

Forgács Máté

FOMUAAO.SZE

II. évfolyam

2013.10.24.

## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS PROGRAMTERV

# EGYETEMI FUTÓKÖR LÉTREHOZÁSA

Az egyetemi hallgatók többsége nem tudja összeegyeztetni a sportolást a tanulmányokkal még akkor sem, ha szeretne mozogni. Ez a sűrű napirend, a tanulás és egyéb közösségi programok miatt alakul így.

Programom célja az egyetemisták fizikai aktivitásának növelése és egyben a szociális életük színesítése, hiszen az együtt töltött idő – sportolás – ismerkedési lehetőségeket teremt, illetve a rendszeresen résztvevőkből kialakulhat egy jól összekovácsolt csapat, barátságok szövődhetnek.

A program nem túlbonyolított, egyszerű futásról illetve kocogásról van szó, mely hetente az igényeknek megfelelően többször is megrendezésre kerülne. A futás azért jó választás, mert nem kell hozzá különleges tapasztalat, futni mindenki tud. Emellett különösen pozitív az is, hogy intenzív fizikai tevékenységről lévén szó, más irányba is el lehet terelni az egész programtervet, például lehet vele segíteni a fogyókrát, növelni az edzettségi szintet. Mivel nem kell hozzá tapasztalat, a visszahúzódóbb embereknek is lehetősége nyílik becsatlakozni, hiszen rengeteg példát látunk arra, hogy valaki egyszerűen nem mer lemenni az edzőterembe, mert fél a többi ember véleményétől. Természetesen ezek értelmetlen félelmek, de nem ítélnék el senkit sem emiatt.

Az edzések nem igényelnek nagy szervezést, elég egy közösségi oldal – Facebook –, ahol értesíteni lehet az embereket, illetve meg lehet beszélni, hogy ki mikor ér rá, melyik a legmegfelelőbb időpont, esetlegesen az útvonalakat is meg lehet előre tervezni.

Fontos, hogy a szervezők előre készüljenek, hogy ne éles helyzetben kelljen improvizálni.

Az edzések alapfeltétele, hogy mindig legyen egy irányító, aki megfelelő fizikummal rendelkezik és képes úgymond parancsolni a résztvevőknek, mivel sport a teljesítményről szól, és megfelelő határozottság kell ahhoz, hogy rendszeres programmá váljon. Emellett az elkötelezettség is fontos. Ehhez hozzá tartozik még az is, hogy az esetleg feladást fontolgató emberekbe újra lelket kell önteni, hogy igen is folytatni kell. Mindezen feltételeket persze nem tudja akárki teljesíteni, ezért is gondolom úgy, hogy az edző az egyik legfontosabb eleme az egész programnak.

A futással kapcsolatban nekem nagy tapasztalatom van, mivel már régóta üzöm ezt a fajta sportot, és úgy gondolom, hogy akár én is betölthetném az edző, irányító szerepét. Ez azért is jó, mert egyedül is elindíthatnám a programot, ezzel is szuggerálva a potenciális irányítókat a csatlakozásra.

A futás azért is jó választás, mert nincs túlságosan nagy anyagi vonzata. Az átlagember mindig sima teremcipőben vagy félcipőben kezd kocogni, nem feltétel a profi futócipő beszerzése, a direkt futásra tervezett ruhák, sportoló szemüveg. Ha már megfelelően belejött

az ember az egészbe, akkor jön el az ideje ilyen befektetéseknek. A többi sport, például konditerem, úszás, stb. mind-mind meglehetősen drágának számítanak és az egyetemisták többsége sajnos nem tudna minden alkalmat megfizetni. A futás „olcsósága” hatalmas előnyt jelent a többi sporttal szemben és ez hozzájárul ennek a sportfajtának a népszerűségéhez is.

Miért éppen az egyetemisták a célközösség? Azért, mert az egyetem alatt az ember már viszonylag önálló életet élhet, napirendje is eléggé átalakítható szemben a dolgozó emberekkel vagy gimnazistákkal. Az egyetem emellett arról is szól, hogy minél jobb szociális életet éljünk. Nem véletlenül van annyi rendezvény kifejezetten egyetemistáknak célozva. A hallgatók jóllétét az egyetem szereti finanszírozni is, ha megfelelő programtervvel állunk elő, mivel az elsődleges cél az elégedettség elérése. Az orvosi kar Hallgatói Önkormányzatán belül régebben létezett külön Sportbizottság, azonban ez sajnálatos módon mára már megszűnt, pontosabban beleolvadt a Rendezvényszervező bizottságba. Mivel az egyetemi élet elsősorban a közösségi rendezvényekre fókuszál, nyilvánvaló, hogy a sport kevesebb színteret kap. Ezen persze változtatni kellene, ezért is tartom jó ötletnek az egyéni elképzelések megvalósítását ezen a téren. Ha megfelelő sikereket érne el egy ilyen önálló kezdeményezés, az egyetem talán nyitottabbá is válna ezen ötletek finanszírozása iránt. Természetesen nem várható el, hogy minden ilyen csoport kapjon támogatást és nem is szabad erre alapozni, de mindig szem előtt kell tartani a fejlesztési lehetőségeket.

Az én programtervem szempontjából ez olyan területeket érinthet, mint például egyen póló készíttetése, reklámozás, esetleg egyetemi futóversenyek rendezése.

Az országban több egyetemi futóverseny is megrendezésre kerül az évben, például a Rókaüzők, Szarvasüzők, Szegeden a Dóm tért futás, Villamosfutás, kollégiumok közötti versenyek és sok egyéb más is.

A futóprogram lehetőséget biztosítana arra, hogy ezeken a versenyeken minél több és jobban felkészült sportember jelenjen meg. Ez nem csak a versenyek színvonalát emelné, hanem például a résztvevők követni tudnák a fejlődésüket, és ez lehet pozitív megerősítés is.

A szegedi terep alkalmas a futások lebonyolítására. A belváros közelében több lehetőség is van erre, például a Tisza-part vagy a töltés. Még a beton és földutak között is lehet választani. A lefutott távokat GPS-es méréssel lehet nyomon követni, a megfelelő program segítségével pedig akár térképes útvonalat, eltelt időt vagy az elégetett kalóriák számát is meg lehet kapni. Ezek az adatok mind hozzájárulnának ahhoz, hogy a csoport folyamatosan fejlődjön.

Természetesen az edző személye itt is létfontosságú, hiszen harmóniát kell teremteni az edzéstervek és a résztvevők fizikuma között, erre pedig nem mindenki képes. Nem szabad elfelejteni, hogy létezik túledzettség is, ami már inkább negatív, mint jótékony.

Megfelelő mennyiségű résztvevő után csoportokat lehet létrehozni, az alapján, hogy ki hogyan teljesít. A futóprogram továbbfejlesztve már magába foglalna rövidtávú csoportot, hosszú távú csoportot, kezdőket, haladókat, férfi és női csapatok stb. A lehetőségek száma szinte korlátlan. Az edzések végén az edző segítene a nyújtási gyakorlatokban, ezzel is segítve a sérülések elkerülését.

Egy edzés a következőképpen nézne ki: Egy vagy több edző értesíti az érdeklődőket, hogy mikor és hol kerül megrendezésre az edzés. Az emberek megérkezése után nyújtógyakorlatok és bemelegítés következne, ami nagyon fontos a sérülések megelőzését illetően. Ezután következne maga a futás, ami nagyjából 30 és 60 perc közötti időt ölelne fel. Eközben az edző folyamatosan figyelné a résztvevőket, utasítaná őket, tanácsokat adna. A futás végén rövid pihenő jönne, majd gimnasztika, ami segít a test átmozgatásában, erősítésében. Mindezeket összeadva nagyjából másfél-két órás lenne egy alkalom. Úgy gondolom, aki akar tenni a testi egészségéért, annak ez az idő pont megfelelő és így az idő nagy része konkrét sportolással telik, nem pedig tömegközlekedéssel, átöltözéssel, tusolással stb.

A sportprogramok elégedettségi felmérése annyiban különbözik más felmérésektől, hogy nem kell külön kérdőívet kitöltetni. Csupán a résztvevők számának változása is megmutatja azt, hogy mennyire népszerű a program. Ha esetleg csökken a létszám, akkor természetesen meg kell kérdezni az emberektől, hogy milyen változtatások kerüljenek bevezetésre, amivel vissza lehet csalogatni a korábbi résztvevőket. Természetesen ha minden jól megy, akkor nem történhet olyan, hogy a létszám csökkenni kezd, de mindenre fel kell készülni.

Összefoglalva: Témám egy egyetemi futás-kocogás edzés elindítása, amelyen bárki részt vehet az egyetemi hallgatók közül. A futás edzés nem csak a sportolásra teremt lehetőséget, hanem ismerkedésre és sporttal kapcsolatos közösségi programok szervezésére is. A futásnak több előnye is van a többi sporttal szemben, amely a megszervezhetőségét megkönnyíti:

- Flexibilis edzések
- Nem kell külön felszerelés
- Nem szükséges korábbi tapasztalat
- Változatos edzések

- Többi sporthoz képest rövid időtartam, intenzitás szempontjából kitűnő
- A városban bárhol űzhető
- Lehetőség versenyzésre, ismerkedésre

A szervezés szempontjából fontos elemek:

- Megfelelő edzők keresése
- A résztvevők elszántságának megtartása
- Folyamatos újítások, fejlesztések

Témám alapját egy korábbi ötletelgetés adta, amely abból a kérdésből nőtt ki magát, hogy hogyan tudnánk több embert rávenni a közös edzésre az egyik futóverseny előtt.