

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 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 munkámnak vajmi kevés volt a hozadéka. Már maga a tény is bosszantott, hogy az iskolában megkülönböztetnek ún. fő- és melléktantárgyakat, vagyis életbe vágóan fontos ismeretközvetítőket, 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 leegyszerűsí-