikus pedagógia, vagy a konstruktív pedagógia (Nahalka, 1997). A sportjátékoktatási reformmodellek alkalmazása során ugyanis a diákok folyamatosan döntési helyzetekbe kerülnek, így maguk konstruálják meg az új ismereteiket. Mindeközben pedig a testnevelő nem irányítója, hanem szervezője a foglalkozásoknak, így a középpontba a diákok, és a diákok által megteremtett ismeretek kerülnek.

Minél kevesebb előfeltétele van egy adott sportjáték tanórai oktatása során a valós játék kezdetének, annál inkább segítheti a sportág ez irányú módszertana a konstruktív pedagógiát. Az ultimate frizbi szabályaiból kifolyólag a területiális (vagy inváziós) sportjátékok közül a testnevelési játékokhoz legközelebb álló sportág. Mivel – szemben a Kerettantervben megjelenő labdarúgással, kézilabdával, kosárlabdával és floorballal – nincs benne labdavezetés, sem testi kontakt, sem harc a szabad eszközért, ezért már az oktatás legelején játék közben valósulhat meg a tanulási folyamat.

## **2.2. Sportjátékoktatás az iskolai testnevelésben**

### **2.2.1. Sportjáték-oktatásmódszertan**

A 21. században a robbanásszerű társadalmi változások miatt alapjaiban változott meg a testnevelés célja (Molnár és mtsai., 2024). Az „élményalapú testnevelés” hazánkban már az oktatáspolitikai egyik leggyakrabban hangoztatott kifejezésévé vált a postCOVID éveiben. Ennek a paradigmaváltásnak egyik támogató eszköze lehet a sportjátékok oktatásának ún. reformmódszere. Hazánkban ez alatt a „kisjáték” módszerét értjük elsősorban, míg a nemzetközi szakirodalomban a „játék- és/vagy taktikaalapú” módszereket soroljuk ide. A játékalapú oktatásmódszertan bő egy évtizeddel ezelőtt jelent meg igényként a hazai testnevelésben, egyidőben a mindennapos testnevelés bevezetésével. Célként a 2012. évi Nemzeti alaptanterv és az erre épülő Kerettantervek fogalmazzák meg először. A jogalkotó az alsó tagozaton a sportjátékok előkészítését

ugyanis nem elsősorban technikai előképzésben írja le, sokkal inkább a diákok kooperációs készségfejlesztését tekinti eszköznek, s megjelenik konkrétan a „kisjátékok” fogalma is. Alsó tagozat végén a gyerekektől a tantervek a testnevelési és sportjátékot előkészítő játékok alkalmazásának képességét várják el. Míg ötödik évfolyamon már két komplex sportjáték szabályismereti, technikai és taktikai alapjait is elsajátítandó tudásnak tekintik. (Ráadásul a testnevelő döntése, hogy ezt a két komplex sportjátékot a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás és röplabdázás közül kiválassza.) (www.oktatas.hu)

A floorball sportág választási lehetőségének bevezetésével tovább növeli a negyedik és ötödik évfolyamok közötti „távolságot” a 2020. évi NAT (és Kerettanterve).

### ***Indirekt módszerek***

Az indirekt módszerek lényege, hogy a tanár nem konkrét utasítással, hanem célok kijelölésével vezeti rá a diákokat az új ismeretek elsajátításának módjára. Ez a testnevelésben is megvalósulhat, így a diákok önálló döntéshozatala és kritikai gondolkodása a mélyebb megértést segítik. Mindeközben magas motiváció (és aktivitás) érhető el.

A szakirodalmak között ezen a ponton említjük meg a Magyar Diáksport Szövetség kiadványait, melyek az (alsó tagozatos) testnevelés modernnek tekintett tartalmaival foglalkoznak. (pl. Csányi, 2020) Ezekből egyértelmű szándékként olvasható ki, hogy a 2012. évi kerettantervi követelmények mellé gyakorlati segédletet nyújtsanak. Az MDSZ-kiadványok szerkesztő, írói ugyanis kifejezetten testnevelési játékokat gyűjtenek és dolgoznak ki az alsó tagozatosok számára. Míg a kisebb számban megjelenő sportjátékoktatási módszertanaikat, gyakorlataikat saját bevallásuk szerint is már a felső tagozatra szánják (Csányi és mtsai., 2017). Hiányérzetünkre magyarázatot adhat a NAT alkotóinak kiadványa *Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához* címmel (Ádám, 2020).

Ebben ugyanis konkrétan leírják a szerzők, hogy alsó tagozaton sokkal kisebbnek tekintik az indirekt oktatási stratégia jelentőségét, mint felső, vagy még inkább középiskolai tagozaton. Továbbá a kooperativitás fejlesztését is a középiskolai korosztály esetében tekintik a leghangúlyosabbnak. Az oktatási stratégiák témakörében összegző szakirodalom a Sportpedagógia kézikönyv (Bíróné Dr. Nagy és mtsai., 2011), melynek alkotói között szerepel Dr. Hamar Pál is, aki a fenti *Útmutató* egyik társszerzője. Gondolatmenetünknel maradva az indirekt oktatási stratégiát párhuzamba tudjuk állítani egyes nemzetközi sportjáték-oktatásmódszertani szakirodalmakkal. Ezek a nemzetközi szakirodalmak azonban nem jelennek meg a fenti hazai szakirodalmak és jogforrások

felépítésében. Összegezve elmondhatjuk, hogy míg a hazai testnevelő szakma irányítói célként megfogalmazzák az alsó tagozaton a játékalapú sportjátéktanulást (illetve annak előkészítését) és a kooperativitás fejlesztését, ennek eszközét saját bevallásuk szerint is csak az idősebb korosztályoknál tartják jelentősnek.

Az MDSZ munkatársai a mindennapos testnevelés bevezetése óta az iskolai testnevelésoktatás különböző területein számos kiadványt jelentettek meg. Dolgozatunk témájához kapcsolódva kiemeljük *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai* című kiadványt, mely részletes áttekintést ad a nemzetközi szakirodalomból, majd külön fejezetben taglalja többek között a kommunikációt, a tanítási környezetet vagy éppen az oktatási stratégiákat (Csányi, Révész, 2015). Ez utóbbi fejezet tartalmaz számunkra érdekes véleményt. A 4.5. *Indirekt, tanulóközpontú oktatási stratégiák* című fejezetben olvashatjuk: „*A társtanítás és társtutorálás nem új keletű tevékenység a testnevelésben, hiszen a gyakorlatban nagyon sok kolléga alkalmazza különböző eljárásait. A NAT 2012 a 9–12. évfolyam ciklusához sorolja, ám már jóval korábbi évfolyamokon alkalmazható ez a tanítási stílus. Ha a gyermekek természetes fejlődéséből indulunk ki, akkor már egészen kisgyermek korban könnyen felismerhetjük ezt a társas tevékenységet, mint az aktív szabad játék velejáráját.*” Korábban mi is megjegyeztük, hogy némi önellentmondást mutat a NAT 2020 abból a szempontból, hogy a kisjátékos módszereket alsó tagozaton javasolja, ugyanakkor az indirekt oktatási stratégiát a középiskolában tekinti hangsúlyosnak. Holott a kettő szorosan összefügg(het). A kisjátékalapú módszertan ugyanis remek eszköze az indirekt oktatási stratégia gyakorlásának.

*A taktikai gondolkodás fejlesztésének lehetőségei a játékoktatásban. Kézikönyv a csapatlabdajátékok iskolai oktatásához* című MDSZ-kiadvány a leginkább témába vágó dolgozatunk számára. A kiadvány már a bevezető fejezetben hivatkozik a TGfU (Teaching Games for Understanding) elméleti alapjaira, de nem halad tovább a TGM (Tactical Games Model) gyakorlati módszereire. Ennek megfelelően nem is használja az inváziós játékok kifejezést. Annak ellenére sem, hogy a játékgyűjtemény döntő többsége az inváziós sportjátékok előkészítését szolgálja. Mindazonáltal elmondhatjuk, hogy ez a kiadvány áll a legközelebb ahhoz a grandiózus munkához, melyet a nemzetközi szakirodalomban fellelhető játékalapú modellek hazai leírása és/vagy validálása jelentene.

Disszertációnk gyakorlati hasznosságát támasztja alá újfajta módszertani megközelítésünk. Az alsós testnevelési játékok indirekt oktatására nem feltétlenül a felső tagozaton megkezdett sportjátékok (túlnyomórészt) technika alapú oktatása kell, hogy épüljön. Hanem – a szabályaiból eredően – a testnevelési játékokhoz közel álló ultimate

frizbi indirekt oktatása vezethetné át a testnevelési játékokból a labdás inváziós játékokba a diákokat.

### **2.2.2. Nemzetközi áttekintés**

Az előző évszázad utolsó évtizedeitől jelentek meg olyan elméletek (és gyakorlatok), miszerint az iskolai testnevelésben nem kizárólag a technikai elemek oktatására épülhet a sportjátékok oktatása. Hazánkban ezen elméletek eleinte kifejezetten sportágspecifikusak voltak, és komoly szakmai vitát nem is indítottak el. A nemzetközi szintéren azonban komplexebb reformszándékká fejlődtek, és (azóta is eldöntetlen) viták alapjául szolgálnak.

Ezeket az elméleteket és az ezekre építő gyakorlati oktatásmódszertanokat „reformmodelleknek” nevezzük. Ezen reformmodelleknek közös eleme, hogy az oktatás középpontjába nem a technikai tudást helyezik, hanem az adott sportjáték logikai menetét, a játék élvezetét és a döntéshozatalt. A testnevelő azt tanítja meg a diáknak a „mit” és „hogyan” előtt, hogy „MIÉRT” célszerű végrehajtani egy adott elemet a játék során.

A szakmai vita kezdetét 1982-re tehetjük, amikor a TGfU leírása megjelent Nagy-Britanniában, a Loughborough Egyetemen (Bunker, Thorpe, 1982). A TGfU oktatási modellje nem helyezkedik szembe a tradicionális, technikai alapú oktatással, hanem egy új szemléletet vázol fel a testnevelésórák megközelítéséhez. A testnevelésóra középpontjába nem a tartalom, hanem a tanuló kerül. A TGfU elméleti alapjai az alábbiakban foglalhatók össze (Butler, Griffin, 2008).

1. Sportjátékok tanítása játékokon keresztül.
2. Sportjáték lebontása a lehető legkisebb egységekre – majd haladás az egyre komplexebb játék felé.
3. A résztvevők (tanulók) maguk is gondolkodó alakítói a játékoknak.
4. Minden tanuló fontos és aktív résztvevő.
5. A tanulóknak az ok-okozati összefüggéseket kell megérteniük.
6. A tanulók fejlődésének visszacsatolása folyamatos.

A TGfU szerinti oktatás során ezek az alapelvek csak úgy valósulhatnak meg az iskolai testnevelésben, ha a tanterv, tanmenet felépítése is megváltozik a tradicionális modelléhez képest. Ennek az újfajta tervezésnek egyes lépéseit a TGfU elméletének publikálását követően négy évvel dolgozták ki a modell megalkotói (Bunker, Thorpe, 1982 és 1986).

A hat lépésből álló modell: 1. sportjáték, 2. kis létszámú játék, 3. taktikai tudatosság, 4. döntéshozatal (Mit tegyünk? Hogyan tegyünk?), 5. technikai jártasság, 6. teljesítmény. Az első lépés célja, hogy a tanulók megértsék az adott sportjáték szabályait. Még azelőtt, hogy akár a legalapvetőbb technikai elemeket gyakorolnák. Második lépésként a sportjáték egy rávezető játékát próbálják ki a tanulók. A rávezető játék során a résztvevők anélkül ismerik fel a hatékony, eredményes taktikai megoldásokat, hogy a testnevelő frontális jelleggel ezeket előre elmagyarázta volna. A harmadik lépés során olyan játékokat játszat a testnevelő, melyek segítik a sportjátékok közös taktikai elemeinek megértését. Vagyis kifejezetten a sportjátékok közötti transzferhatás kerül ekkor a középpontba, azzal a céllal, hogy a gyerekek önmaguk ismerjék fel, értsék meg ezeket a transzferhatásokat. A modell negyedik lépése a döntéshozatali képesség fejlesztése. Cél, hogy a tanulók minél többször, változó körülmények között kerüljenek döntéshozatali szituációba a játék során. Meg kell tanulniuk, hogy MIT és HOGYAN érdemes végrehajtani, ugyanakkor a döntéshozatal gyorsaságának fontosságát is ekkor kell, hogy megtanulják. A tradicionális modell alapjául szolgáló technikai elemek oktatása csak ezt követően, az ötödik lépésben kezdődik meg. A TGfU legfontosabb tézise éppen az, hogy a technikai elemeket csak akkor fogja motiváltan és figyelmesen tanulni és gyakorolni a tanuló, ha már előzetesen belátta ennek szükségességét. Ekkor már ismeri az adott sportjáték szabályait, alapvető taktikai elemeit; tudja, hogy az egyes játékszituációkban melyek a leghatékonyabb döntések, megoldások. Mindezzel belső motivációjává válhat a technikai elemek elsajátítása, hiszen tudja, hogy ezzel lehet még sikeresebb. Utolsó, hatodik lépés a tanultak összehangolása. Az elsajátított taktikai elemek, döntéshozatali képesség és technikai tudás összeállítása és gyakorlása az adott sportjáték közben. Amint végigértünk a hat lépésen, lezárhatunk egy ciklust. S megkezdhetjük a következőt. Egy ilyen ciklus, mint láttuk, egy-két taktikai elem és egy-két technikai elem gyakorlását szolgálja. Attól függően, hogy a testnevelésórákon egy csoporttal milyen mélységig kívánunk eljutni az adott sportjáték oktatásában, újabb és újabb ciklust kezdhetünk meg. Minimálisan két ciklus javasolt. A fenti elméleti céloknak és a hatlépéses modellnek megfelelően azonban nemcsak a tanmenet változik meg, de újra kell gondolni az egyes testnevelésórák felépítését is. A tradicionális modell alapján ugyanis egy olyan testnevelésóra, melynek célja egy sportjáték oktatása, ilyen részekből tevődik össze: bemelegítés, technikai elemek gyakorlása, összetett gyakorlatok, sportjáték/megkötetéses játék, levezetés.

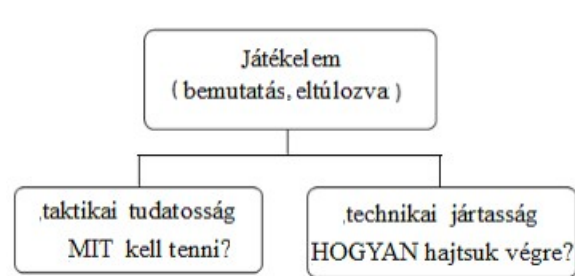
Ezzel szemben a TGfU modellje alapján tervezett – azonos célú – tanóra részei: bemelegítés, tervszerű (rávezető) játék, interaktív tervezés (taktikai, döntéshozatali, technikai elemek javítása), ismételt játék, játéktnehezítés (új kihívások), a tanultak ismétlése a nehezített játék során, levezetés. Éppen húsz évvel a TGfU első publikálását követően egy módosított TGfU-modellt is publikáltak (Kirk, MacPhail, 2002).

A módosított TGfU-modell alapja az volt, hogy a tradicionális és az eredeti TGfU-modell között egyfajta patthelyzetet feltételeztek. Abban nagyjából egyetértettek a kutatók, hogy bár a taktikai elemek oktatásakor hatékonyabb a TGfU, de a technikai elemek esetében ez nem feltétlenül igaz. Viszont, ha a tanulók motiválásában hatékonyabb a TGfU, akkor – Kirk és MacPhail szerint – ezt az előnyt érdemes a testnevelőnek arra felhasználni, hogy az egyes technikai/taktikai elemek fontosságára, variációs lehetőségeire, játéksituációban történő kiválasztására és pontos elsajátítására sarkallják a tanulókat minél komplexebb játékkörnyezetben. Mint láthatjuk, a TGfU gyakorlatának két központi eleme a „kis létszámú játékok” és a „döntéshozatali játékmegállítás”. A „kis létszámú játékok” lényege, hogy az adott sportág legfontosabb egyéni és csapatrész taktikai elemeit tartalmazó játékokat játszat a testnevelő a gyerekekkel, melyek célja egyrészt a játék élvezete, másrészt a játék logikai felépítésének megértetése. (Például 1:1 elleni, 2:1 elleni, 2:2 elleni és 3:2 elleni játékok kis pályán, könnyített célokkal.) A „döntéshozatali játékmegállítás” lényege, hogy az adott játék egy fontos döntési szituációjakor a testnevelő megállítja a gyerekeket, és olyan kérdéseket tesz fel nekik, amelyek elgondolkoztatják őket nemcsak a döntési lehetőségek sokaságáról, de magáról a döntési mechanizmus fontosságáról is (Doolittle, 1995). Ezek a módszertani elemek biztosan ismertek a sportszakma szinte minden képviselője előtt, hiszen mind a csökkentett létszámú, kényszerítő körülményeket tartalmazó játékos gyakorlatok, mind a játékmegállítás szerves része az egyes sportjátékok edzésmódszertanának. Hangsúlyozzuk azonban, hogy a TGfU az iskolai testnevelés keretében történő oktatásra alkalmazza ezeket. Ráadásul akkor, amikor a gyerekek először találkoznak egy-egy sportjátékkal.

A TGfU-modell alapjaira épülve számos további oktatásmódszertani (és edzésmódszertani) modell alakult ki. Ezek a TGfU lényegi részét nem vitatják, inkább annak továbbfejlesztését, gyakorlatba való átültetését jelentik. Megjegyzendő, hogy számos – tudományosnak nem tekintett – oktatási/edzői segédletben, internetes bemutatókban a témához tartozó fogalmak és a modellek elnevezései is sokszor keverednek.

A Tactical Games Modelt (TGM), más néven Tactical Games Approach (TGA) modellt a TGfU-t felhasználva dolgozták ki az Amerikai Egyesült Államokban (Mitchell, Oslin, Griffin, 2013). A modell a TGfU gyakorlatiasabb továbbgondolásaként is értelmezhető. Megalkotói számos sportjáték esetében tesznek konkrét javaslatot olyan „kis létszámú játékokra”, melyekről a brit modell alkotói csak elméletben értekeztek. A gyakorlati kifejtésen túl azért találhatunk új gondolatokat is a TGM-modellben, így jogosan kezelendő ez önálló módszertannak.

A TGfU-val ellentétben a TGM nem feltétlenül tartja szükségesnek a hat lépésből álló módszertan szigorú betartását. Ezzel szemben három állomásból felépülő logikai sorrendet állít fel (Griffin, Mitchell, Oslin, 1997).



1. ábra: A TGM három logikai állomása (Forrás: Griffin, Mitchell, Oslin, 1997)

Első állomás a „Game Form”, vagyis a tanítás középpontjába helyezett játékelem bemutatása. Az adott sportjáték egy oktató elemét rávezető játékban szemlélteti a testnevelő, kiemelve (eltúlozva: exaggeration) annak jelentőségét, következményeit. Mikor a tanulók belátták a játékelem fontosságát, akkor következhet a másik két állomás: a „taktikai tudatosság (MIT kell tenni?)” és a „technikai jártasság (HOGYAN hajtjuk végre?)”. Jól látható tehát, hogy a TGfU-modell az alapja a TGM elméletének, de annak gyakorlatával („hat lépés”) nem azonosul. A „döntéshozatali játékmegállítást” sem tekinti minden esetben célravezetőnek. A taktikai problémamegoldásra a gyerekek kérdeztetését használja eszközként, illetve a hangsúly inkább az egyes feladatok kidolgozottságán és hatékonyságán van. Éppen ezért a TGM követőinek számos vizsgálata a testnevelők visszajelzéseire kíváncsi (Chandler, 1996).

A TGM-modellről elmondhatjuk, hogy a TGfU nagyon gyakorlatias továbbfejlesztése, mely az egyes kis létszámú játékok kidolgozottságát és hatástanulmányát helyezi fókuszba. „Tény, hogy a gyerekek úgy tanulnak meg jó

*döntéseket hozni, ha döntéseket hozhatnak. Nem úgy, hogy utasításokat követnek.”*  
(Harvey, Robertson, 2017).

Bemutatásunkat a Game Sense modellel folytatjuk, melyet Ausztráliában dolgoztak ki az 1990-es években (Brooker, Kirk, Braiuka, 2000), s melyet a TGfU ausztrál variációjának is neveznek (Light, 2004). A Game Sense modell a TGM-modellhez hasonlóan szintén minden egyes sportjátékra konkrét „kis létszámú játékokat”, feladatsorokat javasol. A TGfU-hoz és a TGM-hez képest is még nagyobb hangsúlyt helyez a tanulóknak szóló kérdésfeltevésre. Nem feltétlenül a játékmegállítás során, inkább a játékot követően, de minden esetben a kérdés-felelet eszközzel győződik meg arról, hogy a diákok mennyire tudatosak a játék során. A modellhez tartozó oktatási segédletek minden feladathoz meg is határozzák nem csak a konkrét kérdéseket, de azt is, hogy mit tekinthet a testnevelő helyes válasznak a gyerekek részéről.

Végezetül megemlíjtük a Nonlinear Pedagogy modellt, mely szintén az USA-ban került kidolgozásra az ezredfordulót követően (Chow, Davids, Button, 2007), s mely szintén a TGfU-modellt tekinti elődjének. A középpontjában a játékosok döntéshozatali képességének fejlesztése áll, de a TGM- és a Game Sense modellektől némileg eltérően nem „a könnyebbtől a nehezebbig” struktúráját követi a gyakorlatok, „kis létszámú játékok” alkalmazásakor, hanem éppen a játékkörülmények folytonos változtatásával kényszeríti a diákokat különböző döntési helyzetekbe (Davids, Bennett, Simon, 2008). Lehet ez akár a játékterület, a létszám, a célterület módosítása, de akár a játékeszközök variálása is. A Nonlinear Pedagogy modell ugyanakkor nem tartozik szorosan jelen vizsgálatunk körébe, mivel nem az általános iskolás testnevelés számára dolgozták ki az elméletét. A csapatsportokban való jártasság növelése a modell célja, sokkal inkább utánpótlásedzők, mintsem testnevelők használják.

Itt jegyezzük meg, hogy a reformmodellek mindegyike hangsúlyozza, hogy a technikai elemek elsajátítását csak akkor tekinthetjük megtörténtnek, ha azokat játékszituációban is tudja alkalmazni a tanuló. Két külön terminust is használ a szakirodalom döntő hányada. „Technique” alatt magát a biomechanikus mozgást (mozdulatsort) értik, amihez még csak nem is feltétlenül társul a játékos gondolkodása. „Skill” alatt azt értik, amikor ez a mozgás játékkontextusba kerül és szándékos az alkalmazása.

További sportjátékoktatási modellek is kialakultak (Pearson, Webb 2008), de talán kijelenthetjük, hogy a fentieknek a legbősegebb a szakirodalma. Az eddigieket összefoglalva tehát a tradicionálistól eltérő, elsősorban a TGfU-modellre alapozó

oktatásmódszertani megközelítéseket együttesen reformmodelleknek nevezzük a továbbiakban.

A reformmodellek mellett kiállók egyik leggyakoribb érve a motiváció megőrzése. Vizsgálatokkal bizonyították, hogy ezeket a tanulási folyamatokat a gyerekek jobban élvezték, motivációjuk nem csökkent a tanórák során (Hopper, Bell, 2001; Light, 2003; Carpenter, 2010). A másik gyakori érv a döntéshozatal képességének kialakítása. Szintén több vizsgálat mért eredménye támasztja alá, hogy jobb és gyorsabb döntések meghozatalára képesek a gyerekek, ha az egyes reform modellekkel tanultak meg egy új sportjátékot (Turner, Martinek, 1999; Rovegno, Nevett, Babiarz, 2001; Harrison és mtsai., 2004).

Egy ausztrál szerzőpáros több mint harminc vizsgálatot gyűjtött össze a témában (Stolz, Pill, 2013). A kutatásunk terepéül szolgáló hazai testnevelés esetében (jelenleg) mindenképpen igaz a végső megállapításuk, hogy a mindennapi gyakorlatban forradalmi áttörést nem hoztak a reformmodellek az általános és középiskolákban. Ahogy írják, ezek a modellek nagyobb hatást gyakoroltak az akadémikusokra, mint az iskolai testnevelőkre.

Az ide nem sorolható modelleket egységesen tradicionális vagy technikaalapú modelleknek nevezzük dolgozatunkban. A technikaközpontú oktatás egyik jelentős képviselője, Rink több alkalommal is kritikusan fogalmaz a reformmodellekkal szemben. (Rink, 2010) Számos érvet gyűjt össze másoktól is, melyek egyes konkrét pontjait kérdőjelezik meg a TGfU-alapú módszertanoknak. Ezek közül a legtöbbször által megjegyzett kritika, hogy a reformmodellek – szerintük – nem veszik figyelembe az oktatás előtt szerzett technikai tudást. Például még a TGM esetében is, mely az egészen fiatal gyerekek oktatására is kidolgozta taktikaalapú gyakorlatait, elmondható, hogy alapvetésnek tekinti a gyerekek olyan technikai képzettségét, mint egy labda elkapása vagy eldobása. Hiszen egy iskolaérett gyerek annak ellenére képes gömbölyű tárgyak elkapására, birtoklására és eldobására, hogy ezt iskolai keretek között tanulta volna, a TGM kritikusai szerint mégiscsak történt technikai képzés az első iskolai foglalkozás előtt. (Rink, 1996)

Ugyanakkor Rink azt is elismeri, hogy a taktikai alapú modellek arra mindenképpen alkalmasak (tehát semmiképpen nem ellenségként tekintendők), hogy felhívják a figyelmet a technikaközpontú oktatás egy gyakori hibájára. Rink szerint ugyanis a technikaközpontú oktatás klasszikusan négy lépésből kell, hogy álljon, melyek közül azonban a gyakorló testnevelők sokszor hajlamosak a 2. és 3. lépést kihagyni. Miután ugyanis megtanítták a diákokat a technikai elemekre játékkörnyezettől izoláltan,

azonnal a komplex játékban (a legtöbbször ráadásul nagy létszámú csapatban) várják el tőlük ezek alkalmazását. Vagyis kimarad az egyes technikai elemek összehangolása (2. lépés) és egyszerűbb (pl. kisebb létszámú csapatokban) játékokban történő alkalmazása (3. lépés).

Ha tehát egymás mellé állítjuk Rink az általa képviselt technikaközpontú oktatási módszer gyakorlati alkalmazásának kritikáját és a TGfU- (és a többi reform) modell megalkotóinak azon vissza-visszatérő megjegyzését, miszerint a taktikai alapú modell nem kívánja kiiktatni a technikai elemek oktatását, akkor máris nem tűnik áthidalhatatlannak a szakadék a két stratégia között.

### **2.2.3. Hazai áttekintés**

A hazai testnevelésben kiemelt szerepet kap a sportjátéktartalom. Felső tagozaton és középiskolában a testnevelésórák mintegy felében sportjátékoktatást ír elő a jogszabályi háttér. A sportjátékok oktatásának módjára a jogszabályok tesznek ugyan javaslatot, azonban mindmáig a gyakorló testnevelőkön múlik, hogy az adott inváziós sportjátékokat hogyan oktatják. Az angolszász területeken egyre népszerűbb játék- és/vagy taktikaalapú oktatás Magyarországon még csak elvétve jelenik meg a testnevelők napi rutinjában. Továbbra is a hagyományosnak nevezhető technikaalapú oktatás történik, amit megerősít, s aminek megreformálását az sem segíti elő, hogy a testnevelés érettségi kimeneténél a sportjátékjártasság felmérése kizárólag technikai elemek bemutatására épül. Ezt a folyamatot segítheti, akár fel is gyorsíthatja az ultimate frizbi sportág, és annak játékalapú/taktikai alapú oktatási modelljének széles körű megismerése.

A hazai szakirodalomban az utolsó évtizedekig jellemzőbben inkább sportágspecifikus megközelítésekkel találkoztunk a témában. S ezek nem is elsősorban iskolai testnevelésre koncentrálnak, inkább sportági oktatásra.

A legkorábbi vonatkozó irodalomnak Halmos 1975-ös jegyzetét tekintjük, melyet majdnem két évtizeddel később dolgoz ki részletesen (Halmos, 1994). Szerinte a sportjátékokban a technikát és a taktikát nem szabad szétválasztani az oktatás során. Egyrészt azért, mert a technikai elemeket mindig játék közben fogja alkalmazni a diák (a sportoló), s a zárt készségű sportágakkal szemben a technika nem cél, hanem eszköz. Vagyis a testnevelő nem arra törekszik, hogy a diákja minél aprólékosabban tökéletesítse technikai tudását, hanem az adott sportjáték során egyre jobb megoldásokat tudjon alkalmazni. Másrészt a sportjátékokban szerinte nem szabad a

lineáris oktatást követni, vagyis az egyszerűbb felől haladni a bonyolultabb felé. A lineáris oktatás helyett a ciklikus oktatást tartja hatékonyának. A sportjátékok oktatását a játékkal kell kezdeni, és csak ezután szabad lebontani a bonyolult egészet egyszerűbb részletekre, mert így a diákok érteni fogják, hogy a megtanult elemek hogyan állnak végül össze egy egésszé.

További nívum Halmos elméletében, hogy a sportjátékok oktatása során nem a tartalom, hanem az egyén áll a középpontban, azért is kell „kisjáték” alkalmazásával kezdeni a sportjáték oktatását, mert elsődleges cél az élményszerűség, a motiváció.

A gyakorlati alkalmazás során azonban Halmos nem megy bele általános érvényű részletezésekbe, a konkrét gyakorlatokra tett javaslatok nem igazán kis létszámú játékok, inkább páros gyakorlatok. (Ennek oka feltételezésünk szerint profánul annyi, hogy Halmosnak nem is volt célja általánosan a sportjátékokra érvényes módszer kidolgozása, sokkal inkább a számára kedves tenisz sportágban tette gyakorlattá elméletét.)

A vonatkozó hazai szakirodalomból mindenképpen meg kell említeni Rigler sportjáték csoportosítási elméletét (Rigler, 2004). Ebben ugyanis a labdás játékok és az ütővel játszott labdás játékok megkülönböztetésekor az egyes sportjátékok közötti transzferhatások lehetősége felvillan (főként taktikai, egyéni taktikai vonatkozásban). Ennek mentén mindkét csoportot további szempontok felvillantásával kisebb részletekre oszt. Azonban ezeknél a felosztásoknál Rigler sem indul el a közvetlen egyéni taktikai alapú felosztási lehetőség irányába, így általános oktatási módszertan kidolgozása sem merül fel munkájában.

A 2010-es évektől sportágspecifikus szakirodalomban többször felmerül a játékalapú oktatási modell (pl. Balogh, 2014), ezek azonban nem célozzák meg az iskolai testnevelés reformját.

### **2.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje – sportági elméleti háttér**

Kutatásunk szerethető kihívása volt, hogy az ultimate frizbi pedagógiáját komplexitásában Magyarországon nem vizsgálták korábban. Sőt, a nemzetközi szakirodalomban is csak néhány szegmens külön vizsgálatát találtuk a sportág oktatásmódszertanáról. Ebből kifolyólag kutatássorozatról beszélhetünk vizsgálatunkban. Ugyanakkor szükségesnek véljük, hogy a sportágot alaposabban bemutassuk. Az alábbiakban erre teszünk alfejezetekben kísérletet, a dolgozatban több helyen hivatkozott

TIGU-modellt (Teaching Invasion Games through Ultimate) pedig a mellékletekben részletezzük.

### **2.3.1. Az ultimate frizbi iskolai oktatása – nemzetközi és hazai áttekintés**

Az ultimate frizbi sportág szakirodalmi nemcsak Magyarországon, de nemzetközi vonatkozásban is hiányosnak mondható. A sportág oktatására és edzésére vonatkozó irodalmon kívül mindössze az egyes labdajátékokkal történő – leíró jellegű – összehasonlítások állnak rendelkezésre angol nyelven. Mérőszámokkal végzett vizsgálatból, kutatásból mindössze hármat találtunk a sportág oktatásával kapcsolatosan. A legnagyobb mennyiségben a sportágot bemutató, leíró szakirodalmat találunk. Egészen 1975 óta (Johnson, 1975) rendre jelennek meg, mind az amerikai (Lewis, 1994), mind az európai (Thornton, 2004 és Bahl, 2007) kontinensen. Ezek az irodalmak a sportág olyan egyedülálló sajátosságait hangsúlyozzák, mint a „koedukáltság”, „bíró nélkülség”, „Spirit of The Game” szabálymutatás. Szintén nagy számban találunk sportági oktató anyagot. Ezek jelentős részét az egyes országos szövetségek jegyzik és frissítik (pl. USAUltimate.org, AFDA.com, canadianultimate.com). Kifejezetten a gyakorló testnevelő tanároknak készült irodalmat is találhatunk, természetesen elsősorban az amerikai kontinensen (pl. gymclassultimatefrisbee.com/). Kutatásunkhoz leghasznosabbnak azokat az irodalmakat tekintjük, melyek az ultimate frizbi „rokonságát” taglalják a kosárlabdázással és kézilabdázással. Az USA területén a két labdajáték vonatkozásában más-más megközelítéssel, de hasonlóan gyakran találkozhatunk az ultimate frizbi sporttal. A kosárlabdázás esetében az ultimate frizbit, mint kiegészítő sportágot említik (pl. oregonlive.com, 2013). A kézilabdázás esetében az ultimate frizbi nem mint kiegészítő, hanem mint rávezető játék jelenik meg. A 2000-es évek óta az USA-ban már több millió ultimate frizbi játékost tartottak számon (statista.com), míg az európai eredetű kézilabdásport alig ismert. A két sportág közötti taktikai és játékdinamikai hasonlóságokat azonban hamar felismerték az amerikai kézilabda-szakemberek, így nem meglepő, hogy a kézilabdás sportági bemutatókon rendre az ultimate frizbire hivatkoznak, (pl. Teachinggamesforunderstanding.blogspot.com, 2012) vagy éppen ultimate frizbi játékosok mutatják be a kézilabdázást. Hozzá kell tennünk azonban, hogy ezek a labdás vonatkozású szakirodalmak is kifejezetten leíró jellegűek. Axiómaként tekintenek a sportági hasonlóságokra. Mért számadatokat sehol nem találtunk. A kézilabdázás európai szakirodalmában szintén találkozhatunk az ultimate frizbivel. Azonban szinte kizárólag

nem a komplex sportjátékkal, hanem egyes frizbikoronggal játszott testnevelési játékként, kondicionális képességfejlesztő játékként vagy könnyített szabályokkal kiegészítő játékként. (Baumberger, 2001)

Mindössze négy tudományos kutatást találtunk a sportág iskolai felhasználására vonatkozólag. Martin 2004-es vizsgálatában az ultimate frizbi TGM-alapú oktatását helyezte a kézilabdázás elé. Az üresbe mozgás taktikai elemének sikeres transzferálását mérte az egyik sportágból a másikba 12 éves korosztályban. (Martin, 2004) A vizsgálatot azonban nem követték továbbiak, egy konferencia poszterszekciójában kapott helyet. Mindkét későbbi vizsgálat a GPAI-módszerrel (Game Performance Assessment Instrument) erősítette meg az ultimate frizbi taktikai alapú oktatás hatékonyságát 14 év alatti korosztályokban. Egy amerikai kutatás doktori disszertációként a diákok motivációja mellett mérte a játék taktikai elemeinek hatékony oktatását (Carpenter, 2010). Zuffová és Zapletalová (2015) a döntéshozatal és a technikai elemek alkalmazásának nagyobb hatékonyságát bizonyították a taktikai vizsgálati csoportban a technikai módszerrel szemben. Míg Portillo és mtsai. (2023) az aktivitás, játékintenzitás terén mértek jobb eredményeket a taktikai modellel tanuló csoportoknál. A sportági világszövetség oktatási stratégiájában a sportág technikaalapú iskolai oktatásmódszertana dominál mind a mai napig. Erre bizonyíték a 2025-ben publikált e-könyv, mely a legkisebb korosztályokat oktató pedagógusoknak készült (Amoroso és mtsai., 2025). A feladatgyűjtemény összeállításában magam is részt vehettem társszerzőként, az általam javasolt feladatok voltak egyedül kisjátékos modellre épülők. Ráadásul az e-könyv eredeti tervezetéhez képest a végleges kiadásból kimaradt a kisjátékos elméletre utaló magyarázó fejezet.

A 2010-es évekig a hazai szakirodalomban is elvéve találtunk tudományos értékű és/vagy leíró jellegű megjelenést az ultimate frizbi sportágról. Néhány főiskolai dolgozattól eltekintve idehaza is a kézilabdázás egyik lehetséges előkészítő játékaként említik meg a sportágot. A változást a 2012-es év hozta el, amikor a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (ma: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem) Sportjáték Tanszékén első alkalommal került meghirdetésre önálló tantárgyként a sportág a nappali képzésben résztvevő testnevelés szakos hallgatók számára kötelezően. Ezt követően számos szakdolgozat készült a sportág témaköreiben. A Magyar Repülő Korong Országos Sportági Szakszövetség általunk kidolgozott 2016-2028-as stratégiája már erre alapozva kijelentette, hogy az ultimate frizbi sportág hazai utánpótlás-neveléséhez a (mindennapos) iskolai testnevelést kell kiaknázni. Első lépésként kidolgoztuk és az

Oktatási Hivatalnál akkreditáltattuk 45 órás pedagógus-továbbképzését. Melyet azóta több mint 1500 pedagógus elvégzett. A szövetség 2019-ben sportági Európa-bajnokságot szervezhetett, mely lehetőséget teremtett számunkra egy átfogó kutatás elvégzésére (Erdősi, Kovács, 2018 és Erdősi, Kovács 2020). A kutatásunk kérdőívét több mint 500 versenyző töltötte ki, akik nemzeti válogatottukkal részt vettek a kontinensviadalon. A kutatás eredménye egyértelműen alátámasztotta azt a feltételezésünket, hogy egész Európában egyedülálló a sportág hazai beágyazottsága az iskolai testnevelésbe. Míg a többi nemzetben az ultimate frizbi sportág elitje szabadidős jelleggel és/vagy egyetemen kezdte el a sportágot, addig a magyar válogatottba több, mint 75%-ban olyan sportolók kerültek be, akik általános vagy középiskolában testnevelésórán találkoztak először a sportággal. Akkori kutatásunkat személyes tapasztalataink újra és újra megerősítették. Az elmúlt évek nemzetközi utánpótlás-válogatott versenyein, nemzetközi sportági konferenciákon és nemzetközi klubversenyeken is számtalan formális és informális megbeszélés zajlott, melyeknek közös pontja volt, hogy a magyar sportági szövetség égisze alatt egyedülálló programot hajtunk végre Európában azzal, hogy a testnevelésórákra és a testnevelő tanárookra fókuszál az utánpótlás építése terén. Hasonló országos méretű átfogó program csak Lettországból valósult meg az elmúlt években. Fentiek ismeretében nem is jelentett meglepetést, hogy U20 korosztályban a magyar válogatott 2022-ben világbajnokságot nyert, és 2024-ben is úgy lett bronzérmes, hogy a sportág két (Európán kívüli) nagyhatalma, az USA és Kanada válogatottja előzte csak meg. Fenti gondolatmenetünk relevanciája az a megállapításunk, hogy a sportág iskolai testnevelésórai felhasználására irányuló központi szándékot nem találunk egész Európában. Ezáltal mind a szakirodalom, mind a vonatkozó tudományos kutatások hiánya értelmezhető. Ugyanakkor indokolttá is tette, teszi számunkra, hogy az ultimate frizbi testnevelésórai használatát minden szempontból magunknak kellett vizsgálat alá vetni. Disszertációnk ezért is számos kutatásunk eredményeit összegzi, és egy-két kivételtől eltekintve nincs lehetőségünk nemzetközi összehasonlításra.

### **2.3.2. Az ultimate frizbi pedagógiai értékei**

A sportágban és annak (kis)játékalapú oktatásában rejlő pedagógiai lehetőségeket két megközelítésből vizsgáltuk meg. Egyfelől a sportág sajátos szabályaiban kódolva vannak olyan élménypedagógiai értékek, melyeket más inváziós sportjátékok csak közvetve képesek továbbítani. Másfelől magában a játékalapú módszertanban rejlő

lehetőségeket vizsgáltuk: az indirekt stratégia és ezen keresztül a konstruktív pedagógia (Nahalka, 1997); illetve a transzferhatások révén a sportág előkészítő jellege a labdás inváziós játékok oktatásában. A testnevelés a legkomplexebb iskolai tantárgy a nevelési lehetőségek szempontjából (Csányi, Révész, 2015). Ezáltal megfelelően kihasználva a testnevelés tantárgyon keresztül érhetünk el a legtöbb pedagógiai hatást, több szociális szinten is (Bognár, 2023). Dolgozatunk egyik fő témája, hogy az ultimate frizbi szabályaiból kifolyólag olyan pedagógiai értékekkel bír, melyekkel a Nemzeti alaptantervben felsorolt labdás inváziós játékok nem, vagy csak részben. Alábbiakban ezek közül emelünk ki kettőt.

#### Asszertív kommunikáció

Az asszertív kommunikációra nevelés az inváziós játékokban jellemzően nem jelenik meg. Ennek egyik legfőbb oka, hogy a kontaktalapú csapatsportokban a játékvezetést egy felnőtt bíró végzi. Ő dönt az esetleges szabálytalanságokról. A játékosoknak nincs lehetőségük/szükségük egymás meggyőzésére és az érvelés gyakorlására. Abban az – iskolai gyakorlatban gyakori – esetben, amikor a testnevelő nem vezeti a játékot, hanem hagyja, hogy a diákok maguk bíraskodjanak, többnyire akkor sem az asszertív kommunikáció fejlődik, hanem egyszerűen a diákok között kialakul egy hierarchikus rendszer és a legdominánsabb játékosok „uralják le” a kommunikációt és a játékvezetést. Az ultimate frizbi azonban teljesen non-kontakt. A támadó által birtokolt eszközhöz a védő nem érhet hozzá. És mind a támadók, mind a védők részéről tilos minden testi kontakt a játék minden pillanatában. Ezen túlmenően az egyes játékmegállításokkor a „Freeze” szabály lép életbe. Vagyis minden támadó és védő játékosnak ugyanabban a pozícióban kell lennie a játék újraindulásakor, mint ahol a játékmegállításkor volt. Így a taktikai faultok szinte teljesen értelmetlenné válnak. Ennek egyenes következménye, hogy a játék menete sokkal folyamatosabb, és a játékvezetés sokkal könnyebb, mint bármely másik inváziós játék esetén. A sportág közel hatvanéves múltja ellenére így jelenleg is hivatalos játékvezetők, bírók nélkül játsszák az ultimate frizbit még világversenyeken is. Az úgynevezett „self-refereeing” szabályok értelmében a pályán lévő játékosok joga és feladata betartani és az ellenfelekkel betartatni a szabályokat. A gyakorlatban ez azt eredményezi, hogy a pedagógusnak meg kell tanítania sportolóit a saját érdekük érvényesítésére és a tiszteleten alapuló asszertív kommunikációra. Ezt a komplex nevelési hatást a sportág nemzetközi szakirodalma és a világszövetség “Spirit of

The Game (SOTG)” rendszernek nevezi, és a hivatalos sportági szabályok első helyén részletezi.

Természetesen – főként utánpótláskorú – versenysportolók esetén állandó vitatéma, hogy meddig tartható fenn egy külső (objektív) bíró nélkül a játék hitelessége. Ebből az indíttatásból is készítettünk 2022-ben egy nemzetközi vizsgálatot (Amoroso és mtsai., 2023). A 2022-ben Lengyelországban zajlott U20 Világbajnokság résztvevőivel készült kérdőíves felmérés. Ennek legfőbb tanulsága számunkra, hogy minél fiatalabban kezdte el valaki a sportágot és minél nagyobb edzésszámot produkál, annál alacsonyabb a SOTG értékelése az ellenfelek által. Vagyis azok a fiatalok népszerűbb ellenfelek, akik közelebb állnak a szabadidősport-jelleghez. Az eredményorientáltság több konfliktust generál a pályán. Az eredmények ugyanakkor a nemzetközi és hazai tapasztalatokat abban is megerősítik, hogy a self-refereeing szabály kiváló eszköz a fair-play-re és az asszertív kommunikációra nevelésre.

### Kooperativitás

A NAT-ban felsorolt labdás inváziós játékokkal szemben az ultimate frizbiben nincs labdavezetés, a támadó játékos nem haladhat az eszközzel (, csak sarkazhat). Ebből kifolyólag az eszközös játékos mindig passzkényszerben van. (Így értelemszerűen a legkisebb játékegység nem az 1:1, hanem az 1:2.) Ez egyúttal azt is jelenti, hogy a támadó játékosok nagyobb eséllyel vonódnak be a csapat játékába, mint a többi sportjátékban – „nem lehet önzőzni” (Erdősi, 2021). Ha mindezt összevetjük a kisjátékos módszerrel, és azzal a ténnyel, hogy a hazai utánpótlás és diáksport versenyrendszerében a 4:4 elleni kispályás játékot szervezi a szövetség, akkor elmondható, hogy a csapaton belüli kooperáció valószínűsége jóval magasabb, mint bármely labdás inváziós játékban (Erdősi, 2025).

### **2.3.3. Inváziós labdajátékok előkészítése a transzferhatások révén**

A nemzetközi szakirodalom alapján feltételeztük, hogy az ultimate frizbi kisjátékos oktatásmódszertanát ki lehet úgy dolgozni, hogy a sportág előkészítő játéka lehessen a labdás inváziós sportjátékoknak. Mivel a Kerettantervekben a kötelezően oktatandó öt sportjáték közül négy inváziós játék, így önmagában ennek a feltételezésüknek a bizonyítása is forradalmi pedagógiai értékkel bírna. Hiszen a felső tagozatos (és középiskolai) testnevelésórák tartalmi és óraszámigényeit tenné újratervezhetővé.

Mindehhez azonban szükségesnek tartottuk áttekinteni a nemzetközi szakirodalomban a transzferhatások alkalmazásának tudományos eredményeit.

A játékalapú sportjátékoktatás két fő előnyét: a diákok magas motivációs szintjét, és az ebből is fakadó magasabb intenzitást, számos vizsgálat során támasztották már alá (Alison, Thorpe, 1997; Berkowitz, 1996; Gray és Sproule, 2009; Griffin, Butler, 2005; Mitchel és mtsai., 2013; Wright és mtsai., 2009; Tóth és mtsai., 2012).

Az inváziós sportjátékokban már a döntéshozatal is megjelenik hozzáadott értéként (Gutierrez és mtsai., 2011; Wibowo és mtsai., 2018; Farias és mtsai., 2018; Gouveia és mtsai., 2019; Robles és mtsai., 2020). A konstruktív pedagógia kihasználásával értő, gondolkodó játékosává válnak a tanulók (Doolittle és mtsai., 1995, Hollis és mtsai., 2017; Hodges és mtsai., 2018).

Mind az aktivitás, mind a döntéshozatal vizsgálatára a GPAI módszerét alkalmazzák leggyakrabban (Oslin és mtsai., 1998; Harvey, 2007; Memmert, Harvey, 2008; Backman és mtsai., 2021).

Fentiekén túlmenően kifejezetten az inváziós sportjátékok esetében fontos érték lehet a transzferhatás. A sportjátékok taktikai/logikai alapú – TGM-modellben részletezett – csoportosításának előnye, hogy az egy csoportba tartozó sportjátékok egyéni taktikai elemeit elegendő egyszer megtanítani a diákoknak, hiszen ugyanezeket hívják elő valamennyi taktikai csoportba tartozó sportjáték játszása során.

A négy csoport közül az inváziós sportjátékokban a legsokoldalúbb a taktikai tudás, ezért az inváziós (vagy territoriális) sportjátékok családjában kínál igazán nagy lehetőséget a taktikai alapú oktatási modell. (Gréhaigne és mtsai., 2005; Holt és mtsai., 2002; López és mtsai., 2009; Harvey és mtsai., 2016, Kovács, Gécz, 2019)

A transzferhatások vizsgálatára leggyakrabban szintén a GPAI-módszert alkalmazzák. S bár számos vizsgálat a középiskolás korosztályból merít (Hollis és mtsai., 2017; Hodges és mtsai., 2018), számunkra az általános iskolás korosztályban történt vizsgálatok érdekesebbek. (Smith és mtsai., 2015; Gonzáles-Espinosa és mtsai., 2020; Arias-Estero és mtsai., 2020; Sierra-Rios és mtsai., 2020) Nemcsak azért, mert a taktikai gondolkodás fejlesztése 10-14 éves korosztályban ideális ahhoz, hogy a diákok „értően” tudják alkalmazni a technikát a játékban (Chatzipantelia és mtsai., 2014, Boronyai és mtsai., 2014), míg az ennél idősebbek gyakran olyan szokásokat alakítanak ki, amelyeken már nehéz változtatni, (Luke, Hardy, 1999) hanem azért, mert feltételezzük, hogy az egyes inváziós játékok között létezik vertikális transzferhatás is.

A tudás hierarchiájára vonatkoztatva a pszichológusok különbséget tesznek a horizontális és a vertikális transzfer között (Molnár, 2002). A motoros tanulásra vetítve Makszin (2014) az alábbi két transzfertípust különbözteti meg: (1) azonos alkotóelemek átvitele; (2) struktúrák, elvek transzferálása. Míg az azonos elemek átvitele alatt a korábban megtanultak transzferálhatók az újonnan megtanulandó tananyagba, addig a struktúrák transzferálásánál a megtanult elveknek (struktúráknak) az átvitelét, felhasználását jelenti egy új, sajátos szerkezetű ismeret elsajátításában. Ezek az alapelvek vonatkozhatnak technikára és taktikára/döntéshozatalra egyaránt. A sportjátékok alaptaktikai elemeinek transzferálása megjelenik mind horizontális, mind vertikális szinten.

Horizontális transzferről abban az esetben beszélhetünk, ha ugyanazon taktikai elemet (például 2:1 elleni játék) *A* esetben kézzel (kosárlabda) *B* esetben lábbal (labdarúgás) vagy ütővel (floorball) játszunk. Roca és Williams vizsgálatában azt bizonyította, hogy a labdarúgásban tanult döntéshozatalt a játékosok tudták transzferálni kosárlabdába, míg teniszbe nem (Roca, Williams, 2017). Farias és társai három inváziós sportjáték – labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás – közötti transzferhatásokat vizsgálták a 12-13 éves korosztályban. A labdarúgás és a kézilabdázás között több transzferált taktikai elemet találtak, mint a kosárlabda bármelyik relációjában (Farias és mtsai., 2018). Az az eredmény, hogy három vizsgált inváziós játék közül kettőben nagyobb transzferhatások mérhetők, azt a feltételezést erősíti, hogy az egyes inváziós játékok szabályaiból/hasonlóságaiiból eredően a transzferálható taktikai elemek száma eltérő (Erdősi, 2021).

Chow és mtsai. 2023-as vizsgálatukban a labdarúgásban elsajátított taktikai elemek transzferálását mérték a floorball játék közben (Chow és mtsai., 2023). A szerzők nem térnek ki arra, hogy miért ebben a sorrendben vizsgálták a két sportjáték közötti hatásokat, így ezt is horizontális transzferhatásnak tekintjük.

Vertikális transzferhatásról komplexitás vagy bonyolultsági szintek esetében beszélhetünk. Míg például egy 2:2 elleni játéknál csak egy csapattársra és két ellenfélre kell figyelni, addig a 3:3 elleni játéknál a bejövő ingerek száma emelkedik, azaz a játéksituáció komplexitása növekszik. A 2:2 elleni játékmegoldások azonban beépíthetők, sőt beépítendőek a magasabb szintű, több játékos által játszott játékokba. Garcia López és mtsai. 2009-ben hét korábbi vizsgálatot hasonlítanak össze, melyekből öt inváziós játékok közötti transzfert vizsgált. Érdeemes megfigyelni, hogy míg a labdarúgás mind a három alkalommal, amikor megjelenik, előtte áll a másik vizsgált sportágnak, addig például a floorball mind a két alkalommal a második vizsgált sportág (Garcia López és mtsai., 2009).

Fenti vizsgálatok is megerősítik azt a gyakorlati tapasztalatot, hogy az alacsonyabb technikai tudást igénylő és/vagy kevesebb egyéni taktikai elemet tartalmazó inváziós játékok a könnyebb tanulási folyamataik révén célszerűen megelőzhetik a komplexebb inváziós játékok oktatását, kihasználva a vertikális transzferhatásokat. Mind Chow mind Garcia López kutatása kitér rá, hogy minél kevesebb technikai tudást igényel egy sportjáték, annál könnyebben készíti elő az egyes taktikai elemek transzferálását.

Disszertációnk gyakorlati hasznosságát azzal támaszthatjuk alá, ha pontosan meg tudjuk határozni azokat a konkrét taktikai és technikai elemeket, melyeket az ultimate frizbi előkészíthet a labdás inváziós játékok számára. Ezeket a NAT-hoz tartozó Kerettantervek tartalmazzák. Az 5-6. évfolyamon a Kerettanterv hét pontban megfogalmaz általános „fejlesztési feladatokat és ismereteket” a sportjátékokra:

- *„Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása*
- *Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett*
- *A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés*
- *1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása*
- *Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása*
- *Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása*
- *A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrésztámadó, -védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása”*

Majd az egyes sportjátékokra lebontva részletesebb fejlesztési feladatokat is meghatároz a Kerettanterv. Ezen fejlesztési feladatok ultimate frizbi általi előkészítésének lehetőségeit dokumentumelemzéssel kívánjuk feltárni. A 2016 óta zajló pedagógus továbbképzések tapasztalataira épült tankönyvünkben (Erdősi, 2021 és Erdősi, 2025) és TIGU fantázianevű oktatási modellünkben (Erdősi, 2023) megfogalmazottakat vetjük össze a Kerettantervvel.

### 3. MÓDSZEREK

#### Kutatási folyamat

1. Testnevelőtanár-képzés: Testnevelőtanár-képző intézmények vezetőinek véleménye a NAT-ról, Kerettantervekről és az ultimate frizbi sportjátékról.

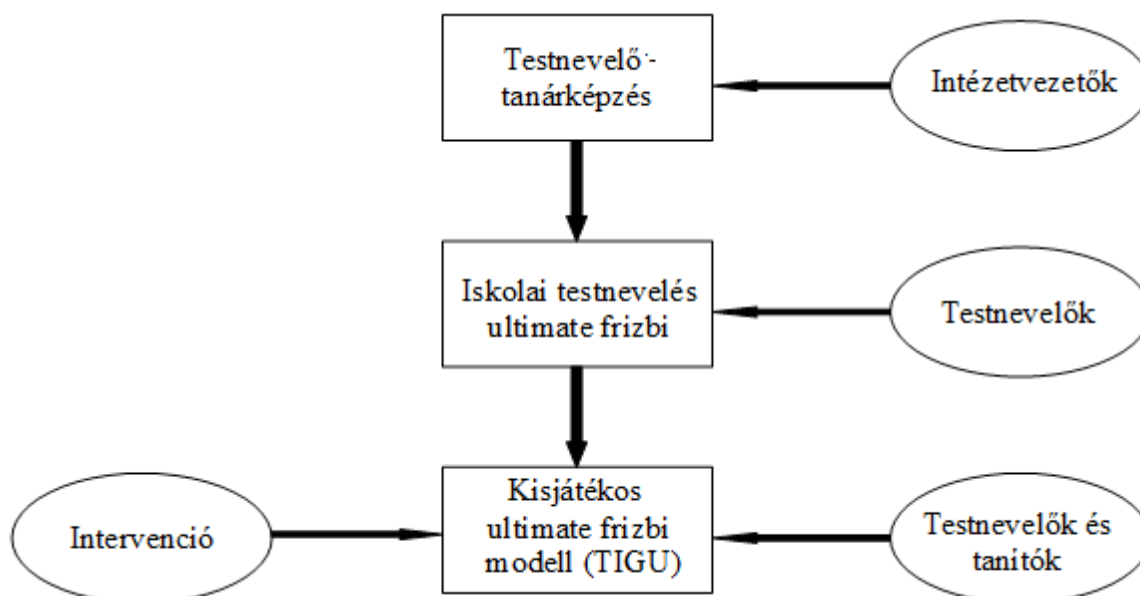
*Kulcsszavak: nevelési célok, szabályozók, élményalapú sportjátékoktatás*

2. Iskolai testnevelés: Testnevelők véleménye az ultimate frizbi nevelési és módszertani lehetőségeiről.

*Kulcsszavak: élménypedagógia, kooperáció, koedukáció, önszerveződés, kisjátékos módszer*

3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje: Az általunk kidolgozott ultimate frizbi kisjátékos oktatási modelljének vizsgálatai több módszerrel.

*Kulcsszavak: kisjátékos tanmenet, taktikaalapú oktatás, transzferhatások, előkészítő jelleg, módszertani értékek*



2. ábra: Kutatási folyamatára (saját szerkesztés)

Kutatásunk három fő részét elkülönítve mutatjuk be alábbiakban.

#### Első vizsgálatunk – Testnevelőtanár-képzés

Még nem igazolt, hogy a NAT és a kerettantervi tartalmak milyen hatással vannak a testnevelőtanár-képzésre és egyúttal az iskolai testnevelésre. Kevés kutatás áll rendelkezésre arról is, hogy a tanárképzés komplex feladatköreit hogyan lehetne a

köznevelés tapasztalataira alapozva fejleszteni, mivel a testnevelőtanár-képzésre és a testnevelés tantárgyra irányuló hazai szabályozás vizsgálata és fejlesztése még éppen csak megkezdődött. Mindezek alapján a kutatás célja megvizsgálni az ultimate frizbi szerepét és helyzetét a testnevelőtanár-képzésben a következő kérdések mentén.

1. A testnevelőtanár-képzés tervezése során milyen mértékben befolyásoló tényező a NAT és a Kerettanterv?
2. Milyen összefüggés mutatkozik az iskolai sport verseny-orientáltsága és a testnevelés szerepe és lehetőségei között?
3. Mutatkozik-e lehetőség az élmény- és konstruktív pedagógia alkalmazására testnevelőtanár-képzésben az ultimate frizbi sportág alkalmazásában?
4. Az ultimate frizbi sportág milyen szerepet kap a testnevelőtanár-képzésben?

### **Második vizsgálatunk – Az iskolai testnevelés, ultimate frizbi**

Disszertációnk kutatási folyamatának második eleme az ultimate frizbi kettős vizsgálata a testnevelők körében. Amellett, hogy a sportágot oktató testnevelő tanárokat véleményeztettük az ultimate frizbi pedagógiai és módszertani lehetőségeiről, arra is kíváncsiak voltunk, hogy a kisjátékos módszert milyen mértékben ismerik és alkalmazzák a napi gyakorlatukban a testnevelők. Kutatásunk célja volt az alábbiak vizsgálata a sportágot oktató testnevelők körében.

1. Melyeket tekintik a sportág legfőbb pedagógiai és módszertani értékeinek?
2. Tapasztalnak-e a sportág oktatásában olyan transzferhatásokat, melyek a labdás csapatsportok előkészítését segítik?
3. Hatékonyak tartják-e a kvantitatív kutatásunkban alkalmazott GPAI módszert a sportág oktatásának vizsgálatára?

### **Harmadik vizsgálatunk – Az ultimate frizbi kisjátékos modellje**

Disszertációnk harmadik fő eleme fentiek okán az ultimate frizbi kisjátékalapú módszertanának kvalitatív és kvantitatív vizsgálata volt, ez négy részből állt.

1. **Kvantitatív:** videóelemzéssel mértük meg, hogy az általunk kidolgozott kisjáték alapú oktatási modell (TIGU) alkalmazása valóban hatékonyan készíti-e elő a Kerettantervben megjelölt labdás inváziós sportjátékok oktatását.

2. A kvantitatív vizsgálatban részt vett testnevelők körében kvalitatív módon vizsgáltuk, hogy az intervenciók sorozatával kidolgozott modellünket milyen mértékben tudták alkalmazni.

3. Kvalitatív módon felmértük, hogy mennyire elterjedt jelenleg a pedagógusok körében a kisjátékos módszer elméleti ismerete és gyakorlati alkalmazása.

4. Végezetül dokumentumelemzéssel tártuk fel, hogy a Kerettantervben felsoroltak közül mely fejlesztési feladatok és ismeretek előkészítésére lehet alkalmas az ultimate frizbi sportág.

### 3.1. Minták jellemzése

#### 3.1.1. A testnevelőtanár-képzés vezetői

Az interjúalanyok a hazai testnevelőtanár-képző egyetemek felelős vezetői és gyakorlóiskolai mentorai/szakvezetői voltak (N=7). Teljes mintára törekedtünk, hazánk hét testnevelőtanár-képző intézményéből végül öt képviselőjét értük el. Ebből egy egyházi, kettő állami és kettő alapítványi fenntartású egyetem. Az intézetvezetők közül ketten a saját interjújukat követően egy-egy olyan kollégát javasoltak interjúalannak, aki a gyakorlóiskolai képzésért felel. Két intézetvezető a saját intézményében kellő rálátással bír a gyakorlati iskolai képzésre. Egy gyakorlati iskolai felelős interjúalany 2025 januárjáig bezárólag nyolc éven át volt intézetvezető, így kellő rálátással bírt valamennyi interjútémára (1. táblázat).

1. táblázat: Az interjúalanyok jellemzői (saját szerkesztés)

Kód	Tisztség	Tudományos fokozat	Életkor (év)	Nem
Vezető 1	Tanszékvezető, rektorhelyettes	Egyetemi docens	55	férfi
Vezető 2	Intézetigazgató	Egyetemi docens	64	nő
Vezető 3	Intézetigazgató-helyettes	Egyetemi docens	58	nő
Vezető 4	Intézetigazgató	Főiskolai tanár	57	nő
Felelős 1	Szakfelelős	Egyetemi tanár	56	férfi
Felelős 2	Tanszékvezető	Egyetemi docens	43	férfi
Felelős 3	Oktató	Egyetemi docens	65	férfi

#### 3.1.2. Az iskolai testnevelés szereplői

2024-es kutatásunk során testnevelésórai keretek között ultimate frizbit is oktató tanárokkal készítettünk félig strukturált interjút (N=8). Közülük négy köznevelésben

dolgozó, három egyetemi testnevelő. Egy interjúalany mindkét intézménytípusban oktat. Mindegyikük többéves szakmai tapasztalattal rendelkezik, iskolai munkájuk mellett egy kivétellel mindannyian edzőként is dolgoznak (különböző sportágakban). A minta legfontosabb jellemzőit a 2. táblázat tartalmazza.

2. táblázat: A minta jellemzői (saját szerkesztés)

Oktató neve	Intézménytípus	Miót a tanít ?	Mióta tanít ultimate frizbit?	Edzősködik (melyik sportágban) ?	Alkalmaz-e kisjáték (játék-/taktikai) alapú oktatásmódszertant testnevelés órán?	Ismerte-e korábban a GPAI-módszert?	Rendszeresen készít fel versenyre ultimate frizbi sportágban?
Nő	Egyetem	2017	2019	Labdarúgás	Igen	Nem	Nem
Nő	Egyetem	2018	2022	Kézilabda	Igen	Nem	Nem
Férfi	Egyetem	1994	2020	Küzdősport	Igen	Nem	Nem
Férfi	Egyetem és középiskola	2018	2018	Ultimate frizbi	Igen	Nem	Igen
Férfi	Középiskola	2003	2016	Ultimate frizbi	Igen	Nem	Igen
Férfi	Középiskola	2009	2016	Labdarúgás, ultimate frizbi	Igen	Nem	Igen
Nő	Általános iskola	2004	2017	Nem	Igen	Nem	Igen
Férfi	Általános iskola	2000	2023	Labdarúgás	Igen	Nem	Igen

### 3.1.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje

#### 3.1.3.1. A transzferhatás hatékonysága

A 2022/2023. tanév során hét testnevelő összesen nyolc (N=8) osztályban tanította a sportágot, közülük négy a hibrid modellel, melyet ekkor már a sportági szakszövetség gondozásában nyomtatásba került tankönyvünkből is ismerhettek. Négy osztályban pedig a technikai alapú (itt kontroll) modellel. Oktatásmódszertani okokból a 10-12 éves diákok komfortosan kezelhető eszközzel (pl. szivacskezilabda, mini kosárlabda) tanulták meg az ultimate frizbi szabályait, hogy a taktikai elemekre koncentrálhassanak a gyakorlás során (Erdősi, 2021). Az iskolák és diákok esetében kiválasztási szempontok voltak:

1. Nem sportiskolai típusú általános iskola.
2. 5. évfolyamos koedukált osztályok.
3. Minimum 24, maximum 32 fős létszám.
4. Olyan iskolai osztályok, melyek testnevelésórán még egyik inváziós sportjátékot sem tanulták.
5. Egyik diák sem találkozott egyesületi szinten az ultimate frizbi sportággal.

Összesen a nyolc osztályban 214 diák vett részt a teljes kutatás 20 tanóráján. A videófelvételen minden osztályban ugyanazt a nyolc (2x4fős csapatok) diákot elemeztük a 0. és a 20. tanórán, vagyis 64 diákot.

3. táblázat: Vizsgálati minta (saját szerkesztés)

	Lányok	Fiúk	Összesen
Vizsgálati csoport	16	16	32
Kontrollcsoport	16	16	32
Összesen	32	32	64

A vizsgálatban három fővárosi (64+32+32), három kisvárosi (32+32) és egy nagyvárosi iskola diákjai (32) vettek részt.

Olyan testnevelőket kerestünk meg a vizsgálatban való részvételre, akik korábban már ismerték az ultimate frizbi sportágot vagy vettek már részt iskolai csapatukkal Diákolimpián, vagy vettek már részt az általunk szervezett (Oktatási Hivatal által akkreditált) pedagógus-továbbképzésen.

Vizsgálatban részt vett testnevelők ('Tanár úr 3' két osztályban is elvégezte a 20 tanórás programot) adatait a 4. táblázat mutatja.

4. táblázat: A programban résztvevő testnevelők (saját szerkesztés)

	Vizsgálati/taktikai				Kontroll/technikai		
	Tanárnő 1	Tanárnő 2	Tanár úr 1	Tanár úr 2	Tanárnő 3	Tanárnő 4	Tanár úr 3
Mióta tanít testnevelést?	2000	2004	2009	2010	2013	2015	2012
Mióta tanít testnevelésórán ultimate frizbit?	2017	2018	2018	2019	2021	2022	2016

### 3.1.3.2. Testnevelők véleménye a kispjátékos ultimate frizbi modelljéről

2023-ban olyan testnevelőkkel készítettünk mélyinterjút (N=4), akik részt vettek a 2022/2023-as tanévben a 20 órás vizsgálatunkban, előzetesen az általunk kiadott tanmenet alapján oktatták az ultimate frizbi sportág alapjait saját iskolájuk ötödik évfolyamos osztályában. Ketten (Testnevelő tanárnő 2 és Testnevelő 2) az ún. hagyományos, technikaalapú tanmenetet követték, ketten (Testnevelő tanárnő 1 és Testnevelő 1) az ún. reform-, taktikaalapú tanmenetet követték. Kiválasztásukban további szempont volt, hogy mindegyikük legalább 10 éve tanít testnevelést, de eltérő tapasztalatokkal rendelkezik az ultimate frizbi oktatása és edzése terén. Hárman közülük részt vettek korábban az általunk szervezett pedagógus-továbbképzésen és többször neveztek iskolai csapatukat a sportági Diákolimpián (Testnevelő tanárnő1, Testnevelő 1, Testnevelő 2). Egyikük (Testnevelő 1) pedig mindezekon túl a szövetség versenyrendszerében is részt vett már sportági egyesületével, utánpótlásedzéseket tart ultimate frizbi sportágban. (5. táblázat)

5. táblázat: Vizsgálati minta (saját szerkesztés)

	<b>Mióta tanít testnevelést?</b>	<b>Mióta tanít testnevelésórán ultimate frizbit?</b>	<b>Részt vett sportági továbbképzésen?</b>	<b>Melyik módszerrel oktatott az intervenció során?</b>
Testnevelő 1	2009	2018	igen	Vizsgálati/taktikai
Testnevelő 2	2012	2016	igen	Kontroll/technikai
Testnevelő tanárnő 1	2004	2018	igen	Vizsgálati/taktikai
Testnevelő tanárnő 2	2015	2022	nem	Kontroll/technikai

### 3.1.3.3. A tanárok véleménye a kispjátékos sportjátékmódszerről

Két részletben publikált 2022-es kérdőíves vizsgálatunkban testnevelőket (N=107) kérdeztünk meg a sportjáték oktatásmódszertani ismereteikről és gyakorlatukról. A kérdőív hólabdamódszerrel jutott el a felső tagozaton és középiskolában tanítókhöz, akiknek 80%-a állami fenntartású iskolában tanított. Eredményeink objektivitása céljából kifejezetten el kívántuk kerülni, hogy az ultimate frizbi továbbképzéseiben már részt vett testnevelők túlsúlyba kerüljenek a mintában. Ezért a kérdőívet saját belső és szövetségi levelezési listáin nem osztottuk meg. (6. táblázat)

6. táblázat: Vizsgálati minta (saját szerkesztés)

	Felső tagozat			Középiskola			Össz
	Össz.	Edzősködik is	Sportjáték edző	Össz.	Edzősködik is	Sportjáték edző	
Nő	41	14	7	15	8	7	56
Férfi	38	18	14	13	4	4	51
Össz	79	32	21	28	12	11	107

### 3.1.3.4. Kerettanterv és a TIGU

A 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók közül a „Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyamára” elnevezésű dokumentum „Testnevelés 5-8. évfolyam” részének „5-6. évfolyam” című fejezetében található leírásokat vetettük össze a „TIGU – teaching Invasion Games trough Ultimate” – fantázianeveű oktatásmódszertani szabadalmunkban leírtakkal.

## 3.2. Adatfelvételek

### 3.2.1. Testnevelőtanár-képzés

Mind a hét interjúalannyal online formában félig strukturált interjút készítettünk 2025 márciusa és júniusa között. A kutatás céljainak megfelelően négy témakörben tettük fel kérdéseinket, az interjúk 45-50 percig tartottak. Az interjúkról hangfelvétel készült, melyet tartalmilag leírtunk. Kérdéscsoportok voltak: 1. NAT 2020 és Kerettantervek; 2. Egyetemi képzés és gyakorlóiskolai oktatás; 3. Versenysport és szabadidősport; 4. Az ultimate frizbi ismerete

### 3.2.2. Iskolai testnevelés

A félig strukturált interjúkat az oktatók mindegyikével online vettük fel 2022 tavaszán, előre egyeztetett időpontban. Az interjúk időtartama az egyes oktatókkal 60-90

perc volt. Az interjúkról írásos jegyzetek és hangfelvétel egyaránt készült; az interjúk átirata a lényeget emeli ki.

Az interjúvázlatban négy kérdéscsoport szerepelt: 1. Az oktatóra vonatkozó demográfiai kérdések; 2. Az ultimate frizbi sportági jártassága; 3. A kisjátékalapú oktatásmódszertan ismerete; 4. A GPAI mérési módszer véleményezése.

### **3.2.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje**

#### **3.2.3.1. A transzferhatás hatékonysága**

Kvantitatív vizsgálat során mind a nyolc osztályban videófelveletet készítettünk. A 20 tanóra megkezdése előtt minden osztályban ötperces mérkőzéseket játszottak egymás ellen négyfős csapatok (2 lány+2 fiú) 10x20m méretű pályán az ultimate szabályai szerint, labdával. A csapatokat a testnevelők osztották be, a videózott mérkőzéseken a testnevelő szerint „átlagos” labdás ügyességgel bíró játékosok szerepeltek. A mérkőzéseket megelőzően a testnevelő röviden ismertette az alapvető játékszabályokat. Ezt követően a testnevelő kizárólag akkor állíthatta meg a mérkőzést, ha súlyos szabálytévesztést tapasztalt. Nem instruálta a játékosokat. A huszadik órán az azonos személyi összetételű csapatok ismét lejátszották az ötperces mérkőzéseket. A testnevelő ezúttal sem „avatkozhatott” a játékba. Mind a kezdeti, mind a 20. óra utáni videózáskor minden gyerek játszott az egyes osztályokból, és mindenkiről készült videófelvelet. A diákoknak nem mondták el a testnevelők, hogy melyik két csapat mérkőzése kerülnek elemzésre, így a 0. és 20. óra közötti időszakban azonos motivációval vettek részt a diákok a tanórákon.

#### **3.2.3.2. A testnevelők véleménye a kisjátékos ultimate frizbi modelljéről**

Mélyinterjúkat készítettünk 2023 tavaszán. Az interjúk 80-120 percet vettek igénybe. A válaszadók beleegyezésével hangfelvételeket készítettünk, melyeket ezután írásos formában rögzítettünk. A sportágra vonatkozó pedagógiai értékeken túl az indirekt oktatási stratégiára épülő játékalapú oktatásmódszertanról is kérdeztük a testnevelőket. Kérdéscsoportok voltak: 1. A kisjátékos módszertan előzetes ismerete; 2. Az ultimate frizbi ismerete; 3. Vélemények az intervencióról; 3. Oktatásmódszertani változtatások a vizsgálat után; 4. A kisjátékos módszer véleményezése az intervenciót követően.

### **3.2.3.3. Tanárok véleménye a kisjátékos sportjátékmódszerről**

A vizsgálathoz általunk összeállított zárt végű kérdéseket tettünk fel. Az online kitöltött kérdőívek anonimak voltak. Kitöltésük átlagosan 12 percet vett igénybe.

### **3.2.3.4. Kerettanterv és a TIGU**

A TIGU oktatásmódszertan kidolgozásának elméleti háttérét az a – főként nemzetközi – szakirodalom adja, melyet jelen disszertációnkban is elemeztünk. A gyakorlati háttér az évtizedes tapasztalataink és a pedagógusok visszajelzései alapozták meg. Az általunk kidolgozott, és az Oktatási Hivatalnál először 2016-ban, majd 2021-ben akkreditált pedagógus-továbbképzés tanfolyamai során több mint ezer pedagógussal kerülhettünk személyes kapcsolatba az ország minden részében. Az elméleti és gyakorlati órákon lehetőség nyílt a tanítókkal, testnevelőkkel és közismereti tantárgyak oktatóival közösen számba venni és gyakorlatban ellenőrizni, hogy mely sportágspecifikus és nem sportágspecifikus technikai és taktikai elemek oktatására alkalmas az ultimate frizbi, kisjátékos módszerrel.

## **3.3. Adatelemzések**

### **3.3.1. Testnevelőtanár-képzés**

Az interjúk elemzése kvalitatív módon zajlott. A kondenzált leiratokat utólag kategorizáltuk. A fő hangsúlyok megtalálása mellett egyezéseket és különbségeket kerestünk az egyes interjúrészletekben. A kutatás érvényessége céljából Maxwell szempontrendszerét tartottuk szem előtt (Maxwell, 1992). A reprezentativitás szempontjából a posztmodern nézőpont felől közelítettünk, az interjúalanyokkal folytatott kutatásunk interaktív jellege okán (Eisenhart, 2006).

### **3.3.2. Iskolai testnevelés**

Az interjúkat követően az adatokat kvalitatív módon három témakörben elemeztük:

1. Az ultimate frizbi sajátosságai; 2. Transzferhatások; 3. A GPAI értékelése.

Ennek megfelelően kerestük azokat a kulcsszavakat, kifejezéseket, melyek az interjúalanyok válaszaiban ismétlődő jelleggel jelentek meg. Minden témakör esetében vizsgáltuk azt is, hogy az oktatott korosztály szerint kapunk-e jellemzően eltérő válaszokat.

### 3.3.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje

#### 3.3.3.1. Transzferhatás hatékonysága

Az adatelemzés kvantitatív módon folyt le. A mérkőzésekről készült videókat a GPAI-módszerrel elemeztük. Mind a 0., mind a 20. órán számoltuk 32 mérkőzés alábbi összetevőit Memmert, D., Harvey, S. (2008) cikke alapján:

1. Jó döntés vagy rossz döntés. Jónak minősült, ha az eszközt birtokló játékos olyan társnak próbálta passzolni az eszközt, aki megelőzte a védőjét, illetve nem volt sokkal jobb pozícióban lévő társ, akinek passzolhatott volna.
2. Jó dobástechnika vagy rossz dobástechnika. Jónak minősült minden olyan passz, amit egy társ vagy elkapott, vagy önhibájából ejtett el.

A videóelemzést az objektív értékelés érdekében három egymástól független szakértő is elvégezte két mérkőzésen. Mindhárman testnevelők, közülük kettő az ultimate frizbi sportágban magyar utánpótlás-válogatottat irányító szövetségi edző. A videók elemzésében minimális eltérést mutattak: a két mérkőzésen összesen egy döntéshozatalt ítélték meg eltérően, a dobástechnikában nem volt véleménykülönbség közöttük. Ezt követően a további 30 mérkőzést az egyik szövetségi edző elemezte ki. A videófelvételeken számolt adatokból T-teszttel (Chi-Square Statistic) és Shapiro-Wilk teszttel egyaránt elvégeztük a statisztikai számításokat.

A 20 órás szakmai programban négy osztályban 20x45 percben, tanórákon taktikai program szerint haladt az ultimate sportág oktatása (vizsgálati csoport). Jellemzően az egyéni taktikai (döntéshozatal eszközzel, üresbe mozgások eszköz nélkül, emberkövető védekezés) elemeket gyakorolták eszköz nélkül, labdával és néhány alkalommal koronggal, 2:1 és 2:2 elleni játékszituációkban. Példa 1.: az üresbe mozgást és a támadó/védő szerepek felismerését, már eszköz nélküli rávezető (testnevelési) játékokkal is gyakorolták. Négy osztályban 20 tanórás technikai program szerint haladt az ultimate sportág oktatása (kontrollcsoport). Jellemzően a klasszikus oktatási felépítés szerint: elkapások, dobások, sarkazás technikai elemeit gyakorolták izoláltan, játékszituáción kívül.

A kutatás szempontjából fontos különbség az egyes tanórák fő részének arányaiban volt. A taktikai csoportokban minden tanóra során legalább 30 perc játékkal telt, míg a technikai csoportokban maximum 10 perc volt játék.

Elmondható, hogy a taktikai csoportokban a rendelkezésre álló teljes időtartam mintegy 50%-a labdás játék volt, és maximum 5% volt dobástechnika izolált gyakorlása. Míg a

technikai csoportokban ezek az arányok szinte ellentétesek: labdás játékokra a teljes időtartam kevesebb, mint 10%-a jutott, míg a dobástechnika izolált gyakorlása meghaladta az 50%-ot.

### **3.3.3.2. Testnevelők véleménye a kisjátékos ultimate frizbi modelljéről**

Az adatelemzés kvalitatív módon zajlott. A mélyinterjúk során a válaszokat a pedagógiai értékek, valamint a sportági oktatásmódszertan szerint csoportosítottuk és elemeztük. Az eredményeket a kutatás céljának megfelelően három megközelítésben összegeztük: a szövetség stratégiájának megvalósulása a testnevelésben; a sportág oktatásának pedagógiai értékei; a sportág oktatásmódszertani lehetőségei.

### **3.3.3.3. Tanárok véleménye a kisjátékos sportjáték módszerről**

Az adatelemzést kvalitatív módon végeztük. A válaszadókat egy faktoranalízis során csoportosítottuk. A faktor a sok változóból igyekszik megtalálni azokat a „közös tényezőket”, amelyek az összefüggéseket magyarázzák.

### **3.3.3.4. Kerettanterv és a TIGU**

A két dokumentumban a közös tartalmi elemeket vetettük össze. A Kerettantervben hét nem sportágspecifikus fejlesztési tartalom és ismeret kerül felsorolásra. Ezt követően labdarúgásban 11, kézilabdában 8, kosárlabdában 9, floorballban 9, és röplabdában 6 sportágspecifikusnak tekinthető fejlesztési feladatot sorol fel a dokumentum. Ezeket vetjük össze a TIGU szabadalomban megfogalmazottakkal. Mindezek alapján írjuk le, hogy mely feladatok és ismeretek előkészítésére alkalmas és melyekre nem alkalmas az ultimate frizbi sportág.

## 4. EREDMÉNYEK

A szakirodalomnak és a kutatási módszereknek megfelelően az eredményeinket is három részre osztva közöljük az alábbiakban. Az egyes kutatások logikai sorrendjében közöljük az eredményeket. A kutatási folyamatban az időrend nem mindig ezt a logikai sorrendet követte. Ennek két fő oka, hogy több kutatás esetében időrendi átfedések voltak, illetve az intervenciókat és az azokra épülő kutatásokat a COVID-járvány két hulláma miatt többször is újra kellett terveznünk.

**Első kutatásunk** eredményei a testnevelőtanár-képző intézetek vezetőinek véleményét tartalmazzák négy témakörben: a NAT 2020 és Kerettantervek; szabadidősport-szemlélet a testnevelésben; az ultimate frizbi szerepe és lehetőségei; az ultimate frizbi képzése és oktatása.

**Második kutatásunk** eredményei az iskolai testnevelés szereplőinek véleményét tartalmazzák három témakörben: az ultimate frizbi sajátosságai; transzferhatások; a GPAI értékelése. Az első témakör eredményei megmutatják, hogy a sportágot oktató szakemberek ugyanazon elemeket tartják-e fontosnak, mint a tanárképzés vezetői, vagyis összevethetők az első kutatás egyes eredményeivel. A második témakör (transzferhatások) eredményei elővetítenek olyan megfigyeléseket, melyeket a harmadik kutatás során bizonyítunk be. A harmadik témakör (GPAI-értékelés) eredményei pedig annak a kvantitatív módszernek a hazai validálását jelentik, melyet szintén a harmadik kutatás során alkalmaztunk.

**Harmadik kutatásunk** önmagában is négy részből állt. Elsőként egy intervenció során kvantitatív módon (GPAI) mértük az ultimate frizbi oktatásában rejlő transzferhatásokat az inváziós labdajátékokra. Második lépésként az intervencióban részt vett testnevelőkkel készült interjúk eredményei mutatták meg a kisjátékos ultimate frizbi oktatási modell használhatóságát. Harmadik lépésként a kérdőíves eredmények mutatták meg, hogy mennyire nyitottak a pedagógusok a kisjátékos módszerek alkalmazására. Ez utóbbi vizsgálati eredmény az egész kutatási sorozat gyakorlati szükségességére is rámutat. Ha azt az eredményt kapnánk, hogy a pedagógusok elméleti szinten ismerik, de a gyakorlatban nem kívánják alkalmazni a kisjátékos módszereket, akkor talán hiába is bizonyítanánk, hogy az ultimate frizbi kisjátékos oktatási modellje mennyire lehet hatékony. Végül dokumentumelemzéssel vettük számba azokat a Kerettantervben megfogalmazott fejlesztési feladatokat és ismereteket, melyeket az ultimate frizbi sportággal lehet előkészíteni a labdás sportjátékok számára.

## 4.1. Testnevelőtanár-képzés

A „módszer” fejezetben felsoroltuk a négy kérdéskört, amire az interjúk épültek. Az alábbi alfejezetek elején emlékeztetőül megismételjük a pontos kérdésköröket.

### 4.1.1. A NAT 2020 és Kerettantervek

1. A testnevelőtanár-képzés tervezése során milyen mértékben befolyásoló tényező a NAT és a Kerettanterv?

Valamennyi interjúalany kifejtette, hogy üdvözlendő a NAT 2020-ban célként megjelenő prevenció/rekreáció/aktív életmódra nevelés hangsúlya. Abban is egyetértés figyelhető meg, hogy a NAT-tartalmakat érdemes lenne tovább bővíteni különböző mozgásmintákkal és sportágakkal. Szintén egyetértés volt abban, hogy a kerettantervi tartalmak nem szolgálják megfelelően a NAT-ban kitűzött célok. Hiába fogalmazza meg a NAT az aktív életmódra nevelést, ha a Kerettantervi szabályozás egy viszonylag szűk sportági palettát javasol a testnevelőknek. A NAT és Kerettantervei között ezen ellentmondás feloldására majdnem minden szereplőnek lenne javaslata. Ugyanakkor két intézetvezető is megjegyezte, hogy szerintük a testnevelőknek jelenleg elég nagy szabadságuk van a helyi tantervek kidolgozásában.

*A testnevelés óriási lehetőség a differenciálásra. Akár tervezéskor is. (Vezető 4)*

Az ultimate frizbi kerettantervi megjelenésével minden interjúalany tisztában volt. Mindegyikük egyetértett abban, hogy a sportág nagyobb szerepet kaphatna a jelenleginél, akár úgy, hogy bekerül a Sportjátékok témakörbe, akár úgy, hogy a floorballal és esetleg további sportágakkal közösen egy nagyobb témakört alkotna Rekreáció címmel. Az interjúalanyok fele előkészítő játékként illesztené be a Kerettantervbe az inváziós labdajátékok elé.

Eredetileg a félig strukturált interjú kérdései között nem szerepelt, de már az első interjúalany megjegyezte, hogy a kerettantervalkotás véleménye szerint nem tudományos alapon nyugszik, hanem „abszolút a lobbín múlik, hogy mi kerül be” (Vezető 1). Ezt a kérdést ezek után a többi interjúban is feltettük. S a többség hasonlóan nyilatkozott arról, hogy szerintük mi miért van a Kerettantervben:

*Nem a szakmán múlik, lásd a karate is valakin múlt. (Vezető 3)*

*Hogy kik kapnak felkérést, erről sajnos nincs információm. (Vezető 4)*

*Aki közel van a tűzhöz. (Felelős 2)*

Abban egyetértés volt tehát, hogy a Kerettantervek újragondolása szükséges lenne a változó társadalmi igények miatt. A köznevelési Kerettantervek nagyobb hatással lennének az egyetemek belső szabályozására, ha a kerettantervalkotásba bevonnák az egyetemek vezetőit.

*Teljesen átláthatatlan, hogy kik mi alapján kapnak felkérést a Kerettanterv alkotására. Minket ez így nem nagyon befolyásol. (Vezető 2)*

Abban teljes egyetértés volt, hogy a jelenlegi érettségi nem tükrözi a NAT céljait. Nem méri a diákok aktív életmódját, el van torzulva a sportjátékok irányába, és egy pillanatnyi állapotot mér, főként a technikai tudásról. Ezt mindannyian az egyik legnagyobb problémának tartják, több szempontból is. Egyfelől „*a diákok (és tanáraik) kevesebb, mint 4%-a választja a tantárgyat érettségiként*”. Másfelől a testnevelők munkájának nincs valós visszajelzése. Többen arra is kitértek, hogy akár egy portfólióalapú érettségi kidolgozása lehetne célszerű, mely során a diák azt mutathatná be középszinten, hogy milyen mértékben vált az életmódja részévé a sport, illetve felmerült az iskolák nagyobb szabadságának lehetősége a (gyakorlati) tételek kidolgozására.

*Jó lenne, ha középszinten az iskola tehetne tartalmakat az érettségibe. (Felelős 1)*

A hét interjúalanyból hat egyértelműen szükségesnek látná a köznevelésben a testnevelés paradigmaváltását. Mindannyian kitértek arra, hogy az oktatás módszertanán is szükséges lenne változtatni, újra vonzóvá kellene tenni a tantárgyat a diákok számára. Továbbá abban is szinte teljes egyetértés volt, hogy a versenyszemlélet a testnevelésórákon sokszor kontraproduktív. A legtöbb diákot nem motiválják a versenyek. Az sem szerencsés, hogy a testnevelők munkáját is szinte csak a diákolimpiai versenyszereplések alapján mérik. A 7. táblázatban láthatók a NAT 2020 és Kerettanterveire vonatkozó interjúrészletek hangsúlyai, egyetértései és különbözőségei.

*Sportkultúra, sportműveltség nem arról szól, hogy mindenben jó valaki, hanem arról, hogy legyen elkötelezett. (Felelős 1)*

*COVID első és második hulláma mutatta meg igazán, hogy a testnevelés nem nevelt önálló aktivitásra. (Felelős 2)*

*A korábbi testnevelésoktatás meghalt. Sok iskolában azzal szembesülnek az egyetemről kikerülő hallgatók, hogy amit anno a Nádori-féle tankönyvből tanultak, az a módszer megbukott. (Felelős 3)*

7. táblázat: NAT 2020 és Kerettanterveire vonatkozó válaszok (saját szerkesztés)

	<b>NAT-célok</b>	<b>Kerettantervi tartalom</b>	<b>Ultimate frizbi a Kerettantervben</b>	<b>Kerettanterv-alkotás</b>	<b>Középszintű érettségi</b>
<b>Hangsúly</b>	Jó célokat is tartalmaz.	Tartalmak arányai.	Növelni kellene.	Szakmai vita hiánya.	NAT alapvető célját nem tükrözi.
<b>Egyetértés</b>	Több sportág és mozgásforma kellene.	Több mozgásforma Több rekreáció Nagyobb választék.	Előkészítő jelleg a (territoriális/inváziós) csapatsportokhoz.	Nem átlátható, hogy kik, milyen szakmai szempontok szerint alkotják.	Az oktatáshoz illeszkedik. Nem tükrözi vissza a testnevelők munkáját sem.
<b>Különbözőség</b>	Kellő szabadságot ad?	Kevesebb sportjáték. Sportjátékok másfajta tagolása Minimumtanterv.	Rekreációs témakörben. Floorballal azonos mértékben.	Szkepticizmus a változásban Milyen mértékben kötelez?	Portfólióalapú változtatás? Probléma-e, hogy alig választják?

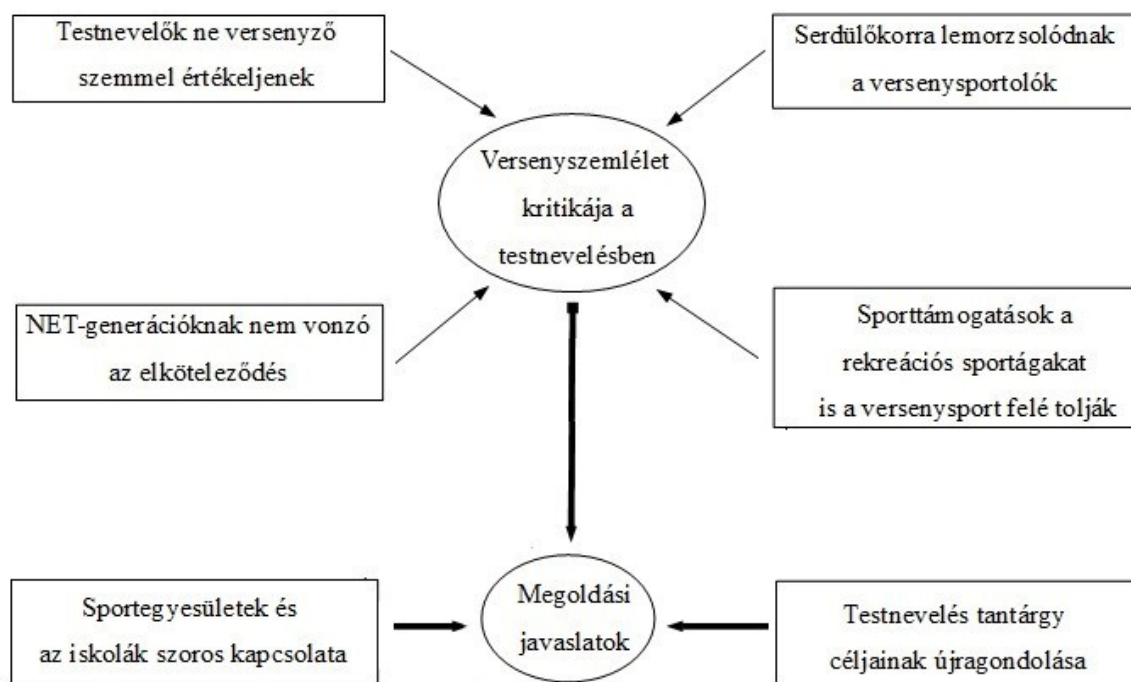
#### 4.1.2. Szabadidősport-szemlélet a testnevelésben

2. Milyen összefüggés mutatkozik az iskolai sport verseny-orientáltsága és a testnevelés szerepe és lehetőségei között?

Egyetértés mutatkozott a versenyszemlélet testnevelésórai/tantárgyi vonatkozásában. Legfőbb problémának az mutatkozott, hogy a teljesítmény mérése a számokban merül ki és az egyes diákokat nem önmagukhoz mérjük. Ebben az interjúalanyok szerint a testnevelőnek van felelőssége, akinek a differenciálással lenne lehetősége minden diáknak motivációt találni.

Az interjúalanyok négy nézőpontból írták körül a téma fő fókuszát. Az első jellemző irány az volt, hogy a leendő testnevelőtanároknak fontos a módszer, hogy ne versenyzői szemmel mérjék és értékeljék a diákokat. Ebben egy újfajta érettségi is segíthetne. Emellett az is erőteljes irány volt, hogy a mai „NET-generációknak” a versenysportirányú – kitartást, (ön)fegyelmet is igénylő – elköteleződés és bevonódás nem vonzó már, és ezzel a globális jelenséggel szinte mindenhol küzdenek. A harmadik terület az volt, hogy a serdülőkor közepére lemorzsolódnak még a versenysportolók is, akik számára az egyesületi rendszerben idehaza nincs védőháló. Végezetül, a sportpolitika támogatási

rendszere miatt, ma már azok a sportágak is erősen eltolódnak a versenysport felé, melyekre a tudomány régen rekreációs sportként tekintett. (3. ábra)



3. ábra: Interjúalanyok kritikája a versenyszemléletű testnevelésről, és megoldási javaslataik (saját szerkesztés)

A sokrétű problémára egységesen két megoldást látnak interjúalanyaink. Egyik megoldás a sportegyesületek és az iskolák szoros kapcsolata lehetne, mely segítené a versenysportolók és osztálytársaik közötti differenciálást, és a versenysportból történő lemorzsolódás utáni rekreációs sportba való integrációt. A másik megoldás a testnevelés tantárgy céljainak újragondolása, mint például a rekreációs igények kialakításának erősítése. Nem elsősorban a versenysportolókhoz, hanem a jelenleg periférián lévőkhez lenne jó igazítani a tartalmat és a módszertant is. Tartalom szempontjából: minél több mozgásformával megismertetni a diákokat, és azt mérni, hogy milyen mértékben válik életük részévé a testmozgás igénye. Módszertan szempontjából: élményszerűvé tenni a tanórákat úgy, hogy ne a számonkérés vezérelje a tanulási folyamatot. Sokkal hangsúlyosabb legyen a diákok motivációja és a szabad választás lehetősége.

Részleges egyetértés volt a kérdés általános (sportpolitikai) megközelítésében. Az alanyok többsége kifejezetten kontraproduktívnek vagy károsnak tekinti a túlzott versenyszemléletet, illetve bizonyítottan véli, hogy a versenysport nem hat pozitívan a

tömegek sportolási szokásaira, attitűdök kialakítására. A 8. táblázatban láthatók a versenysport és szabadidősport összefüggéseire vonatkozó interjúrészetek hangsúlyai, egyetértései és különbözőségei.

*Akkor van baj, ha a teljesítmény mérése kizárólag a számokban merül ki – például LA10. Addig jó, amíg a gyereket önmagához mérjük. (Vezető 1)*

*A testnevelésnek nem olyan tantárgynak kellene lennie, amiből bármit kérdezhetnek, hanem amiben mindent megmutatnak. (Vezető 2)*

8. táblázat: Versenysport és szabadidősport kapcsolata (saját szerkesztés)

	Versenysport és rekreáció kapcsolata	Versenyközpontúság a testnevelésben
<b>Hangsúly</b>	Versenysport és aktív társadalom között nincs relevancia.	Versenyzői attitűd egyre kisebb arányban jellemzi a fiatalokat.
<b>Egyetértés</b>	Versenysport és rekreáció között konfliktus van.	Tartalmi mellett főleg módszertani megújulás kell. Értékelést is újra kell gondolni (pl. érettségi).
<b>Különbözőség</b>	A konfliktus nem feloldhatatlan? Kontraproduktív?	Tanórai differenciális vagy a rekreációra nevelés?

#### 4.1.3. Az ultimate frizbi szerepe és lehetőségei

3. Mutatkozik-e lehetőség az élmény- és konstruktív pedagógia alkalmazására testnevelőtanár-képzésben az ultimate frizbi sportág alkalmazásában?

Az ultimate frizbi sportág alapjait minden interjúalany ismerte és szintén teljes egyezés volt a sportág optimális helyének megítélésében, vagyis mindannyian az inváziós játékok előkészítését tekintik a legfőbb módszertani előnyének, melynek fő oka a labdavezetés és a kontakt hiánya.

A testnevelésórai gyakorlat, szervezés terén is teljes egyezés volt, hiszen minden alany meg tudott fogalmazni olyan előnyt, mely kiemeli inváziós sportjátékok közül az ultimate frizbi sportágot. Non-kontakt jelleg és a játékalapú módszer mellett itt jegyezték meg az alanyok, hogy minimális a sportág eszközigénye, könnyű megszervezni és a gyerekek nagyon hamar képesekké válnak önálló játékokra (akár tanórán kívül is).

A sportág pedagógiai értékei közül legtöbben a kooperációt emelték ki. Mivel az ultimate frizbiben nem lehet haladni az eszközzel (passzkényszer van), így a támadó játékban

sokkal nagyobb arányú a bevonódás, mint a többi inváziós sportjátékban (Vezető 3: „nem tudnak önzősködni”).

További pedagógiai előnyökként említették meg a bíró nélküli játékot és a koedukált jelleget. Módszertani értékeknél egységesen emelték ki, hogy szinte azonnal játszható a sportág, nem szükséges technikai előképzés. Ez a diákok számára az élményszerűséget és (ezáltal) a motivációt is megalapozza az oktatás kezdetétől. A 9. táblázatban láthatók az ultimate frizbi sportág értékeire vonatkozó interjúrészek hangúlyai, egyetértései és különbözőségei.

*Jó eszköz támadó, védő szerepek oktatására és együttműködésre. Közben nagyon egyszerű, azonnal játszható. (Vezető 2)*

*A parkjainkban önállóan tudnának játszani akár 3:3 ellen. Mint régen a grundfoci, ami most is etalon. Ahol a „kisbéna” és a szuper is tudna együtt játszani. Az életem át tartó mozgásra nevelés nagyon jó eszköze. (Vezető 3)*

*Nagy létszámú csoportoknak tanítható sportágak kiemelten fontosak. A frizbi az alapcsapatok előkészítésére kiváló. (Vezető 4)*

9. táblázat: Az ultimate frizbi sportág értékei (saját szerkesztés)

	<b>Ultimate frizbi pedagógiai értékei</b>	<b>Ultimate frizbi módszertani értékei</b>	<b>Ultimate frizbi előnye a testnevelés gyakorlatában</b>
<b>Hangsúly</b>	Egyedi szabályok	Előkészítő jelleg	Könnyen szervezhető
<b>Egyetértés</b>	Kooperáció	Élményszerű, azonnal játszható	Minimális eszközigény
<b>Különbözőség</b>	Bíró nélküli játék Koedukált	Részletes sportágismeret eltérő volt	Diákok önálló játékokra képesek

#### 4.1.4. Az ultimate frizbi képzése és oktatása

4. Az ultimate frizbi sportág milyen szerepet kap a testnevelőtanár-képzésben?

Az egyes egyetemeken eltérő mértékben jelenik meg az ultimate frizbi a testnevelőtanár-képzésben. Az interjúalanyok egyetértének abban, hogy a saját intézményükben jelenleg nem több a szükségesnél az ultimate frizbi tartalom. Többségük még több óraszámban is örömmel látná a sportágat tartalomként, azonban a személyes véleményüknél előbbre való szempontok miatt ez nem lehetséges.

Szintén teljes egyezés volt a gyakorlóiskolai kérdésben. Eszerint egyik egyetemen sem adnak ki ajánlott vagy kötelező tartalmat a gyakorló- (vagy mentor-, vagy partner-) iskoláknak. A gyakorló vagy mentoriskolákban a mentortanárok és az egyetem hallgatói döntenek a tartalomról. Abban is egyetértés volt, hogy oktatásmódszertani szempontból az előkészítő jellege miatt üdvözlendő lenne, ha gyakrabban megjelenne az ultimate frizbi sportág a gyakorlóiskolákban.

A jelenlegi egyetemi megjelenés nagy eltéréseket mutat. Egy egyetem van, ahol nem találkoznak a hallgatók a sportággal. Egy egyetemen önálló, de fakultatív tantárgyként jelenik meg. Három egyetemen a rekreációelmélet és gyakorlat tantárgy során és valamely labdás inváziós sportjáték előkészítő játékkaként is találkoznak a hallgatók a sportággal. Eltérő válaszok érkeztek arra a kérdésre, hogy ha a köznevelési kerettantervekbe önálló tartalomként bekerülne a sportág, akkor az egyetem képzésében a jelenleginél nagyobb mértékben jelenne-e meg. Az intézetvezetők fele válaszolta, hogy ez esetben biztosan növelnék a saját képzésükben (ahogy tették pl. a floorball esetében is). Egy intézetvezető és egy szakfelelős válaszolta, hogy erről szűk szakmai körben döntenének. Egy intézetvezető válaszolta, hogy nem lenne kapacitásuk a növelésre. A 10. táblázatban láthatók az ultimate frizbi képzésére és oktatására vonatkozó interjúrészletek hangsúlyai, egyetértései és különbözőségei.

*Ha a sportág bekerülne a Kerettantervekbe, akkor előkészítő jellege és a minimális eszközigénye okán is gazdagodna a testnevelés. (Felelős 3)*

*10. táblázat: Az ultimate frizbi képzése és oktatása (saját szerkesztés)*

	<b>Ultimate frizbi az egyetemi képzésben</b>	<b>Bővülne-e, ha a sportág nagyobb helyet kapna a Kerettantervekben?</b>	<b>Gyakorlóiskolákban megjelenik-e?</b>
<b>Hangsúly</b>	Nagyobb szerepet kaphatna. (Személyes vélemény)	Üdvözlőnék, ha nagyobb mértékben megjelenne.	Nem az egyetem határozza meg.
<b>Egyetértés</b>	Nem a személyes véleményük a döntő.	Kiemelten fontos szempont, de nem az egyetlen.	Módszertan miatt nagyon jó lenne.
<b>Különbözőség</b>	Rekreációs tantárgyakban Sportjáték-előkészítés	Növelnék. Mérlegelnének. Nem növelnék.	Jelenlegi gyakorlat egyetemenként más.

## 4.2. Iskolai testnevelés

A „módszer” fejezetben felsoroltuk a három kérdéskört, amire az interjúk épültek. Az alábbi alfejezetek elején emlékeztetőül megismételjük a pontos kérdésköröket.

### 4.2.1. Az ultimate frizbi sajátosságai

1. Melyeket tekintik a sportág legfőbb pedagógiai és módszertani értékeinek?

A megkérdezettek véleményét az ultimate frizbi specifikumairól a 11. táblázat tartalmazza. A sportág sajátosságai közül a megkérdezettek közül legtöbben a testi kontaktus és a játékvezető(k) hiányát említették. Szintén többen megjegyezték a passzkényszert, a zónák támadását mint taktikai elemet, illetve, hogy nincs szabad eszköz a játékban, így nem alakulhat ki „harc” a földet ért korongért. Egy-egy testnevelő az eszköz különlegességét, a koedukált játéklehetőséget és a sok sprintet emelte ki. A válaszokból kiderült, hogy az interjúalanyok jól ismerik a sportágot, nem volt olyan egyedi játékosszertevő, melyet ne említettek volna.

*11. táblázat: Az ultimate frizbi fő sajátosságai a szakemberek szerint az említés sorrendjében (saját szerkesztés)*

Oktató neme	Intézmény-típus	Mit tart kiemelendőnek az ultimate frizbi szabályaiból?			
		1.	2.	3.	4.
Nő	Egyetem	Nincs testi kontaktus	Rengeteg sprintet igényel		
Nő	Egyetem	Nincs játékvezető	Nincs testi kontaktus	Zónát kell támadni	
Férfi	Egyetem	Nincs játékvezető	Nincs kontaktus	Zónát kell támadni	
Férfi	Egyetem és középiskola	Nincs testi kontaktus	Nincs játékvezető	Emberkövető védekezés	
Férfi	Középiskola	Nincs testi kontaktus	Nincs szabad eszköz	Nincs játékvezető	
Férfi	Középiskola	Nincs testi kontaktus	Koedukált	Passzkényszer	Eszköz
Nő	Általános iskola	Passzkényszer	Nincs szabad eszköz	Koedukált	Eszköz
Férfi	Általános iskola	Nincs játékvezető	Passzkényszer		

A válaszokat a tanulók életkora szerint vizsgálva különbségeket találunk. Az egyetemen oktatók mindegyike az első két helyen említette a testi kontaktus hiányát, s négyből hárman a játékvezető hiányát is. A köznevelésben tanítók közül kettő viszont egyáltalán nem tartotta kiemelőnek ezt a sajátosságot, és csak egyikük tette az első két hely valamelyikére a játékvezető hiányát.

Az egyetemi oktatók közül ketten is említették, hogy a támadandó felület egy zóna, ami az egyetemisták számára szokatlan. A köznevelésben dolgozók ezt nem tartották említésre méltónak, ugyanakkor a passzkényszert hárman, a koedukált jelleget ketten, a szabad eszköz hiányát ketten, és az eszközt (frizbit) is ketten emelték ki. Az egyetemen oktatók közül ezeket a sajátosságokat senki nem vélte kiemelt jelentőségűnek.

Az eredményeket elemezve szembetűnő, hogy a non-kontakt jellegnek és a játékvezető hiányának a köznevelésben dolgozók az előnyeiket emelték ki, míg az egyetemi oktatók közül ketten inkább ennek hátrányait látják.

*„Nincs bíró, ez nekem abszurd, játékosként szét is cincálnám a meccset.”* (Nő, egyetem)

*„Nincs bíró, a hallgatók érdeklődve veszik tudomásul, nem is mindig működik.”* (Férfi, egyetem)

*„Pedagógiailag mindenképpen egy erős fonal lehet, hogy a gyerek személyisége hova fejlődik attól, hogy neki döntéseket kell hozni és egyezkedni kell, hogy kinek van igaza, és hogy azt is el kell fogadni, ha nem tudnak megegyezni.”* (Nő, általános iskola)

*„Rájönnek arra, hogy hát most akkor nincs igazad, én így látom, te meg úgy látod – fontosabb cél az, hogy folytatódjon a játék. Erre ráéreznek. Azt gondolom, hogy ez megint egy olyan transzferálható hatása magának a frizbinek, amit nagyon fontos lenne nem csak a testnevelésben, hanem a pedagógiai kultúrában is integrálni. Láthatjuk másként a világot, de van-e olyan közös pont, amiben meg tudunk állapodni.”* (Férfi, középiskola)

#### **4.2.2. Transzferhatások**

2. Tapasztalnak-e a sportág oktatásában olyan transzferhatásokat, melyek a labdás csapatsportok előkészítését segítik?

Az interjúalanyok többsége tapasztalt transzferhatásokat az inváziós sportágak között, és az ultimate frizbiben is lát olyan elemeket, melyek segítenek a többi labdás csapatjáték elemeinek elsajátításában (12. táblázat).

12. táblázat: Transzferhatások értékelése a szakemberek szerint (saját szerkesztés)

Oktató neve	Intézménytípus	Tapasztalt-e transzferhatást az inváziós játékok között?	Tapasztalt-e transzferhatást az ultimate frizbi és a labdás inváziós játékok között?
Nő	Egyetem	Üresbe mozgások	Nem
Nő	Egyetem	Nem	Nem
Férfi	Egyetem	Üresbe mozgások	Sarkazás (kosárlabda)
Férfi	Egyetem és középiskola	Igen	Sarkazás (kosárlabda), helyzetfelismerés, üresbe mozgás (rögbi, amifoci)
Férfi	Középiskola	Emberfogás, hosszú indítás	Sarkazás, passzkényszer, üresbe mozgás (kosárlabda, labdarúgás)
Férfi	Középiskola	Labdás ügyesség, irányváltások, helyzetfelismerés	Irányító játékos szerepe (labdarúgás), üresbe mozgás
Nő	Általános iskola	Helyezkedés (floorball, labdarúgás)	Üresbe mozgás, súlypontáthelyezés, emberfogásos védekezés
Férfi	Általános iskola	Üresbe mozgások (labdarúgás)	Kondicionális képességfejlesztés, motiváció

Különbség mutatkozott azonban a válaszok között aszerint, hogy a válaszadók milyen intézménytípusban tanítanak. Az egyetemi oktatók egyike mindkét kérdésre nemmel válaszolt, mert nem tanít különböző csapatjátékokat ugyanazoknak a hallgatónak, ezért nem tudta érdemben megválaszolni a feltett kérdéseket. A másik három válaszadó is szükséztlenül nyilatkozott, ennek fő oka az, hogy alacsony óraszámúban tanítanak sportjátékokat. Mindhárman elsősorban az üres területek támadását említették az inváziós játékokba transzferálható képességként.

A köznevelésben tanítók – az egyetemi oktatókkal ellentétben – éveken át figyelemmel kísérik diákjaik fejlődését több csapatjáték tanulása során is, ennek megfelelően bővebb válaszokat tudtak adni. A transzferhatásokat számos komponensben felfedezhetőnek vélik és sok esetben építenek is rá, volt, aki konkrét sportágközi példákat is tudott említeni.

Kifejezetten az ultimate frizbi esetében hasonló tendencia figyelhető meg. Az egyetemi oktatók semmilyen, vagy csak kevés transzferhatást figyeltek meg (pl. sarkazás), míg a köznevelésben tanítók hosszasan sorolták tapasztalataikat. Legrelevánsabbnak a

döntéshozatalt (passzkényszer, irányító szerep), a súlypontáthelyezést és az emberkövető védekezés elemeit találják a frizbiből a labdás inváziós játékokba transzferálhatónak.

Habár nem volt erre vonatkozó kérdés az interjú során, mégis több válaszadó megjegyezte, hogy a labdavezetés és a (taktikai) fault hiánya miatt nemcsak a kooperáció válik az ultimate frizbi kiemelt elemévé, de a gyorsasági állóképesség fejlesztésére is kiválóan alkalmas, emellett az élményalapú játék a motivációs szint emelésére is unikális eszköz.

*„Heti két órán rengeteget játszunk, rengeteg futás van, így a 2000m (eredménye) rengeteget javult. Az állóképességük, az atlétikai eredmények a frizbi hatására javultak. Sőt ezáltal a hozzáállás is sokat javult: úgy áll oda, hogy le tudja futni, tud javítani – ami azért egy 16 éves lánynál nem magától értetődő.”* (Férfi, középiskola)

#### **4.2.3. A GPAI értékelése**

3. Hatékonyak tartják-e a kvantitatív kutatásunkban alkalmazott GPAI módszert a sportág oktatásának vizsgálatára?

Habár a GPAI-módszert előzetesen egyik pedagógus sem ismerte, a csapatjátékok videóelemzésével már mindannyian találkoztak. Az egyetemi oktatók és a köznevelésben dolgozók számos közös elemet említettek az erősségek és a hátrányok tekintetében is (13. táblázat). A nyolc válaszadóból hat az elemzés időigényességét emelte ki az alkalmazhatóság legfőbb korlátjaként, habár a visszanevezhetőség és a megbízhatóság miatt mind a nyolcan hatékonyak tartják a videóelemzésen alapuló módszereket. A köznevelésben dolgozók közül többen is megjegyezték, hogy a tanárt segítheti a módszer abban, hogy vizsgálni tudja az oktatási folyamatot, ami alapján visszajelzést kaphat tanítási hatékonyságáról. Az egyetemi tanárok – a köznevelésben dolgozókkal ellentétben – nehezen vonatkoztattak el a versenysporttól.

*„Hosszabb távon agyzsibbasztó lehet. A fociban használatos Catapult-rendszert lehetne inkább használni.”* (Nő, egyetem)

*„A mesterséges intelligencia bevonása segítheti majd a videóelemző módszereket a tanárok és az egyesületek számára.”* (Férfi, egyetem és középiskola)

*„Húsz tanóra alatt rengeteget lehet fejlődni. Jónak tűnik.”* (Nő, általános iskola)

*„Nagy kérdés egy GPAI vizsgálat után, hogy a kiértékelésnél mik lesznek a fejlesztendő területek. Nem feltétlenül fog ez mindenkiben pozitívan leképződni. Meg kell tanulni jól*

kommunikálni az eredményeket, hogy a tanár és a diák jó következtetést vonjon le.” (Férfi, középiskola)

„Nagyszerű módszer, mert egy fejlődési folyamatot tud végigkövetni.” (Férfi, általános iskola)

13. táblázat: A GPAI eszköz értékelése (saját szerkesztés)

Neme	Intézmény-típus	GPAI erősségei	GPAI hátrányai	A frizbiben nem releváns komponensek	Különbségek, ha labdával frizbiznek
Nő	Egyetem	Kiinduló módszernek jó.	Rengeteg energiabefektetéssel jár, nagy tömegeket nem lehet vizsgálni.	Fedezés Labdás ember megvédése.	Koronggal játszva hosszabb passzok vannak, így a mozgások, sprintek is hosszabbak, mint labdával játszva.
Nő	Egyetem	Videót vissza lehet nézni.	Emberi tényezőt és időt tekintve nem szerencsés.	Fedezés. Eszközös támadón védekezés.	Alig van különbség. Kézilabdához hasonló mozgásanyag.
Férfi	Egyetem	Alapos elemzés, minden passznál megállítva.	Ez rengeteg időt emészt fel. Amíg esetleg nem tud MI-vel működni.	Fedezés.	Labdával nem lehet tenyerest dobni, emiatt a támadás és védekezés mozgásai is eltérnek.
Férfi	Egyetem és középiskola	Videót vissza lehet nézni, akár a játékosoknak is.	Nagyon időigényes akár egy 5 perces videót is elemezni.	Fedezés.	Nincs nagy különbség, egészen kicsiknél is minden szituációt ugyanúgy le lehet játszani.
Férfi	Középiskola	20 tanóra alatt rengeteget lehet fejlődni.	Korosztályonként nagyon eltérő lehet. Versenysportban hasznosabb lehet.	Fedezés.	Nincs.
Férfi	Középiskola	Minden információgyűjtés hasznos, de kérdés, hogy mit kezdünk vele.	A testnevelőnek alkalmasnak kell lennie a helyes értékelésre – az eredmények helytelen felhasználása inkább káros, mint hasznos.	Labdavezetés.	Labdával játék csak a szabályok megértéséig. Az ügyesebbek már 2-3 óra után tudnak kanyarodós tenyerest dobni, emiatt átalakul a többiek mozgása is.

Nő	Általános iskola	Fejlődési folyamatot tud végigkövetni.	Rengeteg időt igényel. Védekezést nehezebb értékelni.	Eszközös támadón védekezés.	Labdával könnyebb, ezért azzal kezdi az oktatást.
Férfi	Általános iskola	Tanárnak jó visszajelzés, hogy a játékos módszer hatékonyabb.	Rengeteg időt vesz igénybe. Inkább versenysportban használható.	Fedezés.	Passzok típusa más, de az alapmozgások ugyanazok.

Az ultimate frizbi egyedi szabályaiból eredően lehetnek olyan játékkomponensek, melyek mérését a GPAI minden inváziós játékban javasolja, ebben a sportágban azonban nem relevánsak, mivel nem részei a játéknak. A nyolc megkérdezett mindegyike talált erre példát a módszer által vizsgált összetevők között. Legtöbben (hatan) az eszközös társ fedezését jegyezték meg, hiszen az eszközt a védő nem veheti el a támadótól. Említették továbbá a védekezést, ami csak részben mérhető, mivel az emberkövetés szabályos, de az emberfogás során más sportágakban szabályosan alkalmazott érintkezésekkel ellentétben a frizbiben minimális kontaktus is tilos. Egy testnevelő a döntéshozatalt hozta fel, ami az ultimate frizbiben a támadó számára korlátozottabb, mint más labdás inváziós játékokban, hiszen sem eszközös megindulás, sem célra lövés/dobás nem fordul elő. Az eszközös támadó döntéshozatala ezért arra korlátozódik a játék során, hogy mikor, kinek továbbítja a korongot.

Az ultimate frizbi koronggal és labdával játszott változatának értékelésében nem az intézménytípus, hanem a sportági tapasztalat bizonyult meghatározónak. Azok a válaszadók, akik csak pár éve oktatják a sportágot egyáltalán nem, vagy csak alig látnak különbséget a két változat között. Akik viszont rendszeresen készítenek fel csapatokat versenyekre, a korong dobásának variációs lehetőségeit a labdánál sokrétűbbnek értékelik; koronggal játszva az eszköz nélküli támadók és a rajtuk védekező emberkövető játékosok mozgásanyaga is jelentősen bővül.

*„Frizbivel előbb indulnak el előre, míg labdával inkább a labdás társ felé mozdulnak. A frizbi messzire száll és kanyarodik, ezért az elmozgások oldalirányba szélesebbek, és hosszabbak a lefutások, mint labdával.”* (Nő, egyetem)

*„Hamar szeretek frizbire áttérni. Van, aki 2-3 óra után már kanyarodós tenyerest tud dobni. Több szegmense lesz a játéknak, emiatt helyezkedés és a védekezés is másként alakul.”* (Férfi, középiskola)

### 4.3. Az ultimate frizbi kisjátékos modellje

Harmadik kutatásunk első része az intervenció kvantitatív mérése. Ebben kiemelt szerepet kapnak a transzferhatások, hiszen az előkészítő játékok fontos jellemzője, hogy egyes elemek transzferálhatóak a később tanulandó labdajátékokba.

#### 4.3.1. A transzferhatás hatékonysága

A kvantitatív eredmények összsképe kiemelkedő újdonságot mutat számunkra. Nemzetközi szinten is elsőként mértük fel az ultimate frizbi transzferhatásait labdával, korong helyett. S ezzel a módszerrel az eredmények azt mutatják, hogy az emberkövető védekezés (mint egyéni taktikai elem) oktatására kiválóan alkalmas a modell. Az eredmények értelmezhetősége céljából először egy összegző táblázatban mutatjuk be a változások irányát (14. táblázat), majd szám adatokkal igazoljuk az állításokat.

*14. táblázat: Változások az intervenció labdás előmérése és utómérése között (saját szerkesztés)*

	<b>Változások a vizsgálati csoportnál</b>	<b>Változások a kontrollcsoportnál</b>
Összes átadás száma	csökkent	növekedett
Jó döntés aránya	stagnált	stagnált
Jó technika aránya	szignifikánsan csökkent	csökkent

Az alábbiakban részletesen is bemutatjuk az eredményeket.

A videóelemzés első lépéseként mindkét (vizsgálati és kontroll-) csoportban összesítettük a bemenetkor számolt átadásokat, jó döntéseket és a technikailag helyesen végrehajtott passzokat (15. táblázat).

15. táblázat: Labdás mérkőzéselemzés adatai, a vizsgálat kezdetén (saját szerkesztés)

	Vizsgálati csoport		Kontrollcsoport	
	Passzok száma	%-os megoszlás	Passzok száma	%-os megoszlás
Összes átadás	150	100%	120	100%
Jó döntés	115	76,6%	84	70%
Jó technika	99	66,5%	80	66,5%

Eredmények alapján a program oktatása előtt a taktikai csoport átadásainak száma összesen 150, míg a technikai csoportnál 120. A vizsgálati csoportnál a jó döntések aránya magasabb volt, mint a kontrollcsoportnál, statisztikai különbség nem volt kimutatható ( $p=0.216$ ). Mindkét csoport hasonló mértékű helyes végrehajtást mutatott arányaiban, azaz megállapítható, hogy közel azonos játékos tudással rendelkezett a két csapat.

A 20 órás oktatás után a labdás átadások száma a kísérleti csoportnál 129-re csökkent, míg a kontrollcsoportnál 147-re növekedett, vagyis míg a kísérleti csoportnál 11,5%-kal kevesebb átadást hajtottak végre a játékosok, addig a technikai központú csoportnál 22,5%-kal többet. (16. táblázat)

16. táblázat: Összes passz változásai (saját szerkesztés)

	Kísérleti összes passz	Kontroll összes passz
Bemenet	150	120
Kimenet	129	147
Változás mértéke %-ban	(-) 11,5%	(+) 22,5%

A 17. táblázat ismerteti, a helyes döntéshozatalban történő változásokat a 20 órás program hatására.

17. táblázat: Helyes döntéshozatal számai mindkét csoportnál a program elején és végén (saját szerkesztés)

	Vizsgálati csoport			Kontrollcsoport		
	Összes passz	Jó döntés	Jó döntés %-os aránya	Összes passz	Jó döntés	Jó döntés %-os aránya
Bemenet	150	115	76,6%	120	84	70%
Kimenet	129	101	78%	147	104	70,7%
Változás iránya és mértéke %-ban	(-) 11,5%	(-) 12%		(+) 22,5%	23,8%	

A leíró statisztika eredményei szerint a vizsgálati csoportnál növekedett ugyan a helyes döntések aránya, azonban statisztikailag ez nem mutatható ki. Vagyis a labdát birtokló játékosok nem tudtak arányaiban nagyobb számban üresben lévő társat találni, akinek passzolhatnának. A technikai csoportnál a javulás mértéke nem közelíti meg a játékközpontú csoportét. A két csoport változása között sincs statisztikailag szignifikáns különbség, mivel a  $p=0.309$  nagyobb, mint a 0.05-ös szignifikanciaszint.

Következő lépésben a program elején és végén technikailag helyesen végrehajtott dobások számát elemeztük. (18. táblázat)

18. táblázat: Helyes technikával végrehajtott átadások számai mindkét csoportnál a program elején és végén (saját szerkesztés)

	Vizsgálati csoport			Kontrollcsoport		
	Összes passz	Jó technika	Jó technika %-os aránya	Összes passz	Jó technika	Jó technika %-os aránya
bemenet	150	99	66,5%	120	80	66,5%
kimenet	129	70	54%	147	83	56,5%

Az eredmények alapján elmondható, hogy mind a játékközpontú, mind a technikaközpontú csoportnál jelentősen csökkent a helyes technikával végrehajtott átadások száma, a két csoport között nincs statisztikailag szignifikáns különbség, mivel a  $p=0,176$  nagyobb, mint a 0.05-ös szignifikanciaszint. Azonban az egyes csoportok

program előtti és utáni eredményeit elemezve az látható, hogy a játékközpontú csoportnál a technikailag helyes dobások száma szignifikánsan csökkent (19. táblázat).

19. táblázat: T-próba a két csoport dobástechnika és döntéshozatal változásaira (saját szerkesztés)

Vizsgált elem	Eszköz	Minta	Bemenet (0. óra)	Kimenet (20. óra)	t	p	Sig. p<0,05
Jó dobás-technika	Labdával	Vizsgálati	99/150	70/129	5.388	0.013	○*
		Kontroll	80/120	83/147	0.493	0.656	NS
	Koronggal	Vizsgálati	21/118	44/137	-3.962	0.029	NS
		Kontroll	16/127	30/165	-0.911	0.430	NS
Jó döntéshozatal	Labdával	Vizsgálati	115/150	101/129	-0.878	0.445	NS
		Kontroll	84/120	104/147	0.180	0.869	NS
	Koronggal	Vizsgálati	84/118	107/137	-0.738	0.514	NS
		Kontroll	88/127	93/165	1.147	0.335	NS

Amíg a kontrollcsoportban szignifikáns változást nem volt tapasztalható ( $p=0.656$ ), addig a játékközpontú csoportnál szignifikáns ( $p=0,013$ ) volt a romlás mértéke, azaz a diákok határozottan többször passzoltak sikertelenül. Mivel a diákok számukra komfortos eszközzel, labdával játszottak, így a technikai kivitelezés romlása nem azt jelentette, hogy ne tudtak volna labdát dobni, hajítani az intervenció végére. Az értékek romlása ebben az esetben azt jelenti, hogy sokkal nehezebb célt kellett eltalálniuk. Vagyis a társaik sokkal ritkábban voltak üres helyzetben, mivel az ellenfél emberkövető védekezése javult az intervenció végére. Ezt a megállapítást a testnevelőkkel készült mélyinterjúk is megerősítették.

#### 4.3.2. Testnevelők véleménye a modellről

Az alábbiakban az intervencióban részt vett testnevelőkkel készült mélyinterjúk eredményeit mutatjuk be.

##### Indirekt stratégia a sportág oktatásában

A sportág szabályaiból eredő tapasztalat, hogy bármely korosztályban a legkönnyebben oktatható inváziós játék. Saját szavaival mind a négy interjúalany meg is fogalmazta, hogy az ultimate frizbi sportágot nagyon könnyű oktatni. Valamennyien kiemelték, hogy a szabályokból eredően már a legelső tanórától kezdődően képesek a gyerekek a mérkőzésjátékra. Ennek előnyeiről is mindannyian beszéltek. A gyerekek sportág iránti motivációja és a játék élménye mellett fontosnak vélték az együttműködést és a közösségformálás lehetőségét.

További közös pont volt, hogy a non-kontakt szabályokat valamennyien a legfontosabbak között említették, mint a komplex játék bevezetésének feltételét.

A gyakorlatuk és a húszórás ciklusban alkalmazott tanmenet mentén különbségeket is felfedeztünk a válaszokban. Négyük közül az a sportági tapasztalattal rendelkező testnevelő beszélt a szabad harc hiányáról indoklásként, aki vízilabdában és kosárlabdában is rendelkezik játékos és edzői múlttal. Az ultimate frizbi az egyetlen inváziós csapatjáték, melyben a földet érő eszköz nem szabad. Tehát sem harc nem alakulhat ki az eszközért, sem döntést nem kell hozniuk a játékosoknak, hogy támadó vagy védekező szerepet vegyenek fel.

A reformtematika szerint oktató testnevelők megfogalmazták a játékalapú indirekt módszer hatékonyságát. Egyikőjük ezt még labdás sportágak oktatásakor nem alkalmazta. Másikuk viszont a labdarúgást is kisjátékokon keresztül oktatja. Abban mindketten megegyeztek, hogy az ultimate frizbi sportág szabályaiból eredően is kiválóan alkalmas a módszer használatára. És ugyanakkor ennek előnyeit is megtapasztalják a diákok fejlődésében.

*„Jól látható volt, hogy két-három óra alatt ezeket a szabályokat már gyakorlatban is tudták alkalmazni és csak néha kellett javítani náluk.”* (Testnevelő tanárnő 2).

*„A frizbi könnyebben tanítható vagy megközelíthető a taktikai oldalról, vagy sokkal élvezetesebb már eleve tanítani, mert egyszerűen játékkal kezdhetjük.”* (Testnevelő tanárnő 1).

*„Már a labdarúgó szakemberek is rájöttek, hogy a kisjátékokon keresztül érdemes megkezdeni az oktatást. És a frizbiben az egyszerű szabályai miatt ez még könnyebb.”* (Testnevelő 1).

### **Az ultimate frizbi sportág pedagógiai értékei**

A sportág szabályaiból eredő négy fő egyedisége az iskolában oktatandó inváziós sportjátékokkal (labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás, floorball) szemben, hogy non-kontakt, koedukált, nem alkalmaz játékvezetőt, valamint tiltja a lépést az eszközzel (passzkényszer). Ezek az egyediségek nemcsak a mérkőzésjáték szinte azonnali bevezetésének lehetőségét hordozzák magukban, de egyúttal olyan pedagógiai lehetőségeket is hordoznak magukban, melyek más inváziós játékokra nem, vagy kevésbé jellemzőek. Az interjúalanyok egységesen megjegyezték a négy fő pedagógiai unikalitás közül a non-kontakt jelleget és a koedukáltságot.

A bíró nélküli játék generálta konfliktuskezelést és az asszertív kommunikációt, ezáltal a közösségformálódás erejét már csak az a három testnevelő emelte ki, akik évek

óta tanítják a sportágot. Az ultimate frizbiben a szabályaiból eredően nincs relevanciája a taktikai faltnak. Ebből kifolyólag sincs szükség bíróra, játékvezetőre, még nemzetközi versenyszinten sem. Ennek óriási pedagógia jelentősége van az iskolai oktatásban, nevelésben, hiszen minden diákot meg kell tanítani nemcsak a szabályok betartására, de azok betartatására és a vélt igazuk megfelelő kommunikálására, képviselőre.

A passzkényszerből eredő kooperációról hosszasan csak egy interjúalany beszélt. Éppen az a testnevelő, aki évek óta tart edzéseket is ultimate frizbi sportágban.

*„Ebben a sportágban sehol nincs bíró... És az, hogy a fiúk a lányokkal egy csapatban küzdhetnek egymás ellen. Ez a kettő dolog az, amit frizbiben általános iskolában már nagyon jól tudunk használni.”* (Testnevelő 2).

*„Sokat veszekednek eleinte, de aztán megértik, hogy láthatjuk másként a világot. De hogyha másképp is látjuk, és visszalépünk egyet; van olyan közös pont, amiben meg tudunk állapodni. Azt gondolom, hogy ez olyan transzferálható hatása magának a frizbinek, amit nagyon fontos lenne nemcsak a testnevelésben, hanem a pedagógiai kultúrában is integrálni.”* (Testnevelő 1).

*„Kooperációs jellege, hogy nem lehet lépni, és hogy ebből adódóan önkéntelenül is bevonásra kerül az összes többi játékos, azok a típusú gyerekek is, akik egyébként a labdás sportokban kevésbé vagy nem játszanak fontos szerepet”* (Testnevelő 1).

### **Az indirekt, játékalapú sportágoktatás módszertani lehetőségei**

A játékalapú oktatásmódszertan az implicit tanulás lehetőségét aknázza ki azzal, hogy a diákok nem egy utasítást hajtanak végre vagy egy bemutatott mozgásmintát igyekeznek utánozni, hanem a játék során egy feladatot (egy keretet) kapnak, melyet saját döntéseik mentén kell megoldani (megtölteni).

Mindezen túlmenően a játékalapú módszertannak vannak sportági és sportágközi pozitívumai, lehetőségei. Azáltal, hogy az ultimate frizbit játékokon keresztül, folyamatos döntéshozatali környezetben tanulják és gyakorolják olyan következményeket is tapasztalhatnak a testnevelők, melyeket a hagyományos technikai módszerrel nem vagy kevésbé.

Az oktatásmódszertanból eredő egyik lehetséges hozzáadott érték a sportágközi transzferhatás. Az interjúrészesletek – terjedelmükben – komoly eltérést mutatnak aszerint, hogy a testnevelő a taktikai vagy a technikai tanmenet szerint dolgozott. A taktikai csoportok testnevelői hosszasan sorolták vonatkozó felismeréseiket, mindkét interjúalany több mint tíz percig beszélt a témában: beszéltek a társas kapcsolatok kialakulásáról; a

kooperatívítás gyors megjelenéséről; arról, hogy sokkal kevesebb diák került „perifériára” játék közben, mint más csapatsportoknál; illetve konkrétan az üresbe mozgás, elszakadás és az ezekre épülő emberkövető védekezés megértését és gyorsan kialakuló alkalmazását emelték ki saját szavaikkal. Míg a technikai csoportok testnevelői röviden, néhány mondatban nyilvánultak csak meg.

Az oktatásmódszertanból eredeztethető másik fontos következmény, hogy a testnevelők és így diákjaik mást tekintenek a játék legfontosabb, ún. kulcselemeinek. A technikai módszerrel oktatók szerint az intenzív, folyamatos játék kialakulásához a legfontosabbak a támadó technikai elemek, vagyis az elkapások, dobások kivitelezése. Míg a reformmódszerrel oktatók (és ezáltal diákjaik) taktikai, sőt csapattaktikai elemeket helyeztek előtérbe.

*„Hova helyezkedjen, hogy mikor kell nagyon futni, mikor kell a társat segíteni, hogy kell összedolgozni. Gyorsabban megéri az összetett feladatokat is, hiszen már valami hasonlót csinált a frizbin.”* (Testnevelő tanárnő 1).

*„Egy jó elkapó aranyat ér! Aki biztosan meg tudja fogni zónában.”* (Testnevelő 2).

*„Ahogy haladtunk előre az időben elkezdett fejlődni arra, hogy legyen fix emberre mindenkinek. Emberfogást legalább annyira kellene hogy figyelje, mint magát a korongot.”* (Testnevelő 1).

#### **4.3.3. Tanárok válaszai a kisjátékos módszerről**

A harmadik kutatásunk: a 107 pedagógus által kitöltött kérdőíves vizsgálatunk eredményeit közöljük az alábbiakban.

Első lépésben a kérdőív sportjátékok oktatásával kapcsolatos belső koherenciáját vizsgáltuk meg tíz kérdés mentén; vagyis hogyan lehet csoportokba rendezve dimenziókat kialakítani. A faktoranalízis eredményeképpen (19. táblázat) három faktort sikerült létrehozni, amelyek mentén a sportjátékok oktatásának gyakorlata körvonalazható:

**1) Csapatsportjátékok** kiemelt szereppel bírnak a testnevelésórán, azaz ezen faktorértéke azon megkérdezettek esetében volt magas, akik a csapatsportjátékokra nagyobb hangsúlyt fektetnek, fontosnak tartják azt, és véleményük szerint a sportjátékok tanítása értéket jelent a diákok számára.

**2) Technikai elemek** minőségi oktatása a sikeres sportjátéktanítás kulcsa, azaz azon válaszadók esetén volt magas a faktorértéke, akik számára fontos a technikai képzés, és úgy érzik, hogy a technikai tudás oktatása kiemelt szereppel bír a testnevelésórakon.

3) A harmadik faktor azon testnevelőknél magas, akiknél a diákok **motiváltsága** meghatározó tényező a tananyag kiválasztásában.

20. táblázat: A faktoranalízis statisztikai eredményei, korrelációs együtthatók a 0,25 feletti értékei (saját szerkesztés)

		Sport-játék	Technika	Motiváció	Kommunalitás
Állítás	Magyarázott variancia	22,75%	21,37%	16,26%	
Mind az alsós, mind a felsős pedagógusnak nagy segítség lenne, ha egy könnyen megtanítható CSAPATSPORTJÁTÉKOT már alsóban megtanulhatna minden diák.		0,875			0,780
A felsős testnevelőnek nagy segítség lenne, ha egy CSAPATSPORTJÁTÉKOT már alsóban megtanulhatna minden diák, mert így homogénebb osztály lépne 5. évfolyamra.		0,770		0,263	0,678
Az alsó tagozaton a diákok többsége nem játszik úgy testnevelési és előkészítő játékokat, hogy azt hasznosítani lehetne 5. évfolyamon a CSAPATSPORTOK megkezdésénél.		0,745			0,578
Helyes technikai tudás nélkül nem lehet elkezdni a taktika oktatását.			0,805		0,656
Az 1:1 elleni játéknak az oktatás kezdetétől meg kell jelennie.			0,786		0,640
A diákok elveszítik a játék iránti motivációjukat, ha a technikai tudásuk még gyenge.		0,366	0,638		0,541
A technikát a kezdetektől dinamikus (játék)helyzetekben kell gyakorolni.			0,589	0,273	0,455
A technikai elemek monoton, játékszituáción kívüli gyakorlása miatt a diákok elvesztik motivációjukat az adott SPORTJÁTÉKRA vonatkozólag.		0,323		0,758	0,680
A diákok szívesen játszanak már akkor is, ha a technikai tudásuk még gyenge.				0,756	0,626
Az 5. évfolyam végére szinte csak azok képesek CSAPATSPORTJÁTÉK játszására, akik egyesületi szinten versenyeznek.		0,286		0,536	0,404

Az a tény, hogy a testnevelői munka mellett folytat-e edzői tevékenységet a válaszadó, szignifikáns eltérést csupán a csapatsportjáték faktorában mutatott ( $t(55)=2,219$ ;

$p=0,031$ ), mely alapján kijelenthető, hogy az edzőként is tevékenykedő testnevelők a csapatsportjátékok előtérbe helyezését tartják fontosnak. Másik két faktor esetében szignifikáns eltérés nem volt, lásd 20. táblázat.

21. táblázat: A három faktor átlagainak összehasonlítása a tanítás melletti edzői tevékenység szerint (saját szerkesztés)

Faktor	Jelenleg edzősködik tanítás mellett?	Levene				t-próba	
		Átlag	Szórás	F/Szig.	t/Szig.		
Csapatsportjáték	Igen	0,321	0,961	0,001		2,219	
	Nem	-0,251	0,971	0,977		0,031	
Technika	Igen	0,141	1,082	1,154		0,943	
	Nem	-0,110	0,933	0,287		0,350	
Motiváció	Igen	-0,040	0,941	0,096		-0,266	
	Nem	0,031	1,058	0,758		0,791	

Ugyanezen elemzést elvégeztük azon testnevelőknél, akik sportjátékedzőként dolgoznak, és érdekes módon szignifikáns eltérést a három faktor egyikében sem találtunk (21. táblázat), azaz egyik oktatási szemlélet sem jellemzi őket a sportjátékok tanításakor a testnevelésórán. Azonban fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy eredményeinket befolyásolhatta az a tény, hogy a sportjátékedzők száma nagyon alacsony, vagyis messzemenő következtetéseket nem vonhatunk le.

22. táblázat: Sportjáték- és más sportági edzők faktorainak összehasonlítása (saját szerkesztés)

Faktor	Milyen sportágban edzősködik jelenleg?	Levene				t-próba	
		Átlag	Szórás	F/Szig.	t/Szig.		
Csapatsportjáték	Nem	-0,095	0,966	0,587		-1,060	
	Sportjáték	0,206	1,069	0,447		0,294	
Technika	Nem	-0,048	0,994	0,182		-0,531	
	Sportjáték	0,104	1,033	0,671		0,597	
Motiváció	Nem	0,086	1,013	<0,001		0,958	
	Sportjáték	-0,187	0,973	0,996		0,342	

Az eredmények könnyebb értelmezhetősége céljából egy táblázatba rendezzük az egyes kérdéskörökben mért eredményeket (22. táblázat), majd ezt követően egyesével részletesen is bemutatjuk a kérdésköröket.

23. táblázat: Leggyakoribb válaszok az egyes kérdéskörökben (saját szerkesztés)

	<b>Felső tagozat</b>	<b>Középiskola</b>	<b>Edzők</b>
A sportjátékok fő célja testnevelésórán	Kötetlen játék	Technika és taktikai gyakorlása	Kötetlen játék
A játék leggyakoribb helye testnevelésórán	Óra végén	Óra elején	Óra elején
A kisjátékos módszer hatékony?	Inkább igen	Teljesen igen	Inkább igen
A sportjátékoktatás leggyakoribb módja	Alacsony létszám, akár több pályán	Alacsony létszám, akár több pályán	Alacsony létszám, akár több pályán
A taktikaoktatás előfeltétele a technikai tudás?	Inkább igen	Inkább igen	Inkább igen
A sportjátékoktatását mivel kezdi?	Technikai elemek	Technikai elemek	Technikai elemek
A technika és taktika párhuzamos oktatása hatékony?	Inkább igen	Inkább igen	Inkább igen
A taktikai elemeket mikor oktatja?	Technika után	Technika előtt labda nélkül	Technika után

### **A sportjátékok fő célja testnevelésórán**

Fontosnak tartottuk megvizsgálni, hogy a sportjátékok milyen szerepet töltenek be az oktatás folyamatában, azaz elsődlegesen milyen célból építik be a testnevelő tanárok az óra tananyagába. A megadott kérdések közül a válaszadók csak egyet jelölhettek be.

Elmondható, hogy a középiskolai pedagógusok kétharmadánál a (sport)játékok oktatásánál elsődleges cél a technika és a taktika gyakorlása, míg a felső tagozatban oktatók és az edzők közel fele (47%) kötetlen játékként építi be a sportjátékokat az órákba. Ez a magas arány annak tükrében elszomorító, hogy a kötetlen játéknál általában nincs céltudatos gyakorlás vagy tanítás, csak az alkalmanként adódó pedagógiai vagy taktikai helyzetek miatt állítják meg a játékot a kollégák. A „technika és taktika gyakorlása” lehetőségét a várakozásunknál kevesebben választották. Ezt a tényt támasztja alá az az eredmény, hogy az alább olvasható válaszok közül mikor szakítja meg a (sport)játékok menetét, „ha oktatási céllal kiemelünk/megbeszélünk (esetleg gyakorolunk) egyes játékelemeket” választ 40 kolléga (azaz 37%) választotta. A kérdőívben a testnevelők maximum három választ jelölhettek be az alábbiakból:

- soha nem szakítom meg, hadd játszanak kötetlenül;
- csak akkor szakítom meg, ha az előzetes megkötést nem tartják be;

- akkor szakítom meg, ha valamilyen okból nem dinamikus/folyamatos (pl. egyik csapat túlságosan dominál; valaki nem érti a szabályokat stb.);

- akkor szakítom meg, ha oktatási céllal kiemelünk/megbeszélünk (esetleg gyakorolunk) egyes játékelemeket;

- csak akkor szakítom meg, ha az egyik diák balesetveszélyesen játszik.

Figyelemfelkeltő, hogy az edzők egyharmadának célja a technikai elemek gyakorlása a játékok során, míg azon kollégáknál, akik nem edzősködnek a tanítás mellett, ez az arány a 10%-ot sem éri el. Az általános és középiskolai válaszok alacsony szintje annak tükrében meglepő, hogy a kollégák 61-67%-a technikai elemekkel kezdi a sportjátékok oktatását. Felmerül a kérdés, ha a technikai elemek oktatása ennyire kiemelt, akkor a játékban való gyakorlása, főleg az általános iskolában, miért nem fontos?

A testnevelésórák egyik feladata a tehetséggondozás, ennek ellenére örömmel tapasztaltuk, hogy a versenyre történő felkészülést nagyon kevés testnevelő jelölte meg, sőt a középiskolában már fel sem merült a gondolat. A csoportbontásra kapott alacsony válaszok arra utalnak, hogy a differenciált oktatásnak ez a szervezési formája még nem terjedt el a hazai gyakorlatban. Igaz, nem ritka eset, hogy egy-egy osztályban olyan magas a tanulói létszám, hogy helyhiány miatt nem lehet megvalósítani egy légtérben a kispályás játékok mellett az egyéb mozgásos tevékenységek gyakorlását is, azonban, a létesítmények minőségére adott válaszok alapján, ez sem indokolja a középiskolai pedagógusok teljes elzárkózását.

### **A játék leggyakoribb helye testnevelésórán**

A játékcentrikus oktatás egyik jellemzője, hogy a tananyagátadás elsődlegesen játékokkal történik, szinte a teljes órán labda nélküli és labdás játékokkal tanulnak és gyakorolnak a diákok. Kíváncsiak voltunk arra, hogy a sportjátékos órákon a játék(ok)nak mekkora szerep jut.

Az óra végi kötetlen játék választ ebben a szöveggörnyezetben is ugyanannyi (28%) középiskolai testnevelő jelölte meg, mint az előző kérdésnél. Ebből arra következtethetünk, hogy a középiskolákban a kollégák több, mint egynegyede tananyagtól függetlenül kötetlen sportjátékkal zárja a tanórát. Ebben a kérdéskörnyezetben a felső tagozatban oktatók válasza 10%-kal csökkent. Talán ez összefüggésbe hozható azzal az eredménnyel, hogy az általános iskolai testnevelők legmagasabb (23%) arányban jelölték meg, az „egész órán játékkal tanítás lehetőségét. Reményeink szerint dinamikus környezetben oktatják a

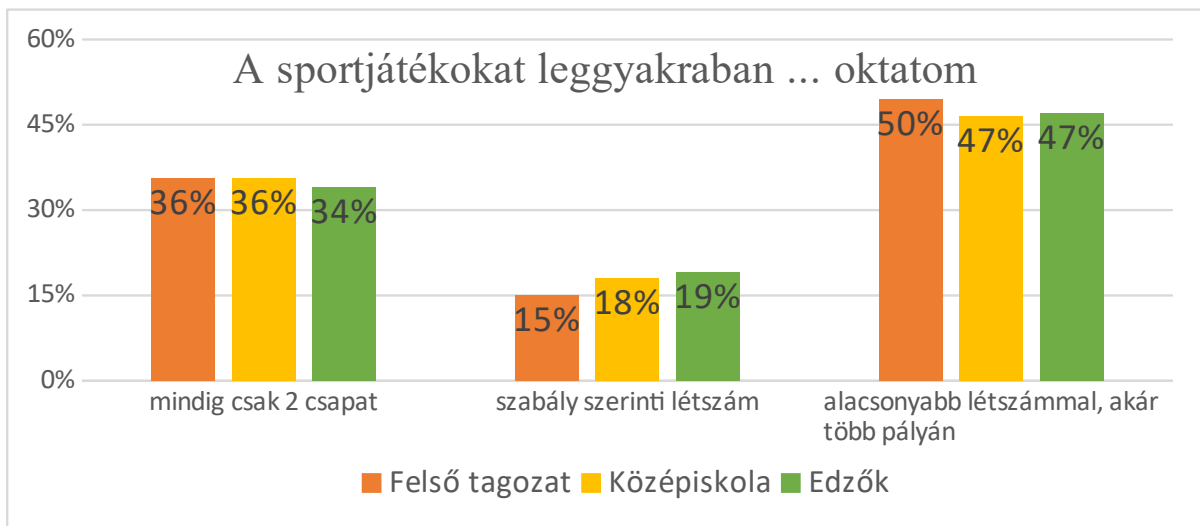
technikai és taktikai elemeket. Továbbá meg kell jegyezni, hogy azt az órafelépítést, ahol az óra elején és végén játék van, a reformmodellek (Wright és mtsai., 2009) is támogatják; sőt javasolt szerkezeti struktúra a konstruktív oktatáshoz. Ennek feltétele, hogy az óra eleji és végi játékok tudatos választással és tervezéssel a főrészen gyakorolt technikai vagy taktikai elemek tanulását és gyakorlását szolgálják. Vizsgálatunk ilyen mélységű elemzést nem tett lehetővé, így a jövőben további kutatást igényel, hogy a testnevelők mi alapján választják ki a játékokat. A legszomorúbb eredmény, hogy a testnevelők 10%-a válaszolta, hogy játékra nincs idő.

Felmerül a kérdés, hogy akkor vajon mi lehet az óra tananyaga a sportjátékok oktatásakor? Korábbi tanulmányunk (Erdősi, Kovács, 2023) eredményei arra utalnak, hogy a technikai elemek tanítása és a helyes kivitelezés gyakorlása – játéktól izoláltan – olyan fontos jelentőséggel bír a testnevelőknél, hogy még a játék is háttérbe szorul.

### **A kispályás módszer hatékonysága**

A testnevelésórák prioritása az intenzitás és a maximális részvétel, mind a hazai, mind a nemzetközi gyakorlatban. Többek között ezért is fontos vizsgálati szempont a terhelés alakulása minden új oktatási módszer, modell bevezetésekor. Ahogy a szakirodalmi áttekintésben olvasható, a kispályás oktatás mindkét feltételnek maradéktalanul megfelel. Ezzel szemben ugyanez nem mondható el a „válasszunk két csapatot!” módszerről.

A testnevelők véleménye szinte megkérdőjelezhetetlenül és egyöntetűen pozitív a kispályás oktatás eredményességéről: négyes skálán több mint 90%-uk a teljesen igen vagy inkább igen választ jelölte meg. Azonban, amikor a kispályás oktatás iskolai gyakorlatára kérdeztünk rá, akkor ez a szervezési eljárás csak a felső tagozatban oktató tanároknál éri el az 50%-t (5. ábra).



4. ábra: Sportjátékok játszátásának módja (saját szerkesztés)

Az eredmények arra utalnak, hogy míg a kollégák egyetértenek a kispályás foglalkoztatás előnyeivel, közel 50%-uk mégis szívesebben alkalmazza az áttekinthetőbb, kontrollálhatóbb „kétcsapatos” megoldást. Véleményünk szerint az alacsony számú válaszoknak nem (csak) az oktatási körülmények az okai – amit közepesen értékelték a megkérdezett kollégák –, hanem a probléma összetettebb. Az egyik megfontolandó szempont, hogy a testnevelésóra veszélyes üzemmód. Ismert, hogy a baleset- és sérülésmentes környezet biztosítása az első lépés a pozitív légkör megteremtéséhez. Több labda, több játéktér és több játék egyidőben, párhuzamosan; első hallásra akár ijesztőnek, de semmiképp sem biztonságosnak vagy átláthatónak tűnik. Azaz az ilyen jellegű órák szervezése, pályák kialakítása komoly menedzselést igényel; a lebonyolítása rutint és tapasztalatot; valamint a hatékony hibajavítás és visszajelzés nemcsak állandó figyelmet, de maximális odafordulást kíván meg a testnevelőtől (Rovegno és mtsai., 2001). Másodsorban az eredmények arra utalnak, ha nem is szignifikánsan, de a NAT által előírt elvárások is befolyásolják az oktatási módszereket. Míg az általános iskola 5-8. osztályában „a tanulása eredményeként a tanuló ... a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket”; addig a középiskolában „a folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett” az előírt követelmény. (Nemzeti alaptanterv 2020). Azaz talán nem véletlen, hogy míg a felső tagozatos kollégák gyakrabban alkalmazzák a kispályás oktatást, addig a középiskolai testnevelők a szabály szerinti létszámot (Kovács, Erdősi, 2023).

### **A taktikaoktatás előfeltétele a technikai tudás?**

A taktikacentrikus oktatás módszertana teljes mértékben felborítja a klasszikus (technikaközpontú) tanítási folyamat sorrendjét. A technikai elemek oktatása előtt, vagy azzal párhuzamosan már megjelenik a taktika tanítása is, azaz a technikai elemek központi szerepe jelentősen csökken. Ezért fontosnak tartottuk feltérképezni, hogy a kollégák hogyan vélekednek a technikai elemek jelentőségéről a taktika korai oktatása szempontjából. A kérdőívben egy 4 fokú skálán kellett megjelölni, hogy az adott állítással milyen mértékben értenek egyet.

A testnevelők kétharmada (inkább) egyetért azzal, hogy a technikai elemek ismerete nélkül nem lehet elkezdni a taktika oktatását. Edzőként is tevékenykedő testnevelők véleménye a technikai elemek oktatásáról nem tér el az általános gyakorlattól, azaz kicsi a valószínűsége annak, hogy az iskolai testnevelés gyakorlatában új tanítási módszereket alkalmaznának a sportjátékok oktatásakor. Sőt, az edzői gyakorlattal rendelkező kollégáknál a technika dominanciájú szemlélet határozottabban jelenik meg: a válaszadó edzők negyede (szemben a testnevelők 15 és 18%-ával) teljesen egyetért azzal, hogy helyes technikai tudás nélkül nem is lehet taktikát oktatni. Továbbá feltűnő, hogy a középiskolában oktató testnevelők kimagaslóan magasabb arányban (18%) egyáltalán nem értenek egyet az állítással, míg a felső tagozatban tanító társaik egyharmada inkább csak hajlik az ilyen jellegű véleményre.

### **A sportjáték oktatását mivel kezdi?**

Fenti tendenciákat támasztja alá azon kérdésre kapott válaszok eredménye, hogy „Mivel kezdi a sportjátékok oktatását?”. A kollégáknak 3 válasz közül kellett kiválasztani azt, ami a legjobban jellemzi tanításukat.

A sportjátékok oktatásának gyakorlata egybeesik a testnevelők véleményével. Azaz, a kollégák kétharmada szerint a technikai tudás nélkül nem lehet taktikát tanítani eredményesen és 61%-uk (általános iskolai tanár) és 67%-uk (középiskolai pedagógus) technikai elemekkel kezdi a sportjátékok oktatását. Az edzők 78%-a preferálja ezt a módszert. A fentebbi megfigyelést támasztja alá az az eredmény, hogy a középiskolai tanároknál a technika elsődleges szerepe, ha nem is határozottan, de csökkenő tendenciát mutat.

Megvizsgáltuk, hogy a technikai elemek jelentőségére adott válaszok mutatnak-e összefüggést a három faktorról (sportjátékalapú, technikai alapú és motivációs szemlélet). Míg a technikacentrikus kollégák véleménye szignifikánsan korrelált ( $r=0,495$ ;  $p<0,001$ ) a

technikai elemek fontosságára (ahogy vártuk), addig a sportjátékos és motivációs dimenzióknál nem találtunk hasonló eredményt.

A kezdeti reformjátékoktatási elméletek (TGfU, TGM) a taktikai gondolkodást és az ahhoz köthető (játék)elemek tanítását a technikai elemek oktatása előtt javasolják. Azonban azóta egyre több modell (pl. nemlineáris pedagógia) rávilágított a technika és taktika együttes oktatásának előnyeire.

### **A technika és taktika párhuzamos oktatása**

A technika és a taktika egyidejű, tandemoktatásának hazai gyakorlatát is körbejártuk a kérdőívben. A testnevelőknek négyfokú skálán kellett megjelölni, hogy milyen mértékben értenek egyet a tandem oktatás hatékonyságával.

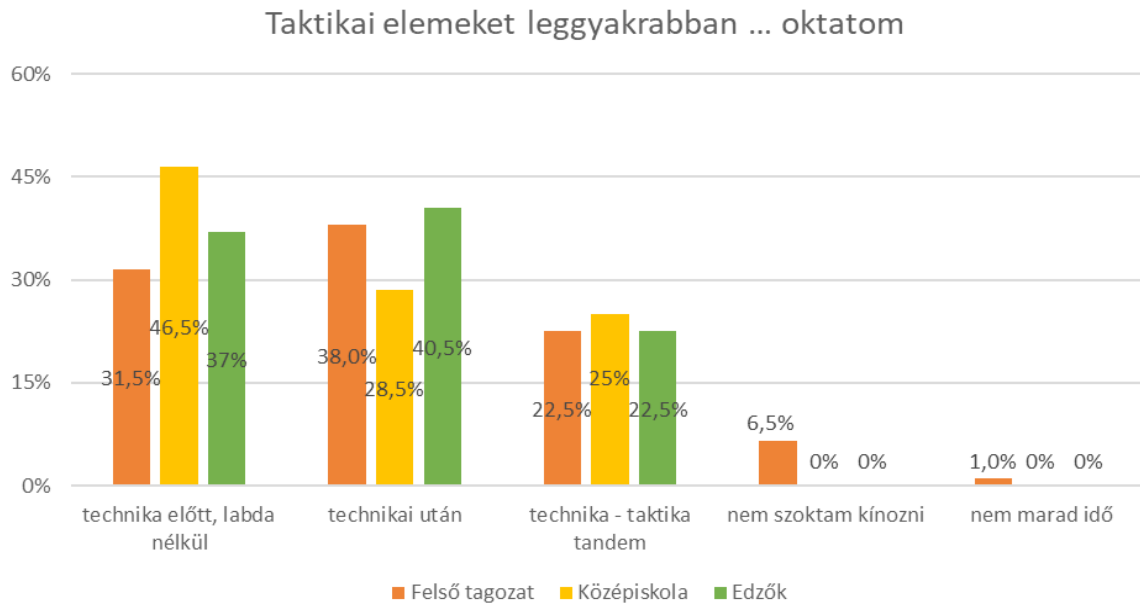
Függetlenül tanított korosztálytól vagy edzői tapasztalattól, a válaszadók több mint 80%-a pozitívan nyilatkozott a tandemoktatási modell hatékonyságáról. Teljesen elutasító válasz egyáltalán nem érkezett, amely ellentmond a korábbi eredményeknek, azaz technikai tudás nélkül nem lehet hatékonyan taktikát tanítani. Korábbi megfigyelésinkkel egybecseng, hogy a középiskolai tanárok a legmagasabb arányban (35,5%) értenek teljesen egyet a tandemoktatással és ők a legkevésbé szkeptikusak.

Megvizsgáltuk, hogy a tandemoktatásra adott válaszok mutatnak-e összefüggést a három faktorról (sportjátékalapú, technikai alapú és motivációs szemlélet). A tandemoktatás hatékonysága egyik dimenzióval sem mutatott összefüggést, azonban a minél kevesebb taktikai elemmel kínozni a diákokat állítás, meglepő módon a csapatsportjátékokat preferáló testnevelők által adott válaszokkal mutatott szignifikáns kapcsolatot ( $r=0,485 < 0,001$ ). Azaz minél komolyabb értéket jelent a sportjátékok tanítása, annál kevesebb szükség van a taktikai oktatásra. Az eredmény megválaszolása további kutatásokat igényel.

A kérdőív segítségével megpróbáltuk részleteiben is feltérképezni a taktikai elemek oktatásának gyakorlatát, vagyis hogyan épülnek be a tanítás folyamatába (6. ábra). Az alábbi lehetőségek közül csak egy választ lehetett bejelölni: A sportjátékok taktikai elemeit...

1. Eszköz (pl. labda) nélkül, a rávezető játékokkal oldom meg – a technika oktatása előtt.
2. Csak a technikai elemek után kezdem el oktatni.
3. Legtöbbször a technikai elemekkel párhuzamosan kezdem el oktatni.
4. Nem szoktam taktikai elemekkel kínozni a diákokat.

## 5. Taktikai elemekre már nem marad idő.



5. ábra: Taktikai elemek oktatásának gyakorlata (saját szerkesztés)

Várakozásunkkal ellentétben a kollégák magas arányban jelölték meg a „labda nélküli, játékos taktikai oktatás”-t, és ez kiugróan igaz a középiskolai kollégákra (46,5%), ami arra utal, hogy a középiskolai oktatásban rendszeresen megjelenik a taktikus gondolkodás tanítása, testnevelési játékokon keresztül. A korábbi eredményekkel ellentétben kevesen jelölték meg, hogy a taktikát a technikai elemek után tanítják, és a legalacsonyabb mértékben a középiskolai kollégák.

Meglepetést okozott a technika és taktika párhuzamos oktatására kapott eredmény. Amíg a testnevelők többsége (80%-a) hatékonynak véli a módszert, addig a gyakorlatban ezt a lehetőséget már csak a válaszadók 22-25%-a alkalmazza. Ahogy a szakirodalmi áttekintésben is olvasható a technika és taktika párhuzamos oktatásának kulcseleme a taktikai alapismeretek (labdás és labda nélküli) transzferálása a különböző sportjátékok között. (Például: inváziós játékoknál 1:1-, 2:1-, 2:2- stb. elleni játékok.) Ahhoz, hogy ez a fajta oktatási szemlélet megvalósulhasson, ismerni kell a sportjátékok taktikai szempontú csoportosítását. A kérdőívben arra kértük a kollégákat, hogy a kosárlabda, röplabda, labdarúgás, floorball és a méta játékok közül válasszák ki a 3 db inváziós sportjátékot. A válaszadók 37%-a a hibás métát vagy röplabdát jelölte meg, sőt négy fő mindkettőt. Az felső tagozatban tanító kollégák tévedése magasabb volt (46%), mint a középiskolában tanító kollégáiknak (28%). A magas hibázás arra utal, hogy a testnevelőtanár-képzésen és

továbbképzéseken a taktikai csoportosításnak és annak előnyeinek hangsúlyosan meg kell jelennie a sportjátékok oktatásmódszertanában, hogy a technikai és taktikai elemek párhuzamos oktatása megvalósulhasson.

### **Különbségek a Pedagógus-továbbképzést végzettek viszonylatában**

A válaszadók közül 23 fő a kérdőív kitöltése előtt már elvégezte az Oktatási Hivatalnál akkreditált pedagógus-továbbképzésünket. Az eredeti kutatásban, és az abból készült és megjelent szakirodalmi cikkben nem került sor az általuk adott válaszok összehasonlítására a képzést el nem végzett kitöltők válaszaival. Disszertációnk gyakorlati hasznosságát azonban megerősítheti, ha az eredmények arra is rámutatnak, hogy az ultimate frizbi kisjátékos oktatásmódszertanát bemutató akkreditált továbbképzést elvégzett pedagógusok eltérő válaszokat adnak. Ezért az alábbiakban összehasonlítjuk a két csoport által adott válaszok eredményeit is (23. táblázat).

24. táblázat: Jelentősen eltérő válaszok a továbbképzés elvégzésének függvényében (saját szerkesztés)

	<b>Továbbképzésen részt vettek (vizsgálati csoport)</b>	<b>Továbbképzésen részt nem vettek (kontroll csoport)</b>
Válaszadók száma (fő)	23 fő	84 fő
1. Inváziós játékok ismerete (%)	78,3 %	59,3 %
2. Csapatsportjáték alsó tagozaton (1-4-es skálán)	3,22	2,87
3. Kisjátékos módszer hatékonysága (1-4-es skálán)	3,7	3,22
4. Játék technika gyakorlása nélkül (1-4-es skálán)	2,52	3,5
5.a Kislétszámú játékok egyszerre több pályán (% , három lehetséges válasz közül)	61 %	44 %
5.b Mindig egy pálya, teljes létszámmal (% , három lehetséges válasz közül)	17 %	40 %

1. kérdés. A válaszadóknak öt felsorolt sportjátékból kellett kiválasztaniuk azt a hármat, melyek az inváziós sportjátékok családjába tartoznak. Az egyes sportjátékok közötti

(taktikai) transzferhatások és/vagy az előkészítő jelleg kihasználásának feltétele, hogy a testnevelő tudja csoportosítani a játékokat. Ezért kíváncsiak voltunk, hogy a megkérdezettek milyen arányban képesek erre. Ez a tudásuk természetesen eredhetett elméleti alapból, ha esetleg nemzetközi vagy hazai szakirodalomban találkoztak már az inváziós játékok definíciójával. Illetve mivel öt felsorolt válaszlehetőségből kellett választaniuk, így passzív tudásként is megjelenhetett a helyes válaszadás, amennyiben a testnevelő helyesen gondolta végig, hogy melyik három sportágra jellemző az „invázió”.

A vizsgálati csoportba osztott válaszadók elméleti szinten kellett, hogy találkozzanak az inváziós játékok fogalmával, mert a frizbis továbbképzésnek ez kötelező tartalmi eleme.

Ennek megfelelően jóval magasabb is volt a vizsgálati csoportban a helyes válaszok aránya. 78,3%-uk helyesen választotta ki a labdarúgást, kosárlabdázást és floorballt. Míg a frizbis továbbképzésen részt nem vett tanárok mindössze 59,30%-a választotta ki helyesen a három sportágot.

A vizsgálati és kontroll csoport válaszainak skáláján a nyolc állításból ötben 0,1-es vagy annál kisebb volt az eltérés. Háromban viszont több mint 0,35-os eltérést mértünk, ezeket jelenítettük meg a táblázatban.

2. kérdés. *„A felsős testnevelőnek nagy segítség lenne, ha egy CSAPATSPORTJÁTÉKOT már alsóban megtanulna minden diák, mert így homogénebb osztály lépne 5. évfolyamra.”* állítással a vizsgálati csoport 3,22-os, míg a kontroll csoport 2,87-os skálával értett egyet. A 35 százalékos eltérés azt mutatja, hogy a frizbis képzésen részt vettek nagyobb arányban vennék örömmel, ha az alsóban egy játékot olyan szinten megtanulnának a diákok, hogy arra felsőben építeni lehetne. Ez a különbség eredhet abból az ajánlásból is, melyet a továbbképzés során tapasztalhattak meg. A továbbképzésen ugyanis mind elméletben, mind gyakorlatban megtapasztalják a résztvevők, hogy egyfelől az ultimate frizbi oktatása rendkívül egyszerű sportági előképzettség nélkül. Másfelől a továbbképzésnek külön tartalma, hogy a megtanított ultimate frizbi sportjátékkal hogyan lehet előkészíteni a labdás inváziós sportjátékok oktatását.

3-4. kérdések. A másik kettő nagyobb eltérésű válaszokat mutató kérdést érdemesnek tartjuk együtt értékelni.

*„A sportjátékok leghatékonyabb oktatási módszere: minél többször kis létszámú csapatokban játszani a diákokat.”* állítással a vizsgálati csoport (3,7) 0,48-dal magasabb skálán értett egyet mint a kontroll csoport (3,22). Ugyanakkor *„A sportjátékok leghatékonyabb oktatási módszere: inkább minél többet játszanak a diákok, mint*

*technikával kínlódjanak.*” állítással éppen a kontroll csoport (3,50) értett egyet 0,98-dal magasabb skálán, mint a vizsgálati csoport (2,52).

A számoknál maradva: a nyolc kérdésre adott összes válaszok viszonylatában a legmagasabb skálát 3,7-del és a legalacsonyabb skálát 2,52-dal itt mértük, mindkettőt a vizsgálati csoportban.

Számunkra ez azt jelenti, hogy míg a frizbis továbbképzésen részt nem vett (kontroll csoport) testnevelők ellentmondást látnak a kis létszámú játékok és a technikai elemek gyakorlása között – és talán emiatt kevesebbet is játszatják a diákokat. Addig a frizbis továbbképzést elvégzett (vizsgálati csoport) testnevelők szerint a technikai elemek gyakorlása a kis létszámú játékok közben is meg tud valósulni. Tehát a vizsgálati csoport tagjai nagyobb arányban használhatják a technikai elemek gyakorlására a kis létszámú játékokat. Ez a véleményük egybe esik a továbbképzésen elhangzott és gyakorolt tartalommal, hiszen az ultimate frizbi technikai elemeinek gyakorlására kifejezetten a kisjátékos oktatásmódszertant javasoljuk, szemben az izolált, statikus gyakorlással.

5. kérdés. *„Milyen módon játszatják leggyakrabban a sportjátékokat?”* kérdésre a két leggyakoribb választ emeltük ki táblázatunkban. A vizsgálati csoport tagjai 61%-ban válaszolták, hogy *„A sportjátékokat leggyakrabban alacsonyabb létszámmal, akár több pályán egy időben játszatják”* és 22%-ban *„a szabályokban előírt létszámmal, akár több pályán egy időben.”* Vagyis 83%-uk létszámcsökkentéssel vagy anélkül, de alkalmazza a kisjátékos módszert, és egy időben több pályán is játszat. Míg a kontroll csoportban ez 44% és 15%. Vagyis 59%-uk alkalmazza a kisjátékos módszert, míg 41%-uk vagy ragaszkodik az eredeti pályamérethez és egyszerre egy pályán játszat, vagy egyáltalán nem játszat csapatsportjátékot.

A vizsgálati csoport tagjaira nagyobb tudatosság jellemző a kisjátékos oktatás terén. Nagyobb arányban alkalmazzák a kisjátékos oktatást, és nagyobb arányban tartanak hasznosnak, ha a diákok már alsóban legalább egy csapatsportot olyan szinten elsajátítanak, amire felső tagozaton építhetne a testnevelő. Ugyanakkor a technikai elemek oktatását kisebb arányban alkalmazzák tudatosan játék közben. Végül pedig mégis 24%-kal nagyobb arányban játszatnak egyszerre több pályán (akár kisebb létszámmal). Összegezve az összehasonlítás eredményeit elmondhatjuk, hogy a frizbis képzést elvégzett pedagógusokra inkább jellemző, hogy a technikai elemek oktatására nem, de azok gyakorlására igenis nagyobb arányban és tudatosabban alkalmazzák a kisjátékos módszert.

#### 4.3.4. Kerettanterv és a TIGU

Alábbiakban a dokumentumelemzésünk eredményeit mutatjuk be. A NAT 2020-hoz tartozó kerettanterv tartalmát vetettük össze az általunk kidolgozott oktatási modell leírását tartalmazó tankönyvi tartalommal.

25. táblázat: Fejlesztendő feladatok és megvalósulásuk a TIGU-val (saját szerkesztés)

	Kerettantervben előírt	Ultimate frizbivel megvalósítható (TIGU)
Sportjáték fejlesztési feladatok és ismeretek (db)	7	5
Labdarúgás (db)	11	6
Kézilabda (db)	8	3
Kosárlabda (db)	9	4
Floorball (db)	9	2
Röplabda (db)	6	1

Az 5-6. évfolyam számára készült Kerettantervben olvassuk:

##### **„Fejlesztési feladatok és ismeretek**

- *Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása*
- *Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett*
- *A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés*
- *1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása*
- *Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása*
- *Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása*
- *A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrésztámadó, -védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása”*

„A fenti hét követelményből ötben tudjuk „kiváltani” a sportágspecifikus előkészítő kisjátékokat az ultimate frizbivel. Nem kevesebbet állítunk tehát, minthogy a négy labdás

inváziós sportjáték előkészítési munkájának 5/7 részét kiválthatjuk egy komplex sportjátékkal, az ultimate-tel! A testnevelő munkájának ezen részét ötödére csökkenti a TIGU!

Lássuk a részleteket:

1.) *„Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett”*

Ezt maradéktalanul megtanulják a gyerekek ultimate frizbiben a TIGU során. Sőt, még csak könnyített szabályok sem kellene, mivel nincs fizikai kontakt. Miután az ultimate-et már tudják folyamatos csapatjátékként játszani, a többi inváziós játékban nem lesz újdonság a folyamatos csapatmunka!

2.) *„A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés”*

Ez a legfontosabb hozzáadott értéke a TIGU-nak és az ultimate frizbinek. A *döntéshozatal* az egyes támadó és védő szerepben megtanítja a TIGU, az *együttműködésre törekvés* (kooperáció) pedig bele van kódolva az ultimate frizbi sportágba – hiszen nincs labdavezetés, passzkényszer van!

3.) *„Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása”*

A TIGU során megtanítjuk a gyerekeknek a 2:1 és 2:2 elleni kisjátékoktól kezdve a 3:3 és 4:4 elleni komplex játékig az ultimate frizbit. Ezt követően az egyes labdás inváziós játékok oktatása során nemcsak a taktikai elemek lesznek transzferálhatók, de **kiemelten fontos, hogy magát a kisjátékos módszert is már ismerni fogják a diákok! Vagyis a TIGU révén nemcsak a taktikai gondolkodást készítjük elő, de egyúttal a Kerettantervben előírt oktatásmódszertant is!**

4.) *„Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása”*

A TIGU ezt is megtanítja a gyerekeknek. Sőt, azt is megértik ultimate frizbi során a gyerekek, hogy a védőként történő helyezkedésnél milyen szempontokat kell figyelembe venniük a döntéshozatalban.

5.) *„A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrésztámadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása”*

A TIGU módszer során az egyéni mellett a csapatrész- és csapattaktikai elemekre is kitértünk. Tehát a TIGU ebben a pontban is ki tudja váltani a négy labdás játék előkészítő kisjátékait. Itt azonban meg kell ismét jegyezni, hogy a kontakt beépítése már sportágspecifikus lépés. (Pl. szó szerint vett emberfogás és a letámadás igényli a kontaktot, így az ultimate frizbinek már nem része.)

Lássuk, mire nem készít fel a TIGU:

- *„Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása”*

Értelemszerűen a sportágspecifikus technikai elemeket minden egyes labdás játéknál külön kell megtanítani, ezek közül is kiemelten...

- *„1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása”*

A labdatartásra nem készít fel a TIGU, hiszen az ultimate frizbiben az eszközt nem veheti el a támadó játékos az ellenfél.

Az alábbiakban a sportágspecifikus kerettantervi előírásokat is összevetjük a TIGU módszertanban feltüntetettekkel.

### **LABDARÚGÁS (6/11)**

A zárójelben rögtön elárultuk, hogy a Kerettantervben előírt 11 sportági *fejlesztési feladatból* 6-ot elvégez a TIGU!

Vagyis még mielőtt (foci) labdát tennénk a diákok lába elé, az ultimate frizbi játékkal hat! kerettantervi *ismeretet* már birtokolni fognak! Mégpedig:

1. *„A labda nélküli technikai elemek mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában”*
2. *„A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben”*
3. *„A különböző védő szerepek megismerése (passzávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)”*
4. *„Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával”*

5. „2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása”

6. „Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal”

Az öt fejlesztési feladat és ismeret, amit (labdarúgás) sportágspecifikusan kell „hozzáépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel”

- „Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok”

- „Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával”

- „Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben”

- „A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával”

### **KÉZILABDA (3/8)**

A kézilabda oktatása során már ötödik évfolyamon arányaiban több technikai elemet kell megtanítani, mint labdarúgás során. Illetve egyes taktikai elemeket közvetlenül kontakt jelleggel kellene oktatni a Kerettanterv szerint. Ezzel együtt is a nyolc fejlesztési feladatból háromban a TIGU előkészíti a biztos alapokat:

1. „A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása” (kivéve az ütközést, természetesen!)

2. „Az „add és fuss” elvének alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)” (ez tulajdonképpen maga az ultimate frizbi játéka labdával!)

3. „A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése” (TIGU során maximum 4-4 elleni játékot javasolunk az ultimate-hez, de a területvédekezést is megtanítja a sportág. Ld. előző lecke!)

Az öt fejlesztési feladat és ismeret, amit (kézilabda) sportágspecifikusan kell „hozzáépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból”
- „Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, induló cselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban”
- „Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről”
- „Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására”
- „A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal”

### **KOSÁRLABDA (4/9)**

Az arányok a kézilabdáéhoz hasonlítanak. Megjegyezzük azonban, hogy mivel a kontakt (és a taktikai fault) jelentősége kosárlabdában kisebb, így a TIGU az ötödik évfolyamon „közelebb visz” a kosárlabdához. Mégpedig:

1. *„A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban”*
2. *„2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)”*
3. *„Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása”*
4. *„Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálymódosításokkal”*

Az öt fejlesztési feladat és ismeret, amit (kosárlabda) sportágspecifikusan kell „hozzáépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel”

- „Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)”
- „A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása”
- „1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)”
- „Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására”

## **FLOORBALL (2/9)**

Mivel a floorball sportjátékban az ütőhasználat kiemelten fontos már a kezdetektől (a Kerettanterv szerint legalábbis), ennek előkészítésében a leginkább korlátozottak a TIGU lehetőségei. De a kilenc fejlesztési feladatból kettőt így is tud transzferálni az ultimate-ből a testnevelő és diákjai:

1. „*Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváloztatással elsajátítása*” (az ultimate során természetesen csak ütő nélkül)
2. „*1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védő játékos helyezkedésének gyakorlása*” (az ultimate során természetesen a 2-1 elleni létszám a létező legkisebb)

A hét fejlesztési feladat és ismeret, amit (floorball) sportágspecifikusan kell „hozzáépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Labdabiztonságot növelő gyakorlatok”
- „Labda terelése egyenes vonalban és irányváloztatással”
- „Labdaütések palánkra és társnak”
- „Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése”
- „Folyamatos labdaátadások társnak”

- „Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából”
- „Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekezdése nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal”

### **ÖSSZEGZÉS (15/37)**

A Kerettanterv szerint a négy inváziós labdajátékban 37 fejlesztési feladatot és ismeretet kell átadni a felső tagozat első két évfolyamán. Ebből 15 feladatot és ismeretet tudunk kiváltani a TIGU-val! Vagyis, ha ötödik évfolyam elején az ultimate frizbi sportágot megtanítjuk és (akár labdával) játszattjuk, akkor a transzferhatás révén a feladatok 40%-át elvégeztük!

Nem kell négy különböző sportágra előkészítő kisjátékokat kidolgozni. Ugyanakkor a kisjátékot mint oktatási módszert is megtanítja a TIGU – így azokat később nem előkészítésre, hanem sportágspecifikus új ismeretek oktatására alkalmazhatjuk. Ráadásul egy önálló, komplex sportjátékot is megtanulnak a gyerekek, amit egyébként szintén tartalmaz a Kerettanterv: az „*Alternatív környezetben üzhető mozgásformák*” között!

### **NEM INVÁZIÓS LABDAJÁTÉKOK (RÖPLABDA) (1/6)**

A Kerettanterv Sportjátékok fejezetében a röplabda az egyetlen nem inváziós sportág. Mint ilyen, nem is válhat a TIGU céljává. Nem inváziós játékként eleve kisebb szerepe van benne a taktikának, nagyobb a technikának. Mindezek ellenére még a Röplabda előkészítésében is van némi hozzáadott értéke az ultimate frizbinek!

1. „*A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében*”

A bíró nélküli játék és védekezés (marker) szerepeknél tanultak okán a játék közbeni kommunikáció hatékonyságára is megtanít az ultimate.

Fentiekben az 5-6. évfolyamos kerettantervi ajánlásokat vettük sorra. Értelemszerűen a magasabb évfolyamokon erőteljesebb a sportági specifikáció. Az osztályon belüli heterogén inváziós felkészültség kiegyenlítésére azonban minden korosztályban alkalmas a TIGU.”

## 5. MEGBESZÉLÉS

### 5.1. A három kutatás megbeszélése

Amint a bevezetésben, a szakirodalmi áttekintésben, valamint a kutatási módszereiben és eredményeiben is három részre tagoltuk kutatássorozatunkat, úgy a megbeszélésben is mind a három kutatási területünkre kitérünk részleteiben. Ezt megelőzően átfogó értékelésként állapítjuk meg az alábbiakat.

A **testnevelőtanár-képzés vezetői** ismerik az ultimate frizbi sportág alapjait, és meg tudják fogalmazni a sportágban rejlő pedagógiai előnyöket. Egyúttal az élménypedagógia elméleti háttérére épülő élményalapú testnevelés egyik hatékony eszközének is tekintik a sportágban rejlő módszertani lehetőségeket. Ugyanakkor a testnevelőtanár-képzés és a köznevelési szabályozók összehangolása még nem történt meg, ezért a vezetők egybehangzó véleménye szerint az élménypedagógiai alapú paradigmaváltás központilag még nem, de helyi, intézményi szinten egyre gyakrabban megvalósulhat.

Az **iskolai testnevelés szereplői** az ultimate frizbi oktatása során felismerik és kihasználják a sportág szabályaiban rejlő pedagógiai lehetőségeket. A kisjátékos módszert is alkalmazzák a sportág oktatása során. Mindennek gyakorlati haszna azért is kiemelendő, mert a sportágot oktató testnevelők sok esetben úgy alkalmazzák hatékonyan a sportágot élményalapú modellel, hogy közben az élménypedagógia elméleti háttérével nincsenek – szükségszerűen – tisztában.

Az **ultimate frizbi kisjátékos modellje** alkalmazásával a transzferhatások révén bizonyítottan előkészíthető a labdás inváziós játékokra az emberkövető védekezés taktikai eleme. Emellett elmondhatjuk, hogy azoknak a pedagógusoknak sem okoz gondot az élményalapú kisjátékos módszer alkalmazása, akik korábban más sportjátékot sem oktattak ilyen módon. A disszertáció gyakorlati szükségességét támasztja alá, hogy a testnevelők nyitottak az élményalapú sportjátékoktatási módszerekre.

### Testnevelőtanár-képzés

A NAT 2020 céljaival interjúalanyaink azonosulni tudnak, ugyanakkor az arra épülő Kerettantervekkel szemben nagyon kritikusan fogalmazzak. A kerettantervek újragondolását, akár drasztikus átalakítását többnyire a NAT-célok elérésének feltételeként írják le. S egyúttal szakmai nemtetszésüknek is hangot adnak amiatt, hogy a Kerettanterv alkotása átláthatatlan módon történt a múltban. Az egyetemi képzés és a köznevelés

célrendszerének és gyakorlatának összehangolására irányuló igény megerősít korábbi hasonló kutatási eredményeket (Molnár és mtsai., 2024). Az egyetemi vezetők több sportágat és mozgásformát tartalmazó Kerettantervet látnának szívesen, melyben éppen az élményalapú és a rekreációs jellege miatt üdvöznék az ultimate frizbi sportjáték nagyobb mértékű megjelenését.

Eredményeink alapján megállapítható, hogy a testnevelőtanár-képző egyetemek vezetői jelenleg konfliktust látnak a versenysport- és a rekreációs szemléletek között, ami kifejezetten rossz hatással van a testnevelésórai tartalmakra és módszerekre, s kiváltképpen az értékelésre. A testnevelés szakos hallgatóknál korábban felmért kutatási eredményekhez (Molnár, 2021; Hurtik-Tóth és mtsai., 2023) hasonlóan az egyetemi vezetők szerint is a mozgás és sport megszerettetése kellene legyen a fő cél a testnevelésórán, de ez jelenleg nem valósul meg.

Az egyetemi vezetők az élménypedagógia alapján valóban hatékony testnevelésórai tartalomnak tekintik az ultimate frizbit. Emellett kiemelték, sőt inkább ez elé helyezték a sportágban rejlő előkészítő jelleg lehetőségét (konstruktív pedagógia). Többségük a kerettantervekben megjelölt labdás sportjátékok előkészítésében látja a korongos csapatsport helyét. S ezen felül tudták felsorolni az ultimate frizbiben rejlő pedagógiai értékeket: kooperáció, bíró nélküli/önálló játék, non-kontakt jelleg, koedukáció. Vagyis nem jelenthetjük ki egyértelműen, hogy az interjúalanyok a Kerettantervekben a sportjáték témakörének bővítésében vagy egy potenciális rekreációs témakör megjelenésében látják az ultimate frizbi sportág lehetőségeit. Az „akár-akár” választ olvashatjuk ki az eredményekből.

Ugyan több egyetemi vezető is megfogalmazta, hogy a sportág kerettantervi megjelenése az egyik legfőbb feltétele annak, hogy a képzési rendszerükben nagyobb hangsúlyt kapjon az ultimate frizbi. Azt nem jelenthetjük ki, hogy ez lenne mindenütt az elsődleges feltétel. Az egyetemi vezetők sportágról alkotott személyes (pozitív) véleménye sem kiemelt feltétele a sportág képzési megjelenésének. Azt azonban kijelenthetjük, hogy a kerettantervi változás hatással lenne a legtöbb egyetem képzési tartalmára. Főként, ha a Kerettanterv alkotásába átlátható módon vonná be az oktatáspolitikai a képző intézeteket. És a legtöbb egyetem képes is lenne a bővítésre. Eredményünk egybecseng ez irányú korábbi kutatásokkal, miszerint a köznevelés és az egyetemi képzés céljainak és tartalmának összehangolása szükséges a nevelési célok eléréséhez (Bognár, 2020).

## Iskolai testnevelés

A sportág egyedi szabályaiból mást emeltek ki az egyetemen oktatók, mint a köznevelésben dolgozó testnevelők. Előbbiek számára a non-kontakt jelleg és a bíró hiánya a legfőbb egyediség, ennek azonban több esetben inkább a negatívumait látják. Utóbbi csoportban a passzkényszer (kooperáció), a koedukáltság, a szabad eszközért folyó harcok hiánya és maga az eszköz (korong) bizonyult a legfontosabb sajátosságnak. A különbség oka az lehet, hogy az egyetemi oktatók elsősorban a taníthatóság szempontjából közelítették meg a sportágot, mivel csak rövid idő áll rendelkezésükre egy-egy sportág megismertetésére és a csoportok összetétele is változó. A sajátos szabályozás így nehezíti a sportág elsajátítását, mert azok más, előzetesen ismert sportágból nem transzferálhatók. Ezzel szemben a köznevelésben dolgozók éveken át magas óraszámban, több sportágban is oktatják diákjaikat, így több idejük jut a gyakorlásra és a szemléletváltásra a tanulási folyamat során, emellett jobban figyelembe tudják venni tanítványaik igényeit és fejlődési ütemét is.

A transzferhatásokra vonatkozóan is volt eltérés a válaszok között a tanított korosztálytól függően. Az egyetemen oktatók az üresbe mozgásokat és a sarkazást említették transzferálható elemként, míg a köznevelésben dolgozók a fentiek mellett a döntéshozatalt, a súlypontáthelyezést és az emberkövető védekezést is kiemelték. Ennek egyik oka lehet, hogy a testnevelők több sportágot tanítanak, mint a felsőoktatásban dolgozók, ezért jobb rálátással rendelkeznek a sportágak kölcsönhatására. Az is magyarázhatja a különbségeket, hogy az iskolai évek alatt a gyermekek sokat fejlődnek és változnak, ezért hatékonyabban és eredményesebben taníthatók, mint a többnyire felnőtt, kialakult mozgáskultúrával és beidegződésekkel rendelkező egyetemi hallgatók. A transzferhatások témakörében kapott eredményeink megerősítik azokat a nemzetközi vizsgálatokat is, melyek az ultimate frizbi és egyes labdás inváziós játékok közötti vertikális transzferhatást mutatták ki (Chow és mtsai., 2023; Martin, 2004).

Az eredményekből kiderült, hogy mind a nyolc interjúalany ismeri és alkalmazza a csapatjátékok oktatásakor a kisjátékos módszertant, de a megkérdezettek egyike sem ismerte korábban a GPAI módszerét, mellyel az oktatásmódszertan hatékonyságát vizsgálni lehet. Az eszköz megismerését követően mindannyian megfogalmaztak hátrányokat és előnyöket is. A GPAI gyengeségeként egységesen a ráfordítandó idő és energia nagyságát jelölték meg, amire jelenleg nincs kapacitásuk. A pozitívumok esetében az egyetemi oktatók inkább a versenysportban, edzőkörülmények közötti alkalmazhatóságot emelték ki, míg a köznevelésben dolgozók közül többen a GPAI

folyamatról adott információit tartják hasznosnak, ami visszajelzés a testnevelő munkájáról, így beilleszthető lenne a reflektív ciklusba. A GPAI-t néhány hátránya ellenére is hasznos eszköznek tekinthetjük, melynek véleményezésére mutató eredményeink részben egybecsengenek a nemzetközi szakirodalommal (Arias-Estero és mtsai., 2020; Gonzáles-Espinosa és mtsai., 2020; Hodges és mtsai., 2018; Hollis és mtsai., 2017; Martin, 2004; Sierra-Ríos és mtsai., 2020; Smith és mtsai., 2015), jelenleg azonban hazánkban nem adottak a feltételek ahhoz, hogy az iskolai testnevelésben bevett gyakorlattá váljon. A GPAI-módszert kifejezetten az ultimate frizbi szabályaival korábban nem vetették össze nemzetközi irodalomban sem, ezért az erre vonatkozó eredményeink nemzetközileg is úttörőnek tekinthetők.

Értékes tapasztalat, hogy azok a testnevelők nem találtak különbséget a labdával és a koronggal játszott ultimate frizbi mozgásanyaga között, akik nem készítenek fel sportági versenyre rendszeresen. A sportágot edzőként is oktató válaszadók mindegyike ugyanakkor megfogalmazta, hogy a korong dobásában sokkal több a variációs lehetőség, ami kihat nemcsak az eszköz nélküli támadók, de a védekező játékosok mozgására is. Úgy tűnik, hogy a magasabb szinten űzött, a játékosoktól nagyobb technikai-taktikai felkészültséget igénylő versenyszintű ultimate frizbi – a többi sportághoz hasonlóan – túlmutat az oktatási intézmények testnevelésóráin elérhető játékmínőségen és ezáltal jóval nagyobb fejlesztési potenciált rejt.

### **Az ultimate frizbi kisjátékos modellje**

A szakirodalom és gyakorlati tapasztalataink alapján feltételeztük, hogy az ultimate frizbi szabályaira épülő taktika- (és játék-)centrikus oktatás jelentős mértékben fejleszti az emberkövető védekezést, ami megmutatkozik a helyes döntések és a technikailag helyesen végrehajtott átadások arányában. A vizsgálatban két csoport, két különböző, játékközpontú (vizsgálati csoport) és klasszikus technikaközpontú (kontrollcsoport) 20 órás módszertani oktatásban vett részt. A helyes döntést Memmert, D., Harvey, S. (2008) rendszere alapján mértük és a két csoport között nem találtunk különbséget sem a bemeneti, sem a kimeneti eredmények összehasonlításakor. Amíg a kontrollcsoportnál a leíró statisztika nem mutatott változást a program végére, addig a kísérleti csoportnál a jó döntések aránya enyhén emelkedett, de statisztikailag nem igazolható. Ez az eredmény eltér a nemzetközi szakirodalomban (Portillo és mtsai., 2023; Žuffová, Zapletalová, 2015) megismert eredményektől, ahol korongos – nem labdás! – program után szignifikánsan javult a támadók döntéshozatala. A labdás játék átadásttechnikai kivitelezését ugyancsak Memmert,

D., Harvey, S. (2008) rendszere alapján értékeltük. A két csoport között jelentős különbséget találtunk a bemeneti és a kimeneti eredmények összehasonlításakor. Amíg a kontrollcsoportnál a leíró statisztika nem mutatott jelentős változást a program végére, addig a kísérleti csoportnál a jó technikai kivitelezés aránya szignifikánsan csökkent ( $p=0,013$ ).

Az emberkövető védekezés minőségére a labdás passzkivitelezések eredményességéből következtettünk, mivel megítélésünk szerint a védekezés színvonala jelentősen befolyásolja a dobás végrehajtásának minőségét. Azaz egy jól végrehajtott 1:1 elleni védekezés esetén a támadónak nemcsak nehezebb a helyes végrehajtás, de az üresbe mozgó társakon olyan szoros emberkövetés valósult meg, hogy a dobó játékos legjobbnak minősülő döntése esetén is nehezen elkapható passzt tudott csak végrehajtani. Ezért eredményeinket úgy értelmezzük, hogy a játékcetrikus csoport esetében fejlődött a védekező játékosok emberkövető mozgása, míg ugyanezt a változást a kontrollcsoportoknál nem tapasztaltuk. Szakirodalmi tanulmányok alapján feltételezzük, hogy hosszú távon a diákok az emberkövető védekezést transzferálni tudják a különböző inváziós sportjátékokba.

A minőségi testnevelésnek kiemelt célja, hogy a diákok megtanulják a tanórán kívüli sportolásukat is megszervezni. Ennek feltétele nemcsak az egyes sportágakhoz köthető motiváció, de az adott sportjáték logikájának megértése is. Ehhez a konstruktív játékoktatás a legmegfelelőbb eszköz, melynek alkalmazását a NAT támogatja ugyan, de a gyakorlatban semmiképpen nem nevezhetjük mindennaposnak hazánkban. Különösen fontos lenne, hogy már a tanulás során is értő, gondolkodó, döntéshozatalra képes diákok formálását tervezzük. Ennek egyik legfőbb eszköze az indirekt oktatási stratégia, és az arra épülő játékalapú módszertan. Abban valamennyi interjúalany egyetértett, hogy az egyszerű szabályai miatt az ultimate frizbi már a kezdetektől élvezeti értékkel játszható sportág. Ráadásul azok az interjúalanyok, akik a sportágat játékalapú tematika szerint oktatták a vizsgálat során, hajlanak arra, hogy más sportjátékokban is változtassanak akár több évtizede berögzült módszertanukon. Mindez összhangban áll a nemzetközi szakirodalmakban leírt tapasztalatokkal (Martin, 2004; Žuffová and Zapletalová, 2015). Elmondhatjuk tehát, hogy az ultimate frizbi játékalapú oktatásmódszertana segítheti a teljes testnevelésoktatás didaktikai paradigmaváltását, mely egyes angolszász területeken már évtizedekkel ezelőtt végbement, s melyet a jogforrások is szorgalmazznak hazánkban.

Az interjúk alapján elmondhatjuk továbbá, hogy az ultimate frizbi sportág szabályaiból eredő egyes pedagógiai értékeket a testnevelők azonnal felismerik, és

hasznosítják (non-kontakt jelleg, koedukáltság). Míg más pedagógia hozzáadott értéket akkor tud megfelelően kiaknázni egy testnevelő, ha már évek óta oktatja a sportágat (bíró nélküli játék, kooperáció). Az azonban egységes, hogy inváziós alaptaktikai elemeket megkötés nélküli mérkőzésjátékban gyakorolhatnak a diákok. Például az ultimate frizbiben a védekező játékos nem foghat pozíciót, így nincs belemenés, ezáltal a támadók a mélységi mozgásokat akadálytalanul hajthatják végre. Másik példa a földet ért eszközért folyó harc hiánya. Az ultimate frizbiben amennyiben az eszköz földet ér, automatikusan az addig védekező csapathoz kerül, így a játékosok azonnal tudják, hogy támadó vagy védő szerepbe kerültek – s megindulást vagy visszazárást hajtanak végre. Testnevelésórai környezetben labdás inváziós játékok oktatása során is előfordulhat a módosított játékok módszerének alkalmazása során, hogy 1) a diákok koedukáltan játszanak, 2) leütés tiltása mellett passzkényszer van, 3) vagy éppen nem alkalmaznak játékvezetőt, melyek elősegítik a kisjátékok használatát. Az ultimate frizbi sportág azonban megkötések nélkül, (diák-) versenysport szinten is ezekkel a szabályokkal rendelkezik. Ráadásul a testi kontakt teljes hiánya nagyban megkönnyíti az önálló játék lehetőségét, így a kisjátékok egy időben, több pályán zajlanak. Így elmondhatjuk, hogy a testnevelőknek nincs szükségük más labdajátékokra megkötéses feladatokat kitalálni, hanem az ultimate-et érdemes oktatniuk, ha ezen pedagógiai értékeket kívánják továbbítani. A bíró nélküli játék nevelési hatásait külön ki kell emelni, mivel ebben a sportágban versenyeken is a játékosok feladata a szabályok betartása és betartatása. Az erre történő nevelés kezdetben mély pedagógiai munkát igényel a testnevelőtől. Az eredménye azonban nemcsak testnevelésórán látható, hanem valódi személyiségformálást eredményez a diákokban (Bognár, 2023).

A nemzetközi szakirodalomban (más sportágak esetében) megismert lehetőségeket alátámasztják eredményeink (Hollis és mtsai., 2017; Hodges és mtsai., 2018). Azon túlmenően, hogy az ultimate frizbi szabályaiból eredően hozzáadott pedagógiai értékekkel bír és az indirekt oktatási stratégiát a közelebb hozza a testnevelőkhöz, konkrét előnyöket hordoz a játékalapú módszertan kiaknázása esetén. Amennyiben a testnevelő ezzel a módszerrel oktatja a sportágat a transzferhatások révén saját munkáját és a diákok megértését segíti a labdás inváziós játékok oktatásában. Ugyanakkor a csapatsport logikai megközelítésében is teljesen új szemszöveget kínál a diákoknak. Az ultimate frizbi kiemelten alkalmas a támadó és védő szerepek funkcionális megértésére. Dokumentumelemzésünk eredménye rámutat azokra a lehetséges elemekre, melyeket az egyes konkrét labdás inváziós játékok számára előkészíthet az ultimate frizbi sportág. Ezen (taktikai) elemekből többet megemlítettek interjúalanyaink is.

Gyakorlati megközelítésben kutatásunk eredményeit a hazai testnevelés gyakorlatának megreformálásában kívánjuk felhasználni. A pedagógus-továbbképzéseinken még nagyobb hangsúlyt fektetünk az élményalapú oktatási modell pedagógiai és módszertani hatékonyságának hangsúlyozására. Valamint egyfelől a sportág oktatását javasoljuk a Nemzeti alaptantervben és a Kerettantervekben rögzíteni, másfelől a sportpolitikai irányítói, így kiemelten az Aktív Magyarországért Államtitkárság stratégiáiba beemelni.

Kutatásunk folytatásaként longitudinális vizsgálatot tartanánk célszerűnek. Mind a pedagógiai, mind a módszertani megközelítést érdemes lenne egyes osztályok esetében tanéveken átívelően végigkövetni. Különösen értékes vizsgálat lehetne, ha egy alsó tagozaton megkezdett sportágoktatási folyamat eredményeit ugyanazon osztályban felső tagozaton követhetnénk tovább, amikor már egy másik pedagógus tanítja a testnevelést.

Napjainkban egyre nehezebb felkelteni és lekötni a diákok figyelmét, mivel folyamatosan igénylik a változatosságokat és az újdonságokat. Talán nem véletlen, hogy a „fiatal” csapatsportjátékok rövid idő alatt komoly népszerűsége tettek szert. Az „újdonsült” csapatsportok (strandröplabda, streetball, futsal stb.) egyik jellemzője az alacsony létszám. Minél kevesebb a csapatjátékosok száma, annál jobban biztosított minden játékos számára az aktív részvétel, egy dinamikusan változó és kiszámíthatatlan környezetben. A klasszikus sportágak (labdarúgás, kosárlabda stb.) edzései is elképzelhetetlenek rendszeres kispályás játékok (small-sided-games) nélkül, míg a nemzetközi gyakorlatban a testnevelés órákat is meghódították.

Eredményeink alapján elmondható, hogy a sportjátékok oktatásában a technikai elemek tanítása a középiskolákban kiemelten fontos. Azonban magának a játéknak a tanítása nem foglalta el az őt megillető helyét a tanítás-tanulás folyamatában, annak ellenére, hogy a csapatsportágakban kimeríthetetlen lehetőség nyílik a motoros képességek mellett a kognitív és szociális készségek fejlesztésére korunk igényei szerint. A középiskolai testnevelők közel egyharmada, míg a felső tagozatban oktatók közel fele csak kötetlen óravégi játékként építi be a testnevelésórába. A sportjátékos órákon a pedagógusoknak mindössze negyede tanítja a játékot játékokkal, 10%-uknak (még a kötetlen) játékokra sem marad ideje. A kis létszámú játékok nem ismeretlenek a hazai kollégák előtt; és maximálisan tudatában vannak az ilyen jellegű oktatás magas hatékonysági fokának, azonban a gyakorlatban már csak a pedagógusok fele alkalmazza.

Összességében elmondható, hogy a hazai testnevelés gyakorlatában a sportjátékok oktatása három szemlélet köré csoportosítható: 1.) A sportjátékok, mint holisztikus nevelési

és fejlesztési eszközök kiemelt szerepet kapnak az oktatásban. 2.) A technikai elemek ismerete és tudása a mozgásműveltség, -készség egyik alapeleme. 3.) A játék a pozitív légkör megteremtésének, a sportjátékok a motivációnak jól bevált eszközei.

A sportjátékok oktatásmódszertanáról elmondható, hogy még mindig a technikacentrikus oktatás a hangsúlyos, habár a testnevelők tudatják, hogy a technika és taktika párhuzamos oktatása lehet(ne) sikeres is. A testnevelők véleménye és mindennapi gyakorlata között többször is ellentmondást találtunk, ami arra utal, hogy a pedagógusok érzik a technikaközpontú oktatás tradíciója és eredményessége (inkább eredménytelensége) közti ellentmondást, azonban (a válaszok alapján) a feszültség oldására az átütő megoldás még nem született meg. Eredményeinket azon megfigyelések is alátámasztják, hogy a középiskolában a taktikus gondolkodás tanítása – testnevelési játékokon keresztül –, illetve a taktikai elemek oktatása – a tandemmódszerrel – határozottabban jelen vannak. Vagyis a technika szerepe jól kitapinthatóan csökken, akár a tanárok véleményét, akár a mindennapi gyakorlatukat vizsgáljuk. Eszerint továbbra is tartja magát az a felfogás, hogy taktikát nem érdemes addig oktatni, amíg a játékos/diák:

- nem érett meg fejben (tehát korosztályhoz kötött);
- a technikai tudása nem ért el egy bizonyos (minimális) színvonalat.

Tanulmányunkban külön elemeztük azon testnevelő kollégákat, akik tanári pályájuk mellett sportjátékedzői tevékenységet is végeznek. A hazai sportvilágban már egyre több sportág ismeri fel a taktikaközpontú edzés és utánpótlás-fejlesztés előnyeit, és egyben alkalmazza is. Feltételeztük, hogy azon kollégák, akik edzői tapasztalattal is bírnak, a testnevelés gyakorlatában is megjelenítik a reformmodellek elemeit. Eredményeink alapján ezen áttörés még nem történt meg, sőt stabilan (mind véleményük, mind gyakorlatuk alapján) legerősebb elkötelezettjei a technikaközpontú oktatásnak (Erdősi, Kovács, 2023).

## **5.2. Hipotézisek igazolása**

A hipotézisek a kutatás három kérdésköre mentén kerültek megfogalmazásra az elméleti háttér során vizsgált kutatási eredmények alapján. Az egyes hipotézisek kapcsolódnak a kutatási kérdésekhez és a kutatás lépéseikhez. Ennek megfelelően a dokumentumelemzés, az interjúk tartalma, az intervenciókat követő kvantitatív vizsgálat és mélyinterjú-tartalmak, valamint a kérdőíves adatfelvétel biztosítja a hipotézisek bizonyítását.

(H1): Feltételeztük, hogy a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői nyitottak a sportjátékoktatás élménypedagógiai alapú reformjára.

**Az egyetemi vezetőkkel készített interjúk eredményeként elmondhatjuk, hogy a vezetők azonosulnak a testnevelés élményalapú paradigmaváltásával.** Egyetértenek abban, hogy a legújabb generációk számára a testnevelés tantárgy elsődleges célja a testmozgás megszerettetése kell legyen. Egyetértenek az *egész életen át tartó aktív életmódra* nevelés alapvető célként történt megfogalmazással a Nemzeti alaptantervben. **Ezen belül egyetértettek a testnevelésórai sportjátékoktatás élménypedagógiai alapú reformjának szükségességével is.**

Az első hipotézis, miszerint a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői nyitottak a sportjátékoktatás élménypedagógiai alapú reformjára, igazolást nyert.

(H2): Feltételeztük, hogy a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői a NAT 2020 céljai mentén szükségesnek vélik a Kerettantervekben a sportjátékoktatás megújítását.

Az interjúk során az egyetemi vezetők elégedetlenségüket fejezték ki a Nemzeti alaptantervhez kapcsolódó Kerettantervek tartalmával szemben. Magában a Kerettanterv kidolgozásának átláthatatlanságában is problémát lát többségük. A kritika azon részében **teljes egyetértés volt, hogy a sportjáték témakörében jelenleg írt öt sportág kevés mozgásteret kínál, főként a témakör magas óraszámához viszonyítva.** A megoldást kétféleképpen írták körül az interjúalanyok. Vagy a sportjáték témakörét kellene bővíteni és/vagy új témakört kellene alkotni rekreációs sportágakkal, mozgásformákkal. Mindkét esetben az élményalapú módszereket és a rekreációs igényekre nevelés célját szem előtt tartva.

A második hipotézis, miszerint a testnevelőtanár-képzés egyetemi vezetői a NAT 2020 céljai mentén szükségesnek vélik a Kerettantervekben a sportjátékoktatás megújítását, igazolást nyert.

(H3): Feltételeztük, hogy a sportágot testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi élménypedagógiai értékeit.

Az egyetemen oktatókkal és a köznevelésben dolgozó testnevelőkkel készült interjúk eredményei megmutatták, hogy **a sportágot már oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi sportágban a kooperáció, az asszertív kommunikáció, az önálló játékszervezés értékeit.** Azok a pedagógusok, akik nagyobb sportági oktatási tapasztalattal rendelkeznek, több pedagógiai értéket soroltak fel. Ugyanakkor azok a

testnevelők és tanítók is tudtak említeni pedagógiai értékeket, akik az intervencióink során találkoztak először a sportággal. **Minden vizsgálatban résztvevő pedagógusról elmondhatjuk, hogy felismerte az ultimate frizbi sportágban rejlő azon élménypedagógiai lehetőséget, miszerint a testnevelési játékokhoz közelítő szabályaiból kifolyólag már az oktatás kezdetétől játszani tudnak a diákok.**

A harmadik hipotézis, miszerint a sportágot testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi élménypedagógiai értékeit, igazolást nyert.

(H4): Feltételeztük, hogy a sportágot testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi kisjátékos oktatásmódszertanában rejlő konstruktív pedagógiai értékeket.

Az interjúk elemzése alapján született eredmények megmutatták, hogy a testnevelésórán a sportágot oktató pedagógusok tisztában vannak a kooperatív értékekkel. **Felismerik, hogy a labdavezetés tiltásából eredő passzkényszer és a non-kontakt szabályokból eredő önálló játék az oktatás kezdetétől lehetővé teszi a kisjátékos módszertan alkalmazását.** Saját szavaikkal valamennyien megfogalmazták, hogy ennek köszönhetően **a diákok egy időben több csoportban több pályán tudnak játszani, és a pedagógus a tanórákon nem irányító, hanem szervező szerepet tölthet be. Ezáltal a tanulók a játék közben folyamatosan döntési helyzetekbe kerülnek, és maguk konstruálják meg a tananyag tartalmát.**

A negyedik hipotézis, miszerint a sportágot testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi kisjátékos oktatásmódszertanában rejlő konstruktív pedagógiai értékeket, igazolást nyert.

(H5): Feltételeztük, hogy a kutatásaink alapján kidolgozott ultimate frizbi oktatási modellt olyan pedagógusok is tudják alkalmazni, akik korábban nem ismerték a kisjátékos módszert.

Az intervenciók sorozatával elkészített 20 tanórás oktatási modellt – mely a 2021-ben először, majd 2025-ben bővített kiadásban is nyomtatásba került tankönyv mellékletét képezi – egy kvantitatív kutatás során használták olyan testnevelők is, akik korábban nem ismerték a játékot. Emellett az Oktatási Hivatal által 2021-ben akkreditált pedagógus-továbbképzésünket több, mint ezer tanár és tanító végezte el, akik a modell alkalmazásáról a tanúsítvány megszerzésének feltételeként szolgáltak visszajelzéssel. Mind a kvantitatív vizsgálatban részt vett testnevelők a mélyinterjúk vizsgálatunkban, mind a továbbképzést

teljesítő pedagógusok a visszajelzéseikben arról számoltak be, hogy nem jelentett nehézséget számukra a modell alkalmazása. Azon válaszadók is így nyilatkoztak, akik korábban saját bevallásuk szerint más csapatsportok testnevelésórai oktatásakor sem használták még a kisjátékos módszert. Sokan közülük kiemelték, hogy egészen új szemmel tekintenek a sportjátékok tanórai oktatására a továbbképzés elvégzése után.

Az ötödik hipotézis, miszerint a kutatásaink alapján kidolgozott ultimate frizbi oktatási modellt olyan pedagógusok is tudják alkalmazni, akik korábban nem ismerték a kisjátékos módszert, igazolást nyert.

(H6): Feltételeztük, hogy a kutatásaink alapján kidolgozott ultimate frizbi oktatási modell mérhetően segíti a labdás inváziós sportjátékok előkészítését.

Az intervenciók alapján kidolgozott 20 tanórás oktatási modellt videóelemzéses módszerrel vizsgáltuk. A vizsgálat alapjául szolgáló GPAI-módszert hazai környezetben validáltuk egy interjú kutatással. A videóelemzés eredményeként elmondható, hogy **a modell egy eddig nemzetközileg sem mért értékkel bír**. Azt ugyanis már az ultimate frizbi sportágban is kimutatták, hogy a játékos módszerrel tanuló diákok döntéshozatala és dobástechnikája is nagyobb mértékben javul, mint a technikai módszerrel tanuló diákoké. Modellünk újdonsága, hogy **a labdával játszott ultimate frizbi kisjátékoknak köszönhetően már akár az első alkalommal folyamatos játék zajlik, s a folyamatos támadójátéknak köszönhetően már a kezdetektől szükségeszerű az emberkövető védekezés megértése a diákok számára**. Márpedig az eszközös döntéshozatal és az emberkövető védekezés az alapja a labdás inváziós játékoknak.

A hatodik hipotézis, miszerint a kutatásaink alapján kidolgozott ultimate frizbi oktatási modell mérhetően segíti a labdás inváziós sportjátékok előkészítését, igazolást nyert.

### **5.3. A kutatás gyakorlati jelentősége, ajánlások megfogalmazása**

Eredményeink alapján két irányban is javasolható újabb kutatás. Egyfelől érdemes lenne megvizsgálni az oktatáspolitikai döntéshozók és a testnevelőtanár-képző egyetemek szakmai kapcsolatát, illetve ezen kapcsolat bővítésének lehetőségeit. Másfelől érdemes lenne annak vizsgálata, hogy az ultimate frizbi sportjáték, mint testnevelésórai tartalom milyen szakmai és adminisztrációs csatornákon keresztül kerülhetne a Kerettantervet alkotók látókörébe.

A sportági sajátosságok előnyei miatt érdemes lenne az ultimate frizbit a tantervbe az általános iskolai testnevelésben kezdő inváziós csapatjátékként illeszteni, az alsós testnevelési játékok és a felső tagozattól oktandó labdás inváziós sportjátékok közötti összekötő tartalomként. A testnevelők által tapasztalt transzferhatás a későbbiekben megkönnyítheti a csapatjátékok oktatását, ami az egy-egy sportágra jutó óraszám korlátozottsága miatt megnövelhetné a testnevelők hatékonyságát. A kerettantervi ajánlás mellett hasznos lenne egy ötödik évfolyamos tanévet végigkísérni a transzferhatások mérésével, hogy megbizonyosodjunk feltevésünk helyességéről.

A GPAI-módszer összetettsége miatt jelenleg nehezen alkalmazható a testnevelésben, de egy leegyszerűsített változat kidolgozása megváltoztathatná az eszköz megítélését. A diákok teljesítményének monitorozása mindenképpen szükséges az eredményes munkához, a sportjátékok oktatásának átalakítása alapjaiban változtathatná meg azok kedveltségét, ami hosszú távon az élethosszig tartó mozgást is eredményesen alapozhatja meg.

Az ultimate frizbiben az üresbe mozgó támadó követése fontosabb, mint bármely labdajátékban, mert ha a támadó elkapja a korongot, akkor már nem szabad tőle elvenni. Részben ugyanezért az eszközös támadón való védekezés kevésbé fontos, mert elvenni nem szabad tőle az eszközt, ellenben úgysem indulhat el labdavezetéssel. Ha ezt megértik a diákok 5. évfolyamon ultimate frizbi tanulása során, akkor ez nagyban segítheti a labdajátékok (védekezésének) oktatását. Ráadásul módszertani megújulást is jelent az ultimate frizbi védekezésének oktatása, hiszen a sportág szabályaiból is kifolyólag a 2:2 elleni játék a legalacsonyabb létszámú játékforma. Melyben az üresbe mozgó támadó követése már az oktatás első fázisában megvalósul. (Szemben a labdajátékokkal, ahol az 1:1 elleni játék során fel sem merülhet ez a taktikai szerep.)

A mért eredményekről elmondható, hogy gyakorlati hasznot is jelentenek. Amint a nemzetközi szakirodalomban (Chow, 2023) láthattuk, felmerült már a vertikális transzfer elvén annak lehetősége, hogy az egyes inváziós labdajátékokat meghatározott sorrendben oktassák a testnevelők, valamely taktikai módszertan szerint. Eredményeinkkel azt állíthatjuk, hogy az ultimate frizbit érdemes oktatni az inváziós sportjátékok előtt, hiszen taktikai modellel könnyen megérthető a diákok számára, és kiválóan előkészíti az emberfogásos védekezést a labdás csapatjátékokra. Kutatásunkkal mind a szabályalkotók, mind a gyakorló testnevelők figyelmét szeretnénk ráirányítani egy új megközelítésre. Érdemes lehet az ultimate frizbit oktatni első inváziós csapatjátékként az alsó tagozatban

alkalmazott testnevelési játékokkal egyidőben előkészíteni és oktatni, ezzel készítve elő a nagyobb technikai (és taktikai) repertoárt igénylő labdajátékok oktatását.

Kutatásaink során kiemelt hangsúly nem került az alsó tagozatos testnevelés oktatásra. Azonban a pedagógus-továbbképzéseken részt vett tanítók és testnevelők visszajelzései alapján a jövőben érdemesnek tartjuk – és tervezzük – a vizsgálatokat alsó tagozaton és a tanítóképzésben egyaránt. Egyfelől a testnevelés műveltségi területű – sőt esetenként még a nem testnevelés műveltségi területű – tanítók is azt jelezték vissza, hogy a továbbképzést követően zökkenőmentesen tudták alkalmazni a sportágat az alsó évfolyamokon. Másfelől az – általunk 2016-ban megkezdett – ultimate frizbi Diákolimpia versenyeken minden évben külön az alsó tagozatos (I-II. korcsoport) korosztályban is zajlanak a küzdelmek. Ami szintén azt jelzi vissza számunkra, hogy a felső tagozaton oktatandó sportjátékokat akár már megelőző évfolyamokon is előkészítheti az ultimate.

#### **5.4. Következtetés**

Kutatásunk rámutatott, hogy az egyetemi vezetők egyetértenek a testnevelésben megkezdett szemléletváltással. A NAT 2020 alapvető céljaival összhangban a jelenleginél nagyobb szerepet szánának a rekreációnak, a minél szélesebb körű mozgásforma (és sportág) oktatásának. Mindezt a diákok számára komfortosabb környezetben; értve ezalatt a versenyszemléletű értékelés megváltoztatását.

A testnevelőtanár-képzés tartalmát az előzetes feltételezésünk mértékében nem befolyásolja a Nemzeti alaptantervhez kapcsolódó Kerettantervek tartalma. A képző intézetek a hagyományaik, szakmai meggyőződésük szerint alakítják a testnevelés szakos hallgatók tanulmányait. Kutatásunknak – előzetesen nem várt – hangsúlyozandó eredménye az egyetemi vezetők azon véleményének közvetítése, miszerint a Kerettantervek hatása az egyetemi képzésre jóval nagyobb lenne, ha az egyetemi vezetőket bevonnák a Kerettanterv alkotásba.

A testnevelésórai sportjátékoktatás megreformálásának igénye is egyértelmű. A NAT 2020-ban és Kerettanterveiben szereplő öt sportjáték abszolút dominanciájával nem értenek egyet az egyetemi vezetők. A sportágak körét is bővítenék, és az oktatás módszertanát is megváltoztatnák. Utóbbiban a testnevelő tanárok jelenlegi szabadságát többen megjegyzik, de a felkészültségükről nincsenek meggyőződve.

Az ultimate frizbi szabályokból eredő pedagógiai előnyeit szinte maradéktalanul ismerik az interjúalanyok. A kooperatív jellege a konstruktív pedagógiát szolgálja, a bíró

nélküli önálló játék már a kezdetektől lehetővé teszi az élménypedagógia alapjául szolgáló kisjátékokat.

Az interjúalanyok többsége a sportágban rejlő módszertani lehetőséget is felismeri. A kisjátékos módszeren keresztül az inváziós csapatsportok előkészítő játéka lehetne. Ez az általánosnak mondható ismeret megegyezik korábbi kutatásunk eredményeivel (Kovács és mtsai., 2025).

Az egyetemi vezetőkhöz hasonlóan a sportágat a köznevelésben oktató testnevelők is átlátják az ultimate frizbi pedagógiai értékeit. Az asszertív kommunikáció, a konfliktuskezelés és a kooperativitás minden interjúalany szerint fontos hozzáadott értéke a sportágnak. Ugyanakkor a sportág kisjátékos oktatási modelljében rejlő lehetőséget is felismerik a testnevelők, az élményalapú testnevelés hatékony eszközének tartják. Mindezen túlmenően a labdás inváziós játékok előkészítő tartalmaként is el tudják fogadni a transzferhatások révén.

Ez utóbbi általános véleményt kvantitatív módon is sikerült bizonyítani. Az emberkövető védekezés taktikai elemét transzferálható módon tanulták meg a diákok a 20 órás intervenció során. Az eredményeket ráadásul megerősítették az intervencióban részt vett testnevelőkkel készült mélyinterjúk. Összegezve elmondhatjuk, hogy az eredmények alapján az ultimate frizbi hatékony eszköze az élményalapú testnevelésnek. Az eredmény gyakorlati hasznát pedig az támasztja alá, hogy a kérdőíves kutatásunk eredménye szerint a pedagógusok nyitottak az élményalapú sportjátékoktatás „kisjátékos” módszertanára.

Kutatásunkkal arra kívántunk rávilágítani, hogy a sportág kiváló eszköze lehet a konstruktív és az élménypedagógia testnevelésórai alkalmazásának, amennyiben a köznevelési szabályozókban és az egyetemi képzésben is figyelmet fordítanak rá. Kiemelt jelentőséget adhat eredményeinknek, hogy a NAT 2020 alapvető céljainak szem előtt tartásával a pedagógus-továbbképzésben már évek óta zajlik a sportág élményalapú oktatásmódszertanának megismertetése a testnevelőkkel (Erdősi, 2025/2).

## 6. LIMITÁCIÓK

Kutatásaink során számos nehézségbe ütköztünk. Ezek közül mindenképpen kiemelendő a Covid első és második hulláma. Melyek elsősorban az intervenciót akadályozták.

A 20 tanórás vizsgálatot két alkalommal is meg kellett szakítanunk. S az objektivitás érdekében új mintát kellett keresnünk. Vagyis három alkalommal kellett újratervezni az intervenciót.

Az intervenció elhúzódása egyben azt is jelentette, hogy a kutatások logikai sorrendje nem teljesen feleltethető meg az időrendjünkkel. A kérdőíves kutatásunk kidolgozásában így eredeti tervünkkel ellentétben még nem tudtuk felhasználni az intervenció tapasztalatait.

A tanárképző intézetek vezetőivel készült interjúk kutatásban teljes mintára törekedtünk, azonban a nyolc megkeresett intézetből öt tudott csak rendelkezésünkre állni.

Végül kiemelnénk a nemzetközi összehasonlítás lehetőségének hiányát. Disszertációnk erősségének is beállítható, hogy nemzetközi szakirodalomban sem található a sportág pedagógiai hatásaira vonatkozó kutatás. A módszertani (transzferhatások) előnyei mellett kizárólag a Spirit Of The Game és az önálló játék (self-refereeing), mint pedagógiai sajátosság jelenik meg a sportági szakirodalomban. Ami a kutatás szempontjából limitációt is jelent, hiszen több esetben hiányoltuk az eredményeink ütköztethetőségét korábbi tudományos eredményekkel.

## **7. RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE**

EUPEA: European Physical Education Association.

FIEP: International Federation of Physical Education.

GPAI: Game Performance Assessment Instrument.

KKK: Tanárképzés általános képzési és kimeneti követelményei.

NAT: Nemzeti alaptanterv.

NETFIT: Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt.

SOTG: Spirit Of The Game.

TGfU: Teaching Games for Understanding.

TGM: Tactical Games Model.

TIGU: Teaching Invasion Games through Ultimate.

UNESCO: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

WFDF: World Flying Disc Federation.

## 8. IRODALOMJEGYZÉK

- Ádám, P. (szerk.) (2020): *Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához*. Eszterházy Károly Egyetem. 22-48.
- Alison, S., Thorpe, R. (1997): A comparison of the effectiveness of two approaches to teaching games within physical education: A skills approach versus a games for understanding approach. *The British Journal of Physical Education*, 28. 9–13.
- Amoroso, J., Boulton, B., Erdősi, Z., Kennedy, L., McLeod, R., Morri, D., Rincones, V. (2025): Introducing Flying Disc Sports At Schools. For Teachers in Kindergarten and Primary School. World Flying Disc Federation. 49.  
<https://wfdf.sport/wp-content/uploads/2025/01/eBook-Introducing-Flying-Disc-in-Schools-EN-vF.pdf> (2025.06.30.)
- Amoroso, J. P., Coelho, L., Papp, H., Costa, F., Christodoulides, E., Cools, W., Erdősi, Z., Moore, Jr., J. E., Furtado, G. E. (2023): Self-Refereeing System in Ultimate during the Joint Junior Ultimate Championship in Three Different Divisions—A Different Way to Promote Fair-Play? *YOUTH* 3:1 pp. 414-427.
- Arias-Estero, J.L., Jaquero, P., Martínez-López, A.N., Morales-Belando, M.T. (2020): Effects of Two TGfU Lessons Period on Game Performance, Knowledge and Psychosocial Variables in Elementary Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17: 10. 3378. 1-21.
- Backman, E., Tidén, A., Wiorek, D., Svanström, S., Pihl, L. (2021): “Things that are taken from one culture don’t necessarily work well in another culture.” Investigating epistemological tensions through preservice teachers’ views on the assessment of a games course in Swedish PETE. *Cogent Education*. 48: 1.
- Bahl, J. (2007): *Ultimate Frisbee: History – present – future*. University Bayreuth.
- Balogh, J. (2014): *Sportjátékok tanítása játékokon keresztül*. Kosarsport.hu
- Baumberger, J. (szerk.) (2001): *704 kézilabda játék és gyakorlat*. Dialóg Campus, Budapest, 179p.
- Beregi, E. (2024): *Egészségnevelés helyzete és lehetőségei az Észak-Magyarországi régió középiskoláiban: fókuszban a szabadidős fizikai aktivitás*. PhD értekezés, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger.
- Berkowitz, R. J. (1996): A practitioner’s journey: From skill to tactics. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 67. 44–45.

- Bikics, G. (2019): Az élménypedagógia kialakulása és fejlődése Németországban és Nagy-Britanniában. *Alkalmazott Nyelvészeti Közlemények*, Miskolc, XIV. (1). 13–34. [https://matarka.hu/koz/ISSN\\_1788-9979/vol\\_14\\_no\\_1\\_2019/ISSN\\_1788-9979\\_vol\\_14\\_no\\_1\\_2019\\_013-034.pdf](https://matarka.hu/koz/ISSN_1788-9979/vol_14_no_1_2019/ISSN_1788-9979_vol_14_no_1_2019_013-034.pdf) (2025.06.10.)
- Bíróné, N., E., Bognár J., Farkas J., Gombocz, J., Hamar, P., Kovács, A., T., Mészáros, J., Ozsváth, K., Rétsági, E., Rigler, E., Salvára, I., M., Szabó, B., Tinyahiné, H., Á., Vináné, K., Á. (2011): *Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Campus Kiadó-Nordex Kft., Budapest-Pécs.
- Bognár, J. (2019): A testnevelés értékorientációja. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3-4), 100-108. [https://epa.oszk.hu/00000/00035/00192/pdf/EPA00035\\_upsz\\_2019\\_03-04\\_100108.pdf](https://epa.oszk.hu/00000/00035/00192/pdf/EPA00035_upsz_2019_03-04_100108.pdf) (Utolsó letöltés: 2025.06.10)
- Bognár, J. (2020): *A testnevelőtanár-képzésre vonatkozó dokumentumok egységessége az elvek, tartalmak és értékek mentén: a képzési kimeneti követelmények, a pedagóguskompetenciák, a pedagógus életpálya-modell és a NAT 2020 összevetése*. EKE Líceum Kiadó, Eger.
- Bognár, J. (2021): A testnevelőtanár-képzésre irányuló szabályozódokumentumok: az egységesség kérdésköre az elvek és a tartalmak mentén. In.: Molnár, Gy., Tóth, E. (szerk.): *Új kutatások a neveléstudományokban 2021: A neveléstudomány válaszai a jövő kihívásaira*. Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Intézet, MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, Szeged.
- Bognár, J. (2023): *Sportpedagógia. Elmélet, módszertan és gyakorlat*. Krea-Fitt Kft.
- Bognár, J., Révész, L. (2009): Testneveléstantervek. In Szatmári Zoltán (szerk.): *Sport, egészség, életmód*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Borbély, Sz. (2019): A mindennapos testnevelés implementációjának megítélése az Észak-Alföld régióban. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3-4), 37-55.
- Boronyai, Z., Kovács, K., Csányi, T. (2014): *Taktikai gondolkodás lehetőségei a játékoktatásban*. Bp, MDSZ.
- Brooker, R., Kirk, D., Braiuka, S., Bransgrove, A. (2000): Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *Sage Journals*. 6:1. doi/10.1177/1356336X000061003
- Bunker, D., Thorpe, R. (1982): A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*. 18. 5-8.

- Bunker, D., Thorpe, R. (1986): The curriculum model. In R. Thorpe, Bunker, D., & Almond, L (Ed.), *Rethinking games teaching* (pp. 7-10). Loughborough: University of Technology, Loughborough.
- Butler, J.I., Griffin, L. (2008): *More Teaching Games for Understanding. Moving Globally*. Human Kinetics.
- Carpenter, E.J. (2010): *The Tactical Games Model Sport Experience—An Examination of Student Motivation and Game Performance during an Ultimate Frisbee Unit*. Doctor Dissertation, University of Massachusetts.
- Chandler, T. (1996): Teaching games for understanding: Reflections and further questions. *Journal of Physical Education, Recreation&Dance*. 67(4), 49-51.
- Chatzipantelia, A., Digelidisa, N., Karatzoglidisa, C., Dean, R. (2014): A tactical-game approach and enhancement of metacognitive behaviour in elementary school students. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 21. 169-184.
- Chow, J.Y., Davids, K., Button, C., Araujo, D., Renshaw, I., Shuttleworth, R. (2007): The Role of Nonlinear Pedagogy in Physical Education. *Review of Educational Research*. Sage Journals 77:3 251-278.
- Chow, J.Y., Meerhoff, L.A., Choo, C.Z.Y., Button, C., Su-Jim Tan, B. (2023): The effect of nonlinear pedagogy on the acquisition of game skills in a territorial game. *Frontiers in Psychology*. 14.
- Csányi, T. (2020): *A mozgás felfedezése gyermekkorban – I. kötet: 175 játékos aktivitás a mozgáskonceptiók megismeréséhez*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi, T. (2019): Személyes az utóbbi tíz év iskolai testnevelés-oktatását szabályozó európai tantervi irányzatokból – Következtetések a mindennapos testnevelés tartalmi fejlesztése érdekében. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3-4), 16-36.
- Csányi, T., Révész L. (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi, T., Révész, L. (2021): *A testnevelés és sport oktatásának elmélete és módszertana – Középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi, T., Kovács K., Boronyai Z. (2017): *Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz*. Tesim kiadványok, MDSZ.
- Davids, K., Button, C., Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.

- Doolittle, S. (1995): Teaching Children to Understand Games. In: Clements, R.L. (eds): *Games & Great Ideas. A Guide for Elementary School Physical Educators and Classroom Teachers*. Greenwood Press, London.
- Eisenhart, M. (2006): Kvalitatív adatelemzés módszere. *Kézikönyv a kiegészítő módszertanokról a pedagógiai kutatásban*.  
[https://terd.unideb.hu/doc/modszertan/kvalitativ\\_adatelemzes\\_modszere.pdf](https://terd.unideb.hu/doc/modszertan/kvalitativ_adatelemzes_modszere.pdf)  
 (2025.06.11.)
- Erdősi, Z. (2021): *Ultimate frizbi. A repülő korong csapatsport oktatása testnevelés-órai keretek között*. MediaBook, Budapest.
- Erdősi, Z. (2025): *Ultimate frizbi. A repülő korong csapatsport oktatása testnevelés-órai keretek között*. MediaBook, Budapest. 91p.
- Erdősi, Z. (2025/2): *Az Ultimate frizbi sportjáték helye az Aktív Magyarország stratégiában*. XIII. Neveléstudományi és Szakmódszertani Konferencia 2025.01.17. Marcelová, Szlovákia
- Erdősi, Z., Kovács, K. (2018): Körkép az Ultimate frizbi sportág magyar és nemzetközi állapotáról a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság előtt. *Magyar edző: módszertani és továbbképző folyóirat*. 4 pp. 54-56.
- Erdősi Z., Kovács, K. (2020): Körkép az Ultimate frizbi sportág nemzetközi és magyar helyzetéről a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság után. *Magyar edző: módszertani és továbbképző folyóirat*. 1 pp. 37-40.
- Erdősi, Z., Kovács, K. (2023): Hazai testnevelő tanárok véleménye és gyakorlata a sportjátékok taktika-centrikus oktatásáról. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 24: 3. 54-62.
- Falus, I. (2021): A kutatási eredmények összegzése témakörönként és javaslatok. In.: *A gyakorlótól a szakmai fejlesztő iskoláig*. Líceum Kiadó, Eger.
- Farias, C., Valério, C., Mesquita, I. (2018): Sport Education as a Curriculum Approach to Student Learning of Invasion Games: Effects on Game Performance and Game Involvement. *Journal of Sports Science&Medicine*. 17: 1. 56-65.
- Fügedi, B. (2018): *Az egészségnevelés tudományterületi szintézise*. PhD értekezés, Eszterházy Károly Egyetem.
- García López, L., Jordán, O., Penney, D., Chandler, T. (2009): The Role of Transfer in Games Teaching: Implications for the Development of the Sports Curriculum. *European Physical Education Review*, 15: 1. 47–63.

- Gombocz, J. (2019): A testnevelés, az iskolai sport. *Új Pedagógiai Szemle*, 69(3-4), 7-15.
- González-Espinosa, S.; Antúnez, A.; Feu, S.; Ibáñez, S.J. (2020): Monitoring the External and Internal Load Under 2 Teaching Methodologies. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 34: 10. 2920-2928.
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Kliegel., M., Rodrigues A. J., Prudente, J., Lopes, H., Ihle, A. (2019): The Effectiveness of a Tactical Games Approach in the Teaching of Invasion Games. *Journal of Physical Education and Sport*, 19. 962 – 970.
- Gray, S., Sproule, J., Morgan, K. (2009): Teaching team invasion games and motivational climate. *European Physical Education Review*, 15(1), 65–89. doi:10.1177/1356336x09105212
- Gréhaigne, J.F., Richard, J.F., Griffin, L.L. (2005): *Teaching and Learning Team Sports and Games*. Taylor and Francis, New York.
- Griffin L, Butler J. (2005): *Teaching Games for Understanding*. Human Kinetics
- Griffin, L. Mitchell, S.A., Oslin, J.L. (1997): *Teaching sports concepts and skills: a tactical games approach*. Human Kinetics Publishers, UK.
- Gutierrez, D., Villora, S.G., Lopez, L.M.G., Mitchell, S. (2011): Differences in Decision-Making Development between Expert and Novice Invasion Game Players. *Sage Journals*. 112: 3.
- Hahn, K. (1958): *Erziehung zur Verantwortung. Reden und Aufsätze*. Stuttgart: Klett.
- Halmos, I. (1994): *Sportjátékelmélet*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Hamar, P. (2012): „MindenNATos” testnevelés. *Új Pedagógiai Szemle*, 62(11-12), 87-97.
- Hamar, P., Czirják, Gy., Kövesdi, O. (2020): *Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához a 2020-ban kiadott Nemzeti alaptanterv alapján*. <https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf> (Utolsó letöltés: 2025. 05.03.)
- Hamar, P (2022): *Testnevelés: Tudomány, tervezés, oktatás, értékelés*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, Magyarország, 275 p.
- Harris, J. (2018): The case for physical education becoming a core subject in the National Curriculum. *Physical Education Matters*, 13(2), 9-12.
- Harrison, J., Blakemore, C., Richards, R., Oliver, J., Wilkinson, C., Fellingham, G. (2004): The Effects of Two Instructional Models--Tactical and Skill Teaching--On Skill Development and Game Play, Knowledge, Self-Efficacy, and Student Perceptions in Volleyball. *Physical Educator* 61. Eastern Illinois University.

- Harvey, S. (2007): Using a Generic Invasion Game for Assessment. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(4), 19–50.
- Harvey, S., Robertson, D. (2017): An investigation into moderate to vigorous and vigorous physical activity accrual during invasion and net-wall game-focused tactical games model lessons. *European Journal of Physical Education and Sport Science* 3(6).  
<http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.742>
- Harvey, S., Song, Y., Baek, J., Van der Mars, H. (2016): Two sides of the same coin: Student physical activity levels during a game-centered soccer unit. *European Physical Education Review*. 22: 4. 411-429.
- Hodges, M., Wicke, J., Flores-Martí. I. (2018): Tactical Games Model and Its Effects on Student Physical Activity and Gameplay Performance in Secondary Physical Education. *The Physical Educator*. 75: 1. 99-115.
- Hollis, J.L., Sutherland, R., Williams, A.J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Morgan, P.J., Lubans, D.R., Gillham, K., Wiggers, J. (2017): A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 14: 52. 1-26.
- Holt, N.L., Streat, W.B., Bengoechea, E.G. (2002): Expanding the teaching games for understanding model: New Avenues for Future Research and Practice. *Journal of Teaching in Physical Education*. 21: 2. 162-176.
- Hopper, T., Bell, F (2001): A tactical games framework for teaching games: Teaching strategic understanding. *PHE Journal*, 66(4), 14-19.
- Hurtik-Tóth, E., H. Ekler, J. & Tóth, L. (2023): Testnevelő tanár szakos hallgatók tanulás iránti elköteleződésének vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 91(84-85).
- H. Ekler, J.(2020): *A projektpedagógia alkalmazásának lehetőségei a testnevelés oktatásában A projektTESi*. MDSZ
- Johnson, S.E.D. (1975): *Frisbee: A Practitioner's Manual and Definitive Treatise*. Workman Publishing Co., New York.
- Kirk D., MacPhail, A. (2002): TGfU and Situated Learning: Rethinking the Bunker-Thorpé Model. *Journal of Teaching PE*, 2002, 21. 177 – 192.
- Kolb, D.A., (1984): *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. Prentice Hall.

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/235701029_Experiential_Learning_Experience_As_The_Source_Of_Learning_And_Development)

235701029\_Experiential\_Learning\_Experience\_As\_The\_Source\_Of\_Learning\_And\_Development (2025.04.10.)

- Kovács, E., Keresztesi, K., Kovács, I. & Andrásné Teleki, J. (2000): A testnevelő tanárok véleménye a kibocsátó intézmény képző munkájáról. *Magyar Pedagógia*, 100(4), 499-520.
- Kovács, K. (2018): Sportjátékok oktatás-módszertana az angolszász testnevelésben  
In: Hamar, Pál; Köpf, Károly (szerk.) *Mozgás - biológia – sport – tudomány: Tanulmányok a 47. Mozgásbiológiai Konferencia előadásaiból*. Budapest, Magyarország: Magyar Edzők Társasága 204 p. pp. 36-48.
- Kovács, K. (2019): A taktika technikája, avagy hogyan (ne) oktassuk a sportjátékokat? In: Sterbenz Tamás (eds.): *Stratégia és taktika*. Testnevelési Egyetem, 267-286.
- Kovács, K. (2024): Sportjátékok oktatásának kérdései napjainkban. A konstruktív pedagógia lehetőségei a testnevelésórán. *Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 53 pp. 47-69.
- Kovács, K, Erdősi, Z (2023): Hazai testnevelő tanárok véleménye és gyakorlata a sportjátékok játékcentrikus oktatásáról. In: Magyar, Márton; Gősi, Zsuzsanna (szerk.): *Képzési, nevelési és gazdasági kérdések a sportban, rekreációban*. Budapest, Magyarország. Akadémiai Kiadó. 5-28.
- Kovács, K., Géczi G. (2019): Jégkorongozók komplex fejlesztése játékokkal. MJSZ, Bp.
- Kovács, K., Kaczúr, F., Erdősi, Z. (2025): Teaching man-marking defense in physical education with Ultimate Frisbee-like games. *Practice and Theory in Systems of Education*, (20) 2. pp. 70-82.
- Köcséné Szabó, I. (2009): *A tanárjelöltek tanárról alkotott nézetei, és azok változása a képzés során a pályára lépés első éveiben*. PhD értekezés. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Lappints, R. & H. Ekler, J. (2022): Különböző tanítási stílusok pszichomotoros hatásai. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 93, 19-25.
- Lee, H. (2015): *Preservice Physical Education Teacher's Value Orientations across the Student Teaching Semester*. Doctoral dissertation, University of South Carolina. <https://scholarcommons.sc.edu/etd/3700> (Utolsó letöltés: 2025.01.05.)
- Lewis, S. (1994): 'The Ultimate sport', Paper presented at The Canadian Sociology and Anthropology Sessions, Canadians Learned Societies, June (Calgary, Alberta).

- Light, R. (2003). The Joy of Learning: emotion and learning in games through TGFU. *Journal of Physical Education New Zealand*, 36, (1) pg 93-108.
- Light, R. (2004): *Coaches' experiences of Game Sense: opportunities and challenges*. Physical Education & Sport Pedagogy, Taylor & Francis
- López, L., Jordán, O., Penney, D., Chandler, T. (2009): The Role of Transfer in Games Teaching: Implications for the Development of the Sports Curriculum. *European Physical Education Review*. 15: 1. 47-63.
- Luke, I., Hardy, C. (1999): Appreciating the Complexity of Learning in Physical Education: The Utilization of a Metacognitive Ability Conceptual Framework. *Sport, Education and Society*, 4: 2. 175 –191.
- Makszin, I. (2014): *A testnevelés elmélete és módszertana - Tesnevelés és sport*. Dialóg Campus.
- Martin, R.J. (2004): *An investigation of tactical transfer in invasion/territorial games*. AAHPERD, Oxford.
- Maxwell, J. (1992): Understanding and Validity in Qualitative Research. *Harvard Educational Review* 62 (3): 279–301.  
<https://doi.org/10.17763/haer.62.3.8323320856251826>
- McEvoy, E., Heikinaro-Johansson, P., MacPhail, A. (2017): Physical education teacher educators' views regarding the purpose(s) of school physical education. *Sport Education and Society*, 22(7), 812-824.  
<https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1075971>
- Melnychuk, N., Robinson, D., B., Lu, C., Chorney, D., Randall, L. (2011): Physical Education Teacher Education (PETE) in Canada. *Canadian Journal of Education*. 34(2), 148-168.
- Memmert, D., Harvey, S. (2008): The game performance assessment instrument (GPAI): Some concerns and solutions for further development. *Journal of Teaching in Physical Education*. 27: 2. 220-240.
- Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., Gediga, G. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers of Public Health*, 7, 55-70. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00055>
- Mitchel S.A., Oslin L.J., Griffin L.L. (2013): *Teaching Sconcepts and Skills. A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18*. Human Kinetics, Champaign, IL.

- Molnár, A. (2021): Testnevelő tanári példamutatás és az egészségmagatartás közvetítése a bemutatás módszerén keresztül. In.: Medovarszki, I. (szerk.): *Tantárgy-pedagógiai kaleidoszkóp: 2021 – Pedagógiai, neveléstudományi és szakmódszertani tanulmányok*. 129-146. Békéscsaba.
- Molnár, A. (2025): A testnevelés tantárgy szabályozása a Nemzeti Alaptantervekben. *Iskolakultúra: Pedagógusok Szakmai-Tudományos Folyóirata* 35, 4, 51-67.
- Molnár, A., Bognár, J. & Vajda, I. (2021): Pedagógusok szerepe az egészségnevelés folyamatában, különös tekintettel a pedagógusok egészség-magatartására. *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 51, 53-67.
- Molnár, A, Vajda, I., Bognár, J. (2024): A célok szerepe az iskolai testnevelésben: fókuszban a testnevelő tanár szakos hallgatók. *Pedagógusképzés*, 22(50), 5-20.
- Molnár, A., Beregi, E., Kós, K., Suszter, L. (2023): A hazai iskolai egészségfejlesztés és egészségnevelés fogalmának és szabályozó rendszereinek áttekintése az elmúlt évtized viszonylatában. *Magyar Pedagógia*, 123(1), 19-32.
- Molnár, Gy. (2002): A tudástranszfer. *Iskolakultúra* (2), 65-74.
- Moravec, M. (2022): *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?: a mindennapos testnevelés jéghegy-modellje a hallgatói egészségtudatosság és eredményesség tükrében*. Belvedere Meridionale, Szeged.
- Mustell, J., Geidne S., Barker, D. (2023): The transformation of ball game as pedagogic discourse within physical education teacher education. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X231207485>
- Nahalka, I. (1997): Konstruktív pedagógia – egy új paradigma a láthatáron (I). *Iskolakultúra*, 7: 2. 21–33.  
<https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/18544>  
(2025.04.10.)
- Nahalka, I. (2022): A tanulás. In.: Falus, I. és Szűcs, I. (szerk.): *Didaktika – Elméleti alapok a tanítás tanulásához*. Akadémia Kiadó Zrt., Budapest.
- Oslin, J.L., Mitchell, S.A., Griffin, L.L. (1998): The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. *Journal of Teaching in Physical Education*. 17: 2. 231-243.
- Pearson, P., Webb, P. (2008): *Developing effective questioning in Teaching Games for Understanding (TGfU)*. A paper presented at the 1st Asia Pacific Sport in Education Conference, Adelaide

- Portillo, J., Abián, P., Bravo-Sánchez, A., Dorado-Suárez, A., Abián-Vicén, A. (2023): Effects of the Comprehensive and Technical Models of Sports Teaching in Secondary School Students. *MDPI Sustainability* 15:8
- Redelius, K., Quennerstedt, M., Öhman, M. (2015): Communicating aims and learning goals in physical education: part of a subject for learning. *Sport, Education and Society*, 20(5), 641-655. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.987745>
- Rétsági, E., Morvay-Sey, K., & Csányi, T. (2015): History and development of the hungarian school physical education. In. *History of Physical Education in Europe. I. FIEP*, 93 114.
- Révész, L. (2019): *Komplex Alapprogram az iskolákban. Kihívások, megoldások*. Országos Közoktatási és Szakképzési Szakértői Konferencia. Kiadvány, Suliszervíz.
- Rigler, E. (2004): *Sportjátékelmélet*. Budapest, Semmelweis Egyetem
- Rink, J. (2010): *Teaching Physical Education for Learning (6th ed.)* NY: McGraw Hill.
- Rink, J. E. (1996): Effective instruction in physical education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student Learning in Physical Education. Applying Research to Enhance Instruction (pp. 171-198)*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Robles, M.T.A., Collado-Mateo, D., Fernandez-Espinola, C., Castillo Viera, E., Fuentes-Guerra, J.G. (2020): Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17: 505. 1-13.
- Roca, A., Williams, A.M. (2017): Does decision making transfer across similar and dissimilar sports? *Psychology of Sport and Exercise*. 31. 40-43.
- Romar, J., E., Aström, P., Ferry, M. (2018): Practical knowledge of preservice physical education teachers: Content and influence of acculturation. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1).
- Rovegno, I., Nevett, M., Brock, S., Babiarz M. (2001): Teaching and Learning Basic Invasion-Game Tactics in 4th Grade: A Descriptive Study from Situated and Constraints Theoretical Perspective. *Journal of Teaching Physical Education*, 20, 370-388.
- Sarus, T., Paic, R. & Prisztóka, Gy. (2024): Képzéssel kapcsolatos kiégés, motiváltság és elégedettség a testnevelő tanár és edző szakos hallgatók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 25(109).

- Sierra-Ríos, J.V., Clemente, F.M., Rey, E., González-Villora, S. (2020): Effects of 6 Weeks Direct Instruction and Teaching Games for Understanding Programs on Physical Activity and Tactical Behaviour in U-12 Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17: 5008. 1-14.
- Smith, L., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., Kozub, S., Kerr, C. (2015): Physical activity levels and motivational responses of boys and girls: A comparison of direct instruction and tactical games models of games teaching in physical education. *European Physical Education Review*, 21. 93–113.
- Stolz, S., Pill, S. (2013): Teaching Games and Sport for Understanding: Exploring and Reconsidering its Relevance in Physical Education. *European Physical Education Review*, 20(1), 36–71. <https://doi.org/10.1177/1356336X13496001>
- Szücsné Hütter, E., Szél, É. (2021): NAT 2020 és a Komplex Alapprogram alapelvei kapcsolatainak elemzése, illeszkedése. In.: Gortva, J., Kaló, A., Légrádiné Kőházi, T. (szerk.): *A NAT 2020 és a Komplex Alapprogram kapcsolata*. Líceum Kiadó, Eger.
- Thornton, A. (2004): Anyone can play this game. Ultimate frisbee, identity and difference. In: *Understanding lifestyle sports*. ed. Belinda Wheaton. London
- Tóth jr., J., Csáki, I., Tóth, J. (2012): The examination of the 4:4 game at diamond and square. *Studia Educatio Artis Gymnasticae*, 57(1), 89–99.  
<http://studia.ubbcluj.ro/download/pdf/691.pdf>
- Turner, A.P., Martinek, T.J. (1999): An investigation into teaching games for understanding: Effects on skill, knowledge and game play. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 70(3): 286–296.
- Vass, Z., Molnár, L., Boronyai, Z., Révész, L. & Csányi, T. (2015): *Zöld könyv. A Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések (T.E.S.I. 2020) szakpolitikai stratégia helyzetelemző tanulmánya*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Wibowo, R., Nugraha, E., Sultoni, K. (2018): Fundamental Movement Skills and Game Performance in Invasion Game Activities. *Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education (ICSSHPE 2017)* 390-395.
- Wright, S. C., McNeill, M. C., Fry, J. M. (2009): The tactical approach to teaching games from a teaching, learning and mentoring perspective. *Sport, Education & Society*, 14, 223–244.

Žuffová, Z., Zapletalová, L. (2015): Efficiency Of Different Teaching Models In Teaching Of Frisbee Ultimate. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 55(1), pp. 64-73.

#### **INTERNETES FELÜLETEK**

(utoljára letöltve: 2025.07.14.)

<https://usultimate.org/>

<https://afda.com/>

<https://canadianultimate.com/>

<https://gymclassultimatefrisbee.com/>

[https://www.oregonlive.com/beavers/2013/07/oregon\\_state\\_offseason\\_qa\\_robe.html](https://www.oregonlive.com/beavers/2013/07/oregon_state_offseason_qa_robe.html)

<https://www.statista.com/statistics/191967/participants-in-ultimate-frisbee-in-the-us-since-2006/>

<https://teachinggamesforunderstanding.blogspot.com/2012/>

## **JOGSZABÁLYOK**

*NAT 2012.* A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. 10635. 110/2012 (VI. 4.) Korm. rendelet. Magyar Közlöny, 2012. 66. Emberi Erőforrások Minisztériuma, Oktatásért Felelős Államtitkárság, Budapest.

<https://www.kozlonyok.hu/nkonline/MKPDF/hiteles/MK14004.pdf> Utolsó letöltés: 2025. 07.16.

*NAT 2020.* A Nemzeti alaptanterv kiadásáról és alkalmazásáról szóló 110/2012 (VI.4) Korm. rendelet módosítása, Módosító jogszabály: 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelet. Magyar Közlöny. Igazságügyi Minisztérium, Budapest.

[https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/3288b6548a740b9c8daf918a399a0bed1985\\_db0f/megtekintes](https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/3288b6548a740b9c8daf918a399a0bed1985_db0f/megtekintes) Utolsó letöltés: 2025. 07.16.

*KKK: 8/2013.* (I. 30) EMMI rendelet a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanárszakok képzési és kimeneti követelményeiről

*Pedagóguskompetenciák:* 401/2023. (VIII. 30.) Korm. rendelet a pedagógusok új életpályájáról szóló 2023. évi LII. törvény végrehajtásáról

*Testnevelőtanár-képzés gyakorlatorientált és értékközpontú pilot programja:* Kormány 255/2024. (VIII. 22.) Kormányrendelete a tanárképzés rendszeréről, a szakosodás rendjéről és a tanárszakok jegyzékéről szóló 283/2012. (X.4.) Kormányrendelet módosításáról

## 9. TUDOMÁNYOS PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

### Tankönyv, jegyzet, nyelvkönyv

**Erdősi Zoltán** (2025): Ultimate frizbi - a repülő korong csapatsport oktatása testnevelés-órai keretek között. Második, bővített kiadás. Budapest.

**Erdősi Zoltán** (2021): Ultimate frizbi - a repülő korong csapatsport oktatása testnevelés-órai keretek között. Mediabook. Budapest.

### Könyvrészlet, lektorált monográfiában, tanulmánygyűjteményben

Kovács Katalin, **Erdősi Zoltán** (2023): Hazai testnevelő tanárok véleménye és gyakorlata a sportjátékok játékcentrikus oktatásáról. In: Magyar, Márton; Gősi, Zsuzsanna (szerk.) Képzési, nevelési és gazdasági kérdések a sportban, rekreációban. Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó. 5-28.

### Magyarországon megjelent acta-cikk

**Erdősi Zoltán**, Balogh Judit (2023): A Game Performance Assessment Instrument (GPAI) vizsgálati módszer alkalmazhatósága és az ultimate frizbi transzferálhatósága az inváziós csapatjátékok oktatásában a testnevelésórákon. ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE: SECTIO SPORT (2677-0105): 54. 19-33.

### Nemzetközi tudományos folyóiratban megjelent, angol nyelvű, lektorált tanulmány

Kovács Katalin, Kaczúr Flórián, **Erdősi Zoltán** (2025): Teaching man-marking defense in physical education with Ultimate Frisbee-like games. Practice and Theory in Systems of Education, Volume 20 Number 2. pp. 70-82.

### **Országos tudományos folyóiratban megjelent, magyar nyelvű, lektorált tanulmány**

**Erdősi Zoltán** (2025): Az Ultimate frizbi testnevelésóraia oktatásában rejlő pedagógiai és módszertani lehetőségek. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 26:1 (113) pp. 47-54.

**Erdősi Zoltán**, Kovács Katalin (2023): Hazai testnevelő tanárok véleménye és gyakorlata a sportjátékok taktika-centrikus oktatásáról. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 24: 3 (103) 54-62.

**Erdősi Zoltán**, Kovács Katalin (2020): Körkép az Ultimate frizbi sportág nemzetközi és magyar helyzetéről a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság után  
MAGYAR EDZŐ: MÓDSZERTANI ÉS TOVÁBBKÉPZŐ FOLYÓIRAT 2020: 1 pp. 37-40.

**Erdősi Zoltán**, Kovács, Katalin (2018): Körkép az Ultimate frizbi sportág magyar és nemzetközi állapotáról a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság előtt  
MAGYAR EDZŐ: MÓDSZERTANI ÉS TOVÁBBKÉPZŐ FOLYÓIRAT 2018: 4 pp. 54-56.

### **Hazai és külföldi konferencián tartott, előbíralt, magyar nyelvű előadás**

**Erdősi Zoltán**, Bognár József (2025): Az ultimate frizbi hangsúlya a testnevelőtanárképzésben: lehetőségek és akadályok. In: Márkus, Edina; Máté-Szabó, Barbara (szerk.) Absztraktkötet: Közösségek a tanulás világában: Hungarian Conference on Educational Research HuCER 2025. Debreceni Egyetem, 446 p. pp. 108-109.

**Erdősi Zoltán** (2025): Az Ultimate frizbi sportjáték helye az Aktív Magyarország stratégiában. XIII. Neveléstudományi és Szakmódszertani Konferencia 2025.01.17. Marcelová, Szlovákia

**Erdősi Zoltán**, Kovács, Katalin (2022): Játékok oktatásának gyakorlata alsó tagozatos testnevelésben a pedagógusok végzettségének függvényében. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 23: 2 (96) pp. 42-42.

**Erdősi, Zoltán** (2021): Komplex inváziós sportjáték az alsó tagozatos testnevelésben  
MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 22: 3 (91) 50-51.

**Erdősi Zoltán**, Kovács Katalin (2014): Ultimate használata kiegészítő sportágként.  
MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 15: 2 (58) pp. 29-30.

**Erdősi Zoltán**, Kovács Katalin (2013): Az Ultimate Frisbee oktatás-módszertanának vizsgálata

In: 43. Mozgásbiológiai konferencia: program, előadás-kivonatok. Budapest, Magyarország 46-47.

### **Nemzetközi sportági szakirodalom**

Amoroso, J. P.; Coelho, L.; Papp, H.; Costa, F.; Christodoulides, E.; Cools, W.; **Erdősi, Zoltán**; Moore, Jr., J. E.; Furtado, G. E. (2023): Self-Refereeing System in Ultimate during the Joint Junior Ultimate Championship in Three Different Divisions—A Different Way to Promote Fair-Play? YOUTH 3:1 pp. 414-427.

Amoroso, J.; Boulton, B.; **Erdősi Zoltán**; Kennedy, L.; McLeod, R.; Morri, D.; Rincones, V. (2025): Introducing Flying Disc Sports At Schools. For Teachers in Kindergarten and Primary School. World Flying Disc Federation. 49.

<https://wfdf.sport/wp-content/uploads/2025/01/eBook-Introducing-Flying-Disc-in-Schools-EN-vF.pdf> (2025.06.30.)

## 10. ÖSSZEFOGLALÁS

Az élmény- és a konstruktív pedagógia elméleteire épülő kisjátékalapú sportjátékoktatási modellek az angolszász területekhez képest több évtizednyi lemaradással jelentek meg a hazai testnevelés gyakorlatában (Kovács, 2019). A NAT 2020-ban és Kerettanterveiben említésre kerül a módszertan, a mindennapi gyakorlatban azonban még nem általános a használata; és a testnevelőtanár-képzés összehangolása a köznevelési szabályozókkal országosan még nem valósult meg (Bognár, 2020).

Jelen kutatás a (csapat-) sportjátékok testnevelésórai oktatási módszerének megújítására irányul. Középpontjában az ultimate frizbi, mint előkészítő játék pedagógiai és módszertani értékeinek vizsgálata áll. A Nemzeti alaptanterv (2020) és Kerettanterveinek, valamint a testnevelőtanár-képzés szabályozóinak (KKK) és a sportág oktatásmódszertani szakirodalmának elemzését interjúk, intervenció, mélyinterjúk és kérdőíves kikérdezés követte. A dokumentumelemzést követően megállapítható, hogy a testnevelőtanár-képzés szabályozói (KKK) minimális mértékben támaszkodnak a Nemzeti alaptantervre (2020) és a Kerettanterveire. Ugyanakkor az ultimate frizbi kisjátékalapú módszertana (TIGU) mind a tanárképzésbe, mind az általános iskolai testnevelésbe jól körülhatárolható célok mentén beilleszthető. A köznevelésben és az egyetemeken oktató testnevelők is ismerik az ultimate frizbi pedagógiai értékeit, mint a konstruktív és a koedukált jelleg, az asszertív kommunikációra nevelés és az azonnali, önálló játékban rejlő élménypedagógia. Az intervenció kvantitatív vizsgálatával sikerült bizonyítani, hogy az emberkövető védekezés transzferálható ismeretátadása révén az ultimate frizbi kiváló előkészítő játéka lehet a labdás inváziós csapatsportjátékoknak. Ezt a vizsgálati eredményt a mélyinterjúk is megerősítették, mint ahogyan azt is, hogy a modell alkalmazása nem igényel a pedagógus részéről sportági előképzettséget, vagy mélyebb elméleti ismereteket.

A kutatási eredmények további vizsgálatot igényelnek az ultimate frizbi sportág által közvetített pedagógiai értékek megjelenésében hosszabb távon. A sportág beillesztése a kerettantervekbe mérhető módon fejleszthet bizonyos szociális és kognitív képességeket (önállóság, kommunikáció, döntéshozatal), melyek irányadóak a testnevelőtanár-képzés számára is. Cselekvési tervet igényel a köznevelési és a tanárképzési szabályozók összehangolása, aminek eredménye az ultimate frizbi sportág előkészítő jellegének kiaknázása a labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, floorball és további labdás inváziós játékok testnevelésórai oktatásmódszertanának reformjában.

## 11. SUMMARY

Small-game-based sports game education models based on the theories of experiential and constructive pedagogy have only appeared in the Hungarian physical education practice in the last decade, several decades behind the Anglo-Saxon areas (Kovács, 2019). The methodology was mentioned in vain in the NAT 2020 and its Framework Plans, but the coordination of physical education teacher training with public education regulators has not been implemented countrywide (Bognár, 2020).

This research aims to renew the physical education teaching method of (team) sports games. It focuses on examining the pedagogical and methodological value of ultimate frisbee as a preparatory game. The analysis of the National Core Curriculum (2020) and its Framework Plans, as well as the PE teacher training regulations (KKK) and the literature on the educational methodology of the ultimate frisbee was followed by interviews, intervention, in-depth interviews and a questionnaire.

After document analysis, it can be concluded that the regulators of PE teacher training (KKK) rely minimally on the National Core Curriculum (2020) and its Framework Plans. However, the ultimate frisbee game-based methodology (TIGU) could be integrated into both teacher training and primary school PE along well-defined goals. Interviews with university leaders revealed that teacher education decision-makers are aware of the pedagogical and methodological possibilities of ultimate frisbee, the sport appears in their training content, and they would recommend its wider application. PE teachers who teach the ultimate frisbee, are familiar with the values of ultimate frisbee pedagogy, such as its constructive and co-educational nature, education for assertive communication, and the experiential pedagogy inherent in immediate, independent play. The quantitative study of the intervention demonstrated that the small-game-based model we developed, can be an excellent preparatory game for ball-based invasion team sports through the transferable knowledge transfer of “man-following” defense.

The research results require further investigation into the pedagogical values conveyed by ultimate frisbee in the longer term. The inclusion of the sport in the framework curricula and local curricula can measurably develop certain social and cognitive skills. An action plan may be the exploitation of the preparatory nature of ultimate frisbee in the reform of the teaching methodology of invasion games in physical education classes.

## 12. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A következőkben szeretném megköszönni mindazok támogatását és közreműködését, akik nélkül nem valósulhatott volna meg a doktori értekezés.

Hálásan és tisztelettel köszönöm témavezetőimnek, Dr. Kovács Katalinnak és Professzor Dr. Bognár Józsefnek a doktori disszertáció és a doktori képzés alatt nyújtott segítségüket, támogatásukat, javaslataikat, észrevételeiket, szakmai iránymutatásaikat és példamutatásukat.

Köszönettel tartozom az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskolájának és oktatóinak a szakmai előrehaladásom támogatásáért.

Köszönöm a kutatásban részt vett testnevelőtanár-képző felsőoktatási intézmények vezetőinek, oktatóinak, valamennyi köznevelési intézmény igazgatóinak, igazgatóhelyetteseinek, testnevelő tanárainak aktív és támogató közreműködését.

Köszönöm a Győri SZC Sport és Kreatív Technikum igazgatójának, igazgatóhelyetteseinek és oktatóinak támogató közreműködésüket és hozzáállásukat.

Végül, de nem utolsósorban köszönöm a családomnak, a barátaimnak és valamennyi kollégámnak a biztatást, támogatást és segítséget – minden pillanatban mellettem álltak.

## 13. ÁBRA- ÉS TÁBLÁZATJEGYZÉK

### Ábrajegyzék

1. ábra: A TGM három logikai állomása (Forrás: Griffin, Mitchell, Oslin, 1997).....	30
2. ábra: Kutatási folyamatábra (saját szerkesztés).....	43
3. ábra: Interjúalanyok kritikája a versenyszemléletű testnevelésről, és megoldási javaslatok (saját szerkesztés).....	59
5. ábra: Sportjátékok játszátásának módja (saját szerkesztés).....	80
6. ábra: Taktikai elemek oktatásának gyakorlata (saját szerkesztés).....	84

### Táblázatjegyzék

1. táblázat: Az interjúalanyok jellemzői (saját szerkesztés).....	45
2. táblázat: A minta jellemzői (saját szerkesztés).....	46
3. táblázat: Vizsgálati minta (saját szerkesztés).....	47
4. táblázat: A programban résztvevő testnevelők (saját szerkesztés).....	47
5. táblázat: Vizsgálati minta (saját szerkesztés).....	48
6. táblázat: Vizsgálati minta (saját szerkesztés).....	49
7. táblázat: NAT 2020 és Kerettanterveire vonatkozó válaszok (saját szerkesztés).....	58
8. táblázat: Versenysport és szabadidősport kapcsolata (saját szerkesztés).....	60
9. táblázat: Az ultimate frizbi sportág értékei (saját szerkesztés).....	61
10. táblázat: Az ultimate frizbi képzése és oktatása (saját szerkesztés).....	62
11. táblázat: Az ultimate frizbi fő sajátosságai a szakemberek szerint az említés sorrendjében (saját szerkesztés).....	63
12. táblázat: Transzferhatások értékelése a szakemberek szerint (saját szerkesztés).....	64
13. táblázat: A GPAI eszköz értékelése (saját szerkesztés).....	66
14. táblázat: Változások az intervenció előmérése és utómérése között (saját szerkesztés).....	68
15. táblázat: Labdás mérkőzéselemzés adatai, a vizsgálat kezdetén (saját szerkesztés).....	69
16. táblázat: Összes passz változásai (saját szerkesztés).....	69
17. táblázat: Helyes döntéshozatal számai mindkét csoportnál a program elején és végén (saját szerkesztés).....	70
18. táblázat: Helyes technikával végrehajtott átadások számai mindkét csoportnál a program elején és végén (saját szerkesztés).....	70
19. táblázat: T-próba a két csoport dobástechnika és döntéshozatal változásaira (saját szerkesztés).....	71
20. táblázat: A faktoranalízis statisztikai eredményei, korrelációs együtthatók a 0,25 feletti értékei (saját szerkesztés).....	74
21. táblázat: A három faktor átlagainak összehasonlítása a tanítás melletti edzői tevékenység szerint (saját szerkesztés).....	75
22. táblázat: Sportjáték- és más sportági edzők faktorainak összehasonlítása (saját szerkesztés).....	76
23. táblázat: Leggyakoribb válaszok az egyes kérdéskörökben (saját szerkesztés).....	76
24. táblázat: Jelentősen eltérő válaszok a továbbképzés elvégzésének függvényében (saját szerkesztés).....	84
25. táblázat: Fejlesztendő feladatok és megvalósulásuk a TIGU-val (saját szerkesztés).....	87

## MELLÉKLET

### 1. számú melléklet: KEB határozat



## MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

### Kutatásetikai Bizottság

1123 Budapest, Alkotás u. 42-48.

Elnök: Dr. habil. Szelid Zsolt, egyetemi docens

Email: keb@tf.hu

## KUTATÁSETIKAI ENGEDÉLY

**Téma:** „Ultimate frizbi oktatásmódszertana 4. és 5. évfolyamos testnevelés órán”

**Témavezető:** Dr. Kovács Katalin, PhD

**Kérelem benyújtója:** Erdösi Zoltán

### Kutatásetikai vélemény:

A kérelem benyújtói vagy tapasztalt szakemberek, vagy azok felügyelete alatt állnak, a vizsgálati személyek részére készült tájékoztató teljes körű, a vizsgálat kockázatot nem hordoz magában, így a kutatás etikai engedélyezését támogatom.

**Engedélyszám:** TE-KEB/03/2022

**Záradék:** A vizsgálatok során a hatósági járványügyi intézkedések mindenkor betartása a kutató felelőssége

Budapest, 2022. március 30.

  
\_\_\_\_\_  
Dr. habil. Szelid Zsolt  
a KEB elnök



ISO 9001 minőségirányítási rendszer szerint tanúsítva

## **2. számú melléklet – Egyetemi vezetők félig strukturált interjú kérdései**

### Az Ultimate frizbi sportág jelene a tanárképzésben és lehetőségei az élményalapú iskolai testnevelésben

#### Kutatási cél

Kutatásunk célja annak vizsgálata, hogy az ultimate frizbi milyen mértékben jelenik meg a hazai testnevelőtanár-képzésben, különös tekintettel a gyakorlóiskolai rendszerre.

#### Hipotézisek

1. Összefüggés van aközött, hogy a testnevelőképző egyetemen megjelenik a sportág oktatási tartalomként és aközött, hogy a tananyagfelelősök ismerik a sportág pedagógiai és módszertani sajátosságait.
2. Az ultimate frizbi sportágot részletesebben ismerő egyetemi tananyagfelelősök hatékonyabb eszköznek tartják az élményalapú testnevelésben, mint a sportágot kevésbé ismerő kollégáik.
3. A gyakorlóiskolákban nem jelenik meg a sportág kötelező tartalomként.
4. Az interjúalanyok többsége a szabályozások (NAT 2020, Kerettantervek, érettségi követelmény) megváltoztatását kritikusabb feltételnek tartja az ultimate frizbi sportág széles körű iskolai oktatásában, mint bármely más feltételt (tanárképzés, szövetség és tanárképzők kapcsolata, sportág társadalmi beágyazottsága stb.).

#### Módszerek

##### Mintaválasztás

Az interjúalanyok a hazai testnevelőtanár-képző egyetemek tananyagfelelős vezetői és gyakorlóiskolai mentorai/szakvezetői (N=7).

##### Adatfelvétel

Mind a nyolc+ interjúalannal online formában félig strukturált interjút készítünk, egyenként 30 percre tervezve. A hipotéziseink fókuszában négy témakörben kérdezzük meg az alanyokat. Az interjúkról felvétel készül, melyet tartalmilag leírnak.

##### Adatelemzés

A kondenzált leiratokat utólag kategorizáljuk. Hasonlóságokat és különbségeket keresünk az egyes interjúrészletekben. Amennyiben egyes részletekben jellemző hasonlóságokat találunk, ott interpretációt is készítünk. Előzetesen mindössze egy kategorizációt tervezünk: feltételezzük, hogy a nyolc egyetemi vezető között lesznek olyanok, akik mélyebben és olyanok, akik kevésbé vagy egyáltalán nem ismerik az ultimate frizbi sportágot. Amennyiben ez így lesz, akkor a két csoport válaszait kategóriánként is összehasonlítjuk.

##### Kutatásetika

Az interjú során készült felvételt harmadik féllel nem osztjuk meg. A felvételtől készült leiratot a későbbiekben tudományos munkában használjuk fel (előadás, cikk, disszertáció stb.). A tervezett tudományos munkában az interjúalanyok nevét feltüntethetjük. Azonban az eredményeknél, idézetek során nem jelöljük Őket beazanosítható módon.

## Interjú kérdések témakörei

1. NAT és Kerettantervei
2. Oktatás, képzés
3. Versenysport és szabadidősport
4. Ultimate frizbi ismeretére vonatkozó kérdések

## Interjúkérdések témakörönként

### 1. NAT és Kerettantervei

- A 21. századi kihívások tekintetében mennyire tartja helyesnek a testnevelés tantárgyi tartalmainak arányát?
- A sportjátékok oktatása során megfelelőnek tartja-e a jelenlegi öt sportágat, és azok kizárólagosságát?
- Az élethosszig tartó aktív életmódra nevelésre megfelelő eszköz-e a jelenlegi (köznevelési) tantárgyi követelmény, tartalom?
- A jelenlegi kimeneti mérések (felvételi pontszámítás, testnevelés érettségi) tükrözik-e az aktivitás, mint életmód kialakultságának célját?
- Látná-e hatékonyságát az ultimate frizbi kerettantervbe emelésének a jelenlegi öt sportjáték mellé/elé?
- Látná-e hatékonyságát a középszintű testnevelés érettségi drasztikus átalakítása? Portfólióra épülő elmélettel, könnyen szervezhető gyakorlattal – melynek része lehetne az ultimate frizbi?

### 2. Oktatás, képzés

- Az ultimate frizbi jelenleg része-e az intézményükben a testnevelőtanár-képzésnek/tananyagnak?
- Ha igen, milyen formában? Ha nem, miért nem?
- Ha történne ilyen átalakítás, a testnevelőképzésbe be tudnák-e illeszteni a sportágat (azonnal, rövid távon)? Mekkora segítségre lenne ehhez szükség a sportági szakszövetség részéről (tematika, tankönyv, szakemberállomány)?

### 3. Versenysport és szabadidősport

- Lát-e összefüggést a versenysport stratégiai ágazatként kezelése és az aktív életmódra nevelés sikeressége között? (Pozitív vagy negatív a hatás?)
- Véleménye szerint a versenysportból történő korai lemorzsolódás hatással van-e az aktív életmód kialakulásának esélyeire?

### 4. Ultimate frizbi ismeretére vonatkozó kérdések

- Fel tudja-e sorolni a sportág azon szabályait, melyek megkülönböztetik a többi inváziós játéktól?
- *Fel tudja-e sorolni a sportág azon szabályait, melyek kiemelten segítik a testnevelésórai oktatást?*
- Vélt pedagógiai előnyök*
- *Ismer-e olyan sportági szabályt, ami kifejezett pedagógiai hozzáadott értéket hordoz?*
- *Ismer-e olyan sportági szabályt, ami a konstruktív pedagógia alkalmazását segítheti elő?*
- Módszertanra vonatkozó kérdések*

- *Lát-e a sportág szabályaiban rejlő olyan lehetőséget, amely a testnevelésórai oktatás szervezését könnyíti?*
- *Lát-e a sportág szabályaiban olyan lehetőséget, amely a kisjátékalapú módszer alkalmazását könnyíti?*
- *Lát-e a sportág szabályaiban olyan lehetőséget, amely az indirekt stratégiát segíti?*  
*Transzferhatás inváziós sportokban*
- *Ismer-e olyan sportági jellemzőt, ami a horizontális transzfert segítheti a sportág és a többi inváziós sportjáték között?*
- *Ismer-e olyan sportági jellemzőt, amit a vertikális transzfert segítheti a sportág és a többi inváziós sportjáték között?*

### 3. számú melléklet – Testnevelők, oktatók félig strukturált interjú kérdései

Félig strukturált interjú négy témakörre vonatkozó kérdései

#### 1. Személyes adatok

Neme

Végzettsége

Hány éve tanít

Edzősködik/ött/-e (mit, mióta stb.)

Saját sportág

Melyik csapatsportokat oktatja (legszívesebben) testnevelésórán – *indokolja valamit a tanulókra is ... vélemény, sportági népszerűség*

#### 2. Az ultimate frizbi sportág ismeretére vonatkozó kérdések

Ismerte-e a sportágat mielőtt tanítani kezdett - *kérdezz rá a képzésre is!*

Hány éve oktatja testnevelésórán a sportágat - *miért kezdte el...!*

Hány évet tanított testnevelést mielőtt először oktatta a sportágat?

Vett-e részt sportági továbbképzésen?

Oktatja a sportágat tömegsportban?

Vitt már csapatot diákolimpiára/MEFOB-ra a sportágban?

Edzéseket tart-e a sportágban?

#### 3. Oktatásmódszertanra vonatkozó kérdéseket

Isméri-e a kisjátékalapú módszertanokat. ... *Honnan, miért, használja-e...?*

Oktatott-e már csapatsportokat kisjátékokkal... *mutassa be!*

Oktatta-e már az ultimate-et játékos módszerrel - *mutassa be!*

Oktatja-e a csapatsportok egyéni taktikai elemeit - *mutassa be!*

Sportágak közötti transzferhatást figyelt-e már meg - *mutassa be!*

Ultimate és más sportág között figyelt-e már meg transzferhatást - *milyen, hogyan, használta-e?*

Milyen fontos, alapvető szabályok különböztetik meg az ultimate frizbit a többi inváziós csapatjátéktól?

Melyek azok a technikai, taktikai elemek, melyek az ultimate frizbiben nem jelennek meg a sajátos szabályaiból kifolyólag?

#### 4. GPAI véleményezésére vonatkozó kérdések

Ismerte-e korábban a GPAI mérési módszert?

Megismerve, hatékony mérési módszernek tartja-e?

Melyeket tartja a módszer erősségének?

Melyeket tartja a módszer gyengeségének?

Melyek azok a GPAI játékkomponensek, amelyek ultimate frizbiben meg sem jelenhetnek?

Melyek lehetnek azok a komponensek, melyeknél a korong helyetti labdahasználat eltérő eredményeket mutathat ultimate frizbi esetében?

## 4. számú melléklet – ultimate frizbi 20 tanórás kisjátékos modellje

Tisztelt Kollégák!

A vizsgálat objektivitása céljából arra törekszünk, hogy valamennyi vizsgálati csoportban a lehető legnagyobb mértékben azonos oktatásmódszertani és óravezetési gyakorlat valósuljon meg. Ennek értelmében kérem a Kollégákat az alábbiak betartását a vizsgálat során!

### 1. Tematika követése

A pedagógusok számára megadott 20 tanórás tematikát az alábbiak szerint kérjük megvalósítani. Minimum heti 2, maximum heti 5 alkalommal a megadott tematika szerint oktassák a sportágot a vizsgálati osztályban (csoportban). Ennek megfelelően a teljes tematika oktatása valósuljon meg maximum 10 tanítási héten belül!

### 2. Videó készítés

A tematikának megfelelően az 1. és a 20. órán videófelvételt kell készíteni a 4:4 elleni mérkőzésekről az alábbiak szerint.

- Az előre kijelölt két 4 fős csapat két mérkőzést játszik egymás ellen az ultimate frizbi szabályai szerint.
- A játéktérület 10x20m, melyből 3-3m mély a célzóna.
- Az első mérkőzést a csapatok olyan labdával játszik, melyet a korábbi testnevelés órákról már ismernek és magabiztosan használnak (pl. kidobós vagy más testnevelési játék során).
- A második mérkőzést az általunk biztosított 175gm-os szabvány versenyfrizbivel játszik a csapatok. Mindkét mérkőzés hossza 5 perc, **futóórával**. Az 1. és a 20. órán ugyanannak a 4-4 főnek kell szerepelnie a két 4 fős csapatban.
- A videófelvételnek a 2x5 perc időtartama alatt a teljes játéktérlet rögzítenie kell.

### 3. Csapatok kiválasztása a videófelvételekhez

Mindkét "videós" csapatban 4 főnek kell lennie, 2 fiúnak és 2 lánynak.

A csapattagok kiválasztását a pedagógus végzi az alábbiak szerint.

3.1. Nem lehet egyik csapat tagja sem olyan diák, aki egyesületi és/vagy tömegsport szinten üz (vagy korábban üzött) inváziós csapatsportot (labdarúgás, kosárlabdázás, kézilabdázás, floorball stb.)

3.2. Nem lehet egyik csapat tagja sem olyan diák, aki korábban akár testnevelés órai keretek között, akár diák- vagy utánpótlás sport szinten játszott ultimate frizbi sportágot.

3.3. Törekedjenek a pedagógusok két olyan 4 fős csapat kialakítására, melyek nagyságrendileg azonosan, "átlagosnak mondható" labdás- és játékugyességgel bírnak. Lehetőség szerint mind a 8 játékos kiválasztása esetében kerüljék a kiemelkedően "ügyes" és az "átlagosnál jóval gyengébb" képességű diákok kijelölését. Célszerűen két homogén képességű csapat kerüljön kialakításra - a korábbi testnevelés órai tapasztalatok szerint.

3.4. **Kiemelten fontos, hogy a 8 kiválasztott diák NE tudjon róla, hogy az Ő játékok kerül videóelemzésre!** Ennek érdekében a vizsgálati osztály számára az 1. órán un. minibajnokságot kell rendezni, 4 fős csapatoknak. S minden 2x5 perces mérkőzést videózni kell. A diákok nem tudhatják meg, hogy melyik 2x5perces mérkőzés (tehát melyik 8 diák) videóanyaga kerül továbbküldésre!

Ennek érdekében a tematika megkezdése előtt egy un. **0. órát** kell tartani, melynek tartalma:

- A teljes osztály megismeri a sportág szabályait. A pedagógus szabad óravezetése mellett a diákok általunk meg nem határozott időkeretekben és csapatlétszámmal játszik a sportágot a bemelegítést követően egész tanórán.
- A pedagógus megfigyelései alapján a tanóra utolsó 5 percében kijelöli a 4 fős csapatokat. Köztük azt a 2 csapatot is, melynek mérkőzéseit majd a következő (1.) és a 20. órán továbbítás céljából videózza.

Fentiek kettős célja:

a) igyekezzünk elkerülni, hogy a 8 videóelemzésre kiválasztott játékos bármilyen mértékű nyomás ill. stresszhelyzet alá kerüljön akár a videós, akár a további 18 órán. Sem a szereplésük, sem a csapattársaik, sem a többi osztálytárs részéről.

b) igyekezzünk megelőzni, hogy a videóelemzésre ki nem választott diákok motivációja elvesszen, vagy akár túlkompenzálás történjen részükről a vizsgálat időtartama alatt!

#### **4. Óratervezés**

A megadott tematika nem tartalmazza az órai eleji bemelegítést, és az óra végi esetleges szervezési feladatokat.

Arra kérjük a pedagógusokat, hogy a megadott tanórai tartalom minden esetben 30 percen valósuljon meg! Amennyiben a tanórából az elvégzett 30 perc után marad még idő, **azt más sportági és/vagy testnevelési játékokkal töltsék ki!** Igyekezzünk elkerülni, hogy a helyi logisztikai különbözőségei miatt tanóránként akár 5-10 perc tartalmi eltérés legyen, hiszen ez az új tananyag gyakorlásában szignifikáns különbségeket is jelenthet 20 óra alatt!

#### **5. Egyes feladatok flexibilitása**

Mindkét taktikai (vizsgálati), mind a technikai (kontroll) tematika esetében az egyes feladatok, gyakorlatok határozott iránymutatást jelentenek. Ezekről indokolt esetben olyan mértékben térjenek el, melyet a diákok felkészültsége indokol. S mely eltérések az oktatás hatékonyságát célozza.

**Például** a "dobálás párokban" gyakorlat esetén megadott 6m-es távolságtól 1-2 méterrel el lehet térni, amennyiben ezt a gyerekek technikai tudása vagy akár a biztonságos végrehajtás igényli.

**Ellenpéldaként** említjük a 3:3 elleni játéklétszámot, amelyet ne növeljenek a pedagógusok, hiszen a megadottól eltérő létszámú játék már más oktatási célt szolgál.

#### **6. Párok, csoportok kialakítása a feladatok/gyakorlatok során**

Mindkét tematika esetében döntő többségben párokban, hármásokban vagy négyesekben végzett feladatokat adtunk meg.

Ezen párok és csoportok kialakításának alapelve, hogy a diákok hatékonyan működjenek együtt akár indirekt oktatás esetén is. A pedagógus belátása szerint bevonhatja a párok és csoportok kialakításába a diákokat. Óráról órára variálhatja is a kialakítási szempontokat. Törekedjenek arra, hogy diákok minél több társukkal kerüljenek párba, csoportba! Lehetőség szerint **minimalizálják az esélyét, hogy "klikkek" alakuljanak ki!**

#### **7. Pedagógus szerepe a vizsgálatban**

A vizsgálatunknak nem célja a pedagógusok felkészültségének mérése, megítélése. Sem a tanárok előzetes sportágspecifikus ismeretét, sem azok felhasználásának hatékonyságát nem mérjük vagy minősítjük! Az 1. és 20. tanórán készült videók elemzése sem a vizsgálatban részt vevő diákok, sem a pedagógusok teljesítményét nem méri vagy minősíti. A vizsgálat kizárólagos célja annak felmérése, hogy az eltérő sportági és pedagógusi múlttal rendelkező pedagógusok külön sportági felkészítés nélkül milyen módon tudják alkalmazni az ultimate frizbi sportág általunk megadott oktatásmódszertanát, folyamatos ellenőrzés (un. mentorálás) nélkül.

A vizsgálat teljes időtartama alatt állunk rendelkezésre, felmerülő kérdésekre azonnal válaszolunk!

Budapest, 2022.02.04.

Erdősi Zoltán s.k.

Óraszám	Óra tartalom	Óra célja!	Videó
1.	4v4Ultimate labdával majd koronggal – VIDEÓ!	VIDEÓ készítés	
2.	(4) Bokorfogó/Pontszerző koronggal/4v4Ultimate labdával és/vagy koronggal	Ultimate szabályok megismerése	
3.	(2) Eszközös támadó 2:1-ben labdával/ 2v2 Ultimate koronggal.	Dobó ne kapkodjon!	Ultimate frizbi - korongos támadó szerep oktatása - YouTube
4.	(2) Eszközös támadó 2:1-ben koronggal/ 2v2 Ultimate koronggal.	Dobó ne kapkodjon!	Ultimate frizbi - korongos támadó szerep oktatása - YouTube
5.	(2) Védekezés eszköz nélküli támadón 2:1-ben labdával/ 2v2 Ultimate koronggal	Védő ne az eszközt, hanem az emberét figyelje (akár háttal az eszköznek)	Ultimate frizbi - korong nélküli támadót követő védő szerep oktatása - YouTube
6.	(2) Védekezés eszköz nélküli támadón 2:1-ben koronggal/ 2v2 Ultimate koronggal	Védő ne az eszközt, hanem az emberét figyelje (akár háttal az eszköznek)	Ultimate frizbi - korong nélküli támadót követő védő szerep oktatása - YouTube
7.	(2) Eszköz nélküli támadó 2:2-ben labdával/ 3v3 Ultimate koronggal.	Üresbemozgás gyakorlása + védőmunka	Ultimate frizbi - korong nélküli támadó szerep oktatása - YouTube
8.	(2) Eszköz nélküli támadó 2:2-ben koronggal/ 3v3 Ultimate koronggal.	Üresbemozgás gyakorlása + védőmunka	Ultimate frizbi - korong nélküli támadó szerep oktatása - YouTube
9.	(2) Tenyeres dobás párokban 6-8m/ 3v3 Ultimate koronggal.	Tenyeres dobás gyakorlása	Ultimate frizbi - tenyeres dobás oktatása - YouTube
10.	(2) 3v3 pontszerző labdával/ 3v3 Ultimate koronggal	Eddigiek adaptálása játékba	
11.	(2) 3v3 pontszerző koronggal/ 3v3 Ultimate koronggal	Eddigiek adaptálása játékba	
12.	(2) 3v3 Ultimate labdával/ 3v3 Ultimate koronggal	Eddigiek adaptálása játékba	
13.	(2) Tenyeres dobás párokban 6-10m/ 3v3 Ultimate koronggal.	Technika gyakorlása	Ultimate frizbi - tenyeres dobás oktatása - YouTube
14.	(2) Tenyeres dobás párokban 6-10m mozgásban/ 3v3 Ultimate koronggal.	Technika gyakorlása	
15.	(2) Gyakorlás 3-8. óra anyagából/ 3v3 Ultimate koronggal	Ismétlés	
16.	(2) Gyakorlás 3-8. óra anyagából/ 3v3 Ultimate koronggal	Ismétlés	
17.	(2) Tenyeres dobások gyakorlása. / 4v4 Ultimate koronggal.	Technika gyakorlása	
18.	(2) Tenyeres dobások gyakorlása. / 4v4 Ultimate koronggal.	Technika gyakorlása	
19.	(1) Házi bajnokság 4v4 Ultimate koronggal	Osztályon belüli verseny	
20.	4v4Ultimate labdával majd koronggal – VIDEÓ!	VIDEÓ készítés	

#### Megjegyzések

Pályaméret: 10x20m, 3m-es célzónákkal. 2lány+2fiú egy csapatban. 5Perc labdával (olyan labda, amit ismernek, pl. kidobósnál használnak), majd 5perc koronggal.

Az egyik csapaton legyen megkülönböztető mez. A 2x5percet úgy vegyük videóra, hogy a teljes pálya látszódjon!

**FONTOS!** Írjuk fel a 8 játékos nevét, mert a 20. órán ugyanennek a 8főnek kell újra játszania a videón!

## Ultimate frizbi

Testnevelésórai tanmenet  
Általános iskola 3-4. évfolyam  
20 tanóra a sportág bevezetéséhez

Szerkesztette: Erdősi Zoltán

### BEVEZETÉS

A Magyar Repülő Korong Szövetség szakembereinek tapasztalatait és többéves kutatások eredményeit alapul véve dolgoztuk ki a jelen tanmenetet. A Tanmenet kifejezett célközönsége az általános iskolák 3. és 4. évfolyamain tanuló azon diákok, akik először találkoznak a sportággal. A sportági múlttal nem rendelkező testnevelők és tanítók számára készült 20 órás tanmenet célja, hogy minden szempontból heterogén osztályokban is hatékonyan tudják átadni az ultimate frizbi sportág alapjait.

A Tanmenet különös hangsúlyt fektet az *egyéni taktikai elemek* oktatására. Ezáltal lehetőséget nyújt a felső évfolyamokon bekapcsolódó labdás *inváziós sportjátékok*

(kézilabdázás, kosárlabdázás, labdarúgás) előkészítésére is. A 20 tanóra során többször előkerül az *indirekt oktatási stratégia* és a „kisjátékos” oktatási módszer. Ezek alkalmazása nemcsak színesebbé teszi a diákok számára a testnevelés órákat, de kiválóan felkészíti Őket a felső tagozaton elvárt *önállóság* és *kooperativitás* képességeire is.

Megjegyzések:

1. Az egyéni taktikai elemeket eleinte labdával ajánljuk oktatni. Ehhez olyan labdát célszerű alkalmazni, melyet könnyen kezelnek az alsós diákok, ugyanakkor nem készíteti Őket leütésre, labdavezetésre. Szivacs labdát, lapos röplabdát, kisebbeknél akár babzsákot is használhatunk.

2. Az egyéni taktikai elemek oktatásánál és a kis létszámú kötetlen játékoknál törekedjünk arra, hogy egy időben minél többen, akár az egész osztály végezze a feladatot. Ehhez a rendelkezésre álló területet több részre kell osztani. Pl. egy 10x20m méretű tornatermet nyolc darab 5x5m méretű játéktérre is feloszthatunk, melyeken egy időben 24 fő végezheti a 2:1 elleni taktikai játékot (értelemszerűen ekkor 8 db labda vagy korong kell). Ilyenkor a tanár jelzésére egy időben kezdjék mind a 8 pályán a feladatot a diákok, és a tanár nem vezetője/irányítója a feladatnak (direkt módon), hanem megfigyelője, koordinátora (indirekt stratégia). Hibajavításkor érdemes minden pályán megállítani a feladatot és a teljes osztálynak bemutatni, bemutattatni a helyes megoldást.

3. Minden tanórára maximum 40 percet állítottunk össze. Óra eleji bemelegítést nem adunk meg, ezt a pedagógusokra bizzuk. Az első pár alkalommal a csoportok kiosztása és a pályák kijelölése több időt vehet igénybe, az ismétlődő módszerrel azonban a gyerekek ebben akár segíteni is tudnak majd.

<b>1. tanóra</b>			
<b>SZABÁLYISMERET</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Bokorfogó (5-10 perc)</b>	Két diák kivételével mindenki törökülésben ül. A fogó a kijelölt területen belül kergeti a menekülőt, ha meg tudja érinteni, akkor a menekülőnek 1 guggolást kell végrehajtania és szerepet cserélnek. A mindenkori menekülő leülhet bármelyik ülő diák mögé. Ekkor az addig ülő diák lesz a fogó, az addigi fogó lesz a menekülő.	<i>A támadó/védő szerepek gyors felismerése!</i> A fogónak azonnal le kell tudnia reagálni, ha a menekülő leül, és Neki kell menekülnie – hasonlóan amikor sportjáték közben a támadó elveszíti a támadás jogát, és vissza kell zárnia...	Játékterületet jelző bóják Egyszerre több fogó/menekülő párt is kijelölhetünk. Ez esetben figyelni kell, hogy minden páros egymástól függetlenül játszik!
<b>Pontszerző labdával (5-10 perc)</b>	Két csapat küzd egymás ellen egy eszközzel. A labdát birtoklók célja 10 sikeres passz. Fontos ultimate szabályok: ha a labda földet ér, automatikusan az addig védekezőkhöz kerül; ellenfélhez hozzáérni tilos; ellenfél kezében lévő labdához hozzáérni tilos; labdával lépni tilos.	<i>Ultimate szabályok előkészítése:</i> nincs lépés eszközzel; nincs testi kontakt; eszközt ellenféltől nem szabad elvenni; nincs szabad eszköz – ha leesik, automatikusan az addig védekezőjéé. <i>Üresbe mozgások előkészítése</i>	Játékterületet jelző bóják 1 db labda (szivacs vagy lapos röplabda javasolt). 12 főnél nagyobb csoportlétszám esetén több pályán 4 vagy 6 csapat játsszon párhuzamosan!
<b>Pontszerző koronggal (5-10 perc)</b>	Ua. nem labdával, hanem koronggal	<i>Ua.</i> <i>Korongkezelés</i>	Ua. Labda helyett korong
<b>Ultimate 4v4 labdával (5-10 perc)</b>	A pontszerző játéknak adunk egy „irányt”! Immár nem a 10 passz a cél, hanem az ellenfél mögötti terület. Pontszerzésnél térfélcseré, a pontot szerző csapat gurítsa át a labdát a támadásra felállt ellenfélnek.  Egy időben több pályán (pl. 24 fős osztálynál egyszerre 6 csapat játszhat 3 pályán).	<i>Ultimate szabályok rögzítése</i> Különös tekintettel a támadási irány betartására és a pont utáni térfélcserére.	1 labda/két csapat Célzónát jelölő bóják  Kis terület esetén célzóna helyett a fal/bordásfal elérése is lehet a cél.
<b>2. tanóra</b>			
<b>SZABÁLYISMERET + ELKAPÁS</b>			

<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Bokorfogó (4-6 perc)</b>	Ua., mint 1. órán, de már minimum két párossal kezdjük.	<i>Figyelemmegosztás.</i> Fogónak/menekülőnek nem csak a menekülőre/fogóra kell figyelnie, de arra is, hogy ne ütközzön a másik pár tagjaival.	Játékeret jelölő bóják. Megpróbálhatják 2 fogó/2 menekülő módon is, amikor a fogók és menekülők is kézen fogva haladnak, a többiek párban ülnek.
<b>Hosszúra futás (10-15 perc)</b>	Kh. tanár a terem/pálya alapvonalán áll a korongokkal. Diákok (mellőle) sarokból egyes oszlopból futnak a túloldalra egyesével, tanár jelzésére. A tanár által dobott korongot kétkezes „aligátor” elkapással fogják meg futás közben. Majd a korongot kocogva visszahozzák és leteszik a tanár lábához, és beállnak az oszlop végére.	<i>Anticipáció,</i> <i>korongolvasás</i> (futás közben). <i>Elkapás technikailag helyes kivitelezése</i>	Min. 5 db korong, hogy visszaérjen az első, és ne szakadjon meg a feladat.  Mindkét oldalról induljanak egyes oszlopból.  Ejtést, egykezes elkapást lehet szankcionálni.
<b>Pontszerző koronggal (4-6 perc)</b>	Ua. mint 1 órán, de már nem labdával, hanem koronggal. Egy csapatban maximum 5 fő legyen.	<i>Szabályok bevétele</i> <i>Helyezkedés,</i> <i>korongkezelés</i>	Bóják, megkülönböztető mezek, korongok Megkötés: pl. fiú csak lánynak passzolhat stb.
<b>Ultimate 4v4 koronggal (10-15 perc)</b>	Ua., mint 1 órán, de már koronggal. Ha nem jön ki 4 főre minden csapat, akkor inkább 3 fős legyen köztük.	<i>Szabályok bevétele</i> <i>Kötetlen játék,</i> <i>pályaméret nem fontos</i>	Bóják, mezek, korongok Felmerülő szabályismereti kérdés esetén minden pályán állítsuk meg a játékot, és tisztázzuk a kérdést!

3. tanóra

KORONGOS TÁMADÓ

FELADAT NEVE	FELADAT LEÍRÁSA	FELADAT CÉLJA	ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK
<p><b>Eszközös támadó 2:1-ben.</b> (20-25 perc, labdával)</p>	<p>2 támadó, 1 védő („cicázás”): ha a labda leesik, vagy elhagyja a kijelölt területet, akkor a hibázó támadó megy be védőnek (cicának). Ultimate szabályok: labdával lépni tilos, kontakt tilos. <b>Speciális szabályok:</b> ha a labdás támadó az előtt passzol, hogy hangosan elszámolna 3-ig, akkor Ő lesz a „cica” - függetlenül attól, hogy jó volt-e a passz.</p> <p>Rendelkezésre álló területet annyi részre osszuk, ahány hármasra osztható a csoport. (8-10-12 akár.)</p>	<p><i>Az eszközt birtokló támadó ne kapkodjon!</i></p> <p>Akkor is várjon 3 ütemet, ha biztosnak érezné a passzt!</p> <p>A kontakt csapatsportokkal ellentétben itt nem vehetik el az eszközt a támadótól: nem kell „szabadulni” tőle.</p>	<p>Bóják a területek kijelöléséhez 1 labda/3 diák (szivacs labda, lapos röplabda javasolt.)</p> <p>Ha már értik a feladatot, és nem kapkodnak az eszközzel, akkor érdemes versenyeztetni: pl. aki a hármasból legkevesebbszer kapkod, azt jutalmazzuk.</p>
<p><b>Ultimate 2v2 koronggal</b> (10-15 perc)</p>	<p>Egész osztályt (csoportot) négyesekre osztjuk, ugyanennyi pályára osztjuk a teret. Folyamatos kötetlen 2v2 játék zajlik. 3-5 percenként ellenfeleket cserélhetünk.</p>	<p>Kötetlen játék</p> <p><i>Eddig tanultak alkalmazása.</i></p>	<p>Bóják, mezek, 1 korong/4 diák</p> <p>Megállíthatjuk a játékot, ha azt látjuk, hogy kapkodnak a koronggal: emlékeztessük őket az óra elején tanultakra!</p>

<b>4. tanóra</b>			
<b>KORONGOS TÁMADÓ</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Eszközös támadó 2:1-ben. (20-25 perc, koronggal)</b>	Ua., mint a 3. órán, de koronggal. Amelyik hármasnál akadozik a feladat, ott vissza lehet térni a labdához.  5-10 percenként cseréljünk társakat, ne ugyanazok legyenek mindig együtt.	<i>Az eszközt birtokló támadó ne kapkodjon!</i>  <i>Korongkezelés</i>	Bóják. 1 korong/3 diák Labda tartalékba  Akár a korábbi sikeresség alapján is variálhatjuk a hármasokat.
<b>Ultimate 2v2 koronggal (10-15 perc)</b>	Ua., mint a 3. órán. Kikötés lehet: ha valaki 3 mp-nél hamarabb passzol, akkor elveszíti a korongot.	<i>Támadó higgadtságának bevésése</i>	Csapatok elosztását ne bízzuk a diákokra, hasonló képességű ellenfelek legyenek.
<b>5. tanóra</b>			
<b>VÉDEKEZÉS KORONG NÉLKÜLI TÁMADÓN</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Védekezés eszköz nélküli támadón 2:1-ben. (20-25 perc, labdával)</b>	Kb. ua., mint az előző órákon Labdával kezdjük! <b>Speciális szabályok:</b> minden elkapást követően várják meg a támadók, hogy a védő felvegye a kívánt pozíciót – eszköz nélküli támadón (eszköznek háttal). Ha kell, erre figyelmeztessék is a védőt! Amikor a védő jelez, akkor induljon a játék (támadónak ezúttal már nem kell 3-ig számolnia).	<i>Védő helyezkedésének gyakorlása!</i>  Mivel a védőnek nem az a célja, hogy a labdaelkapást követően meginduljon a támadó, ugyanakkor nem kontaktolhatja az ellenfele; mindenképpen „elé” kell helyezkednie, és őt figyelni (nem a labdát)!	Bóják, labdák, (esetleg korong az „ügyesebbeknek”)  Amikor mindenki érti a feladat célját, és okát, akkor mindenképpen cseréljünk a hármasok tagjait.
<b>Ultimate 2v2 koronggal (10-15 perc)</b>	Ultimate koronggal, célzónára, vagy kevés hely esetén fal/bordásfal/palánkérintéssel.	Kötetlen játék  <i>Eddig tanultak alkalmazása.</i>	Csapatok elosztásánál törekedjünk a koedukált párosításra!

6. tanóra

VÉDEKEZÉS KORONG NÉLKÜLI TÁMADÓN

FELADAT NEVE	FELADAT LEÍRÁSA	FELADAT CÉLJA	ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK
<b>Védekezés eszköz nélküli támadón 2:1-ben. (20-25 perc, koronggal)</b>	Ua., mint az 5. órán, de már koronggal  Hármasok tagjait cseréljük 5-10 percenként.	<i>Védő helyezkedésének gyakorlása, bevésése</i>  <i>Versengés</i>	Mindenképpen motiváljuk a helyes végrehajtást. Akár versenykörülményekkel, akár jutalmazással.
<b>Ultimate 2v2 koronggal (10-15 perc)</b>	Ultimate koronggal, célzónára, vagy kevés hely esetén fal/bordásfal/palánk érintéssel. A védekezést helyesen alkalmazókat emeljük ki, értékeljük.	<i>Védekezés gyakorlása komplex játék közben: pl. az a pontszerzés 2-t ér, amikor a védő 3m-nél messzebbre lemaradt.</i>	Ellenfeleket cseréljük (pl. körmérkőzések). Nagyon eltérő képességű ellenfelek ne kerüljenek össze.

7. tanóra

KORONG NÉLKÜLI TÁMADÓ

FELADAT NEVE	FELADAT LEÍRÁSA	FELADAT CÉLJA	ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK
<p><b>Eszköz nélküli támadó 2:2-ben. (20-25 perc, labdával)</b></p>	<p>Csak egy passzig tart a játék egy menete! Ha sikeres a passz, akkor marad a labda a támadó párnál, de meg kell várniuk míg újból elhelyezkednek a védők. Ha sikertelen a passz, akkor a másik páros próbálkozhat, miután felálltak a védők. Az a páros nyer, amelyik előbb eléri az 5 (10, 15 stb.) sikeres passzt. Pároson belül mindig felváltva kerüljön sorra a dobó. <b>Fontos ultimate szabály:</b> a labda felé mozgó támadó előtt nem állhat meg a védője! A labdás inváziós sportokkal ellentétben itt nincs belemenés. Az álló védő a szabálytalan! Ezt tisztázni kell a játék kezdete előtt.</p>	<p>Az eddig tanultak alapján a labdás támadó nem fog kapkodni. A labda nélküli támadót szorosan fogja követni a védő. Így a <i>labda nélküli támadónak</i> csak akkor van reális esélye, ha nem csak oldalirányú, de <i>mélységi mozgásokat is végez!</i></p> <p>A labdás támadó a terület közepén álljon kiinduláskor. Így a társ megtanulja, hogy minden irányból kerülheti a társát is!</p>	<p>Ha bemutatás után sem mozdul el mélységbe, akkor kiköthetjük: csak azután kaphat passzot, ha a pályajelölő bójákból 3-at megérint tetszőleges sorrendben. (Ekkor a védőjének uzekeket uebben a sorrendben szintén meg kell érintenie.)</p>
<p><b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b></p>	<p>A 3:3 elleni játékban már a pálya is lehet nagyobb. Továbbra is egy időben az egész osztály párhuzamosan játsszon!</p>	<p><i>Döntéshozatal!</i> A korongos támadó már két társ közül választhat minden passz során.</p>	<p>Ha korábban hagytuk, hogy maguk válasszanak párokat, akkor most megbomlik az egység. Ez esetben megkötéseket alkalmazhatunk a 3. játékos bevonására (pl. csak Ő szerezhetsen pontot).</p>

<b>8. tanóra</b>			
<b>KORONG NÉLKÜLI TÁMADÓ</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Eszköz nélküli támadó 2:2-ben. (20-25 perc, koronggal)</b>	Uaz, mint a 7. órán, de már koronggal	<i>Korong nélküli támadó mélységi mozgásának gyakorlása</i>	Uaz a négyes lehet végig egyben, de cseréljék a párokat, mindenki minden poszton szerepeljen min. 5 percet.
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b>	Uaz, mint a 8. órán	<i>Döntéshozatal</i>  <i>Kooperativitás</i>	Variáljuk a csapatokat. Koedukáltan, megkötésekkel (pl. csak lány szerezhethet pontot).
<b>9. tanóra</b>			
<b>TENYERES DOBÁS</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Párokban dobálás koronggal 6-8 méter távolságban (20-25 perc)</b>	<b>Csak tenyeresdobás!</b> Először <b>törökülésben</b> Amelyik párosnak 10 passz ment hiba nélkül, megpróbálhatja <b>féltérdén</b> (dobó kéz felőli talp a talajon). Amelyiknek ez is sikeresen megy, megpróbálhatja egy lábon állva ( <b>dobókézzel ellentétes lábon!</b> ).	<i>Tenyeres dobástechnika gyakorlása</i>	1db korong/2 fő Távolságot ne növeljük.  Ha valamelyik párosnak unalomig megy, akkor külső- és belső íves dobást gyakorolják.
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b>	Kötetlen játék Szükség esetén hívjuk fel a figyelmüket, hogy nem csak a most tanult tenyeres dobást alkalmazhatják.	<i>Eddigiek gyakorlása</i>  Kötetlen játék	Eddig tanultakra felhívhatjuk a figyelmet, ha komoly hiányossággal játszanak.

<b>10. tanóra</b>			
<b>ADAPTÁLÁS 3v3 JÁTÉKBA</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>3:3 elleni pontszerző labdával (20-25 perc)</b>	Minden védő uazt az embert fogja (emberkövető védekezés). Ha a labda leesik, akkor szerepcsere, de várják meg, míg a védők felveszik az embereiket. Egész osztály egyszerre játssza, hatos csoportokban.	<i>Szerepek felismerése</i>  <i>Kooperáció:</i> társak kommunikáljanak, segítsék egymást.	Ezúttal nem a versengés a cél. Tudatosítsuk bennük, hogy az eddig tanultakat kell gyakorolni. Hatos csoporton belül cseréljük a csapattagokat.
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b>	Ultimate szabályok rögzüljenek. Szükség esetén hívjuk fel a figyelmüket, hogy a védők minden pont előtt beszéljék meg, hogy kinek ki lesz az embere, és azt kövessék végig.	<i>Fegyelmezett emberkövetés.</i>	Ha a motiváció (sikerélmény) megtartása céljából szükséges, akkor a kevésbé „ügyes” csapatok labdával is játszhatnak.
<b>11. tanóra</b>			
<b>ADAPTÁLÁS 3v3 JÁTÉKBA</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>3:3 elleni pontszerző koronggal (20-25perc)</b>	Uaz, mint a 10. órán, de koronggal	Uaz, mint a 10. órán.	Az „ügyesebb” csoportokban már lehet versengés, versenyeztetés is.
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15perc)</b>	Uaz, mint a 10. órán	Kötetlen játék, élményszerűség	Tudásszint alapján el lehet kezdeni differenciálni az osztályt. A koedukált jelleget őrizzük!

12. tanóra

ADAPTÁLÁS 3v3 JÁTÉKBA

FELADAT NEVE	FELADAT LEÍRÁSA	FELADAT CÉLJA	ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK
<b>Ultimate 3v3 labdával (10-15 perc)</b>	Kötetlen játék <b>Játékmegállítással!</b> Ha az eddig tanult taktikai elemekben hibát látunk, állítsuk meg a játékot, és magyarázat vagy bemutatás legyen!	<i>Eddig tanult egyéni taktikai elemek gyakorlása játék közben:</i> labdás támadó ne kapkodjon; labda nélküli támadón védekező az emberét figyelje/kövesse; labda nélküli támadó mélységi mozgást is végezzen.	„Ügyesebb” csapatoknál variálhatjuk a labdatípusokat (pl. focilabda, teniszlabda). Kézi- és kosárlabdát ne alkalmazzuk, mert előnybe kerülnek a sportágban jártas diákok.
<b>Ultimate 3v3 koronggal (20-25 perc)</b>	Uaz, mint az óra elején, de már koronggal	Uaz, mint az óra elején, de már koronggal	Ha kicsi terület áll rendelkezésre, akkor is egy időben legalább az osztály fele játsszon több pályán – félidőben csere.

<b>13. tanóra</b>			
<b>TENYERES DOBÁS</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Párokban dobálás koronggal 6-10 méter távolságban (20-25 perc)</b>	<b>Csak tenyeresdobás!</b> Először <b>törökülésben</b> Amelyik párosnak 10 passz ment hiba nélkül, folytassa <b>féltérden</b> (dobó kéz felőli talp a talajon). Amelyiknek ez is megy, folytassa egy lábon állva ( <b>dobókézzel ellentétes lábon!</b> ). Amelyiknek ez is megy, széles <b>terpeszállásban</b> dobhat (rogyasztott térdel, vagy akár terpeszguggolásban) – ügyeljen, hogy a <b>súlypont közepén</b> marad, ne dőljön a dobókéz felőli lábra!	<i>Tenyeres dobástechnika gyakorlása</i>	1 db korong/2 fő Távolságot ne növeljük.  Ha valamelyik párosnak unalomig megy, akkor külső- és belső íves dobást gyakorolják.
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b>	Kötetlen játék. Szükség esetén emlékeztessük a diákokat, hogy nem csak a tenyeresdobást alkalmazhatják.	Eddig tanultak gyakorlása	Amennyiben a fonákdobást játék közben teljesen rosszul alkalmazzák, gyors bemutatás lehet egyénileg.
<b>14. tanóra</b>			
<b>TENYERES DOBÁS</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Párokban dobálás koronggal 6-10 méter távolságban (20-25 perc)</b>	Mozgásban lévő társnak passzoljanak tenyeresrel: társ mellől indul a korong nélküli a kijelölt távolsághoz (bója/terem túloldala), dobónak a mozgásban lévő társ elé kell céloznia.	<i>Dobótechnika fejlesztése</i>  <i>Anticipáció</i>  <i>Dobás szituált játék helyzetben</i>	A végrehajtás intenzitásával és a pihenőidők variálásával akár kondicionális képességfejlesztést is elérhetünk.
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b>	Uaz, mint a 13. órán	Uaz, mint a 13. órán	Uaz, mint a 13. órán

<b>15. tanóra</b>			
<b>TAKTIKA GYAKORLÁS</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Gyakorlás (20-25 perc)</b>	3-8. órák közül annak ismétlése, ami a legproblémásabb	3-8. óra	3-8. óra
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b>	Uaz, mint a 13. órán	Uaz, mint a 13. órán	Uaz, mint a 13. órán
<b>16. tanóra</b>			
<b>TAKTIKA GYAKORLÁS</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Gyakorlás (20-25 perc)</b>	3-8. órák közül annak ismétlése, ami a legproblémásabb	3-8. óra	3-8. óra
<b>Ultimate 3v3 koronggal (10-15 perc)</b>	Uaz, mint a 13. órán	Uaz, mint a 13. órán	Uaz, mint a 13. órán
<b>17. tanóra</b>			
<b>TECHNIKA GYAKORLÁS + 4v4 JÁTÉK</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Gyakorlás (20-25 perc)</b>	Kétkezes elkapás, tenyeres dobás, fonákdobás a korábbi feladatok ismétlésével	Gyakorlás	Amennyire lehet, törekedjünk a mozgásban lévő elkapásokra.
<b>Ultimate 4v4 koronggal (10-15 perc)</b>	Amennyiben a megnövelt létszámban egy-egy játékos háttérbe szorul, alkalmazzunk megkötéseket.	Korong nélküli támadók mozgásának összehangolása: egy mindig marad a korongos „mellett”, a másik kettő közül egy a célzónát támadja, a másik a korongot.	Játéktér méretét igazítsuk a csapatok tudásszintjéhez.

<b>18. tanóra</b>			
<b>TECHNIKA GYAKORLÁS + 4v4 JÁTÉK</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Gyakorlás (15-20 perc)</b>	Kétkezes elkapás, tenyeres dobás, fonákdobás a korábbi feladatok ismétlésével	Gyakorlás	Törekedjünk a mozgásban lévő elkapásokra. Ha kell, differenciáltan.
<b>Ultimate 4v4 koronggal (15-20 perc)</b>	Amennyiben a megnövelt létszámban egy-egy játékos háttérbe szorul, alkalmazzunk megkötéseket. Törekedjünk a koedukált csapatosztásra.	Korong nélküli támadók mozgásának összehangolása: egy mindig marad a korongos „mellett”, a másik kettő közül egy a célzónát támadja, a másik a korongot.	Játéktér méretét igazítsuk a csapatok tudásszintjéhez.
<b>19. tanóra</b>			
<b>HÁZI BAJNOKSÁG</b>			
<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Ultimate 4v4 bajnokság (40 perc)</b>	4 fős csapatok osztása, amit két tanórán keresztül tartanak. Egyszerre maximum 2 pályán folyjon a játék, minimum 4 perces mérkőzésekkel. (Maximum az osztály fele játszik egy időben.)	Tanultak alkalmazása játék közben  <i>Versenyhelyzet, motiválás</i>	Az óra végére az eredmények alapján két felé oszlanak a csapatok: felső ház, alsó ház.

**20. tanóra**

**HÁZI BAJNOKSÁG**

<b>FELADAT NEVE</b>	<b>FELADAT LEÍRÁSA</b>	<b>FELADAT CÉLJA</b>	<b>ESZKÖZÖK / VARIÁCIÓK</b>
<b>Ultimate 4v4 bajnokság (35 perc)</b>	A 4 fős csapatok maximum 2 pályán játszanak egy időben (ha belefér az időkeretbe, akkor egy pálya is lehet), hogy lássák egymás teljesítményét.	Versenyhelyzet, motiválás	Az előző órán kialakult alsó- és felső ház külön helyosztói.
<b>Értékelés (5 perc)</b>	Élőszóban, vagy papírlapon kérdezzük meg a gyerekeket az elmúlt 20 tanóráról: sportágról; szabályismeret nehézségéről; feladatok nehézségéről, érdekességéről; kisjátékos módszerről.	Visszajelzések beépítése a következő ciklusba  Tömegsport, versenycsapat igényének felmérése	Diákolimpia II. korcsoport versenyére érdemes benevezni a legmotiváltabbakat!

## 5. számú melléklet – Testnevelők félig strukturált mélyinterjú kérdései

Négy témakör szerint csoportosított félig strukturált kérdések

### 1. Pedagógus gyakorlatra vonatkozó személyes kérdések

Neme?

Végzettsége?

Hány éve tanít és milyen korosztályt, nemek stb.?

Saját sportág?

Ő maga rendszeresen sportol-e és ha igen versenyszerűen?

Edzősködik/ött/-e (mit, mióta stb.)

Mit tanít szívesen testnevelésórán, miért?

Kerettantervet ismeri, követi-e?

Melyik csapatsportokat oktatja (legszívesebben) testnevelésórán, miért, hogyan –  
HOSSZÚ KÉRDÉS!

Csapatsportágok mekkora részét teszik ki a tanévnek? (csak az oktatási célú időre koncentráljon!)

Mennyire elégedett a saját csapatsport oktatásával (1-4) Az oktatás során miben érzi sikeresnek magát, és mi az ami nehézséget okoz?

Mivel méri a saját hatékonyságát, sikerességét?

### 2. Ultimate frizbi jártasságra vonatkozó kérdések

Ismerte-e a sportágat mielőtt tanítani kezdett?

Miért kezdte el oktatni?

Hány éve oktatja testnevelésórán a sportágat?

Hány évet tanított testnevelést mielőtt először oktatta a sportágat?

Vett-e részt sportági továbbképzésen?

Oktatja a sportágat tömegsportban?

Vitt már csapatot diákolimpiára a sportágban?

Edzéseket tart-e a sportágban?

Van-e olyan szabálya, sajátossága az ultimate-nek, ami hozzáadott pedagógiai értéket hordoz?

Látod-e előnyét a non-kontakt szabályoknak?

Látod-e előnyét a koedukált szabályoknak?

Látod-e előnyét a bíró nélküli szabályoknak?

Látod-e előnyét a labdavezetés nélküli játékszabálynak?

Látod-e előnyét a szabad labdáért zajló harc hiányának?

### 3. Az intervenció során szerzett tapasztalatokra vonatkozó kérdések

A 20 óra során megtanulták-e a játék szabályait?

Mondjon példát a tanulási folyamat sikerességére.

Változott a játék intenzitása a 20 óra során ha igen, akkor hogyan? Milyen megfigyelésre/adatokra építi véleményét?

Volt általánosan fejlődés az eszközös támadó szerepben (pl. nem kapkodtak)?  
 ezeket esetleg más labdajátékban is megfigyelte azóta?  
 Volt általánosan fejlődés az eszköz nélküli támadó szerepben (pl. üresbe mozgások, elszakadások)?  
 Volt általánosan fejlődés az eszköz nélküli támadót védő szerepben (pl. emberkövetés)?  
 Volt általánosan fejlődés az eszközös támadót védő szerepben (pl. passzsávok lezárása, blokkolás)?  
 Volt általánosan fejlődés a korong elkapásának technikájában?  
 Volt általánosan fejlődés a dobások technikájában játék közben?  
 A 20 óra során melyik játékrész, játékelem, kulcskompetencia (logika ?) oktatását tartotta fontosnak, mire helyezte a hangsúlyt?  
 A 20 óra során mennyire értették meg a gyerekek azt a játék logikát, amit hangsúlyosan oktatott? (1-4)  
 Milyen megfigyelések, tapasztalatok alapján állapította meg a sikerességet?  
 Hatott-e a gyerekek motivációja a sportággal, játékkal kapcsolatosan a 20 óra során  
 Ezt hogyan tudod igazolni.  
 Tapasztaltál pozitív hatást más csapatsportokban azoknál, akik frizbiznek?  
 Melyik korosztályban a leghatékonyabb a sportág oktatása Tapasztalati alapján, melyik korosztályban lenne a leghatékonyabb, vagy javasolná a frizbi oktatását?  
 MIERT?  
 Látod-e értelmét, hasznát, hogy az ultimate-et a többi inváziós játék előtt oktasd?

#### 4. Oktatásmódszertanra vonatkozó kérdések

Melyik módszerrel oktatott a vizsgálat során?  
 Ismerte-e korábban a kisjátékalapú módszertanokat?  
 Milyen gyakran, és milyen célból játszat kisjátékokat?  
 4.a. Melyiket alkalmazta többször és miért?  
 4.b. Miért alkalmazza a kisjátékokat, milyen oktatási célokra?  
 Más csapatsportokat oktatott-e korábban kisjátékokkal?  
 Technika vagy taktika fontosabb-e a csapatsportok oktatásában. Illetve meg tudja-e valósítani a technika és taktika oktatását is. Ha igen, akkor kérjük írja le röviden, hogy hogyan, hanem, akkor miért nem?  
 Technika vagy taktika fontosabb-e az ultimate oktatásában?  
 Van-e különbség T v T tekintetében az inváziós játékok között (labda vs ultimate)?  
 Változott a véleménye a technika-taktika oktatásáról a frizbi után: vizsgálat után változtatott-e a csapatsportok oktatásán?  
 A vizsgálat után változtatott-e az ultimate oktatásán?  
 Merült-e fel kérdés a vizsgálat során? Nem értett valamit/ Nem értett egyet valamivel/ Kifejezetten másként csinált volna valamit?  
 Utólag tenne-e másként valamit a vizsgálatban?  
 Ha igen, akkor miért?  
 Mennyire voltak egyértelműek az instrukciók Vagy talán: Volt-e olyan instrukció, aminek a megértése gondot okozott?  
 Használná-e ugyanezt a struktúrát más inváziós játékok oktatása során?  
 A vizsgálat után változott-e a hozzáállása a kisjátékokhoz?

## 6. számú melléklet – Pedagógus kérdőív

<https://forms.gle/wv371SQ74ob8yEVZ9>

# SPORTJÁTÉK OKTATÁSMÓDSZERTAN TESTNEVELÉS ÓRÁN

\* Kötelező kérdés

---

1. E-mail \*

---

2. Tisztelt Kötöltő! Ön a Magyar Repülő Korong Országos Sportági Szakszövetség tudományos kutatásában vesz részt. A tanulmány címe: "Sportjáték oktatásmódszertan testnevelés órán", s kutatásunk célja a testnevelő tanárok és tanítók gyakorlatát feltérképezni. A kutatásban való részvétel önkéntes. A vizsgálatot bármikor indoklás nélkül - akár végleg is - megszakíthatja, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatja. A vizsgálatban történt részvételért anyagi javadalmazás nem jár. A vizsgálat során online kérdőívet fog kitölteni, ami kb. 15 percet vesz igénybe. Szigorúan bizalmasan kezelünk minden olyan információt, amit a kutatás keretén belül gyűjtünk össze. A kutatás során nyert adatokat biztonságos számítógépen őrizzük. A Magyar Repülő Korong Országos Sportági Szakszövetség, mint adatkezelő, adatait bizalmasan kezeli, más adatkezelőnek, adatfeldolgozónak nem adja át. Az adatkezelésről részletesebben itt tájékozódhat: <http://mrksz.hu/a-szovetseg> \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

Megértettem, megkezdem a kitöltést.

Nem kívánom kitölteni a kérdőívet.

Kitöltőre vonatkozó általános kérdések

3. Neme \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nő  
 Férfi

4. Végzettsége/Jelenlegi munkaköre \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Tanító (nem testnevelés műveltségi területtel).  
 Tanító (testnevelés műveltségi területtel).  
 Általános iskolai testnevelő.  
 Középiskolai testnevelő.  
 Tanári diplomám nincs. Edzői (vagy rekreáció szakos) diplomával alkalmaznak.

5. Munkavégzés helye \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Budapest vagy vonzáskörzete
- Észak-Dunántúl
- Dél-Dunántúl
- Észak-Magyarország
- Alföld

6. Munkahely településtípusa \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Főváros
- Nagyváros (25.000 fő felett)
- Kisváros (25.000 fő alatt)
- Falu, község

7. Munkahely fenntartója \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Közigazgatási (tankerület vagy szakképzési centrum)
- Egyházi
- Alapítványi
- Egyéb

8. Iskolatípus \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Sportiskola
- Nem sportiskola

9. Mennyire elégedett a munkahelyi infrastruktúrával (termek száma, mérete; udvar kapacitása; egyéb kiszolgáló létesítmények)? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

1   2   3   4

---

Egy:     Teljesen

10. Mennyire elégedett a munkahely felszereltségével (sporteszközök, teremrendezések stb.) ? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

1   2   3   4

---

Egy:     Teljesen

---

11. Jelenleg tanítottak nemi bontása \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Csak koedukált osztályok.
- Csak fiúk.
- Csak lányok.
- Koedukált osztály és nemi bontású csoport is van.

12. Részt vett továbbképzésen SPORTJÁTÉK oktatás témában az elmúlt 10 évben? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Igen, több alkalommal is. Tudatosan képezem magam a témában.
- Igen, de kizárólag a kredit-kötelezettség miatt.
- Nem.

13. Egyetemi tanulmányaim óta rendszeresen tájékozódok a SPORTJÁTÉKOK oktatásáról. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

Igen, tudatosan tájékozódok a témában.

Nem, nem jellemző.

14. Leggyakrabban az alábbiból tájékozódok... \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

Konferencia.

Magyar nyelvű kiadvány.

Magyar nyelvű internetes oldal.

Nemzetközi internetes oldal.

Jellemzően nem érdeklődöm tudatosan sportjáték oktatás témában diplomaszerezésem óta.

15. Az esetleges új ismerete(ke)t, módszer(e)k)t beépíti-e a tanítási gyakorlatba? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Szinte mindig megpróbálom, és legtöbbször sikerül.
- Szinte mindig megpróbálom, de általában nem sikerül, így visszatérek a saját korábbi módszereimhez.
- Nem jellemző, hogy új módszereket próbáljak ki, néha egy-egy apróságon változtatok az új ismereteim alapján.
- Nem.

16. Jelenleg edzősködik-e a testnevelés tanítás mellett? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Igen *Ugrás a(z) 17. kérdésre*
- Nem *Ugrás a(z) 20. kérdésre*

Edzői jártasságra vonatkozó kérdések

17. Milyen sportágban edzősködik jelenleg? (Több sportág esetén a "magasabb szintűt" jelölje meg!) \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Sportjáték
- Esztétikai sport (pontozásos sportágak. pl. torna, aerobic, szinkronúszás stb.)
- Küzdősportok
- Teljesítmény alapú sportág (pl. atlétika, úszás, gyorskorcsolyázás, célzós sportok stb.)

18. Milyen korosztályú csapatoknál edzősködik? \*

*Válassza ki az összeset, amely érvényes.*

- U11-nél fiatalabb
- U11
- U13
- U15
- U18
- Felnőtt

19. Milyen szinten edzősködik? \*

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- Iskolai verseny- és/vagy tömegsport
- Versenysport megyei/regionális szinten
- Országos szint (első osztály)
- Nemzetközi szint

*Ugrás a(z) 20. kérdésre*

Sportjáték oktatásra vonatkozó kérdések

20. Jelölje meg, melyik korosztályban tanít legszívesebben testnevelést? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Alsó tagozat *Ugrás a(z) 21. kérdésre*
- Felső tagozat *Ugrás a(z) 25. kérdésre*
- Középiskola *Ugrás a(z) 25. kérdésre*

Játékoktatás alsó tagozaton

21. Milyen célokkal játszat testnevelési játékokat? (maximum 3-at jelöljön meg) \*

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- játék örömeért
- technikai elemek gyakorlásáért (dobások, rúgások)
- koordinációs képességfejlesztés céljából
- kondicionális képességfejlesztés céljából
- taktikai elemek gyakorlásáért (támadó szerepek, védő szerepek)
- sportjáték előkészítés céljából
- bemelegítés céljából
- óra végi jutalmazásként
- fegyelmezésként
- osztályozhatóság céljából

22. Az óra mely részében használja általában/jellemzően a testnevelési játékokat? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Óra elején.
- Óra végén.
- Óra fő része.
- Attól függ, milyen céllal alkalmazom.
- Lehetőség szerint minél többször.

23. Játszat-e testnevelési játékot labdával? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nem.
- Nagyon ritkán.
- Igen, csak a kidobós játékokat.
- Igen, sokfélét.

24. Játszat-e testnevelési játékot tudatosan SPORTJÁTÉK előkészítés céljából? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen, ilyenkor a gyerekekben is tudatosítom a játék célját.
- Igen, hiszen minden testnevelési játék sportjáték előkészítő játék.
- Nagyon ritkán, vagy mert nehezen megszervezhető vagy mert az alsós gyerekek többsége még nem áll készen rá.
- Soha. Csak a játék örömeért játszanak a gyerekek testnevelési játékokat.

*Ugrás a(z) 40. kérdésre*

Sportjáték felső tagozaton és középiskolában

25. Melyik oktatási módszer jellemző Önre? "A SPORTJÁTÉKOK RÁVEZETŐ JÁTÉKAIT (pl. cicajátékok, pontszerzők, faljátékok stb.)..." \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- már a tananyag oktatása előtt elkezdem játszani.
- a technikai elemek elsajátítása után kezdem játszani.
- a technikai elemek oktatásával párhuzamosan kezdem játszani.
- Nem igazán használok rávezető játékokat, mert hatékonyabbnak tartom, ha kezdetektől a komplex sportjátékot ismerik meg a diákok.

26. CSAPATSPORTJÁTÉK oktatásakor mivel kezd? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Technikai elemek oktatása.
- Taktikai elemek oktatása.
- Párhuzamosan technikával és taktikával.

27. SPORTJÁTÉKOK technikai elemek oktatását leggyakrabban... \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- egyéni gyakorlással kezdem.
- egyből támadó - védő felállásban (1:1) kezdem oktatni.
- rávezető játékokon keresztül oktatom a kezdetektől.
- nagyon rövid egyéni oktatás után, szinte azonnal játékban gyakoroljuk.
- nem szoktam technikai elemekkel kínozni a diákokat.
- technikai elemek oktatását nem írja elő a NAT.

28. Mikortól építi be a "szabályközeli" játékot az oktatás folyamatába? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Már a technikai és/vagy taktikai elemek oktatásának legelején beépítem a játék szabályait (pl. 1:1 kosárnál kétszerindulás tilos).
- Az oktatás elején, az új elemek tanítása mellett elkezdik a kötetlen játékot (általában óra végén).
- Csak ha már szinte minden diák biztosan tudja a TECHNIKAI eleme(ke)t végrehajtani.
- Csak ha már szinte minden diák biztosan tudja a TAKTIKAI eleme(ke)t alkalmazni.
- Csak ha már szinte minden diák biztosan tudja a TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI eleme(ke)t is alkalmazni.
- Jellemzően nem játszanak sem oktatási célból, sem kötetlenül.

29. A SPORTJÁTÉKOK taktikai elemeit... \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Csak a technikai elemek után kezdem el oktatni.
- Az alap taktikát eszköz (pl. labda) nélkül, a rávezető játékokkal oldom meg - a technika oktatása előtt.
- Nem szoktam taktikai elemekkel kínozni a diákokat.
- Taktikai elemekre már nem marad idő.
- Taktikai elemeket nem írja elő a NAT.
- Legtöbbször a technikai elemekkel párhuzamosan kezdem el oktatni.

30. A CSAPATSPORTJÁTÉKOKAT elsősorban milyen céllal játszatja testnevelés órán? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Szinte kizárólag kötetlen játékként, mert a diákok szeretnek sportjátékot játszani.
- Technikai elemek gyakorlása.
- Taktikai elemek gyakorlása.
- Technikai és taktikai elemek gyakorlása.
- Versenyre készülés.
- Szervezés: pl. amíg egy csoporttal új tananyagot gyakorlunk vagy osztályozok, addig a másik csoport játszhat.

31. Mennyi időt vesz igénybe egy CSAPATSPORTJÁTÉK tartalmú tanórán a játék? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Óra elején és végén van játék, közben technikai vagy taktikai elemeket játékhelyzeten kívül tanulják.
- Csak óra végén van, (töbnyire) kötetlen játék.
- Egész óra játékkal telik, az új ismeretet is közben tanulják (játékmegállítással, megkötéssel, egyéb módon).
- Kevés idő marad a játékra a technikai és taktikai elemek oktatása és gyakorlása után.

32. A SPORTJÁTÉKOKAT leggyakrabban... \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- a szabályokban előírt létszámmal játszatom, akár több pályán egyidőben.
- alacsonyabb létszámmal, akár több pályán egyidőben.
- Mindig csak két csapat van a pályán a szabályoknak megfelelő létszámmal.
- Nem szoktunk csapatsportjátékot játszani az órákon.

33. Testnevelés órán a (SPORT)JÁTÉK menetét... (Maximum 3 választ jelöljön meg!) \*

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- soha nem szakítom meg, hadd játszanak kötetlenül.
- csak akkor szakítom meg, ha az előzetes megkötést nem tartják be.
- akkor szakítom meg, ha valamilyen okból nem dinamikus/folyamatos (pl. egyik csapat túlságosan dominál; valaki nem érti a szabályokat stb.)
- gyakran megszakítom, hogy oktatási céllal kiemeljünk/megbeszéljünk (esetleg gyakoroljunk) egyes játékelemeket.
- csak akkor szakítom meg, ha az egyik diák balesetveszélyesen játszik.
- nem szoktunk sportjátékot játszani az órákon.

34. SPORTJÁTÉKOKNÁL... \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- szükség esetén gond nélkül módosítom a szabályokat a körülményekhez.
- nem változtatok a szabályokon, mert így tanulják meg legkönnyebben a diákok.
- Nem szoktunk csapat sportjátékot játszani az órákon.

35. Melyik taktikai szereppel kezdi az oktatást? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Támadó szerep(ek).
- Védő szerep(ek).
- Sportágtól függ. Labdarúgás, Kézilabdázás, Kosárlabdázás, Floorball esetén nem ugyanaz a sorrendem.
- Nagyjából párhuzamosan; a támadó és védő szerepeket egyszerre tanulják.
- Nem oktatok taktikai szerepeket.

36. Jelölje be a 3 invíziós CSAPATSPORTJÁTÉKOT! \*

*Válassza ki az összezet, amely érvényes.*

- Labdarúgás
- Méta
- Kosárlabdázás
- Röplabdázás
- Floorball

37. CSAPATSPORTJÁTÉK oktatása esetén melyik egyéni taktikai szerepet tartja elsőként fontosnak? (Kérjük, a RÖPLABDÁZÁS oktatását ennél a kérdésnél NE vegye figyelembe!)

\*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Támadó eszközzel.
- Támadó eszköz nélkül.
- Védő azon a támadón, akinél eszköz van.
- Védő azon a támadón, akinél nincs eszköz.
- Nem tanítom az egyéni taktikai szerepeket.

38. A sportjátékok leghatékonyabb oktatási módszere:.... \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	1. egyáltalán nem	2. inkább nem	3. inkább igen	4. teljesen egyetértek
<b>a technika és taktika párhuzamos oktatása.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>minél többször kis létszámú csapatokban játsszani a diákokat.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>inkább minél többet játsszanak a diákok, mint technikával kínlódjanak.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>minél több mérkőzés közeli helyzetben gyakoroltatni.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>rávezető játékokkal motiválni a</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mennyire ért egyet az állítással?



Feleletválasztós rács ▾

**B** *I* U ↺ ↻

Sorok

Oszlopok

- |   |   |                       |                        |   |
|---|---|-----------------------|------------------------|---|
| 1. A technikát a kezdetektől dinamikus (játé...   | ✕ | <input type="radio"/> | 1. egyáltalán nem      | ✕ |
| 2. Az 1:1 elleni játéknak az oktatás kezdetét...  | ✕ | <input type="radio"/> | 2. inkább nem          | ✕ |
| 3. Helyes technikai tudás nélkül nem lehet ...    | ✕ | <input type="radio"/> | 3. inkább igen         | ✕ |
| 4. A felsős testnevelőnek nagy segítség len...    | ✕ | <input type="radio"/> | 4. teljesen egyetértek | ✕ |
| 5. A technikai elemek monoton, játékszituá...     | ✕ | <input type="radio"/> | Oszlop hozzáadása      |   |
| 6. A diákok szívesen játszanak már akkor is...    | ✕ |                       |                        |   |
| 7. Az 5. évfolyam végére szinte csak azok k...    | ✕ |                       |                        |   |
| 8. A diákok elveszítik játék iránti motivációj... | ✕ |                       |                        |   |
| 9. Mind az alsós, mind a felsős pedagógus...      | ✕ |                       |                        |   |
| 10. Az alsó tagozaton a diákok többsége ne...     | ✕ |                       |                        |   |

*Ugrás a(z) 40. kérdésre*

#### Ultimate frizbi testnevelés órán

40. Játszott-e Ultimate frizbit? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Nem is hallottam még a sportágról. *Ugrás a(z) 46. kérdésre*
- Nem játszottam. *Ugrás a(z) 46. kérdésre*
- Hobby szinten (kipróbáltam). *Ugrás a(z) 46. kérdésre*
- Igen, iskolai testnevelésben. *Ugrás a(z) 46. kérdésre*
- Igen, egyesületi (verseny) szinten. *Ugrás a(z) 46. kérdésre*
- Az MRKSZ (korábban frizbi szövetség) akkreditált képzésén találkoztam először a sportággal. Ott próbál(hat)tam ki. *Ugrás a(z) 41. kérdésre*

Továbbképzésen részt vett testnevelők

41. Elsősorban milyen céllal jelentkezett (anno) az Ultimate frizbis továbbképzésre \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Szükségem volt a 45 kreditpontra.
- Szükségem volt a kreditpontokra, és ez a képzés volt szinte az egyetlen, ami testneveléssel kapcsolatos volt.
- Hallottam már a sportágról, és jobban meg kívántam ismerni.
- Hallottam már a képzésről, és kifejezetten ezen akartam részt venni.

42. Mi tetszett leginkább a képzésen? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Maga az Ultimate frizbi sportág, mint lehetséges testnevelés órai tartalom.
- A képzés gyakorlatorientált felépítése.

43. Alkalmazza-e a sportágot a képzés óta munkájában? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nem.
- Néha, kötetlen játékként választhatják a diákok testnevelés órán.
- Igen, szinte minden tanított osztályomban oktatom a szabályait, és sokszor játszatom.
- Igen, minden tanított osztályomban oktatom részletesen, technikai és taktikai elemekkel.
- Igen, rendszeresen. Általában Diákolimpiára is nevezek csapatot.
- Igen. Sőt, már tömegsport (vagy edzés) szinten is bevezettem.

44. Üdvözlé-e, ha a sportág bekerülne a Kerettanterv SPORTJÁTÉKOK témakörébe (ahol jelenleg a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás, röplabdázás és floorball szerepel). \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nem, túl sok sportjáték lenne a témakörben.
- Igen, lehetne oktatni akár 10-20 tanóra tartamban is.
- Igen, nagyban segítené a testnevelés oktatás céljait egyedi szabályai miatt.
- Csak akkor, ha minden testnevelőt (tanítót) megfelelően felkészítenének az oktatásra.

45. Melyeket tart a sportág előnyének testnevelési szempontból? (Maximum 3 választ jelöljön meg!) \*

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- Koedukált.
- Nem kell hozzá bíró.
- Nincs kontakt, így minimális a sérülés veszélye.
- Nincs harc a szabad eszközért, így a játék során nem csak az asszertív diákok dominálnak.
- Nincs lépés, passzolni kell; így kooperatív a játék.
- Nincs játékmegálláskor rendeződés, ezért nincs "taktikai falt".
- Nagyon könnyű oktatni, mivel nincs kontakt és lépés.
- Változatos a labdás csapatsportok mellett egy új eszköz.
- Mivel nincs kontakt, könnyebb oktatni taktikai elemeket, mint a kontakt labdás csapatsportoknál.
- Nem csak ugyanazok a diákok érvényesülnek, akik minden labdás csapatsportban dominálnak.

#### Ultimate frizbi oktatása

46. Oktat(ott)-e Ultimate frizbit testnevelés órán? \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nem.
- Igen, kötetlen játékként szoktam játszani.
- Igen, tervezetten oktatom az alapoktól.
- Igen, akár versenyre felkészítés céljából is (pl. diákolimpia).

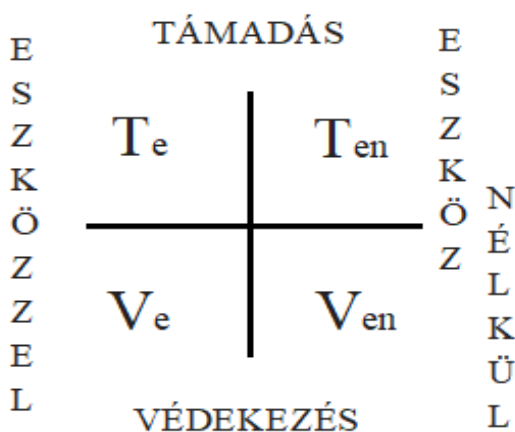
## 7. számú melléklet – TIGU (részletek)

### TIGU-inváziós sportjátékok oktatása ultimate frizbivel

Fentiekben összefoglalt – főként nemzetközi – elméletekre alapozva a Magyar Repülő Korong Sportági Szakszövetség gondozásában megjelent oktatásmódszertani tankönyvben taglaltuk az ultimate frizbi sajátosságait az inváziós sportjáték családon belül. Ezen túlmenően elméleti téziseket állítottunk fel, melyek a sportág előkészítő jellegét emelik ki. A disszertáció részét is képező vizsgálatok megerősítették ezeket a téziseket, így 2023-ban a szövetség akkreditáltatta az Oktatási Hivatal rendszerében a *“TIGU - inváziós sportjátékok oktatása ultimate frizbivel - (Teaching Invasion Games trough Ultimate)”* elnevezésű pedagógus-továbbképzést (távképzéses formában). A tankönyv vonatkozó részei disszertációnk vizsgálati tárgyának egyik legfőbb részét képezik, ezért változtatás nélkül idézzük alábbiakban.

#### „2.5. Az ultimate inváziós sajátosságai

Az egyéni taktikai elemeket négy csoportba osztjuk. Ez a négy csoport azon a négy logikai lehetőségen alapszik, melyekbe egy játékos kerülhet a játék során. Az inváziós sportjátékok minden pillanatában minden játékos ebbe a négy szerepbe kerülhet: 1. Támadó és nála van az eszköz. 2. Támadó és nincs nála az eszköz. 3. Védekező, és olyan támadón védekezik, akinél ott van az eszköz. 4. Védekező, és olyan támadón védekezik, akinél nincs ott az eszköz. (2. ábra)



*A négy taktikai szerep inváziós játékokban  
(saját szerkesztés)*

**Te esetében:** Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás során, amikor a támadóhoz kerül az eszköz minden körülmények között meg kell védenie azt, hogy a védő ne vehesse el tőle. Közben (vagy ezután) arról dönt, hogy elindul az eszközzel vagy passzol/lő (ld. hármás veszélyeztetés). Mivel ezekben a sportágakban egyrészt a védő jogosult elvenni a támadótól a birtokában lévő eszközt, másrészt a támadó jogosult elindulni az eszközzel (labdavezetés). Az ultimate esetében azonban egyik sem megengedett! A védő nem érhet hozzá a birtokolt koronghoz, a támadó nem indulhat meg a koronggal (lépéshiba). Ennek megfelelően a korongot elkapó támadó nem kell, hogy védje az eszközt. És arról sem kell döntenie, hogy elinduljon-e vagy passzoljon – csak passzoláshoz van joga. Ennek megfelelően több ideje van döntést hoznia, kevesebb lehetőség közül.

**Ven esetében:** Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás sportokban emberfogásos védekezés során azok a mindenkori védők, akiknek emberénél éppen nincs ott a játékeszköz, az esetek túlnyomó részében az emberük és az általuk védett cél (kapu, kosár, célzóna) között helyezkednek, így az emberüket és a játékeszközt is szemmel tartják. Mivel alapvetően az a feladatuk, hogy ha az emberük meg is kapná az eszközt, akkor se tudjon üresen, „tisztán” a cél felé indulni. Még akár taktikai fault árán is érdemes megállítani. Az ultimate esetében azonban egyik megoldás sem releváns. Egyfelől a támadók nem indulhatnak meg a célzóna irányába koronggal a kézben, tehát emiatt teljesen felesleges „mögéjük” helyezkedni. Másfelől a támadóval szemben soha nincs értelme „taktikai” faultnak a sportágban, mivel a legtöbb inváziós sportjátékkal ellentétben az ultimate-ben a játékmegálláskor mindenkinek a pillanatnyi helyén kell maradnia. Vagyis nem zárhat vissza a védelem, nem segíthetnek a taktikai faultot elkövető társnak a játék újraindulásakor. Ezzel szemben az ultimate-ben a korong nélküli támadón védekező játékos a játékeszköz és a saját embere közé helyezkedik, s az esetek többségében nem is látja a korong pontos pozícióját. Tehát ezen elem oktatása során a testi kontaktust (és a taktikai faultot) nem kell oktatni, és az emberfogásos védekezés itt még nagyon hasonlít a testnevelési játékokból ismert „fogó” szerepre.

**Ten esetében:** Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás sportokban, emberfogásos védekezés során az eszköz nélküli támadó a legtöbb inváziós sportjátékban kétféleképpen tud az eszközhöz jutni. Üresbe mozgással vagy pozíciófogást követően. Utóbbi esetben a fizikai erejére is szükség van, hiszen az elfoglalt pozíciót meg kell tartania a védővel szemben (palánk alatt, centerposzton, beállós-ként stb.). Az üresbe mozgásoknál ellenben figyelnie kell a fizikai kontakt elkerülésére (támadó fault, belemenés). Az ultimate esetében itt is nagy eltéréseket láthatunk. Egyrészt a pozíciófogás értelmezhetetlen, mivel a

támadó nem akadályozhatja meg a védőjét abban, hogy az elé álljon (a sportág non-kontakt szabályai a támadókra is vonatkoznak; az elzárás, elzárásba vezetés is tilos). Tehát csak üresbe futással van esély a korong elkapására. Másrészt viszont az üresbe futást nem akadályozhatja meg a védő, nincs belemenés. Tehát ebben a döntéshozatali szituációban is kevesebb lehetőségre kell koncentrálnia a diáknak, és nem jelenik még meg a testi kontaktus.

**Ve esetében.** Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás során az eszközt birtokló támadón védekező játékos legfőbb célja az eszköz megszerzése. De legalábbis a megindulás és/vagy passz, lövés megakadályozása, megnehezítése. Mivel az ultimate teljesen non-kontakt sportág, így a fentiek közül egyik sem lehet célja a védekező játékosnak. Emberfogás esetén „mindössze” annyit tehet, hogy fegyelmezetten betartja a csapattaktikai utasítást, és a potenciálisan 360°-os passzirány lehetőségekből mintegy 90°-os passzsávot „lezár”, megnehezít a dobónak. Másképpen fogalmazva: ahelyett, hogy „megtámadná” a korongos támadót, a védőtársak helyezkedését segítő a pályának egy előre meghatározott részét „kitakarja” a dobó számára. Taktikailag fegyelmezetten! hagyva, hogy támadó a fennmaradó háromnegyed körcikk bármely irányába pontosan passzoljon. Vagyis ezen döntési helyzetben is kevesebb feladatra és lehetőségre kell fókuszálni, és a testi kontaktus hiányában a kivitelezés biztosan nem megy el az asszertív technika irányába.

#### Transzferhatások

A fentiekben az inváziós labdajátékok és az ultimate frizbi (mint szintén inváziós játék) közötti különbségeket hangsúlyoztuk. Ezek a különbözőségek azonban nem jelentenek ellentmondást, vagy akadályt a labdás és a korongos inváziós játékok egyes taktikai elemeinek transzferálásában. Sokkal inkább az oktatásuk sorrendjét határozzák meg!

Véleményünk szerint, ugyanis a labdás inváziós játékok esetében mind a négy egyéni taktikai szerep esetében több lehetőség közül kell dönteni a játékosnak, és összetettebb szempontrendszerben kell meghoznia a döntéseit. Rövidebben megfogalmazva: az ultimate közben könnyebben megoldható helyzetekbe kerül a játékos, mint a labdás játékok közben. Ezen logika mentén az ultimate taktikai elemeit érdemes előbb oktatni, ugyanis ezekre aztán később ráépülhetnek a különböző labdás inváziós sportjátékok összetettebb taktikai elemei. Fordított sorrendben ez nem működik.

#### 2.6. Mikor érdemes ultimate oktatását elkezdni az iskolában?

Fentiek alapján logikusnak tűnik a válasz a fejezet címében szereplő kérdésre. A labdás inváziós játékok taktikai elemeinek oktatása előtt érdemes az ultimate oktatását elkezdni.

Az ultimate-ben elsajátított egyéni taktikai elemek ugyanis nagyszerűen előkészítik a labdás játékok taktikai elemeinek szélesebb repertoárját. Példák: 1. az emberfogásos védekezés esetében az ultimate során megtanulja a diák az emberkövetést, távolságtartást, helyezkedést. Majd erre épülhetnek a labdás játékok esetén a kontakt elemek (elzárás, blokkolás, labdaszerzés, taktikai fault), amelyek az ultimate-ben már szabálytalanok. 2. az eszköz megszerzését követően ultimate során megtanulja a diák, hogy felnéz és kiértékeli a társak helyezkedését, mielőtt passzol. Majd erre épülhetnek a labdás játékok esetén a további feladatok (megvédeni az eszközt, számításba venni a labdavezetés lehetőségét, kiharcolni egy védő faultot), amelyek az ultimate-ben már szabálytalanok.

Természetesen mi is tisztában vagyunk vele, hogy a fenti kezdés nem megoldható minden intézményben. Talán célravezetőbb is lenne arra rákérdezni, hogy „*melyik évfolyamon hogyan érdemes oktatni az ultimate-et?*”!

Ugyan bízunk benne, hogy akár egy-két évtizeden belül az általános iskolák alsó tagozatán megkezdődik a sportág taktikai alapú oktatása; azért akkor sem szabad megilletődni, ha egy testnevelőnek felső tagozaton, vagy akár középiskolában van csak alkalma megkezdeni a sportág oktatását. Ebben az esetben azt tanácsoljuk, hogy különösképpen hangsúlyozzák a labdás inváziós játékok egyéni taktikai elemeitől való eltéréseket a diákok számára. Akár már ötödik évfolyamon is találhatunk számos olyan diákot egy osztályban (csoportban), akik számára „aha”-élményt jelentenek ezek a különbségek. Feljebb haladva a korosztályokban az ilyen diákok száma egyre növekszik. Érdemes ezt kihasználni!

A labdajátékokban jártas diákok számára ezeket a *labdás kontra korongos* inváziós elemeket célszerű akár már a gyakorlat megkezdése előtt, elméletben is tudatosítani. Példák: egy labdarúgásban jártas felsős diákot „kettő egy elleni” szituációban állítunk be védőnek, biztosan a labda nélküli támadó mögé helyezkedik. Ezért megdicsérhetjük. Majd nekiszegezzük a kérdést, hogy ha az ultimate szabályai nem engedik, hogy a támadó az eszközzel meginduljon, akkor is mögé állna-e az eszköz nélküli támadónak a passz előtt! Mind a gyakorlatot bemutató diák, mind az őt figyelő társak számára garantált az „aha”-élmény, hiszen már logikailag is ki tudják következtetni a helyes választ. Az ő esetükben nem a belátás lesz a fő feladat, hanem éppen az, hogy ultimate játék közben „*át tudnak-e*

állni” fejben, vagyis a labdás játékokban rögzült sztereotíp megoldások transzferálása helyett, képesek-e azonnal az ultimate specifikus megoldásokat választani.

### 3. Taktikai elemek oktatása

Az alábbiakban sorra vesszük a négy lehetséges játéksituációban felmerülő egyéni taktikai elemek oktatandó tárházát, és azok oktatásmódszertanát

#### 3.1. Egyéni taktikai elemek – korongos támadó

Mint korábban írtuk a korongot megszerző támadónak nem kell védenie a korongot. És azt a döntést sem kell mérlegelnie, hogy elinduljon az eszközzel, vagy passzoljon. A labdás játékokkal ellentétben az ultimate-ben az első, amit meg kell tanítani a játékosnak, hogy ne kapkodjon, ne szabaduljon az eszköztől – hanem türelmesen várja ki, míg a védője felveszi a védekező pozíciót, és csak ezt követően keresse az átadási lehetőségeket.

Erre egy egyszerű 2:1 elleni játéksituációt alkalmazunk, megkötéssel. Melynek során a klasszikus cicázást játsszák a gyerekek. Azzal a kikötéssel, hogy a cicának mindig a korongos támadón kell védekeznie. A játék célja a cicázás szabályai mellett, hogy a korongos támadó addig ne is próbálkozzon átadással, amíg a védője el nem számol háromig. (Ha elkapkodja az átadást, azt szankcionáljuk. Pl. Ő lesz a következő cica, még akkor is, ha egyébként pontos az átadás!)

A korongos támadó az átadást megelőzően sarkazhat és dobócselt alkalmazhat. Ezeknek célját és mikéntjét a technikai elemeknél részletezzük.

#### 3.2. Egyéni taktikai elemek – futó, védő

Az eszköz nélküli támadón (futó) védekező játékos ellentétes pozíciót kell felvegyen, mint a labdás játékokban. Mivel nem azt kell megakadályozni, hogy a futó a megkapott eszközzel szabadon megindulhasson (ezt a szabályok nem engedik), hanem azt, hogy megkapja az eszközt, ezért a védőnek a futó elé kell helyezkednie! (Vagyis nem a fogott ember és a támadott cél közé, hanem a játékeszköz és a fogott ember közé.) S mivel a futót nem érintheti meg a védő, kizárólag úgy tudja lekövetni a mozgását, ha mindig szemmel tartja, azaz szükség esetén azon az áron is, hogy az eszközt nem látja a védő! (Sok esetben a védő úgy követi az emberét, hogy hátat fordít a korongnak és a játéktér jelentős részének.)

Ezt a „kiszolgáltatott” védekező pozíciót annál nehezebben fejleszti készségi szintre egy játékos, minél jártasabb valamelyik labdás inváziós csapatsportban, ahol az embere mögé helyezkedik, azt kontaktálhatja, és közben a játékeszközt és a játék menetét is látja.

Ezúttal is a 2:1 elleni cicázás egy megkötéses variációját javasoljuk a oktatáshoz. A védekező (cica) ezúttal a korong nélküli ellenfélen védekezhet. A megkötés abban áll, hogy a védő nélküli támadó csak akkor próbálkozhat átadással, ha már a védő felvette a pozícióját és jelt adott a kezdésre. Fontos, hogy ha sikeres volt a passz, akkor a védőnek ismét hagyjunk időt, hogy a másik támadóra helyezkedjen, és ő indíthassa meg a játékot. Ne alakuljon ki az a „kezdetleges” cicajáték, hogy a támadók a cica feje fölött dobálják az eszközt, amíg az köztük „forgolódik”.

### 3.3. Egyéni taktikai elemek – korong nélküli támadó

A korong nélküli támadó mozgása hasonlatos a labdajátékosok azonos szerepéhez. Két különbségre azonban itt is fel kell hívnunk a játékosaink figyelmét. Egyrészt mivel az ultimate non-kontakt sportág, ezért a támadó sem foghat pozíciót, mivel nem zárhatja ki a védőjét a passzsávból. Vagyis (emberfogásos védekezés esetén) kizárólag üresbe mozgással van esélye az átadás elkapására. Másrészt a szabályok értelmében a védőknek tilos elzárniuk a támadók útját (azaz, ha a védő azzal a szándékkal fog pozíciót, hogy a támadó nekiszaladjon, akkor nem a támadó minősül szabálytalannak – ld. belemenés a kosárlabdázásban – hanem a védő!), így a korong nélküli támadó üresbe mozgáskor a korong felé futva nem kell, hogy tekintettel legyen a védője pozíciójára!

A labdajátékosoknál tapasztalhatjuk, hogy 2:1 elleni cicázás esetén oldalirányban mozognak el, esetleg az eszközös társtól távolodnak mélységben, de csak a legritkább esetben indulnak el a társ irányába – hiszen az előttük álló védővel (cica) való ütközés esetén belemenést, támadófaultot követnének el. Mivel azonban az ultimate-ben ez nem támadófault, ezért meg kell tanítani a játékosoknak, hogy mélységi mozgások során a korongos társ irányába is bátran induljanak meg. (A szabályok értelmében ilyenkor a rajtuk védekező játékosnak /cica/ ki kell lépniük a támadó útjából, ha nem bírják hátrafelé futva lekövetni a mozgását.)

Ezúttal is hasznos több olyan megkötéses 2:1 elleni cicajáték, mellyel a kívánt célt érhetjük el. Például kijelölhetjük a négy bójával azt a területet, ahol a játék zajlik, és a korong nélküli támadónak kikötjük, hogy csak azt követően kaphat átadást, ha tetszőlegesen két egymással nem szomszédos bóját megérint – és az őt követő védőnek is kikötjük, hogy ugyanazt a két bóját ugyanabban a sorrendben meg kell érintenie.

### 3.4. Egyéni taktikai elemek – marker

A korongos támadón védekező játékos taktikai feladata tér el a legnagyobb mértékben a labdás inváziós játékok azonos szerepétől. Mivel az ellenféltől az eszközt nem veheti el, hozzá nem érhet, annak megindulását nem kell megakadályoznia; a célja

egyetlen dologra redukálódik. Az átadás irányát kell befolyásolnia! Megfelelő védekező technikával a potenciális 360°-os passzírányból kb. 90-120°-os szöget le tud zárni a védő, ezzel segítve a társak helyezkedését. Mivel ennek megértéséhez és oktatásához is szükséges a csapatrész-, sőt, a csapattaktikai elemek ismerete, ezért ezt később taglaljuk. A marker technikájára és annak oktatására szintén kitérünk lentebb.”

## „Labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás, floorball – specifikációk

- TIGU
- Kerettantervek - labdarúgás
  - Kézilabda
  - Kosárlabda
  - Floorball
  - Összegzés
- Nem inváziós labdajátékok

Jelen leckénkben sorra vesszük azokat a taktikai és technika elemeket melyeket a TIGU-t követően kell megtanítani a diákoknak, vagyis megnézzük, hogy az ultimate frizbi játék elsajátításával meddig jutnak el a gyerekek az inváziós sportjátékok közös tartalmaiban, és mit kell ezután megtanítani a négy labdás csapatsportban. Egyben javaslatot teszünk arra is, hogy a TIGU módszerét hasznosítva milyen módszerrel oktassák a testnevelők a négy labdajátékot.

Mindehhez a Kerettanterveket hívjuk segítségül, hiszen ezek tartalmazzák a teljes követelményrendszert.

Az 5-6. évfolyam számára készült Kerettantervben olvassuk:

### **„Fejlesztési feladatok és ismeretek**

- *Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása*
- *Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett*
- *A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembe vételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés*
- *1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása*
- *Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása*
- *Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása*
- *A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrésztámadó, -védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása ”*

A fenti hét követelményből ötben tudjuk „kiváltani” a sportágspecifikus előkészítő kisjátékokat az ultimate frizbivel. Nem kevesebbet állítunk tehát, minthogy a négy labdás

inváziós sportjáték előkészítési munkájának 5/7 részét kiválthatjuk egy komplex sportjátékkal, az ultimate-tel! A testnevelő munkájának ezen részét ötödére csökkenti a TIGU!

Lássuk a részleteket:

1.) *„Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett”*

Ezt maradéktalanul megtanulják a gyerekek ultimate frizbiben a TIGU során. Sőt, még csak könnyített szabályok sem kellene, mivel nincs fizikai kontakt. Miután az ultimate-et már tudják folyamatos csapatjátékként játszani, a többi inváziós játékban nem lesz újdonság a folyamatos csapatmunka!

2.) *„A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés”*

Ez a legfontosabb hozzáadott értéke a TIGU-nak és az ultimate frizbinek.

A *döntéshozatal* az egyes támadó és védő szerepben megtanítja a TIGU (lásd korábbi leckék), az *együttműködésre törekvés* (kooperáció) pedig bele van kódolva az ultimate frizbi sportágba – hiszen nincs labdavezetés, passzkényszer van!

3.) *„Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása”*

A TIGU során megtanítjuk a gyerekeknek a 2:1 és 2:2 elleni kisjátékoktól kezdve a 3:3 és 4:4 elleni komplex játékig az ultimate frizbit. A labda nélküli támadó mozgásokra külön kitértünk korábbi leckénkben! Ezt követően az egyes labdás inváziós játékok oktatása során nemcsak a taktikai elemek lesznek transzferálhatók, de **kiemelten fontos, hogy magát a kisjátékos módszert is már ismerni fogják a diákok! Vagyis a TIGU révén nemcsak a taktikai gondolkodást készítjük elő, de egyúttal a Kerettantervben előírt oktatásmódszertant is!**

4.) *„Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása”*

A TIGU ezt is megtanítja a gyerekeknek, előző leckénkben ezzel foglalkoztunk. Sőt, azt is megértik ultimate frizbi során a gyerekek, hogy a védőként történő helyezkedésnél milyen szempontokat kell figyelembe venniük a döntéshozatalban.

5.) *„A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrésztámadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása”*

Előző leckéinkben az egyéni mellett a csapatrészt- és csapattaktikai elemekre is kitértünk. Tehát a TIGU ebben a pontban is ki tudja váltani a négy labdás játék előkészítő kisjátékait. Itt azonban meg kell ismét jegyezni, hogy a kontakt beépítése már sportágspecifikus lépés. (Pl. szó szerint vett emberfogás és a letámadás igényli a kontaktot, így az ultimate frizbinek már nem része.)

Lássuk, mire nem készít fel a TIGU:

- *„Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása”*  
Értelemszerűen a sportágspecifikus technikai elemeket minden egyes labdás játéknál külön kell megtanítani, ezek közül is kiemelten...
- *„1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása”*  
A labdatartásra nem készít fel a TIGU, hiszen az ultimate frizbiben az eszközt nem veheti el a támadó játékos az ellenfél.

Nézzük meg konkrétan külön-külön a négy labdás inváziós játékban mit készít elő a TIGU (, és mit nem)!

### **LABDARÚGÁS (6/11)**

A zárójelben rögtön elárultuk, hogy a Kerettantervben előírt 11 sportági *fejlesztési feladatból* 6-ot elvégez a TIGU!

Vagyis még mielőtt (foci) labdát tennénk a diákok lába elé, az ultimate frizbi játékkal hat! kerettantervi *ismeret*et már birtokolni fognak! Mégpedig:

7. *„A labda nélküli technikai elemek mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában”*
8. *„A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben”*
9. *„A különböző védő szerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)”*
10. *„Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával”*
11. *„2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása”*
12. *„Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal”*

Az öt fejlesztési feladat és ismeret, amit (labdarúgás) sportágspecifikusan kell „hozzáépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel”
- „Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok”

- „Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával”
- „Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben”
- „A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával”

### **KÉZILABDA (3/8)**

A kézilabda oktatása során már ötödik évfolyamon arányaiban több technikai elemet kell megtanítani, mint labdarúgás során. Illetve egyes taktikai elemeket közvetlenül kontakt jelleggel kellene oktatni a Kerettanterv szerint. Ezzel együtt is a nyolc fejlesztési feladatból háromban a TIGU előkészíti a biztos alapokat:

4. *„A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása”* (kivéve az ütközést, természetesen!)
5. *„Az „add és fuss” elvének alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)”* (ez tulajdonképpen maga az ultimate frizbi játéka labdával!)
6. *„A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése”* (TIGU során maximum 4-4 elleni játékot javasolunk az ultimate-hez, de a területvédekezést is megtanítja a sportág. Ld. előző lecke!)

Az öt fejlesztési feladat és ismeret, amit (kézilabda) sportágspecifikusan kell „hozzáépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból”
- „Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, induló cselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban”
- „Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről”
- „Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására”
- „A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal”

## **KOSÁRLABDA (4/9)**

Az arányok a kézilabdáéhoz hasonlítanak. Megjegyezzük azonban, hogy mivel a kontakt (és a taktikai fault) jelentősége kosárlabdában kisebb, így a TIGU az ötödik évfolyamon „közelebb visz” a kosárlabdához. Mégpedig:

5. *„A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban”*
6. *„2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)”*
7. *„Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása”*
8. *„Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálymódosításokkal”*

Az öt fejlesztési feladat és ismeret, amit (kosárlabda) sportágspecifikusan kell „hozzaépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel”
- „Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)”
- „A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása”
- „1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)”
- „Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására”

## **FLOORBALL (2/9)**

Mivel a floorball sportjátékban az ütőhasználat kiemelten fontos már a kezdetektől (a Kerettanterv szerint legalábbis), ennek előkészítésében a leginkább korlátozottak a TIGU lehetőségei. De a kilenc fejlesztési feladatból kettőt így is tud transzferálni az ultimate-ből a testnevelő és diákjai:

3. „Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása” (az ultimate során természetesen csak ütő nélkül)
4. „1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védő játékos helyezkedésének gyakorlása” (az ultimate során természetesen a 2-1 elleni létszám a létező legkisebb)

A hét fejlesztési feladat és ismeret, amit (floorball) sportágspecifikusan kell „hozzaépíteni” a TIGU-hoz!:

- „Labdabiztonságot növelő gyakorlatok”
- „Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással”
- „Labdaütések palánkra és társnak”
- „Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése”
- „Folyamatos labdaátadások társnak”
- „Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából”
- „Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védeke nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal”

### **ÖSSZEGLZÉS (15/37)**

A Kerettanterv szerint a négy inváziós labdajátékban 37 fejlesztési feladatot és ismeretet kell átadni a felső tagozat első két évfolyamán. Ebből 15 feladatot és ismeretet tudunk kiváltani a TIGU-val! Vagyis, ha ötödik évfolyam elején az ultimate frizbi sportágot megtaníjuk és (akár labdával) játszattjuk, akkor a transzferhatás révén a feladatok 40%-át elvégeztük!

Nem kell négy különböző sportágra előkészítő kisjátékokat kidolgozni. Ugyanakkor a kisjátékot mint oktatási módszert is megtaníja a TIGU – így azokat később nem előkészítésre, hanem sportágspecifikus új ismeretek oktatására alkalmazhatjuk. Rádásul egy önálló, komplex sportjátékot is megtanulnak a gyerekek, amit egyébként szintén tartalmaz a Kerettanterv: az „*Alternatív környezetben űzhető mozgásformák*” között!

### **NEM INVÁZIÓS LABDAJÁTÉKOK (RÖPLABDA) (1/6)**

A Kerettanterv Sportjátékok fejezetében a röplabda az egyetlen nem inváziós sportág. Mint ilyen, nem is válhat a TIGU céljává. Nem inváziós játékként eleve kisebb szerepe van benne a taktikának, nagyobb a technikának. Mindezek ellenére még a Röplabda előkészítésében is van némi hozzáadott értéke az ultimate frizbinek!

2. „*A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében*”

A bíró nélküli játék (ld. hetedik lecke) és védekezés (marker) szerepeknél tanultak (ld. ötödik lecke) okán a játék közbeni kommunikáció hatékonyságára is megtanít az ultimate, jobban, mint bármely labdás inváziós csapatjáték.

Fentiekben az 5-6. évfolyamos kerettantervi ajánlásokat vettük sorra. Értelemszerűen a magasabb évfolyamokon erőteljesebb a sportági specifikáció. Az osztályon belüli heterogén inváziós felkészültség kiegyenlítésére azonban minden korosztályban alkalmas a TIGU. Következő leckénkben ezeket a korosztályi ajánlásokat taglaljuk.”

### **A modell kidolgozása**

A modell kidolgozásának részletei: A 2016/2017-es tanévben egy óbudai általános iskola 5. évfolyamának két párhuzamos osztályában végeztük el először a 20 tanórás hibrid tanmenet kidolgozását. Mindkét osztályban ugyanaz a testnevelő tanította a diákokat. Az egyik osztályban taktikai alapú gyakorlatokkal, a másik ún. kontrollosztályban technikai alapú gyakorlatokkal.

A 2018/2019-es tanévben vizsgálatunkban olyan testnevelők és tanítók (N=16) vettek részt két-két párhuzamos osztályaikkal (harmadik évfolyamtól tizedik évfolyamig), akik korábban elvégezték a 45 órás továbbképzését.

A harmadik vizsgálatban 2021 tavaszán olyan testnevelők és tanítók (N=18) oktatták a sportágot az általunk megadott instrukciók szerint, akik korábban nem ismerték az ultimate frizbit.

Az első (2016/2017) vizsgálat célja a 20 tanórás hibrid tanmenet finomítása volt, a kutatásban részt vett testnevelő visszajelzései alapján. A második vizsgálat (2018/2019) a további módszertani finomítások mellett azt a célt szolgálta, hogy meghatározzuk az optimális korosztályt (évfolyamot), melyen a leghatékonyabban lehet oktatni a sportágot a hibrid modellel. A harmadik vizsgálat (2021) célja annak felmérése volt, hogy azok a testnevelők és tanítók is tudják-e hatékonyan oktatni a sportágot a hibrid modellel egy megadott tematika alapján, akik korábban nem ismerték az ultimate frizbit. A 2016 és 2021 tavasza között zajlott vizsgálatok interjúinak a 20 tanórás tanmenet finomítására vonatkozó javaslatait a sportági szakszövetség edzői bizottságával közösen használtuk fel. Ez alapján készült el a 2021-es kiadású tankönyv (Erdősi, 2021).

A 2016/2017. évi vizsgálat során a 20. órai játéksituációban és játéksituáción kívül egyaránt számoltuk a pontos passzok, a technikailag helyesen kivitelezett dobások és a korongejtések számát és arányát. Ezeket a mutatókat hasonlítottuk össze a vizsgálati és a kontrollcsoportban.

Disszertációnkban a módszerek és eredmények fejezetben az általunk elkészített 20 órás oktatási modell kvantitatív vizsgálatát mutatjuk be részletesen.