



PÁLINKÓ GÁBOR

A RIDISZ szerepe iskoláink diáksportjának szervezésében

A Református Iskolák Diáksport Szövetsége (RIDISZ) több mint három évtizede meghatározó szerepet tölt be a református iskolák tanulójának sportéletében. Feladatunk nem csupán versenyek, táborok és sportprogramok szervezése: küldetésünk, hogy diákjaink testben és lélekben is épüljenek. Az „ép testben ép lélek” mottó nem üres frázis – a sport valódi hatását ma talán még inkább szükséges hangsúlyozni, mint valaha.

A mozgásszegény életmód kihívásai

A mai diákok terhelése óriási: hét tanóra naponta, szakkörök, előkészítők, sokaknak hosszúbejárás, majd otthoni felkészülés. Ezek mellé alig fér be a személyes találkozás, a beszélgetés, a kikapcsolódás – és még kevésbé a rendszeres sportolás. Pedig a sport nem luxus: elengedhetetlen része az egészséges fejlődésnek.

1. kép: Kosárlabda bajnokság (a szerző felvétele)



A sport biológiai és mentális hatásai

A mozgás hatására számos „boldogsághormon” termelődik: *endorfin* (természetes fájdalomcsillapító, a „futók mámorának” forrása), *dopamin* (a motiváció és a jutalmazási rendszer alapja, az elégedettség érzéséért felelős), *serotonin* (az érzelmi egyensúlyt, jó alvást és lelki stabilitást segíti) és *anandamid* (természetes kannabinoid, amely a sport utáni jókedvet és ellazulást támogatja). A rendszeres mozgás ezeket az anyagokat tartósan magasabb szinten tartja, ami jelentősen csökkenti a stresszt, a szorongást és a depresszió tüneteit – egy olyan korban, amikor a mentális problémák száma sajnos folyamatosan nő. A közösségben végzett sport további előnye, hogy oldja az elszigeteltséget, erősíti az önbizalmat, és sok diáknak szó szerint kiutat jelent a lélektani nehézségekből.

Miért jó a versenyzés?

A fiatalok számára a versenyzés természetes része a sportnak. Nem a győzelem minden áron a cél, hanem az, hogy megtanuljanak

küzdeni, tisztelni az ellenfelet, elviselni és alázattal viselni a vereséget. Mindez az egészséges személyiségfejlődés alapja.

A RIDISZ születése és fejlődése

A RIDISZ létrejöttének gondolata *Merétey Sándor* zsinati főtanácsos nevéhez kötődik, aki kezdeményezte, hogy a visszakérülő református iskolák a régi SDG táborban sporttábort szervezzenek. Az első, még sátras formában megrendezett tábor 1994-ben valósult meg – nagy sikerrel. Ekkor fogtak össze az iskolák tanárai, és létrehozták a RIDISZ-t, amelynek első vezetője *Balássy László*, a Lónyay Gimnázium testnevelő tanára lett. A tábor évtizedeken át meghatározó közösségi és sportélményt nyújtott: kosárlabda, foci, túrázás, napi áhítatok és istentiszteletek tették teljessé a programot. Itt születtek azok az iskolák közötti barátságok, amelyek diákgenerációkat kötnek össze. A versenyzés is hamar elindult: az első rendezvény a kunszentmiklósi fiú kosárlabda-bajnokság volt, majd sorra csatlakoztak az új sportágak és

2. kép: Református úszóverseny, Újszilvás (a szerző felvétele)



3. kép: Röplabda 2025 (a szerző felvétele)



a lányok is. 2000-ben az egyesületet hivatalosan is bejegyezték, ami lehetővé tette a pályázati források felhasználását és a szervezeti keretek megerősítését.

A RIDISZ ma

A református iskolahálózat növekedésével a RIDISZ tevékenysége is bővült. Jelenleg 7 sportágban – atlétika, labdarúgás, röplabda, kézilabda, kosárlabda, úszás, sakk – 6 korosztályban, mindkét nem számára, összesen 11 versenyt szervezünk évente. Az új kezdeményezések között a frizbi, a floorball és az erőemelés is megjelent. Az egyesület elnöke 2019 óta *Pálinkó Gábor*, akinek a munkáját 8 fős elnökség és 3 fős felügyelőbizottság segíti. A szakmai irányokról és a versenyekről a RIDISZ éves küldöttközgyűlése dönt. Tagjaink a református oktatási intézmények, jelenleg mintegy 60 díjfizető iskolával. A tagdíjakból finanszírozzuk a versenyek díjazását, játékvezetőket, terem- és pályabérleteket. Minden versenyünk előtt vagy után áhítatot tartunk, kiemelve, miben különböznek rendezvényeink az állami versenyektől:

barátiasabbak, kevésbé sikerorientáltak, tiszteleten és közösségen alapulnak.

Kihívások és nehézségek

A fejlődés lehetőségei ma korlátozottak. A heti öt testnevelésóra jelenlegi szervezése sok helyen nem szolgálja hatékonyan a mozgás örömét. A TAO-rendszer hatására az egyesületek sok diákot elvisznek az iskolai sporttól, az intézmények pedig nem tudják finanszírozni az edzőket, így megszűnnek az iskolai edzések. A tornatermeket korán kiadják, a pedagógusok túlterheltek, sokan másodállásban egyesületi edzők. A balatoni nyári sporttábor felújítása is elakadt, és a nagy távolságok sokszor megnehezítik a versenyeken való részvételt.

Javaslat

Meggyőződésem, hogy a sportot vissza kell terelni az iskolákba. Az iskolai keretek között zajló, közösségi sportolás pótolhatatlan része a nevelésnek és a lelki egészségnek. Ez az a tér, ahol a gyerekek valódi kapcsolódási lehetőséget kapnak – egymáshoz és önmagukhoz.