

Testnevelés Jön a NETFIT, a T.E.S.I és a Te Is

Cooper most Magyarországon tesztel

Karikás Anikó

Kenneth H. Cooper (képünkön) több mint negyven éve buzdítja az embereket mozgásra, egészséges életre. Mottója: „a fittség út, nem cél. Út, amelyen örökké járni kell.” Több mint 50 országban tart előadásokat – Braziliában különösen nagy népszerűségnek örvend, mióta segédkezett az 1970-es futball világbajnokságot megnyerő csapat mellett. Most a NETFIT-tesztet népszerűsíti, amit a hazai iskolákban is bevezetnek.

Cooper – a sokak szerint kevéssé jó emlékű Cooper-teszt megálmodója – a napokban tartott konferenciát a budapesti Bálnában a róla elnevezett intézet vizsgálatainak eredményéről, az elhízás veszélyeiről, valamint az új NETFIT-programról. A NETFIT: Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, amellyel számos mérést végeznek: kiszámítják a BMI indexet, mérik a testmagasságot, a testzsírszázalékot,



FOTÓ: REVICZKY ZSOLT

az állóképességet, úgynevezett ingafutástesztet alkalmaznak, ütemezett hasizomtesztet, van törzsemelés, ütemezett fekvőtámasz, mérik a kézi szorítóerőt, van hajlékonysági teszt és azt is megnézik, ki milyen messze ugrik helyből. Az ehhez szükséges eszközöket tartalmazó csomagot 3600 iskolába ingyen szállították ki, amihez uniós támogatást és állami segítséget is kaptak. Az első felmérés az 1., 5. és 9. osztályokban a jövő évben lesz, január 5. és május 27. között.

A felmérésre az érintett tanárokat is felkészítették egy 30 órás kurzussal, 4700-an már sikeresen vizsgáztak. Ők elsajátították nemcsak a mérési technikákat és azt, hogy az eredményekből miként vonják le a következtetéseket, hanem azt is, milyen adatkezelési szabályokat kell alkalmazniuk. A NETFIT-ben három kategóriát alakítottak ki. Ezek: az „egészséges”, a „fejlesztés szükséges”, végül a „fokozott fejlesztés szükséges”.

A NETFIT-re épül a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) új programja, amit az Európai Szociális Alap segítségével és állami társfinanszírozással valósítanak meg: ez a T.E.S.I, ami egész pontosan a Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések rövidítése. A projekt három pillérré épül. Az első egy stratégia kidolgozása 2020-ig. A második afféle gyakorlati-módszertani támogatás a pedagógusoknak. A harmadik lépés pedig a NETFIT kifejlesztése és „magyarra szabása”. *Balogh Gábor*, az MDSZ elnöke ennek kapcsán azt hangsúlyozza, hogy a NETFIT-nek igazodnia kell az adott kulturális és nemzeti normákhoz.

A T.E.S.I mellett egy rokonprogram is fut majd: a Te Is. A közép-magyarországi fejlett megyéket leszámítva ezt az ország egész területére kiterjesztik, ha a modellkísérlet beválik. A Te Is elsősorban a hátrányos helyzetű gyerekek közösségfejlesztését szolgálja, célzottjai a nehéz helyzetben lévő

települések állami fenntartású alap- és középfokú iskolái, összesen 150 intézmény. Az itt tanulóknak mozgásalapú közösségi és csoportprogramokat dolgoznak ki, a hátrányos, halmozottan hátrányos, valamint a különleges bánásmódú gyerekeket bevonják a sporttevékenységekbe, az iskolákat igény szerint különböző felszerelésekkel támogatják.

1200-ról 3200-ra

Kenneth H. Cooper már 40 éve küzd a gyermekkori elhízás ellen. A híres Cooper-teszt – a 12 perc alatt lefutott méterek alapján történő állapotfelmérés – valóban eredményes, s ehhez elég felidézni a legendás 70-es brazil fociválogatottat: amikor dolgozni kezdett velük, 1969-ben, a csapat tagjai körülbelül 1200 métert futottak 12 perc alatt. Egy évvel később már 3200 métert. „Jó, persze, de azért a győzelemhez Pelé is kellett” – mondja Cooper.