



ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE

TOM. XLVIII.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2020 (1)

Az „Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae” a IV. sorozata és folytatása az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis” (I. sorozat 1955–1962), az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova series” (II. sorozat 1963–2008), illetve az „Acta Academiae Agriensis. Nova series” (III. sorozat 2009–2017) tudományos közleményeinek.

AZ ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI

XLVIII. KÖTET

TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

SZERKESZTI
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2020 (1)

**ACTA UNIVERSITATIS
DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE**

TOM. XLVIII.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2020 (1)

Szerkesztőbizottság elnöke:

Bognár József

Szerkesztőbizottság:

Atlasz Tamás – Pécsi Tudományegyetem, Pécs
Dobay Beáta – Selye János Egyetem, Révkomárom
Géczi Gábor – Testnevelési Egyetem, Budapest
Halasi Szabolcs – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Gósi Zsuzsanna – ELTE PPK, Budapest
Ihász Ferenc – ELTE PPK, Szombathely
Kállay Éva – Babeş-Bolyai Egyetem, Kolozsvár
Kovács Klára – Debreceni Egyetem, Debrecen
Kristonné Bakos Magdolna – EKE, Eger
Lepes József – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Simon István – Soproni Egyetem, Sopron
Szakály Zsolt – Széchenyi István Egyetem, Győr
Tóth László – Testnevelési Egyetem, Budapest

ISSN 2677-0105

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem rektora
Megjelent az EKKE Líceum Kiadó gondozásában

Kiadóvezető: Nagy Andor
Felelős szerkesztő: Domonkosi Ágnes
Nyomdai előkészítés: Csombó Bence
Arculatterv: Csombó Bence

Megjelent: 2021-ben

Készült: az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem nyomdájában, Egerben
Felelős vezető: Kérészy László



TARTALOMJEGYZÉK

TANULMÁNYOK.....	5
-------------------------	----------

Telegdi Attila

Innovációs lehetőségek a magyar gyorskorcsolyázás módszertanában.

A hosszú távú sportolófelkészítési modell adaptációjának lehetőségei

a hazai gyorskorcsolya sportágakban.....7

Thür Antal

A fizikai aktivitás iránti attitűd, a fittségi mutatók alakulása a szülői minta

és a mindennapos testnevelés implementációjának tekintetében21

Széplaki Ildikó

A dzsúdóoktatás jelentősége a gyermekek fejlődése terén.....31

MŰHELY	45
---------------------	-----------

Kovács Henrik

A lipposzoo oktatásmódszertani eszköz ismertetése.....47

Kertész Tamás

Egy sportszer élete: szerből rendszer.

Bemutatkozik a variálható sport létra 3d sport/rend/szer..... 65

TANULMÁNYOK

TELEGDI ATTILA

INNOVÁCIÓS LEHETŐSÉGEK A MAGYAR GYORSKORCSOLYÁZÁS MÓDSZERTANÁBAN. A HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓFELKÉSZÍTÉSI MODELL ADAPTÁCIÓJÁNAK LEHETŐSÉGEI A HAZAI GYORSKORCSOLYA SPORTÁGAKBAN.

INNOVATION POSSIBILITIES IN THE HUNGARIAN SPEED SKATING METHODOLOGY. POSSIBILITIES OF ADAPTATION OF THE LONG - TERM ATHLETE PREPARATION MODEL IN HUNGARIAN SPEED SKATING SPORTS.

Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

Absztrakt

A Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program (LTAD) egyfajta paradigmaváltás a korábban megismert, a versenysportolók felkészülését irányzó törekvésekkel szemben. A program Kanadából indult 2001-ben a magyar származású Balyi Istvántól, mely több országban már kipróbált és jól működő koncepcióként működik. Magyarországon a gyorskorcsolya sportágainkban 2003-tól módszeresen az LTAD-programra épülő szemléletet, edzéselméletet és módszertant alkalmaztuk saját környezetünkre, amely eredményeképpen a nemzetközi élvonalba kerültünk. A kutatásunk célja annak bemutatása, ahogy az LTAD elveit és módszertanát a rövidpályás gyorskorcsolyázásba bevezettük. Emellett a sportági fejlesztésben megmutatkozó hiányosságok, nehézségek és erősségek, illetve ezen keresztül a jövőképet kerül összevetésre és elemzésre.

Dokumentumelemzés során az LTAD-programot, a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség sportági stratégiáját, négy különböző éves felkészülési programot, azok egy-egy mezociklusának és mikrociklusának edzéstervét, valamint egy-egy napi edzéstervet dolgoztuk fel a kutatásunk aspektusából. Emellett mélyinterjúkat készítettünk a vizsgált dokumentumokat készítő és azok alapján dolgozó utánpótlás és felnőtt korosztály edzőivel (N = 4).

Eredményeink alapján elmondható, hogy az LTAD-programot nem minden területen sikerült teljes mértékben megvalósítani, így a sportág továbbfejlődése nem garantált. A mélyinterjúk azt mutatják, hogy a felkészítést jellemzően a hosszú távú célok irányítják, de vannak jelek még a rövid távú célok alapján történő felkészülésre is. A szülőkkal való együttműködés, a folyamatos kommunikáció, a tudatos fejlesztés hiányossága egyértelműen gátolja az LTAD elveinek és gyakorlatának megvalósítását. Emellett a testnevelés, a közösségi szabadidős sport, a tanulás és az élsport közötti harmonizáció helyenként hiányos.

Egyértelművé vált, hogy hazai rendszerben vannak kihasználatlan lehetőségek. Bízunk abban, hogy ezzel innovatív irányok és módszertan kerülhet a gyorskorcsolyaedző-képzésbe, -továbbképzésbe és egyúttal az edzők mindennapi gyakorlatába is.

Kulcsszavak: LTAD, kommunikáció, innováció, fejlesztés

Abstract

The Long-Term Athlete Development Program (LTAD) is a kind of paradigm shift from previously known efforts to prepare competitive athletes. The program started in Canada in 2001 from István Balyi of Hungarian origin, which has already been tested and works well in several countries. In Hungary, we have been systematically applying the LTAD program-based approach, training theory and methodology to our own environment in our speed skating sports since 2003, as a result of which we have become at the international forefront. The aim of our research is to present how we introduced the principles and methodology of LTAD in short track speed skating. In addition, the shortcomings, difficulties and strengths in sports development, and through this the vision, are compared and analyzed.

During the document analysis, we processed the LTAD program, the sports strategy of the Hungarian National Skating Federation, four different annual preparation programs, their training plans for each meso cycle and their microcycle, as well as a daily training plan from the aspect of our research. In addition, in-depth interviews were conducted with youth and adult coaches (N = 4) who prepared and worked on the examined documents.

Based on our results, it can be said that the LTAD program was not fully implemented in all areas, so the further development of the sport is not guaranteed. In-depth interviews show that preparation is typically driven by long-term goals, but there are signs even of preparation based on short-term goals. Lack of cooperation with parents, continuous communication, conscious development clearly hinders the implementation of LTAD principles and practices. In addition, harmonization between physical education, community recreation, learning and elite sports is incomplete in some places. It has become clear that there are untapped opportunities in the domestic system. We hope that with this, innovative

directions and methodologies can be included in the training and further training of speed skating coaches and at the same time in the daily practice of coaches.

Keywords: LTAD, communication, innovation, development

Bevezetés

Az LTAD (Long-Term Athlet Development), a Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program Kanadából indult 2001-ben a magyar származású Balyi Istvántól, mely több országban már kipróbált és jól működő koncepcióként üzemel (Kanada, Ausztrália, Bahrein, Anglia, Skócia, Dél-Afrikai Köztársaság stb.). A program egyfajta paradigmaváltás a korábban megismert, sportolók felkészülését irányzó törekvésekkel szemben. Magyarországon a gyorskorcsolya sportágainkban 2003-tól módszeresen az LTAD-programra épülő edzéselméletet, módszertant és sportpedagógiát adaptáltuk saját környezetünkre, aminek eredményeképpen rövidesen a nemzetközi élvonalba kerültünk rövidpályás gyorskorcsolyázásban.

Az LTAD a sport, a rekreáció, az egészségügy és az oktatás területét összefogva elősegíti hosszú távú sportolófejlesztést egy többlépcsős edzés-, verseny- és regenerálódási programon belül. Útmutatást nyújt az egyén sport- és fizikai aktivitásában a csecsemőkorától kezdve a felnőttkor minden fázisán keresztül, valamint háttérrel nyújt a hosszú távú sportolófejlődés 10 kulcstényezőjéhez, amelyek az edzés és teljesítmény fejlesztésének legfőbb komponensei. A hosszú távú sportolófejlesztési program felvázolja a sportolók legfontosabb értékeit és alapelveit. A résztvevők szélesebb körű rálátást kapnak az élethosszig tartó sportra – a hosszú távú sportoló fejlődésére, és megtanulják, hogy ennek a programnak a felkarolása hogyan javítja a sport minőségét és a fizikai „írástudást”.

A Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program egy olyan részletes fejlesztési terv, amelynek általános koncepciója minden sportág környezetére adaptálható, legfőbb ismérve mégis az, hogy az utánpótláskorú versenyzők fejlesztését holisztikus módon közelíti meg. Ezt a szemléletet tükrözi Balyi István egy megállapítása, miszerint „egy nemzet egészsége és jólléte, valamint a nagy sporteseményeken megszerzett érmek csak melléktermékei egy hatékony sportrendszernek”.

A témaválasztásunkat indokolta, hogy az LTAD bevezetése sportágainkban komoly előrelépést eredményezett a rendszerszintű gondolkodásban, az összefüggések felismerésében, melyet egyfajta innovációs folyamatként értelmezhetünk az LTAD bevezetésével, hiszen megkezdtük a tudás alkalmazását. Az LTAD iránymutatásait figyelembe véve a felkészülésben alkalmazzuk az új ötleteket, edzés módszereket, technológiákat, amelyek segítségével magasabb minőséget, értéket hozunk létre, eredményesebbek leszünk. A *tudás* az innováció hajtóereje. A tudás a tapasztalat aktív alakításából előálló eredmény (Polányi, 1997).

Az LTAD alapelve a folyamatos jobbításra törekvés, amelyet a japánok egy szóval úgy hívnak, hogy „Kaizen”. A folyamatos jobbításra törekvés biztosítja a tudományos, az edzőszakmai és sportspecifikus innovációkat, tapasztalatokat

és megfigyeléseket, és a további kutatások terepét is biztosítja. Az LTAD a változás motorjaként észleli és reagál a testnevelésben, a rekreációban történő változásokra, és egyben egy koherens, logikus és könnyen alkalmazható programot kínál minden korosztálynak. A program egyfajta képzési és érzékenyítési lehetőséget kínál a sport, a rekreáció, a fizikai aktivitás és az oktatás érintettjei számára, összekötve a testnevelést, az iskolai sportot, a közösségi rekreációt, az élethosszig tartó aktivitást és az élsportot, egyúttal integrálja a különböző alrendszereket, mely a közös alapelveken és célokon alapul. A fejlődés érdekében minden résztvevőt invitál, bevon a közös gondolkodásba és további fejlesztések elvégzésére a magyar sport érdekében.

Ahhoz, hogy a folyamatos fejlődést biztosítsuk, rendszeresen ellenőriznünk kell, miképpen valósultak meg törekvéseink. A legfontosabb feladataink között kell szerepelnie többek között az optimális életkornak és nemnek megfelelő felkészülés és versenyeztetés biztosításának (Borms, 1986). Az edzés- és a versenyprogramok legtöbbször a naptári életkor alapján íródnak, ám a 10–16. életévükben járó sportolók között nagy fejlődésbeli eltérés mutatkozhat (Balyi, Way és Higgs, 2013). A versenynaptárt a biológiai és serdülőkori élettan, a sportfiziológia, a motoros tanulás, a sportpszichológia és a táplálkozástudományi törvények együttes figyelembevételével kell megtervezni és összeállítani (Mujika, Halson, Burke, Balagué és Farrow, 2018). A túlzott versenyeztetés pszichés túlterheléshez vezethet, és egyúttal a felkészülés háttérbe szorítását eredményezi, ami aluledzettséget okozhat hosszú távon (Telegdi, Balyi, és Györgyi, 2020).

További feladataink között szerepel a hosszú távú célok szem előtt tartása a felkészülés során. Sokan állítják, hogy az elit szint eléréséhez minimum 10 évnyi (vagy 10 000 óra) gyakorlás szükséges (Ericsson, Charness, Hoffman és Feltovich, 2006). Más vizsgálatok alapján 11–13 év kell az elit atlétáknak ahhoz, hogy a legmagasabb szintű teljesítményt elérjék (Gibbons, Hill–McConnell, Forster és Moore, 2002). A lényeges azonban az, hogy nem lehet lerövidíteni a kiválósághoz vezető időtartamot, a résztvevők fejlesztése hosszú folyamat, hozzávetőlegesen egy évtized vagy még ennél is több idő alatt lehet eljutni a nemzetközi szintre. Ez hosszú idő, de a rövid távú céloknak (eredménykényszer, bajnoki címek) nem szabad felülírniuk a sportolók hosszú távú fejlesztését (Viru, 1995).

Rendkívül fontos a program hatékonyságának biztosítása szempontjából a szülők partnerként történő bevonása a gyerekek képzésébe, a megfelelő rendszeres kommunikáció, egy szóval a szülői edukáció kialakítása és fenntartása (Balyi, Géczi, Bognár, Bartha, 2016). A sportoló-szülő-edző sportháromszög két csúcsának, a szülőnek és az edzőnek a kölcsönös kommunikációja elengedhetetlen fontosságú. A szülők ebben a rendszerben összekötő szereppel is rendelkeznek (Széplaki, Bachmann, Simon, Kovács, Gyömbér és Smohai, 2017). Korábbi kutatások egyértelműen bizonyítják a család, elsősorban a szülők erőteljes befolyásoló szerepét a fiatalok sportolási szokásainak kialakításában, a sportágválasztásban, a felkészülés folyamatában, majd a versenyzés során elért sikerekben, esetleg kudarcokban is (Bognár, Bicsérdy, Géczi, 2006; Fügedi, Bognár, Kovács, 2019).

További feladat a versenysport, a testnevelés és szabadidősport összehangolása. Egy jól tervezett edzésprogramban figyelembe kell venni az iskolai terheléseket is, melyekbe beletartoznak a tanulási terhelések és a vizsgák hatása is. Ha lehetséges, akkor az edzőtáborokat és a versenyre való utazásokat összehangba kell hozni az iskolai kötelezettségekkel. A mindennapos testnevelési órák, az egyéb sporteseményeken történő versenyeztetés és annak terhelése meghatározza, befolyásolja a terhelésdinamikát. A gyerekek különböző sporteseményeken történő indítása előtt fontos, hogy kommunikáljon az edző és a testnevelő. A kommunikáció rendkívül fontos, mert a különböző sportágakban egyszerre sportoló gyerekeknél a különböző edzéshatások interferenciát okozhatnak. (Telegdi, Balyi és Györgyi, 2020)

A megfelelő életkorban történő sportági specializáció kialakítása is egy fontos kritériumnak tekintendő. A korai specializáció a késői vagy nagyon késői specializációt igénylő sportágakban a következőket okozza:

- egyoldalú, sportágspecifikus felkészítés,
- az agilitás, az egyensúly, a koordinációs képességek és a gyorsaság hiánya; az alapvető mozgáskészségek, mozgásügyesség és sportkészségek, sportügyesség nem megfelelő szintje,
- túlterheléses sérülékenység,
- korai kiégés,
- lemorzsolódás.

(Telegdi, Balyi és Györgyi, 2020)

A kutatás célja

A kutatásunk célja rávilágítani, hogy az LTAD által megfogalmazott legfőbb célkitűzéseket, valamint a sportban fellelhető legfőbb hiányosságokat sikerült-e a hazai rövidpályás gyorskorcsolya sportágban megszüntetni, és ha nem, akkor ez milyen okokra vezethető vissza.

A kutatás bemutatása

A kutatás során az utánpótláskorú versenyzők edzésterveit (N = 4) és edzőik (N = 4) nézeteit vizsgáljuk a strukturált interjú módszerével a junior D-C (11–15 éves) és junior B-A (15–20 éves) korosztályok vonatkozásában. A vizsgálat során négy csoportot vizsgálunk, amelyek közül mindegyik csoportban a junior versenyzők szempontjából végzünk kutatásokat. A négy csoport két egyesületből (tagszervezet), egy junior válogatott és egy felnőtt válogatott (amelyben junior versenyzők is dolgoznak) csoportból áll.

A kutatás során a következő dokumentumelemzéseket és mélyinterjúkat végeztük el:

- I. Az LTAD-program vizsgálata.

- II. A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség Sportági Stratégiájának vizsgálata.
- III. A felnőtt válogatott, a junior válogatott és két tagszervezet 2019–2020-as szezonbeli éves felkészülési programjának, mezociklusának, mikrociklusának és egy napi edzésének vizsgálata.
- IV. Mélyinterjú a vizsgált dokumentumokat készítő és azok alapján dolgozó két utánpótlásklub-edzővel (KE1, KE2), egy junior válogatott edzővel (JVE) és egy felnőtt válogatott edzővel (FVE) készült, aki szintén foglalkozik junior korosztályú versenyzővel a felnőtt válogatott keretben.

I. Az LTAD-program dokumentumelemzés vizsgálata

A kutatás során dokumentumelemzés módszerével először az LTAD-programot vizsgáltuk meg. A program háttérrel nyújt a hosszú távú sportolófejlődés 10 kulcstényezőjéhez, amelyek az edzés és teljesítmény, valamint e kettő optimális környezetének kialakításához szükséges feltételek legfőbb komponensei. Ezen kulcstényezők figyelembevétele meghatározó a hosszú távú sportolófejlesztés optimális kialakítása során. Ez a 5+5 tényező a következő:

Az 5 motoros képesség:

- 1. Erő
- 2. Állóképesség
- 3. Gyorsaság
- 4. Ügyesség
- 5. Hajlékonyság, izomlazaság

Valamint kiegészítő 5 feltétel:

- 6. Alkat/termet (differenciált képzéssel összefüggő szempont)
- 7. Iskolai körülmények (iskolai terhelés mint befolyásoló tényező)
- 8. Pszichológia (mentális egészség)
- 9. Fenntarthatóság (regeneráció)
- 10. Szociokultúra (sport által kialakuló szocializációs készségek)

Az LTAD-program felsorol egy sor a magyar sportra is jellemző hiányosságot és azok várható következményeit, amelyek megakadályozzák a fejlődést, akár a versenysportról, akár a rekreációról van szó. Ezek közül kiemeltünk néhány meghatározó hiányosságot, amelyeket a kutatásunk során alapvető szempontként használunk mind a dokumentumelemzés, mind az interjúk során.

Az LTAD-programból kiemelve a mai nemzetközi sportban megtalálható hiányosságokat vizsgáljuk, mint például a fiatal sportolók túlversenyeztetése és egyben aluledzése vagy a felnőtt edzéstervek és versenyeztetési tervek alkalmazása junior korú versenyzők esetében. Hasonlóképpen vizsgáljuk, hogy vajon fiúk számára írt edzéseket alkalmaznak-e lányoknál, valamint hogy a felkészítést elsősorban a rövid távú célok irányítják-e (győzelem, bajnoki cím), és nem a hosszú távú teljességre törekvés, illetve hogy a szülők informálása, képzése, fejlesztése megtörténik-e a sportolók hosszú távú felkészítésének szempontjából (táplálkozás, regeneráció, érési jellemzők és pszichoszociális fejlesztés). Emellett vizsgáljuk, hogy van-e összhang a testnevelés, a közösségi

szabadidős sport és az élsport programjai között, és hogy a sportág túl korán specializálja-e a sportolókat azért, hogy bevonzza és megtartsa őket a sportág számára.

II. A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség Sportági Stratégiájának vizsgálata

A dokumentum vizsgálata során azt elemeztük, hogy az LTAD-ben szereplő hiányosságok elkerülésére vonatkozóan a szövetségi stratégia tartalmaz-e iránymutatásokat, illetve utalásokat, amellyel az LTAD elveit erősíti.

1. Túlversenyeztetés, aluledzés jellemző a sportágra?

A MOKSZ Stratégia nem ad iránymutatást a különböző korosztályok versenyeztetését illetően. A stratégiában a junior és felnőtt korosztályok számára a versenynaptárban rögzített időpontokban versenylehetőségeket biztosít a szövetség, és a szakma dönti el a célversenyek kivételével, hogy mely versenyzőjét hol és a szezonon belül hány alkalommal versenyezteti.

Az edzésekre vonatkozóan azok számával kapcsolatban nem tartalmaz utalást a stratégia.

2. Felnőtt versenyrendszer alkalmazása fiatal sportolóknál jellemző a sportágra?

A gyorskorcsolya sportversenyeinek felsorolásánál minden versenynél meg van adva a naptári életkor alapján meghatározott korosztály és az életkori sajátosságoknak megfelelő versenyprogram (pl.: koordinációs képességfejlesztést célzó gyakorlatsorok), illetve versenytáv.

3. Sportágunkban felnőtt edzésprogramot alkalmaznak fiatal sportolóknál?

4. Fiúk számára írt edzéseket alkalmaznak lányoknál a sportágban?

5. A sportágban a felkészítést elsősorban a rövid távú célok irányítják (győzelem, bajnoki cím) és nem a hosszú távú teljességre törekvés?

6. Jellemző a sportágra a szülők informálása, képzése, fejlesztése a sportolók hosszú távú felkészítésének szempontjából (táplálkozás, regeneráció, érési jellemzők és pszichoszociális fejlesztés)?

A 3–6. pontokra vonatkozóan nincs utalás a sportági stratégiában.

7. Összhang van a testnevelés, a közösségi szabadidős sport és az élsport programjai között?

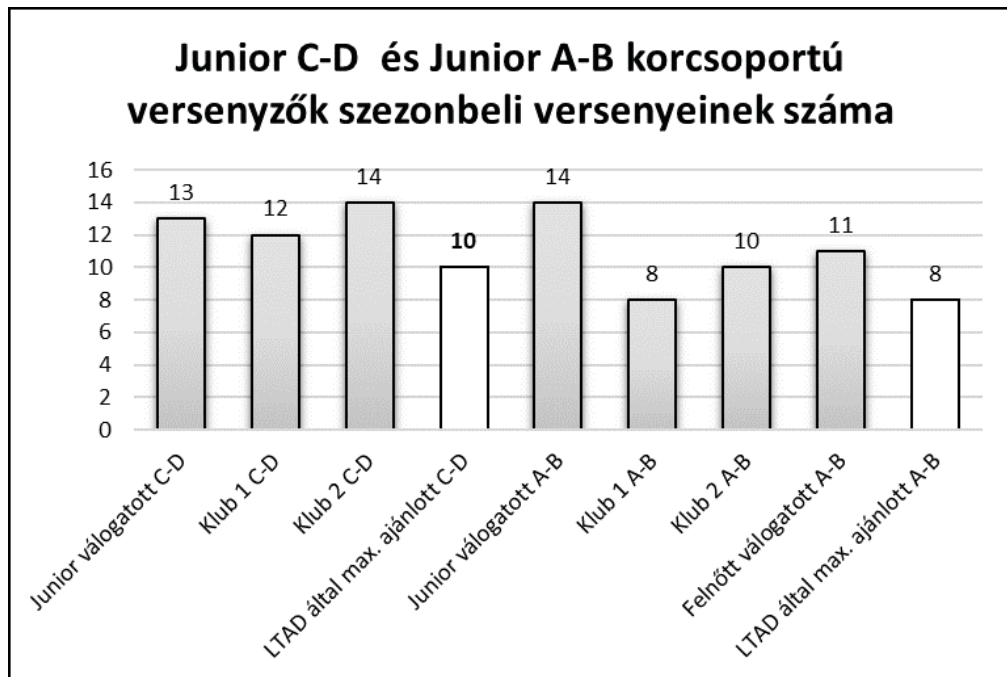
A diáksport szövetséggel szoros a szövetség együttműködése, a diákolimpia versenyait a hazai versenynaptárba a többi korosztályos verseny figyelembevételével emelik be. A szövetség közösségi és szabadidős tevékenységei szövetségi rendezés alatt működnek, így azok a rendszerben összhangban vannak. A közoktatási intézményekkel, testnevelőkkel, iskolákkal szoros a szövetség kapcsolata, így az élsporttal összhangban van az iskolai fejlesztés.

8. A sportág túl korán specializálja a sportolókat azért, hogy bevonzza és megtartsa őket a sportáguk számára?

Erre vonatkozóan nincs utalás a stratégiában.

III. A vizsgált csoportok 2019–2020-as szezonjában az éves felkészülési program dokumentumainak vizsgálati eredményei (egy mezociklus, egy mikrociklus és egy napi edzés), valamint a strukturált interjúk eredményei

1. Jellemző, hogy fiatal sportolókat túlversenyeztetik és egyben aluledzik. A túlversenyeztetés és aluledzés vonatkozásában az éves felkészülési tervek dokumentumelemzése a meghatározó. Az 1. számú táblázat a junior C-D korcsoport és az A-B korcsoport felkészülési és célversenyeinek összesített számát tartalmazza egy versenyszezonra vonatkozóan.



1. táblázat: A junior C-D és A-B korcsoportú versenyzők versenyszezonon belül tervezett versenyek száma és az LTAD által javasolt versenyek száma

A számadatok alapján kiderült, hogy szeptembertől áprilisig 8 hónap a versenyszezon hossza. A versenyek száma a korosztályos hosszú távú felkészítés szempontjából sok. Az LTAD ajánlása szerint maximum 10 verseny/szezon ajánlott a junior C-D korosztálynak, míg maximum 8 verseny a junior A-B korosztálynak. Elmondható, hogy nagyrészt túl vannak versenyeztetve a vizsgált versenyzők.

Az interjúk alapján az edzők nem tartják magasnak a versenyek számát. Idézzünk egy klubedzőt:

„Alkalmazkodom a versenynaptárhoz, igyekszem minden lehetőséget megragadni a gyerekek versenyzésére.” KE1

2. Felnőtt versenyrendszer alkalmazása fiatal sportolóknál

A versenyrendszer vonatkozásában a szövetség korcsoportos versenyeket rendez, melyekre a klubok edzői szabadon nevezhetik a versenyzőiket. A versenyek

programja és távjai az életkori sajátosságoknak megfelelően a szövetség versenybizottsága által és a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség által van meghatározva, ami megegyezik az LTAD iránymutatásával, tehát nem felnőtt versenyrendszert alkalmaznak fiatal sportolóknál. Az edzőkkel végzett interjúk szerint azonban kisebb módosításokra azért szükség lenne az életkorok és versenytávok összehangolásában. Az egyik klub edzője ezt így fogalmazta meg:

„A hazai és nemzetközi versenyszabályzat jól szabályozza a kérdést, azonban szerintem lehetnének kissé rövidebbek a távok a junior C-D korosztályban, ami jobban illeszkedne az életkori sajátosságokhoz és a szenzitív időszakokhoz egyaránt.” KE1

3. Felnőtt edzésprogramot alkalmaznak fiatal sportolóknál.

Erre vonatkozóan az interjúkból egyértelműen kiderült, hogy csak a felnőtt válogatottnál alkalmaznak felnőtt edzésprogramot fiatal versenyzőknél. Ezzel kapcsolatban a felnőtt válogatott edző a következőt nyilatkozta:

„A junior korú versenyzőknek jót tesz, ha a felnőtt példaképeikkel együtt edzenek. A korosztályból fakadó különbségekre, az egyéni reakciókra figyelünk, differenciálunk, de nagyon gyorsan adaptálják a juniorok ezen a szinten már a felnőttek számára kiírt munkát.” FVE

A junior válogatott edzője és egy klubedző szerint jellemző a folyamat, náluk ugyan nem fordul elő, de máshol klubszinten észlelhető. Idézzük az egyik junior válogatott edzőt:

„Mi igyekszünk testre szabni, a korosztályos specifikumoknak, szenzitív időszakoknak megfelelően differenciálni a képzést, de ezt klubszinten már nem látom, hogy mindenütt megvalósulna.” JVE

Az éves felkészülési programok mezociklusainak, mikrociklusainak és a napi edzésnek a dokumentumvizsgálatai alapján a felnőtt válogatott programjaiban nem találtunk differenciálást a junior A-B korosztályú 18-20 éves versenyzők és a felnőtt versenyzők edzésprogramjában. Versenyeztetés szempontjából ugyanabban a versenyrendszerben szerepelnek, de például a szenzitív időszakok és az LTAD elvei szerint a junior versenyzőknek még differenciált felkészülést kellene végezniük. Tehát elmondhatjuk, hogy a felnőtt válogatottban dolgozó junior A-B korú versenyzők felnőtt edzésprogramot végeznek junior koruk ellenére.

4. Fiúk számára írt edzéseket alkalmaznak lányoknál.

Dokumentumelemzéseink során az éves felkészülési programok, a mezociklusok, mikrociklusok és napi edzés vizsgálatai alapján megállapítottuk, hogy mindegyik vizsgált csoportban differenciált edzést folytatnak a fiúk, illetve a lányok. Ezt erősítették meg az interjúink is, amelyek között az egyik klubedző a következőt mondta:

„Én nagy hangsúlyt helyezek a differenciált képzésre, és nemcsak az életkor, hanem a nemek tekintetében is.” KE1

A strukturált interjúk alapján is megállapítottuk, hogy differenciált edzés jellemzi a lányok és fiúk felkészítését.

5. A felkészítést elsősorban a rövid távú célok irányítják (győzelem, bajnoki cím), és nem a hosszú távú teljességre törekvés.

Ez az éves felkészülési programok, a mezociklusok, mikrociklusok és egy napi edzés dokumentumvizsgálatai alapján nem derült ki, azonban mindegyik edző az interjúk során a hosszú távú célokat tartotta meghatározónak a felkészítés során. Idézzük az egyik klubedzőt:

„Én és a kollégáim a klubunkban a válogatottságra és távoli célként az olimpiára készítjük a gyerekeket, nem az azonnali győzelmekre. Ha ezt a célt nem is mindenki éri el, de addig egészségre nevelünk, és tartalmas időtöltést biztosítunk számukra.” KE2

Két edző szerint néhány klubban jellemző a rövid távú célok alapján történő felkészülés, de mindketten az okok között a szülői nyomást emelték ki. Idézzük az egyik edzőt, a felnőtt válogatott edzőjét:

„Szerintem igyekeznek az edzők hosszú távú célokat kitűzni, de ettől néha a szülők nyomása az azonnali siker érdekében eltéríti őket.” FVE

A vizsgált edzők mindegyike hosszú távú célokat tűzött ki a felkészülés szempontjából, amely megegyezik az LTAD céljával.

6. A szülők informálása, képzése, fejlesztése nem történik meg a sportolók hosszú távú felkészítésének szempontjából (táplálkozás, regeneráció, érési jellemzők és pszichoszociális fejlesztés).

Az éves felkészülési programok, a mezociklusok, mikrociklusok és a napi edzés dokumentumvizsgálatai alapján kiderült, hogy a klubok, de még a junior válogatott vezetése is készít a szülők számára összefoglaló programokat arról, hogy a gyerekek elkövetkező időszakban mit fognak csinálni, hogy megfelelő információkkal rendelkezzenek a szülők gyermekeik elfoglaltságait illetően. Ezt megerősítették az interjúk is, amelyek közül idézzük az egyik junior válogatott edzőt és az egyik klubedzőt:

„Minden héten már szombaton megkapják a szülők a gyermekük következő heti programját, melyhez az éves program is csatolva van, hogy tervezni tudjanak. Természetesen szakmailag nem olyan részletes, de szerintem eléggé informatív.” JVE

„A szülők edukációjára helyezünk hangsúlyt, például mit egyenek a gyerekek, mennyit pihenjenek, hogy öltöztessék fel őket, hogyan segíthetik gyermeküket stb. Ezekre az oktatásokra a szülői értekezleteken és személyes konzultációkon kerítünk sort.” KE2

7. Nincs összhang a testnevelés, a közösségi szabadidős sport és az élsport programjai között.

Ez nem derül ki az éves felkészülési programok, a mezociklusok, mikrociklusok és egy napi edzés dokumentumvizsgálatai alapján. Az interjúkból azonban az derült ki, hogy a gyerekek többsége sportiskolába jár, így jó az összhang a testnevelés, a közösségi szabadidős sport és az élsport programjai között. Az egyik klubedző ezt így foglalta össze:

„A versenyzőim nagy része sportiskolába jár, így sokkal könnyebb összeegyeztetni az edzéseket, versenyeket és a tanulást. Jellemzőbbek a nehézségek a nem sportiskolába járó versenyzőink esetében.” KE2

8. Néhány sportág túl korán specializálja a sportolókat azért, hogy bevonzza és megtartsa őket a sportáguk számára.

Ez nem derül ki az éves felkészülési programok, a mezociklusok, mikrociklusok és egy napi edzés dokumentumvizsgálatai alapján, és az interjúkból az derült ki, hogy nem törekszenek a korai specializációra az edzők. Idézzük az egyik klubedzőt:

„Szerintem ez a mi sportágunkra nem jellemző, inkább mi érzékeljük más sportágaknál. Mi igyekszünk az LTAD által meghatározott általános képességfejlesztésre törekedni, és például hagyjuk, hogy más sportágakban is kipróbálják magukat.” KE1

Megbeszélés

A kutatásunk alapján a túlversenyeztetés az edzői vélemények alapján nem jellemző, azonban az éves edzéstervek mást mutatnak. Mindenesetre a túlversenyeztetés problémaköre nem alábecsülendő, hiszen komoly veszélyforrást jelent a hosszú távú felkészülés során, ami az aluledzéssel is párosulhat, és ez már komolyabb problémaként jelentkezik az edzőknél. Lénárt (2019) szerint a klub- és szövetségi érdekek sajnos sokszor nem az optimális versenyeztetés irányába billentik a mérleget.

A felnőtt versenyrendszer alkalmazása fiatal sportolóknál nem jellemző, azonban az életkori sajátosságok vonatkozásában még finomításra szorulnak a versenytávok, annak ellenére, hogy a nemzetközi és hazai szövetség egyaránt figyelmet fordít rá.

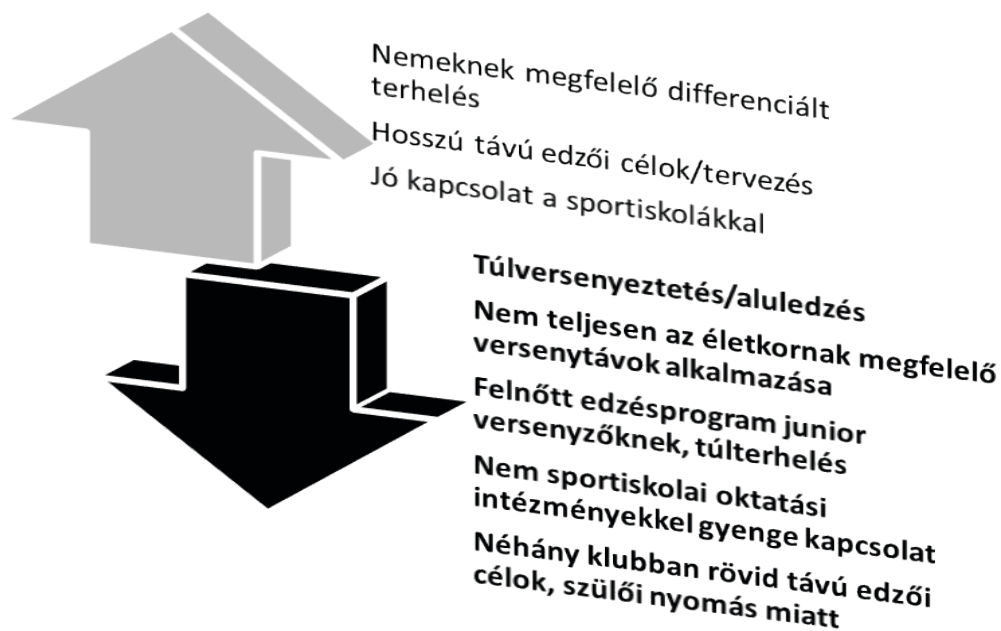
A felnőtt edzésprogramok fiatalokkal történő alkalmazását illetően az eredmények alapján megállapítottuk, hogy folyamatos monitorozásra szorul, hiszen a hosszú távú felkészülés folyamatának egyik legfontosabb mérőföldkövéről beszélünk, amely a versenyzők folyamatos fejlődésének egyik meghatározó eleme. Nagy, Sós és Ökrös (2012) korábbi úszókon végzett vizsgálatai alapján megállapították, hogy a magyarországi úszók a rendszeres edzések megkezdésétől egészen 12-13 éves korig testi és szellemi érettségükhöz képest jóval nagyobb terhelésnek vannak kitéve.

A fiúk számára írt edzések alkalmazása lányoknál nem jellemző sportágunkban, ami az LTAD elvárásainak megfelel.

A felkészítést a hosszú távú teljességre törekvés jellemzi, a vizsgálatba bevont edzők eredményei alapján erre a megállapításra jutottunk, azonban a vizsgálatba bevont edzők a környezetükben dolgozó többi edző esetében azért tapasztalják a rövid távú célokra épülő felkészülés jegyeit, melyet alapvetően néhány edző tevékenysége és nagyjából a szülői megnyilvánulások tükröznek. A szülői edukáció hiánya ennél a problémakörnél is markánsan megjelenik éppúgy, mint a szülői tájékoztatás, fejlesztés hiányossága, ami egyértelműen destruktív folyamatként jelentkezik az LTAD hosszú távú céljainak megfogalmazása és a hosszú távú felkészülés szempontjából.

A testnevelés, a közösségi szabadidős sport, a tanulás és az élsport közötti harmonizáció szövetségi szinten, valamint klubszinten egyaránt megoldottnak látszik, azonban ez elsősorban a sportiskolákkal kapcsolatban áll fenn, a nem sportiskolák esetében még felmerülnek a témában problémák. Az LTAD ajánlásának megfelelően a sportszervezeteknek és az oktatás egyéb résztvevőinek folyamatos szoros együttműködésre van szüksége az egységes és hatékony hosszú távú sportolófelkészítés programjának zökkenőmentes megvalósításához.

Az LTAD kanadai, szülők számára készült információs anyagából (LTAD information for parents) kiderül, hogy az edzéstervek nagy része a legtöbb sportágban a korai specializációt, valamint a korai intenzív edzést hangoztatja, csakhogy ez nem segíti a gyermeket abban, hogy a lehető legjobb lehessen. Ennek jeleit nem találtuk a vizsgálataink során. A korai specializáció jeleivel nem találkoztunk vizsgálataink során. A vizsgálataink összefoglalóját az 1. számú ábra mutatja.



1. ábra: A vizsgálataink során alkalmazott szempontrendszer alapján az LTAD-program megvalósult és még hiányos területei

További kutatások elvégzését látjuk szükségesnek, hogy teljes képet kapjunk A Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program működésének és hatásmechanizmusának vonatkozásában azáltal, hogy a versenyzőket a szülőket és sportvezetőket is bevonjuk a kutatásokba.

A gyorskorcsolya sportágakban bevezetésre került LTAD-programmal elért eredmények további folytatásához a hiányosságok megszüntetésére van szükség, amelyekre a jelen kutatás is rámutatott. Az LTAD rendszere csak egy keretet ad, amelyben a sportágaknak lehetőségük van a folyamatos innovációra, de csak abban az esetben, ha az eredményesség és a sikerek mellett észreveszik a szakemberek a hiányosságokat is. A kutatásunkat is az a cél vezérelte, hogy a hiányosságok feltérképezését követően megtaláljuk azokat a módszereket, amelyekkel egy folyamatos szakmai megújulást biztosíthatunk úgy, hogy reagálunk a kor igényeire és a folyton változó társadalmi kihívásokra.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Balyi István, Géczi Gábor, Bognár József, Bartha Csaba (2016). Hosszútávú sportoló fejlesztési program. A Magyar Olimpiai Bizottság kiadványa, Budapest, Magyarország : Magyar Olimpiai Bizottság (MOB).
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Bognár J., Bicsérdy G., Géczi G. (2006). A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban. Kalotagathia, 1-2.sz., A Magyar Testnevelési Egyetem Közleményei, Budapest, 86–95.p.
- Borms J. (1986). The child and exercise: An overview. Journal of Sport Sciences, 4, 3–20. <https://doi.org/10.1080/02640418608732093>
- Fügedi, B., Bognár, J., Kovács T., L. (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében. Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport, 46, 47–55.p. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>
- Gyömbér, N., Kovács, K., Imre, T. Zs., Lénárt, Á., Menczel, Zs. (2019). Fejben dől el. Budapest, Noran Libro Kft., 4–13.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L.M., Balagué, G., Farrow, D. (2018). An integrated multifactional approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2018, 13, 538–561. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0093>
- Nagy, N., Sós, Cs., Ökrös, Cs. (2012). Ellentmondások a fiatalok úszók felkészítésében. Magyar Edző, Bp. 2012/2, 17–19.
- Polányi Mihály (1997b). Az ember tudománya. In Polányi Mihály: Tudomány és ember, Argumentum, Bp.
- Széplaki, A., Bachmann, P., Simon, J., Kovács, K., Gyömbér, N., Smohai, M. (2017). „Kutatás közben”, A 7–13 éves sportoló gyerekek szüleivel kapcsolatos

- Kétszempon­tú Sportolói Támogatás Kérdőívcsomag magyar nyelvű bemutatója. Alkalmazott pszichológia 2017.17(1) 61–75.
- Telegdy, A., Balyi, I. (2017). A korcsolyasport hosszútávú fejlesztési programja. Összefoglaló. Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség kiadványa. Budapest.
- Telegdi, A., Balyi, I., Györgyi, J.(2020). A gyorskorcsolyasportok hosszútávú fejlesztési programja. Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség kiadványa. Budapest.
- Way, R., Balyi, I., Higgs, C., Bluehand, M., Cardinal, C., Higgs, C., Narris, S.,Grave, J. (2007). A sport parent's guide. In Canadian sport for life: Long-term athlete development. Canadian sport centres. Ottawa.

Szerző:

Telegdi Attila

a.telegdi@gmail.com

Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

THÜR ANTAL

A FIZIKAI AKTIVITÁS IRÁNTI ATTITÚD, A FITTSÉGI MUTATÓK ALAKULÁSA A SZÜLŐI MINTA ÉS A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS IMPLEMENTÁCIÓJÁNAK TEKINTETÉBEN

ATTITUDE TO PHYSICAL ACTIVITY, FITNESS INDICATORS ON THE PERSPECTIVE OF PARENTAL SAMPLE AND THE IMPLEMENTATION OF DAILY PHYSICAL EDUCATION

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Absztrakt

Számos tényező alakítja ki a testnevelés, a fizikai aktivitás, egyáltalán a mozgással eltöltött szabadidő minőségét és mennyiségét és az egészséges életmódszemlélet kialakulását, mely egyben a testnevelés tantárgy és az egészségnevelés fő célja is.

Kutatásunkra előtanulmányként tekintünk. Vizsgálatunkban két általános iskola felső tagozatos diákjai vettek részt. A két iskolatípust korábban összehasonlítottuk a pedagógiai programok, a testnevelésórák helyi szervezése és a tanulók motoros képességei szempontjából is, melynek kapcsán igazolást nyert, hogy a multilaterális képzésben részt vevők jobb eredményeket produkáltak. Jelen kutatásban a szülői példa befolyásoló szerepének összefüggéseit vizsgáltuk a testnevelés és a mozgás, az egészséges életmód iránti igény kialakítása szempontjából. Tanulmányunkban kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a szülők sport iránti elkötelezettségét, sportmúltját, és összefüggést feltételeztünk a tanulók tantárgyi, illetve mozgás iránti hozzáállásában. Az összefüggéseket a NETFIT tesztrendszeren keresztül a motoros képességekkel is szembeállítottuk, és feltételeztük, hogy van kapcsolat a szülői példa és a fizikai teljesítmény eredményei között.

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a szülői példamutatás fontos komponense az egészséges életmód igény kialakításának, ugyanakkor a mai fiatalok igénye, véleménye nemcsak markánsan elkülönül a szülőkéétől, de önálló és határozott kifejeződést takar.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, egészséges életmód, szülői példa, fizikai aktivitás

Abstract

Many factors shape the quality and quantity of physical education, physical activity, leisure time spent on exercise in general, and the development of a healthy lifestyle, which is also the subject of physical education and the main goal of health education.

We consider our research as a preliminary study. Our study included upper secondary students from two primary schools. The two types of schools were also previously compared in terms of pedagogical programs, the local organization of physical education classes, and their motor skills, in connection with which it was proved that the participants in multilateral training produced better results. In this research, we examined the correlations of the influential role of the parental example in terms of physical education and movement, and the development of the need for a healthy lifestyle. In our study, we examined the parents' commitment to sports and the past of sports using a questionnaire method and hypothesized a correlation between the students' attitudes towards subjects and movement. Correlations were also contrasted with motor skills through the NETFIT test system and we hypothesized that there was a relationship between parental example and the attitude of physical activity.

Based on our results, we can say, that parental example is an important component of the development of the need for a healthy lifestyle, but at the same time the needs and opinions of today's young people are not only markedly separated from their parents, but also cover their independent and definite expression.

Keywords: everyday physical education, health behaviour, parental example, physical activity

1. Bevezetés

Az aktív életmód, a rendszeres fizikai aktivitás, a sport gyermekkorban kialakított megfelelő szokásrendszere és az egészségmagatartásra gyakorolt élethosszig tartó pozitív hatása számos tanulmány által bizonyított (Fügedi, 2009; Fügedi, Capel, Dancs és Bognár, 2016; Fügedi és mtsai., 2017; Janssen Ian, LeBlanc Allana G., 2010). A testnevelésórák tekintetében azonban jóval kevesebb vizsgálat ismert. Általában valamilyen iskolai egészségfejlesztő program vagy az egész napos fizikai aktivitás objektív mérése jelenik meg különböző módszerekkel, így a testnevelésóra hatása önállóan nem tanulmányozható (Mikulán, 2013). Az egészséges életmód kialakítása, a felnőttkori életminőség javítása fokozott elvárás

támaszt a mindennapos testnevelés felé (Szakály és mtsai., 2018). A társadalmi, személyi és műveltségterületi értékrendszer, a helyi tanterv és a pedagógiai program, a testnevelőtanár nézete, a testnevelés tantárgyi cél- és eszközrendszere a tervezéssel és gyakorlatban történő megvalósítással szoros kapcsolatban van (Bognár, 2009, 2019), befolyásolják az iskolai feltételek (Fehérvári, Híves, 2019), és ezek összessége hatással bír a fittségi mutatókra (Thür, Fügedi, 2020). A kilencvenes és kétezres években vizsgált tanulók elmaradnak az elvárt fizikai aktivitás szintjétől (Csányi, 2010), a testnevelő „szabadidőszervező” szerepe is megváltozik (Hamar és mtsai., 2006). A mindennapos testnevelés sem hozott jelentős javulást a motoros képességek funkcionális mutatóit vizsgálva, melyet kutatások a nem megfelelő attitűddel magyaráznak (Szakály és mtsai., 2019). Az iskolai testnevelés csak akkor érheti el igazi célját, ha a tanulók képessé válnak a tanultakat alkalmazni a mindennapokban (Révész, Csányi, 2015), ezért fontos szabadidős tevékenységük, sportolási szokásaik vizsgálata.

A szülő, a család befolyással lehet a gyermek sportolási szokásaira, mind példamutatással, mind a nevelés más eszközeivel. Ezért feltételeztük, hogy a szülői sporttevékenység mint példa fontos faktora lehet a fizikai aktivitás iránti hozzáállásnak, és befolyásolja a tanulók sportolási szokásait, illetve feltételezi a megfelelő egészséges életmód-szemlélet kialakulását és az egészségmagatartás magas szintjét, melyet korábbi tanulmányok igazoltak (Patkó, Bíró, 2009; Herpainé Lakó, 2014). Kutatásunkra előtanulmányként tekintünk. Vizsgálatunkban két általános iskola felső tagozatos diákjai vettek részt. A két iskolatípust korábban összehasonlítottuk a pedagógiai programok, a testnevelésórák helyi szervezése és a tanulók motoros képességei szempontjából is, melynek kapcsán igazolást nyert, hogy a multilaterális képzésben részt vevők jobb eredményeket produkáltak (Thür, Fügedi, 2020). A következő tanévben a fittségi tesztek eredményeinek vizsgálatát a sportolási szokások, a fizikai aktivitás és a szülői minta szegmenséből tanulmányoztuk.

2. Anyag és Módszer

Mintánkat két általános iskola felső tagozatos diákjai alkották az északkeleti országrészből, ahol a tanulók a NETFIT méréseken is gyengébben teljesítettek (Csányi et al., 2017, 2018). Az iskolákat szakértői mintavétellel, a testnevelésóra megvalósítási formáinak figyelembevételével választottuk ki. A két intézmény földrajzilag közel esik egymáshoz. Az egyházi fenntartású iskolában mindennap van testnevelésóra, a központi fenntartású iskolában a három testnevelésóra mellett a diákok két órát néptáncal vagy külső egyesületi formában teljesítenek, melyre a törvény lehetőséget biztosít. (*Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CX. törvény*, valamint a 20/2012. [VIII. 31.] EMMI rendelet) A mindennap testnevelésórán részt vevő diákoknak délutáni foglalkozások keretében fakultatív módon lehetősége van kézilabdázni, futballozni vagy az íjászat alapjaival ismerkedni, mely mind hozzájárul sokszínű képzésükhöz. Célunk volt megvizsgálni a szü-

lők és tanulók sportolói szokásait, a diákok hozzáállását a fizikai aktivitáshoz, szabadidőben végzett tevékenységeiket rangsorolni, illetve adatainkat a felső tagozatos diákok esetében különböző fittségi teszteken nyújtott teljesítményük kapcsán a szülői minta hatásával is párhuzamba állítottuk. Saját kérdőívet állítottunk össze feltételezéseink alapján. A szülők és diákok sportolási szokásait zárt kérdésekkel, illetve Likert-skála mérőszámaival tanulmányoztuk. Kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a szülők sport iránti elkötelezettségét, sportmúltját, és összefüggést feltételeztünk gyermekeik mozgás iránti hozzáállásában, továbbá fizikai teljesítőképességében, melyeket az SPSS 23.0 rendszerben keresztábrával és khi-négyzet próbával elemeztünk. Az összefüggéseket a NETFIT tesztrendszeren keresztül a motoros képességekkel is szembe állítottuk. A fittségi tesztek eredményeit a szülői hatás szempontjából kétmintás t-próbával statisztikailag is összehasonlítottuk ($p < 0,05$). A vizsgált felső tagozatos tanulói létszám közel azonos, a központi fenntartású intézményé 144 fő, a másik vizsgált intézményben 147 fő. A motoros teszteken a diákok mindegyike részt vett, a kérdőívet értékelhetően 107, illetve 130 tanuló töltötte ki.

3. Eredmények

Kapott válaszaink alapján van kapcsolat a szülők sporttevékenysége és gyermekeik fizikai aktivitása között. A vizsgált motoros képességek tekintetében az egyházi fenntartású iskola tanulói szignifikánsan jobban teljesítettek. Az egyházi fenntartású iskolában több szülő sportol. Jóval magasabb az iskolai végzettség, ugyanakkor a sportolási szokásokat és fizikai aktivitást vizsgáló válaszok között nincs kimutatható különbség. Az egyházi fenntartású iskola tekintetében összefüggést találtunk az apa sportolói tevékenysége és gyermekeik egyesületi sportolását, illetve a napi fizikai aktivitást vizsgáló kérdéseink között ($p < 0,05$). A központi fenntartású általános iskolában ezekben a kérdésekben nem találtunk összefüggést, ugyanakkor az egyesületben sportoló diákok száma és a naponta fizikai aktivitást végzők száma is hasonló, de a szülői minta azt kisebb mértékben befolyásolta, ami statisztikai próbával nem kimutatható.

	Egyházi fenntartású iskola	Központi fenntartású iskola
Sportol(t) a szülő	63,5%	43%
Egyesületben sportol	43%	28%
Egyáltalán nem végez fizikai aktivitást	7%	9%
Naponta végez fizikai aktivitást	38%	34,5%
Hetente végez fizikai aktivitást	28%	31%
Havonta végez fizikai aktivitást	1,5%	4%
Ritkábban végez fizikai aktivitást	25,5%	21,5%

1. táblázat: A vizsgált intézmények százalékos összehasonlítása a szülők sporttevékenysége, a tanulók fizikai aktivitása szempontjából
(Forrás: saját szerkesztés)

	Egyházi fenntartású iskola	Központi fenntartású iskola
Olvasok, tanulok	3,57	3,89
TV, mozi, videó	2,81	2,42
Színház, kiállítás, kultúra	4,36	4
Sportolok	2,93	2,85
Barátokkal vagyok	2,76	2,35
Semmit nem csinál	4,51	5,44

2. táblázat: A vizsgált intézmények összehasonlítása tanulók szabadidős tevékenysége rangsorának átlagai tekintetében 1-től 6-ig (1 – a legszívesebben, 6 – legkevésbé)
(Forrás: saját szerkesztés)

A NETFIT teszteken az egyházi iskola tanulói jelentősen jobban teljesítettek (3. táblázat), melyet a kétmintás T-próba statisztikai összevetése is igazolt. A tanulók – akik nagy számban a NETFIT egészségzónában teljesítettek – között statisztikailag is kimutatható különbség látszik, ami az attitűd különbségeire utal. Eredményeink alapján a szülői befolyás, mint a sportolási szokásokban kevésbé jelenik meg, ugyanakkor látható, hogy a tanulók, akik sportolnak, jobban teljesítenek a fittségi teszteken, és ez befolyással van egészségtudatuk és az élethosszig tartó mozgásigény kialakulására.

Központi általános iskola és AMI (n = 144)					Egyházi fenntartású általános iskola (n = 147)			
Állóképesség Ingafutás VO2MAX (ml/kg/min)								
	Fiúk (n = 71)		Lányok (n = 73)		Fiúk (n = 64)		Lányok (n = 83)	
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					46,74	0	40,76	0
11	40,29	3,97	39,55	3,16	43,03	3,76	41,69	2,33
12	38,19	2,19	36,3	1,16	41,55	4,75	40,95	3,18
13	38,49	2,92	36,87	1,97	46,38	7,16	44,53	4,11
14	36,55	4,09	38,01	3,87	43,25	5,9	41,55	4,16
15	32,99	0,95	40,82	4,81	51,16	5,69	39,4	3,78
16	40,14	7,01	34,23	0			38,63	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-5,360		9		,000	
Ütemezett hasizom teszt (db)								
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					72	0	80	0
11	22,83	6,87	18,6	5,95	52,55	20,74	44,32	28,74
12	20,83	9,75	19,43	8,17	68,71	20,4	60,36	25,47
13	26,8	11,3	26	6,95	62,94	24,01	69,61	20,37
14	29,88	6,7	29,29	4,53	67,25	16,76	65,47	20,05
15	21,5	0,5	26,5	8,05	78	2,83	61,33	22,95
16	27	6	20	0			38	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-5,360		9		,000	
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)								
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					14	0	12	0
11	8,67	4,75	9,1	3,94	13,3	4,89	9,82	5,51
12	9	3,7	5,14	4,16	19,86	10,75	15,95	10,62
13	14,3	11,17	12,67	9,81	18,63	8,76	19,94	15,63
14	9,5	9,51	12	6,28	17,69	7,3	15,47	6,41
15	3	2	23,5	14,65	27,67	5,56	18	2,83
16	13,5	11,5	1	0			10	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-2,774		9		,022	

Központi általános iskola és AMI (n = 144)					Egyházi fenntartású általános iskola (n = 147)			
Helyből távolugrás (cm)								
Kor (év)	M±SD		M±SD		M±SD		M±SD	
10					170	0	100	0
11	122,5	12,16	123,5	24,19	150,4	15,36	138,41	15,75
12	129,17	17,66	117,14	16,87	156,43	24,31	141,14	20,31
13	157,3	28,84	141,67	12,13	175,63	26,57	159	20,18
14	152,5	21,79	143,57	19,95	173,13	26,45	158,67	12,97
15	117,5	12,5	187,5	29,69	213,33	10,27	159	20,54
16	142,5	7,5	135	0			150	0
Kétmintás t-próba			t		df		Sig.	
			-2,441		9		,037	

3. táblázat: A két intézmény összehasonlítása a NETFIT tesztrendszer alapján nemek szerinti bontásban, statisztikai összehasonlításban (Forrás: saját szerkesztés)

A tanulmányban vizsgált minden fittségi mutató tekintetében szignifikáns különbség mutatkozik ($p < 0,05$). Az egyházi iskolában a sokszínű és megfelelően kidolgozott pedagógiai program hatására a diákok szignifikánsan jobban teljesítenek a fittségi teszteken.

4. Összegzés, következtetés

Eredményeink ellentétes képet mutatnak olyan korábbi kutatásokkal, melyek a szülők, nagyszülők sportolási mintájának megjelenését bizonyították a gyerekek sportolási szokásaiban (Patkó és Bíró, 2009; Herpainé Lakó, 2014; Herpainé Lakó és Olvasztóné Balogh, 2015). A szülői példa- és értékközvetítés fontos faktor, de a gyermekek sportolási szokásait egyre inkább az önállóság és a belső motiváció hajtja, ami eredményeink alapján nincs összhangban a szülői szokásokkal. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a szülői példamutatás fontos komponense az egészséges életmód iránti igény kialakításának, ugyanakkor a mai fiatalok igénye, véleménye nemcsak markánsan elkülönül a szülőkéitől, de önálló és határozott kifejeződést takar. Eredményeink egybeesnek Fügedi és mtsai. (2019) korábbi kutatásaival, melyben a tanulók önállóságára, saját motivációjukra hívják fel a figyelmet. Ahhoz, hogy tényleges képet kapjunk a témában, további kutatás szükséges, de önállóan a szülői minta szerepének hatása nehezen meghatározható, hiszen a fizikai aktivitást és az egészségtudatosságot is számos más tényező befolyásolja, ezért fontos a faktorok együttes javítása, ami lényegében fittebb és egészségesebb társadalomhoz vezethet.

Mindemelett az egyházi iskolában tanulók szülei iskolai végzettségüket tekintve magasabban képzettek, a központi fenntartású iskolában pedig magas

a hátrányos helyzetűek száma, ezért feltételezhetjük, hogy a szocioökonómiai háttér befolyással bír a tanulói attitűd, a hozzáállás szempontjából a testnevelésre és fizikai aktivitásra, melyet más kutatások is igazolnak. (Herpainé Lakó, 2017)

A mindennapos testnevelés, az aktív életmód, a sport iránti elkötelezettség és hozzáállás jelentősége megkérdőjelezhetetlen a hagyományosan fontos komponensként ismert testösszetétellel, vérnyomás- és koleszterinszinttel szemben (Szakály et al., 2019). A felső tagozatos tanulók esetében kiemelt szerepe van a fittség és a motoros képességek folyamatos fejlesztésének és mérésének, ami a tanulói attitűdre is befolyással van, és prevenciója a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának (Szakály et al., 2019). De ehhez szükséges a tanterv multilaterálissá tétele, illetve, a tanulói attitűdöt befolyásoló tényezők folyamatos javítása, akár a testnevelés óraszervezésbe történő beavatkozások révén az optimális arány érdekében (Réti, 2015). Csak a tényezők együttes fejlesztése biztosíthatja a tantervet és az erre épülő iskolai gyakorlatot alapjaiban meghatározó elvek használatát, melyek közvetlenül hatnak a felnőttkori életminőségre, egészségtudatos életmódra, ami a teljesítményben fog megnyilvánulni az értékeorientáció tekintetében (Bognár, 2019).

Bár a tanulók magas százalékban a NETFIT tesztrendszer szerint az egészségzónához tartoznak, a tanulók fittségi mutatói közötti jelentős különbség a mozgásigény, a megfelelő egészségmagatartás eltérését mutatja. A teszten gyengébben teljesítők is az egészségzónába tartoznak, ami nem sarkallja a tanulókat a fokozott energiabevetést igénylő, nagyobb produktívási szintre. Fontos ezért a diákok motivációja, mert a tesztrendszer csak újdonságként hatott pozitívabban a diákok teljesítményére, a tanuló azt kötelező feladatként éli meg.

Érdekes irányvonal lehet a testnevelésóra terhelésének vizsgálata valamely mérőeszközzel, ami jobban megvilágíthatja, hogy a vizsgált korosztályban az óra milyen szervezése lehet a legmegfelelőbb, ami indikátorként hat, és a tanulói attitűdöt is pozitív irányban befolyásolja. A kutatás további iránya lehet a befolyásoló tényezőket fejlesztő intézkedések vizsgálata a tanulók jobb fizikai állapotának kialakulása, a betegségek prevenciója és a megfelelő egészségmagatartás kialakítása szempontjaiból.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet XIII. FEJEZET AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSSSEL KAPCSOLATOS SZABÁLYOK 53. A mindennapos testnevelés, testmozgás megszervezése
- A Kormány 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Magyar Közlöny, 2012. 66. 10832–10834.
- A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) 27. § (11) bekezdés
- Bognár József (2019). A testnevelés értékeorientációja. Új Pedagógiai Szemle 69., 2019/3-4. 100–109.

- Csányi Tamás (2010). A fiatalok* fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle* 2010/3-4. 115–127.
- Csányi Tamás, Kaj Mónika, Kálbli Katalin, Hernádi Ádám, Király Anita (2018): A magyar 10-18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota (2018). Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2017/2018. tanévi országos eredményeiről. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi Tamás, Kaj Mónika, Kálbli Katalin, Hernádi Ádám, Király Anita (2020). A magyar 10-18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota (2019). Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2018/2019. tanévi országos eredményeiről. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Fehérvári Anikó, Híves Tamás (2019). A mindennapos testnevelés iskolai feltételei, *Új Pedagógiai Szemle* 69., 2019/3-4. 118–127.
- Fügedi, B. (2009). A sport mint az egészségfejlesztés, életminőség-javítás eszköze In: Szatmári Zoltán (szerk.): Sport, életmód, egészség. Budapest: Akadémiai Kiadó, 917–924.
- Fügedi, B. Bognár, J. Kovács T. László (2019). A szülői minta szerepe a sportolási szokásokban és a testnevelés megítélésében *Acta Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport* 46. 47–55. 9.
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.47>
- Fügedi, B., Capel, S., Dancs, H., Bognár, J. (2016). Satisfaction and preferences of pe students and the head of the pe department: meeting the new curricular expectations, *Journal of Human Sport and Exercise*, 11.1.1–18.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2016.111.01>
- Hamar, P, Peters, D. M., Berlo, Van K., Hardman. K. (2006). Physical education and sport in hungarian schools after the political transition of the 1990s. *Kinesiology*, 1. 86–93.
- Herpainé Lakó Judit, Simon István Ágoston, Nábrádi Zsófia, Müller Anetta (2017). Családok sportolási szokásainak szocioökonómiai hátterére, *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT*, 15. 4. 37–52. <https://doi.org/10.17165/TP.2017.4.4>
- Herpainé Lakó, J. – Olvasztóné Balogh, Zs. (2015). Recreational activities in the different kind of generation in connection with physical activity. In: Bendíková, E. (Ed.): Health and physical activities in lifestyle among children and youth. Banská Bystrica: Matej Bel University. 10–21.
- Herpainé Lakó, J. (2014). The Issues of The Relationship of Grandparents and Grandchildren in the Light of Physical Activity. *European Journal Of Mental Health*, 9. 2. 178–194. <https://doi.org/10.5708/EJMH.9.2014.2.3>
- 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.
- Janssen Ian, LeBlanc Allana G (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010 7.40
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

- Mikulán, R. (2013). Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 7-8: 48–70.
- Patkó, K. – Bíró, M. (2009). Versenyúszók táplálkozási szokásainak vizsgálata. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport XXXVI*. 101–112.
- Révész László és Csányi Tamás (szerk.) (2015). *Tudományos alapok a testnevelés tanításához*. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2018). Effects of daily physical education participation in the somatic and motoric development of young students. *Hungarian Educational Research Journal (HER)* 8. 2. 24–38.
- Thür Antal, Fügedi Balázs (2020). A mindennapos testnevelés megvalósítási formái a pedagógiai programokban és teljesítményre gyakorolt hatása különböző iskolatípusokban. *Prevenció, intervenció és kompenzáció*, Debreceni Egyetemi Kiadó, HERA 165–180.

Szerző:

Thür Antal

thurantal@gmail.com

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

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 túlkapásokat. 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) többéves dzsúdó mester nevéhez fűződik. (Sasaki, 1907) Kano az önvédelmi jellegű művészetek iskoláiból átvette a leghasznosabb ismereteket, kiemelve belőlük mindazt, ami hasznos lehet 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, Ősze, 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 utóbbról 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 szellemisége 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 dzsúdó-ruha, 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/ vagy 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 tanúbizonyságot 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
Gyorsasági koordináció	O	O	O	O	X	X	X	X	X
Mozgásérzékelés	O	O	O	O	X	X	X	X	X
Ritmusképesség	X	X	O	O	O	O	X	X	X
Reakcióképesség	X	X	O	O	O	O	X	X	X
Egyensúlyképesség	X	X	X	X	O	O	O	O	X
Tértájékozódó képesség	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 szerezhethjük 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](http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepesssegek/Motoros%20kepesssegek.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 kiskorúakban 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 periférius 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 leztorító fogások megtanulása, aminek a célja, hogy a hátára fordítva, adott ideig lent tartsa a tatamin a társát (rézsútos „lázmérés” leztorítás).

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 kibillentsék 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 bokasöprés, 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 összeütködjön 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, egyénenként 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 megérteteti. 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 társon 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 korrigálja 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 összehajtvak 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 interjún 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 másíknak, 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 állóképességet, a sebességet, 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 fejleszthető 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 izomerőjük, 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 testnevelésórakon 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 óvis 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). Mozgasfejlödés 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, 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 , 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, Ősze Attila (2002). Judo Kyu vizsgák.
- Nemzeti alaptanterv 1995. Művelődési és Köznevelési 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 dzsju-dzsicu 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

MŰHELY

KOVÁCS HENRIK

A LIPPOZOO OKTATÁSMÓDSZERTANI ESZKÖZ ISMERTETÉSE

Magyar Táncművészeti Egyetem- Néptánc Tanszék

Absztrakt

A LippoZoo elsősorban kisgyermek mozgásoktatására készült, színes állatfigurákat ábrázoló korongokból álló oktatásmódszertani eszköz. Célja, hogy játékos formában alapozza meg a tanulók néptáncos tudását, katalizálja mozgástanulási folyamataikat, fejlessze mozgáskoordinációjukat. Mindezek mellett távlati célja, hogy a gyerekeket játékos módon vezesse be a táncot kódoló szimbólumok rendszerébe. Néptánc- és testnevelésórák tananyagaként is használható.

Az ismertetés első felében rövid bevezető tekinti át a LippoZoo létrejöttét megalapozó elméleti háttérrel és a néptáncoktatásban használatos hasonló rendszerű eszközöket. A második fejezet a LippoZoo eddig megjelent kiadásainak leírását tartalmazza. A harmadik egység a LippoZoo oktatási folyamatban levő helyét és a felhasználás módjait ismerteti.

A LippoZoo előzményei

A magyar néptáncoktatási gyakorlatban széles körűen elterjedt a népi játékok és a népi játékokra épülő, azokat a célnak megfelelően módosító feladatok alkalmazása (Kiss, 2003, Sándor, 2005 és 2018, Lázár, 2007, Benedek és Sándor, 2006 és 2010; Czinóber, 2008, Wirkerné, 2008, Lévai, 2010, 2015, Balatoni és Kovács, 2014, Balatoni, 2016). A módszertani eszköztár újabb keletű csoportját képezik azok a segédeszközök, melyek a mindennapi élet számtalan területén megjelenő szimbolikus analógiákra¹ építve katalizálják a néptáncoktatást. A zeneoktatásban hasonló kiindulási alapokkal a Heinrich Ullrich által kifejlesztett Ulwilla módszer használják (Ullrich és Vető, 2006), míg a Magyar Mozgáskotta Módszer testnevelési célzattal alkalmazzák a kisgyermek mozgásfejlesztésében.

A néptáncalapú jelrendszerek közül elsőként Lévai Péter eszközkészlete jelent meg a Magyar Táncművészeti Főiskola tananyagában a 2010-es évek elején (a

¹ A szimbólumok sűrített jelentését megtaláljuk többek között a közlekedési táblák, jelzések, piktogramok, kézjelek vagy akár az írás, a kotta vagy a tánclejegyzések területén is. Vagyis a szimbólumok segítségével végzett tanítás nem egy teljesen új, ismeretlen módszertani lehetőséget, hanem a tanulók számára már ismert, jól bevált információközlést jelent.

rendszer publikálására 2018-ban került sor), melyben geometriai formák segítségével kódolták a magyar néptánc fő motívumtípusait. A Lévai-féle rendszer fő motívumtípusait alapul véve – azonban azokat kissé módosítva, a mozgás lényegi elemeit kiemelve –, a geometriai formákat az „Így tedd rá!” program jelképeire cserélve Balatoni Katalin és Kovács Henrik 2014-ben publikálta a színes tulipánokból álló rendszert. Kovács Henrik egy évvel később, 2015-ben fejlesztette ki a LippoZoo eszköztárat². Elsődleges kiindulási alapjai egyrészt a magyar strukturalista néptáncelemzés eredményei (Martin és Pesovár, 1960, 1964, Szentpál, 1961, Fügedi és Kovács, 2014, Fügedi és Varga, 2014), másrészt a mozgás szerkezetét általánosabban kódoló „motif writing” (Hutchinson, 1983, Wile, 2013) tánclejegyzési rendszer. A LippoZoo létrejöttében másodsorban a Lévai és a Balatoni–Kovács rendszerek tapasztalatai játszottak szerepet.

A LippoZoo korongjainak ismertetése

Általánosságban elmondható, hogy a LippoZoo a fő motívumtípusok mellett az azokat felépítő mozdulat-összetételeket is tanítja. Lényege, hogy egyszerre ad információt az eltáncolandó mozdulattípusról és annak ritmusáról. Mindezt rendszerszerűen összefoglalva, játékos, motiváló formában tárja a táncosok elé. A lépések, az ugrások fő típusai, a gesztus és az érintés képi megjelenítésére állatfigurákat, míg a fél, negyed és a nyolcad ritmus kódolására színeket használ. Az így létrejövő színes állatfigurák rendkívüli módon motiválják a tanulókat, miközben észrevétlenül kialakítják a táncok újraalkotásában nélkülözhetetlen rendszerszemléletet.

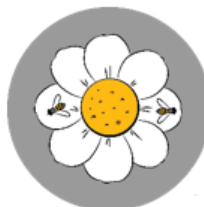
A LippoZoo előbbiekben említett két fő kódolási módja közül elsőként tekintsük át a főbb mozdulattípusok szimbolikus megjelenítésére használt állatfigurákat, vagyis a LippoZoo formáját. Az adott mozdulattípus kódolására olyan állatot választottam, amely megjelenésével, jellemző mozgásával vagy életmódjával segít felidézni a mozdulat lényegét (1. ábra). A béka jelenti a páros lábról páros lábra ugrást. A gyalogkakukk mint az egyik leggyorsabban futó szárazföldi madár a futást, vagyis a váltó támasztékú ugrásokat kódolja. A medve „cammogása” a lépéseket, míg a gólya jellemző sziluettje az ismétlődő támasztékú ugrásokat juttatja eszünkbe. A virágon ülő méhek a könnyedséget, súlynélküliséget, vagyis a támaszték helyett a földet érintő gesztust emelik ki. A nyolcszirmú virág a rajta ülő méhekkel egyetemben kiválóan segíti a 8+1 főirány megtanítását (Előre, jobb rézsút előre, jobb oldalra, jobb rézsút hátra, hátra, bal rézsút hátra, bal oldalra, bal rézsút előre, valamint az alapirány, azaz a helyben). A nyúl jellemző futásmódjából kiindulva – első ugrásakor a két hátsó lábáról az egyik mellsőre ugrik – a páros lábról egy lábra ugrást kódolja. A vízben élő polip kiválóan utal a kar, a láb vagy a törzs gesztusaira. Segítségével kódoljuk

² A LippoZoo oktatási segédanyag 3 különböző csomagban (LippoZoo Kisdedóvó, LippoZoo Elemi Oskola és LippoZoo Elemi Oskola bővítője) 2016-ban jelent meg. Részletes leírás a csomagok tartalmáról a www.lippogo.hu/oktatasi-segedanyagok elérhetőségen.

a magyar néptánc egyik legjellegzetesebb mozdulatait, a tapsot és a csapást. A polip nyolc karja – ahogy a nyolcszirmú virág – nagyon jól megjeleníti a 8+1 főirányt. Az egy támasztékról két lábra ugrást remekül példázza a kenguru. A farkáról elrugaszzkodó két lábra érkező kenguru mozgását jól szemlélteti a BBC Natural History Unit által készített Life Story természetfilm-sorozatának egyik részlete. Kangaroo Boxing Fight. *BBC Earth YouTube-csatorna*: 01:09–01:15. <https://www.youtube.com/watch?v=WCcLMNcWZOc&t=85s>



LippoZoo béka



LippoZoo virág és méh



LippoZoo gyalogkakukk



LippoZoo nyúl



LippoZoo medve



LippoZoo polip



LippoZoo gólya



LippoZoo kenguru

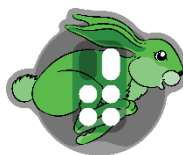
1. ábra: A LippoZoo korongjai

A LippoZoo színeket használ a mozdulatok ritmusának kódolására. A magyar néptáncra leginkább jellemző ritmuskombinációkat a következők szerint jeleníti meg. A piros szín a fél (♩), a sárga a negyed (♩), a zöld a nyolcad-nyolcad-negyed (♩♩), a sötétzöld az előbbi augmentált változata, a negyed-negyed-fél (♩♩♩), míg a kék a nyolcad-nyolcad (♩) ritmusokat jelenti. A formát kiemelő, szín nélküli fehér korongok esetében a ritmust a táncosra bízjuk. Vagyis egyaránt lehet rajtuk ♩, ♩♩, ♩♩♩, ♩♩♩♩, ♩♩♩♩♩, ♩♩♩♩♩♩ vagy bármely ritmusban mozogni. Amennyiben a fehér korongokat zenekíséret nélkül táncolják a tanulók, ők maguk választják meg a tempót is, és a ritmust is. Vagyis a mozdulatok gyorsasága igazodik a tanulók igényeihez. A rendszer a jelölt mozdulatok számát vagy a testoldaliságot sem köti meg. A folyamatosan bővülő Lippogó Folk YouTube-csatorna videói közül a „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér medve.” és a „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér virág.” felvételek adnak példát mozgóképen az előbbieken leírtakra.

A teljes rendszer magában foglalja a nyolc különböző formájú (béka, gyalogkakukk, medve, gólya, méh a virágon, nyúl, polip, kenguru) korongot hatféle (piros, sárga, zöld, sötétzöld, kék, fehér) színváltozatban. Bizonyos esetekben az eltérő támasztékvariációk megjelenítésére szükséges volt bevezetni a „foltos” állatkorongokat. A 2. ábrán látható zöld béka szemlélteti a néptánc mozgalmában „höcögő”-ként ismert motívumot, mely a „mezőkomáromi csárdás” első ütemében is látható. A mezőkomáromi táncosok az utolsó „höcögő” motívumban (a linken elérhető film 5. másodpercében) azonban az utolsó ugrásra nem két lábra, hanem egy lábra ugrottak (Fügedi és Vavrincez 2013 220, mozgóképen: http://db.zti.hu/neptanc_tudastar/yt.asp?v=fBI87vYJZERc0). A LippoZoo ezt a motívumot a 3. ábrán látható „foltos” zöld nyúlal szemlélteti. A zöld szín jelenti, hogy ♩♩♩ ritmusban kell ugrani, a nyúl pedig azt mutatja meg, hogy két lábról egy lábra kell ugrani, vagyis ebben az esetben páros-páros-jobb a földön levő lábak sorrendje. A LippoZoo teljes rendszere összesen 79 különböző korongot³ tartalmaz, melyek igen tág lehetőséget biztosítanak a tanulók mozgáskoordinációjának fejlesztésére.



2. ábra: LippoZoo zöld béka



3. ábra: LippoZoo „foltos” zöld nyúl

³ A nyolc állatfigura hat színben összesen 48 korongot jelent, továbbá a rendszer 7 foltos korongot tartalmaz. Valamint a 7. ábrán látható polipon kívül van még másik négy polip is a rendszerben, melyek az igazgyöngyöt más-más karjukban tartják. Így további 24 koronggal bővül a készlet. Természetesen elképzelhetőek még további variációk is, de eddig már ez a készlet is jól lefedi, sőt meg is haladja a kisgyermekes korosztályának átadandó tananyagot.

A LippoZoo eddig három különböző kiszerelésben érhető el. A Kisdedóvóban a piros béka, a sárga virág, a zöld medve és a sárga gólya található (4. ábra). Az általuk megjelenített motívumok gyakoriak a magyar néptáncban. Az Elemi Oskola csomag (5. ábra) tartalmazza az előbbi négy korongot, valamint a sárga békát, a piros virágot, a sárga medvét, a sárga és a zöld gyalogkakukkot és a sárga nyulat. Az Elemi Oskola csomag segítségével a magyar néptáncban leggyakrabban előforduló motívumokat tudjuk megjeleníteni. A fentiek alapján a XIX-XX. századi nevelési intézmények alapján elnevezett LippoZoo dobozok nevei nem a felhasználók életkorára, hanem a mozdulatok néptáncainkban való megjelenési gyakoriságára és nehézségeire utalnak. A tapasztaltok szerint az óvodáskorú gyerekek többsége is tudja és élvezi az Elemi Oskola korongjainak táncolását. Az Elemi Oskola Bővítője dobozban az összes fehér színű korong megtalálható. A dobozok minden korongból 6-6 db-ot tartalmaznak.



4. ábra: LippoZoo Kisdedóvó



5. ábra: LippoZoo Elemi Oskola

Az előbb ismertetetteknek megfelelően a sárga virág ♩, a piros virág ♩ ritmusú érintést jelent. A táncos dönti el, hogy hányszor és melyik lábával táncolja az érintést, melyek között táncolhat egy-egy lépést is. Az érintések lehetnek lábujjon, féltalpon, sarkon vagy akár talpon is. A piros béka ♩, míg a sárga ♩ értékű páros lábú ugrásokat kódol. A „Tanuljunk LippoZoo-t! Piros béka variációk.” és a „Tanuljunk LippoZoo-t! Sárga béka variációk.” videókban látható, hogy nemcsak zárt lábbal, hanem változó számú ismétlésekkel terpeszben és oldalra is lehet táncolni a feladatot. A békák táncolása valójában a néptáncainkban rendkívül gyakori bokázókat jelenti. A sárga gólya a ♩-es, azonos lábon végzett ugrások szimbóluma. A tanuló táncolhatja jobb vagy akár bal lábbal is. Az ugrások ismétlésszáma legalább kettő legyen, a maximum nincs meghatározva. A sárga gólyával a „hegyező”, „lengetők” és a csapások készíthetők elő. A zöld medve a jól ismert ♩ ♩ ritmusú „cifra”, vagyis a háromlépés motívum. Míg a sárga medve a ♩-es ritmusú lépéseket kódolja, melyek alapvető részei többek között a csárdásoknak, a forgásoknak, az átvető motívumoknak, és találkozhatunk velük az ugrós táncokban is. A sárga nyúl esetében ♩ ♩ ritmusban ugrunk először páros lábra, majd egy lábra. Többszöri eltáncolásakor a lábsorrend lehet páros-jobb-páros-bal vagy páros-jobb-páros-jobb és természetesen páros-bal-páros-bal is. A sárga nyúl a békákhoz hasonlóan a bokázó motívumot készíti elő. Nagy segítséget jelent a külső lábas bokázó forgások (pl.: szatmári, nyírségi, gömöri, szilágysági csárdások) megtanításában. A gyalogkakukkok a futást, vagyis az egyik lábról a másikra ugrást jelentik. Sárga színben ♩ ♩, zöldben ♩ ♩ ritmusban ugrunk, egyaránt kezdhetjük jobb vagy bal lábbal is. Mindkettő alapvető az ugrós táncok elsajátításához, de több más táncunk motívumaiban is rendszeresen előfordulnak.

A LippoZoo felhasználásának módjai

A következő fejezetben konkrét példák segítségével mutatom be a LippoZoo felhasználási módjait. Az alkalmazó természetesen a példák alapján saját maga is kitalálhat feladatokat. Például a korongok számának változtatásával, a korongok kiválasztásával, a szövegesen adott szabályok megadásával az adott pedagógiai célnak megfelelően állíthatják össze saját LippoZoo feladataikat a pedagógusok.

A korongokat alapvetően kétféle módon használhatjuk. Az egyik esetben a földre tesszük, a másokban magasan – a kezünkben vagy kivetítve – tartva mutatjuk a korongokat a táncosoknak. Ez a két fő felhasználási forma is további felhasználási altípusokra osztható.

1. Földre helyezett korongok

A földre helyezett korongoknak nagy szerepe van az adott motívum, mozgássor megtanulásakor. Ilyenkor tanítványaink egyszerre látják a LippoZoot és a hozzá kapcsolódó mozgásos feladatot. Hátránya, hogy a tekintetet lefelé irányítja, ami nem jellemző tánc közben. Ez kiküszöbölhető, ha egy tanórán, foglalkozáson

arányaiban kevesebbet használjuk a földre helyezett korongokat, továbbá alkalmazzuk a magasan tartott LippoZookat.

2. Kötetlen forma

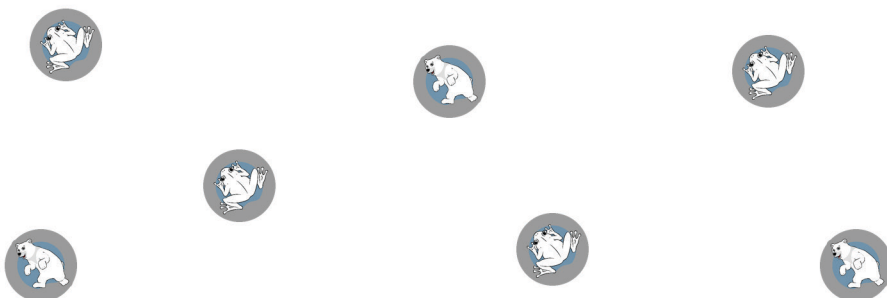
A kötetlen formában tetszőlegesen helyezzük a földre a korongokat. Ebben az esetben eleinte egyféle korongból tegyünk többet a földre! Későbbiekben bővíthetjük a feladatot más LippoZooval is. A kötetlen térforma előnye, hogy a növendékek maguk választhatják meg, hogy egy korongon mennyit táncolnak, több korong esetén, hogy melyiket választják. További előnye, hogy saját tempójukban haladhatnak. A kötetlen térformát további két módon tudjuk még osztani.

a. Kötetlen térforma nagy térközökkel (ritkás elrendezés)

Ebben az esetben a korongok között nagy távolságot hagyunk (6. és 7. ábrák). Érdekes olyan messze tenni, hogy ne lehessen az egyik korongról a másikra átugrani. A korongok között saját tempóban sétálva választhatják ki a következő LippoZoot. Ezzel a típusú kötetlen formával alakítjuk ki az eszökhöz és a tevékenységhez kapcsolódó pozitív hozzáállást, hiszen leginkább olyan feladatokat fognak választani a tanulók, amelyekben sikerélményük lesz.



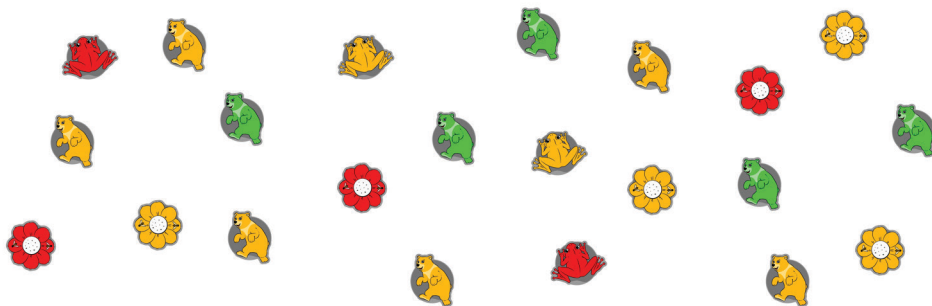
6. ábra: Kötetlen térforma nagy térközökkel egyféle LippoZooból



7. ábra: Kötetlen térforma nagy térközökkel kétféle LippoZooból

b. Kötetlen térforma kis térközökkel (sűrű elrendezés)

Itt már olyan térközöket hagyunk a korongok között, hogy könnyedén át lehessen egyikről a másikra jutni. Többféle LippoZoo esetében (8. ábra) ez az elhelyezés lehetőséget ad arra, hogy a korongokat gyorsan változtatva egyre nehezebb pályát alakítsanak ki maguknak a gyerekek. Ugyanakkor nem veszi el a lehetőséget a lassan, megfontolva haladástól sem. Így a sűrűn elrendezett térforma alkalmas a differenciált oktatásra is. Egy időben, egy gyakorlaton belül a tehetségesebb és a lassabban haladó növendékek is kialakíthatják a maguk feladatsorát.



8. ábra: Sűrűn kötetlen térforma többféle LippoZooból

A kötetlen formák többszöri gyakorlása után adjuk ki a következő feladatot: Képzeld el egy saját LippoZoo-pályát magadnak, ahol bármennyi és bármelyik korong lent lehet a földön a teremben bárhol, és járd végig! Ezzel a feladattal már saját rögtönzésre készítjük a táncosainkat, a korongok elképzelésével továbbá egyfajta belső képet alkotnak a motívumokról, ami rendkívül hasznos lesz majd a későbbi tánctanulási szakaszban. Nem utolsó sorban a testtartásukat is helyes irányba tereli, hiszen ebben az esetben nem szükséges folyamatosan a földet nézni.

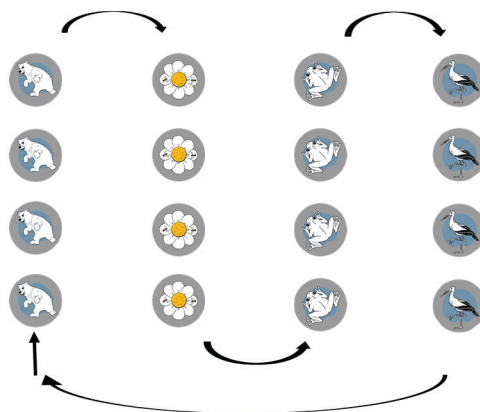
c. Kötött forma

A korongokat különböző alakzatokban is a földre helyezhetjük. Leggyakrabban sorban, körben vagy hullámvonalban rendezzük el, vagy eszközökkel kombinálva használjuk. Természetesen a pedagógus és a gyerekek fantáziája szerint sok más lehetőség is létezik. A kötött formához eleinte itt is érdemes csak egyféle korongot használni, amit a későbbiekben bővíthetünk más LippoZookal is. Egy alakzaton belül változtathatjuk az adott korongok számát is. Az egyféle korongból készített kötött formán az adott mozgást, motívumot sokszor kell eltáncolni. Így elsődleges szerepe a rögzítés. A többféle korongból álló kötött formák rendkívül alkalmasak motívumkapcsolatok és összetett motívumok tanítására.

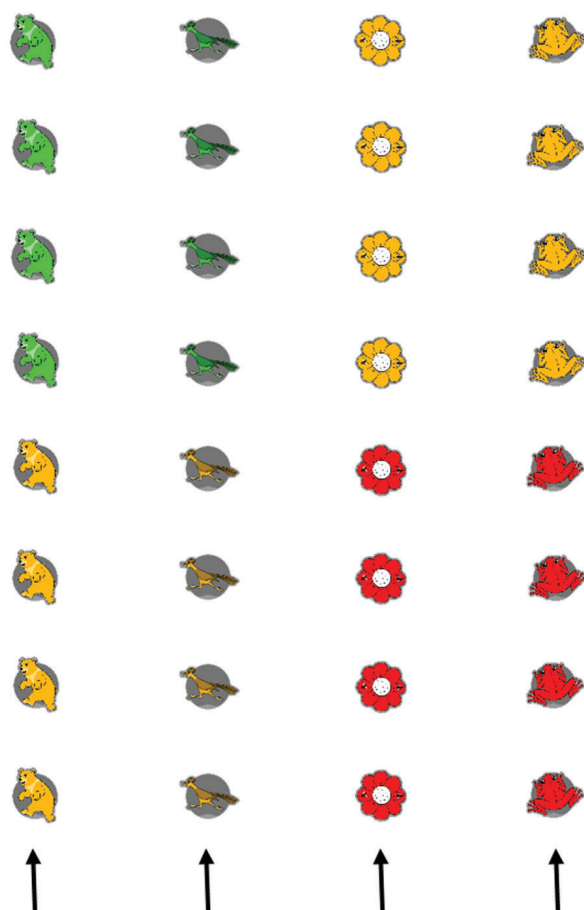
d. Sorban elrendezett térforma

Az egyik legáttekinthetőbb, legkönnyebben megvalósítható térforma. A sorok kialakításakor figyeljünk a korongok és a sorok közötti távolságra. A gyakorló fázisban a korongok lehetnek „ugrástávolságon” kívül (amikor egyikről a másikra csak átsétálással lehet jutni), de gyakoribb az egymáshoz közeli elhelyezés.

A sorok között akkora távolság legyen, hogy a mindkét soron egyszerre táncolók egymás mellett kényelmesen elférjenek! A 9. ábrán egyféle LippoZooból álló sorokat látni. A tanulók egyik sort táncolhatják a másik után. A gördülékeny újramezdés miatt érdemes páros számú sorokat kialakítani. Másik lehetőség, hogy a tanulókat feloszthatjuk a soroknak megfelelő számú csoportra. Ebben az esetben minden csoport csak az egyik sort táncolja el többször, majd csoportcserével jutnak a másik LippoZoo-sorhoz (10. ábra).



9. ábra: LippoZoo-sorok egyféle korongból egy nagy csoport részére

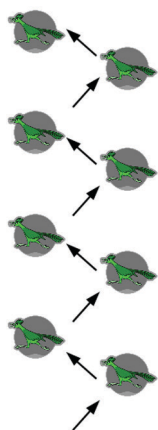


10. ábra: LippoZoo-sorok kétféle korongból négy kisebb csoport részére

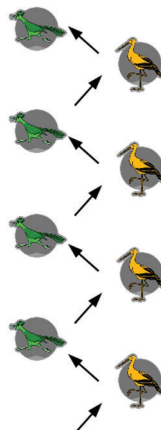
A gyakorlatokat változatossá tehetjük a feladat ismétlésszámának módosításával. A „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér gyalogkakukk és gólya.” felvételen az egyik irányba minden korongon két negyed hosszúságban, míg visszafelé már csak egy negyed hosszúságban kell ugrálni. A „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér béka és fehér gólya.” című felvételen a motívumok ismétlésszáma korongonként egyik irányban kettő, míg a másik irányban már csak egy. A „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér medve és nyúl.” felvételen a mozdulatok ismétlésszámát határoztuk meg: a medvéken kétszer táncoljuk el a ♩-es lépést, a nyúlon is kétszer táncoljuk el a feladatot, ami ebben az esetben így már ♩ ♩ ♩ ♩ ritmusú lesz. Visszafelé az ismétlésszámokat felére csökkentjük: medvén egy ♩-es lépés, nyúlon egyszer a ♩ ♩ ritmusú páros és egy lábas ugrások. A „Tanuljunk LippoZoo-t! Sárga és zöld gyalogkakukk.” felvételen a sárga gyalogkakukkokon a fenti elvet követi a táncos, míg a zöld gyalogkakukkokon mindig végigtáncolja a ♩ ♩ ritmust. Az ismétlésszámot azonban változtatja: egyik irányba négyszer, míg visszafelé már csak háromszor járja a háromugrást.

A tánc és a zene izgalmas viszonyát hozza létre a színek és az ismétlésszámok összeállításával a „Tanuljunk LippoZoo-t! Piros és sárga béka.” videón látható feladat. A „Tanuljunk LippoZoo-t! Színes békák és gyalogkakukkok.” című felvételen két-két különböző béka és gyalogkakukk látható, mindegyikből csak 2-2 db. Így már egy nehezebb feladatot hoztunk létre csak ugrásokból, ami az állóképesség fejlesztésre is alkalmas. Nehezítésként megköthetjük, hogy egy soron belül nem előre, hanem oldalra kell haladni. Erre leginkább a békákat és a nyulakat ábrázoló korongok alkalmasak. Az így eltáncolt mozgássorok már az egyik legnehezebben megtanítható motívumok, a bokázók előképét fogják jelenteni.

A sorban elrendezett formának egy nehezebb változat látható a 11. és a 12. ábrákon. A két egymás melletti sort folyamatosan változtatva a térbeliséget (a 11. ábrán az oldalra és előre haladást) vagy már összetettebb motívumokat (12. ábra) taníthatunk meg. A két sort és a soron belül a korongokat olyan távolságra tesszük, hogy a gyerekek könnyedén átugorhassanak egyikről a másikra.



11. ábra: Sorban elrendezett eltolt forma egyféle LippoZooból

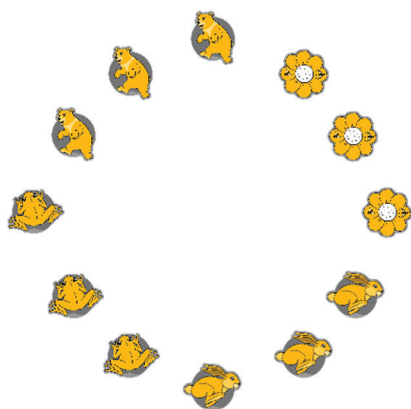


12. ábra: Sorban elrendezett eltolt térforma kétféle LippoZooból

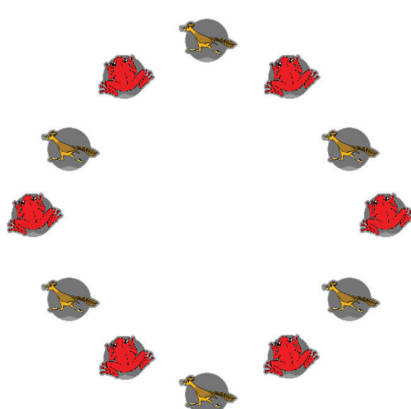
e. Körben elrendezett térforma.

A tanulók létszámától és a terem méretétől függően egy nagyobb vagy több kisebb, esetleg koncentrikus köröket is kialakíthatunk. A korongok száma függ a célunktól. A 13. ábrán egy több LippoZooból álló gyakorlófeladat, míg a 14. ábrán egy jellegzetes ugrós motívumot előkészítő feladat látható (az eredeti motívum a sárga gyalogkakukkon kezdődik⁴). A kialakításkor ügyeljünk a megfelelő távolságokra. Az egy nagy körnek az előnye, hogy folyamatosan kell a feladatot végezni. Nem szükséges a feladatok közötti térváltás. Ugyanakkor ez nehézséget is jelent, hiszen a gyerekeknek folyamatosan koncentrálniuk kell, nincs lehetőség a feladatok váltása közötti lazításra.

⁴ A mezőföldi Alapon gyakori a motívum: férfi változata a 389.13-as számú ugrós felvételen, női változata a 389.14-es ugrós felvételen látható.



13. ábra: Körben elrendezett négyféle LippoZoo



14. ábra: Körben elrendezett sárközi, mező-földi ugrós motívumra rávezető feladat

f. Hullámvonalban elrendezett térforma

A hullámvonal térforma rendkívül izgalmas feladatot ad tanulóinknak. Alakja motiválónak hat, ugyanakkor remekül fejleszti az egyensúlyt és a térérzékelést. A 15. ábra nemcsak a térforma, hanem a különböző LippoZook száma és a korongok mennyisége miatt is már egy nehezebb, több odafigyelést igénylő gyakorlatot mutat be.

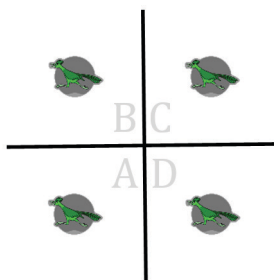


15. ábra: Hullámvonalban elrendezett nehezebb LippoZoo-pálya

g. Eszközökkel kombinált térforma

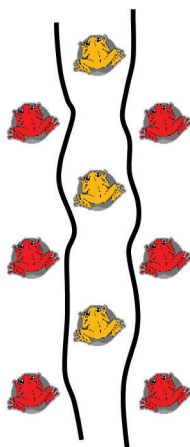
A LippoZoot eszközökkel együtt használva rendkívül változatos feladatokat állíthatunk össze. A botokkal, kötelekkel, hulahoppkarikákkal, babzsákokkal, üvegekkel stb. együtt használt korongok új kihívásokat jelentenek a gyerekeknek, és egyben rendkívül alaposan előkészítik az eszközös táncainkat.

A 23. ábrán a kanásztáncaink jellegzetes mozzanatát jelenítjük meg a keresztben lefektetett botok közötti zöld gyalogkakukkok segítségével (a halványabb nagybetűk a következő magyarázat értelmezése miatt kerültek az ábrára) pl.: „mezőkomáromi kanásztánc”. A gyalogkakukkokat táncolhatjuk oldalirányba az „A” és a „D” vagy a „B” és „D” térrészek között, előre-hátra irányba az „A” és a „B” vagy az „D” és a „C” térrészek között vagy rézsút irányokba az „A” és a „C” vagy a „D” és a „B” térrészek között. Nehezebb feladatként feladhatjuk a következő sorrendet: „A” „D” „A” „C” „A” „B”.



16. ábra: Kanásztánc zöld gyalogkakukkokból

Kötelek és békák segítségével könnyen rávezethetjük tanítványainkat a dunántúli friss csárdások bukós motívumára, pl.: „bagi friss csárdás”. A 17. ábra szerinti elrendezésben a piros békákra egyszerre ugrunk páros lábbal térdhajlításban ♩ ritmusban, míg a sárga békákra kétszer ugrunk páros lábbal ♩-es ritmusban. Így a táncpályán előre haladva folyamatosan táncoljuk a ♩♩ ♩ ritmust.



17. ábra: Bukós motívum békák és kötelek segítségével

Magasan mutatott korongok

A kezünkben magasan tartott vagy kivetített korongok a táncosok tekintetét felfelé irányítják. Ezáltal diákjaink testtartása a természeteshez közelít, és a tánchoz illőbbé válik. A földre helyezett korongoknál tapasztalható lefelé tekintést ezzel a móddal is kiküszöbölhetjük. A magasan mutatott LippoZook elsősorban a már elsajátított mozgássorok rögzítésére alkalmasak. Hiszen ebben az esetben már nem szükséges, hogy a korong és a mozgássor egy látótérben legyenek.

A korongok felmutatása

A tanórákon legkönnyebben megvalósítható, ha a tanár vagy egy diák mutatja a korongot a többieknek. A bemutatáshoz választhatunk egy korongot, de akár

négyet is a kezünkben tarthatunk egyszerre. Utóbbinál egy-egy kezünkben tartunk két-két egymásra helyezett LippoZoot, amelyeket átfordítva tudunk váltogatni. Mindig tartsuk magasra azt a korongot, melynek mozgását viszont szeretnénk látni! Segíthetjük a táncolókat a korong színének megfelelő ritmusú apró mozdulatokkal. Komolyabb segítségként – és egyben a bemutatónak nehezebb feladatként – a vezető táncolhatja az adott feladatot a többiekkel. A korongot bemutató választja meg, hogy egy feladatot mennyi ideig mutat a többieknek. Lehet többször (6-8 ismétléssel) kérni egy motívumot, de lehet akár motívumonként (egyszeri ismétléssel) is váltani a feladatokat. További nehezítést jelent, ha a vezető egyszerre két korongot felmutatva határozza meg a jobb és a bal oldalra váltva táncolandó motívumokat: bal karjában sárga gólyát, jobbában piros békát tart, mindkettőt két negyed hosszan kéri. Ekkor a vele szemben állóknak jobbra jobb lábon kettőt kell ugrani ♪♪ ritmusban, majd balra kell ugorjanak páros lábra ♪ ritmusban.

A korongok számának és a mutatójuk időtartamának változtatása mellett módosíthatjuk a résztvevők csoportosítását is:

1. Egy személy mutatja a csoport többi tagjának a feladatot. A tanár vagy a diák vezényli az egész csoportot. Egy adott személy ritkábban kerül sorra, így a táncosok sokat mozognak. Ezért jó megoldás, ha sok energiája van a csoportnak. Viszont nehezebb átlátni és javítani. Valamint biztos, hogy egy alkalommal nem lehet mindenki vezető. Az új vezetők általában mindig új korongokat választanak. A folyamatos tánc eléréséhez érdemes a következő vezetőt már akkor kiválasztani, amikor az előző vezényli a feladatot. Ezáltal folyamatosan mozgásban tarthatjuk a csoportot.
2. Egy személy mutatja egy kisebb csoportnak (3-6 fő). Ebben az esetben van arra idő, hogy egy foglalkozáson mindenki lehessen vezető. A kisebb csoportlétszám miatt az ellenőrzés és a javítás is sokkal könnyebb. A csoportok kialakulhatnak spontán módon is. Ugyanakkor a pedagógus a képességek szerint is elrendezheti a gyerekeket. Azonos képességűeket sorolhat egy csoportba, vagy egyenletesen elosztva a jobb képességűeket minden csoportba. Utóbbi esetben az ügyesebbek is példát mutatnak, kiegészítik a tanár szerepét.
3. A táncosok párban tevékenykednek. A „LippoZoo a Duna TV-ben” című videó 25. másodpercétől látható formában a táncosok egymással szemben állva vezetik egymás mozgását. Amennyiben csoportunkban minden pár magának választ korongot, és párcserét alkalmazunk, akkor egy foglalkozáson többféle LippoZoot is gyakorolnak a táncosok. A páros forma esetében van a legtöbb idő a pihenésre. Így hasznos feladat, ha már fáradtabbak a növendékeink.

A korongok kivetítése

A LippoZoot kivetíthetjük a táncosaiknak televízióra, számítógép képernyőjére vagy projektor segítségével vászonra, falra is. Váltogathatjuk képként a korongokat, de előre összeállíthatunk prezentációt is, ahol meghatározott sorrendben, akár előre beállított időközönként váltakoznak a LippoZook. A Lippogó Folk

YouTube-csatornáján látható videók közül számtalan ötvözi a technika adta lehetőségeket. Egyszerre mutatva a korongot és a hozzá kapcsolódó mozgást vegyítik a földre helyezett és a magasban tartott korongok előnyeit: jól látható a LippoZoo, a hozzá tartozó motívum, és a tekintetet a magasban tartja.

Miután tanítványaink megismerkedtek a LippoZooval, ismernek több formát a felhasználási módok közül, bízzuk rájuk az adott feladatok kitalálását! Kreativitásuk rendkívüli, sok jó ötletet kaphatunk tőlük. Különböző szabályok kialakításával tehetjük érdekesebbé a feladatot:

- meghatározhatjuk a korongok számát (Egyféle korongból válassz bármennyit, és készíts magadnak LippoZoo-pályát!),
- meghatározhatjuk az eltérő LippoZook számát (Válassz 4 különböző korongból bármennyit, és készíts magadnak LippoZoo-pályát!),
- meghatározhatjuk a korongok számát és a különböző LippoZook számát is (Válassz 6 különböző LippoZoot, mindegyikből kettőt, és készíts magadnak LippoZoo-pályát!),
- meghatározhatjuk a térformát (Készíts magadnak kör formájú LippoZoo-pályát!),
- meghatározhatjuk az eszközök használatát (Használd a LippoZoot hulahoppkarikákkal együtt!),
- meghatározhatunk csoportbontást (Alkossatok két csoportot! Mindkét csoport készítsen egy LippoZoo-pályát a másik csoport részére!).

A lehetőségek határtalanok. Táncpedagógus kollégák merítették ihletet a LippoZooból, és használják különböző formákban. Álljon itt két példa: Podpác Beáta a közismert Bingó játék négyzethálóját töltötte fel LippoZoo feladatokkal. Egész tanórákat játszanak végig a Bingó játékszabályai szerint LippoZoot táncolva. A digitális oktatásban is megjelent a LippoZoo. Láda Júlia a wordwall.net honlapon készített szerencsekerék típusú feladatot LippoZooból.

Záró gondolatként essék szó a LippoZoo oktatási folyamatban betöltött szerepéről. Az eszköztár elsődleges célja a mozgástanulás katalizálása, a gyerekek motiválása és a rendszerszemlélet kialakítása. Ennek következtében a néptánc tanításnak egyik módszertani lehetőségét adja. Kiegészíti a pedagógus bemutatását, a közösen végzett gyakorlásokat, a konkrét tájegységek megtanulandó motívumainak elsajátítását. A LippoZoo elsősorban a néptánc megtanulásának előkészítésében játszik fő szerepet. A tanórák, foglalkozások elején, a speciális tréningrészben kap helyet. Fő részként rövidebb órák és óvodáskorú gyerekek esetében jöhet szóba. A feladatok összeállításától és az óra céljától függően bizonyos esetekben kitöltheti a teljes foglalkozás fő részét, tárgyalását is. De általánosságban az órák negyedében-ötödében, vagyis 5-15 percen keresztül alkalmazzuk. A LippoZoo jellegéből adódóan nemcsak néptáncórák, hanem testnevelésórák tananyagát is képezheti. Az eddigi tapasztalatok és visszajelzések alapján zenetanárok és moderntánc-pedagógusok is előszeretettel használják.

IRODALOMJEGYZÉK

- „Kangaroo Boxing Fight.” 2015. *YouTube*, közzétette BBC Earth, <https://www.youtube.com/watch?v=WCcLMNcWZOc&t=82s>. 01:09-01:15. Letöltve: 2019. október 1.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér gyalogkakukk és gólya.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=Q6ldz5SEPB> U&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=3. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér medve és nyúl.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=7rifGpp-B3U&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=7>. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér medve.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=Rs0aznfmXU0&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=14>. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Fehér virág.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=ibIWMyb0wyY&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=11>. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Piros béka variációk.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=RSYqYH5pWJU&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=10>. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Piros és sárga béka.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=YsoxHdqQwNY&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=1>. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Sárga béka variációk.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=c4WvzvNAQzY&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=16>. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Sárga és zöld gyalogkakukk.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=tUhmsSIAVeQ&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=6>. Letöltve 2020. május 6.
- „Tanuljunk LippoZoo-t! Színes békák és gyalogkakukkok.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=fjWPo1kMB5A&list=PL2Up9JDaztLY2q6iT7tCb30hGMeWD5m08&index=12>. Letöltve 2020. május 6.
- Balatoni Katalin és Kovács Henrik (2014). *Így tedd rá! 2.* Ráckeve, Saramis Bt.
- Balatoni Katalin (2016). *Így tedd rá!* Saramis Bt. X. kiadás.
- Benedek Krisztina és Sándor Ildikó (2006). *Útravaló. A néphagyomány közvetítésének módszerei az óvodában.* Budapest, Hagyományok Háza, Népművészeti Módszertani Műhely.
- Benedek Krisztina és Sándor Ildikó (2010). *Útravaló 2. A néphagyomány közvetítésének módszerei az iskolában.* Budapest, Hagyományok Háza, Népművészeti Módszertani Műhely.

- Czinóber Klára (2008). Népi játék, mozdulattípus, néptánc módszertan. *Játék, mozdulat, tánc*, szerkesztette Sándor Ildikó, Budapest, Hagyományok Háza, Népművészeti Módszertani Műhely, pp. 7–61.
- Friss csárdás. 1953. Gyűjtötte Szóts István, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.201.3. Filmfelvétel.
- Fügedi János és Kovács Henrik, szerkesztők (2014). *Mezőföldi ugrósok: Táncelemzések*. Budapest, L'Harmattan Kiadó/MTA BTK Zenetudományi Intézet. Az európai régi táncréteg: Ugrós monográfiák.
- Fügedi János és Varga Sándor (2014). *Régi tánc kultúra egy baranyai faluban*. Budapest, L'Harmattan Kiadó/MTA BTK Zenetudományi Intézet. Az európai régi táncréteg: Ugrós monográfiák.
- Hutchinson Ann (1983). *Your Move: A New Approach to the Study of Movement and Dance*. New York: Gordon and Breach.
- Kanásztánc. 1942. Előadta Progl Ferenc, gyűjtötte Molnár István, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.6.1a-c. Filmfelvétel.
- Kiss Zsuzsanna (2003). „Népi gyermekjátékaink.” *Ugrós táncaink*, szerkesztette Zórándi Mária, Budapest, Planétás Kiadó, pp. 18–35.
- Láda Júlia (2020). LippoZoo. *Wordwall*, közzétette Eotvosjulia, <https://wordwall.net/hu/resource/1511787/m%c5%b1v%c3%a9szet/lipposzoo>. Letöltve 2020. május 3.
- Lázár Katalin (1997). *Népi játékok*. Jelenlévő múlt, Budapest, Planétás Kiadó.
- Lévai Péter (2010). *Szökkenjünk, ugráljunk. A sárközi ugrós táncok tanítási módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó.
- Lévai Péter (2015). *A mozdulattípusok tanítása egyszerű eszközökkel és a zenei löktetés értelmezése a táncelőkészítésben Kétnyelvű tanjegyzet IV. rész. Vyučba rôznych typov pohybu jednoduchýmiprostriedkami a interpretaciá tempá a rytmu hudobného sprievodu pri tanečnej príprave Dvojjažična metodická zbierka IV. časť. Regionalne osvetove stredisko v Leviciach* Magyar Kultúra Kiadó.
- Lévai Péter (2018). *A mozdulattípusok tanítása egyszerű eszközökkel és a zenei löktetés értelmezése a táncelőkészítésben. Kétnyelvű tanjegyzet V. rész. Vyučba rôznych typov pohybu jednoduchýmiprostriedkami a interpretaciá tempá a rytmu hudobného sprievodu pri tanečnej príprave Dvojjažična metodická zbierka IV. časť. Regionalne osvetove stredisko v Leviciach*.
- Lippogó Folk. *YouTube*, <https://www.youtube.com/channel/UCC0IGaDWjQQuuD9NFfWfpRg>, YouTube-csatorna. Letöltve 2020. május 6.
- LippoZoo a Duna TV-ben.” 2020. *YouTube*, közzétette Lippogó Folk, <https://www.youtube.com/watch?v=4J7-WJ9aa5s&t=27s>. Letöltve 2020. május 6.
- Magyar Gábor. *Magyar Mozgáskotta Módszer*. <http://www.mozgaskotta.hu/index.html>. Letöltve 2020. április 2.
- Martin György és Pesovár Ernő (1960). „A magyar néptánc szerkezeti elemzése: Módszertani vázlat.” *Tánc tudományi Tanulmányok 1959–1960*, szerkesztette Dienes Gedeon és Morvay Péter, Budapest, Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Bizottsága, pp. 211–248.

- Martin György és Pesovár Ernő (1964). A motívumtípus meghatározása a táncfolklórban. *Táncstudományi Tanulmányok 1963–1964*, szerkesztette Dienes Gedeon, Budapest, Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Bizottsága, pp. 193–234.
- Mezőkomáromi csárdás. 1942. Előadták Progl Ferenc és Progl Mária, gyűjtötte Molnár István, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.6.7a-c. Filmfelvétel.
- Oktatási segédanyagok. *Lippogó*. <http://lippogo.hu/oktatasi-segedanyagok>. Letöltve 2020. április 11.
- Sándor Ildikó (2005). *Tücsökringató: Ölbeli játékok*. Budapest, Hagyományok Háza, Népművészeti Módszertani Műhely.
- Sándor Ildikó (2018). *Kerekecske, kutacska: Újabb ölbeli játékok*. Budapest, Hagyományok Háza.
- Szentpál Olga (1961). „A magyar néptánc formai elemzése.” *Ethnographia*, 72. évf., 1. szám, pp. 3–55.
- Ugrós. 1958. Előadták Fekti József és Fekti Józsefné Egyed Julianna, gyűjtötték Pesovár Ferenc és Martin György, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.389.14a-c. Filmfelvétel.
- Ugrós. 1958. Előadták Fekti József és Fekti Józsefné Egyed Julianna, gyűjtötték Pesovár Ferenc és Martin György, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.389.14a-c. Filmfelvétel.
- Ugrós. 1958. Előadták Ulicza János és Ulicza Jánosné Bernáth Rozália, gyűjtötték Pesovár Ferenc és Martin György, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.389.13a-c. Filmfelvétel.
- Ullrich, Heinrich és Vető Anna (1996). *ULWILA színeskotta*. Down Alapítvány.
- Wile Charlotte (2013). *Moving about: Capturing Movement Highlights Using Motif Notation*. Printed by author.
- Wirkerné Vasvári Éva (2008). Az óvodás korú gyermekek mozgásfejlesztése magyar népi játékokkal. *Játék, mozdulat, tánc*, szerkesztette Sándor Ildikó, Hagyományok Háza, Népművészeti Módszertani Műhely, Budapest, pp. 61–144.

Szerző:

Kovács Henrik

kovacshenrik@gmail.com

Magyar Táncművészeti Egyetem- Néptánc Tanszék

KERTÉSZ TAMÁS

EGY SPORTSZER ÉLETE: SZERBŐL RENDSZER BEMUTATKOZIK A VARIÁLHATÓ SPORT LÉTRA 3D SPORT/REND/SZER

*Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar*

Absztrakt

A cikk egy hazai szabadalomra épülő sporteszköz és a hozzá kapcsolódó oktatási lehetőségek bemutatására törekszik. Az alapötlet két sportszakember fejében született meg közel tíz éve. Közös gondolkodásuk gyümölcse a sportszer, majd az egyre bővülő felhasználási lehetőségek köre és ezek rendszerbe foglalása.

Remélhetőleg az új innovatív rendszer megtalálja majd a helyét a mozgásfejlesztő módszerek széles palettáján (Livják, Szabó, 2017). A benne rejlő variációs lehetőségekkel pedig támogatja az intézményesített nevelés színtereit az óvodáskortól (Csányi, 2011; Porkolábné, 1999) kezdődően, egészen a felsőoktatás intézményeivel bezárólag (Szakály és mtsai., 2016, 2019). A sport/rend/szer a meglévő bejáratott módszerek eszközkészletét és gyakorlatait színesíteni hivatott, és közös gondolkodásra inspirál, melyhez kapcsolódási pontok lehetnek a Komplex Prevenció Óvodai Program, a Mozgás Kotta, a TSMT-torna és a KAP.

Mit takar a Variálható Sport Létra 3D elnevezés?

Az eszköz a koordinációs létrák új dimenziójának képviselője. A koordinációs létrák alatt a szakma a komplex képességfejlesztő segédeszközöket érti, melyek nagyban támogatják az edzéshatékonyságot. Így a koordinációs létrák az amatőr és professzionális egyéni vagy csapatsportokat űző sportolók körében egyaránt népszerűek (Benko, Lindinger, 2007; Houssain Mahmoud, 2013; Venturelli, Bishop, 2008). A képességfejlesztés általuk jól tervezhető, az egyes gyakorlatok pontosan megismételhetők, így a terhelés mennyisége és intenzitása jól adagolható és ellenőrizhető. Igen gazdag termékpalettáról lehet választani, azonban a hagyományos/kötélapú létrák rögzítése a mai napig nem megoldott. Hiba esetén sok időt vesz igénybe a szer helyreállítása, valamint az e típusba tartozó sportszerek bővíthetősége korlátozott. A feltaláló páros a sok éves fejlesztés alatt elsősorban ezen hiányosságok kiküszöbölésére törekedett, melyet az 1. táblázat összegez.

Hiányosságok	VSL 3D – Megoldás
nem megoldott rögzítés	vulkanizált csúszásgátló gumitalpak
nem bővíthető	4 irányban bővíthető, tetszőleges darabszámban
nincs átalakíthatóság	könnyen átalakítható, a létrakeretek önállóan is használhatók
vertikális mozgásokat önállóan nem támogatja	a síkból a térbe, azaz a 3D is megnyílik, kibővült vertikális mozgástartomány
szakirodalmi rendszerezés hiányzik	Sportlétra könyv – 1000 gyakorlata

1. táblázat: Hagyományos létrák hiányosságai – VSL 3D megoldásai

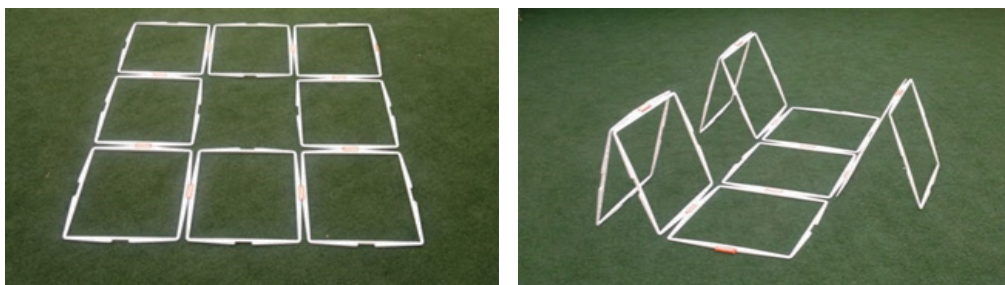
Miben más a Variálható Sportlétra 3D, mint elődei?

Anyagválasztásában, kivitelezésében jelentősen eltér a magyar szabadalom az eddigi piaci termékektől. A meglévő sportszert gondolták újra, és alkották meg a feltalálók az esztétikát és funkcionalitást maximálisan szem előtt tartó saját létrájukat. Az eszköz 9 db 45 cm * 45 cm-es speciális (szinte törésmentes) műanyag négyzetből és az őket csúszásmentesítő összekötő elemekből áll. A létra szállítása és rögzítése egy pánt segítségével megoldott, mely összeszerelési tippeket és a honlapra navigáló QR-kódot tartalmaz.

A fejlesztéseknél prioritást élvezett a biztonságos használat és egyszerű összeszerelhetőség támogatása. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ha használat közben valaki hibázik – azaz pl. belerúg a szerbe –, a kötőelemek síkötésszerűen oldanak ki, elkerülve ezzel az esetleges sérüléseket.

A VSL 3D forradalmian új megalkotásának köszönhetően kültéren (outdoor) és beltéren (indoor), a legváltozatosabb talajokon segíti elő a szakemberek munkáját. Végül, de nem utolsósorban sikeresen megoldott a szabadalom segítségével, hogy az eddigi szokványos síkbeli/2D gyakorlásokból kiléphessünk a térbe, a 3D-be. Létrakereteinkből „gátat” tudunk építeni, így új dimenziója nyílt meg a világon először a koordinációs létráknak (1. ábra).

A feltalálók fontosnak tartották, hogy a sportszer használatát elméleti és gyakorlati oldalról egyaránt támogassák (Bognár, 2009; Harsányi, 2001; Polgár, Szatmári, 2011; Szakály és mtsai., 2018), illetve hiánypótló szakirodalmat alkossanak meg. Ennek szellemében született meg a létrás gyakorlatok mozgásanyagát rendszerező könyvük (Cseresznyés, Kertész, 2010). A könyv megismerteti az olvasót az eszköz használatával, ismerteti, hogy milyen képességeket fejleszthetünk általa, tanácsokat ad a feladatok összeállításához és a gyakorláshoz.



1. ábra: Síkbeli és térbeli lehetőségek

A gyakorlatgyűjtemény sikeres használatának érdekében a szerzők megalkottak egy rajzírásos rendszert. Ez hathatós segítséget nyújt a sportszakmai végzettséggel nem rendelkező olvasók számára is a feladatok értelmezésében és kivitelezésében egyaránt. A szakkönyv több mint 1000 gyakorlatot gyűjt össze, melyek elősegítik a korszerű, változatos és sokoldalú képességfejlesztést és foglalkozásvezetést.

Az eszköz röviddel a megalkotás után felkeltette a sportszakemberek érdeklődését. Ennek eredményeként a Sportlétra bekerült az OTP MOL Bozsik Program eszközcsomagjába, és több száz labdarúgó-palánta mellett a válogatott játékosok is megismerkedtek az új sportlétra nyújtotta kibővített lehetőségekkel (videó 1: <https://youtu.be/C2nEquQpx20>). Egyre több szakági szövetség érdeklődött a VSL 3D termék iránt (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, atlétika, tenisz, jégkorong), valamint az egészségkárosultak, fogyatékkal élők világában is előszeretettel használják (Magyar Speciális Olimpia, Fogyatékosok Országos Diák Szabadidő és Versenysport Szövetsége).

A hazai sikerek hatására a terméket nemzetközileg is megmértették (videó 2: <https://youtu.be/Bm1QBjXBaus>). A 2014. évi ISPO München (Nemzetközi Sportszer és Sportdivat Szakvásár) kiállításon zsűrizett döntős volt a sportszer, a kiállítás 27 éves történetében először büszkélkedhetett magyar innováció a megtisztelő címmel (Presztízs Sport 2015). Ez a siker további impulzusokat adott a fejlesztőknek, így hozzáfogtak második könyvük megírásához, mely a Fokról fokra (2015) címet kapta, és az ISPO-sikereket követő évben került forgalomba. A szerzők feltett szándéka volt és továbbra is az, hogy a kormány által bevezetett mindennapos testnevelés (Nkt., 2011) tartalmi megújulását eszközükkel és módszereikkel támogassák. A kor igényeihez igazodva új eszközök is megjelentek a mindennapos testnevelés szolgálatában: Dynair párna, BOSU, Togu jumper, Fit-ball, ezek elsősorban az egyensúlyrendszer fejlesztésében hoztak újdonságot, továbbá feltűntek a funkcionális tréning lehetséges eszközei az előzőeken túl: TRX, kézi súlyzók, gumikötelek, gumiszalagok és az agility létra. A Kölyökatlétika

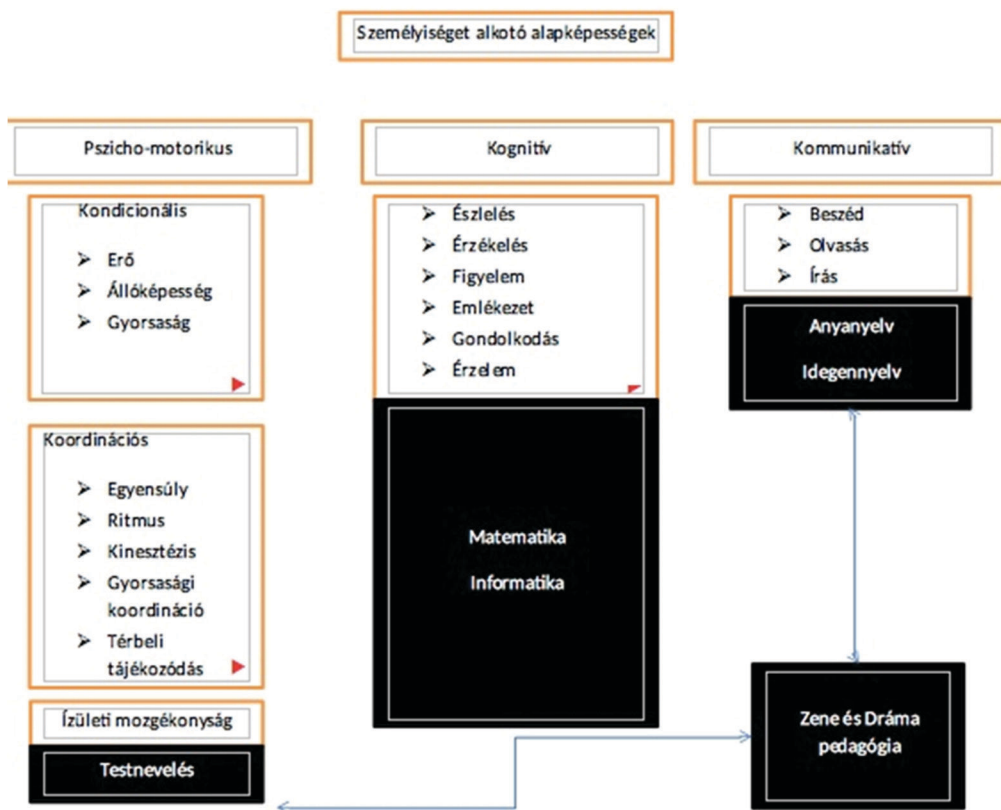
csomag eszközei is a sokoldalú felhasználhatóságot és az ebből eredő sokoldalú képességfejlesztést támogatták. Az IAAF KIDS/IAAF KÖLYÖKATLÉTIKA képzés hazánkban 2012-ben indult, melynek keretében a 6–12 évesek testnevelés-tanítását atlétikai szemlélettel támogatták meg.

A kibővített oktatócsomagba már a VSL 3D létra is bekerült és sikert aratott forradalmi megoldásaival (alakíthatóság, variálhatóság, kiterjesztett térbeli alkalmazhatóság köre). A sportszer sajátosságai egyben alternatív megoldást is kínálnak a helyhiánnyal és eszközhiánnyal küszködő iskolák és tanintézmények számára.

Jól érzékelhető a fejlesztők azon törekvése és szándéka, hogy a magyar közoktatásban fellelhető mentális és szomatikus képzés aránytalanságait megváltoztassák, valamint szeretnének hozzájárulni a testnevelés nimbuszának helyreállításához is (Hamar, Karsai, 2017; Vass, 2016). A módszertani könyv végigvezeti az olvasót, hogy hogyan lehet létrával játékos formában tanulni, tananyagokat elsajátítani és begyakorolni a testnevelésórákon kívül: matematikában, informatikában, anyanyelven, ének-zenében és néptáncban. Az „összekapcsolódás” hasonló, mint a két létraelem kapcsolódása, két irányból közelíthető meg.

1. Az egyik esetben a testnevelés tartalmát, magát a testmozgást integráljuk más tantárgyak tananyag-feldolgozásába, pl. 8 elemű létra segítségével szolmizálunk ének-zene óra keretében.
2. A másik esetben ennek a fordítottját hajtjuk végre, más tantárgy tananyagát csempésszük be a testnevelés-foglalkozás feladatai közé, például matematikai ismereteket: a végtagok helyi értékeknek megfelelő alkalmazásával számolunk a létra mátrixunkban, az eszköz mint testmozgás alapú számológép jelenik meg.

A testnevelés, tágabb értelemben a testmozgás lesz az integráló pont, kapcsolódó felület (Bognár, 2019). A szakemberek körében egyre szélesebb igazolást nyernek a testmozgás jótékony hatásai: a testmozgásalapú intervenciók programok javítják a tanulók/gyermekek mentális funkcióit; kognitív tesztekben a kedvezőbb fittségi állapottal bíró gyermekek jobban teljesítenek, mint a kevésbé fitteek; a rendszeres fizikai aktivitás módosítja az agyi struktúrát és funkciót (Donlelly és mtsai., 2016; Hillman és mtsai., 2009; Huszár, Bognár, 2006) (2. ábra).



2. ábra: Személyiséget alkotó alapképességek rendszere és azok tantárgyi kapcsolatrendszere

Látható, hogy a VSL 3D nemcsak a testi képességek fejlesztésére alkalmas, hanem egyúttal segíti a használó tanulásban is nélkülözhetetlen kognitív képességeinek fejlődését, úgymint: emlékezet, figyelem, térbeli gondolkodás, reakcióidő stb. (Csapó, 1992; Józsa, Fejes, 2012; Király, Szakály, 2011; Somhegyi, 2016). A sport/rend/szer használata során a felhasználók nem csupán a testükről szereznek ismereteket, hanem lehetőségük nyílik felfedezni az őket körülvevő teret és időt, megtapasztalni az alkotás örömét, a mozgás szabadságát. A sikeres elsajátítások révén átélhetik a kompetencia érzését, valamint annak erejét. A létrakeretek oldhatósága révén a gyakorlatok és azok variálhatóságának száma jelentősen megnövekedett. Nemcsak az egyes négyzeteket lehet összekapcsolni, hanem a mozgásos begyakorlás és tanulás által képessé válhatunk a tantárgyak közötti átjárhatóságot biztosítani, sikeres végrehajtásból eredő önbizalmat transzferálni más műveltségterületek irányába.

A feladatok változékonysága és variálhatósága lehet egy sajátos kapcsolat a motoros és kognitív fejlődési területek között (Pesce és mtsai., 2019). Továbbá a szer sajátosságaiból fakadóan hatékonyan alkalmazható a prevenció,

proprioceptív érzékelés kialakításában és a rehabilitációban egyaránt igazodva a sportoló egészségi és edzettségi állapotához (videó 3: <https://youtu.be/XXQzrlrFRT8>).

A **VSL 3D sport/rend/szer** mindenki számára elérhető, nemcsak ép embertársaink számára biztosít lehetőségeket, hanem akadályozott embertársaink számára is támogató segítséget nyújthat (videó 4: <https://youtu.be/62Oopa6OcGM>). A fejlesztésre és korrekcióra itt talán még nagyobb szüksége van az érintetteknek. Egyre több integrált intézményben az egyénre szabott fejlesztésekben közös tanórák keretein belül használják a VSL 3D sport/rend/szer által nyújtott lehetőségeket, hiszen ezek maximálisan támogatják a differenciált óravezetést.

A módszer gyermekközpontú, empirikus tapasztalatokra épít, akár tanító, akár tanulói oldalról közelítjük meg. A cél itt nem csupán a mozgásminták helyes elsajátítása, azaz a mozgások térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetének harmonikus megvalósítása, hanem a személyiség funkcióinak komplex fejlesztését is célul tűzi ki. A felhasználó személyiségét teszi alkalmassá, hogy mozgással és nem mozgással végrehajtott feladatait összerendezetten, motiváltan, játékos formában hajtsa végre. A játékos tananyag-elsajátítás szakít a merev tradíciókra építő tanórávezetéssel, az órai hangulatot oldottabbá teszi, támogatja az órák alatti kooperatív együttműködést, valamint segíti a tantárgyakhoz kapcsolódó szorongás feloldását. A rövid ideig tartó, közepesen intenzív fizikai aktivitások (= MVPA) kognitív funkciókra pozitív hatásait is egyre szélesebb körben kutatják (Buscemi és mtsai., 2014; Mullender, 2015).

Életkor	A fejlesztés elsődleges célja	Jellemzője
5–6 éves kor	Természetes mozgások	Érzelmi biztonság
7–8 éves kor	Alap mozgáskészségek	Játékosság
9–10 éves kor	Mozgáskészségek stabilizálása	Komplexebb feladatok
11–14 éves kor	Pszichomotoros képesség fejlesztése	Változatos edzésvezetés
14–18 éves kor	Pszichomotoros képességek szinten tartása	Produktivitás/önálló tervezés

2. táblázat: Életkorokhoz kapcsolódó fejlesztési célok és azok jellemzői

A módszer a holisztikus szemléletre épült, kidolgozásában különös hangsúlyt fektettek arra, hogy a testi/motorikus képességfejlesztés mellett kellő mértékben támogassa a kognitív/gondolati képességek fejlődését is, mindezt az érzelmi biztonság és játékosság keretein belül. Ezek szerepe elsősorban az alsó

tagozatban érvényesül, de a játék univerzális szerepét az idősebb korosztályok is élvezhetik, sőt a családi rekreációban is megjelenhet mint közös és önkéntes alapon folytatott fizikai aktivitási forma.

A könyv megjelenést követően a feltalálók útja elvált, Kertész Tamás vitte tovább a szabadalmat és a terméket. A könyvben szereplő módszerek széles körű megismertetése érdekében konferenciát rendeztek Győrben Fokról Fokra címmel. A fókusz itt elsősorban az óvodás- és kisiskoláskorúakra irányult, de megjelentek a versenysportok képviselői is, akik már megismerkedtek korábban a 3D-s létra használatával. Színes elméleti és gyakorlati bemutatókon keresztül nyílt lehetőség a korosztályokhoz köthető feladatok megismerésére.

A konferencia utóéletékeként kísérleti jelleggel a Győri Önkormányzat által fenntartott óvodákban egy éven át 38 óvoda ismerkedhetett meg 4 alkalmas képzés keretében a sport/rend/szerrel. Az óvodásprogramban közel 200 óvodapedagógus és több mint 1600 gyermek létrázott saját környezetében, az eszköz sajátossága – ahogy a korábbiakban már kiderült, és ahogy a nevében is szerepel –, hogy könnyen átalakítható/variálható képzési céljainknak és a helyszín méreteinek függvényében, így a csoportszobákban, folyosókon és zsibongókban is használhatták a legkisebbek a tornatermen kívül (videó 5: https://www.youtube.com/watch?v=W2QmR4_pNcQ).

A 2018/2019 tanévben a Klebelsberg Központ pályázatot írt ki oktatási intézmények számára Jó gyakorlatok fejlesztésére és infrastrukturális beruházásokra, a program célja tankerületi szinten a szakmai munka támogatása volt. A Győri Ének-Zenei Általános Iskola pályázatában Variálható Sport Létra 3D termékeket vásárolt, és a hozzá köthető korábban már említett szakirodalmak beszerzésével gazdagította tárgyi eszköztárát, illetve támogatta az ott dolgozók módszertani megújulását a létrahasználat során. Két műveltségterületen végeztek 2,5 hónapos intervenciót. Matematika és testnevelés műveltségterületen vizsgálták a rendszeres tanórai létrahasználat hatékonyságát, melynek eredményeiről a „Jó gyakorlat létrával” módszertani konferencia keretében számoltak be (videó 6: <https://www.youtube.com/watch?v=df-FPmT1HkY>).

A konferencián személyesen vett részt Péterffy Balázs a Klebelsberg Központ szakmai elnökhelyettese, aki a konferenciát követően a Tankerületi Igazgatói Konferenciára hívta meg Kertész Tamást, hogy röviden ismertesse meg az igazgatókat a „Sportlétra tanítási órákra történő használatát”-val.

A **VSL 3D sport/rend/szer** hatékonyságának kibővített tudományos vizsgálata hamarosan elindul, kutatásaink által szeretnénk lehetőségeinkhez mérten hozzájárulni a pedagógiai tevékenységek eredményességének növeléséhez. Egy innovatív új módszer lehet, mely egyaránt képes támogatni a tanulmányi eredmények javulását úgy, hogy közben az egészséghez köthető fizikai aktivitásra fordított időt is növeli, ezzel elősegítve és támogatva a hazai testmozgásalapú iskolai programok gyakorlati megvalósulást (Révész, Csányi, 2018) A termékről további információkat, képeket, videókat a www.vsl3d.net honlapon talál.

SZAKIRODALOM

- Benko, U., & Lindinger, S. (2007). Differential coordination and speed training for tennis footwork. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 41, 10–11.
- Bognár József (2019). A testnevelés értékorientációja. *Új Pedagógiai Szemle* 69. 3-4. szám, 100–108.
- Bognár József (2009). Az iskolai testnevelés célja, feladata, tartalmi vonatkozásai. In: Szatmári, Zoltán (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó, 662–668.
- Buscemi, J., Kong, A., Fitzgibbon, M. L., Bustamante, E. E., Davis, C. L., Pate, R. R., ... & Society of Behavioral Medicine Health Policy Committee (2014). Society of Behavioral Medicine position statement: elementary school-based physical activity supports academic achievement. *Translational behavioral medicine*. 4 (4) 436–438. <https://doi.org/10.1007/s13142-014-0279-7>
- Csapó, B. (1992). *Kognitív pedagógia*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Csányi, T. (2011). Az óvodai mozgásos tevékenységrendszer a 21. században, 1. rész, *Óvodai Nevelés* 64.9., 8–12
- Cseresznyés F., Kertész T. (2010). *SPORT LÉTRA*. ISBN: 978-963-08-0555-1, OOK-Press Kft., Veszprém.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 48 (6) 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Hamar, P., & Karsai, I. (2017). A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája = The idea of modernizing of physical education. *Testnevelés, sport, tudomány*, 2(1-2), 10–14. <https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.1>
- Harsányi, L. (2001). *Edzéstudomány I-II*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Hillman C. H., Pontifex M. B., Raine L. B., Castelli D. M., Hall E. E., Kramer A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*. 2009; 159(3):1044–1054. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.057>
- Houssain Mahmoud, M. (2013). Impact of Plyometric Training and Coordination Ladder Training on some Physical and Skill Variables for Basketball players. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 113 (1), 518–535. <https://doi.org/10.21608/ajssa.2013.71003>
- Huszár Anikó és Bognár József (2006). Fialat felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. *Új Pedagógiai Szemle*, 56. 6, 107–114.
- Józsa, K., & Fejes, B. (2012). A tanulás affektív tényezői. *Csapó Benő (szerk.): Mérlegen a magyar iskola*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 367–406.
- Kertész T., Cseresznyés F. (2015). *FOKRÓL FOKRA*. ISBN: 978-963-12-1915-9, OOK-Press Kft., Veszprém.

- Király, T., Szakály, Zs. (2011). Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó.
- Lívják, E., & Szabó, B. A mozgásfejlesztés története Magyarországon. Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (Új sorozat 44. köt.). Vizsgálatok a sporttudomány és a társadalomtudomány területén = Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport, 3–13.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Doolaard, S., & Visscher, C. (2015). Improving academic performance of school-age children by physical activity in the classroom: 1-year program evaluation. *Journal of school health*, 85(6), 365–371. <https://doi.org/10.1111/josh.12259>
- Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CX. törvény (Nkt.) 27. § (11) bekezdés: A mindennapos testnevelés törvényi szabályozása
- Polgár, T., Szatmári, Z. (2011). A motoros képességek. Pécsi Tudományegyetem, Pécs.
- Pesce, C., Croce, R., Ben-Soussan, T. D., Vazou, S., McCullick, B., Tomporowski, P. D., & Horvat, M. (2019). Variability of practice as an interface between motor and cognitive development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 133–152. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1223421>
- Porkolábné Dr. Balogh, K. (1999). Komplex Prevenció Óvodai Program. Volán Humán Oktatási és Szolgáltató Rt.
- Presztízs Sport, Bognár P. (2015). Sportforradalom! 3: (7) 102–103.
- Révész, L. (2019). A Komplex Alapprogram Testmozgásalapú alprogramjának kapcsolata a mindennapos testnevelés megvalósítási lehetőségeivel. Új Pedagógia Szemle 2019/ 3-4 109–117.
- Révész, L., Csányi, T. (2018). Megalapozó tanulmány a testmozgásalapú iskolai programok fejlesztéséhez. ISBN 978-963-496-006-5, Líceum Kiadó, Eger.
- Somhegyi, A. (2016). Teljes körű iskolai egészségfejlesztés (TIE): jelen helyzet. *Különleges Bánásmód*, 2(4), 61–80. <https://doi.org/10.18458/KB.2016.4.61>
- Szakály, Zs., Ihász, F., Konczos, Cs., Fügedi, B., Bognár J. (2016). Body composition and the level of fitness in 10 to 14-year-old girls in western Hungary: the impact of the new PE curriculum. *Biomedical Human Kinetics* (8) 95–102. <https://doi.org/10.1515/bhk-2016-0014>
- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2018). Effects of daily physical education participation on the somatic and motoric development of young students. *Hungarian Educational Research Journal (HERJ)* 8:2, 24–38.
- Szakály Zsolt, Bognár József, Lengvári Balázs, Koller Ákos (2019). A mindennapi testnevelés fittségi hatásai alsó és felső tagozatos fiúknál: homok a gépezetben. Új Pedagógiai Szemle 69. 3-4. szám, 56–69.
- Vass, Z. (2016). Mit tehetünk és mit érhetünk el a fiatalok fizikai-lelki állapotának javítása érdekében?. *Opus et Educatio*, 3(4), 390–399. <https://doi.org/10.3311/ope.36>
- Venturelli, M., Bishop, D., & Pettene, L. (2008). Sprint training in preadolescent soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 3(4), 558–562. <https://doi.org/10.1123/ijsp.3.4.558>

Videók:

Videó 1: <https://youtu.be/C2nEquQpx20>, MLSZ TV „Túl az első edzésen...” Magyar labdarúgó válogatott összetartása során VSL 3D használata

Videó 2: <https://youtu.be/Bm1QBjXBaus> ISPO kiállításra készített promóciós videó

Videó 3: <https://youtu.be/XXQzrlrFRT8> NEKA-bemutató a Fokról Fokra konferencián

Videó 4: <https://youtu.be/62Oopa6OcGM> Special Olympics Hungary Young Athletes Family Team 16.(sportlétra) karantén idején

Videó 5: https://www.youtube.com/watch?v=W2QmR4_pNcQ Sportlétra az ovikban

Videó 6: <https://www.youtube.com/watch?v=df-FPmT1HkY> Győr+ tv beszámoló a „Jó gyakorlat létrával” konferenciáról

http://www.jgyph.hu/tamop13e/tananyag_html/ujeszkozok/koordincis_ltra.html

Szerző:

Kertész Tamás

sportletra3d@gmail.com

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar

TARTALOMJEGYZÉK

TANULMÁNYOK.....	5
-------------------------	----------

Telegdi Attila

Innovációs lehetőségek a magyar gyorskorcsolyázás módszertanában. A hosszú távú sportolófelkészítési modell adaptációjának lehetőségei a hazai gyorskorcsolya sportágakban.....	7
---	---

Thür Antal

A fizikai aktivitás iránti attitűd, a fittségi mutatók alakulása a szülői minta és a mindennapos testnevelés implementációjának tekintetében	21
--	----

Széplaki Ildikó

A dzsúdóoktatás jelentősége a gyermekek fejlődése terén.....	31
--	----

MŰHELY	45
---------------------	-----------

Kovács Henrik

A lipizzói oktatásmódszertani eszköz ismertetése.....	47
---	----

Kertész Tamás

Egy sportszer élete: szerből rendszer. Bemutatkozik a variálható sport létra 3d sport/rend/szer.....	65
--	----