

Név: Tóth Lilla

Évfolyam: II.

Tantárgy neve: Egészségfejlesztés előadás és gyakorlat

Dolgozat címe: Kosárlabda-mérkőzés programterve a 13. és 14. csoportok között

Programtervem célközönségének az orvostanhallgatókat választottam, egész konkrétan két csoport (13. és 14.) egészségének fejlesztése a célom, a saját (II.) évfolyamomon belül. Az egészségterületek közül a sport az, amelyet meg szeretnék változtatni, remélem, meg tudom szeretetni az általam választott mozgásformát, a kosárlabdát évfolyamtársaimmal, így nem csak ez az egy alkalom során kapcsolódhatnánk ki a sport jótékony hatásai mellett, hanem esetleg rendszeressé tehetnénk a hasonló elgondolásokat.

Az én elképzelésem szerint azért fontos ez a változtatás, mert az orvostanhallgatók többsége elhanyagolja fizikai erőnlétét, ritkán jár el sportolni, mert nincs rá ereje, igénye, vagy ideje a sok tanulás mellett. Gyakran a kötelező két félév testnevelés elvégzése során is nehézségekbe ütköznek, ezért gondolom, hogy ezen változtatni lehetne, hogyha látják, hogy a sport nem csak a kötelező kereteken belül lehetséges, és igenis lehet élvezni azt és jó érzésekkel hazamenni egy kimerítő kosárlabdázás után.

Azért a sport mellett döntöttem, mert nekem orvostanhallgatói tanulmányaim mellett továbbra is kiemelt helyet foglal el a sportolás, igyekszem legalább heti 3-4 alkalommal végezni intenzív testedzést. Ezen belül azért a kosárlabdára esett a választásom, mert én magam már több mint 6 éve kosarazom, a gimnazista évek alatt versenyszinten is, most pedig a SZOTE medikus kosárlabda csapatának vagyok „oszlopos” tagja. Az is jó ebben a sportban, hogy nem csak profi szinten lehet játszani, hanem alkalmas arra is, hogy amatőrök is végezhesék, és jól érezzék magukat a játék során.

A helyszín választása során igyekeztem olyan helyet találni, ahol van kosárlabdázásra lehetőség, de nem kell fizetni érte bérleti díjat, bármikor igénybe vehető, és a belváros közelében található, hogy ne kelljen a részt vevőknek túl hosszú utat megtenni a helyszínre érkezésig, ami esetleg demotiváló hatást érhet el. Így a legegységesebb választás az Újszegedi Ligetben található, szabadtéri kosárlabdapályára esett. Mivel ez egy szabadtéri pálya, az időpont választásánál figyelembe kell venni az időjárási viszonyokat, pl. esős időben teljesen kivitelezhetetlen lenne a program megvalósítása, így némi szerencsére is szükségünk lesz a szervezés során.

Emellett mivel orvostanhallgatói célközönséggel dolgozunk, akiknek jó esetben első a tanulás, úgy érdemes időpontot választani, hogy ne ütközzön valamely demonstrációra való utolsó napos felkészülési időintervallummal, sőt a legegyszerűbb közvetlenül valamelyik demonstráció utáni egy-két napban szervezni, ilyenkor nagyobb igényük lehet a diákoknak a kikapcsolódásra. Emellett az is szerencsés, ha semmilyen órarendi órájával nem ütközik a hallgatóknak. Éppen ezért a tervezett időpont 2013.10.23. lett, ugyanis az előző napi biokémia demonstráció miatt szerintem mindenki örülni fog egy kis gőzkieresztési-lehetőségnek, valamint mivel ez egy nemzeti ünnep, amely pont a hét közepére, szerdára esik, nem ütközhet

senkinek sem órájával, valamint kicsi az esélye, hogy valaki erre az egy napra hazautazna, amennyiben nem szegedi. A diákok alvási szokásait ismerve inkább a délutáni órákat, így 15:00-át jelöltem meg a kezdési időpontnak.

A program a résztvevők lelkesedésétől és edzettségi szintjétől függően egy órától akár két és fél órán keresztül is tarthat. A két csoport összesen kb. 25-30 főt tesz ki, remélem, hogy ezek közül min. 10-12 fő lejön, ennyi emberrel kényelmesen lehet 5-5 vagy 6-6 ellen akár meccseket is játszani. Hogyha kevesebben leszünk, még 3-3 vagy 4-4 elleni játékot is el tudok képzelni, amennyiben többen leszünk, akkor is maximum 12 főben maximalizálnám az egyszerre pályán tartózkodók számát, és így lehetőség nyílna cserék használatára, ami hasznos lehetne, felmérve a résztvevők edzettségi szintjét, tovább bírják a játékot. Akik éppen nem meccseznek, amennyiben van elég üres palánk és elég labda, ők addig szállkázhatnak vagy a 33 nevű játékot is játszhatják, ezeknek a ligetben nincs akadálya, fel vannak festve a szálkák és a büntetővonal, bár nem látszik olyan élesen.

Igazából nem feltétlenül van szükség több szervezőre, egy ember számára is kivitelezhető lehet, de még jól jöhet, hogyha van egy emberünk a másik csoportban, aki, mivel többit találkozik a saját csoporttársaival, jobban be tudja szervezni a résztvevőket és az időpont közeledtével tudja őket emlékeztetni az időpontra.

A szervezés és kivitelezés lépései a következők: miután az ötlet már kialakult, és a helyszín lefoglalásával nem kell külön vesződni, a cél minél több ember meggyőzése, hogy jöjjön el, ehhez célszerű megegyezni egy olyan időpontban, ami a legtöbb ember számára megfelelő. Igazából ez a legkritikusabb része a programtervnek, az, hogy minél több embert rábírjunk az eljövételre, ugyanis a kosárlabda csapatjáték, és egy bizonyos létszám alatt, 5-6 fővel nem nyílik ugyanakkora játékelvezeti lehetőség, mint tízzel. A beszervezést legjobb személyesen végezni, az órák előtti/utáni szünetekben megkeresni azokat, akiket a programra szeretnénk csábítani, ebben az esetben a 13. és 14. csoport tagjait. A 13. csoport tagjaival még könnyebb megbirkózni, mivel saját csoporttársakról van szó, gyakran találkozunk, és jobban is ismerjük egymást, egyszerűbb lehet meggyőzni őket. A 14. csoport esetében sem reménytelen a helyzet, ugyanis mivel ikercsoportról van szó, gyakran vannak egy időpontban gyakorlataink, szemináriumaink, amelyek lehetőséget biztosítanak a célzott megkeresésükre és meggyőzésükre.

Ezek után nagyon fontos, hogy emlékeztessük a leendő résztvevőket a program pontos időpontjáról és helyéről, ugyanis gyakran előfordul, hogy lenne kedvük eljönni, csak elfelejtik, hogy mikorra lett megbeszélve. Az emlékeztetés történhet személyesen, vagy facebookon, mobiltelefonon keresztül. Célszerű arra is felhívni a figyelmüket, hogy mivel sportolni fogunk, lehetőleg ehhez megfelelő ruházatot vegyenek fel, tehát pl. melegítőben

jöjjenek, és ne a legfeszültebb farmerükben vagy miniszoknyában vegyenek részt a programunkon, mert az számukra is kényelmetlen, kellemetlen lehet.

A kivitelezés során számolnunk kell azzal, hogy néhányan, akik nem szegedi származásúak, nem fogják tudni, hogy pontosan hol van a ligeten belül a kosárlabdapálya. Ezért velük célszerű megbeszélni egy közös találkozási helyet és időpontot, például a belvárosi híd lábánál 14:45 körül, majd innen közösen megközelíteni a kosárlabdapályát gyalog. Akár meg is kérhetünk valakit (egy segítő szervezőt), aki tudja, merre kell jönni, hogy kíséresse át őket. Ugyanis arról sem szabad megfeledkezni, hogy a ligetet bárki használhatja, így szervezőként én addig foglalhatok egy vagy két palánkot.

Ezek után már csak az a dolgunk, hogy megvárjuk a többieket, és miután meggyőződünk arról, hogy mindenki odatalált, aki jönni akart, kezdődhet a program. Először érdemes bemelegíteni a résztvevőket dobálgatásokkal, nem azonnal a meccsezéssel kezdeni, mert az balesetveszélyes lehet. Miután mindenki bemelegedett, csapatokat kell létrehoznunk, hogyha elegenden jöttek mindkét csoportból, akkor összemérhetjük erőinket akár egymás ellen is, hogyha az egyik csoport nem ad ki egy teljes csapatot, vagy úgy nagyon aránytalan lenne az erőelosztás, akkor akár vegyes csapatokkal is dolgozhatunk.

A játék előtt kérjük meg a jelenlévőket, hogy vigyázzanak egymás és saját testi épségükre, próbáljanak igazságosak lenni a kétes helyzetekben, de azért küzdjenek, ahogyan csak tudnak. Amikor már viszonylag sok ideje megy a játék, tartunk egy rövid pihenőt, amikor kicsit kifújhatják magukat az emberek, és mindenki pótolhatja az esetleges folyadékvesztését, és újult erővel folytatódhat a játék. Hogyha már kezdenek mindenkin a fáradtság jelei mutatkozni, akkor inkább fejezzük be a játékot, köszönjük meg mindenkinek a részvételt, és esetleg megbeszélhetjük, hogy van-e kedve még valakinek beülni egy vendéglátóipari egységbe a program után pihenés és visszafogott szomjoltás céljából.

Az erőforrások számba vétele során az eszközöket tekintve egyértelműen szükségünk lesz egy kosárlabdára, de azért nem árt, ha van egy tartalék labda is, amit esetleg a cserék tudnak használni. Ez nem hiszem, hogy problémát jelentene, ugyanis nekem van egy saját kosárlabdám, amit elviszek magammal, érdemes még a program kezdete előtt időben leellenőrizni a labda felfújtsági állapotát, hogy ne ott derüljenek ki valamilyen probléma. Emellett van egy csoporttársam, akinek szintén tudom, hogy van egy kosárlabdája, őt is megkérem, hogy hozza el a sajátját.

Valamint, ez általában nem szokott nehézséget okozni, de esetleg hozhatunk szalagokat, vagy mezeket a csapattagok könnyebb megkülönböztetésére. Ehhez nem feltétlenül szükséges anyagi forrás, pl. kérhetek kölcsön akár régi középiskolámból szalagokat erre a rövid időre, amennyiben ezt le tudom szervezni, vagy mivel anyukám egy általános iskola igazgatója,

esetleg rajta keresztül is megpróbálhatok valamihez jutni, ha úgy érzem, erre igény lenne, de azért remélem elvárható az orvostanhallgatóktól, hogy megjegyzzék azt a néhány embert, aki velük egy csapatban van.

Általában a részt vevők nem hoznak magukkal innivalót egy ilyen sporteseményre, elfelejtik, hogy mennyire meg tud szomjazni az ember a kimerítő mozgás során. Éppen ezért gondolnunk kell arra, hogy valahogy vizet biztosítsunk a jelen lévőknek, amely néhány másfél-literes ásványvíz megvásárlásával kivitelezhető, és csupán minimális anyagi forrást igényel (max. 100Ft/1,5 l, 3-4 palack elég lehet, max. 300-400 Ft-nyi költség), melyet én mint szervező magamra vállalok.

A programterv buktatóinak leginkább az emberhiányt tartom, ezt úgy tudnám megoldani, hogyha látom, hogy az adott időpontra alacsony a lelkesedés, esetleg megpróbálok változtatni rajta, vagy amennyiben ez nem lehetséges, akkor elhívom néhány más ismerősömet, hogy meglegyen a megfelelő létszám, és legyen lehetőség meccsezni. Emellett az időjárás az, ami a legkiszámíthatatlanabb és buktatót jelenthet, ezt egy megbízható időjárás-előrejelzés folyamatos figyelésével lehetne kiküszöbölni, ugyanis ha nagyon valószínű, hogy esni fog, akkor muszáj elhalasztani a programot.

Mint már említettem, azt sem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy a liget egy ingyenes, bárki számára elérhető pálya, tehát elképzelhető, hogy sokan lesznek ott, főleg mivel munkaszüneti napra (okt.23.) esett a választás. Ezért szerencsés, ha szervezőként én már egy fél órával- órával hamarabb lemegyek a helyszínre, és megpróbálok palánkot foglalni, hogyha ez nem sikerül, akkor esetleg megkérhetünk egy már ott tartózkodó csapatot, hogy játszanak felünk, így lehet, hogy ők is több ember ellen játszhatnak és mi is játéklehetőséghez juthatunk. Végző esetben én baktói vagyok, és itt is van egy szabadtéri kosárlabdapálya, csak ez már nagyon kívül esik a belvároson, de hogyha nincs más lehetőség, akkor busszal (77-es) és biciklivel megközelítjük ezt a kosárlabdapályát, ahol már szinte biztosan jut nekünk hely.

A program értékelése során úgy gondolom, hogy itt is a személyes megbeszélés lehet a legjobb módja a visszajelzések beszerzésének. Ezek alapján változtatható a program ideje, hossza, stb. az igényeknek megfelelően. Remélem, hogy pozitív visszajelzésekre számíthatok, főleg azoktól, akik szoktak néha sportolni az egyetem mellett, és hogy közös erővel rá tudjuk venni a részvételre azokat is, akik annyira nem szoktak gyakran mozogni. Az utólagos értékelést leginkább úgy lehet meghatározni, hogy mennyire lenne kedvük a résztvevőknek rendszeresíteni a hasonló összejöveteleket, és leginkább a programterv sikerességét abban látom, hogyha hasonló a kosárlabdás kimozdulásokra kialakulna egy igénye a két csoportnak.