

Váczai Péter

A rekreáció elmélete és módszertana 1. GÖRDÜLŐSPORTOK

A REKREÁCIÓ ELMÉLETE ÉS MÓDSZERTANA 1.

KÉSZÜLT AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA SPORTTUDOMÁNYI
INTÉZETÉNEK KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

Szerző:
Váczai Péter

Szerkesztő
Révész László, Bíró Melinda

Szakmai lektor
Dr. Benczenleitner Ottó

Anyanyelvi lektor
Vasné Varga Judit

Készült: a TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001
"3.misszió" Sport és tudomány a társadalomért Kelet-Magyarországon projekt keretében

ISBN 978-615-5509-99-5

Az Eszterházy Károly Főiskola tankönyve
A kiadványért felelős
az Eszterházy Károly Főiskola rektora.

Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában.

2015



Váci Péter

Testnevelő tanár, tanársegéd (EKF)

Nyíregyházán a Bessenyei György Tanárképző Főiskolán szerzett földrajz–testnevelés szakos diplomát 2001-ben, rá két évre 2003-ban a Janus Pannonius Egyetemen középiskolai testnevelő tanári oklevelet. Jelenleg a Debreceni Egyetem doktorandusza. Oktatói pályáját 2001-ben kezdte Debrecenben. 2009. óta tanít az Eszterházy Károly Főiskolán. 2009 óta az Eszterházy Károly Főiskola NB1/B osztályú férfi kosárlabda csapatának a vezetőedzője. Fő kutatási területe a sportmarketing és sportmenedzsment módszerek használata az élsportban, elsősorban a kosárlabdázásban.

Gördülősportok bemutatása, rekreációs jelentősége

I. Bevezetés

A mai, média vezérelte világban gyorsan változnak a különböző rekreációs irányzatok, mégis a különböző gördülősportok töretlen népszerűségnek örvendenek. A görkorcsolyának, gördeszkának, rollernek, görsínek az Egyesült Államokban vagy Skandináviában már több évtizede nagy hagyományai vannak. Ugyan Magyarországon azt mondhatjuk, hogy ezek az amúgy extrém sportoknak nevezett tevékenységek még mindig jobbra gyerekcipőben járnak annak ellenére, hogy több olyan extrém park is megjelent az országban, ahol ezeket a sportágakat lehet gyakorolni. Azért is ildomos lenne a gördülősportoknak minél több gyakorlási helyet biztosítani, mert a különböző köztereken nem biztonságos ezeket a sportokat űzni.

Magának a korcsolyázásnak is létezik egy fitness korcsolyázás meghatározása. Amikor valaki egészségmegőrző céllal görkorcsolyázik, akkor az javítja a fizikai és szellemi állapotát. A görkorcsolyázás jótékony hatásai közé tartozik a keringési és légzési rendszer fejlődése, javítása. Ráadásul a futás és dzsoggolás aerob mozgásformájának minden előnyével is bír a görkorcsolyázás anélkül, hogy annyira megterhelné az ízületeket, mint a futómozgás. Természetesen kétfajta korcsolyázást különböztethetünk meg: a jégkorcsolyázást és a görkorcsolyázást.

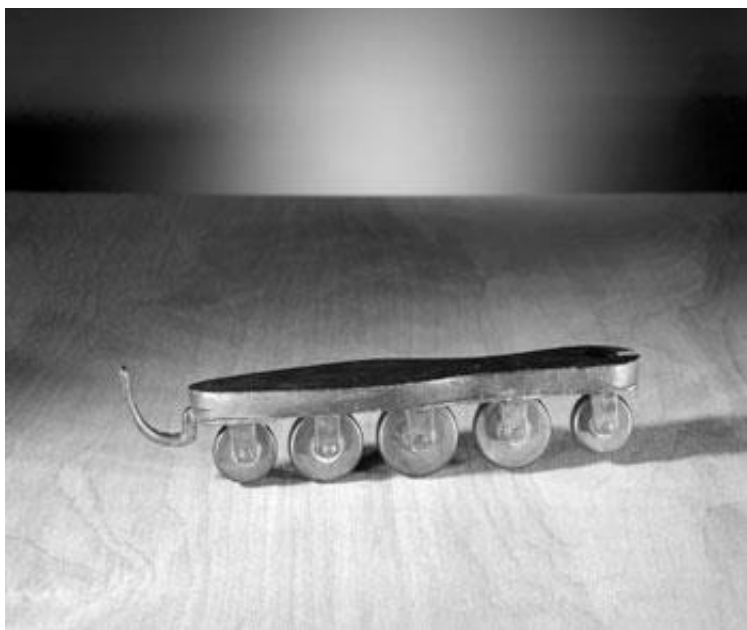
Mi most csak a görkorcsolyázás hatásaira és stílusaira koncentrálnak.

II. A görkorcsolyázás történeti bemutatása

Több szóbeszéd is létezik a sportág kialakulásáról, de az első, évszámhoz köthető korcsolya kialakítása a belga John Joseph Merlin nevéhez fűződik az 1760-as évek körül. 1819-ben M. Petibled szabadalmaztatta Párizsban az első egysoros görkorcsolyát.



1. kép Petibled korcsolyája



1823-ban Robert John Tyler megalkotta a Rolito korcsolyát.

2. kép Rolito korcsolya

A 19. század első felében több más próbálkozás, több más modell is született, azonban az eddig kialakított korcsolyáknak a nehéz irányítás volt a problémája. Ezt amerikai James Plimpton oldotta meg, aki a talp oldalára két-két kereket helyezett, s ezzel megalkotta a kétsoros görkorcsolyát. Az ügyesebbek ezáltal már a jégkorcsolya szinte összes elemét kopírozni tudták, s a siker hatására egyelőre elvetették az egysoros görkorcsolya elvét.

Az igazi fordulópontot azonban az 1884-es esztendő hozta meg a görkorcsolyázás történetében. Ekkor kezdtek alkalmazni golyóscsapágyat a görkorcsolyagyártásban, s a súrlódás leküzdésével a haladás még könnyedebbé vált. A népszerűség ugrásszerű növekedésének hatására a századfordulón már sorra alakultak az egyesületek és a görhoki csapatok. Mi több, 1921-ben létrejött az Európai Görkorcsolyázó Szövetség (CERS), 1924-ben pedig a Nemzetközi Görkorcsolya Szövetség (FIRS) is. 1936-ban Stuttgartban nemzetközi görhoki bajnokságot rendeztek, s egy évvel később, Monzában megtartották az első gyorsasági görkorcsolya világbajnokságot.

A II. világháború persze visszavetette a sportág fejlődését, s egészen 1960-ig kellett „várni” a következő jelentős újításra. Ekkor készült el az eredeti in-line, vagyis az egysoros görkorcsolya Chicagóban. Ezek tömeggyártását 1980-ban kezdték el azt követően, hogy Scott és Brennan Olson egy minneapolis-i sportboltban rábukkant a hatvanas évek egysoros görkorijára. A testvérpár felismerte a szerkezetben rejlő nagy lehetőséget, és újratervezte a korcsolyát: az eszközt – akár a hokisokét – egybeöntötték a cipővel, masszív poliuretán kerekeket erősítettek rá, gumifékkal tették még komfortosabbá az újítást. A gyártásra létrehozott cég, a Rollerblade hamarosan a görkorcsolya szinonimájaként került a köztudatba.

1989-re korábban elképzelhetetlen mértékben megnőtt a görkorcsolyázók tábora, mivel az addig kétsorossal korizók is áttértek az in-line-ra. Több mint hárommillió megszállottja lett a sportágnak, s két évre rá a legjelentősebb in-line gyártók megalakították a Nemzetközi In-line Görkorcsolya Szövetséget (IISA), ennek nyomán szétvált az egy-, illetve a kétsoros versenyzés. A világversenyeket 1999 óta kizárólag az egysoros korcsolyát használók számára rendezik meg. Azóta az agresszív, a terep (off road) és a lesikló (down hill) görkorcsolyázás is megjelent, s mind szélesebb körben terjed.

A legnépszerűbb szakág, a gyorsasági görkorcsolya versenyein különböző távokat kell teljesíteni az ellenfelekkel vívott taktikai küzdelemben. A futamokat kiépített pályán vagy utcai helyszínen rendezik. A pálya hossza 160-300 m közötti, döntött kanyarokkal. Az utcai bajnokságok 400 m-től 800 m-ig terjedő aszfaltozott területen zajlanak, általában városok parkjaiban, parkolóiban, tereken. Az egyéni indítású, rövid távú versenyeken egyenként méri a versenyzők idejét.

A Magyar Országos Görkorcsolyázó Sportszövetség 1993. január 9-én alakult meg Szombathelyen, mely szervezet tagja lett a nemzetközi szövetségnek is. Hazánkban három szakágat művelnek a sportág üzöi: a gyorsasági és a művészi görkorcsolyát, valamint a görhokit.¹

III. A görkorcsolyázás típusai

3.1 Az agresszív stílus:

Az agresszív stílus követői különféle trükköket, akrobatikus elemeket mutatnak be sokszor különféle akadályok felhasználásával együtt. Mozgásanyagába beletartozik a lépcsőkön, korlátokon, épített pályákon, fél csöveken bemutatott ugrások.

Az agresszív görkorcsolyázásnak három típusát ismerjük:

- Vert (félcső)
- Street (utcai)
- Park

¹ <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-gorkorcsolya-tortenete/>

A **vert** stílus: Az ebben a stílusban járatos görkorcsolyázók épített pályákon fél csövek használatával mutatnak be különböző manővereket, ugrásokat.

Street: Különböző utcai műtárgyakat, akadályokat használnak fel a görkorcsolyázók trükkjeik bemutatásához. Mivel ezek a lépcsők, padok, járdaszegélyek stb. általában városi tulajdonban vannak, így hacsak nincs külön engedélyünk, ez a stílus a törvényesség határát súrolja.

Park: Épített parkokban való agresszív görkorcsolyázást jelenti, ahol mindkét agresszív stílust lehet művelni ellenőrzött keretek között.

3.2 Gyorsasági görkorcsolyázás

Gyorsasági görkorcsolya versenyeket rendeznek nők, férfiak és váltócsapatok számára. A versenyzők egy fedett, ovális pályán korcsolyáznak az óramutató járásával ellentétes irányban, vagy a szabadban egyenletes felületű gyalogjárón. A versenyek hasonlóan zajlanak le, mint a gyorskorcsolya versenyek a jégen.

Pálya (fedett): Az út szélességétől függ, hogy hányan versenyezhetnek egy fordulóban. A legkisebb szélesség: 8 láb (kb. 2,8 m) két versenyző; 95 láb (kb. 5,2 m) három versenyző; 98 láb (kb. 6,2 m) öt versenyző; 20 láb (kb. 7 m) hat versenyző számára ideális.

Útvonal: A szabadban rendezett versenyeket (a forgalom elől) lezárt, egyenletes, kemény felületű járdán vagy kerékpárúton tartják, néha kerékpárversenyek céljára készült pályán.

Távok: Férfiak és nők a következő távokon szerepelhetnek: 300 m, 500 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m. Csak férfiak versenyeznek 10.000 m-en és 20.000 m-en. Váltó csapaversenyeken a következő össztávok szerepelhetnek: 5000 m, 10.000 m, 20.000 m.

Hivatalos személyek: A versenyeken minimun tizenkét tisztségviselő van jelen. Legalább három bíró, egy indító, időmérő(k), egy kanyarbíró, egy jegyző, két pályafelügyelő és egy felügyelő a versenyek ellenőrzésére.

Öltözék: A versenyzőknek startszámot kell viselniük a hátukon és a bal cipőn.

Start: A startnál a versenyző korcsolyájának semmilyen része nem keresztezheti a rajtvonalat. Ha egy versenyző szándékosan elindul, mielőtt a startpisztoly jelt adna, vagy hibás kezdés okozója lesz, figyelmeztetést kap. A harmadik szabálysértést követően a versenyző büntetést kap, rendszerint 5 yarddal (kb. 4,5 m) a többi versenyző mögött kell kezdenie a futást.

Előzés: A vezető versenyzőnek joga van a szabad úthoz, és csak a pálya külső szélén lehet megelőzni, azalatt, míg a pálya belső szélén halad. Az előzést megkísérlő versenyzőt terheli a felelősség bármilyen torlódásért és ütközésért, kivéve, ha a vezető korcsolyázó szándékosan nekimegy.

Lekörözés: Ha egy versenyzőt már leköröztek, vagy éppen leköröznek, a bíró sárga zászlóval jelez, hogy adjon utat, és a versenyzőnek a pálya külső szélére kell húzódnia anélkül, hogy más versenyzőket hátráltatna. A legtöbb vetélkedőn a lekörözött versenyzőket kizárják a versenyből. A bíró kék zászlóval jelez, mire a versenyzőnek el kell hagynia a pályát anélkül, hogy akadályozná bármelyik másik versenyzőt.

A gyorsasági görkorcsolya könnyű, alacsony építésű, nagy tengelytávval.

Szabálysértések: A versenyzőnek nem szabad: szándékosan kereszteznie a pálya belső részét egyik korcsolyájával sem; feltartóztatni egy másik versenyzőt; csökkenteni a sebességet, és ezáltal lassításra kényszeríteni egy másik versenyzőt; szabálytalanul keresztezni a pályát; tisztességtelen eredmény érdekében összejátszani.

Büntetések: A szabálysértést diszkvalifikációval büntethetik. A verseny ideje alatt fekete zászlóval diszkvalifikálják a versenyzőt, akinek a jelzés észlelésekor a többiek veszélyeztetése nélkül azonnal el kell hagynia a pályát. A kizárt versenyző nem vehet részt a versenyben, ha a megismétlésre kerül sor, felfüggesztése legalább egy hónapra vagy hosszabb időre szól.

Eredmény: Az egyéni bajnokság győztese az a versenyző, aki egyik korcsolyájával elsőként érinti a célvonalat. **Váltó-csapatversenyek:** Minden csapattagnak kötelező részt venni egy versenyben. A versenyző addig korcsolyázik, amíg egyik csapattársa fel nem váltja. A váltás érintéssel történik, s a verseny során bármikor sor kerülhet rá, kivéve a két utolsó kört. A versenyzők állíthatnak helyetteseket a szabálytalanság esetén, vagy ha megsérült az egyik korcsolyájuk, de a csapatban kell maradniuk a verseny hátralévő részében. (Béres, 2004)



3. ábra Gyorsasági görkorcsolyázás

3.3 Művészi görkorcsolyázás

A művészi görkorcsolyázásnál a sportolók lényegében ugyanazokat a mozdulatokat, figurákat hajtják végre, mint a jégen sportoló társaik. Ezen belül is különböző versenytípusok vannak:

- A kötelező elemeket bemutató versenyek;
- szabadon választott, freestyle versenyek;
- páros korcsolyázás;
- páros tánc;
- egyéni tánc;
- csapatkorcsolyázás vagy szinkronkorcsolyázás.

4. kép művészi görkorlyozás

3.4 Görkorcsolya derby

Kőkemények, csajosak, harcosak, feministák, rosszkislányok. Görkorin bukósisakban, de teljes sminkben, neccharisnyában száguldanak ebben a sportágban.

Van egy csapat- (vagy inkább kontakt küzdő)sport?, roller derby a neve, amit manapság főleg lányok játszanak.

A csapat öt tagból áll, s a cél az, hogy a vezérjátékos (jammer) átverekedje magát a másik csapat blokádján – miközben az ellenfél pont ugyanezt szeretné elérni velünk szemben. Mi is teljes erőbedobással blokkoljuk az ő vezérük átjutását, mindeközben segítjük a sajátunkat, hogy előreverekedje magát, mivel ahány ellenfelet le hagy a vezér, annyi pontot szerez a csapata. Megengedett a lökés, bár csak vállal, csípővel, fenékkal. Ebben a dzsungelharcban valahogy nem meglepő, hogy sok és durva esés történik, kötelező is a sisak, fog-, könyök- és térdvédő használata.

Ebben a harcban bizony nagyon gyorsnak, agresszívnek és masszívnak kell lenni – így aztán a pankráció-közeli élményhez a lányok a pálya szélén hagyják a sztereotip női szerepeiket, sőt a polgári nevüket is, hiszen a küzdelem alatt harci álneveket használnak.²

² <http://www.nokmozgasban.com/2011/12/kokemenyek-csajosak-harcosak-feministak.html>



5. kép Roller derby

3.5 Görkori lesiklás, downhill

A görkorcsolyás lesiklás csak a legképzettebb görkorcsolyásoknak való szakág, hiszen extrém esetekben a versenyzők az épített pályákon való lesiklás közben akár 100 km/h óra feletti sebességet is el tudnak érni. Ezek tulajdonképpen a síelők lesikló számaihoz hasonló versenyek, csak nem havon és nem léccel a lábukon versenyeznek a sportolók.

Technical Downhill:

Módosított sítobokkal történő lesiklást jelenti, természetesen görkorcsolya használatával.



Ebben az ágban létezik ugyanaz a szlalom lesiklás műúton, mint a sízőknél havon.

6. kép szlalom lesiklás

Lesikló versenyek

Talán a leglátványosabbak az extrém sportok közül a lesikló versenyek. Itt 4-

6 sportoló harcol egymás ellen. A cél természetesen az, hogy ki tudja a leggyorsabban teljesíteni a kijelölt pályát.



7. kép lesikló verseny

3.6 Görkorcsolyás vitorlázás

A vízben való szörfözéshez hasonló sport, ahol a sportolók görkorcsolyával a lábukon és egy kisebb szörfvitorlával a kezükben a szél erejére támaszkodva haladnak.



8. kép Görkorcsolyás vitorlások

3.7. Görhoki

A görhoki, görkoris hoki. A játékhoz labda és ütő is kell.



9. kép Görkoris hoki

Sport bemutatása, játékszabályok

Görkorcsolya + korong, és már meg is van egy új, nagyszerű sportág. A pálya természetesen nem jég, hanem műanyag borítású, de egyébként a görhokit hasonló szabályok szerint játsszák, mint a jéghokit. Kell 8 mezőnyjátékos és 2 kapus, ebből 1 kapus és 5 mezőnyjátékos van egyszerre a „jégen”.

Mivel nagyon gyors és intenzív játék, az 5 játékosból álló úgynevezett sorok általában 45 másodpercenként váltják egymást. A játék célja a görhokinál is az, hogy a korongot az ellenfél kapujába juttassuk, lehetőleg többször, mint az ellenfél. A játékosok egy ütő segítségével irányítják a korongot.

Mit nem lehet a játékban?

A test bármely részével irányítani a korongot tilos. Érvényes gólt csak az ütővel lehet szerezni, valamint akkor, ha a korong bármely testrésztől a kapuba pattan. A szándékos rúgó vagy dobó mozdulat nem érvényes.

Szórakozató játék minden korosztály számára.

Sporteszközök, felszerelések:

görhoki ütő

görhoki ütőszár+toll

görhoki korcsolya

görhoki labda

görhoki kapu

Felszerelések:



görhoki nadrág

görhoki lábszárvédő

görhoki térdvédő

görhoki sisak

görhoki kesztyű

görhoki könyökvédő

görhoki mez³

3.8 Görkorcsolya típusok

Soros típusok:

- Rekreációs: mindennapi normál használatra.
- Fitnesz: gyakori használatra gyártott korcsolyák. Magasabb minőségű rekreációs korcsolyáknak is felfoghatjuk ezeket az eszközöket.
- Görhoki korcsolyák: görhoki játékhoz alkalmas korcsolyák.
- Verseny korcsolyák: olyan kialakítású korcsolyák, amivel a maximális sebességet tudjuk elérni.
- Street korcsolyák: a rekreációs és az agresszív stílusú korcsolyák keverékeként lehet felfogni ezeket a korcsolyákat.

Roller típusok:

³ <http://sportolanemzet.hu/mobil/sportagak?id=559>

- Művészi korcsolyák
- Jam korcsolyák: disco jellegű táncmozgásokhoz
- Speed skate: gyorsasági versenyekhez kifejlesztett korcsolyák
- Derby korcsolyák: a roller derby sporthoz kifejlesztett korcsolyák
- Tánc korcsolyák: hasonlóan a Jam típusú korcsolyákhoz táncmozgások kivitelezésére alkalmasak

IV. A görkorcsolyázás élettani hatásai

Fittségünk, egészségünk szempontjából a görkorcsolyázás jó lehetőség arra, hogy élményekben gazdag kikapcsolódást nyújtson, fokozva a stresszel szembeni ellenálló képességünket. Nagy előnye, hogy szabad levegőn végezhető, és miközben mozgunk, eljuthatunk vele valahová. Egyre többen vannak, akik sikeresen tudják beilleszteni ezt a mozgásformát a mindennapjaikba. Például görivel járnak a munkahelyükre, bemelegítő és levezető edzésnek használják a fitneszóra előtt illetve után, esti közös mozgás a családdal, éjszakai kikapcsolódás a barátokkal. A kellően intenzív testmozgás serkenti a vérkeringést, a légzőrendszert és az immunrendszert, így fokozva egészségünket, ellenálló-képességünket.

A kezdeti tapasztalatok és a jótékony utóhatások rendszeres görkorcsolyázásra ösztökélnek, mert ahogy fokozatosan haladunk mind a terhelés, mind a technikai elemek elsajátítása tekintetében, edzettebbé és egészségesebbek válhatunk. Aki egyszer átadja magát a gördülés örömének, az hamar beleszeret. Mozgása a gyakorlás révén látványos fejlődésen megy keresztül, és a kezdeti nehézségek is hamar megtérülnek, a befektetett munka meghozza gyümölcsét: a megnövekedett önbizalmat és a könnyed mozgás örömét.⁴

Ráadásul a különböző kutatások kimutatták, hogy a görkorcsolyázás kevésbé terhelik meg az ízületeket, mint amikor futómozgást vagy magas intenzitású aerob mozgást végzünk. A görkorcsolyások a különböző korcsolyák használatával kombinálhatják azt is, mikor milyen talajon végzik egészségmegőrző testmozgásukat. (Hales, 2008)

V. A gördeszkázás rövid története

⁴ http://www.fitway.hu/index.php?module=e_m_all&tid=60

A gördeszkázás kialakulása az 1950-es évekre tehető. Ekkor Kaliforniában egy pár szörfös fiatalember kitalálta, mi lenne, ha egy kisebb szörfdeszka aljára kerekeket tennének, és azzal száguldoznának a közutakon. El lehet képzelni az első döbbent tekinteteket, amikor az első lobogó hajú szörfösöket meglátták száguldozni a betonutakon.



10. kép Első gördeszkák egyike

Az 1960-as években kezdték el gyártani az első kimondottan gördeszkázás céljára készült eszközöket. Azonban az évtized második felére elkezdett halványulni a sportág népszerűsége, köszönhetően a nem elégséges védő felszereléseknek és a sok sérülésnek. Aztán 1972-ben Frank Nasworthy létrehozta a speciális műanyagból, az uretánból készült kerekeket, amelyekkel már sokkal jobban, sokkal biztonságosabban lehetett gördeszkázni.

1975-ben Nasworthy és csapata megtartotta Kaliforniában az első szlalom és freestyle versenyeket, ahol a közönség ámulva figyelte, milyen produkciókat hoz ki a gördeszkából a sok-sok új fejlesztés.

Az 1980-as években az Egyesült Államokban meredeken emelkedett a sportág népszerűsége. A különböző területeken, kertekben megjelentek az első önállóan épített gyakorlóhelyek. A fűrészárú telepek tulajdonosai meglepve tapasztalták, hogy több faanyaguknak lába kelt, amelyeket csinálnak magad pályákon láttak viszont.

Egy új digitális formátum megjelenése is nagy lökést adott a gördeszkázásnak, ami nem volt más, mint a VHS szalag és a videó magnó. A gördeszkások elkezdtek felvenni trükkjeiket, és a vhs kazetták segítségével mutatták be a világnak. Az épített pályákon való gördeszkázás népszerűsége magasabbra tört, mint a street változaté.

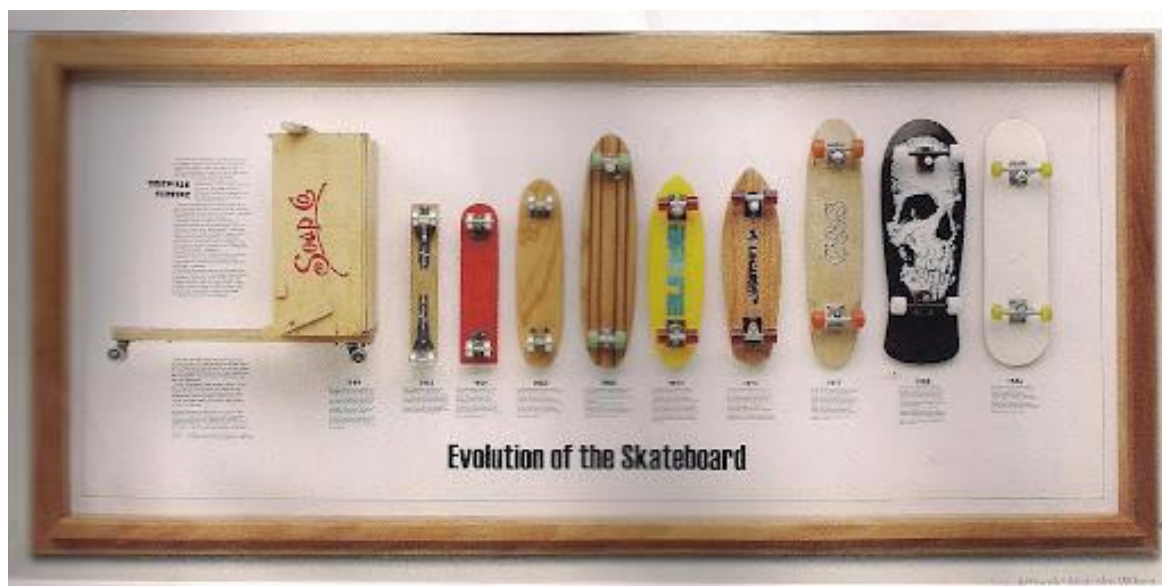
1995-ben a legnagyobb amerikai sportcsatorna megtartotta az első x-games nevezetű versenyét, amely újabb nagy lökést adott a gördeszkázásnak. Az esemény hatalmas sikert aratott, és nagyszámú utánpótlást hozott a gyerekek köréből.

A 2000-es években gombamód szaporodtak a különböző gördeszkás parkok az Egyesült Államokban. Több nagy sportszergyártó cég kezdett el kiemelten csak a gördeszkázással foglalkozni. A társadalmi elfogadottsága is nagymértékben emelkedik a gördeszkázásnak. Megjelentek az igazi pénzdíjas versenyek, és az x-games sorozat is töretlen népszerűségnek örvendett.

A gördeszkázás életstílusa, a viselt ruházatok pedig külön irányzatot jelentenek már a 2000-es években, amelyre több márka is szakosodni kezd.

Elmondható, hogy a sportág a nyolcvanas években ráaggatott jelzőjétől – miszerint a gördeszkások bűnözők – megszabadult, és a társadalom által elfogadott nagy népszerűségnek örvendő sportággá vált.⁵

Jól mutatja a gördeszka népszerűségét a megközelítőleg a világban gördeszkázó 18,5 millió sportoló, akik több milliárdos bevételt generál a gazdaságoknak. (Werner-Badillo, 2009.)



11. kép a gördeszkák evolúciója

5.1 A szükséges felszerelés

⁵ <http://www.skateboardingmagazine.com/the-evolution-of-skateboarding-a-history-from-sidewalk-surfing-to-superstardom/>

Sportboltokban lehet venni kimondottan a gördeszkázáshoz készített sisakokat. A fejjvédő viselése kiemelten fontos, hiszen a különböző trükkök gyakorlása közben könnyedén a fejünkre



is érkezhethetünk, és ez sok esetben súlyos agyrázkódáshoz vezethet. A sisak viselésével ennek a kockázatát nagymértékben csökkenthetjük. Természetesen a különböző gördeszkás parkokban sok fiatal láthatunk, akik védőfelszerelés nélkül gyakorolnak. Ez az ő felelősségük, de mi mindig követeljük meg a védőfelszerelés használatát, amennyiben szervezett keretek között viszünk gyerek- vagy akár fiatal felnőtt csoportokat gördeszkázni.

12. kép gördeszkás fejjvédő

A további védőfelszerelések közé tartozik a térd- és könyökvédők. Manapság már külön gördeszkás cipőket is kaphatunk, melyek jobb tapadást biztosítanak a deszkához.

Sokan a gördeszkázást extrém veszélyes sportnak tartják, ami nem teljesen igaz. A következő adatok egy 2004-es amerikai felmérésből derültek ki a sportágak és a sportsérülések viszonyairól. A sürgősségi osztályokon egy év alatt sportsérülésekkel megforduló személyek számai sportágakra lebontva az 5 és 14 év közötti korosztályban.

- Baseball/Softball – 16.900 fő
- Kosárlabda – 207.400 fő
- Kerékpározás – 275.000 fő
- Amerikai foci – 187.800 fő
- Torna – 21.200 fő
- Görkorcsolya – 38.155 fő
- Gördeszkázás – 61.000 fő
- Síelés/Snowboard – 28.897 fő
- Labdarúgás – 76.200 fő (National SAFE KIDS Campaign (NSKC), Sports Injury Fact Sheet (Washington D.C.: NSKC, 2004).)

A számok alapján elmondhatjuk, hogy nem igaz, hogy a gördeszkázás extrém magas sérülés számot eredményezne. Természetesen ez akkor igaz, ha mozgás előtt bemelegítettünk, és használjuk a védő felszereléseket.

A sisakok használat például 85%-kal csökkenti az előforduló fejsérülések veszélyét.

5.2 A Gördeszkázás stílusai

5.2.1 Freestyle

A freestyle gördeszkázás az 1960-as években vált népszerűvé. Ez volt a gördeszkázás első stílusirányzata. Egészen a 1990-es évekig népszerű volt, ekkor a street stílus megelőzte. A freestyle stílusban gördeszkázók különböző trükköket mutatnak be anélkül, hogy bármilyen utcai akadályt (lépcső) vagy mesterséges akadályt (félcső) igénybe vennének.

A különböző trükköknek szigorú koreográfiája van, és általában zenei aláfestést is használnak hozzá a gördeszkások. A freestyle stílushoz használatos gördeszkák felépítésükben eltérnek a street stílusútól. A freestyle gördeszkázás sík terepen történik, és a hangsúly a bemutatott trükkökön van.

5.2.2 Street

A gördeszkázásnak ez az ága az, ami miatt talán a társadalom számára nem tartoznak a gördeszkások a támogatható sportolók közé, hiszen ez a stílus művelőjének „előírja”, hogy a street gördeszkázás közben a különböző mozgásokhoz, trükkökhöz felhasználja az urbanizált élet különböző tárgyait (járdaszegélyek, korlátok, lépcsők stb.).

A nyolcvanas évek végén az Egyesült Államokban a street stílus hanyatlani kezdett a félcső megjelenésével, azonban manapság megint virágkorát éri a freestyle a street és egy kicsit a vert

stílus

keresztkezésével.



13. kép street stílus

5.2.3 Vert (félcső) stílus:

A félcsős gördeszkás színhelye a félcső, bár a medencék is népszerűek. A félcső lényegében egy függőleges sík, amelyet alul íves felület köt össze, így pont úgy néz ki, mint egy földre fektetett hatalmas cső, melyet vízszintesen kettévágtak, és csak az alsó felét hagyták meg. A félcső főbb jellemzői a szélessége, az átmeneti sugara, a függőleges sík magassága és a vízszintes felület hossza. A versenyeken használt félcsövek általában 9,75 m szélesek, átmeneti sugaruk 3 m, a függőleges sík magassága 30-46 cm, a vízszintes sík pedig 5 m hosszú. Ahhoz, hogy egy félcső használható legyen, rendelkeznie kell egy fontos kelléssel, a peremmel. A perem a gördeszkást meg is dobja az ugrató felé, így az a levegőben sem távolodik el gazdájától. A túl határozott perem járhatatlanná teszi a félcsövet, a nem elég markáns pedig megnehezíti a versenyzők dolgát. Végül a perem képezi azt a felületet, melyen a gördeszkások is többféle trükköt tudnak végrehajtani.⁶

5.2.4 Cruising

A cruising jelentése tulajdonképpen az, hogy longboard használatával eljutnak A pontból B pontba anélkül, hogy bármilyen trükköt bevetnének.

⁶ <http://sportolanemzet.hu/sport/vert-stilus-felcso/564>



14. kép Longboard

5.2.5 Pool skateboarding

Víz nélküli medencékben történő gördeszkázást jelenti ez a stílus.



15. kép pool skate

5.2.6 Park

A park stílus a különböző épített extrém parkokban történő gyakorlást, sportolást jelenti. Az első ilyen parkot 1960-ban az Egyesült Államokban nyitották. Manapság már Magyarországon is több mint húsz kisebb-nagyobb skatepark üzemel.

5.2.7 Dirt boarding, mountain boarding

Ami a kerékpározásban a mountain bike, az a deszkásoknak a mountain boarding. A gördeszkázásnak ez az ága 1992-ben alakult ki. Ez tulajdonképpen füves, földes terepen történő gördeszkázást jelent, speciális deszkákon. 1993-ban már lesikló és freestyle versenyeket is rendeztek.

A különböző nehézségű emelkedő terek miatt ma már kisebb motorok is szerelhetők ezekre a deszkákra.



16. kép Mountain boarding

A gördeszkázás rekreációs jelentősége

Ugyan már Magyarországon is több mint húsz gördeszkázásra alkalmas parkot találunk, mégis lehetne ez a szám magasabb, hiszen a különböző felmérések azt mutatják, hogy míg a

csapatsportokra jelentkező gyerekek száma az Egyesült Államokban például csökken, addig a gördeszkát választó gyerekek száma nő.

Mik lehetnek azok a pozitív hatások, amelyek a gördeszkázással járnak együtt:

- Egy gördeszkás naponta több órát is gyakorol, így ezt a sportot választók között nem találunk kórosan elhízott gyereket;
- Aránylag kis anyagi befektetéssel egészséges mozgást végezhet a szabad ég alatt;
- Erősíti a közösségi összetartozás élményét;
- Több országban egyre gyakoribb, hogy egész családok hódolnak ennek az extrém sportnak;
- Van példa rá, hogy fiatalok és idősek is együtt sportolhatnak ezeken a helyeken;



17. kép Időskori gördeszkázás

- Stabilizáló izmok használata, amelyek időskorban könnyen, gyorsan gyengülnek;
- Kiválóan jó kardiovaszkuláris edzés.

A John Hopkins egyetem kutatói arra a következtetésre jutottak, hogy az aktívan gördeszkázó fiatalok kevésbé lesznek hajlamosak az elhízásra, mikor az ötvenes éveikbe érnek, mint a csapatsportokat űző társaik.⁷

⁷ http://articles.baltimoresun.com/2008-02-28/features/0802280084_1_skateboarding-rollerblade-jimi

Összegzésként elmondható, hogy ugyan Magyarországon a gördeszkázás még nem örvend olyan népszerűségnek, mint az angolszász országokban, mégis elmondható, hogy nálunk is folyamatosan nő a különböző skateparkok száma. Hibás szemlélet lehet azt hinni, hogy ez a sport nem való a gyerekeknek, hiszen a gördeszkázással komoly fizikai munkát végeznek, amely által egészségesebb felnőttek lehetnek.

VI. Roller

Az első lábbal hajtott rollereket már több mint 100 éve elkészítették, mégis majdnem egy évszázad kellett ahhoz, hogy utolérje népszerűségben a kerékpározást vagy a gördeszkázást. Az első igazán közlekedésre alkalmas rollert 1921-ben gyártották, de tömeggyártásra csak a 90-es évek végén került sor.



18. kép Az első rollerek egyike

Miközben a kerékpárok és a különféle görkorcsolyák, gördeszkák fejlődtek, a roller maradt kedves és bolondos gyermekjáték. Ennél több csak akkor lett, amikor megjelentek a strapabíróbb, az időjárásnak is ellenállóbb, könnyen gördülő kerekekkel szerelt alumíniumváltozatai. A fejlesztést a svájci Wim Ouboter kezdte el részben a városi közlekedés megkönnyítése miatt, részben pedig nővérenek kívánt segíteni az utcákon való haladásban, akinek egyik lába rövidebb volt, így például nem tudott kerékpározni. Wim Ouboter megalkotta az első összecsatolható, gyors kerekeken futó, könnyű alumíniumrollert.



Micro Skate Scootere 1999-ben visszaadta a roller becsületét, és felnőttek számára is lehetővé tette használatát. Miután megjelent a tokiói üzletekben, sok fiatal kezdte el hordozható közlekedési eszközként használni Japánban. Később divat lett az Egyesült Államokban, majd a kétezres években Nyugat-Európa nagyvárosaiban is. Nem csoda: a könnyű, összecusukható, vállra vehető roller könnyedén szállítható az autó csomagtartójában is, de kiválóan kombinálható a tömegközlekedéssel,

használata kevésbé izzasztó, mint a kerékpáré (ezért lett népszerű az öltönyösök körében is), rövid távok gyors megtételére, városnézésre is remek eszköz.⁸

Később megjelentek az extrém parkokban használatos freestyle rollerek és a hegyi rollerezésre alkalmas mountain rollerek is.

7.1 Freestyle roller

A freestyle rollerrel sportolók tulajdonképpen rollerrel hajtják végre kisebb módosításokkal ugyanazokat a trükköket, mint a gördeszkások vagy a bmx sportot űzők.



19. kép Wim Oubuter a kép jobb oldalán

7.2 Kite roller

Kétkerekű speciális roller és egy kisebb kite vitorla használatával végzett sporttevékenység.

7.3 Skirider

⁸ <http://nol.hu/kultura/rollerlovagok-1539733>

A skirider a rollerek havas talajra készített változata. A snowboard és a roller keresztezéséből alakult ki. 2005 óta lehet használni ezeket az eszközöket a sípályákon.

20. kép Kite roller

21. kép Hó roller



7.4 Kutyás rollerezés

Idegen szóval dog scootering. Ez nem más, mint hogy egy nem motorizált roller elé egy vagy több kutyát kötünk hám segítségével, és így haladunk. Kellemes lehet az idősebb korosztály számára is, hiszen itt kedvencükkel játékos formában időt tölthetnek a szabad levegőn, és élvezik a természetes környezet pozitív hatásait is.



22. kép Kutyás rollerezés

7.5 A rollerezés egészségre gyakorolt pozitív hatásai

Rollerezés mint edzés

Manapság egyre több felnőttet látunk rollerrel közlekedni. Sokan észrevették, hogy a rollerezés nem csupán gyerekjáték lehet, hanem olyan szabadidős sporteszköz, mely épp a legkényesebb területek izmait mozgatja át, s formálja az alakot.

Sokan vannak, akik munka, család mellett nem jutnak el rendszeresen edzőterembe, nekik kiváló alternatíva a mindennapi mozgásra a rollerezés.

Azok számára is jó lehetőség, akik ódzkodnak a csoportos edzésektől, hiszen egyedül, a szabad levegőn végezhető. A legjobb benne, hogy szinte észrevétlenül játszi könnyedséggel égeti a kalóriákat. Épp elég, ha az ember munkába menet használja, vagy a gyerekeket ezzel kíséri iskolába, aztán ugyanezeket a távokat visszafelé szintén rolleren teszi meg.

Bár rollerezés közben a láb izmai kapják a legnagyobb terhelést, de valójában a has, a kar, a váll izmait is munkára készíti. Fontos, hogy rollerezéskor váltott lábakkal hajtsunk.⁹

VII. Görsí vagy sí roller

A kerekeken való sielésről szóló első feljegyzéseket már 1644-ből is találunk. Aztán viszont jött egy körülbelül 300 éves szünet, mikorra újra felbukkan a mai sí roller előd sportága. Az igazi áttörést az 1930-as évek hozták meg, amikor is főleg a sífutók kezdték el használni a görsí sportot, mint nyári edzésprogramot. Mára pedig már igazi verseny- és rekreációs sportággá vált. A különböző versenyeket az Európai Roller Sí Szövetség szervezi. Az első általuk szervezett versenyt 1988-ban Hollandiában rendezték. Igazi nagy népszerűségét akkor érte el a sportág, amikor a Nemzetközi Sí Szövetség (FIS) is megalapította saját sí roller szervezetét. 1998-ban Prágában rendezték meg az első sí roller világbajnokságot különböző távokon klasszikus és freestyle formákban (Allen, 2011).

7.1 A sí roller sport versenyszámai

A Nemzetközi Sí szövetség a következő versenyformákban rendez versenyeket a sportág világcupa sorozatában vagy a világbajnokságon:

- férfi 10-15 km
- női 5-10 km
- skiathlon
- férfi 10-30 km
- női 10-20 km
- sprint számok
- csapatváltó vagy csapat sprint versenyek



23. kép Görsí

⁹ <http://www.vital-force.hu/hirek/rollerezes-mint-edzes/>

7.2 Nordic Blading

A Nordic blading sportban a sí rollerrel szemben soros görkorcsolyát használnak a láb meghajtásához, viszont szintén erre alkalmas sítókkal sportolnak akár csak a sí roller esetében.



fejlesztésével, s úgy változott a név, ahogy az eszköz fejlődött. Célja egyszerűen a következő volt: egész évben lehessen sífutni. A sífutók számára létezik egy eszköz, a görsí, ami a profi sportolóknak nyári edzésre tökéletes. Ez viszont csak nagyon sima aszfalton tud úgy haladni, mint a soros görkorcsolya.

25. kép sí roller biatlon

A skike ezzel szemben erőnléttől függően minden terepen használható, ami a nagyobb

7.3 Sí roller biatlon

A sí roller sportnak is megvan a biatlonos változata, ahol a téli időszakon kívül a versenyzők sí rollerrel a lábukon és puskával a kezükben tudnak egymással versenyezni.

24. kép Nordic blading

7.4 Skike sport

A skike a jelenlegi nevét a „skate” és a „bike” összetételből kapta. Azért a jelenlegit, mert egy osztrák sportember, Otto Eder 1997 óta foglalkozott e sporteszköz



kerekeknek köszönhető. Ahol egy bicikli közlekedni tud, ott egy skike is. De ennél is fontosabb talán a nagyon egyszerű, de rendkívül biztonságos fékszerkezete.¹⁰



26. kép Skike

A sí roller sport jótékony hatásai a szervezetre a következők:

- Kevésbé terheli meg az ízületeket, mint a futás;
- Megdolgoztatja a nagy izomcsoportokat és serkenti a vér áramlását a szervezetben, javítja az oxigénfelvevő képességét;
- Extrém magas értékben éget kalóriát;
- Folyamatos újabb és jobb technikák születnek, amelyekkel még intenzívebb mozgásélmény érhető el;
- Természetben végezhető sportág, amelynek az összes pozitív tulajdonságát élvezheti a művelője.

IX. Összegzés

A gördülősportokról szóló fejezetben a legtöbb sportág, amelyet ismertettünk, valahol még mindig extrém sportnak számít Magyarországon, és inkább a fiatalabb korosztály tartozik a művelői köré. Azonban azt gondolom, ez a felfogás hamarosan megváltozik, hiszen csupa olyan sportot ismerhetett meg az olvasó, melyek kiváló egészségmegőrző, fejlesztő hatással bírnak.

¹⁰ <http://www.skikeshop.hu/>

Úgy hiszem, rövid időn belül ezek a sportágak nemcsak a fiatal, hanem az idősebb korosztály sportolási szokásai körébe is be fognak törni, sőt nagyszerű lehetőséget jelenthetnek egész családok számára, hogy közösen töltsék el mozgásos tevékenységgel szabadidejüket a szabad levegőn.

Tartalomjegyzék:

Nyomtatott szakirodalom:

E. John B. Allen (2011): Historical Dictionary of Skiing. Scarecrow Press

Dianne Hales (2008): An Invitation to health. Thomson/Wadsworth Fifth Edition

Béres Sándor (2004): Görkorcsolyázás. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó

Steve Badillo, Doug Werner (2003): Skateboarding: Book of Tricks. Tracks Publishing

Internetes források:

<http://www.skateboardingmagazine.com/the-evolution-of-skateboarding-a-history-from-sidewalk-surfing-to-superstardom/> (letöltés 2015.09.04)

<http://sportolanemzet.hu/sport/vert-stilus-felcso/564> (letöltés 2015.09.05)

<http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-gorkorcsolya-tortenete/> (letöltés 2015.09.07)

<http://www.nokmozgasban.com/2011/12/kokemenyek-csajosak-harcosak-feministak.html> (letöltés 2015.09.08)

<http://sportolanemzet.hu/mobil/sportagak?id=559> (letöltés 2015.09.10)

http://www.fitway.hu/index.php?module=e_m_all&tid=60 (letöltés 2015.09.12.)

<http://nol.hu/kultura/rollerlovagok-1539733> (letöltés 2015.09.14)

<http://www.vital-force.hu/hirek/rollerezes-mint-edzes/> (letöltés 2015.09.15)

Képek forrásai:

<http://www.skatesonhaight.com/Skate-helmets-s/31.htm>

<http://www.skateboardingmagazine.com/the-evolution-of-skateboarding-a-history-from-sidewalk-surfing-to-superstardom/>

<https://www.overtheunlimited.com/article/skateboarding-is-a-positive-life-style-that-the-streets-need/>

<http://www.caughtinthecrossfire.com/skate/skate-news/flip-pizza-party-at-lance-mountains-pool/>

<https://simple.wikipedia.org/wiki/Longboarding>

<http://www.tempusleisure.org.uk/default.aspx?page=669>

<http://www.caughtinthecrossfire.com/skate/skate-news/flip-pizza-party-at-lance-mountains-pool/>

<http://www.jenkemmag.com/home/2012/12/31/an-interview-with-the-69-year-old-skateboarding-professor-tom-winters/>

<http://loe.org/shows/segments.html?programID=03-P13-00016&segmentID=3>

<http://www.oldbike.eu/museum/skates/>

<http://speedskateworld.com/2010/june-21st-2010-roller-inline-speed-skating-news/>

<https://www.pinterest.com/collins4096/artistic-roller-figure-skating/>

<http://www.korculiar.sk/fitness/polmaraton-noviniek-17/>

<http://www.inlinedownhill.com/?p=787>

<https://www.etsy.com/search?q=push+scooter>

<http://cookies-magazine.com/deutsch-hybrid-kick-autosalon-paris/>

<http://www.windscooting.com/xscooting.html>

<http://www.totallynordic.co.uk/hochfilzen-trip-1.html>

<http://www.sportalis.de/sportarten/rollsport/nordic-bladen/nordic-bladen.html>

http://www5.biathlonworld.com/en/press_releases.html/do/detail?presse=1013

<http://www.skike-canarias.com/sports/en/index-en.html>