

**Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**  
**Neveléstudományi Doktori Iskola**



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

Doktori iskola program igazgatója: Dr. Szőke-Milinte Enikő PhD,  
egyetemi docens

Doktori (PhD) disszertáció tézisei

**Erdősi Zoltán**

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

Témavezetők

Prof. Dr. Bognár József, PhD, egyetemi tanár  
Dr. Kovács Katalin, PhD, egyetemi docens

Eger 2026

# Tartalom

Tartalom.....	2
BEVEZETÉS.....	3
CÉLKITŰZÉS.....	5
KUTATÁSI KÉRDÉSEK ÉS HIPOTÉZISEK.....	5
Kutatási kérdések.....	5
Hipotézisek.....	6
ANYAG ÉS MÓDSZER.....	7
Minták.....	8
Adatfelvételek és adatfeldolgozás.....	9
EREDMÉNYEK.....	11
2. Kutatás – Ultimate frizbi az iskolai testnevelésben.....	12
3. Kutatás – Kisjátékos ultimate frizbi modell.....	13
Hipotézisek igazolása.....	14
KÖVETKEZTETÉSEK – GYAKORLATI HASZNOSÍTHATÓSÁG.....	18
TÉZISFÜZETBEN HIVATKOZOTT IRODALOM.....	22
TUDOMÁNYOS PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE.....	23

## BEVEZETÉS

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. Ezen belül az ultimate frizbi és annak kisjátékos oktatási modellje egyaránt a fenti célok elérésében segítik a testnevelőket. A minél szélesebb körű alkalmazásának megalapozásához szükséges: 1) a sportágban rejlő elméleti pedagógiai lehetőségek testnevelőtanár-képzésben és iskolai testnevelésben meglévő ismeretének vizsgálata, 2) a sportágban rejlő módszertani lehetőségek vizsgálata a gyakorlatban.

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 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, alakiség nehézkessége, értékelés, valamint a testnevelés és egyes sportágak kapcsolatában. A reformok lépéseihez tartozott, hogy a szabályalkotók nem értettek egyet az edzői szemléletű testnevelő tanári pedagógiai gyakorlattal (Gombocz, 2019). A 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).

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 milyen módszerekkel oktatják. Az „élményalapú testnevelés” hazánkban már az oktatáspolitikai egyik leggyakrabban hangoztatott kifejezésévé vált a postCOVID években. Ennek a paradigmaváltásnak egyik támogató eszköze 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 (Kovács, 2019).

Az ultimate frizbi 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).

## **CÉLKITŰZÉS**

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

## **KUTATÁSI KÉRDÉSEK ÉS HIPOTÉZISEK**

### **Kutatási kérdések**

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 sportágat testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok az ultimate frizbi kiszjátékos oktatásmódszertanában milyen konstruktív pedagógiai értékeket ismernek fel?
5. Az általunk kidolgozott kiszjátékos ultimate frizbi oktatási modell alkalmazása milyen nehézségeket okoz azoknak a pedagógusoknak, akik korábban más sportjátékot nem oktattak kiszjátékos módszerrel?
6. Az általunk kidolgozott kiszjátékos ultimate frizbi oktatási modell milyen mérhető módon segíti a Kerettantervekben szereplő labdás inváziós csapatsportok előkészítését?

## **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.

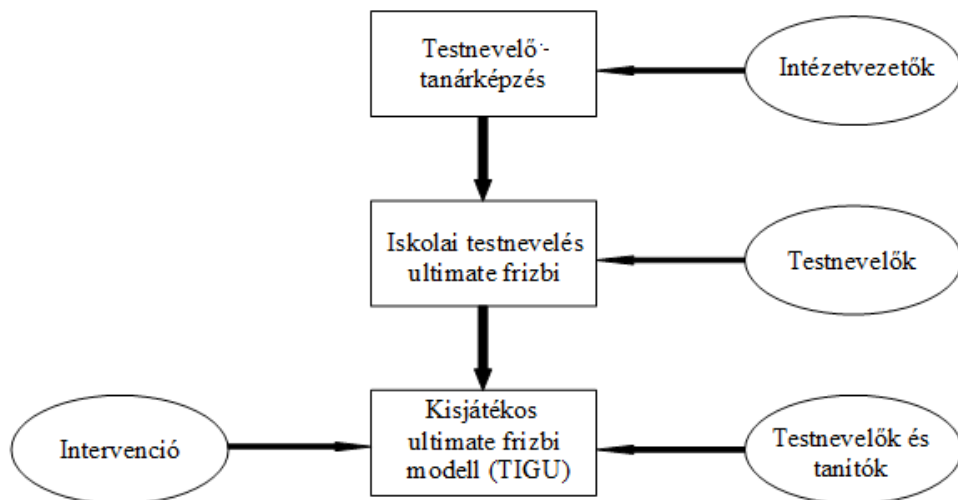
(H4): Feltételeztük, hogy a sportágat testnevelésórai keretek között oktató pedagógusok felismerik az ultimate frizbi kiszjátékos oktatásmódszertanában rejlő konstruktív pedagógiai értékeket.

(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.

## ANYAG ÉS MÓDSZER

Kutatásainkat három részre osztjuk. Először a testnevelőtanár-képzés vezetőivel, majd a testnevelés órán ultimate frizbit oktató testnevelőkkel készítettünk interjút. Végül az általunk kidolgozott sportági oktatási modellt vizsgáltuk kvantitatív és kvalitatív módszerekkel.



1. Ábra: Kutatási folyamatábra

## Minták

Az ábrán látható első kutatásban azz interjúalanyok a hazai testnevelőtanár-képző egyetemek felelős vezetői és gyakorlóiskolai mentorai/szakvezetői voltak (N=7). Teljes mintára törekedtünk, hazánk nyolc testnevelőtanár-képző intézetéből végül öt képviselőjét értük el. Ebből egy egyházi, kettő állami és kettő alapítványi fenntartású egyetem.

Második kutatásunk során testnevelésórai keretek között ultimate frizbit oktató tanárokkal készítettünk félig strukturált interjút (N=8). Mindegyikük többéves testnevelő tanári tapasztalattal rendelkezik, iskolai munkájuk mellett egy kivétellel mindannyian edzőként is dolgoznak.

Harmadik kutatásunk alapja egy 20 tanórás intervenció volt. A 2022/2023. tanév során hét testnevelő összesen nyolc (N=8) osztályban tanította a sportágot. 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.

Az intervenciót követően négy résztvevő testnevelővel készítettünk mélyinterjút (N=4). Kettő az ún. hagyományos, technikaalapú tanmenetet követték, kettő 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.

A harmadik kutatásunk kiegészítő része volt kérdőíves vizsgálatunk. Testnevelőket (N=107) kérdeztünk meg a sportjáték oktatásmódszertani ismereteikről és gyakorlatukról. A kérdőív hólabdamódszerrel jutott el a felső tagozaton és középiskolában tanítókhhoz, akiknek 80%-a állami fenntartású iskolában tanított. Eredményeink objektivitása céljából kifejezetten el kívántuk kerülni, hogy az ultimate frizbi továbbképzéseim már részt vett testnevelők túlsúlyba kerüljenek a mintában. Ezért a kérdőívet saját belső és szövetségi levelezési listáin nem osztottuk meg.

### **Adatfelvételek és adatfeldolgozás**

Első, kvalitatív kutatásunkban a hét felkért válaszadóval 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; hangsúlyokat, egyezéseket és különbségeket kerestünk.

Második, kvalitatív kutatásunkban 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 lényegét emeli ki.

Kvantitatív vizsgálatunk során mind a nyolc osztályban videófelvételt készítettünk. A 20 tanóra megkezdése előtt minden osztályban két-két ötperces mérkőzéseket játszottak egymás ellen négyfős csapatok (2 lány+2 fiú) 10x20m méretű pályán az ultimate szabályai szerint; először labdával, utána koronggal. 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 videófelvétel. 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.

Az intervenciót követő mélyinterjúk online zajlottak, 80-120 percben.

Az online kitöltött kérdőívek anonimak voltak. Kitöltésük átlagosan 12 percet vett igénybe.

# **EREDMÉNYEK**

## **1. Kutatás - Testnevelőtanár-képzés**

Mind a hét 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. Abban teljes egyetértés volt, hogy a jelenlegi érettségi nem tükrözi a NAT céljait, egy pillanatnyi állapotot mér, főként a technikai tudásról. Ezt mindannyian az egyik legnagyobb problémának tartják, több szempontból is.

Az ultimate frizbi kerettantervi megjelenésével minden interjúalany tisztában volt. 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 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. 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. 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.

## **2. Kutatás – Ultimate frizbi az iskolai testnevelésben**

A sportág sajátosságai közül legtöbben a testi kontaktus és a játékvezető(k) hiányát említették. Valamint többen megjegyezték a passzkényszert, illetve, hogy nincs szabad eszköz a játékban. 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. 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.

### 3. Kutatás – Kisjátékos ultimate frizbi modell

A kvantitatív eredmények összképe kiemelkedő újdonságot mutat számunkra. Nemzetközi szinten is elsőként mértük fel az ultimate frizbi transzferhatásait labdával, korong helyett.

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

1. Táblázat: A 20 tanórás intervenció videózott mérközéseinek adatai a 0. és a 20. órákon.

Amíg a kontrollcsoportban szignifikáns változás nem volt tapasztalható ( $p=0.656$ ), addig a játékközpontú csoportnál szignifikáns ( $p=0,013$ ) volt a romlás mértéke a labdás játék során, 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.

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 mérkőzésjátéokra. Ennek előnyeiről is mindannyian beszéltek. A gyerekek sportág iránti motivációja és a játék élménye mellett fontosnak vélték az együttműködést és a közösségformálás lehetőségét. A reformtematika szerint oktató testnevelők megfogalmazták a játékalapú indirekt módszer hatékonyságát.

A kérdőíves kutatás során a testnevelők többsége (80%-a) hatékonynak véli a taktikaalapú módszert, ugyanakkor a gyakorlatban ezt a lehetőséget már csak a válaszadók 22-25%-a alkalmazza. A válaszadók 37%-a a hibásan jelölte meg az inváziós labdajátékokat. Felső tagozatban tanító kollégák tévedése magasabb volt (46%), mint a középiskolában tanító kollégáiknak (28%).

## **Hipotézisek igazolása**

**(H1):** 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):** Az interjúk során az egyetemi vezetők elégedetlenségüket fejezték ki a Nemzeti alaptantervhez kapcsolódó Kerettantervek tartalmával szemben. Magában a Kerettanternv 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):** 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):** 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):** 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 szolgáltattak visszajelzéssel. Mind a kvantitatív vizsgálatban részt vett testnevelők a mélyinterjú 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.

## **KÖVETKEZTETÉSEK – GYAKORLATI HASZNOSÍTHATÓSÁG**

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 illeszteni az általános iskolai testnevelésben kezdő inváziós csapatjátékként; az alsós testnevelési játékok és a felső tagozattól oktató 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.

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 (Kovács és mtsai, 2025). Kutatásunkkal mind a szabályalkotók, mind a gyakorló testnevelők figyelmét szeretnénk ráirányítani egy új megközelítésre. Érdemes lehet az ultimate frizbit oktatni első inváziós csapatjátékként, akár az alsó tagozatban alkalmazott testnevelési játékokkal egyidőben, ezzel készítve elő a nagyobb technikai (és taktikai) repertoárt igénylő inváziós 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 (Erdősi, 2025). 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 sportágot az alsós 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 oktató sportjátékokat akár már megelőző évfolyamokon is előkészítheti az ultimate frizbi.

## TÉZISFÜZETBEN HIVATKOZOTT IRODALOM

- 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. (2023): *Sportpedagógia. Elmélet, módszertan és gyakorlat*. Krea-Fitt Kft.
- 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., Révész L. (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – középpontban a tanulás*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Erdősi, Z. (2025): *Az Ultimate frizbi sportjáték helye az Aktív Magyarország stratégiában*. XIII. Neveléstudományi és Szakmódszertani Konferencia 2025.01.17. Marcelová, Szlovákia.
- 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., Kaczúr, F., Erdősi, Z. (2025): Teaching man-marking defense in physical education with Ultimate Frisbee-like games. *Practice and Theory in Systems of Education*. (megjelenés alatt)
- Molnár, A. (2025): A testnevelés tantárgy szabályozása a Nemzeti Alaptantervekben. *Iskolakultúra: Pedagógusok Szakmai-Tudományos Folyóirata* 35, 4, 51-67.
- Nahalka, I. (1997): Konstruktív pedagógia – egy új paradigma a láthatáron (I.). *Iskolakultúra*, 7: 2. 21–33.

## 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; Gösi, 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, előbírált, magyar nyelvű előadás

**Erdősi Zoltán**, Bognár József (2025): Az ultimate frizbi hangsúlya a testnevelőtanár-képzésben: 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.)