

---

**SZÉPLAKI ILDIKÓ**

---

**A DZSÚDÓOKTATÁS JELENTŐSÉGE  
A GYERMEKEK FEJLŐDÉSE TERÉN****THE IMPORTANCE OF JUDO EDUCATION  
FOR THE CHILDREN'S DEVELOPEMENT***Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger***Absztrakt**

Az elmúlt évtizedben egyre nagyobb hangsúlyt kap a testmozgás elkezdésének jelentősége már kisgyermekkorától. Ők még természetükből adódóan keresik és szeretik a merészséget, a bátorságot igénylő helyzeteket és kihívásokat, kutatják saját teljesítőképességük határát, kíváncsiak arra, hogy mire képesek, mekkora az erejük. A küzdősportok közül a dzsúdó az a sport, amelyet akár már óvodáskortól lehet oktatni. Ez a testnevelési rendszer kiemeli azokat a gyakorlatokat, amelyek játékosan erősítik a törzs izmait, magába foglalja az alapvető mozgás-készségek (kúszás, mászás, gurulás, tolás, húzás) elemeit, az esések megismérését és a küzdőjátékok élményközpontúságát. A tanulmány célja, hogy bemutassa, hogy ez a sport miként fejleszti a motorikus képességeket, és formázza a jellemet. Ennek érdekében strukturált interjú készült (N = 4) Eger városában a dzsúdó területén szaktekintélynek örvendő, az Egri Városi Sportiskola Judo szakosztályának edzőivel, egy egyetemi mesteroktatóval és egy olyan mai napig aktív dzsúdóossal, aki az 1980-as, 90-es években junior kategóriában 3-szoros országos bajnok, és Európa-bajnoki 5. helyezéssel büszkélkedhet. A megyében csak Eger városában történik a cselgáncs oktatása szakosztályi keretek között, és tartanak edzéseket már óvodáskorú gyerekeknek egészen 25 éves korú felnőttekig (N = 97 fő), illetve 25 év feletti senior sportolók (N = 17 fő) részére. Az interjúk összegzéseként elmondható, hogy az edzések megtervezésekor figyelembe veszik a gyermek pszichológiai, élettani és pedagógiai sajátosságait. A kutatás megvizsgálja az edzők pedagógiai ténykedését, miként tudják az egészséges versenyszellemet megfelelő szinten tartani, nem engedve meg a túlkapasokat. Választ kapunk arra, hogyan tanulnak meg a gyerekek együtt dolgozni, odafigyelni a másokra, versenyezni egymással és segíteni egymásnak. Látszólag egyéni sport, mégis a dzsúdó megtanít csapatban együttműködni, és felkészít bizonyos kontaktusokra, helyzetekre, amiket az élet más területén is lehet használni.

**Kulcsszavak:** küzdősport, NAT dzsúdó, gyerekek mozgástanulása

## Abstract

In the last decade, there has been a greater emphasis on the importance of starting a test movement from an early age. They are still by nature looking for and loving situations and challenges that require courage, researching the limits of their own performance, wondering what they are capable of, and how powerful they are. Among the martial arts, judo is the sport that can be taught from preschool age.

This physical education system highlights exercises that playfully strengthen the muscles of the torso, includes elements of basic movement skills (crawling, climbing, rolling, pushing, pulling), learns about falls, and the experience oriented of fighting games. The purpose of the study is to examine how this sport develops motor skills and shapes character.

Therefore a structured interview was conducted (N = 4) with the judges of the Judo section of the Eger City Sports School in Eger, a university master lecturer and a judo who is still active in the junior category in the 1980s and 1990s. He is a 3-time national champion and European champion with 5th place.

In the county, judo is taught only in the city of Eger within the framework of special classes, and trainings are held for preschool children up to 25 years of age (N = 97) and senior athletes over 25 years of age (N = 17). To sum up the interviews, the psychological, physiological and pedagogical characteristics of the child are taken into account when planning the workouts. It examines the pedagogical behavior of coaches on how they can maintain a healthy level of competition without allowing for excesses. We get answers about how they learn to work together, pay attention to each other, compete with each other, and help each other. It seems individual sport, yet judo teaches you to work in a team and prepares you for certain contacts, situations that can be used in other areas of life.

**Keywords:** martial art, NAT judo, children's movement learning

## Bevezetés

Egyetértés mutatkozik abban, hogy kisgyermekkorban a legnagyobb a mozgás jelentősége, hisz a személyiség valamennyi szegmensét fejleszti; a gyermek ezen keresztül tapasztalja meg önmagát, társait, az őt körülvevő világot, és a mozgás élménye segíti énképének formálódását. Bizonyított, hogy a rendszeres testmozgás kedvező hatást gyakorol a pszichoszomatikus fejlődésre, segít optimalizálni a testösszetételt, valamint a motorikus teljesítmények szintjét is javítja (Szakály és mtsai., 2015).

A küzdőjátékok, köztük a dzsúdó kiválóan alkalmas arra, hogy a gyerekek küzdelem iránti igényét kielégítse (Morvay-Sey, 2011). Ez a természetes mozgásmintára épülő egyik legjobb alapozó sport. A Honvédelmi Sportszövetség azt is megállapítja, hogy a cselgáncs olyan képességeket fejleszt, amelyek más sportpályákon, a csapatsportágakban is jól hasznosíthatók.

A tanítás módszertanának szerves része a fizikális felkészítéssel párhuzamosan a szellemiség megismertetése a sportolókkal (Yoffie és mtsai., 1999). A cselgáncs vagy dzsúdó (japánul 柔道, nyugaton jūdō vagy ju-do) a 19. század végén kialakult japán harcművészet, filozófia. Jellemzői a test test elleni küzdelem, az ellenfél földre dobása, gáncsolása, földön való leszorítása, az ellenfél fojtó fogással ártalmatlanná tétele, illetve karjának feszítése, hogy az a mérkőzést feladni kényszerüljön (Plavec, 1988).

Kialakulása, módszertanának összefoglalása, dokumentálása Kanó Dzsigoró (嘉納 治五郎, Hepburn: Kanō Jigorō) (1860–1938) többdanos dzsúdó mester nevéhez fűződik. (Sasaki, 1907) Kano az önvédelmi jellegű művészetek iskoláiból átvette a leghasznosabb ismereteket, kirostálva belőlük mindazt, ami haszontalan vagy a testi épségre veszélyes. Ilyenek például az ízületi csavarások, ütések és rúgások, amik a versenydzsúdóban nem, azonban a formagyakorlatokban megtalálhatóak. Esésrendszerének kidolgozásával a dobások sérülésveszélyét minimálisra csökkentette (Nagy, 2000).

Jelentős filozófiai összetevőjével a dzsúdó három fő alapelvre épül:

1. kölcsönös segítségre és megértésre a nagyobb fejlődés elérése érdekében,
2. a test és a szellem lehető legjobb felhasználására,
3. valamint a győzelemhez való engedésre.

Kanó Dzsigoró nagy jelentőséget tulajdonított a maximális eredmények elérésének. Ez azt jelenti, hogy a dzsúdó birkózás célja a legjobb eredmény elérése a legkevesebb erőfeszítéssel. Ő mondta: „A maximális eredmény az az alap, amelyen a dzsúdó teljes épülete áll”. Ez az elv teljes mértékben alkalmazható a testnevelés rendszerében. Használható a mentális képességek fejlesztésére az órák alatt, valamint az oktatásban és a karakterformálásban. Hatással van az ember modorára, öltözködésére, életmódjára, a társadalomban tanúsított magatartására és másokhoz való viszonyára. Megtanít harcolni, küzdeni, győzni, a győzelmet kellő alázattal és tisztelettel viselni, megtanít felállni mások által vesztesnek hitt helyzetből, és megtanít veszíteni is. Egyszóval ez az elv az élet művészetévé válhat.

Japánban a mai napig az óvodától az egyetemig erre épül az iskolai testmozgás. Ha csak azt tekintjük, hogy Japán a világ egyik vezető hatalma lett, és itt élnek legtovább az emberek (10 évvel hosszabb az átlagéletkor, mint Magyarországon), akkor feltétlenül figyelemmel kell kísérnünk, miképpen érték ezt el (Nagy, Ósze, 2002, A Magyar Edzők Társaságának folyóirata, 2016).

Mindennek megtanításához megfelelő pedagógiai érzékkel rendelkező szakedzők munkájára és a megfelelő szülői mintára, szociális háttérre van szükség (Huszár, Bognár, 2006). Ez utóbbira a tanulmány nem tér ki. Mint minden új, tanulandó mozgásformánál, így a dzsúdó tanításánál is elmondható, hogy más

módszereket kell alkalmazni az új anyag elsajátításához, mást a gyakoroltatáshoz, és természetesen fontos figyelembe venni az eltérő képzettségi szinteket (Bognár, 2009). A készség kialakulása sokszori gyakorláson és alkalmazáson múlik (Bognár, Tóth, Baumgartner, 2003).

Jelen publikáció célja, hogy bemutassa, a dzsúdó miként segíti gyermekkorban a motorikus képességek fejlesztését, miként formálja a jellemet és tanítja meg a társsal dolgozás élményét. A mindennapos tevékenységeik során a jobb agyfélteke működését egyensúlyba hozza a ballal (Magyar Judo Szövetség). Néhány példán keresztül bemutatom, hogy hogyan tanulják meg a sportolók megfelelően koordinálni a mozdulataikat, ami a változatos mozgásformák és mozgáskészségek, valamint az azok végrehajtásához szükséges erő, gyorsaság, állóképesség (kondicionális képességek) és koordinációs képességek kialakulásának, fejlődésének a folyamata. A legfontosabb talán, ami egész további életükre kihat – ezért érdemes korán, már 4-5 éves korban elkezdni –, az esétanulás.

## **Anyag és módszer**

Heves megyében csak Egerben van lehetőség szakosztályi keretek között a cselgáncs oktatására. Két szakosztály keretei között 1 szakedző és 3 edzői végzettségű szakember oktatja a dzsúdót. A szakosztályok közül az egyik Egri Város Sportiskola Judo Szakosztálya, mely az óvodáskorú gyerekektől kezdve egészen a 25 éves korú felnőttek edzését végzi (N = 97 fő); a másik pedig az Egri Vasas Sportegyesület Judo Szakosztálya, melybe a 25 év feletti senior sportolók tartoznak (N = 17 fő). Mivel 10 éves kortól lehet versenyezni, akkortól lehet egy sportoló igazolt játékos a cselgáncsban, így a COVID-19 vírus miatt kialakult helyzetben a 10 év alattiak (N = 40) nem járhatnak edzésre. A tanulmány szempontjából ez a tény nem releváns.

A publikáció elkészítését, a következtetések levonását az ezen a területen elismert szakemberekkel készített strukturált mélyinterjúk támasztják alá. Az interjú körülbelül 60 percet vett igénybe, amelyre a dzsúdóteremben, a tatamin és az egyetem egyik termében került sor. A beszélgetésekről hangfelvétel nem készült. Az interjúalanyok a következő szaktekintélyek:

- A szakedző, aki jelenleg az Országos Dan Kollégium elnökségének tagja, a Magyar Judo Szövetség Északkelet-Magyarországi Regionális Dan Kollégium Elnöke, jelenleg utánpótlásedző: ifi, junior, U23, pályafutása során minden korosztályt edzett már, hobbi- és versenysportolót egyaránt.
- Egy edzői végzettségű szakember. Vele együtt dolgozik még két másik edző, akiket képviselni tudott. A három edzőből ketten az előkészítő csoportokat edzik, míg a harmadik edző a versenyeztetésre szakosodott. Ebből is jól látszik, hogy Egerben minden korosztályban mind mennyiségében, mind minőségében teljes mértékben lefedik a cselgáncsoktatást.
- Egy egyetemi mesteroktató, aki a küzdő- és önvédelmi sportok oktatásával segíti a majdani tanárok munkáját, hogy megfelelően tudják továbbadni tudásukat.

- 2 danos dzsúdómester, aki 8–25 éves koráig aktívan versenyzett, és mai napig hobbi dzsúdós. A 80-as, 90-es években szerzett eredményei a következők: 3-szoros országos bajnok és Európa-bajnok(ság) 5. helyezett junior kategóriában. Felkészítő edzőpartnere volt Kovács Antal olimpiai-és világ-bajnok cselgáncsozónak. Hiteles példa arra, hogy maga a dzsúdó szellemsége miként ivódott bele személyiségébe, és hogy tudta beintegrálni élete többi területére a sport kapcsán megszerzett tudást

Összességében elmondható, hogy az interjúalanyok dzsúdóról kialakult véleménye és a tanult módszertan, illetve a tanított módszertan egymástól függetlenül megegyeznek, jelentős hasonlóságot mutatnak. Erről az 'Eredmények' című fejezetben részletesen, példákkal szemléltetve lehet olvasni.

## Eredmények

Először is fontos megismerni a cselgáncsedzés körülményeit, mert ennek jelentősége van a test és a mentális felkészítés tekintetében. Eszközigénye csekély, könnyen kialakítható. Az egyik maga a küzdelem helyszíne, a minimum 6 \* 6 méteres, maximum 8 \* 8 méteres tatami, ami szivacsból, illetve egyéb szintetikus anyagokból készül. Két részre osztható, belső térre, avagy küzdőtérre, illetve a biztonsági zónára. Emiatt a sportolóknak folyamatosan el kell tudni helyezni magukat és a társukat a térben, mivel a küzdelem a dzsúdó szabályait betartva ezen keretek közt zajlik. A másik a küzdelem során viselendő hivatalos dzsúdóruha, a dzsúdó-gi (柔道着, Hepburn: Judogi), ami azt a célt is szolgálja, hogy ennél fogják meg egymást, ezáltal folyamatosan kontaktban vannak a küzdőfelek.

A dzsúdó kapcsán minden szakirodalom az eséstanulást hozza fel egyik legfontosabb érvként a sport mellett. Az eséstechnika megtanulása az élet minden területén és minden más sportban akceptálható, ezért is tartják a dzsúdót az egyik legjobb alapozó sportnak. Első kérdésem arra irányult, hogy ez miként történik a gyakorlatban, illetve hogyan épülnek egymásra az egyes feladatok. Minden kezdő tanítványnak kortól, nemtől függetlenül szisztematikusan kidolgozott tompító gyakorlatokat tanítanak meg, melyek zuhanásokra, csúsztatott esésekre és gurulásokra épülnek. Ennek a technikának az elsajátításával a zuhanás után a sérülés szinte minimális. Az edzők nagy figyelmet fordítanak arra, hogy ezen küzdőjáték élményközpontúságát hangsúlyozva, gyerekcentrikus megközelítéssel a dzsúdót igazítsák a gyerekekhez, és nem fordítva. Mindehhez a tatami biztonságot nyújt, és már azzal is fejleszti az egyensúlyt, hogy a kemény talajhoz képest a puha tatamin mezítláb vannak a gyerekek. Ez már önmagában a stabilizátor izmok erősítését szolgálja, és csak fokozza a hatást, hogy folyamatosan ellen kell tartani az edzőtársnak. Az eséstanulást követi az egyensúlyi helyzetek gyakorlása, illetve az egyszerű földharcelemek elsajátítása, és utána jönnek a leszorítások (A Magyar Judo Szövetség, 2015). A 4-5 éveseknél földharc van, itt történnek a leszorítások, forgatások, majd 6-7 éves kortól következhet az álló gyakorlatok elsajátítása.

A következő kérdés arra irányult, hogy az edzések során hogyan fejlesztik a motorikus képességeket, illetve hogyan veszik figyelembe az életkort azok fejleszthetősége szempontjából. Ezen kérdés kifejtése során a szakirodalmat is figyelembe veszi a publikáció, amit a gyakorlat sikeresen alátámaszt. A szakirodalom szerint a fejlődés, fejlesztés legszenzitívebb szakasza általában 0–14 éves kor közé esik. Ezen belül 0–7 éves korig inkább a spontán, míg 7–14 éves kor között inkább a tervszerű, intézményesített keretek közt történő fejlesztés a domináns (Nádori, 1981). A fejlesztés egy egységes, szakaszait tekintve egymással szorosan összefüggő egész, melyet csak a folyamat komplex ismeretében lehet hatékonyan művelni (Király, Szakály, 2011).

A koordinációs képességek tanulmányozása során fény derült arra, hogy azok elválaszthatatlan kapcsolatban vannak az idegrendszerrel, annak fejlődési dinamikájával. Az idegrendszer születéskor 25-30%-os fejlettségi szinten van, és 8–9 éves korra éri el a 75-80%-os fejlettségi szintet. Az egyes szervrendszerek közül az idegrendszer fejlettsége éri el leghamarabb a teljesítőképességének 100%-át. Ez meghatározza és behatárolja a koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségeit. Ezen tulajdonságok fejlesztésének (spontán és/majd tudatos) legszenzibilisebb időszaka 0-tól 14 éves korig tart, majd ezt követően a fejleszthetőség, az alkalmazott gyakorlatok hatékonysága nagymértékben csökken. Az elért fejlettségi szint határozza meg a későbbiekben az összes koordinációs képesség maximálisan elérhető fejlettségi szintjét (Polgári, Szatmári e-book), és ennek megfelelő színvonala az intellektuális és zenei képességek előfeltétele is (Csoknya, Wilhelm, 2011). A koordinációs képességekre lehet építeni a kondicionális képességeket, melyek a sportolónak olyan motoros tulajdonságai, amelyek a mozgások, mozgástechnikák eredményes végrehajtásának erőnléti, gyorsasági, állóképességi, ízületi mozgékonyasági fizikai feltételeit teremtik meg (Katics, 2015). Ezek egymással és a koordinációs képességekkel szoros összefüggésben a mozgásos cselekvés gyorsasági, erőnléti, állóképességi, hajlékonysági és izomlazasági feltételeit hozzák létre (Harsányi, 2016).

Az edzéseken az 5-7 éves gyerekeket játékos formában tanítják meg esni, gurulni, mászni. A kúszás-mászás során az ellentétes kar-láb mozgás segít a jobb és bal agyfélteke összehangolásában, a gurulás pedig a gazdaságos energiafelhasználást tanítja meg. A kor előrehaladtával a sportolók megtanulják a mozdulataikat megfelelően koordinálni, ami a változatos mozgásformák és mozgáskészségek, valamint az azok végrehajtásához szükséges erő, gyorsaság, állóképesség (kondicionális képességek) és koordinációs képességek kialakulásának, fejlődésének a folyamata. A dzsúdóedzés az életkort követi a tekintetben is, hogy egyre bonyolultabb, technikásabb formagyakorlatokat tanulnak a gyerekek, melyről az övvizsgán tanúbizonytságot is adnak. A vizsga nagyon kötött keretek között zajlik, és a sportolók részéről az adott életkort figyelembe véve komoly szellemi és fizikális felkészülést igényel.

A szakirodalmat és a szakemberek tapasztalatait összegezi a következő két táblázat: az 1-es számú táblázat a „Koordinációs képességek fejlesztésének

szenzibilis időszakai"-t, a 2-es táblázat pedig a „Kondicionális képesség fejlesztésének szenzibilis időszakai"-t szemlélteti.

### Koordinációs képességek fejlesztésének szenzibilis időszakai

Képesség	6 év	7 év	8 év	9 év	10 év	11 év	12 év	13 év	14 év
<b>Gyorsasági koordináció</b>	O	O	O	O	X	X	X	X	X
<b>Mozgásérzékelés</b>	O	O	O	O	X	X	X	X	X
<b>Ritmusképesség</b>	X	X	O	O	O	O	X	X	X
<b>Reakcióképesség</b>	X	X	O	O	O	O	X	X	X
<b>Egyensúlyképesség</b>	X	X	X	X	O	O	O	O	X
<b>Tértájékozódó képesség</b>	X	X	X	X	X	O	O	O	O

X: Kevésbé fogékony időszak

O: Fogékony időszak

1. számú táblázat: tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar Tibor - Szatmari Zoltan - Motoros kepessegek/Motoros kepessegek.pdf

A serdülőkor közeledtével egyre inkább előtérbe kerül az úgynevezett képzési deficit, ahogy azt az 1. táblázat 'X'-szel jelölt cellái szemléltetik. Más szavakkal: már nem szerezhettük meg azt a sokoldalú koordináltságot biztosító alapot, amit elérhettünk volna, ha a szenzibilis időszakban éri a sportolót a megfelelő mennyiségű és minőségű koordinációs inger (Polgári, Szatmári e-book).

Az erő fejlesztése 6-7 éves korú gyerekeknél egyenesen tilos (jelölés a 2-es számú táblázatban: „X”), a leginkább 12 év felett érdemes fejleszteni (jelölés: „+” a 2-es számú táblázatban), 8-12 év között (jelölés: „O” a 2-es számú táblázatban) csak mérsékelten lehet ezzel foglalkozni. Az állóképesség legszenzibilisebb időszaka 10 éves kor felett van, addig mérsékelten fejleszthető, míg a gyorsaság fejlesztésére a 7-13 éves kor között a legfogékonyabbak a gyerekek.

### Kondicionális képességek fejlesztésének szenzitív időszakai

Képesség	6 év	7 év	8 év	9 év	10 év	11 év	12 év	13 év	14 év
Erő	X	X	O	O	O	O	+	+	+
Állóképesség	O	O	O	O	O	+	+	+	+
Gyorsaság	O	+	+	+	+	+	+	O	O

O: Mérsékelten fejleszthető

X: Tilos fejleszteni

+: Szenzibilis időszak

2. táblázat: tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar Tibor - Szatmari Zoltan - Motoros kepessegek/Motoros kepessegek.pdf alapján

A cselgáncsban a csúcsteljesítmény eléréséhez a képességek fejlesztését az életkor és a szakmai indokok alapján tervezik meg, a felkészítést és a követelményeket ezekhez az elvekhez igazítják. A hajlékonyság, a rugalmasság és a gyorsaság fejlesztése az életkori sajátosságok figyelembevételével a kisliskoláskorban már elkezdődik. A kondicionális képességek tekintetében az edző felelőssége, hogy felismerje, mely képességek mely életkorban fejleszthetők, ahogy az a 2. táblázatban is látható.

A motorikus képességek fejlesztésére az interjúk során számtalan játék, edzésforma elhangzott, amelyek közül jelen publikáció néhányat említ.

Nagyon érdekes feladat a csípőfogó játék. Ebben a fogójátékban a menekülő játékos arra törekszik, hogy a fogóval szemben elhelyezkedve elkerülje, hogy a fogó egy gyors befordulással a csípőjével hozzáérjen. A fogó elől kerülésekkel, ellépésekkel szabad csak menekülni, a kar használata nem megengedett. A játék során a gyerekek térben el kell tudnia helyeznie magát és a társát. Ez a tevékenység fejleszti a periférikus látást, megtanítja arra, hogy a dobások során mindig érezni kell a társa testét, még akkor is, ha nem látja.

Míg a különböző fogójátékok a térbeli elhelyezkedést szolgálják, a versenyszellemet a küzdőjátékokkal lehet a legjobban fejleszteni. A földharcból épül föl a gyerekek küzdelmi tapasztalata és tudása. A közvetlen kontakt során megérzi a társat. Először egymással szemben térdelnek, megfogva a másik judogiját, hogy kibillentve a másikat az egyensúlyi helyzetéből, levigyék a tatamira és a hátára fektessék. Ezt követi az életkori és értelmi képességnek megfelelően az egyre nehezebb lezorító fogások megtanulása, aminek a célja, hogy a hátára fordítva, adott ideig lent tartsa a tatamin a társát (rézsútos „lázmérős” lezorítás).

Másik kedvelt játék az ún. Sumo játék. Ennek során egy 2 \* 2 méteres területről kell két gyerekek kitolni vagy kihúzni egymást úgy, hogy a győztesnek csak a talpa lehet a szőnyegen. Amennyiben a térde, karja vagy a talpán kívül bármi más leér a tatamira, vagy lehúzzák, -tolják a szőnyegről, vesztesként kerül ki. Döntetlen esetén addig játszik a játékot, míg egyértelmű, hogy ki a győztes, és ki a vesztes.



Egy másik, a gyerekek által szívesen játszott feladat, mikor két társuk megy egy ellen, azzal a céllal, hogy kibillentsek egyensúlyi helyzetéből. Ennek során erősödik a küzdőszellem, és megtapasztalhatják, hogy bízzanak magukban. Az egyensúlyvesztési helyzeteket, a másik kibillentésének gyakorlását később állásban és mozgásban is gyakorolják. Ezek során a társat a judoginál fogják meg. A 9–12 évesek korosztályának az egyensúly fejlesztésére olyan torna-elemeket tanítanak meg, mint például a hátra szaltó, kézen-fejen átfordulás, a kiszúrás és a cigánykerék. Ez utóbbit dobásból való kifordulásnál jól tudják alkalmazni.

Az 1. számú táblázat jól mutatja, hogy a ritmus- és reakciókészség 8-9 éves korú sportolóknál fejleszthető a legeredményesebben. Erre az egyik alapozó játék/gyakorlat az úgynevezett bokasőprés, aminek a kezdő változata, hogy egymással szemben állva az egyik gyerek fogja a másik judogiját, miközben a másik (akár becsukott szemmel) ugrál. Az edzőtárs mozgására ráérezve, annak a lábát a bokájánál úgy kell megrúgni, hogy a levegőben összeütdjön a két lába. Ismét azt tanulják meg, hogy az ellenfél mozgását, ritmusát akkor is érezni kell, ha nem látják. Ezt a feladatot később kizárólag nyitott szemmel, oldalazó mozgás közben hajtják végre.

Az interjú következő kérdése arra irányult, hogy milyen tanulási folyamata van egy gyakorlatnak, mire azt a sportoló tökéletesen megtanulja kivitelezni. A mozgástanulás hosszú folyamat, az eredmény nem alakul ki egyik napról a másikra, különböző szakaszokon megy végig (Dubecz, 2009).

Ennek megválaszolása során kiderült, hogy a gyakorlat tökéletes összhangban van a szakirodalmi megállapításokkal. Nádori és Büchler négy fázist különböztet meg (Nádori, Büchler, 1979, Dubecz, 2009) az éppen jellemző koordinációs szint alapján. A szakaszok időtartama az előzetes mozgástapasztalattól, a rendelkezésre álló motorikus képességek szintjétől, a motivációtól, az értelmi képességektől és az alkalmazott oktatási módszerektől függően, egyénekenként és mozgásfajtánként is különböző lehet (Király, Szakály, 2011). Ezt egy konkrét példán, a „dobás” fázisainak megtanításán keresztül szemlélteti a tanulmány.

#### 1. Mozgáskép kialakítása (kognitív szakasz)

Az edző egy gyerek segítségével bemutatja a feladatot, elmagyarázza és megérteti. A dobás egy összetett feladat, ezért lépésekre (fogás, egyensúlyvesztés, lépés, befordulás, dobás) bontva is megtörténik a gyakorlat ismertetése. A feladat elfogadása, az érdeklődés kialakulása azonban már az érzelmeket is mozgósítja. A megértésben és az elfogadásban is fontos szerepe van az ismeretközlés minőségének, ami az edző pedagógiai (elméleti és gyakorlati) felkészültségétől függ. A kognitív képességek felhasználásával a megértést követően kialakul a mozgás viszonylag pontos képe, mely elsődlegesen vizuális információkra támaszkodik. A kinesztetikus érzéletek ebben a szakaszban csak az előzetes tapasztalatok függvényében vannak jelen.

## 2. Durva koordináció fázisa

A megértést és az elképzelést követi az első próbálkozás a mozgás végrehajtására, az eredeti mozgáshoz még csak hasonlító mozdulatsort hajtanak végre, sok hibával, nagy energiabefektetéssel és még pontatlanul. A gyakorlás mindig társan történik, az egyes lépéseket külön begyakorolva, a gyakorlatot megállítva, folyamatos hibajavítással. A dzsúdóban nehezíti a dolgot, hogy nincs tükör, és hátat fordítanak az ellenfélnek, így csak érzik a társat. Ezért még inkább fontos az edző visszajelzése és a folyamatos kontroll.

## 3. Finom koordinációs szint

Egyre koordináltabbá válik a mozgás, felismerhető, hogy milyen mozdulatról van szó. Ezen a koordinációs szinten optimális az energiabefektetés, eredményesebb a végrehajtás, csak kisebb hibák vannak a mozgásban. Ezen a szinten a dzsúdós már nem tesz felesleges mozdulatokat, könnyedebbé, készségi szintűvé válik a mozgása.

## 4. Automatizálttá válik a mozgás

Végül automatizálttá válik a mozgás, tökéletes a végrehajtás, az esetleges hibákat magától korigálja a sportoló (Nádori, Büchler, 1979, Dubecz, 2009).

Az egyes gyakorlatok nehézségi szintjénél az életkort itt is figyelembe veszi az edző. A kisgyerekeknél (4-6 éves) az alapdobások állásból történnek nyak- vagy derékfogásból, és csak a preferált oldalukra, vagyis a jobb kezes gyerek a jobb oldalt használja, a bal kezes gyerek a bal oldalát. Az életkor előrehaladtával a dobást mozgásból és mindkét oldalról indítva megtanulják végrehajtani a gyerekek.

Az edzők arra a kérdésre, hogy „Hogyan történik a fizikai mellett a mentális felkészítés?”, a következőket válaszolták. A szellemi felkészítés folyamatosan történik, életkoruknak megfelelően mindig többet és többet adagolva a dzsúdó filozófiájából. Az önfegyelmet és a rendet többek között azzal is tanítja ez a küzdősport, hogy a judogit kötött szabályok szerint veszik fel a gyerekek, majd edzés végén annak tiszteletet adva összehajtvá pakolják el. A dzsúdót gyakorlók üdvözlésképp, hálát és őszinte tiszteletüket kifejezve, mindig meghajolnak a szőnyegnek, az edzőnek és a társaknak is. Ebben a sportban a versenyzés csak 10 éves kortól megengedett, és akkor is az edző felelőssége, hogy a gyerek érettségét, mentális felkészültségét, kompetenciáját figyelembe véve küldje versenyezni. A versenyre való felkészülést segíti az úgynevezett régiós összetartó edzés.

Többször elhangzott az interjúban a társ szerepe. A cselgáncs egyéni sport, de kizárólag az edzőpartner segítségével lehet tanulni, fejlődni. Fontos, hogy a gyakorlatok végrehajtása során jól asszisztáljon egyik dzsúdós a másikkal, annak testi épségére vigyázva, hisz ez kölcsönös, fordított helyzetnél ezt ő is visszakapja a másik sportolótól. Így a sérüléseket is jobban meg lehet előzni, mert ahogy az egyik megkérdezett edző nagyon találóan megfogalmazta: „jól esni is csak egy technikailag jól kivitelezett dobásból lehet”. A partnerrel folytatott intenzív edzés segíti az állóképesség, a sebesség, a reakció és az erő megszerzését. Ezt

az Európa-bajnoki 5. helyezést elért interjúalany is megerősítette, példa erre, hogy Kovács Antal edzőpartnere volt, ez hozzájárult ahhoz, hogy sikeresen felkészüljön az olimpiára.

A beszélgetések során az is kiderült, hogy számtalan pozitív visszajelzést kapnak az edzők a szülőktől, tanároktól és maguktól a sportolóktól is azzal kapcsolatban, hogy ez a sport mennyire az életre nevel már azzal is, hogy itt ki kell állni szerepelni. A gyakorlat azt mutatja, hogy előbb-utóbb a visszahúzódo gyerek is szeretné megmutatni a tudását a cselgáncson túl az iskolában is, csakúgy, mint az élet többi területén. Minden egyes megmérettetés magabiztosságot, önbizalmat ad, és mindemellett alázatra nevel. A túlzottan extrovertált sportoló pedig megtanulja kontrollálni magát. A küzdelmek során mindig van nyertes és vesztes, sosincs döntetlen. Ennek pszichológiája szintén meghatározó; tudni kell méltósággal veszíteni és alázattal nyerni, és senkiben sem marad kérdőjel. Rendet és fegyelmet tanulnak a kötött keretek között való edzés által.

## **Következtetés**

Összességében megállapítható, hogy a cselgáncs nagyszerű sport. Az életre nevel azzal, hogy megtanít harcolni, küzdeni, győzni, a győzelmet kellő alázattal és tisztelettel viselni, megtanít felállni mások által vesztesnek hitt helyzetből, és megtanít veszíteni is. Ezen jótékony hatásokat a gyerekek integráltan be tudják illeszteni az életükbe. A tanulmány összegzéseként elmondható, hogy a dzsúdó eleget tesz a gyermeki mozgásfejlesztésnek, melynek fő célja az elemi mozgások (kúszások és mászások, járások és futások, dobások és elkapások, emelések és hordások, húzások és tolások) kialakítása és fejlesztése, majd ezekre alapozva különböző szintű bonyolult mozgáskészségek kialakítása, az egyén mozgáskészletének a gyarapítása (Király, Szakály, 2011). Számtalan szituáció fordulhat elő életünkben, amikor a dzsúdóalapú mozgások rutinszerű alkalmazásának kiemelt szerepe lehet. Ezért is nagyon fontos a tompítások és esések megismertetése és elsajátítása minden helyzetből és minden irányba (Morvay és mtsai., 2018).

A szakemberekkel folytatott interjúk során bizonyosságot nyert, amit a szakirodalom is megállapított, hogy a dzsúdó segíti a mentális képességek fejlesztését, részt vesz a karakterformálásban, hatással van az ember modorára, öltözködésére, életmódjára, a társadalomban tanúsított magatartására és másokhoz való viszonyára. Azt is megtanítják a sportolóknak – ami a cselgáncs egyik alapelve –, hogyan érhetik el a legjobb eredményt a legkevesebb erőfeszítéssel, ami minden életterületen jól alkalmazható.

A dzsúdó a maga puha, lágy módján elősegíti a test-lélek-szellem egységét és mind a koordinációs képességek, mind a kondicionális képességek fejlesztését. A koordinációs képességek idegrendszeri háttérű képességek, melyek 10–14 éves korig nagyon jól fejleszthetők, itt dől el a gyerekek ügyessége is. A kondicionális képességek fejlesztésének céljai és feladatai az alapvető mozgástanulás, ennek tanítása sokrétű mozgásgyakorlással történik. Az egyre összetettebb és

bonyolultabb mozgások gyakorlása, a szokatlan kiindulóhelyzetek, a gyakorlatok tükörképszerű végrehajtása, a változó játékszerek alkalmazása, a megszokott iram változtatása hatékonyan felhasználható a fejlesztésében. A szakképzett edzők a gyerekeket mindig úgy edzik, hogy figyelve az életkor sajátosságaira a maximumot hozzák ki az aktuálisan fejleszhető képességek, készségek tekintetében.

A dzsúdó többek között számos olyan tulajdonságot fejleszt, mint a tisztelet, a megbecsülés, az udvariasság, az akaraterő, a teherbíró képesség, a belső fegyelem, így biztosítva testben, lélekben és szellemben értékes egyéneket a társadalomnak. A japán példa alapján jó lenne, ha minél többen, minél fiatalabban kezdenék el űzni ezt a sportot.

Hazánkban is egyre inkább felismerjük ennek jelentőségét, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy a küzdőjátékok és feladatok az 1995-ben törvényerőre emelkedett, de csak 1998-ban bevezetett NAT témakörei között jelentek meg: „Küzdőfeladatok és -játékok” és „Önvédelem, küzdősportok”. A témakörön belül a dzsúdó, az aikido és a birkózás (grundbirkózás) sportági nevükön megnevezve, ezen kívül a küzdőjátékok és -feladatok, valamint az önvédelmi fogások (önvédelem) kerülnek említésre. A dzsúdó és aikido beemelése több szempontból is fontos. E sportágak űzése során kiemelt lehetőség nyílik pozitív személyiségvonások kialakítására, mint például: az agresszió feletti kontroll, az önfegyelem gyakorlása, a konfliktuskezelés megtanulása. Az 1995-ös NAT bevezetőjében megfogalmazott célok és az általános fejlesztési követelményekben előírtak közül az alábbi néhány kiemelés érzékelteti a küzdősportok személyiségfejlesztő értékeit.

„Olyan fiatalokká váljanak, akik (...) megbecsülik társaik teljesítményét; cselekvésbiztosak; mozgásuk koordinált, esztétikus és kulturált. (...) Sajátítsanak el viselkedési mintákat a fenyegetettség elkerülésére.” „Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a legkülönbözőbb feladathelyzetekben.” „Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat”. „Fejlődjön izomérezékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is növekvő biztonsággal uralják testhelyzetüket.” (NAT, 1995 249–250. o)

Az alsó tagozatos testnevelésórák esetében a játékos feladatmegoldások és az élménypedagógiai megközelítés elsődleges, emellett a sok- és mindenoldalú fejlesztés és képzés követelménye indokolja, hogy számos más tartalom mellett elkezdjük a küzdősportok bevezetését, alapjainak megismertetését. Erre a legalkalmasabbak a küzdőjátékok és -feladatok. A felső tagozatosok és középiskolások részére a küzdőjátékok mellett már a konkrét sportági technikák (dzsúdó, birkózás, valamint önvédelmi technikák) elsajátítását írják elő a tantervek (NAT 2012 és kerettantervek 2013).

A mozgásfejlesztést már nem kizárólag a sportági jellegű előkészítés, felhasználás céljának tekintik, hanem a holisztikus személyiségfejlesztésből kiindulva rámutatnak a mozgásfejlesztés kognitív fejlesztő hatására is, ami a testnevelésórákon is fontos szempont (Boronyai és mtsai., 2015).

Egerben előkészületek folynak, hogy 2021 szeptemberétől 3 óvoda több csoportjába kimennek az edzők dzsúdót tartani. Ez két okból is nagyszerű kezdeményezés: egyrészt a gyerekek így még kisebb korukban megismerhetik a dzsúdó szellemiségét anélkül, hogy a szülőnek munka után külön edzésre kellene vinnie a csemetéjét, másrészt segíti az edzők számára a kiválasztást. Természetesen a versenyzés egyéni döntés, lehetőség van hobbi sportolónak maradni. Az a meglátásom, hogy érdemes lenne a dzsúdó népszerűsítésére megfelelő marketinget kidolgozni, érthető nyelven és megfelelő platformon a szülőkkel, óvodai pedagógusokkal megismertetni és lehetővé tenni a 4-6 évesek ovis keretek közti foglalkoztatását. Továbbá a fejlődést szolgálná, ha Eger városán túlmutatva Heves megye több városában, településén elérhetővé válna a cselgáncs iskolán kívüli edzés formájában, szakosztályi keretek között a fiatalok számára. Érdemes lenne egy stratégiát kidolgozni, hogy lehet a dzsúdót beintegrálni a társdalom mindennapjaiba, csakúgy mint ahogy ez történt a dzsúdó hazájában, Japánban. Ez nem is annyira utópisztikus, hiszen ehhez jó kezdés a NAT törekvése.

## FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- A Judo alapjai gyerekeknek: A Magyar Judo Szövetség kiadványa 2015.  
A Magyar Edzők Társaságának folyóirata-2016/1. 34–36. o.  
Bognár József (2009). Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In: Szatmári Zoltán (szerk.) Sport, életmód, egészség. Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó, 662–668.  
Bognár József, Tóth László, Baumgartner Eszter (2003). Gondolatok a tanulásról. Iskolai Testnevelés és Sport, 14–17.  
Boronyai Zoltán, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Csányi Tamás (2015). Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiók megközelítésben, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.  
Csoknya Mária, Wilhelm Márta (2011). A sportmozgások biológiai alapjai, Dialóg Campus Kiadó.  
Dubecz József (2009). Általános edzéselmélet és módszertan: jegyzet a középfokú edzőképzés részére, Budapest: Rectus Kft.  
Harsányi László (2016). Edzéstudomány, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonprofit Kft.  
Huszár Anikó és Bognár József (2006). Fiatal felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. Új Pedagógiai Szemle, 56. 6, 107–114.  
Istvánfi Csaba (2006). Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség, TF, Budapest.  
Katics László (2015). Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben, szabadidő- és versenysportban) PTE TTK Pécs  
<http://tamop-sport-2015.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/kondicionalis-es-koordinacios-kepessegek-fejlesztese.pdf>, Letöltés: 2021. 01. 30.

- Kerettantervek (2012). Kerettantervek előírásai (51/2012. (XII.21.) számú EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről. Testnevelés és sport műveltségterület. 1 -4. évfolyam; 5 -8. évfolyam; 9 - 12. évfolyam. Elérhető: <http://kerettanterv.ofi.hu/> Letöltés: 2021.03.12.
- Király Tibor – Szakály Zsolt (2011). Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, Dialóg Campus Kiadó.  
[http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes\\_korr.html](http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html), Letöltés: 2021. 01. 06.
- Magyar Judo Szövetség, <http://judo.hu/judo-mindenkinek/miert-a-judot-valasszam>, Letöltés: 2021. 02. 15.
- Morvay-Sey, Kata (2011). Küzdősportok, küzdőjátékok, Dialóg Campus Kiadó  
[https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Morvay-Sey\\_Kata-Kuzdosportok\\_kuzdojatekok/adatok.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Morvay-Sey_Kata-Kuzdosportok_kuzdojatekok/adatok.html) , Letöltés: 2021. 01. 20.
- Morvay-Sey Kata, Szántó Szilárd, Kókai Dávid (2018). A tompítás művészete – küzdőjátékok az iskolában, tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a küzdőjátékok és a judo oktatáshoz, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Nagy Ernő (2000). Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus, Pécs-Budapest.
- Nagy György, Ósze Attila (2002). Judo Kyu vizsgák.  
Nemzeti alaptanterv 1995. Művelődési és Közoktatási Minisztérium, Budapest.
- Nádori László (1981). Az edzés elmélete és módszertana, Sport, Budapest.
- Nádori L. – Büchler R. (1979). Sportmozgások tanulása. A sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport. Budapest, 38.
- Plavec Tamás (1988). Judo kisenciklopédia, HungariaSport.
- Polgár Tibor (szerkesztő) – Szatmári Zoltán: A motoros képességek  
[tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar Tibor - Szatmari Zoltan - Motoros kepessegek/Motoros kepessegek.pdf](http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar_Tibor_-_Szatmari_Zoltan_-_Motoros_kepessegek/Motoros_kepessegek.pdf) Letöltés: 2021. 01. 15.
- Sasaki Kichisaburo (1907). Fordította: Speidl Zoltán: Djudo – A japán dzsiu-dzsiu tökéletesített módszere.
- Szakály Zs., Liskai Z., Lengvári B., & Konczos C. (2015). Antropometriai jellemzők és állóképességi teljesítmények 7–14 éves fiúknál Nyugat-Magyarországon. Magyar Sporttudomány szemle, 16(64, 2015/4), 19–25.
- Yoffie, David B., and Michael A. Cusumano (1999). „JUDO STRATEGY.” *Harvard Business Review*, vol. 77, no. 1, 1999, p. 71. Accessed 11 Mar. 2021.

**Szerző:**

Széplaki Ildikó

szeplaki.ildiko@uni-eszterhazy.hu

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger