

MÁR MEGINT TESIÓRA?



Sok-sok kutatási adat támasztja alá, hogy mi, magyarok túl keveset sportolunk, magas az elhízás és az abból adódó szövődmények aránya, fittségi szintünk lehangoló. A Netfit legújabb felmérései szerint a fiatalok egynegyede elhízott, állóképességük és erőnlétük alacsony. Erről tanúskodnak az iskolai testnevelésórán végzett felmérések, amelyek azonban a szülőhöz nem mindig jutnak el, vagy ha el is jutnak, nem feltétlenül értelmezhetők. Mit tehetünk azért, hogy a gyerekünk részesedjen a sport testi és lelki egészségre gyakorolt jótékony hatásaiból?

Szöveg - **Tóth Nóra** fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

◆ Felmerülhet a kérdés, hogy jól mérnek-e ezek a tesztek, hiszen sokszor olyan feladatokkal mérnek, amelyeket a gyerekek nem végeznek rendszeresen. Nos, jól mérnek, mi több, nagyon alapos protokoll szerint lettek kidolgozva, pontos sportszakmai ismeretek mentén. Megadják a különböző profilokat: a fittségi profilt, amely a diákok egészségi, fittségi állapotát mutatja, a testösszetétel és tápláltsági profilt (BMI és testzsír százalék adatok), az állóképességi vagyis aerobkapacitás profilt (ingafutás teszt), a vázizomzat fittségi profilt (felülés, törzsemelés, fekvőtámasz, kéz maximális szorítóereje, és helyből távolugrás teszt), és a hajlékonyság profilt (nyújtott lábbal előrenyúlás ülésben teszt). A vázizomzat erejét mérő tesztek közé betenném a plank, vagyis statikus alkartámaszban tartás gyakorlatot is, mivel ez a teljes test és különösen a törzset tartó izmok globális erejét kitűnően méri. Az eredményeket értékelve a magas testzsír százalék, az állóképesség lehangolóan alacsony szintje és a kiugróan gyenge hátizmok jelentik leginkább az okot az aggodalomra. Mit tehetünk tehát?

TESIÓRA, DE HOGYAN?

Hogy jó-e a mindennapi testnevelés? Igen. Az azonban valóban kimerítő lehet az iskolásoknak, hogy a tanórák között kell, hogy részt vegyenek a testnevelésórákon. A körülmények sokszor nem teszik lehetővé, hogy utána zuhanyozhassanak, legyen idejük megpihenni, míg a keringés megnyugszik, vagy hogy ehessenek. A reggeli vagy még inkább a

délutáni sportfoglalkozások viszont észszerű és kedvező keretet adhatnak a rendszeres fizikai aktivitásnak. Ha a diákok megválaszthatják, hogy saját preferenciáik szerint mozognak, akkor örömet lelik a sportolásban, s nagyobb eséllyel válik életük szerves részévé a mozgás. Reális lehetőséget kell tehát találni a részvételre a délutáni sportfoglalkozásokon. A testedzés iránti pozitív szemlélet kialakulásában komoly tényező az iskola, és komoly egészségmegőrző szerepe is van. Fontos megtalálni azt az egyensúlyt, ahol a szellemi tevékenységek és tanulási kötelezettségek mellett a testi egészség megőrzésére is időt, energiát fordítunk. Serdülőkorban a modellek szerepe nagyon fontos. Egy jó tanár, egy igazi sportszerető attitűddel rendelkező pedagógus magával ragadhatja a diákokat, és megkedveltetheti velük a rendszeres testmozgást. Ezért is fontos a rendszeres iskolai testnevelés minőségi és mennyiségi javítása, a változatos, elérhető délutáni sportprogramok biztosítása és a rekreációs mentalitás elterjesztése.

SZOKÁSAINK ÉS A PÉNZTÁRCÁNK

A sportolási szokásokat legdominánsabban a családi háttér határozza meg. A szülői példamutatás hiányára utal az a tény, hogy a családok tagjainak túlnyomó többsége közösen nem vesz részt sportrendezvényeken, a hétvégi programok közé nem iktatnak be kirándulást vagy más szabadterei sporttevékenységet. Fontos, hogy a gyermeket egész fiatal korától kezdve a testnevelés és a sport terén is rendszeres és egységes nevelő hatások érhessék.

Kép - Profimedia - Red Dot



A szubjektív anyagi helyzet és a sportolási tevékenység jelentős összefüggést mutatnak: az önmagukat szubjektíve jobb anyagi helyzetben látók körében gyakoribb a rendszeres sportolás. Vagyis nem feltétlenül a tényleges tehetőség dönt, hanem az, hogy mennyire jó pénz- és időbeosztással élnek a családok a mindennapokat.

TESTI-LELKI MUNÍCIÓ

Az is nagyon fontos, mit eszik a fiatal az iskolában és otthon. Ebben is nagyon meghatározó a szülői minta, még akkor is, ha az iskolában nem elérhető az egészséges étkezéshez szükséges hozzávalók. Tudatos tervezéssel, előrelátással minden napra lehet egészséges ételeket csomagolni – ez a szülő felelőssége és feladata. Legyünk tisztában a rizikófaktorokkal, amelyek a mozgáshiánnyal függnek össze és ismertessük a gyerekekkel. Ugyanakkor ne propagandaként hasson, pláne ne legyen rémisztő! Félelemkeltéssel hosszú távú eredményt nem lehet elérni, ahhoz szupportív, támogató eszközökre van szükség. Meg kell tanítanunk a gyerekeknek, serdülőknek a felelősségvállalást, mert ezzel elérhető, hogy egészségtudatos döntéseket hozzanak, amely nemcsak életminőség-javulást, továbbtanulási és karrierépítési lehetőségeket is magában hordoz.



VERSENYZÉS, DE MEDDIG?

Ma fokozatosan háttérbe szorul a versenyszerű sportolás. A fiatalok sporttal kapcsolatos szemlélete sokkal kevésbé versenysport-beállítottságú, mint korábban. A sportolás a kikapcsolódás részévé vált, rekreációs célokat szolgál. Azt azonban fontos tudni, hogy gyerekkorban, serdülőkorban a versenysport – és nem feltétlenül az élsport – olyan pozitív hatásokkal jár, mint a küzdőszellem, a célok tisztázása és a célélérés képességének segítése, a kiatartásra, az alázatos munka és az elhivatottságra nevelés, és egy-egy sikerélmény megdobja az önbizalmat is. Sportoló diákok számára énképük fontos részévé válik a sportolói identitás. Sokszor azonban serdülőkorban véget ér a versenyzői pályafutás, a megnövekedett iskolai terheknek és a társas hatásoknak köszönhetően. Ilyenkor fontos tisztázni, hogy tehetséges-e annyira a sportoló, hogy érdemes erősíteni motivációját vagy épp ellenkezőleg, nem tudna már eredményes versenyző lenni. Utóbbi esetben a versenyzés erőltetése csak önbecsülése kárára válhat. ◆