

## **Képességfejlesztés gyermek korosztályban**

### **1. Jelenlegi helyzet Magyarországon, ill. a világban**

Nem találkozhatunk a régi, hagyományos értelemben vett testneveléssel. Hiányzik az alapos, sokoldalú képzés.

Összekeveredtek a célok a feladatok és az eszközök.

Sok esetben csak a tervszerűtlen örömszerzés valósul meg, ez az egyetlen törekvés.

Nincs fegyelmezett munkára nevelés, a népszerűség érdekében sokszor a nevelésről mondunk le.

Sokan igyekeznek a legújabb fitness irányokat követni, céltalanul.

Gyakorta látni, hogy az internetről tanulnak mozgásokat, autodidakta módon a gyerekek, jobban felépítve a folyamatot, mint azt több helyen is tapasztalhatjuk az iskolai testnevelésben, pedig a testnevelőknek elvileg többet és alaposabban kellene tudniuk a szervezet képességeiről és a terhelhetőség élettani hátteréről, mint hogy azt csak egyszerű másolással pótolni lehetne.

Tallózva az IAAF honlapján talákoztam megannyi boldog gyermekarcra. Eltérő feltételek között, de vidáman versenyeznek a legkisebbek. Ugyanakkor szomorúan tapasztalom, amikor nem is kevesen, görcsösen készülnek és aktuálisan csak ugyanazokat a mozgásformákat gyakorolva, amelyek az adott versenykiírásban szerepelnek, a versenyeken való minél eredményesebb szereplés érdekében.

Vajon, valóban ez a legjobb út, az atlétává váláshoz?

Testnevelés tagozatos iskolákban láthatunk rossz és jó példákat is:

Negatívnak ítélem, amikor csak még több edzéslehetőséget lát a testnevelő a jobb versenyeredmények érdekében és valójában sokadik edzés a testnevelési óra.

Pozitív tendenciák is tapasztalhatók, amikor valóban hozzájárul a testnevelési óra a sokoldalú felkészítéshez, ügyesen kiegészítve a sportági képzést.

Az a kérdés, miként használjuk fel a rendelkezésre álló időt? Csak egy sportág lebeg a szemünk előtt, vagy a jövőt prognosztizáljuk színes, sokoldalú hosszú karriert biztosító alapképzéssel.

## **2. Lehetséges célokról --kinek, mi lesz jó, mi a fontos?**

Ki-ki eltérő okokból kezd el sportolni. Van, aki csak egészségesen szeretne fejlődni, van, akinek versenyzői ambíciói vannak. Van, aki csak jól szeretné érezni magát a barátai között, van, aki ügyesedni akar, vagy egyszerűen le akar fogyni, de van, aki a legmagasabbra törekszik.

Vagyis a célok a következők lehetnek:

Egészség,

sokoldalú, jó alapképzés következményeként hosszantartó magas színvonalú

teljesítmény,

boldog, vidám gyermekkor,

mozgásbiztonság,

felkészülés a versenysportra,

Amint az látható vannak értelmes célok.

Ezzel szemben áll az a törekvés, hogy talmi sikereket érjenek el a különféle

Versenyeken. Eredményeike a rövid atlétikai pályafutás, ami már serdülő korban,

vagy közvetlen utána befejeződik.

Gondoljuk csak végig, mennyi mindent eredményezhet a tervszerű sportolás?

Lesz aki egész életén keresztül sportolni fog, lesz aki megérti a sport jelentőségét és szimpatizáns lesz, ezért lehetőségei szerint támogatni fogja a sportolókat.

Lesz aki élsportolóvá válik,

lesz aki lelkes csapattagként segíti a jobbakat, de közben szert tesz számtalan

hasznos tudásra, tapasztalatra, amit az élet bármely területén kamatoztathat majd,

lesz aki testnevelőként, edzőként, sportmenedzserként hivatásának választja a sportot.

Megannyi érték, bár nem ugyanaz, hiszen eltérő céljaik lesznek, de mindannyian sportolnak, atletizálnak.

### **3. Tisztában kell azzal lennünk, hogy céljainkat okosan megtervezett**

**feladatokon keresztül érhetjük el.** Ezek már sokkal konkrétabban

megfogalmazhatók úgy, mint pl.: futó feladatok, ugró gyakorlatok, dobó gyakorlatok, társas gyakorlatok, mint pl.: váltófutás, stb.

### **4. Tovább haladva a lépcsőfokokon, eszközöket, tartalmakat, módszereket kell tudatosan megtalálnunk és a felkészítésbe illeszteniük.**

Um.: járások (előre, hátra, oldalra, felváltva), szökdelések páros lábon, egy lábon, váltott lábon, fel-le, át, különféle helyzetekben, különböző eszközökön, eszközökre, ugrások. Futások feladatokkal, alap futóiskola, majd variált formában, indulások, rajtok különféle helyzetekből, dobó gyakorlatok általános és speciális dobószám szerint, funkcionális, fejlesztő gimnasztikák, sok-sok kézi-szer használatával, váltó- és sorversenyek, stb.

Módszerek, alapelvek: sokoldalúan, színesen, játékosan, lépésről- lépésre haladva, vagyis fokozatos fejlesztéssel.

Követelmények: amelyeket azért kell meghatározni, hogy tisztán lássuk, elértük-e kitűzött céljainkat?

Gyakran esünk fogalmi zavarokba, ezért kellene tisztáznunk, mi-mit jelent, hogy közös nyelven beszéljünk, mindenki számára érthetően.

Nézzük csak mit is jelentenek a képességek?

Jelenlegi tudásunk szerint velünk született tulajdonságokat, melyeket tudunk fejleszteni, de egyéni korlátaink vannak.

## 5. Képességek, készségek, összefüggések, különbségek

### Képességek:

—Kondicionális-----

erő,  
gyorsaság,  
állóképesség, ( ezek kapcsolatai ),  
izületi mozgékonyaság,  
hajlékonyaság ( határeset )

---Koordinációs ----

reakció képesség,  
gyorsasági koordináció,  
egyensúlyozó,  
ritmus,  
téri tájékozódó,  
állóképességi koordináció.

Készségekről akkor beszélünk, ha azokat egy tanulási folyamaton keresztül szerezzük meg.

Az általunk kiemelten, fókuszba állított életkorban, a legkisebbeknél a koordinációs képességek felől érdemes elindulnunk, ami magával kell, hogy hozza a készségek kialakulását is.

Vagyis első sorban a beidegzésen van a hangsúly, annak kell dominálnia, nem pedig a felnőttek edzéseszközeivel a kondicionális képességek fejlesztésének.

Ügyesíteni kell, minél többféleképpen. Az összes kondicionális képességet sokoldalú ügyességfejlesztéssel célszerű fokozni, ami kiváló lehetőséget teremt a készségek kialakításához.

## 6. **Ügyességfejlesztés** ( nézzük az előbb ismertetett fogalmak alkalmazásával )

-Cél: az atlétikai mozgások koordinációs mintáihoz szükséges alapfeltételek megteremtése, vagyis a koordinációs képességek fejlesztése, és ezekkel az eszközökkel a kondicionális képességek fejlesztése.

-Feladat: a futásokhoz, ugrásokhoz, dobásokhoz szükséges alapképességek

kialakítása, fejlesztése sokoldalúan, különféle sportágak mozgásanyagainak felhasználásával. Kiemelendő különösen az úszás, torna valamint a sportjátékok jelentősége, mint alapsportoknak, de a küzdőjátékok a testismerethez segítenek, így ezek jelentősége sem elhanyagolható.

-Tartalmak, eszközök:

\*Járások, futások, mászások, függések, lengések, dobások, pördületek, akadályok leküzdése, egyéb mozgások különféle irányokba( mint pl.: a tornában a függések, átfordulások különféle testhelyzetekben )

\*fel-le, ki-be, jobbra-balra, fordulatokkal, forgásokkal, magas és mély helyzetek változtatásával, eszközökre fel-le lépegetésekkel, felépített pályán járások, futások, szökdelések, elugrások, átfutások, átugrások pl.: szivacsbalákra fel-lelépések, futások, ki-be ugrások.

!!! A szerek mérete nagyon fontos. Tessék figyelembe venni az arányokat, hiszen a kis gyerekek nem csak méreteiben nem felnőttek, hanem izomzatában, ízületi rendszerében, és még sok minden más egyébben sem az!!!!

\*Puha, keményebb talajon, változatos terepen közlekedés, ugrás, futás, mászás dobás ( átdobás, feldobás, kidobás ).

\*Fogó játékok, kidobó játékok, célba dobások, rajtversenyek, „Várfoglaló, Fekete-fehér, Balatoni halászok, Döngetők, Utolsó pár előre fuss”, váltó- és sorversengések, stb.

\*Lengések, mászások, függések, vándormászás, hordások, lajhármászás, akadálypályákon közlekedés ki-be, át, fel-le, fejjel lefele is.

\*Ritmusra mozgások, táncok, labdajátékok, cselezés, helyezkedés ( társhoz, szerhez képest, térben, hol vagyunk?)

\*Ugrálások szivacsban, minitrampon, egyensúlyozó képesség fejlesztése ( billegő

alkalmatosságokon közlekedés, állás, ugrálás, stb. )

\*Hajlékonyság fejlesztése, megtartása funkcionális gimnasztikával, különféle elasztikus eszközök felhasználásával is.

\*Kirándulás, más sportágak, különösen vízi - sportok kipróbálása.

- Módszer:

\*kényszerítő helyzetek,

\*sokfélé, sokszor,

\*egyszerre kevesebbet, de pontosan.

\*Színes, változatos tevékenységek a motiváció érdekében, a kényszer nélküli mozgás erejével a vidám, gyermeki élet biztosítása, játékoság, versengések, de nem a begyakorolt mozgásformákból, hanem kifejezetten a kreatív megoldásokra lehetőséget biztosítva.

\*Inkább feladatokat adni, mint a begyakorolt versenyek ismétlése.

\*Haladj, ismételj es figyeld meg az elért hatást. Csak a saját magad által megfogalmazott követelmények szerint dolgozz, hogy le tudd mérni, hol tartasz a kitűzött célokhoz képest.

\*A legjobb teszt, maga a verseny, de ne foszd meg a gyereket a feladat újszerűségétől, izgalmától, és tartsd be itt is a fokozatosságot!

Gyakran szóba hoztam a sokoldalúságot. Mire is gondolok, mit értek a sokoldalú fejlesztés alatt?

Pl.: más sportágak mozgásanyaga / Játék, de nem céltalanul valamit, hanem tudatosan, az atlétikához legszükségesebb képességek fejlesztése érdekében és nem mindig ugyanazt. Ismertess meg minél több játékot, ill. alakítsd át úgy a játékok szabályait, hogy azok az atlétikus képességfejlesztésnek legjobban megfeleljenek!

/ pl.:Pontszerzők, speciális labdás játékok kézzel, lábbal, vegyesen /

## 7. A sokoldalú fejlesztés egyik legfőbb mozgatója a prevenció.

A megelőzés, tudatosság, amit ne a gyerektől, hanem önmagadtól várj el.

**Sokoldalú, egyensúlyra törekvő fejlesztés biztosabb körülményeket teremt a prevencióban.** Harmóniát eredményezzen a különféle testrészek működése, ereje, rugalmassága között!

## 8. Kiválasztás folyamata:

Igazán valós, helyes kiválasztás csak folyamatban lehetséges ( felmérhetők az alkalmasságok, de a sokoldalú mozgások oktatása folyamatában sokkal világosabb képet kap a tanár, edző a gyermek fejleszthetőségéről, valamennyi mozgásos, és értelmi képességéről.)

**9. Nevelés, tanulás, fejlesztés.** A sport, atlétika, valójában csak egy eszköz kell, hogy

legyen a nevelésben.

Meg kell hogy ismertessük tanítványainkat a versenyzés örömeivel.

A hibákat ki lehet javítani, de legjobb, ha igyekszünk minél kevesebbet hibázni.

A tévedések beismerése kiváló emberi tulajdonság.

Aki csak másolni képes, ne várja el, hogy megértse az említett gondolatokat.

Az alkotó ember viszi előre a világot. A másolónak mindig kell egy minta, de mi van, ha elfogynak a minták? Honnan tudod, hogy amit lemásolsz, mert mások rajongnak érte, az egyben valóban a helyes irány? Jönnek-mennek irányzatok. Ahhoz, hogy el tudj igazodni a jó, jobb és helytelen között, alázat és biztos tudás szükséges és nem utolsó sorban a gyerekek megfigyelése személyenként.

A mi tudásunk alapjai az anatómiai, élettani, fejlődéstani, lélektani, pedagógiai ismeretek széles köre. Nem említettem, pedig első helyen kell, hogy álljon a pedagógiai, edzői hivatást vállalók körében a szeretet képessége a gyerekek iránt,

gondolkodásuk, személyiségük megismerése és megértése.

### **10. Kudarok, fejlődés, fejlesztés, feltételek, lehetőségek. Önértékelés, önbizalom, önállóság.**

Kudarc érheti a gyereket és minket, edzőket is, még ha igyekszünk a legtöbbet megtenni is tanítványainkért. Azért van jelentősége a nevelésnek, hogy a kudarcokon túl tudjunk lépni, ill. igény alakuljon ki a minőség iránt. A fejlődés ne csak spontán módon következzen be, hanem tudatosan is segítsük akkor és éppen úgy, ahogy arra szükség van.

Ne torpanjunk meg kudarc esetén, hiszen a Nap felkel és lenyugszik, ill. új nap virrad. Az egészséges önbizalom, önértékelés lépésről lépésre alakul ki, ha tapintatos, értő nevelés segíti azt. Tudjuk, hogy akit a sporton keresztül nevelnek önállóbb, határozottabb lesz, tisztában lesz képességei színvonalával. Mindezen képességek segítik majd az élet más területén is a sikerekhez.

### **11. Ellenvélemények:**

Hallgassuk meg, gondolkodjunk el!

Gyermekszeretetünk, felelősségvállalásunk, tudásunk útbaigazít minket.

Nem biztos, hogy nekünk van igazunk, de az sem, hogy akik az ellenkező véleményt képviselik, azoknak.

Általában csak a jövő hozza meg az igazolást. Sokszoros gyermek, serdülő bajnokok, gyerek-, serdülő válogatottak közül, vajon hányan jutnak el a felnőtt élvonalba, pedig gyermekéveiket tették fel a sikerre?

Régi NDK-s hozzáállás. Csak fiatal korban alkalmas a nemzetközi szintű eredményekre, az igazi klasszis képességek hiányoznak, akkor legyenek legalább itt sikereik, míg az alkalmasabbakat hosszú, alapos munkával készítették a felnőtt élvonalbeli versenyzésre.



Ez a módszer sok fájdalmas áldozattal, nem csak egészség károsodásokkal, hanem a lélek sérüléseivel is gyakran együtt járt, mégis világosabb, érthetőbb volt, mint az edzünk, hogy sikeresek legyünk módszer, ami nem mindenki számára hozza meg ugyanazt a jó eredményt, sikereket.

2011. november

Woth Klára  
/ szakedző /