

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

BMX-Cross

Egy modern sport lehetősége a mindennapos testnevelésben

(BMX - A modern sport option on daily physical education)

Témavezető: Dr. Balogh László
egyetemi docens

Készítette: Nagy Arnold
NAAQAGF.SZE
testnevelő-, egészségfejlesztés tanár

Szeged
2014

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	3
2. Irodalmi áttekintés	5
3. Célkitűzés	7
4. Hipotézis	8
5. Vizsgálat	9
5.1 Anyagok és módszerek	9
5.2 Eeredmények bemutatása	10
6. Összegzés	13
7. Irodalomjegyzék	15
8. Melléklet	16

Szakedolgozatomat ajánlom mindazoknak, akik

„HISZNEK merész álmokban, bíznak önmagukban és számítanak hűséges barátokra; akik

TUDNAK álmokat megvalósítani, önmagukat fegyelmezni és önzetlen barátok lenni; akik

MERNEK kockáztatni akár kis győzelmekért, de képesek a vereséget is elviselni.”

(Kiss és Németh, 1988. 5. o.)

1. Bevezetés

A kerékpár feltalálása óta túlmutat egy egyszerű közlekedési eszközön, hiszen mozgásba hozatala az ember izomerejét is igényli. A saját erőből elért sebesség és távolság olyan élménnyel szolgálnak, amelyek a kerékpározást az egyik legnépszerűbb rekreációs sportok közé emelik. (Armstrong et al, 2000)

Véleményem szerint minden gyermek életében a természetes mozgások és labdajátékok mellett meghatározónak kell lenni olyan mozgásformáknak is amelyek bizonyos sporteszközök „meghajtásával” hozzá mozgásba testünket. Így a gyermek sokoldalú kondicionális- és koordinációs fejlődéséhez hozzá kell, hogy járuljon a görkoreszolyázás, sízés, kerékpározás és ezen sportágak legmodernebb fajtái is.

A Z generációnak azok az ingerek és módszerek közel sem elegendők az érdeklődésük felkeltéséhez, fenntartásához, mint amelyek elegendők voltak az Y generáció számára. Ezek a fiatalok egy olyan felgyorsult és mediatisztált világba születtek, ahol minden apró információ-töredék tizedmásodpercek alatt bárki birtokába kerülhet eltekintve attól, hogy a bolygó mely részén tartózkodik éppen. (Prensky, 2001; Schroer, 2004.)

A mindennapos testnevelés bevezetésével lehetőség nyílik teljes mértékben kielégíteni a mai gyermekek mozgásigényeit. A kötelező heti három órán kívül a diákok olyan modern sportokkal is megismerkedhetnek, amelyek teljes mértékben az ő igényeiknek megfelelőek, felkeltik érdeklődésüket a sportok iránt és ezáltal csökkentenék a mozgásszegény életmód lehetőségét is.

Ilyen lehetőséget kínál a BMX-Cross sportág is. A gyermekek egyik legkedveltebb sporteszközével – a kerékpárral – áthaladni dombokon, buckákon, döntött kanyarokkal tarkított pályán, ugrásokat és egyéb nehéz technikai elemeket kivitelezve olyan tevékenység, amely bármilyen magas igényszintet képes kielégíteni.

A BMX-Cross elismertségét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy 2008-ban Pekingben a sportág debütált a XXIX. nyári olimpiai játékokon. Ez a megjelenés a magyar sporttársadalomnak is meghatározó volt, hiszen a BMX első szereplésén női és férfi kategóriában is kvótát tudott szerezni Magyarország, így a hódmezővásárhelyi Hódi Anikó és a soproni Radasics Vilmos képviselték országunkat.

Azonban ez a siker sem akadályozhatta meg a gazdasági világválság következtében a sportág hanyatlását. Az utánpótlás mostanra minimálisra morzsolódott, a nagy múltú egyesületek egy része megszűnt. A 2014-es versenyszezon legkiemelkedőbb eredménye mégis reményt ad, hiszen Bujáki Bence a BMX Európa Kupa 3. fordulóján Elite Men kategóriában a dobogóra tudott állni.

Az utánpótlás hiányának orvoslására a sportági szakág kidolgozott egy programot, amelynek keretei között első körben a BMX pályával rendelkező egyesületek városaiban (Sopron, Szombathely, Budapest, Hódmezővásárhely) adódik lehetőség az általános iskolás diákok számára kipróbálni és megszeretni a BMX-Cross sportágat. A programban a Hód- Kerékpár SE edzőjeként, okleveles BMX oktatóként és végzett testnevelő- edzőként jómagam is tevékenyen részt veszek.

A témához köt továbbá aktív versenyzői hátterem, amelynek során több BMX-cross Országos Bajnoki fordulón állhattam a dobogóra és annak legfelső fokára is, valamint 2014-ben megnyertem Magyarország Fourcross Országos Bajnoki címét is. Mivel végzős testnevelő tanárként átlátom a testnevelés tanítás alapvető feltételeit és céljait, BMX versenyzőként és edzőként látom a felnövekvő generáció igényét is az új és izgalmas technikai- és extrém sportok iránt is. E két oldal összekovácsolásával nyílhat lehetőség egy olyan paradigmaváltásra, amely a mai Z generációt a számítógépek, tabletek és mobiltelefonok bűvöletéből a sportolás felé mozdítja.

2. Irodalmi áttekintés

Az iskolai testnevelésnek a legalapvetőbb célokon túl, mint például a mozgáskészség- vagy a motoros képességek fejlesztése, foglalkoznia kell azon képességek és készségek kialakításával is, amelyek eredményezik az élethosszig tartó testmozgást és fizikai aktivitást is. Ilyen többek között a szabadidős- és diák versenysportban való részvétel, a sportágválasztás, a kiválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése is. (NAT, 2012)

Tehát a testneveléshez tartozik a tehetséges és elhivatott diákok élsporti utánpótlás-nevelés technikai taktikai képzése is. Általános iskola 5-8. évfolyamában a motoros készségfejlesztés és mozgástanulás keretei között, mint sportágspecifikus technikai, taktikai és versenyelemek elsajátításaként jelenik meg a kerékpározás. Az 5-8. évfolyam kerettantervében azonban ez a célkitűzés parányira zsugorodik. A szabadidős és évszaktól függő mozgásformák között már nem jelenik meg a kerékpározás egyetlen formája sem. (Kerettanterv 2014; NAT, 2012.)

Az élethosszig tartó testmozgás, fizikai aktivitás és az iskolai időszakban végzett sporttevékenység összefüggését vizsgálták Írországban. Arra a következtetésre jutottak, hogy azok a diákok, akik nem csak a testnevelés óra keretei között mozogtak, hanem részt vettek extracurriculáris sporttevékenységekben is, azoknál 99%-kal nőtt az iskola befejezése után a tömeg- és klub sportéletben való részvétel valószínűsége. (Woods et al, 2010)

A Z generációra jellemzően, a mai diákok a népszerű médiumokból, szociális médiából jutnak hozzá sporttal kapcsolatos propagandaanyagokhoz, videókhoz. Így a mindenkori sportágakon kívül is előszeretettel választanak rekreációs- és sporttevékenységeket, többek között a BMX-ezés különböző formáit. Az iskolában történő testnevelés menetére és az oktatási anyagokra azonban ezek a tények egyelőre nincsenek hatással. (Hardman, 2008)

Ausztráliában azon diákok testnevelésbe és sportba való bevonására, akik a tradicionális sportokban ügyetlenek vagy azok nem nyerték el annyira a tetszésüket, hogy rendszeresen sportoljanak, alternatívaként jelenik meg a falmászás, gördeszkázás és a BMX is. Ennek fontossága a rendszeres testmozgáson túl a helyes testkép, egészséges

önbizalom és bátorság kialakításában jelenik meg. Noha nem minden sportág űzhető a szigorúan vett tanórai keretek között annak speciális helyszín igénye vagy a drága sporteszköz költsége miatt. (Georgakis és Russel, 2011)

Azoknak a gyermekeknek, akik affinitást éreznek a BMX-Cross, vagy bármely más terep és ügyességi kerékpársportok kipróbálására, és később versenyszintű űzésére, jóval többre van szükségük a szenzibilis életkorban mint megtanulni hajtani a kerékpárt és az alapvető KRESZ szabályokat. Magyarországon már a BMX „forradalom” hajnalán megszületett a felismerés, az igény, hogy azoknak a fiataloknak, akik többre szeretnék kerékpárjukat használni annál, hogy eljussanak a sarki kisboltba, nem saját kárukra kellene a terepkerékpározás alapvető fortélyait, technikai és taktikai elemeit megtanulni. Napjainkban is a hasonló beállítottságú gyermekek autodidakta módon, vagy egymástól lesik el hogyan kell hátsókeréken gurulni vagy ugrani. Azzal, hogy nem irányított keretek között történik a technikai elemek megismerése és gyakorlása, nagymértékben megnő a balesetveszély. Sok esetben nem a sportpályán történik a gyakorlás, hanem az utcákon, tereken, ahol a forgalom más résztvevői is veszélyt jelentenek a gyakorlásra és vice versa. (Kiss és Németh, 1988; McCormac, 2010.)

A BMX-Cross és egyéb modern sportok a mindennapos testnevelés bevezetésével kaptak lehetőséget arra, hogy a Z generáció testi neveléséhez nagymértékben hozzájáruljanak. Ezek a sporttevékenységek azonban nem valósulhatnak meg az elszigetelt iskolai körülmények között. Szükség van az iskolák és a sportegyesületek közötti szoros együttműködésre annak érdekében, hogy a fiatalokban kialakult érdeklődési körök minden esetben sportágra találjanak. Ha szükséges, akkor az iskolai helyszíneken kívül is. (Tanehill et al, 2014.)

A 2014/2015-ös tanévben a BMX oktatás Hódmezővásárhelyen és az ország más pontjain is próba jelleggel folyik, városonként egy iskolában. Sikerességétől függően nyílhat lehetőség a 2015/2016-os tanévben a bővítésre, amelynek köszönhetően a résztvevő városok több iskolája is csatlakozhatna. A program a kerékpáros oktatáson túlmutatva fő célul tűzi ki az igény kialakítását a folyamatos és céltudatos teljesítménynövelésre, valamint a sokoldalú személyiségfejlesztésre is. Mindez heti két délutáni alkalommal valósul meg egy kísérőtanár és a BMX oktató segítségével a helyi BMX- és gyakorlópályákon. (Borbély, 2014.)

3. Célkitűzés

Szakdolgozatom legfőbb célja, hogy bebizonyítsam, van igény az olyan modern sportágak – mint a BMX-Cross – megjelenésére a mindennapos testnevelés keretei között. Így a most felnövekvő generációban is kialakul a testmozgás iránti olyan mértékű vágy, amely képes háttérbe szorítani a számítástechnikai eszközök használatából fakadó mozgásszegény életmódot.

Célom továbbá összehasonlítani a diákok és az őket tanító testnevelők véleményét a BMX-Cross és a mindennapos testnevelés tükrében. Ezáltal fény derülhet a testnevelők és diákok generációs különbségére a modern sportok megítélésében.

4. Hipotézis

H₁: A megkérdezett diákok fele mozgásszegény életmódot folytat, nem vesz részt iskolán kívüli sporttevékenységben.

H₂: A kerékpározás minden gyermek számára fontos.

H₃: A megkérdezettek többsége nem-, vagy alig ismeri a BMX-Cross sportágat.

H₄: Azok a gyermekek akiknek BMX kerékpárja (is) van, szívesebben venne részt BMX oktatásban.

H₅: A nem sportoló diákok szívesebben vennének részt BMX oktatáson, mint sportoló társaik.

H₆: A diákok szívesebben vennének részt BMX oktatáson, mint amennyire testnevelőik fontosnak tartják a modern sportok oktatását a mindennapos testnevelés keretei között.

5. Vizsgálat

5.1 Anyagok és módszerek

Kutatásomat kérdőíves módszerrel végeztem. A kérdőív összeállításánál törekedtem lényegre törően és célzottan azokat a kérdéseket feltenni, amelyek igazán fontosak célkitűzéseim és hipotéziseim szempontjából, így a terjedelmét is megfelelő hosszúságúra szorítva. A diák kérdőív (1.sz. melléklet) egy nyílt és kilenc zárt kérdésből állt, míg a tanári kérdőív (2 sz. melléklet) egy nyílt és nyolc zárt kérdésből állt.

A kérdőív kitöltetés Hódmezővásárhely több általános iskolájában történt. Ezt megelőzően a hivatalos protokollt betartva diákoknak szóló kérdőívem ellenőrzését és kitöltetését kérelmeztem a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KLIK) hódmezővásárhelyi tankerületénél 2014. október 8-án. Az engedély megkapva a KLIK értesítette a tankerülethez tartozó általános iskolákat az engedély megadásáról és a lehetséges kitöltetésről.

A mintavétel a 3-5. osztályosok körében véletlenszerűen történt. A diákoknak szóló kérdőívet 230-an ($n=230$) töltötték ki, akiknek életkora 10,33 év ($sd=1,14$) volt. Nemek szerinti eloszlást tekintve 108 leány, és 122 fiú. A tanári kérdőívet 9 testnevelő ($n=9$) töltötte ki, akiknek életkora 42,5 év ($sd=9,79$). Nemek szerinti eloszlásuk 3 nő és 6 férfi.

A kérdőív eredményeinek statisztikai elemzéséhez IBM SPSS Statistics 22-es szoftvert használtam. Az átlagos eredmények mellett minden esetben feltüntettem a standard deviációt (sd) is. Az eredmények elemzésénél leíró statisztikát, diszkrét változók vizsgálatára Pearson-féle khi-négyzet (χ^2) próbát és Cramér féle V együtthatót alkalmaztam.

5.2 Eeredmények bemutatása

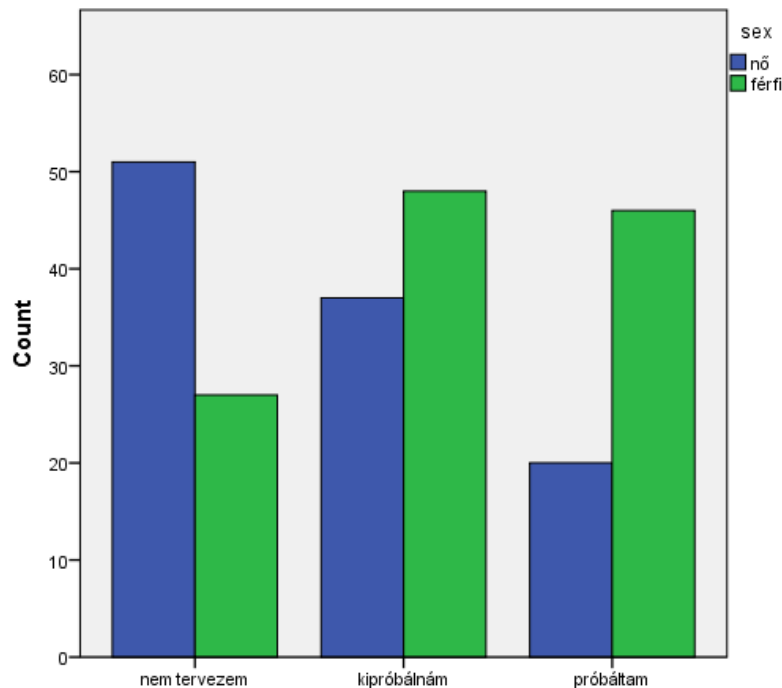
A téma megközelítéséhez alapvető volt megkérdezni a diákokat, végeznek-e iskolán kívül bármilyen sporttevékenységet. A megkérdezett diákok 51,3%-a (n=118) végez iskolán kívüli sporttevékenységeket, azonban 48,7%-a (n=112) az iskolai testnevelésen kívül nem sportol.

Arra a kérdésre, hogy „Szoktál-e kerékpározni?”, a válaszadó gyermekek 92,6%-a (n=213) válaszolt igennel és csupán 7,4% (n=17) mondta azt, hogy nem szokott kerékpározni. Érdekes, hogy azok a gyermekek is rendelkeznek legalább hagyományos kerékpárral, akik azt jelölték, hogy nem szoktak kerékpározni.

Az 5. kérdésre – „Milyen kerékpárod van?” – a diákok 63,9%-a (n=147) mondta, hogy van hagyományos kerékpárja, 21,7% (n=50) rendelkezik mountain bike kerékpárral. Országúti versenykerékpárja 2,6%-ának (n=6) van, BMX kerékpárja 11,7%-nak (n=27) van. Elektromos kerékpárral egyik megkérdezett diák sem rendelkezik.

A BMX-Cross ismeretére irányuló kérdések során a diákok saját belátásuk szerint dönthették el egy ötfokú skálán, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek a sportággal kapcsolatban. Az egyes jelentette azt, hogy egyáltalán nem ismerik, az ötös pedig azt jelentette, hogy nagyon jól ismerik. A teljes mintát tekintve 221 válasz alapján a válaszok átlaga 2,58 (sd=1,36) volt. Ez megfelelően tükrözi a kontrollkérdések eredményét is. Arra a kérdésre, hogy „Hányan indulhatnak maximum egy BMX-Cross futamban?”, a válaszadó diákok 61,3%-a (n=141) válaszolt helyesen. Azonban a BMX-Cross futamon futott körök számát a diákok 92,6%-a (n=213) nem tudta.

Fontosnak éreztem tudni azt, hogy a gyermekek hány százaléka próbálta már ki, vagy szeretné kipróbálni ezt a sportágat. Nemek szerinti bontásban szignifikáns eredmény született a BMX-Cross kipróbálását illetően $\chi^2(2) = 18,37$; CV=.283; $p < .001$; amelyet az 1.sz. diagram mutat be.

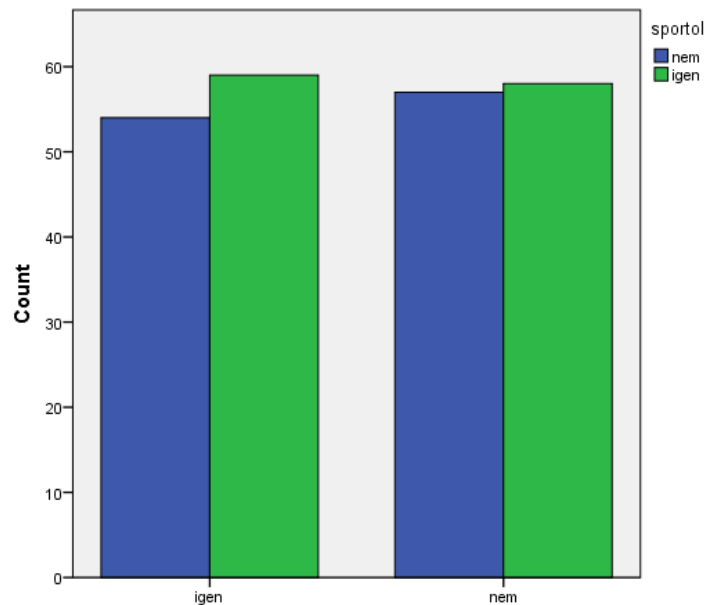


1.sz. diagram: „Kipróbáltad-e valaha a BMX-Crosst?” (N=229)

A teljes mintát tekintve a fiatalok 28,8%-a (n=66) már próbálta, 37,1%-a (n=85) még nem próbálta a sportágat, de szívesen kipróbálná, 34,1%-a (n=78) viszont ki sem próbálná.

A diák kérdőív utolsó, ám legfontosabb kérdése volt, hogy a megfelelő sporteszköz és védőfelszerelés biztosítása mellett részt vennének-e a diákok a mindennapos testnevelés keretei között, heti két alkalommal BMX-Cross oktatáson? Erre a kérdésre a gyermekek 49,6%-a (n=113) mondta, hogy részt venne és 50,4% (n=115) aki nem venne részt. Ezt a kérdést érdemesnek találtam összehasonlítani a BMX tulajdonosok által adott válaszokkal is, amelyre szignifikáns eredményt kaptam (n=228) $\chi^2(1) = 22,68$; CV=.315; $p < .001$. A BMX biciklivel rendelkező (n=27) diákok 92,6%-a (n=25) mondta azt, hogy részt venne ilyen jellegű foglalkozáson. A BMX biciklivel nem rendelkező (n=201) diákok csupán 43,8%-a (n=88) mondta azt, hogy részt venne BMX-Cross foglalkozáson a mindennapos testnevelés keretein belül.

BMX-Cross foglalkozáson való részvételre adott válaszokat összehasonlítottam a sportolási szokásokkal is, amelyre nem kaptam szignifikáns eredményt (n=228) $\chi^2(1) = .072$; CV=.018; $p = .788$. A sportolók és nem sportolók a részvételre adott igen-nem válaszok arányát tekintve szinte teljesen megegyező volt. Ezt szemlélteti a 2.sz. diagram.



2.sz. diagram: „Ha biztosítanának kerékpárt és alapvető védőfelszerelést, akkor a mindennapos testnevelés keretei között BMX-Crossoznál-e, heti két alkalommal?” (N=228)

A vizsgált diákok testnevelőinek (n=9) megkérdezése főként azt a célt szolgálta, hogy megtudhassam, ők hogyan vélekednek a modern sportok szerepéről a fiatalok életében. Erre a kérdésre egy ötfokú skálán adtak választ, ahol az 1 azt jelentette, hogy egyáltalán nem tartja fontosnak, és az 5 jelentette, hogy nagyon fontosnak tartja. A válaszok átlageredménye 2,66 (sd=0,7).

A tanárok ötfokú skálán, ahol az egyes jelentette azt, hogy egyáltalán nem ismerik, az ötös pedig azt jelentette, hogy nagyon jól ismerik, saját bevallásuk szerint átlagosan 2,44-es (sd=1,01) ismereti szinttel rendelkeznek a BMX-Cross sportágban. Az ellenőrző kérdésekre azonban csak két testnevelő jelölt helyes válaszokat.

6. Összegzés

A diákok sporttevékenységét tekintve leendő testnevelőként nem tartom helyesnek, hogy ilyen fiatal korban a gyermekeknek csak hozzávetőlegesen a fele végez, 48,7%-a ($n=112$) viszont nem végez sporttevékenységet iskolai kereteken kívül. Természetesen ez nem csak a diákok affinitásán, hanem a szülői felelősségvállaláson is múlik. Első hipotézisem – „A megkérdezett diákok fele mozgásszegény életmódot folytat, nem vesz részt iskolán kívüli sporttevékenységben.” – igaznak bizonyult.

Második hipotézisemben azt állítottam, hogy „A kerékpározás minden gyermek számára fontos.”. Mivel a diákok 92,6%-a válaszolt igennel arra a kérdésre, hogy „Szoktál-e kerékpározni?”, így második hipotézisem is statisztikailag alátámasztható. A kerékpározás tehát a globalizáció világában is meghatározó szerepet tölt be a hétköznapi életben.

A témához való viszonyulás meghatározója lehet harmadik hipotézisem alapja, „A megkérdezettek többsége nem-, vagy alig ismeri pontosan a BMX-Cross sportágat.”. Saját bevallásuk szerint egy ötfokú skálán, ahol az egyes jelentette azt, hogy egyáltalán nem ismerik, az ötös pedig azt jelentette, hogy nagyon jól ismerik, 2,58 ($sd=1,36$) az ismereti szintjük. Az igazoló kérdéseknél viszont a 92,6% ($n=213$) nem tudta helyen megjelölni az egy BMX-Cross futamon futott körök számát. Tehát harmadik hipotézisem is helyénvaló.

Nem meglepő az, hogy a sport kipróbálására irányuló kérdés nemek szerinti bontásban szignifikáns eredményt mutat. Mely szerint a fiúk nagyobb százalékban próbálták már vagy szeretnék kipróbálni a BMX-Cross sportágat mint leány társaik. Ebben szerepe lehet többek között a balesetveszélynek, illetve a túlzott fizikális igénybevételnek.

A negyedik hipotézis szerint „Azok a gyermekek akiknek BMX kerékpárja (is) van, szívesebben venne részt BMX oktatásban.”. Az adott válaszok alapján a hipotézis beigazolódott, statisztikailag szignifikáns eredménnyel, hiszen a BMX biciklivel rendelkező ($n=27$) diákok 92,6%-a ($n=25$) mondta azt, hogy részt venne ilyen jellegű foglalkozáson.

Ötödik hipotézisem megfogalmazása során, arra alapoztam, hogy a jelenleg iskolai kereteken kívül sporttevékenységet nem végző diákok nem találták meg a nekik megfelelő, érdeklődést felkeltő sportágat. Így azt állítottam, hogy „A nem sportoló diákok szívesebben vennének részt BMX oktatáson, mint sportoló társaik.” Ezt a hipotézist el kell, hogy vessem hiszen nem kaptam szignifikáns eredményt az eredmények értékelése során. A sportoló és nem sportoló gyermekek a válaszadás során szinte teljesen megegyező arányban választották a részvétel lehetőségét. Ennek oka lehet, hogy a diákok jelentős része nem ismeri igazán a vizsgálat tárgyát képező BMX-Cross sportágat.

Továbbá jelen kutatásban az sem jelenthető ki, van különbség abban, hogy a diákok nagyobb százalékban igénylik a BMX-Cross oktatását a mindennapos testnevelés keretei között, mint amennyire fontosnak tartják a testnevelők a modern sportokat a gyermekek számára. Ennek több oka is van. Egyik a csekély elemszám a testnevelő kérdőívekben, valamint ahhoz, hogy hatodik hipotézisem („A nem sportoló diákok szívesebben vennének részt BMX oktatáson, mint sportoló társaik.”) statisztikailag is alátámasztható eredményt nyújtson, részletesebb kérdésre van szükség.

Eredményeim részben bizonyítják, hogy a szakdolgozatomban feldolgozott témának van jelentősége nem csak általánosan vett értelemben, de akár a most felnövekvő generáció mozgásszegény életmódjának megakadályozásában is.

Véleményem szerint több ismeretszerzési lehetőséget kellene biztosítani a fiatalok számára a modern sportágak megismerésével kapcsolatban. Ennek egyik lehetősége ha a sportágválasztó rendezvényekre még több hasonló sportágat hívnak meg. A leendő testnevelők sportágakkal kapcsolatban megszerzett ismeretanyaga jobban kellene, hogy illeszkedjen a jövőben tanítandó generációk várható igényeihez, hiszen a testnevelőnek egyik legfontosabb teendője a mozgásszegény életmód lehető legnagyobb mértékben történő visszaszorítása.

7. Irodalomjegyzék

Armstrong, L; Carmichael, C; Nye, P. J. (2000): A Lance Armstrong edzésprogram. Alexandra Kiadó, Pécs.

Borbély, F. (2014): Iskolai BMX Oktatás: MKSZ Utánpótlás fejlesztési program. [Nem publikált]

Georgakis, S; Russel, K. (2011): Youth sport in Australia. Sydney University Press, Sydney.

Hardman, K. (2008): Physical education in schools: A global perspective. Kinesiology, 40(1): 5-28. In: Tanehill, D; van der Mars, H; MacPhail, A. (2014): Building effective physical education programs. Jones & Barlett Learning, Burlington, MA, USA.

Kerettanterv (2014) Retrieved November 11, 2014, from <http://kerettanterv.ofi.hu/>

Kiss, L. Gy; Németh, Gy. (1988): A repülő Bicikli. BMX kézikönyv. Pallas Lap- és Könyvkiadó Vállalat, Budapest.

McCormac, L. (2010): PRO BMX SKILLS: Equipment, Techniques, Tactics and Training. Race Line Publishing.

Nemzeti Alaptanterv (2012) Retrieved November 9, 2014, from http://www.ofi.hu/sites/default/files/attachments/mk_nat_20121.pdf

Prensky, M. (2001): Digitális bennszülöttek, digitális bevándorlók. Retrieved October 25, 2014, from http://goliat.eik.bme.hu/~emese/gtk-mo/didaktika/digital_kids.pdf

Schroer, W. J. (2004): Generations X,Y, Z and the Others - Cont'd. Retrieved October 25, 2014, from <http://www.socialmarketing.org/newsletter/features/generation3.htm>

Tanehill, D; van der Mars, H; MacPhail, A. (2014): Building effective physical education programs. Jones & Barlett Learning, Burlington, MA, USA.

Woods, C. B; Tannehill, D; Quinlan, A; Moyna, N; Walsh J. (2010): The children's sport participation and physical activity study (CSPPA). Research Report No 1. School of Health and Human Performance, Dublin City University and the Irish Sports Council. Dublin, Ireland. In: Tanehill, D; van der Mars, H; MacPhail, A. (2014): Building effective physical education programs. Jones & Barlett Learning, Burlington, MA, USA.

8. Melléklet

1 sz. melléklet: Diák kérdőív

Kedves kitöltő!

Szeretnék megkérni, hogy e kérdőív kitöltésével járulj hozzá szakdolgozatom elkészültéhez. Kérlek, hogy őszintén, mások segítségével válaszolj a következő kérdésekre!

Köszönöm a segítséged!

Nagy Arnold

Karikázd be a megfelelő válasz betűjelét!

1. Nem:

- a. Nő
- b. Férfi

2. Életkor: _____

3. Iskolai kereteken kívül sportolsz-e? (Ha igen, írd mellé, hogy mit!)

- a. Nem
- b. Igen, _____

4. Szoktál kerékpározni?

- a. Igen
- b. Nem

5. Milyen kerékpárod van? (Több válasz is lehetséges)

- a. Hagyományos kerékpár
- b. Mountain bike
- c. Országúti versenykerékpár
- d. BMX
- e. Elektromos kerékpár
- f. egyéb: _____

6. Ismered-e a BMX-Cross sportágat? (1- egyáltalán nem; 5- nagyon jól ismerem)

1 2 3 4 5

7. Hányan indulhatnak maximum egy BMX-Cross futamban?

- a. Ketten
- b. Négyen
- c. Hatan
- d. Nyolcan

8. Hány körös egy BMX-Cross versenyfutam?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

9. Kipróbáltad-e valaha a BMX-Crosst?

- a. Nem és nem is tervezem
- b. Nem, de szívesen kipróbálnám
- c. Igen

10. Ha biztosítanának kerékpárt és alapvető védőfelszerelést, akkor a mindennapos testnevelés keretei között BMX-Crossoznál-e, heti két alkalommal?

- a. Igen
- b. Nem

Tisztelt Testnevelő!

Szeretném megkérni Önt, hogy e kérdőív kitöltésével járuljon hozzá szakdolgozatom elkészültéhez. Kérem, hogy őszintén, mások segítsége nélkül válaszoljon a következő kérdésekre!

Köszönöm a segítségét!

Nagy Arnold

Karikázza be a megfelelő válasz betűjelét!

11. Nem:

- a. Nő
- b. Férfi

12. Életkor: _____

13. Milyen sportággal/ sportágakkal foglalkozik egyesületi szinten?
(Válaszát írja a vonalra!)

14. Szokott kerékpározni?

- a. Igen
- b. Nem

15. Milyen kerékpárja van? (Több válasz is lehetséges!)

- a. Hagyományos kerékpár
- b. Mountain bike
- c. Országúti versenykerékpár
- d. BMX
- e. Elektromos kerékpár
- f. egyéb: _____

16. Ismeri-e a BMX-Cross sportágat? (1- egyáltalán nem; 5- nagyon jól ismerem)

1 2 3 4 5

17. Hányan indulhatnak maximum egy BMX-Cross futamban?

- a. Ketten
- b. Négyen
- c. Hatan
- d. Nyolcan

18. Hány körös egy BMX-Cross versenyfutam?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

19. Fontosnak tartja-e Ön, hogy a fiatalok olyan modern technikai sportokkal ismerkedjenek meg, mint a BMX-Cross? (1- egyáltalán nem; 5- nagyon fontosnak tartom)

1 2 3 4 5