

Váczai Péter

A rekreáció elmélete és módszertana 1.

LABDÁS ÉS GOLYÓS
SPORTÁGAK

A REKREÁCIÓ ELMÉLETE ÉS MÓDSZERTANA 1.

KÉSZÜLT AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA SPORTTUDOMÁNYI
INTÉZETÉNEK KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

Szerző:
Vácsi 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 978-615-5621-00-0

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.

I. A Labdás és golyós sportok rövid története

Az első írásos feljegyzések szerint Csin Si Huang Ti császár korából származik, az időszámításunk előtti 260-210 közötti időszakból. Alapvetően az itt játszott sportot tekinthetjük a labdarúgás ősének, hiszen a játékot lábbal játszották, és ebben a korban még főleg a katonák ügyességének és kreativitásának a fejlesztésére szolgált. Hasonló labdajátékok az ősi Japánban is megjelentek, de ott kevésbé volt sport inkább vallási színezete volt, hiszen a labdába rúgás által tudták levinni, megvédeni magukat az emberek a különféle rontásoktól.

A maják a kosárlabda ősének tartott labdajátékot játszottak. Ahol meglepő módon a játék nyerteseit olykor- olykor feláldozták az istenek számára, de ez egy harcosnak óriási megtiszteltetést jelentett.

Nem hiányozhattak a labdajátékok a római és a görög birodalomból sem. A rómaiak labdajátékai a hódításaik útján több európai néphez is eljutottak.

Európában a középkor folyamán jelentek meg a labdajátékok, elsősorban a labdarúgáshoz hasonló játékok. A Calcio nevű a középkori Firenzében játszott labdajátékot, tekinthetjük a rugby ősének is, hiszen itt a fizikai kontaktusok a lökések, ütések is megengedettek voltak. A



mai modern labdarúgás a 19. század elején kezdett kialakulni.

1. kép A Calcio mai változata

A 20. század végére már több labdajáték bontogatta szárnyait, közte például a kosárlabda sport is.

A XX. és XXI. századra több labdás és golyós sportág vált igazi rekreációs tevékenységgé, ahol akár nagyobb tömegek is tudnak egyszerre szórakozni és játszani.

II. Labdás és golyós sportágak jelentősége az oktatásban- Miért fontosak a labdás és golyós sportok?

A mozgásos játékok közé sorolható labdás és golyós sportoknak is nagy jelentősége van rekreációs tevékenységekben, hiszen fejlesztik a mentális és motoros képességeket, emellett a versengés izgalma az együvé tartozás élménye is mind- mind pozitív színezettel jelenik meg ezekben a sportokban.

Az alapvető eszközigényeik sem nagyok ezeknek a sportoknak, hiszen sokszor elég hozzá egy- egy labda vagy golyó is. A gyermek korosztály óvodában vagy akár az iskolai alsó tagozatában eltöltött éveinek meghatározó játékeszköze a labda. Azonban a felnőtt vagy akár



2. kép Petanque idős korban

az idős korosztály is kiváló élményekkel gazdagodhat egy- egy labdás és golyós sport gyakorlása, játéka közben. Magyarországon elsősorban a konvencionális labdajátékok azok, amelyeket a kisebb- nagyobb baráti társaságok játszanak egy héten akár több alkalommal is. Nyugat-európai példákban viszont láthatjuk, hogy különböző golyós sportok művelésével (Pl.: Petanque) az idősebb korosztály is kellemesen kikapcsolódhat.

Alapvetően két nagy csoportba sorolhatjuk ezeket a sportokat:

- golyós sportok és
- labdás sportok

A korosztályhoz mérten teljes, de akár egyszerűsített szabályokkal is játszhatjuk ezeket a sportokat. Ami a lényeg az, hogy a játék szervezése olyan legyen, hogy a résztvevők számára élvezhető legyen. A játék lehet alkalmi vagy rendszeres tevékenység is.

A labdajátékok fejlesztő hatása a gyerekeknél a következők:

- Erősíti és fejleszti a testi és idegrendszeri funkciókat.
- Fejleszti a mozgások téri és időbeli érzékelését.
- Ritmusérzék fejlesztése.
- Az egyensúly érzéket fejleszti.
- Javulnak a finommozgások kivitelezései.
- Erősíti a fizikai erőnlétet.
- Fejleszti a gömbérzéklet.
- Fejleszti a szem-láb és a szem-kéz koordinációt.

Amint a fenti felsorolásból is láthatjuk, a labdás játékok alkalmazása döntő befolyással lehet a kisgyermek fejlődésében.

Nemcsak az egészséges felnőttek, gyerekek életében fontosak a labdás vagy a golyós sportágak, hanem a fogyatékkal élők körében is nagy jelentősége van az ilyen foglalkozásoknak.

Több sportág alapszabályait megváltoztathatjuk, adaptálhatjuk a fogyatékkal élők igényeihez úgy, hogy az számukra is végezhető és szórakoztató tevékenységgé váljon. Fontos, hogy minél több fogyatékkal élő embernek megadhatjuk a lehetőséget a testmozgásra. Persze

különböző mértékben tudnak majd részt venni az adott sportágban, de a mozgás bármilyen intenzitása jobb, mint a teljes inaktivitás.

A következő fejezetekben több olyan sportot is bemutatunk majd, amelyeket a fogyatékkal élő emberek is űzhetnek.



3. kép Csörgőlabda

III. Játékgyűjtemény

1. Bocsa

A játék célja, hogy a nagy, "bocsa" golyót a legközelebb gurítsuk a kicsi, pallino golyóhoz. A jellemző pálya méret a 18 m x 3,6 m, de a pálya mérete a játékosok életkorától, fizikai állapotától és a rendelkezésünkre álló helytől függően változtatható.

A bocsat többféle talajon is játszhatjuk: fűvön, salakon, homokban. Játszhatjuk palánkkal vagy fallal határolt pályán is.

A bocsa készlet 8 db nagyobb méretű, ún. "bocsa" golyóból, és egy kicsiből (melyet "pallinonak", vagy "Jack-nek" nevezünk) áll. Mindkét csapat 4-4 golyóval játszik. A golyókat színük, vagy a rajtuk elhelyezett minták alapján lehet megkülönböztetni.

A játék az alábbi módokon játszható:

- 1-1 játékos egymás ellen, 4-4 labdával;

- 2-2 játékos egymás ellen, 2-2 labdával;
- 4-4 játékos egymás ellen, 1-1 labdával.

Általános szabályok:

1. Pénzfeldobással döntsük el, melyik csapat kezd.
 2. A nyertes játékba hozza a "pallino" golyót a kezdő dobással. A pallinonak a felezővonal és a túloldali alapvonal között kell megállnia. Ha ez nem sikerül, a másik csapat próbálkozhat.
 3. Amelyik csapatnak előbb sikerül játékba hozni a pallinót, dobhatja az első bocs golyóját úgy, hogy az minél közelebb kerüljön a pallinóhoz. Ezután a másik csapat következik, amelyik igyekszik még közelebb dobni a golyóját a pallinóhoz. Ha ez nem sikerül újból próbálkozhat. Minden esetben, ha a csapat golyója közelebb van a pallinóhoz, mint az ellenfélé, a másik csapat következik. Ha mindkét csapat eldobta az összes golyóját, vége a játszmának.
 4. A játékosok bármikor kilökhetik az ellenfél golyóját a helyéről. A golyóknak a pálya területén kell maradniuk. Az a golyó, amelyik elhagyja a pályát, kiesik a játékból a játszma végéig.
- Ha a pallino hagyja el a pályát, a játszma véget ér. A pallinót a szemközti oldalról hozza újra játékba az a csapat, amelyik a játszma elején tette.
5. Minden játszmában csak az egyik csapat gyűjthet pontot, annyit, ahány golyója közelebb van a pallinóhoz, mint az ellenfél legközelebbi golyója. A játszma nyertese kezdi a következő játszmát. A játék általában 12 pontig tart, de ettől el lehet térni, ha az ellenfelek ebben megegyeznek.
 6. A golyókat az alapvonal mögül kell indítani. Tetszőlegesen lehet dobni, lendíteni vagy gurítani. A többi játékos a pályán kívül, lehetőleg a dobó játékos mögött tartózkodjon.
 7. Ha elegendő hely áll rendelkezésre, a játszmákat játszhatjuk felváltva a pálya két oldaláról. A csapattársak tetszőlegesen eldönthetik, milyen sorrendben dobják a golyókat.
 8. Ha egy játékos tévedésből nem a megfelelő színű golyóval dobott, azt egyszerűen cseréljük ki a saját golyójára. Ha egy játékos tévedésből olyankor dobott, amikor nem ő következett volna, az ellenfél eldöntheti, hogy vissza helyezi-e az elmozdult golyókat az eredeti pozíciójukba.

Kiegészítő szabályok:

A játék játszható fallal vagy palánkkal határolt pályán is.

A szabályok ez esetben is a fentiek, az alábbi kiegészítésekkel:

1. Játékba hozásakor a pallino nem érintheti a hátsó falat. Ha mégis így történik, a másik csapat próbálkozhat. A játszma folyamán a továbbiakban a pallino bármikor érintheti a hátsó falat.

2. Minden golyó bármikor érintheti az oldalfalakat, de ha egy bocsa golyó a hátsó falat érinti, kiesik a játékból, és le kell venni a pályáról az adott játszma befejezéséig. Kivételt élvez ez alól a pallino után dobott első bocsa golyó. Ha ez érinti a hátsó falat, a dobást meg kell ismételni.

Ha a bocsa golyó előbb a hátsó falat, majd egy másik, pályán lévő golyót érint, az elmozdult golyót helyezzük vissza eredeti pozíciójába.

A Bocsa sport nagyszerűen adaptálható a fogyatékkal élő emberek számára is. Nem véletlen, hogy az 1996 Atlantai Olimpia óta hivatalos paralimpiai versenyszám. Az izomsorvadásban szenvedő emberek számára például kimondottan jótékony hatásai vannak a bocsa sportnak, hiszen a folyamatos aktív tevékenység segít lassítani a káros folyamatokat.



4. kép Bocsa sport fogyatékkal élőknek

2. Petanque

A Petanque játék Franciaországból ered, ahol már a középkorban a katonaság körében népszerű játék volt. A XX. század elején már megtartották Franciaországban az első versenyeket is. A Nemzetközi Petanque Szövetséget 1958.-ban alapították meg Marseillesben. Ma a világon széles körben elterjedt játék, amelyben nemtől és kortól függetlenül mindenki örömet lelheti.

Lehetséges játékmódjai:

- Három játékos három ellen (triplett) játékosonként két golyóval,
- két játékos kettő ellen (páros - dublettes) játékosonként három golyóval,
- egy játékos egy ellen (egyéni - tete a tete) játékosonként három golyóval.

A petanque-ot csak kimért pályán szabad játszani. A versenypálya 15,0 méter hosszú és 4,0 méter széles.

A pálya legyen vízszintes, tömör alsó réteggel, közepesen laza (de inkább tömör) 1,5 cm vastag 5/0 mm-es zúzalékos felső réteggel.

A golyók

A petanque-ot versenyeken csak olyan golyókkal szabad játszani, amelyek a nemzetközi szabályoknak megfelelnek

Ezek a következők: a golyó anyaga kizárólag fém; átmérője legalább 70,5 mm, legfeljebb 80,0 mm; súlya legalább 650 gramm, legfeljebb 800 gramm

Az Öcsi (kisgolyó) fából, vagy műanyagból készül, átmérője minimum 25 mm, maximum 35 mm. A jól láthatóság érdekében élénk színűre be lehet festeni. Amennyiben játék közben a golyó, vagy az Öcsi megsérül, ugyan olyanra kell kicserélni, mint amilyen volt.

A játékszabályok

A játékosok pénzfeldobással döntenek el a játékot kezdő csapatot, vagy játékost. A nyertes csapat játékosa a pályán belül, annak szélétől és oldalától 1,0 méter távolságra rajzol egy minimum 35 cm, maximum 50 cm átmérőjű kört. Ebből a körből kell mindenkinek elvégezni a dobásokat. A dobó játékos lába a kör szélét nem érintheti. A játékos egyik lábát sem emelheti fel mindaddig, amíg a golyó talajt nem ér.

A kezdődobás

A játék az Öcsi dobásával indul. A dobókörből az Öcsit legalább 6,0 méter, legfeljebb 10,0 méter távolságra kell kidobni a kezdő csapat játékosának úgy, hogy az Öcsi a pálya szélétől és más szilárd akadálytól legalább 1,0 méterre legyen. Amennyiben az eldobott Öcsi földetérés előtt bármihez (játékos, bíró, vezető, stb.) hozzáér, a dobás érvénytelen és újat kell dobni. Sikertelen dobás esetén a játékosnak két javítási lehetősége van. Amennyiben a három kísérlet eredménytelen lenne, az Öcsit az ellenfél dobja ki, de a játékot akkor is a pénzfeldobást nyerő csapat kezdi. A játék úgy kezdődik, hogy a kezdő csapat egyik játékosa dob egy golyót, lehetőleg minél közelebb az Öcsihez. Ekkor az ellenfélnek még joga van kifogásolni az Öcsi nem szabályos helyzetét (túl közel van a pálya oldalához, szilárd akadályhoz, vagy nincs meg a 6,0 méteres minimum távolság, vagy több mint 10,0 méterre van a dobókörtől). Amennyiben a kifogás jogos, az Öcsit újra kell dobni. Nem kifogásolhatja az ellenfél az Öcsi helyzetét, ha a játékot golyó dobásával megkezdte.

A játék

A játék célja, hogy a saját golyóink minél közelebb legyenek az Öcsihez, mert azok érnek pontot. A verseny a 13. pont eléréséig tart, az a csapat nyer, aki előbb eléri. Minden golyó egy pontot ér. Az Öcsi közelében a játék során a dobó játékosnak egy csapattársa tartózkodhat, aki mutatja a dobott golyó becsapódási pontját. A játékosok és nézők a pálya szélén, vagy végén tartózkodhatnak.

Pontozásos taktika

A versenyt kezdő játékos az Öcsi kidobása után dob egy golyót, lehetőleg minél közelebb az Öcsihez. Ezt követően az ellenfél játékosa dob, természetesen azzal a céllal, hogy az ő golyója legyen közelebb az Öcsihez. Amennyiben ezt a célt - akár több dobásból is - elérte, úgy ismét a kezdő csapat játékosa kísérel meg közelebb kerülni az Öcsihez. Így dobálnak felváltva, mindaddig, amíg el nem fogy mindkét csapat minden golyója. (Ezt nevezzük közelítésnek.)

Kilövéses taktika

A pályáról pontos dobással ki lehet ütni (lőni) az ellenfél golyóját, vagy az Öcsit. Az ellenfél golyójának kilövésekor a cél az, hogy az kerüljön távolabb az Öcsitől és ne legyen pontszerzési lehetősége, inkább a saját golyónk legyen közelebb az Öcsihez, mert az ér pontot. Az Öcsit két módon lehet kilőni (értelemszerűen kijelölt pálya esetén):

Maradjon a kijelölt pályán belül. Ekkor a cél az, hogy az Öcsi az új helyén a saját golyóhoz legyen közelebb, mert így jutunk ponthoz, vagy pontokhoz. Kerüljön a kijelölt pályán kívülre. Ekkor a pontok számítása a következő: ha egyik csapatnak sincs a kezében dobásra váró golyó, úgy egyik csapat sem szerez pontot; ha mindkét csapatnak van még a kezében dobásra váró golyó, úgy egyik csapat sem szerez pontot; ha az ellenfélnek nincs a kezében dobásra váró golyó, úgy az a csapat, amelyik kilőtte az Öcsit, annyi pontot kap, amennyi dobásra váró golyó maradt a kezében. A pontozásos és kilövéses taktikát lehet kombináltan is játszani attól függően, hogy melyik módszerrel lesz hatékonyabb és ponterősebb a játékunk

A dobás végrehajtása: az nincs meghatározva, hogy milyen testtartással (állva, guggolva, lehajolva) dobjuk el a golyót. Az viszont lényeges, hogy a golyó eldobása közben a lábat felemelni tilos mindaddig, amíg a golyó le nem esett a talajra. Állva, hajolva dobott golyó esetén a talajt a teljes talpnak érni kell, guggolva lábujjhegyre lehet állni. Az sincs meghatározva, hogy a kéz milyen tartásban legyen dobás közben, viszont az un. alsó dobás jobban uralható, irányítható, míg a tekés mozdulat idegen a pétanque-tól. Nem tiltott, de nem szép!

A versenyzőknek az Öcsi, vagy a golyó eldobása után egy perc idejük van a dobókörből a következő golyó eldobására. Ha az eldobott golyó pályán kívül áll meg, vagy a pályára kívülről jön vissza, ki kell venni a játékból, a pontozásba nem számít be és a továbbiakban nem dobható újra.

Pontok mérése: Mérti akkor kell, amikor a két csapatnak egy-egy golyója szabad szemmel nem megállapítható különbségű távolságra van az Öcsitől. A mérést az a játékos végzi, aki kételkedik a pontban. Ha a mérést végző játékos mérés közben megmozdítja az Öcsit, vagy a golyót, a pont annál a játékosnál van, aki az utolsót dobta

Pontozás

Egy játék több menetből áll, egy menet végén csak az egyik csapat kap ponto(ka)t: amelyiknek közelebb van(nak) a golyója(i) a célgolyócskához. Annyi pontot, ahány golyója közelebb van az ellenfél □legjobb□ golyójánál (vagyis célgolyóhoz legközelebbi). Például ha az egyik csapat golyói 10, 30 és 50 cm-re vannak a célgolyótól, a másiké 40, 50 és 60 cm-re, akkor az első csapat kap 2 pontot a 10 és 30 cm-es golyóért, mert azok közelebb vannak, mint

a másik csapat legjobb, 40 cm-es golyója. A játékot 13 (ill. 11) pont eléréséig játsszák.¹

3. Baseball és Softball

A két játék szabályainak az ismertetése meghaladná ennek a jegyzetnek a kapacitását ezért inkább a két sportágnak a gyerekek mozgásműveltségének fejlesztésében megtalálható pozitív hatásait vesszük számba. Melyek ezek a pozitív hatások?

- Javítja a gyerekek egyensúlyát, erejét
- Nagyobb kitartásra nevel;
- Javítja a mozgáskoordinációt;
- Javítja a motoros készségeket;
- Javítja a gyerekek önbizalmát;
- Sportszerűsége nevel;
- Segít az egészséges testsúly fenntartásában;
- A gyerekek társas kapcsolatokat és kiváló szórakozást is találhatnak ezeknek a sportoknak a művelésében;
- Csökkenti a csontritkulás kialakulását.

Magyarországon ezek a sportok még gyerekcipőben járnak, de ismerve az Észak-Amerikából érkező sportok népszerűségét, ezek a sportok is nagyobb népszerűsége fognak szert tenni az elkövetkezendő években.

¹<http://pubgames.hu/petanque/szabaly.html>



5. kép kickball

Az Egyesült Államokban létezik a kickball nevű sportág, amit egy nagyobb méretű felfújt gumilabdával játszanak. A kickball szabályai nagyon hasonlóak a baseballéhoz, de lábbal játsszák.



6. kép baseball gyerekeknek

4. Teke és bowling

A teke, golyókkal és bábukkal üzött sport, ill. játék. A 28,5 m hosszú, többsávós (sávonként 1,7 m széles) pálya első 6,5 m-e a játéktér, pályatest felőli végén az 5,5 m hosszú és 35 cm széles gurítódeszkával. Az általában fehér műanyagból készült kilenc bábu magassága egyenként 40 cm, tömege 1750–1800 gramm. A tekegolyó tetszőleges színű tömör műanyag, átmérője 16 cm, tömege 2,8–2,9 kg. A versenyzők összesen 120-at gurítanak (négy pályán 30–30-at), amelyek fele teligurítás (minden gurítás kilenc bábura történik), másik fele tarolás (addig gurítanak, amíg minden bábu le nem dől).



A tíz bábuval játszott teke a bowling. Itt a pálya hossza 18,3 m, egy sáv szélessége 107 cm. Az 1-től 10-ig számozott, műanyagból készült bábuk magassága 38,1 cm, tömegük 1530–1640 gramm. A golyó átmérője 21,6 cm, súlya maximum 7,25 kg. A golyón ujjtartó lyukak vannak a biztosabb golyófogáshoz. (Gallovits, Honfi, Széles-Kovács, 2011).

Bowling szabályok

A bowlingot csoportban és egyénileg is lehet játszani. Lényege, hogy tíz mezőt kell teljesíteni, és egy mezőben két lehetőségünk van a gurításra. Ha a bábukat egy gurításból letaroljuk - ezt nevezzük strikenak -, akkor a következő két gurítás eredményét a gép automatikusan hozzáadja a tarolás eredményéhez. Abban az esetben, ha másodikra döntjük le a bábukat - ez a spare -, csak a következő gurítás eredménye adódik hozzá pluszban a pontszámokhoz.

7. kép Bowling golyó

Az eredmény nyilvántartása, számolása:

Ha nem sikerül két dobásból sem levinni az összes (10) fát, akkor a ledobott fák száma adja a mező értékét.

Spare-nek hívjuk (jele /), ha két dobásból visszük le a 10 bábút (fát). E mezőhöz az ezt követő gurítás eredménye adódik hozzá.

Strike-nak nevezzük jele (X), ha az első gurításra ledöntjük mind a 10 bábút. Ilyenkor elmarad a második gurítás. E mezőhöz a következő két gurítás eredménye is hozzáadódik. Ha egy játékos a 10. mezőt is hibátlanul teljesíti, akkor ezt követően kap még egy ún. "bónuszdobást", mely spare esetén egy, strike esetén pedig plusz két dobást jelent.

A maximális, 300-as eredményt úgy lehet elérni, hogy a lehetséges 12 kezdő dobás mindegyike strike!!! Magyarországon a hivatalos egyéni csúcs jelenleg 299 fa. Splitről beszélünk akkor, ha az első gurítás után különlegesen nehéz vagy egyáltalán nem vehető állás marad fenn.

Érvénytelennek számítanak azok a gurítások, amikor belépünk a pályára, illetve azok, amikor a golyók a pályán kívüli csatornába érkeznek.²

Teke szabályok

A teke sportágban a játékosok célja, hogy minél több bábút - szakzsargonban fát - dobjanak előre meghatározott dobásszámból. A teke elsősorban csapatjáték, ahol egy csapat hat főből áll és a meccset az a csapat nyeri, amelyik csapat több pontot szerez. Egy meccsen összesen nyolc pontot lehet szerezni, ezért egy tekemeccs végeredménye 8:0,7:1, stb lehet. A győzelemért a bajnokságban 3, a döntetlenért 1 pont jár.

A csapat pontjai két tényezőből állnak össze: az ún. csapatpontokból, illetve a több fáért járó két pontból.

Minden játékos az ellenfél egyik játékosával lép pályára és két pályán egyidőben dobnak (a játékos az egyikken, az ellenfele a másikon), ellentétben a bowlinggal ahol a játékosok felváltva dobnak. Minden játékos összesen 120 dobást dob, 30 dobásonként pályacserével. Ez mit is jelent? Magyarországon jelenleg 2-es,4-es illetve 6 pályás tekecsarnokok vannak.Pl. a 4-es pályán ez a következőképpen zajlik: a játékos az 1-es pályán kezd, ellenfele a 2-en, aztán 30 dobás múlva cserélnek, a játékos dob tovább a 2-en az ellenfele pedig az 1-esen. Újabb 30 dobás múlva a játékos átmegy a 4-es pályára, ellenfele a 3-asra és a játékos a 3-ason fejezi be a dobást, ellenfele pedig a 4-esen. Természetesen az a páros aki 3-4 pályán kezdett, az 1-2-esre kerül és ők ott fejezik be a versenyt. Ezután jön a többi játékos hasonló rendszerben. A 2-es pályán ez úgy zajlik, hogy minden játékos kétszer dob mindkét pályán, a 6-oson pedig 1-2-3-4, vagy 3-4-5-6 vagy 5-6-1-2 verziók lehetségesek.

Minden játékos az ellenfelével 4x30-at dob - azaz pályánként 30-at - és annak alapján, hogy ki nyeri meg ezeket az ún. szetteket, pontot kapnak, tehát így kialakulhat 4:0, 3:1, 2:2, stb pontarány. Amennyiben a játékos legalább 3 ilyen szettpontot nyert, kap egy csapatpontot függetlenül attól, hogy ő vagy ellenfele ütötte a több fát.

² <http://pubgames.hu/bowling/szabaly.html>

Amennyiben 2:2 az állás, az a játékos kapja a pontot, amelyik a több fát ütötte. Ez alapján összesen 6 csapatpont kerül kiosztásra. A meccs végén az a csapat, amelyik a több fát (összes csapatbeli játékos eredményének összege) ütötte plusz két pontot kap és így alakul ki a meccs végeredménye.³

3.5 Partizán, tűzharc, avagy amerikai nevén Dodgeball

A labdás és golyós játékok közé, természetesen beletartoznak a különböző népi vagy mozgásos labdajátékok is.

Ezek közül az egyik legnépszerűbb a testnevelés órák állandó játéka a partizán vagy tűzharc nevű játék. Észak-Amerikában külön bajnokságot rendeznek a játékból Dodgeball néven. Magyarországon egy üdítő italgyártó cég jóvoltából szintén rendeztek országos szintű versengést.

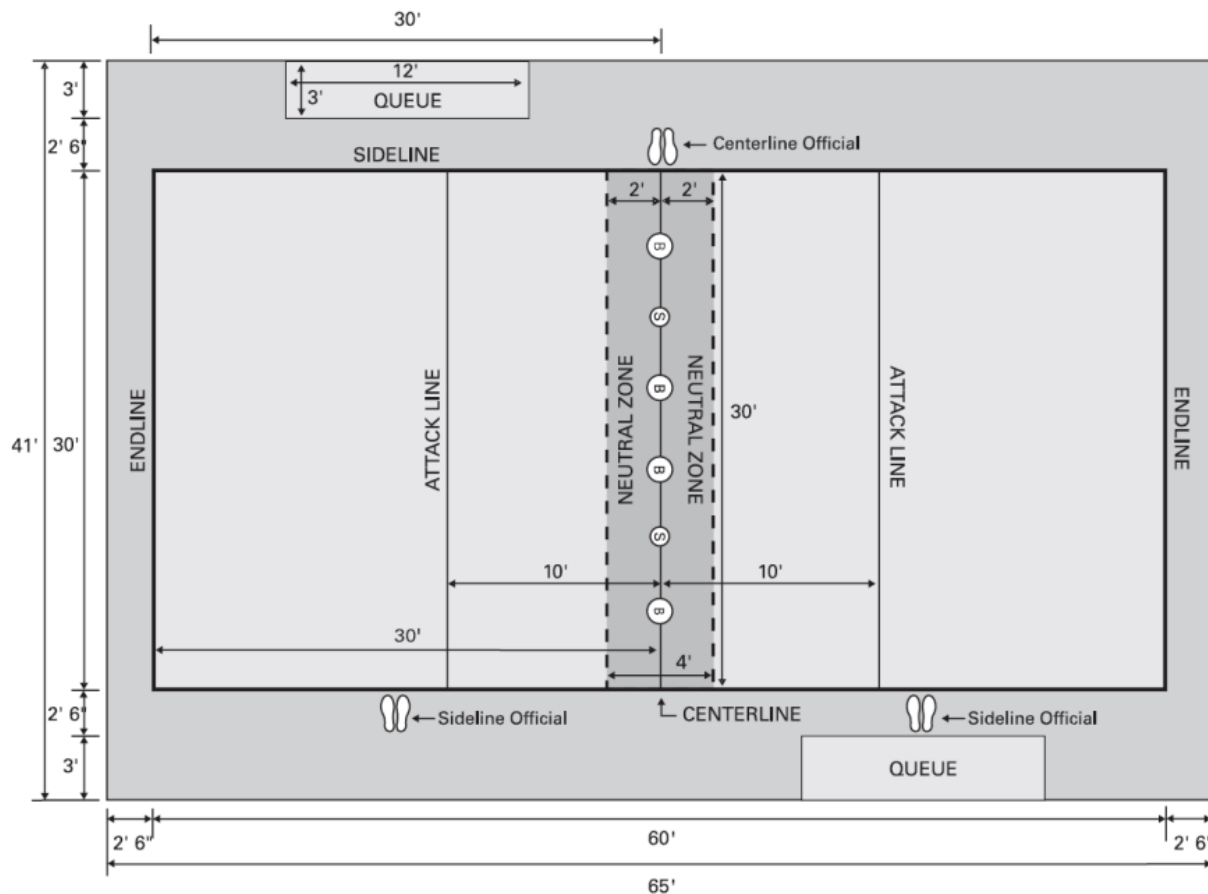
A játék lényege, hogy két csapat küzd. Alapvetően nincs meghatározva, hogy mennyi játékos küzd egymás ellen, de fontos, hogy egyenlő létszámú csapatok versenyezzenek. A játékosok akkor kerülnek ki a játékból, amikor találatot kapnak egy labda dobása által és nem tudják, úgy megfogni a labdát mielőtt az földet érne. Az amerikai változatban viszont, ha a megcélzott játékos megfogja a labdát, akkor a dobó játékos esik ki. (Egyes változatokban ilyenkor egy saját csapattárs is visszaállhat a játékba). A játék addig tart amíg az egyik csapat játékosai el nem fogynak.

Bármilyen kosárlabda vagy röplabda pályán lehet játszani a játékot vagy egy megegyezéssel nagyságú területen, amely téglalap alakú. A hivatalos pályákon a két térfélre osztott pályákon, a saját térfeleken még egy úgynevezett támadó vonal is található.

A játékosok a játék során a pálya határvonala és a támadó vonal közötti területről üthetnek. A labdák számát mi határozhatjuk meg. A profi ligákban hat labdával játszanak. Általában 6 és 10 közötti játékos főből állnak a csapatok.

A játékosok a játék során a pálya határvonala és a támadó vonal közötti területről üthetnek. A labdák számát mi határozhatjuk meg. A profi ligákban hat labdával játszanak. Általában 6 és 10 közötti játékos főből állnak a csapatok. (Mcneely, 2012)

³ <http://barcikaiteke.gportal.hu/gindex.php?pg=15350280>



8. kép hivatalos dodgeball pálya

6 Biliárd és Snooker

A biliárd játék eredetére a 17. századig több teória létezik. Amit biztosan állíthatunk a fennmaradt írásos anyagok nyomán, hogy a 17 században a játék kezdetleges formáját már játszották Angliában. A 18 században XIV. Lajos udvarában is játszottak a biliárdhoz hasonló játékot. A mai modern biliárd játék kialakulása a 19. század elejére vezethető vissza. Az első komoly értekezést a játékról 1807.-ben adták ki. A játék első hivatalos bajnoka Jonathan Kentfield is megjelentetett egy könyvet a játékról 1839.-ben. 1870 től a századfordulóig John Roberts Junior „uralkodása” jellemezte a játékot, aki előtt a saját édesapja volt, aki szintén a legjobb játékosnak számított. Az első nagy amatőr biliárd bajnokságot 1888.-ban rendezték meg először, amely verseny azóta is a legfontosabb. (több szerző, 2011)

Az angol játékot ma már snookernek az amerikai változatot poolnak és a harmadik a változat a szintén európai gyökerű karambol

A poolbiliárdban a fehér golyót felhasználva kell elhelyezni a lyukakba a színes golyókat. A játék jó néhány változata között megtalálható a 8 és a 9 golyós, a fekete golyós és a 14:1-es, folyamatos verzió.

A snookerben két játékos egy dákó és egy fehér golyó felhasználásával próbál minél több színes golyót az asztal hat lyukába lökni. Minden golyónak megvan a pontértéke, a golyókat meghatározott sorrendben kell begurítani. A játszmát az a játékos nyeri, aki több pontot szerez. Minden mérkőzés előre meghatározott számú játszmából (frame) áll, a győzelem azé lesz, aki több játszmát nyer.

A karambol biliárdban használt asztalon nincsenek lyukak, pontot a három golyó ütköztetése ér. Az olyan lökés ér pontot, amellyel a játékos eltalálja a célgolyót és az ellenfél golyóját is egyetlen lökéssel.⁴



9. ábra Snooker

7. Golf

A régi közmondás szerint a golf könnyen megtanulható, de őrzítően nehéz jól játszani. (Mcneely, 2012). A golf egyéni sport és talán ez adja meg a szépségét is. Aki igazán jó játékos akar lenni annak rengeteg gyakorlásra van szüksége. Hiszen egy 18 lyukas játék akár

⁴ <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-biliard-tortenete-szabalyai/>

3-4 órára is nyúlhat és ehhez kimagaslóan magas koncentráció készségre van szüksége a versenyzőnek. Emellett azonban nem feledkezhetünk meg arról, hogy a golf sport remek rekreációs tevékenység is. Természetesen, ahogy szokták mondani a golf az úriemberek sportja és bizony azt tudnunk kell, hogy nem tartozik az „olcsó” sportok közé. A világ első 18 lyukas pályáját Skóciában hozták létre 1764-ben. Azonban magáról a játékról már 15 századi feljegyzéseket is találunk Skóciából. Az első leírást a szabályokról 1774 márciusában íródott. A golf népszerűségét mutatja, hogy a századfordulós részvételei után újra felkerült a 2016.-os nyári olimpia hivatalos programjába. A magyar szövetség 1989.-ben alakult meg.

A játék célja:

Egy (legalább 42,67 mm átmérőjű, és legfeljebb 45,93 gramm súlyú) labdát a lehető legkevesebb golfütéssel az elütőhelyként megjelölt sík területről a golf szabályai szerint egy 10,8 cm átmérőjű, legalább száz méteres körzetben elhelyezett lyukba bejuttatni. A játéktér (az úgynevezett golfpálya), 18 szakaszból áll, a teljes hossza meghaladhatja a 7000 métert is. Amennyiben a labda szabályosan nem üthető meg (például a pályaszakasz határán kívülre kerül vagy elmerül egy tóban), a szabályok lehetőséget nyújtanak az ütés megismétlésére, habár ez többnyire büntetőütésnek számít. A végső ütőszám, amivel sikerül a labdát a lyukba beütni (golfütések + büntető ütések) egy pontszámot eredményez, amelyet fel kell írni az eredmény nyilvántartó lapra, az ún. score-kártyára.

5

Stroke play

Az ún. stroke play típusú játék során mindenki mindenki ellen játszik és azt számolják, hogy az egyes szakaszokon illetve a pálya egészén, az összes szakaszt figyelembe véve ki hány ütéssel juttatta a labdát a lyuk(ak)ba. Tehát például ha az egyik játékos 72, míg a másik 75 ütéssel játszotta végig a pályát, akkor az nyer, aki kevesebb, vagyis 72 ütéssel érte el az eredményt. Ez az ún. bruttó érték, mely nem veszi figyelembe a játékosok közötti tudáskülönbséget. Ez azért fontos, mert a golfban a játékosok egyedi játéktudás-szintjét mérő szám-érték, az ún. hendikep lényeges szerepet játszik, egyrészt az ún. nettó értékelés esetén ezzel korrigálják a bruttó eredményt (erről később részletesen beszélünk még), másrészt ezt az értéket szokták büszkén emlegetni a golfozók, mikor a játéktudásuk kerül szóba.

Match play

Az ún. match play típusú játék során két fél (ez lehet 1-1 játékos egymás ellen, de lehet több játékos különböző variációban egymás ellen) versenyzik egymással és szakaszonként

⁵ <https://hu.wikipedia.org/wiki/Golf>



számítják a játékot. Az nyeri az adott szakaszt, aki a szakaszon kevesebb ütéssel juttatja a labdát a lyukba. Ha mindegyik fél azonos ütés-számmal juttatja a labdát a lyukba, a pontot megfelezték. Egyébként, ha az egyik fél már olyan mértékű előnyre tett szert, hogy a másik félnek matematikai esélye sincs már, a játék véget ér. Ebben az esetben is számíthatnak bruttó eredményt és számíthatnak a játékosok egyedi játéktudásával, a hendikeppel módosított nettó értéket.⁶

Fontos tényező az is, amit Steve Newell a golfról szóló könyvében ír, hogy ezt a játékot akár télen is lehet játszani, akkor is, ha nem a trópusokon élünk. Bizonyos technikák megtanulása mellett egész évben játszható

sport lehet a golf. Természetesen nem fél méteres hóban történő játékra kell gondolni. (Newell, 2010)

Manapság a golf ugyanolyan jelentőséggel és népszerűséggel bír már nemcsak az urak, hanem a hölgyek körében is.

10. kép Golf játék

Golf változatok

- Footgolf:

⁶ <http://www.highlandgolf.hu/golf-kezdoknek/kezdgo-golfozok-kezikonyve/>

A footgolfot lábbal, focilabdával játsszák alapvetően a golf szabályai szerint.

- Disc golf:

Az ultimate sport egyik ága. Ahol a pályán felállított láncos kosarakat kell eltalálni a koronggal minél kevesebb kísérletből. Ebben a sportágban is ismerünk kilenc és tizenhatsz lyukas pályákat is.

8. Csörgőlabda

A csörgőlabda sport a második világháború után alakult ki. Az osztrák Hanz Lorenzen és a német Sepp Reindle alakították ki a játékot azért, hogy a második világháborúban megvakult, látássérült veteránok rehabilitációs folyamatát elősegítsék. A játék 1976.-ban mutatkozott be a paralimpiai játékok programján belül Torontóban. Azóta az összes paralimpiai játékok programjában szerepelt.

A csörgőlabda játékot két-háromfős csapat játssza, ahol a cél a labdát gurítva bejuttatni a szemben lévő kapuba. Ott pedig a három védekező játékos bármely testrészével megakadályozhatja, hogy a labda a kapuba kerüljön. A játék egy 9x18m területű pályán játsszák, maximum három cserejátékoskal. A kapuk 9m szélesek. A labda keménygumiból készül, rajta lyukakkal, hogy a belül lévő csörgők hangját hallani lehessen. A játék ideje 2x12 perc. Ezt gyerekeknél ajánlatos 2x5 percre szűkíteni. A játékosok menet közben egy szemtakaró tapaszt viselnek. ⁷ Fontos, hogy ezt a szemtakaró tapaszt viseljék a játékosok, hiszen a vakok és a látássérültek így tudnak azonos eséllyel játszani. A csörgőlabda játék jó szórakozást jelenthet a nem látássérült vagy vak sportolók számára is. Emellett érdemes az ép gyerekekkel is játszani a játékot, hiszen sokkal toleránsabbak, elfogadóbbak lehetnek, és többet megtudhatnak a látássérült vagy vak embertársaik helyzetéről.

⁷ <http://educacion.once.es/appdocumentos/educa/prod/Carpeta%20%20GOALBALL%20May-12.pdf>



11. ábra Csörgőlabda mérkőzés

IV. Népszerű labdajátékok újszerű sportágai

Jegyzetünk szándékosan nem a legnépszerűbb labdajátékok (labdarúgás, kosárlabda, röplabda, vízilabda, kézilabda) ismertetésére szakosodott.

Azonban ezeknek a sportágaknak is vannak olyan új ágai, amelyeket érdemes megismernie az olvasónak.

1. A labdarúgás változatai

Futsal

A futsalt mai formájában elsősorban teremben játsszák. A játéktéren egy kapus és négy mezőnyjátékos helyezkedhet el. Maximum négy csere játékos nevezhető. A futsal játék során az egyszer már lecserélt játékos is visszatérhet a játékba.

A futsal játék egy rendkívül gyors, pörgős játék, ahol a játékosok olyan technikákat is elsajátíthatnak, amely technikák a későbbiekben egy esetleges nagy pályás karrier kiteljesedésében is segíthetnek. Több olyan nemzetről is hallottunk már ahol a futsal sport része a nemzeti alaptantervnek. Így van ez például Spanyolországban is. (Skubala-Burkett, 2015).

Strandlabdarúgás

A Brazíliából induló sportág viharos hódítására jellemző, hogy 1996-97-ben a Grand Prix keretében már 60 tornát rendeztek, több országban.

Strandfoci szabályok röviden:

Nemzetközi mérkőzéseken a játéktér méretei: hosszúság: 35-37 m, szélesség: 26-28 m. Minden vonalat 10 cm vastag szalagok jelölnek, amelyek ellenálló anyagból készülnek. Kék színűek, azért, hogy a homokból jól kitűnjenek. Ezeket a szalagokat speciális rögzítővel minden sarokpontban a homokba erősítenek. A játéktér két részre van osztva egy képzeletbeli felezővonallal, amit két piros zászlórúd jelez. A képzeletbeli vonal középpontja adja meg a kezdőrúgás pontos helyét. A képzeletbeli büntető jelnek mindkét kapufától egyenlő távolságra a gólvonaltól 9 m-re, a büntetőterületet határoló képzeletbeli vonalnak a középpontjában kell lennie. A felszínnek egyszintű homoknak kell lennie, ami minél simább és egyenletesebb, annál jobb.

A labda gömbölyű, anyaga bőrből vagy más engedélyezett anyagból készülhet, ami kopás- és időálló, átmérője /kerület/ minimum 68 cm, maximum 70 cm (5-ös méret).

A mérkőzést két csapat játssza, 5-5 fővel, ezek közül az egyik a kapus. A verseny szabályainak megfelelően max. öt /5/ cserejátékos lehet /azaz 10 fő nevezhető az adott mérkőzésre/. A kapus bármikor lecserélhető. Bármelyik nevezett játékos lehet cserkapus. A kapus cseréje alatt nem áll meg az óra.

A mérkőzés 3 x 12 perces tényleges, tiszta játékot tartalmazó részre oszlik. A szünet maximálisan 3 perces lehet. Csak közvetlen szabadrúgás van. Szabadrúgásból közvetlenül gól érhető el. Semmilyen helyzetben nem állítható sorfal. Szabadrúgást annak a játékosnak kell elvégezni, aki ellen a szabálysértést elkövették. A szabadrúgást végző játékos a lábát vagy a labdát használva kis homokdombot képezhet, hogy a labdát megemelje. ⁸

⁸ http://www.strandjatekok.com/strandjatekok_01_strandfoci.html



12. ábra Strandfoci mérkőzés

2. A kosárlabda változatai

Slamball

A slamball játék a kosárlabda egyik ága, ahol a sportág alapítója szerint mindannyian szuperhőssé válhatunk. A sportág a kosárlabdából a torna akrobatikus részéből, a jégkorongból és az amerikai futballból merített mozgásanyagot a kialakulásához. Nem utolsósorban a videó játékok extrém gyors történéseiből, ritmusából is merítette a filozófiáját. A pálya talajába mind a két térfélen négy trambulín van beépítve, amelyeknek segítségével akrobatikus elemekből álló támadások során lehet pontot szerezni.⁹

⁹ <http://www.sbnation.com/nba/2012/10/4/3453434/slamball-history-future-mason-gordon>



13. ábra Slamball pálya

Korfball

A korfball játék is a kosárlabdához hasonló játék, amelynek talán az egyik legszebb része az, hogy a győzelemért itt koedukált csapatok versengenek egymás ellen.

A korfballt 100 éve találta ki egy amszterdami testnevelő tanár. Oktatási tapasztalatait felhasználva olyan csapatsportot kívánt megalkotni, amelyben a különböző testi adottságú játékosok egyenlő eséllyel küzdhetnek meg egymással. A korfball olyan önálló labdajáték, amelyet a világon egyedülálló módon azonos szabályok szerint és egy csapatban játszanak fiúk és lányok, férfiak és nők. Minden csapatban azonos számú férfi és női játékos van, mindenkinek személyes, azonos nemű védője van, többek között így kerülhető el, hogy a nagyobb testi erő előnyhöz juttassa valamelyik csapatot.

A korfballt téglalap alakú pályán játszik, amely két, egyenlő nagyságú (20*20 méteres), négyzet alakú térfélre oszlik. Mindkét térfélen egy-egy kosár található, amely a 3,5 m magas korfball-rúd tetején nyugszik. Pontot (korfot) szerezni úgy lehet, hogy bedobod a labdát az ellenfél kosarába. Minden csapat 8 emberből (4 fiú, 4 lány) áll. A játékosok fele támad, a többiek védekeznek. A pálya két térfelét egy csapat szemszögéből támadási ill. védekezési zónának is nevezik. Két korf után a csapatok zónát cserélnek, azaz aki eddig támadott, most

védekezik, aki védő volt, most támadni fog. Félidőben a csapatok térfelet cserélnek. Dióhéjban ez a játék lényege.¹⁰

Netball

A Netball játék egyenesen a kosárlabda őshazájából az Usából érkezett, ahol 1891.- ben alakították ki a kosárlabda játékot. A játék meghonosodása Európában Angliához köthető, amelynek az egyik egyetemére járt a 19 század végén egy amerikai hallgató hölgy, aki behozta kosárlabda játékot.

Azonban a szabályrendszere a netballnak hamar elvált a kosárlabdától, hiszen a játékteret már a legelején is három részre osztották a kosárlabda pálya két részével ellentétben. Az első szabálykönyv 1901.-ben jelent meg. Az első világbajnokságot a sportágban 1963.-ban tartották. A Sport a Brit Nemzetközösség Tagországaiban rendkívül népszerű. A mérkőzéseken hét játékos van egyszerre a pályán. Ez a sport jellemzően a nők körében örvend nagy népszerűségnek. Fontos különbség a kosárlabdához képest, hogy a netballban a posztok szerint a játékosok csak bizonyos előre meghatározott területen belül mozoghatnak. A gyűrű 3,05 m magasan vannak akár csak a kosárlabdában, viszont a palánk rész ebben a sportban hiányzik. A Netball játékot a Nemzetközi Olimpiai Bizottság is hivatalos sportággá ismerte el 1995.-ben. A játékidő 4x15 perc. A kosárlabdával ellentétben, ebben a sportágban nincs labdavezetés, csak passzal lehet haladni és három másodpercnél tovább senki nem tarthatja magánál a labdát. (Navin, 2008)



14. kép Netball mérkőzés

B33

A kosárlabda új versenyrendszerét nevezhetjük nyugodtan a 3:3 elleni kosárlabda sportnak is, hiszen ebben a játékban a kosárlabda pálya felén

3 játékos küzd másik három játékos ellen. A játékból a Nemzetközi kosárlabda szövetség már egy világkörűi pénzdíjas versenysorozatot is szervez. A 3:3 elleni kosárlabda az Egyesült Államokból gyökereztethető, ahol először 1989.-ben rendeztek hivatalos mérkőzést. A sportág rohamosan növekvő népszerűségét mutatja, hogy bemutató sportágként bekerült a 2016-os Riói Nyári Olimpia programjába is.

3. Strandkézilabda

A strandkézilabda Olaszországban alakult ki 1992.-ben. A Nemzetközi Kézilabda Szövetség 1994.-ben ismerte el hivatalos sportágként. 2000.-ben rendezték az első Európa Bajnokságot és 2004.-ben az első hivatalos Világbajnokságot. Manapság már az egész nyári időszak latt futó európai versenysorozat is működik. A sportág Magyarországon is nagy népszerűségnek örvend.

4. Strandröplabda

A strandröplabda sport az 1920-as években alakult ki Kaliforniában. A sportág 1996-tól szerepel a nyári olimpiák hivatalos programjában is.

A strandröplabda lényegében a normál röplabda szabályaira épül. Itt is két csapat játszik, és a két térfél hálóval van elválasztva. Az a cél, hogy a labda úgy kerüljön át a másik csapat térfelére, hogy ne tudják visszaütni. A csapatok nem érhetnek háromnál többször a labdába, és egymás után kétszer ugyanaz az ember nem üthet a labdába.

Vannak persze különbségek a strand- és teremröplabda között. A játékfelület itt homokos, éppen ezért jobbára mezítláb játsszák. A talajnak egyenletesnek kell lenni, és a homok mélysége legalább 40 cm kell, legyen. Előírás, hogy minden szennyeződéstől mentes, és nem túl apró szemű homokot használjanak. Ha ugyanis nagyon apró, akkor könnyen rátapad a nedves bőrre, vagy port képezhet.

A strandröplabdában hat játékos helyett ketten alkotnak egy csapatot. A sáncolás, más néven blokkolás itt érintésnek számít, vagyis utána még kétszer lehet beleérni a labdába.

A pálya mérete is más. A strandröplabdát 8 X 16 méteres felületen játsszák, míg a teremröplabdában 9 X 18 méter a szabványos pálya.

A labda nyitással kerül játékba. A szerváló játékos a saját térfele mögül átüti az ellenfél térfelére. A labdamenet addig folytatódik, amíg a labda talajt nem ér, out-ra nem megy, vagy valamelyik játékos szabálytalanul nem játszik.

A labdamenetet megnyerő csapat pontot szerez. Mindig az a csapat szervál, amelyik az előző pontot szerezte.

A játékosok egy csapaton belül felváltva nyitnak. A nyitást követően nincs meghatározott helyük a pályán, tehát bárki üthet és sáncolhat. A labdát a test bármely részével meg lehet játszani, kivéve a nyitást, amit sáncolni tilos. Kosárérintéssel áttett labda nem megengedett, ejteni csak ököllel vagy nyitott tenyérrel, ütve szabad.

A mérkőzések maximum 3 játszmából állnak. Az a csapat győz, amelyik előbb nyer két játszmát. A játszmákat 21 pontig játsszák, az utolsót csak 15-ig.

Akkor van térfélcseré, ha a két csapat pontjainak összege 7, vagy annak többszöröse. Az utolsó játszma térfélcseréje ötnél, vagy annak többszörösénél történik meg.

Amikor a két csapat pontjainak összege 21, technikai szünetet tartanak. Az utolsó játszmában már nincs technikai szünet.¹¹

V. Összegzés

Természetesen még rengeteg labdajátékról lehetett volna írni a jegyzetben. Egyfelől arra törekedtem, hogy olyan sportok is kerüljenek be, amelyeket akár az idős korosztály is tud játszani és örömet lelheti a testmozgásban. Ezen kívül olyan sportot, sportokat is be szerettem volna mutatni, amelyeket a fogyatékkal élők is tudnak játszani. Természetesen nem maradhattak ki a jegyzetből az olyan sportok sem, amelyek hagyományosan nagy népszerűségnek örvendenek. Azt gondolom jó döntés lehet akár magánemberként, akár oktatóként megismerkedni ezekkel a sportokkal amennyiben van rá lehetőségünk és biztosan jól használhatóak lesznek a kár a civil életünkben, akár az oktatói munkánk során.

Irodalomjegyzék

Internetes források:

¹¹ <http://www.egeszsegmagazin.com/sport-es-egeszseg/20150629-egy-igazi-nyari-sport-strandroplabda>

http://mult-kor.hu/20091008_labdajatekok_az_okori_kinatol_az_elso_budapesti_meccsig

(Letöltés 2015. augusztus 22.)

<http://pubgames.hu/petanque/szabaly.html>

(Letöltés 2015. augusztus 22.)

<http://barcikaiteke.gportal.hu/gindex.php?pg=15350280>

(Letöltés 2015. augusztus 23.)

<http://pubgames.hu/bowling/szabaly.html>

(Letöltés 2015. augusztus 24.)

<http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-biliard-tortenete-szabalyai/>

(Letöltés 2015. augusztus 25.)

<http://www.highlandgolf.hu/golf-kezdoknek/kezdgo-golfozok-kezikonyve/>

(Letöltés 2015. augusztus 27.)

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Golf>

(Letöltés 2015. augusztus 27.)

<http://educacion.once.es/appdocumentos/educa/prod/Carpeta%202%20GOALBALL%20May-12.pdf>

(Letöltés 2015. augusztus 30.)

http://www.strandjatekok.com/strandjatekok_01_strandfoci.html

(Letöltés 2015. augusztus 31.)

<http://www.sbnation.com/nba/2012/10/4/3453434/slamball-history-future-mason-gordon>

(Letöltés 2015. szeptember 1.)

<http://www.korfball.hu/index.php?page=miakorfball>

(Letöltés 2015. szeptember 1.)

<http://www.egeszseggmagazin.com/sport-es-egeszseg/20150629-egy-igazi-nyari-sport-strandroplabda>

(Letöltés 2015. szeptember 2.)

Nyomtatott szakirodalom:

Gallovits L.-Honfi L.-Széles-Kovács Gy. (2011) : Sport A-tól Z-ig. Dialóg Campus Kiadó

Scott Mcneely (2012): Ultimate Book of Sports: The Essential Collection of Rules, Stats, and Trivia for Over 250 Sports. Chronicle Books

Various artists (2011): Know the game-Billiards And Snooker. Balou Press.

Steve Newell (2010): The Complete Golf Manual. DK publishing

Anita Navin (2008): Netball: Skills, Techniques, Tactics. The Crowood Press Ltd

Michael Skubala-Seth Burkett (2015): Developing the Modern Footballer through Futsal. Benion Kerney Limited

Képek Forrásai:

1. <http://www.robertharding.com/index.php?lang=en&page=search&s=calcio+storico+fiorentino&smode=0&zoom=1&display=5&sortby=0&bgcolour=white>
2. <http://danishphotojournalism.com/mobileseries688.html#.Vd7WfvntlBc>
3. <http://www.telegraph.co.uk/sport/olympics/paralympic-sport/9508387/Paralympics-2012-GB-goalball-team-suffer-heavy-defeat-to-world-champions-Lithuania-in-opening-match.html>
4. <http://boccianews.com/category/news-from/uk/page/12/>
5. <http://www.playworks.org/communities/arizona/news/corporate-kickball-champs-again>
6. <http://www.momsteam.com/2012-little-league-high-school-bat-rules-specifications>
7. <https://www.enasco.com/c/physicaleducation/Bowling/Balls/?&page=2>
8. <http://golfcentralbne.com.au/>
9. <http://www.telegraph.co.uk/sport/olympics/paralympic-sport/9511803/Paralympics-2012-GB-men-suffer-heavy-goalball-defeat-in-second-match-against-Turkey.html>
10. <http://www.zimbio.com/photos/Ronnie+O'Sullivan/Betfred+com+World+Snooker+Championship/A50crF7NIWp>
11. <http://www.stmarysmd.com/recreate/dodgeball.asp>
12. <http://m.forocoches.com/foro/showthread.php?t=3289203&page=2>
13. <http://netball-sa.co.za/category/news/news-archive/page/27/>
14. <http://www.sportfanzine.com/slamball-not-popular/3/>