

XXIV. KGYTK

2025

KEDVENC SPORTÁGAM, A RÖPLABDA

KÉSZÍTETTE: MÁNDI MILÁN

5. osztály

Dunaújvárosi Dózsa György Általános Iskola

2400 Dunaújváros Köztársaság út 14.

Felkészítő tanárok: Csapó Mária Szabóné Vida Andrea,

Ismeretterjesztő kategória

Ember a természetben műveltségterület

Készítés dátuma: 2025. február 24.

TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK	2
KÉPEK JEGYZÉKE:	2
1. BEVEZETÉS, A TÉMAVÁLASZTÁS OKA	3
1.1. Miért érdekel ez a téma?	3
1.2. Kérdéseim	3
1.3. Hipotézisek	3
1.4. Munkamódszerem	3
1.5. Célkitűzés	3
1.6. Tudományterületi besorolás	3
2. A RÖPLABDÁZÁS RÖVID TÖRTÉNETE	4
3. A RÖPLABDÁZÁS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSAI	4
4. A RÖPLABDÁZÁS KAPCSOLATA A GYÓGYTESTNEVELÉSSSEL	5
5. SAJÁT EREDMÉNYEK	5
6. TANULÓI KÉRDŐÍV A RÖPLABDÁZÁSSAL KAPCSOLATBAN	5
7. ÖSSZEGZÉS, REFLEXIÓ, A FOLYTATÁS LEHETŐSÉGE	9
8. FELHASZNÁLT IRODALOM	9
9. MELLÉKLETEK	10

1. BEVEZETÉS, A TÉMAVÁLASZTÁS OKA

1.1. Miért érdekel ez a téma?

Témámat azért választottam, mert már három éve a sport mindennapi életem része lett. Kilenc évesen a dunaújvárosi Röplabda Akadémián kezdtem el röplabdázni és azóta is nap, mint nap nagy lelkesedéssel űzöm.

1.2. Kérdéseim

- Mi motiválhatja a korombéli gyerekeket a játékban?
- Miért ezt a sportágat választották a röplabdázó gyerekek?
- Milyen hatással van a lelki és testi egészségre a röplabdázásnak?

1.3. Hipotézisek

- Feltételezem, hogy a különböző korosztályú és nemű gyerekeknek nagyon eltérő a sportolási motivációja.
- Feltételezem, hogy a gyerekek többsége nem maguk választotta a röplabdázást, hanem a család választása jelentős szerepet játszik benne.
- Feltételezem, hogy a felső tagozatos sportolókat még főleg az edző és a barátok motiválják.

1.4. Munkamódszerem

Először kiválasztottam munkám témáját, majd interneten, könyvekben utána olvastam a sportág történetének és egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. Kérdőíves felmérést végeztem a 10-15 éves röplabdázó diákok között. Az eredmények kiértékelésekor az U13 és U15-ös korcsoportos fiúk, majd ugyanezen két korcsoport lányainak válaszait hasonlítottam össze. Végül a sportág személyiségformáló hatását szeretném bemutatni.

1.5. Célkitűzés

Munkám során célom volt, hogy megismerjem a 10-15 éves (U13 és U15-ös korosztály) röplabdázó diákokat mi motiválja, milyen érzelmeket vált ki belőlük a röplabdázás, illetve mit szeretnének elérni. Érdekelt az is, hogy milyen hatással van mentális és testi egészségünkre a röplabdázás.

1.6. Tudományterületi besorolás

Természettudomány → Élettudomány, Testnevelés- és Sporttudomány

2. A RÖPLABDÁZÁS RÖVID TÖRTÉNETE

A röplabdázás alapjait 1895-ben fejlesztette ki William G. Morgan, a tenisz és a kosárlabda elemeit ötvözve. Az első hivatalos szabályok, mint pl. a háló magassága és játékosok száma, két évvel később születtek meg. A játék hamar népszerűvé vált az Egyesült Államokban, majd eljutott Európába is. 1900-ban Hollandiában tartották az első nemzetközi mérkőzést. 1916-ban a sportág elnevezése „röplabda” lett – utalva a labda hálón való átlövésére. Az 1924-es Párizsi Olimpián bemutató sportágként szerepelt, majd az 1964-es Tokiói Olimpián vált hivatalosan is olimpiai sportággá. A Nemzetközi Röplabda Szövetség (FIVB) 1947-ben alakult meg, 1949-ben rendezték meg az első világtornát. A női röplabdázás népszerűségének köszönhetően 1952-ben megtartották az első női világbajnokságot is. A sportág folyamatosan fejlődött, sőt az 1980-as években megjelent strandröplabda mára önálló sportággá vált, s 1996-os Atlantai Olimpián a strandröplabda bemutató sportágként tűnt fel. A röplabda a 130 éves története során az új szabályok és technikák megjelenése miatt sokat változott, mind a teremröplabda mind a strandröplabda népszerűsége napjainkban is tovább növekszik.

3. A RÖPLABDÁZÁS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSAI

Eredetileg alacsonyabb intenzitású sportként indult a röplabda, a mai változata már a gyorsaságról, a taktikai elemekről és a csapatszellemről szól. Azon kívül, hogy szórakoztató sportág, pozitív hatással van a fizikai és mentális egészségre.

A röplabda kardiovaszkuláris edzésként fokozza a szív- és érrendszer működését, javítja a tüdő kapacitását, növeli az állóképességet. A rendszeres játék izomerősítő hatású, javítja a testtartást. A röplabda jó szem-kéz koordinációt, gyors reagálást és térbeli tájékozódást igényel. A test rugalmasságához is hozzájárul a sok ugrás és kitörés. A rendszeres sportolással pedig a testsúlycsökkentés, az egészséges testsúly fenntartása is könnyebben elérhető.

A röplabdázás mentális előnye, hogy a testmozgás során felszabadult endorfin csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot. A csapatsport lévén a játékhoz szükséges csapatmunka csodás táptalaja a barátságoknak. A sportban elért sikerek, a folyamatos fejlődés pedig növeli az önbizalmat és az önértékelést. A koncentrációs képességet fejleszti a labdára és a csapattársak mozgására folyamatos figyelés.

4. A RÖPLABDÁZÁS KAPCSOLATA A GYÓGYTESTNEVELÉSEL

A röplabdázás hozzájárulhat a gerinc egészségének javításához.

A röplabdázás során végzett ugrások, futások, irányváltások erősíthetik a lábizmokat, javíthatják a láb statikai helyzetét, láb stabilitásához hozzájárulhat, mindez a lúdtalp korrigálását eredményezheti. A röplabdázás során folyamatosan dolgoznak a törzs izmai, különösen a hát- és hasizmok, melyek szerepet játszanak a testtartás javításában. Így a röplabdázás közbeni ugrások, labdaütések, lábmunkák elősegíthetik a hanyagtartás és gerincferdülés korrigálását.

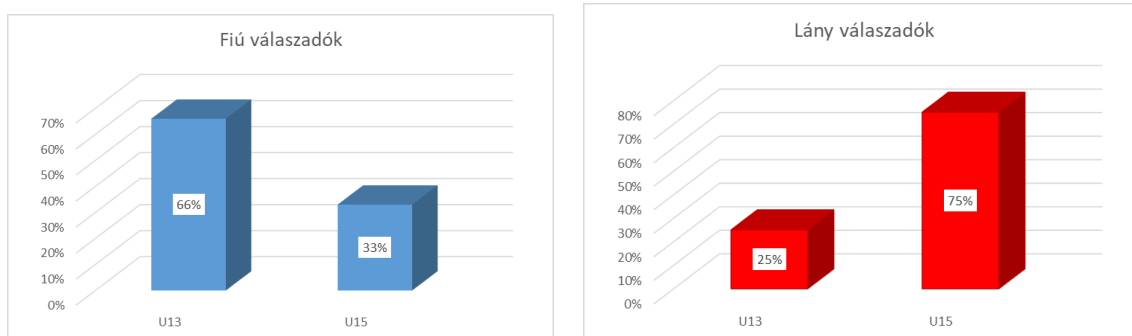
5. SAJÁT EREDMÉNYEK

A sport valamilyen formában egészen kicsi koromtól életem része: játékos fejlesztő tornával kezdtem, óvodás koromban ezt felváltotta a lovaglás 5 évig, közben úszni is megtanultam. A fociba és a kézilabdába is belekóstoltam, azonban 9 évesen a dunaiújvárosi Röplabda Akadémián kezdtem el röplabdázni. Annyira kezdő voltam, hogy eleinte azt sem tudtam, hogyan kell nyitni vagy fogadni a labdát úgy, hogy a kézfejem ne fájjon, azonban az edzőm hétről hétre új és új dolgokat tanított meg, s egyre magabiztosabb lettem. Az első két évben az U11-es csapattagként országos bajnokságokon csiszolhattam tudásomat. 2024-ben a diákolimpia III. korcsoportos fiú röplabda csapatába bekerültem, s az országos elődöntőig eljutottunk, ahol 3. helyezést értünk el. Szeptembertől a DSE Röplabda Akadémia U13 csapatként I.osztályú bajnokság alapszakaszából 5. helyezettként továbbjutottunk a középszakaszbba. Célunk az, hogy dobogós helyet szerezzünk a bajnokságban.

6.TANULÓI KÉRDŐÍV A RÖPLABDÁZÁSSAL KAPCSOLATBAN

Kutatómunkámhoz kérdőívet készítettem röplabdázó gyerekek részére, melyeket röplabda edzés előtt töltöttek ki a diákok.

A röplabdázó diákok kérdőíveinek kiértékelésekor külön értékeltem a lányok és fiúk válaszait, illetve korcsoport szerint is csoportosítottam a válaszokat. Így az U13- as korosztályú lányok válaszait az U15-ös korosztályú lányokéval vetettem össze. A fiúknál is hasonlóan jártam el. De voltak olyan kérdések, ahol a lányok és fiúk válaszait külön értékeltem ki. Kíváncsi voltam, hogy találok-e eltérést a két korosztály motivációja, céljai között.

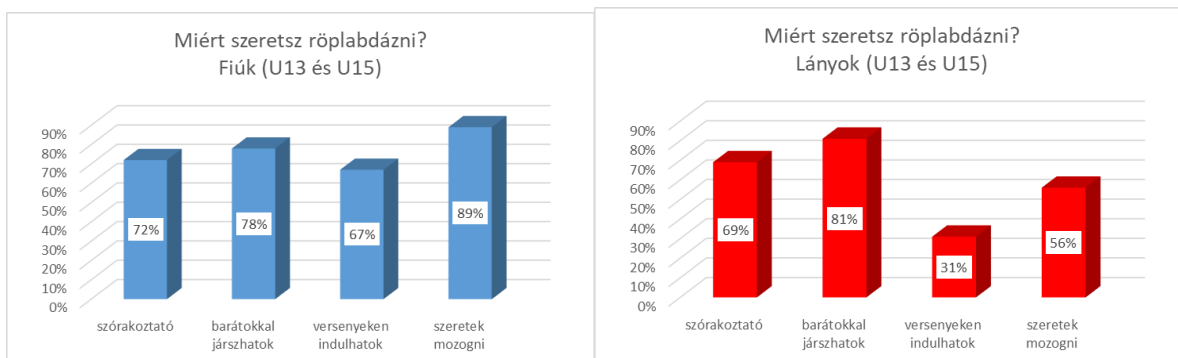


1-2.grafikon: fiú és lány válaszadók megoszlása korcsoportok szerint

Első kérdéseim az volt, hogy mennyi ideje, és heti hány alkalommal röplabdáznak. Minden válaszadó 3 vagy több éve sportol és mindegyikük hetente több alkalommal. Az edzésalkalmak száma nem is okozott számomra meglepetést, hiszen a röplabda egy igen technikás sportág, az alapok megtanulása megkívánja a heti 2-3 edzést. Ami igazán érdekes volt számomra, az az, hogy volt olyan 12-13 éves, aki azt válaszolta, hogy 5 éve röplabdázik. Ez azt jelenti, hogy már első osztályos korában elkezdte. Ez több kérdést vetett fel bennem. Edzőm segítségét kértem, hogy megkérdezzem az alsó tagozatos gyerekek szüleit, hogy ilyen korán elkezdjék ezt a technikailag nem könnyű sportágat.

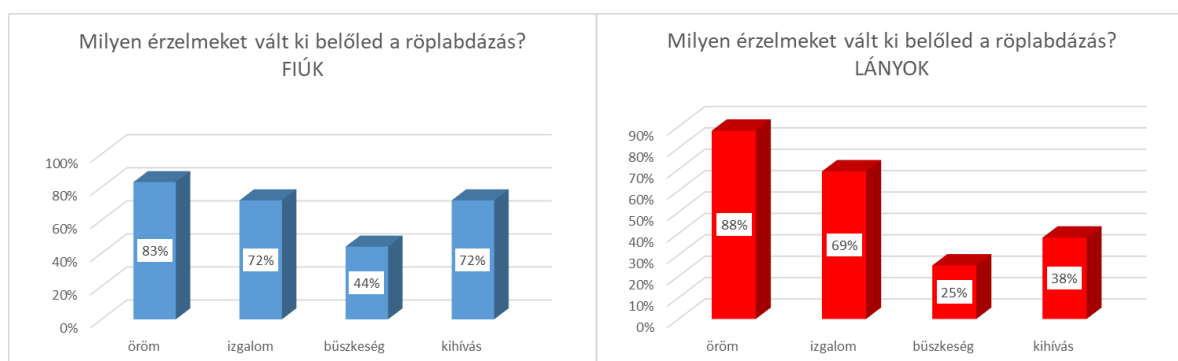
A következő válaszokat kaptuk: „Egész napos oktatás van, ha itt helyben az iskolában nem használjuk ki a lehetőségeket, akkor a gyerek este már fáradt nem megy sportolni. A mozgás meg nagyon fontos, tulajdonképpen mindegy mit, de mozogjon.” Volt szülő, aki azt mondta, hogy nem tudja megoldani a délutáni felügyeletét a gyerekeknek, amíg ő dolgozik. Néhányan válaszoltak csak azt, hogy családi hagyományt követnek a sportág kiválasztásánál. A szülők körülbelül fele mondta, hogy olyan osztályba jár gyermeke, ahol röplabdaedző tart órákat, és nagyon megtetszett a gyerekeknek. Ezek után kíváncsi voltam az edző véleményére is a kapott válaszok alapján. Azt a választ kaptam, hogy minden egyes válasz elfogadható és érthető számára, de a legszerencsésebb, ha nem csak a szülő akarja, hanem a gyerek is akar, szeret edzésre járni. Nem tartja ideálisnak a korai sportágválasztást, de minden más sportágban korán kezdik, és ha nem követik a mai tendenciákat, akkor a tehetséges gyerekek 9 éves korukra már más sportágban kötelezik el magukat függetlenül attól, hogy abban tehetségesek-e. Sajnos a legnagyobb hátránya mindennek, hogy hamar eljön a kiégés, nincs elég kitartásuk tini korukban, ami miatt sok tehetség idő előtt hagyja abba a sportolást.

Kíváncsi voltam még arra is, hogy miért szeretnek röplabdázni.



3-4. grafikon: Fiúk és lányok motivációja a röplabdázásban

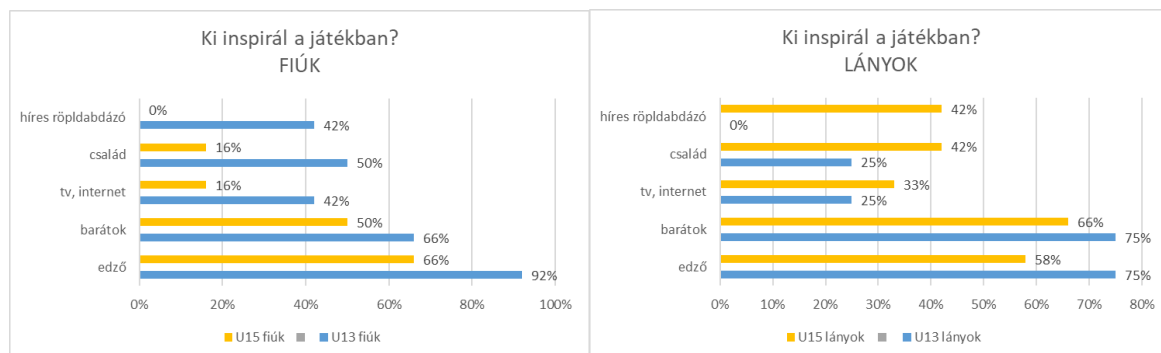
A fiúk többsége szeret mozogni és azért jár röplabdázni, még a lányok a barátokkal való játékot említették legtöbbször. Nem csak a nemek, hanem a két korosztály között is jelentős a motivációs különbség. A fiatalabbak inkább a barátok és a sportág szórakoztató mivoltját, míg az U15-ös korosztálynak mind ezek mellett fontos a mozgás és a versenyzés. Meglepő módon a lányoknál nagyon alacsony a versenyeken való indulás miatti motiváció. Ennek az lehet az oka, hogy a fiúk magasabb osztályban (I. osztály) szerepelnek, kevesebben vannak, emiatt több korosztályban szerepelhetnek, ha tehetségesek, ebből adódóan több versenyre járnak, nagyobb lehetőségük van korosztályos válogatottságra. Míg a lányoknak csak pár éve van lehetőségük újra versenyezni, de nem mindenki szeretne élni a versenyzés lehetőségével.



5-6- grafikon: Röplabdázás érzelmi hatásai fiúknál és lányoknál

Arra a kérdésemre, hogy: Milyen érzelmeket vált ki belőled a röplabdázás? – is valószínűleg ugyanez lehet a magyarázat, hiszen mind a fiúk, mind a lányok esetében többségük az örömet és az izgalmat jelölte meg. Viszont a büszkeséget 20%-kal kevesebb lány választotta, mint fiú, és közel fele annyi lánynak jelent kihívást, mint fiúnak.

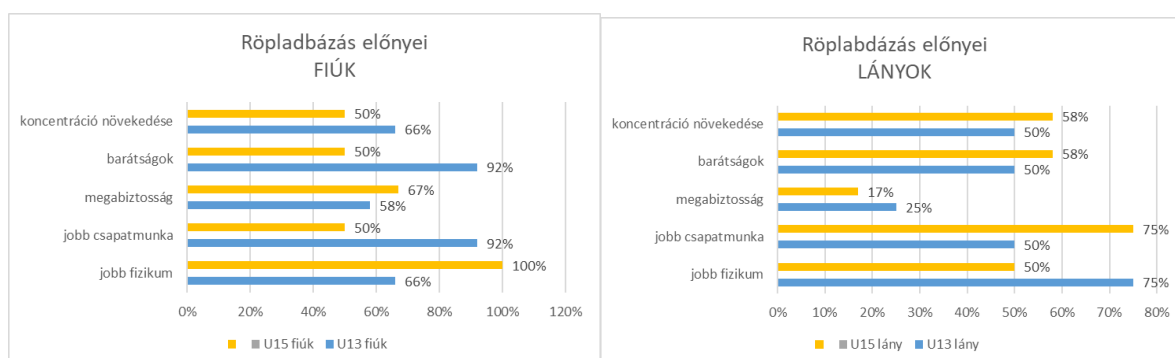
Majd arra is kíváncsi voltam, hogy ki vagy mi motiválja a röplabdázó diákokat.



7-8. grafikon: Inspiráció a fiúk és lányok körében

A fiúknál és a lányoknál is mindkét korosztályban főként az edző és a barátok az inspirálóak. A híres röplabdázóra meglepő módon az idősebbek közül a lányoknak, a fiatalabbak közül meg a fiúknak esett a választása.

Utolsó előtti kérdésem arra vonatkozott, hogy milyen előnyöket tapasztalnak a röplabdázás miatt. A 10-11-12 éves fiúk azt válaszolták, hogy jobb csapatmunkát és új barátokat adott nekik ez a sport, még a 13-14-15 éves fiúk főként a jobb fizikumot emelték ki. A lányok sokkal korábban érnek, korábban foglalkoztatja a megjelenésük, az ad nekik magabiztosságot, míg a fiúk inkább ezt a sporttól várják. A koncentráció növekedése mindkét nemnél és korosztálynál jelentős, de nincs szignifikáns különbség. Ugyanez mondható el a barátságokról is, amely minden válaszadót tekintve legalább a felénél előnyt jelent, de itt az U13-as fiúk 92%-os aránya nagyon kiugró. Ennek az lehet az oka, hogy abban a korosztályban van már az, hogy több iskola tanulóiból áll össze egy-egy csapat. Mindaddig tulajdonképpen mindenki a saját iskolájában edz az osztálytársaival, iskolatársaival. Tehát ebben a korban „gyűrják” össze a különböző iskolából érkező gyerekeket egyesületi csapattá.



9-10. grafikon: Röplabdázás előnyei fiúk és lányok körében

Végül azt szerettem volna megtudni, hogy mit szeretnének elérni a röplabdában. A fiatalabbak kivétel nélkül sikerek (diákolimpián való eredményes részvételt), a nagyobbaknak sikerek elérése és jobb játék a céljuk.

A válaszokból arra a következtetésre jutottam, hogy a fiatalabbak a korban előttük járó korosztály eredményeit, sikereit szeretnék elérni iskolai szinten, hiszen azokat látják, az nekik a példa. Míg a nagyobbak célja a folyamatos fejlődés, hiszen az viszi előrébb a későbbi sportsikereikhez.

7. ÖSSZEGZÉS, REFLEXIÓ, A FOLYTATÁS LEHETŐSÉGE

Kitűzött céljaimat elértem, tudásom bővült a röplabdázás történetével, egészségmegőrző szerepével és kérdőíves felmérésemet is elvégeztem. Első hipotézisem, miszerint a különböző korosztályú és nemű gyerekek sportolási motivációja eltérő, bebizonyosodott (barátokkal való játék, szórakoztató, versenyzési lehetőség, szeret mozogni). Az is bebizonyosodott, hogy a megkérdezett diákok közül sokan családi indíttatásra kezdték el a röplabdázást. Harmadik feltételezésem részben igazolódott be. A fiúknál és a lányoknál is mindkét korosztályban főként az edző és a barátok inspirálóak, de híres röplabdázót is mindkét nemnél többen választották. Munkám során megismertem, hogy a röplabdázás azon túl, hogy közösséget és személyiséget fejleszt, fontos része az egészséges életmódnak.

8.FELHASZNÁLT IRODALOM

Kiss-Porubszky- Tarnawa: Röplabdázás, Sport kiadó Budapest, 1981.

<https://roplabdablog.wordpress.com/roplabda-tortenete/> (2024.12.03.)

<https://www.tacticsport.hu/roplabda-jotekony-hatasa> (2024.12.10.)

<https://ertekmarket.hu/miert-jo-a-roplabda-a-roplabda-mint-csapatsport-elonyei-gyerekeknek-148> (2024.12.10).

https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/7799/mit-sportoljon-a-gyerek (2025.01.10.)

9. MELLÉKLETEK

Röplabdázás kérdőív- gyerekek számára

1. Email *

2. Életkor

3. nemed

Mark only one oval.

☐ fiú

☐ lány

4. 1. Mennyi ideje röplabdázol?

Mark only one oval.

☐ Kevesebb, mint 1 éve

☐ 2-3 éve

☐ 4-5 éve

☐ több mint 5 éve

9. 6. Honnan szerzed motivációt a játékoz? (Több válasz is megjelölhető)

Check all that apply.

☐ Edzőmtől

☐ Barátaimtól

☐ Televízióból vagy YouTube-ról

☐ Családtagoktól

☐ Híres röplabdázóktól

10. 7. Milyen előnyöket tapasztalsz a röplabdázás miatt? (több választ is megjelölhetsz)

Check all that apply.

☐ Jobb fizikai állapot

☐ Jobb csapatmunka

☐ Magabiztosabb lettem

☐ Új barátokat szereztem

☐ Jobban tudok koncentrálni

11. 8. Mit szeretnél elérni a röplabdában? (saját válasz)

5. 2. Miért szeretsz röplabdázni? (több választ is megjelölhetsz)

Check all that apply.

☐ Mert szórakoztató

☐ Mert a barátaimmal játszhatok

☐ Mert versenyeken indulhatok

☐ Mert szeretek mozogni

6. 3. Milyen gyakran röplabdázol?

Mark only one oval.

☐ Minden nap

☐ Hetente 2-ször

☐ Hetente 3-szor

7. 4. Milyen érzelmeket vált ki belőled a röplabdázás? (több választ is megjelölhetsz)

Check all that apply.

☐ öröm

☐ izgalom

☐ büszkeség

☐ kihívás

8. 5. Mennyire találsz nehéznek a röplabdázást?

Mark only one oval.

☐ könnyű

☐ Nehéz

☐ Közepes

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms