

Hajduné László Zita

A nordic walking kialakulásának történeti háttere

A nordic walking

A nordic walking vagy ski walking (a szó jelentése magyarul: északi gyaloglás, síjárás) a gyaloglás és a sífutás ötvözeteként írható le, ami szabad levegőn végezhető. A nordic walking jelentősége, hogy egy pár speciális karbon alapanyagú bot és egy különleges gyalogló technika által rendkívül hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszthetjük állóképességünket, izomerőnket, mozgáskoordinációnkat, amely során megmozgatjuk egész testünket, miközben nem terheljük ízületeinket és izmainkat.

A nordic walking kialakulásának történeti háttere

Az 1930-as évek elején a finn profi sífutók a téli időszak után is gyakorolni kezdték a sífutótechnikát úgy, hogy sétáltak és futottak síbottal a kezükben. Ez a módszer fontos szezonon kívüli edzésrészévé vált a sífutást versenyszerűen űzők számára. Az edzés a nordic walking diagonál technikával hegynek fel való, hosszú edzésblokkokkal segítette elő különböző ugrásokkal a gyorsaságot és az erőnlét fejlesztését. Ez a forma azonban nem terjedt el szélesebb körben, aminek az volt a fő oka, hogy a sífutásban használt botok hosszúsága speciális, kifinomult bothasználati technikát követel meg, illetve a sífutó bot anyagának a tulajdonságai következtében közvetlenül továbbítja a rezgéseket, és ezáltal túlzottan megterheli a sportoló karizületeit.

A kilencvenes évek elejére kifejlesztették a megfelelő markolatrendszert és botot, így már ez sem szabhatott gátat a nordic walking további terjedésének. A kiegészítő edzésből egy külön sportág alakult, amit elsőként 1997-ben Finnországban ismertettek meg a közönséggel. Ebben az évben alkották meg a nordic walking elnevezést, amely akkor már tömegsportot jelentett. Öt évvel később már több mint egy millióan űzték ezt a sportágat. Skandinávia után ez az

egész év folyamán szabadban űzhető sport elérte Amerika és Japán mellett Nyugat- és Közép-Európát is, és jó úton haladt ahhoz, hogy az egyik legnépszerűbb tömegsporttá váljon. A sífutó- és a fitnessedzők, az orvosok és a gyógytornászok együttes munkája révén a profi sportolók edzésének közkedvelt és immár elismert, teljesen önálló sportjává vált. Az aktivitás közben kifejtett energialeadás 22%-kal több a hagyományos gyaloglásnál, miközben a mozgásba az izomzat szinte 90%-a bekapcsolódik [1].

A nordic walking 2000-ben az év sportja lett Finnországban. A sportág nemzetközi összefogására ugyanabban az évben került sor, amikor hivatalosan is megalakult a Nemzetközi Nordic Walking Sportszövetség (International Nordic Walking Association, INWA) Finnországban, ami 2009 áprilisától az „International Nordic Walking Federation” névre változott. A névváltoztatást azzal indokolták, hogy az új elnevezés jobban kifejezi az INWA nemzetközi szerepét és jelentőségét [2,3].

A Nemzetközi Szövetség (22 ország, köztük Magyarország nemzeti szövetsége) jelenleg is gondoskodik a sportággal kapcsolatos folytonos kutatásokról, az elvégzésének támogatásáról, az elfogadott edzés módszerek terjesztéséről, a sportággal foglalkozók képzéséről. Az INWA döntő fontosságúnak tartja, hogy az egész világon a helyes nordic walking technikát ismerjék meg az érdeklődők, és ennek segítségével sajátítsák el a sportág alapjait.

Felhasznált irodalom:

[1] Jurík, T. – Viczay, I. 2014. Nové trendy vo výžive a zdravom životnom štýle človeka. In: Nové smery vo výžive a v životnom štýle ľudí – New trends in healthy lifestyle of people. FSŠ UKF v Nitre. ISBN 978-80-558-0629-7, P. 7-33.

[2] http://www.gyaloglas.hu/v_sztori_2009-1201.htm

[3] Almádi Kathrin-László Zita (2010): Nordic walking az egészség megőrzésében. LÉTÜNK

[4] Társadalom, Tudomány, Kultúra. XXXIX. évfolyam, 2010/4. 99-116.

Egy cikksorozatot illik bevezetővel indítani. Én most ezt utólag teszem meg, nehogy mondanivalóim félreértésekre adjanak okot. Ezek a cikkek ugyanis nem tudományos munkák, hanem módszertani jellegűek, vagy inkább figyelemfelkeltő szándékkal íródtak.

Visszatekintve sok évtizedes pedagógusi pályámra, arra a szomorú végkövetkeztetésre jutottam, hogy munkáimnak vajmi kevés volt a hozadéka. Már maga a tény is bosszantott, hogy az iskolában megkülönböztetnek ún. fő- és melléktantárgyakat, vagyis életbe vágóan fontos ismeretkövetőket, és olyanokat, melyek majdhogynem nélkülözhetők. Azonban több ezer olyan fogalmat, túlnyomórészt szak kifejezést kellett (volna) megtanítanom, melyek a mai, haszonelvűsége épülő társadalomban csupán fölösleges terhet jelentenek. Hozzájárult ehhez az is, hogy az óriási ismeretanyag, amely egyre csak halmozódott, végül a fejlődésben levő gyermeki agyak befogadóképességét jócskán meghaladta. Egyre szembetűnőbbé váltak a csődök, melyeket senki sem akar(t) észrevenni. Volt alkalmam többször tapasztalni, hogy érettségizett emberek – holott tanultak anatómiát már az alapiskolában is – mégsem tudják megmondani, hol helyezkedik el a hasüregben a máj, az epehólyag, a vastagbél stb., a gyümölcsfákat is csak akkor tudják egymástól megkülönböztetni, ha látják rajtuk a termést. A biológia tanításában valami nagy hiba történt, illetve történik. De alighanem másban is.

A tananyagot (tantervet, tanmenetet) ma sem lehet – csak részben – megváltoztatni, sőt leegyszerűsíteni.



Csicsay Alajos

Megkésett bevezető egy biológia témájú cikksorozat elé

teni sem igen, mert államilag megszabott. Régebben a tanfelügyelők naprakészen ellenőrizték, hol tart a tanító, tanár a tananyaggal, az igazgatóknak pedig kötelességük volt azt nyomon követni. A tanulók (diákok) óráról órára megtanulták a leckét – már amelyik –, ki mennyire volt képes reprodukálni a szöveget (az volt jó, ha saját szavaikkal), jegyet kaptak rá, majd rendszerint el is felejtették. Minden valóság szerint így megy ez ma is.

Szinte képtelenség (volt) olyan módszert találni, alkalmazni, amely a tanultakat tudássá érlel(hez)né. Maradt hát a jól „bevált” házi tanulás (feladat), ami naponta ellenőrizhető. Hogy ez még inkább az legyen, újabban divatba hozták a monitorozást, ami semmi másra sem jó, mint rettegésben tartani gyereket, szülőt, pedagógust. Mindenki tudja, hogy a mérési eredmények mennyire esetlegesek, itt-ott még hamisítottak is, de azért csak csinálják. Ki tudja, kinek jó ez. Az viszont igaz, hogy az ismeretek alapjait, amelyekre a későbbi tudás felépíthető, az iskola rakja le, de hogy ezek az alapok mennyire szilárdak, méricskélteni nem nagyon lehet, és nem is érdemes. A játékos tanításról-tanulásról is sokat hallottam mesélni. Azonban kiváló kutatók munkáiban olvastam valamikor régen, hogy nagy különbség van játék és munka közt, s a tanulás pedig munka, közös erőfeszítést igényel mind a tanító, mind a tanítvány(ok) részéről. Mondják, motiváció kell(ene) hozzá, ami pedig nem minden esetben egyformán hatékony, ezért nem uniformizálható, mert minden ember érdeklődése (kíváncsisága) igen eltér egymástól.

Úgyszólván, típusonként változik, ezért az érdeklődés felkeltését is variálni kell. Írásaimmal erre kínálok lehetőségeket.

Sajnos az oktatásügyben – már egyes szakkifejezések sem szimpatikusak, mint például a követelményrendszer, számonkérés, az oktatáspolitikai – erősen eluralkodott a tekintélyelvűség. No, de hagyjuk, nem erről akarok beszélni. Inkább arról, hogy mennyi örömet lehet(ne) szerezni nevelteinknek, ha sikerül(ne) megkedveltetni velük a (nemcsak az élő) természetet. Az, hogy az információszerzéshez milyen nagyszerű találmányok az elektronikus eszközök, semmi kétség nem fér, de hogy milyen korlátokat is jelenthetnek – ne a számítógépfüggőségre meg a nem olvasásra hivatkozunk folyvást –, nem hiszem, hogy felmérték volna. Hadd mondjak el egy általam tapasztalt kedves gyerek gondolatot. Mint író – könyveim megjelenése után – meghívtak néhány iskolába egy-egy találkozóra a gyerekekkel. Amikor elkezdtek alkalmazni a legmodernebb oktatási eszközöket, az egyik alsó tagozatos tanító néni büszkélkedni akart előttem a nagy vívmánnyal. Feltette hát a kérdést: „Ki tudná megmondani, hol fészkel a vadgalamb?” Mire az egyik szemfüles lurkó hirtelen felugrott és elkiáltotta: „Az interaktív tábla jobb felső sarkán.” Ennél frappánsabb feleletet várni igazán nem lehetett volna. „Igen, ott is, akárcsak a könyvekben.” A tapasztalt tanítónő nem torkollta le a gyereket, szakmailag kifogástalanul igazította helyére a dolgokat. Csak azért idéztem fel az anekdotába illő „sztorit”, mert nem árt számítani az

ilyesmire. Ahogy mondani szokás, ez is benne van a pakliban. Meg az ismeretterjesztő filmek, híradók félretájékoztatásai is. Az egyikben a narrátor (valószínűleg a rossz fordítás miatt) végig vörösfenyőkről beszélt, viszont a képernyőn mamutfenyőket mutattak. A híradóban bekonferálták, hogy aratják az őszi árpát, s közben a tavaszi fajnak a kalászeit játszották be. Mit számít ez? Bagatell. Vannak sokkal érdekfeszítőbb hírek is, de nem árt, ha mi az ilyesfélékre is odafigyelünk,

Tehát sokféle módja létezik a gyerekek ismereteinek gyarapítására. Én főleg az alapiskolában az úgynevezett mesélést tartom ma is egyik leghatékonyabb eszköznek, némi „tudománnyal” megfűszerezve, de csak módjával. Biológiáról lévén szó, ezek csupa idegen, jelesül latin szavak, pláne az élőlények nevei, melyeket az írásaimban fel is tüntetek, mert csak általuk lehet őket pontosan beazonosítani. Nekem annak idején csalinak jól beváltak. Előre bocsátom, nehogy eszébe jusson valakinek is bemagoltatni e nyakatekert szavakat, és mi magunk se brillírozzunk velük, mert az ilyesmi a gyerekek előtt, meg egyébként is, nagyképűségnek tűnhet. Akkor hát mire jók? Útjelzőknek, mint sok más szakkifejezés, melyeket a mindennapi munkánkban használunk – akárcsak a kirándulások szervezői vagy az idegenvezetők, amikor ők is kénytelenek ilyesfélékhez folyamodni –, ám ha valamelyik gyereknek kedve támad ezeket megtanulni – ilyen is akad néhány –, örüljünk neki.

Megjegyzem, cikkeimmel más céljaim is vannak, de ezek majd a későbbiekben derülnek ki.