

## Serdülő- és ifjúkorú gyermekek küzdősport oktatása

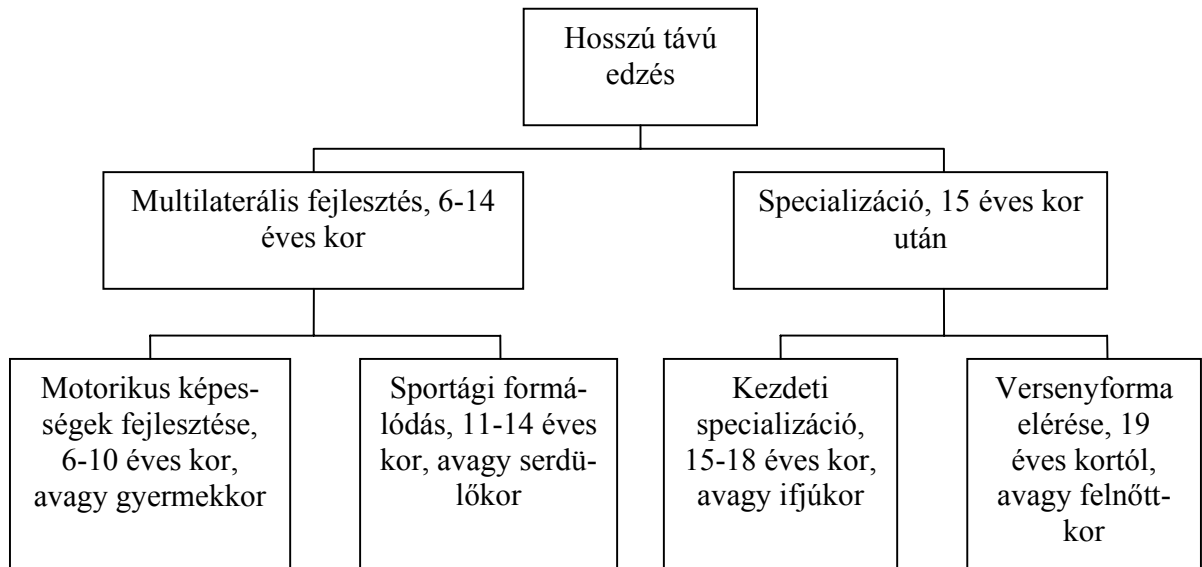
Írta: Dr. Dörgő Sándor

A különböző küzdősportokat oktató edzők nagyon gyakran a felnőttek foglalkoztatására tervezett edzésprogramokat alkalmazzák a gyermekek oktatása során. Sok edző a foglalkozáson résztvevő gyermekek mozgásműltja és élettani jellemzői figyelmen kívül hagyásával vezeti az edzéseket, és mindezt az edzéselméleti és pedagógiai ismervek alkalmazása nélkül. Egyes edzők nem értik ama fontos alapelméletet, hogy a gyermekek nem kicsinyített felnőttek, hanem komplex, megkülönböztetett élettani jellemzőkkel bíró egyének.

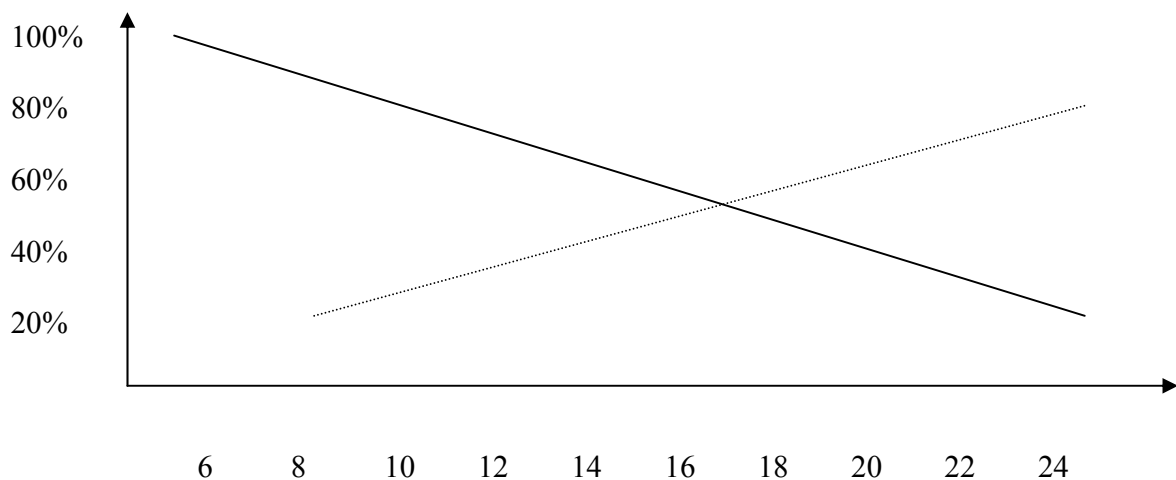
Előző írásunkban a kisgyermekek küzdősport foglalkoztatásának elemzésekor kiemeltük, hogy ebben az életkorban a fő cél a mozgás- és sporttapasztalatok megalapozása. Ezek alapja nyomatékosíthatjuk, hogy a kisgyermekek esetében nem javasolt a specifikus, egy adott területre fókuszált sportedzés. A fizikálisan és mentálisan fel nem készített kisgyermekek sport specifikus edzése több negatív hatással járhat, úgy, mint az egyenetlenül vagy egyoldalúan fejlődő izom és élettani rendszer, a fizikális és biológiai egyensúly harmonikus fejlődésének megzavarása, hosszú távon túlerőltetés, elhasználódás, túledzés, illetve a sportbeli részvétel iránti lankadó motiváció (Bompa, 2000). A gyermekek hosszú távú edzésének helyesen megtervezett menete az általános motorikus képességek megalapozásával kezdődik (multilaterális fejlődés – Bompa, 2000) és csak a serdülőkorban vagy annak végén válik specifikussá.

A gyermekek eltérő mértékű fejlődéséről már az előző írásunkban is említést tettünk. Azonban kihangsúlyozandó, hogy a fejlődésbeli különbségek a felső tagozatos illetve a középiskolás korban a legszembetűnőbbek. Szembetűnő eltéréseket lehet felfedezni azonos életkorú gyermekek között, így például különbségek lehetnek a gyermekek testsúlyával, magasságukkal, állóképességével, testrészarányaikkal, testfelépítésükkel kapcsolatosan (Griffin és Placek, 1983). A gyermekek fejlődésénél megkülönböztethetünk kronológiai, azaz naptári életkort, illetve biológiai életkort. Sok gyermek esetében a kettő eltér egymástól, ezek alapja beszélhetünk korán vagy későn érőkről (akceleráció -retardáció). A serdülőkorú gyermekek esetében a naptári és a biológia életkor között jelentős eltérések lehetnek, a 15 évesek esetében akár több év is (Hollmann, 1974). Előfordulhat hogy két 15 éves közül az egyik 13, míg a másik 17 évesnek felel meg a biológiai fejlettséget illetőleg. Ez egy azonos életkorú gyermekekből összeállított csoportot is igen heterogénné tesz. Emellett a gyermekek között képességeiket tekintve is lényeges különbség lehet, a mozgásműltjük eltérősége miatt. Mindezt az edzőnek figyelembe kell vennie az edzések tervezésekor.

Bompa (2000) a gyermekek hosszú távon felépített edzésére egy alapmodellt állított össze (1-es ábra). Ebben elkülönítette a multilaterális fejlesztést, azaz azt a motorikus képességek megalapozásának időszakát, illetve a specializációt, amikor a gyermek az adott sportágra vagy azon belül egy pozícióra (pl. csapatsportok) összpontosít. A két időszak között az átmenet nem élesen elhatárolódó, hanem a specializáció nyer folyamatosan tágabb teret az edzésekben (2-es ábra). A specializáció időszakát további két időszakra bonthatjuk, a kezdeti specializáció illetve a versenyforma elérése.



1.-es ábra. A gyermekek hosszú távú edzésmodelje



2.-es ábra. A multilaterális és a specifikus edzés megfelelő sematikus aránya a különböző életkorokban (a folyamos vonal a multilaterális edzés körülbelüli részarányát, míg a szaggatott vonal a sportág specifikus edzéstípus részarányát jelzi)

#### A sportági formálódás időszaka, 11-14 éves kor

Ebben az időszakban, azoknál a gyerekeknél akik megfelelő motorikus képességbeli alappal rendelkeznek és rendszeresen részt vesznek a sportfoglalkozásokon, az edzésterhelésre nagyobb hangsúlyt lehet fektetni. Az élettani rendszerek ebben az életkorban jelentős mértékben

fejleszthetők. Fontos annak figyelembevétele, hogy a serdülőkorban rendkívül felgyorsult a csontok növekedése, amely jelentősen ronthatja a mozgáskoordinációt. Mint azt az előző írásunkban is hangsúlyoztuk, a kisgyermekkorban illetve a serdülőkor előtti időszakban fejleszthető a mozgáskoordináció leghatékonyabban, az alap motorikus képességek kellő elsajátítása által. A mozgáskoordináció dinamikus fejlődése a serdülőkorban lelassulhat, megtorpanthat, egyes esetekben a mozgáskoordináció még romolhat is. Mindez a csontok hirtelen megnyúlására vezethető vissza, melyek által a gyermekek magassága akár 10-12 centiméterrel is gyarapodhat egy év alatt. Ez a növekedés főleg a végtagok hirtelen megnyúlásának eredménye, mely által megbomlik a testrészek aránya. Az izomgyarapodás nem követi ezt a mértéket, tehát az ízületeket mozgó izmok veszítenek hatékonyságukból, ez mozgáskoordinációbeli zavarokat okozhat. Ezek az élettani folyamatok általánosak minden gyermek esetében, de azon gyermekek akik megfelelő mozgáskoordinációs alapokkal rendelkeznek és folyamatosan részt vesznek a sportfoglalkozásokon, a mozgáskoordináció kevésbé szenvedhet kárt. A koordinációs zavarok főleg az akcelerált, azaz a korán érő gyermekek esetében figyelhetők meg, az izom-csontrendszeri egyensúly nagyobb mértékű megbomlása eredményeként, és ezen gyermekek átmenetileg akár mozgáskoordinációbeli krízisen is keresztülmehetnek (Sharma es Hirtz, 1991).

Éppen ezért ebben az időszakban az ügyesség- és koordinációfejlesztésre, illetve a motorikus képességek további csiszolására kell hangsúlyt fektetni, nem pedig a siker-orientált versenyzetésre. A következő útmutatók segítséget jelenthetnek a serdülőkorúak foglalkoztatásában:

- A gyermekkorai sportfoglalkoztatáshoz hasonlóan, továbbra is egy széleskörű és változatos mozgáslehetőséget kell biztosítani, de a gyakorlatok már lehetnek túlnyomórészt az adott küzdősport mozgásanyagából származtatottak. Ugyanakkor más jellegű mozgások bevonásával továbbfejleszthetők a motorikus alapképességek, illetve azok automatikus-sá tehető bonyolultabb gyakorlatok alkalmazásával.
- Sportág specifikus gyakorlatok alkalmazhatóak az adott küzdősport harcmodorának és küzdelmi stratégiáinak megismertetésére, így be lehet vonni a taktika oktatását.
- Ebben a korban fokozatosan hangsúlyt lehet fektetni a fizikális képességek fejlesztésére is. Az erő, állóképesség, és ízületi hajlékonyság fejlesztés mellett, az egyensúlyi képességek is kiválóan javíthatók ekkor. Ha az erőfejlesztés szerepet kaphat, az kiváló alapokat jelenthet a későbbi erőfejlődést illetően. Nagyrészt a fő törzsizmok fejlesztésére érdemes koncentrálni, így a csipőizületi, hasi, deréktájéki, háti, és vállizületi izomcsoportokra. Az erőfejlesztés főleg saját testsúllyal illetve könnyű nehezékek alkalmazásával történhet, így például kiválóan alkalmazható a medicinlabda vagy a könnyű kézi súlyzók. A magas intenzitású gyakorlatok (pl. pliometrikus gyakorlatok), amelyek nagymértékű terhelést jelentenek a test anatómiai rendszerére, kerülendők ebben a korban. Mivel a serdülőkorú fiatalok rendkívül sérülékenyek, az ilyen gyakorlatok általi túlterhelés könnyen negatívan befolyásolhatja a gyermekek folyamatos fejlődését.
- Az állóképesség fejlesztése is szerepet kell kapjon ezen időszakban. Itt azonban néhány fontos tényező kiemelendő. A nagymértékű tejsav felgyülemeléssel járó magas intenzitású gyakorlatok (anaerob állóképesség fejlesztés) kerülendők, azaz a 30 másodperctől kb. 2-3 percig tartó terheléstartomány (hangsúlyozandó hogy magas intenzitás kerülendő ebben az időtartományban). A serdülőkorú fiatalok esetében hasznosabb a rövid időtartamú szubmaximális intenzitású gyakorlatok (max. 30 másodpercig terjedőleg), vagy a hosszabb időtartamú és alacsonyabb intenzitású gyakorlatok (Bompa, 2000).
- Ebben az időszakban betekintést nyerhetnek az edzésen résztvevő gyermekek a versengés és a kihívások világába, de fontos hogy ez kezdetben csak játékos módon történjen, és az

edző ne helyezze egyből a gyermeket éles versenyhelyzetbe. A gyermekek szeretik a versengést, azonban óvni kell őket a győzelem-orientáltságtól. Játékos versengéseket lehet az edzéseken alkalmazni, melyek célja kezdetben az ügyességi képességek továbbfejlesztése kell hogy legyen.

#### A specializáció időszaka, 15-18 éves kor

Ahogy a gyermekek az ifjúkor felé közelednek, az intenzív növekedés lelassul, az izomcsontrendszeri egyensúlyfejlődésnek indul, így a gyermekek képesek a mozdulatok sikeresebb összehangolására. A mozgáskoordinációs zavarok lecsendesednek, és ifjúkorra a koordinációfejlődés egyenletessé válik. Az ifjúkori gyermekek már képesek a jelentősebb edzésterhelésre illetve alkalmasak az éles versenyhelyzetekben való részvételre. Hangsúlyozandó ugyanakkor, hogy erre csakis a megfelelő előképzettség esetén kerülhet sor, azaz ha a gyermek kellő mozgás- és edzéstapasztalattal rendelkezik. Ha a gyermek az ifjúkori időszakban kezdi csak el a küzdősport edzést, akkor szükség szerint végig kell vezetni a multilaterális fejlesztés időszakán. Természetesen ez történhet gyorsított mértékben, attól függően, hogy a gyermeknek megvannak-e a kellő motorikus alapképességei, fizikális képességei, megfelelő mozgáskoordinációval rendelkezik-e, illetve, hogy a biológiai fejlődést tekintve hol tart. Elképzelhető az, hogy egy jó képességekkel és megfelelő általános mozgástapasztalattal bíró 15 éves fiatal küzdősport múlt nélkül, kezdőként ismerkedik még az adott küzdősporttal, de rövid időn belül (1-2 év) utoléri azon vele egykorú társait, akik már évekkorábban részt vettek a sportfoglalkozásokon és végigmentek a gondosan megszerkesztett multilaterális fejlődési időszakon. Azonban az is előfordulhat, hogy az adott küzdősporttal 15 évesen megismerkedő egyén csak hosszú idő után, a felnőttkorban éri csak utol a küzdősport edzést korábban elkezdő társait.

Azok a gyermekek, akik a helyesen kialakított multilaterális fejlesztésen keresztül mentek, erre az időszakra már képesek több és összetettebb gyakorlatok elvégzésére, amelyek már teljesítmény-orientáltak lehetnek. Ebben az időszakban a gyermekektől elvárható az automatikus mozgás (gyakorlat) végrehajtás, illetve technikai hiányosságok nélküli teljesítmény. Ez az időszak, amikor az adott küzdősportban résztvevő gyermekeket oktató személy tanárból edzővé válik. A specializáció időszakára a következő edzésméleti és pedagógiai komponensek ajánlhatók:

- A gyermekek ebben a korban már jól terhelhetőek, azonban még mindig sérülékenyek illetve könnyen túledzhetőek. Ezt az edzőnek szem előtt kell tartania. Egyes sport specifikus fizikális képességek terén, úgymint erő, gyorsaság, rövidtávú állóképesség, dinamikus ízületi lazaság, stb. jelentős fejlődés várható ebben a korban, ezért ezek hangsúlyozandók. Megkezdhető az átmenet az általános fizikális képességfejlesztéstől a sportág specifikus képességfejlesztés irányába.
- Az erőfejlesztés is folyamatosan sportág specifikussá válhat, így az adott küzdősport hatékony alkalmazásához szükséges izomcsoportok specifikus fejlesztése megkezdhető. Az intenzitás emelhető az erőfejlesztést illetően, azonban még mindig óvakodni kell a maximális erő fejlesztésétől (azaz a nehéz súlyok emelésétől ötnél alacsonyabb ismétlésszámmal). Ezzel egy időben a tejsav felszaporodással járó anaerob állóképességet igénylő edzésforma fokozatosan bevezethető.
- Az edzésterhelés folyamatosan alakítható a versenyhelyzetet szimulálóvá. A hangsúly a technikai fejlesztéstől a taktikai fejlesztés irányába kell, hogy tolódjon. A taktikai gyakorlatok fokozatosan alkalmazhatóak versenyhelyzetszerű szituációkban. A gyermekek fo-

kozatosan kitehetők a náluk képzetesebb vagy fejlettebb ellenfelekkel végzendő gyakorlatoknak, a felnőttkor közeledtével akar versenyhelyzetben is.

- Habar ez az időszak a sportági specifikusság időszaka, a motorikus alapképességek fejlesztése itt is szerepet kell, hogy kapjon, főleg a versenyek közötti átmeneti időszakokban. Ez hasznos lehet a korai kiégés megelőzése érdekében is.

### Serdülőkorú fiatalok motiválása

A küzdősportok sajátja, hogy gyakorlásuk szinte bármely korban elkezdhető. Ebből következik, hogy az egyes foglalkozásokon résztvevő tanítványok csoportja életkorilag igen színes képet mutathat. A résztvevő serdülőkorúak között lehetnek már több éves edzésmúlttal rendelkezők, de gyakoriak a serdülőkori kezdők is. Az ilyen korú kezdő küzdősportoló gyermekek esetében a legfőbb célt a nehéz kezdeti szakaszon való átsegítés és a küzdősportban való visszatartás kell, hogy képezze. A kiszóródási ráta ugyanis nagyon magas ebben az életkorban, azaz sok gyermek abbahagyja a küzdősportot, még a kezdeti időszakban. Ennek a magas arányú kiszóródásnak több oka is lehet, ezek közül kiemelhetjük a nem megfelelő oktatást. Ha az adott küzdősportot oktató szakember célirányosan szem előtt tartja a kezdő gyermekek visszatartását, a nagyarányú kiszóródás lényegesen javítható.

A középiskolás korú gyermekek esetében a motivációs tényezők mások az edzésrészvétel érdekében, mint az általános iskoláskorú gyermekek esetében. A gyermekek a kor előrehaladtával kevésbé élvezik természetsszerűleg a mozgást, és míg a kisgyermekek minden külső motiváció ellenére is önként résztvesznek játékos-mozgásos tevékenységekben (gondoljunk csak a nyüzsgő iskolaudvarokra), addig ez a középiskolás korú gyermekek esetében már korántsem természetsszerű (kivételek persze vannak). Ezért az edzésvezető szakembernek eltérő motivációs technikát kell alkalmaznia a kisgyermekek, illetve a serdülőkorú gyermekek esetében.

Hatékony motivációs technika az, ha precízen meghatározott célokat tűzünk ki a tanítványok elé, és azokat határidőkhöz kötjük. Ez a kezdő serdülőkorú gyermekek esetében hatványozottan hatékonyan működhet. Mitchell (1988) véleménye szerint a hatékony edzőnek időről időre szemléltetnie kell a tanítványával, hogy az mit is ért el azidáig. Ez segítséget nyújthat a motivációban, a lelkes edzésrészvételben, és az önbizalom megerősítésében. A hatékony edzők ezt a különböző távra szabott célok kitűzésével érik el. Így beszélhetünk rövid-, közép-, vagy hosszú távú célokról. Az edző és a tanítvány közös megegyezéssel jelölhet ki megvalósítandó célokat, és ehhez állíthatnak össze hatékony edzésmenetet. Fontos hogy a kijelölt rövidtávú célok mind a közép-, illetve a hosszú távú célok részegységei legyenek. Ezen kívül a kijelölt céloknak realisztikusnak kell lenniük és legfőbbképpen mérhetőnek. Ezek alapján cél lehet például az izületi lazaság fejlesztésében néhány centiméterrel közelebb kerülni az angolspárgához egy adott időszakon belül, azonban egy merev adottságú tanítványtól rögtön elvárni az angolspárgát irreálisnak minősíthető. A kezdő küzdősportoló gyermekek esetében ebből következőleg rendkívül fontos annak megállapítása, hogy milyen edzettségi szinten áll az adott egyén, melyek a gyengéi és hiányosságai, és milyen komponensek szolgálhatnak a tanítvány motiválására, fejlődésére, ösztönzésére.

Fontos hogy a teljesített célokat megfelelő módon díjazza az adott oktató, ezzel inspirálva tanítványát az újabb célok kitűzésére és elérésére. Ha a kitűzött cél megvalósításában kudarcot vallott a tanítvány, közösen kell kiértékelniük az okokat és módosítani a megvalósítandó célt. Soha nem szabad feladni, ha valamit a tanítványnak nem sikerült megvalósítani, módo-

sítva kell elérni azt, hogy a tanítvány mindenképpen sikerélményen essen át. Ez fog további motivációt adni a serdülőkorú gyermeknek az adott küzdősport folytatásában. Az edzésektől való elpártolás és az adott küzdősport gyakorlásának idő előtti befejezése ebben az életkorban kiemelten jellemző. Ezért az oktatónak a célkitűzéssel elért motiváció mellett egyéb pedagógiai módszerek felhasználásával kell a kezdő tanítványok megtartásáért erőfeszítéseket tennie.

A lehetséges pedagógiai módszerek közül az egyik leghatékonyabb eszköz a rendszeres pozitív visszajelzés. Mint ahogy azt már a kisgyermek foglalkoztatásával kapcsolatban is említettük, rendkívüli fontosságú a gyakori és pozitív visszajelzés. Ez különösen igaz a kezdő küzdősportolók esetében, amikor is a legfőbb cél, az hogy az edzések, így az adott küzdősport a résztvevő egyén életformájává váljon, de legalábbis helyet kapjon az életvitelében. Ennek eléréséhez az oktatónak nagymértékű biztatást, bátorítást, támogatást, és nem utolsósorban pozitív visszajelzést kell biztosítania. Nagyon nagy százalékban hagyják abba kezdő küzdősportolók az adott sport gyakorlását a miatt, mert csakis negatív visszajelzéseket, korrekciókat, nem kifejezetten inspiráló hatású dorgálásokat kapnak a kezdeti időszakban. Az ilyen jellegű oktatási módszer nemhogy nem fejleszti az adott egyén küzdősport képességeit, de hosszútávra visszavetheti őt az adott küzdősport, vagy akár bármilyen más sportmozgás gyakorlásában. Ebből következőleg fontos hogy a serdülőkorú kezdő küzdősportolók túlnyomórészt pozitív visszajelzést, bátorítást, vagy éppen dicséretet kapjanak az oktatótól, mindezt persze a meglévő hibák kijavítására tett erőfeszítések mellett. Az első edzéseken a legkisebb negatív behatás is eltántoríthatja a gyermeket az adott küzdősport folytatásától. Ezt az oktatónak mindig szem előtt kell tartania.

Ha technikafejlődési szempontból határozott lépéseket tesz a tanítvány előre, és bizonyos részcelokat megvalósít, azt az oktatónak el kell ismernie és díjaznia kell. Fontos annak a tudatnak a kialakítása a tanítványban, hogy foglalkoznak vele, az oktatót érdekli az ő fejlődése, és fejlődési sikereiben az oktató is osztozik, azt mindketten sikerként értékeli. Persze kihangsúlyozandó, hogy az új célok kitűzése folyamatosan új kihívások és további fejlődési késztetések elé kell hogy állítsák a tanítványt, de ennek számos és rendszeres rész-sikerrel kevesztül kell megtörténnie.

Felhasznált irodalom:

1. Bompá, T. (2000). Total training for young champions: Proven conditioning programs for athletes ages 6 to 18. Human Kinetics: Champaign, IL.
2. Griffin, P., & Placek, J. (1983). Fair play in the gym: Race and sex equity in physical education. Amherst: University of Massachusetts.
3. Mitchell, D. (1988). The Martial arts coaching manual. A&C Black: London.
4. Sharma, K. D, & Hirtz, P. (1991). The relationship between coordination quality and biological age. *Medicine and Sport*, 31, 3-4.