

Általános iskolás, alsó tagozatos korú gyermekek küzdősport edzései

Írta: Dr. Dörgő Sándor

A rendszeres sportolásnak és aktív fizikális tevékenységben való részvételnek több jelentős jótékony hatását is ismerjük az általános iskolás életkorú gyermekek esetében. Az egyik legjelentősebb tényezőként kiemelhetjük a rendszeres sportolás elhízás és túlsúly elleni pozitív hatását, hiszen a rendszeres fizikális aktivitás a leghatékonyabb megelőző és kezelő tevékenység az említett problémák elleni küzdelemben. A rendszeres és aktív sporttevékenység hatására az általános iskolás korú gyermekeknél jelentősen fejlődnek az ügyességi és fizikális képességek, a sport által fejlődhet a gyermek önuralma és nőhet az önértékelése illetve önbecsülése is. A rendszeres sportolás kiválóan alkalmas a gyermekek életre nevelésére is, így például megtanítható, hogyan kell valós célokat kitűzni és azokat megvalósítani, illetve hogyan kell alá- vagy felérendelt szerepet játszani a vezetői irányítások tekintetében. A társakkal való hatékony együttműködés is tanítható, mely által a gyermekben megszilárdulhat az emberi szociális kapcsolatok helyes értelmezése is. A távol-keleti küzdősportok igazán alkalmasak mindezen tényezők megvalósítására, és tökéletesen alkalmazhatóak a gyermekek fizikális aktivitását illető igények kielégítésére.

Ahhoz azonban, hogy a felsorolt tényezőket felölelje és hatékonyan megvalósítsa az adott sportforma gyakorlása, jó minőségű, precízen megtervezett és kivitelezett gyakorlásokon, edzéseken kell a gyermekeknek részt venniük. A minőségi sportgyakorlás illetve edzés nagyban hasonlít a minőségi testneveléshez, amelynek több komponensét is kiemelhetjük.

a. Az általános iskolás korú gyermekeknek minimum heti 150 perc intenzív mozgásra van szükségük az egészségük megőrzése érdekében. Ez a legkülönbözőbb formákból állhat össze, beleértve a testnevelés órákat és az azokon kívüli küzdősport vagy más jellegű sportedzéseket.

b. A sportedzéseken, így a küzdősport edzéseken is jelentős fontosságú az, hogy az edzések és az azokon elvégzett feladatok lineárisan egymásra épülők legyenek, azaz a gyermek a már korábban megszerzett mozgástapasztalatokra építve fejlődhessen tovább.

c. Az edzéseken és a sportfoglalkozásokon az eltöltött idő minimum 50%-ának kell közepes vagy intenzív fizikális aktivitásúnak lennie. Azok a sportedzések, amelyeken a gyermek a foglalkozás több mint felén inaktív, rosszul felépítettnek minősíthetők.

d. Rendkívüli fontosságú a gyermekek kezdeti sportedzés tapasztalatában a rendszeres sikerélmény átélése. A rendszeresen megtapasztalt pozitív élmény új lendületet ad a gyermeknek a sportolás folytatására illetve a még magasabb szintű gyakorlására.

e. A sikerélmény táplálása érdekében igen nagy fontosságú, hogy az adott oktató kellőképpen táplálja a gyermeket pozitív visszajelzéssel (vagyis dicsérettel), illetve a pozitív visszajelzés nagyobb súllyal szerepeljen a kisgyermekek sportedzésében, mint a javító jellegű, illetve negatív töltetű visszajelzés. Az állandó negatív visszajelzés ugyanis

visszavetheti a gyermeket a sportmozgás iránti igényében, illetve az adott edzésforma gyakorlásának élvezésében.

f. A fentiekből következőleg az oktatónak az általános iskolás életkorú gyermekeket felvonultató edzéseket úgy kell felépítenie, hogy azok változatosak és mókásak legyenek, ezzel emelve az edzések élvezhetőségét. Az élvezhető edzést elvégző gyermek izgatottan várja a következő alkalmat, és vidáman vesz részt a sportmozgásban, még ha az fáradtsággal is jár.

g. Fontos annak átlátása és elfogadása is, hogy a sportedzésekkel a gyermek különböző képességi területei egyidejűleg fejleszthetők. Ezek alapján beszélhetünk pszichomotorikus, kognitív és szociális képességfejlesztésről. A küzdősportedzések természetükénél fogva a pszichomotorikus (azaz fizikális) képességformákat erősítik leginkább. Ezek mellett azonban fontos az is, hogy az oktató tudatosan fejlessze a tanítványok kognitív, azaz gondolkodási és elméleti képességeit is, azaz biztosítson olyan feladatokat amelyek nemcsak fizikálisan, de intellektuálisan is kihívást jelentenek a gyermekek számára. A küzdősportok ilyen szempontból igen jól felhasználhatóak, ugyanis az idegen kultúrából származó mozgásrendszer, a kombinatív összeállítható gyakorlatok, illetve a nem magyarul adott instrukciók eleve is kognitív aktivitásra készítetik az edzéseken résztvevő gyermekeket. A harmadik fontos terület a pozitív szociális környezet biztosítása és a társas kapcsolatok erősítése is jelentős szerepet kell, hogy kapjon a minőségi sportfoglalkozásokon.

A fejlődési szint figyelembe vétele

A gyermekek sikeres sportfoglalkoztatása szempontjából kiemelt fontosságú az, hogy az edző értse azt az alapkoncepciót, miszerint a gyermekek különböző fejlődési szinten állnak, és ez a fejlődési szint nem feltétlenül áll összhangban a gyermekek életkorával. A gyermekek különböző mértékben fejlődnek fizikálisan, ebből következően két ugyanolyan életkorú gyermek között igen jelentős fizikális és ügyességbeli különbség lehet. Ha a fizikális és ügyességi fejlettségi szint az életkortól függő lenne, akkor minden egyes felnőtt embernek kiváló adottsággal rendelkező sportolónak kellene lennie. Ebből adódóan nyilvánvaló, hogy a fizikális és ügyességi fejlődés nem feltétlenül az életkor hatványa, hanem a már meglévő mozgástapasztalaté vagy sportmúlté. Következésképpen fontos az, hogy az edzők értve eme teóriát, a sporttapasztalat és fizikális fejlettségi szint alapján osszák csoportokba illetve adjanak feladatokat a gyermekeknek, ne pedig életkor alapján. Több távol-keleti küzdősportban például különböző övfokozatokkal vagy rangokkal különböztetik meg a gyakorlók fejlettségi szintjét, a gyermekek esetében azonban az edzők mégis gyakran az életkor alapján jelölnek ki csoportokat vagy adnak ki feladatokat, helytelenül.

Fontos annak ismerete és értése is, hogy a született sportoló mítosz nem létezik. Senki sem születik már meglévő fizikális és ügyességbeli képességekkel, mindamelllett, hogy a genetikai adottságok természetesen szerepet játszhathatnak. Az ügyességi és fizikális képességek a kor előrehaladtával fejlődnek ki. Az ügyesebbnek és fizikálisan fejlettebbnek mutatózó gyermekek a korábbi mozgástapasztalataikra építve emelkednek

ki a csoportból. Ezek a gyermekek valószínűleg többet játszottak a szüleikkel vagy idősebb gyermekekkel, vagy egyszerűen nagyobb igényt és érdeklődést mutatnak a fizikális aktivitásra. Ez jelentheti két ugyanolyan életkorú gyermek között az ügyességi szintkülönbségeket, amelyeket az edzők sokszor értékelnek úgy, mint östehetség vagy született sportoló. Ha egy gyermek már kisgyermek korban rá van szoktatva a sportmozgásra, vagy már korán fizikális feladatokat végez el, illetve játékos mozgásformákban vesz részt, az adott gyermek nagy valószínűséggel jobb képességekkel fog rendelkezni a későbbi életkorokban, mint más gyermekek az ilyen jellegű lehetőségek hiányában.

A gyermekeket így érdemes az ügyességi szintjük alapján csoportosítani, melyhez egy általános ügyességi szint kategorizálás jelenthet segítséget (Graham, Hale és Parker, 2001). Ez a tematikus felbontás alkalmas arra, hogy az adott edző egy nagyobb gyermekcsoportból is tisztán el tudja különíteni a különböző fejlődési szinten álló gyermekeket.

1. Az előkontroll vagy kezdő szintű gyermek nem képes tudatosan kontrollálni vagy szándékosan megismételni egy adott mozdulatot vagy mozgásformát. Az ezen a szinten lévő gyermek képtelen a sorozatos sikeres mozgásvégrehajtásra, az esetleges sikeres végrehajtás teljesen véletlenszerű. A sikeres végrehajtásra tett kísérletek még véletlenül sem hasonlítanak egymásra. Az ezen a szinten álló gyermek rendkívüli erőfeszítéseket tesz a mozgás végrehajtása érdekében, túlzott energiát fektet a mozgásba, illetve felesleges mozdulatok jellemzik a próbálkozást. A gyermek mozgása szakszemmel nézve esetlennek, nem összehangoltnak, értelmetlennek tűnik. Sokszor nem a gyermek kontrollálja a mozdulatokat, hanem a mozdulatok irányítják a gyermeket. A legtöbb óvodás és kisiskolás korú gyermek az előkontroll szinten áll, néhány azonban már elérheti a kontroll szintet.

2. A kontroll szinten álló gyermek mozgását már kevésbé jellemzik a véletlenszerű mozdulatok, a gyermek külsőleg már uralja saját mozdulatait. Azonban a kontroll szinten álló gyermek mozdulatai még nem automatikusak, ezért igencsak nagy odafigyelés és koncentráció árán képes végrehajtani az adott mozdulatsort vagy feladatot, amely nagy energiabefektetést igényel és könnyen elfárasztja a gyermeket. A gyermek képes az adott mozdulatsort vagy feladatot ismétlődően sikeresen végrehajtani, teljesítménye kiegyensúlyozottságot mutat. Azonban a kontroll szinten álló gyermek még nem képes a mozdulatok vagy feladatok kombinálására, illetve a változó körülményekhez való igazodás (mint pl. a küzdelemben megnyilvánuló állandóan változó helyzet) túlzott kihívást jelent a számára.

3. A következő szintet a mozdulatok könnyű és automatikus felhasználhatósága jellemzi. A felhasználási szinten álló gyermek már képes mozdulatokat és feladatokat automatikusan végrehajtani, mely immáron nem igényel nagymértékű koncentrációt és energiabefektetést. A gyermek szintén képes a mozdulatokat a legkülönbözőbb helyzetekben is alkalmazni, illetve azokat kombinálni. Az általános iskola alsó tagozatos korú gyermekek közül csak kevesen képesek eljutni erre a fejlettségi szintre, ez inkább az 5. és 6. osztályos korú gyermekekre jellemző az általános sportmozgások tekintetében.

4. A legmagasabb fejlettségi szint a készség szintje, amikor is az automatikussá vált mozdulatok végrehajtása már teljesen könnyednek és erőfeszítésmentesnek tűnik. Ezen a szinten a gyermek már képes a mozdulatokat tetszés szerint kombinálni és felhasználni bármilyen változó szituációban, így például a küzdelemben is. A készség szinten álló gyermek képes adaptálódni az adott szituációhoz, kiválasztani a leghelyesebb és legszükségsszerűbb mozdulatot vagy mozdulatsort, és azt sikeresen végrehajtani. Az általános iskolás életkorú gyermekek csak kivételes esetben képesek erre a szintre jutni, ez inkább középiskolás korban lehet jellemző.

Edzői vagy oktatói szempontból fontos ezen fejlettségi szintek ismerete és a gyermekek fejlettségi szintjének helyes megállapítása. Az edzőnek azt is értenie kell, hogy egy adott gyermek állhat különböző ügyességi szinteken a különböző sportmozgásokat illetően, illetve még egy adott sportmozgáson belül is.

A gyermekek fejlődési szintjének megfelelő sportoktatás

A gyermekek motorikus fejlődésének ismeretében a sportmozgások különböző szintű és célú oktatásának életkor szerinti legmegfelelőbb fázisait az 1-es ábra szemlélteti, melyet fejlődési gyémánt formulának nevezünk (a NASPE kritériumok alapján, 1995). A fent említett egyéni ügyességi szintek természetesen itt is meghatározóak lehetnek, így ettől az általánosított formulától eltérően egyes gyermekek gyorsabban vagy lassabban is fejlődhetnek. Az általánosan elfogadott elvek alapján az óvodás és általános iskola alsó tagozatos korú gyermekek esetében a mozgás- és sporttapasztalatok megalapozása a fő cél. Ebben az életkorban a gyermeknek a legkülönbözőbb és legszélesebb skálán mozgó sport- és mozgásélményeket kell megtapasztalniuk. Az ilyen jellegű mozgásoktatás jelenti a későbbi sportképeségek megalapozását. Ahogy a gyermek fejlődik, egyre több ügyességi és fizikális képességformát illetve mozgáskonceptiót ismer meg, sajátít el vagy szilárdít meg, melyek jó alapot jelenthetnek a későbbiekben a specifikus sportformák elsajátításához. Az alapjaiban egyre szélesedő gyémánt forma kifejezi azt is, hogy a gyermek a kezdeti időszakban már megszerzett ügyességi és fizikális tapasztalatokra építve egyre szélesebb korú és szilárdabb képességekre tesz szert. Az óvodás illetve alsó tagozatos életkorú gyermekek küzdősport tapasztalata is ezt az elvet kell kövesse. Fontos, hogy az adott küzdősportot oktató személy az óvodás illetve alsó tagozatos korú gyermekekből ne azonnal küzdősportolót vagy harcművészt próbáljon edzeni vagy nevelni, hanem egy általános és átfogó mozgásrendszerrel biztosítson, amely alapot adhat a gyermeknek nemcsak az adott küzdősport, de más mozgásrendszerek illetve sportágak elsajátításához is. Természetesen az adott küzdősport mozgásrendszerének elemei súlykolhatók és kihangsúlyozhatók, de ebben az életkorban más, nem feltétlenül az adott küzdősport mozgásrendszeréhez tartozó ügyességi képességek oktatása is szerepet kell, hogy kapjon. A cél a legáltalánosabb ügyességi képességek fejlesztése, mely három specifikus ügyességi képességformát foglal magába, illetve az általános mozgáskonceptiók megtanítása.

Az ügyességi képességformák egyik csoportját a lokomotorikus képességek alkotják, (pl: helyváltoztató mozgások, futás, ugrás, szökkenés), melyekhez a küzdősportok esetében az adott küzdősportra jellemző helyváltoztatásokat (lépések, szökkenések,

fordulatok), illetve társsal vagy ellenféllel szembeni mozgásokat (az ellenfél követése, elkapása, elmozgás az ellenfél elől, cselezések) sorolhatjuk. Az ügyességi képességek második fajtáját a manipulatív (kezelő) képességek jelentik. Ezen képességek nagymértékben épülnek a gyermek koordinatív képességeire, így fontos a kéz-szem illetve a láb-szem koordináció, azaz, hogy a gyermek képes legyen a vizuális érzékelésnek megfelelően koordinálni a kézzel és lábbal végrehajtott mozdulatokat. Ebbe a kategóriába az olyan mozgásformák tartoznak, mint a tárgyak dobása és elkapása, labdavezetés, rúgás, ütőkkel való mozdulatok, stb. A küzdősportok esetében az ütés-, védés- és rúgásfajták is valamilyen szinten a koordinációt igénylő ügyességi képességek közé sorolhatók, különösen, ha azok valamilyen eszköz vagy szer segítségével célra irányulnak, ezzel fektetve nagyobb hangsúlyt a szükséges koordinációra. Az ügyességi képességek harmadik csoportját a nemmanipulatív típusú képességek alkotják, így pl. a fordulások, gurulások, testsúly áthelyezések, egyensúlyozások. A küzdősportokra jellemző egyensúlyozást igénylő különböző állásformák, az esések és dobások során szükséges testhelyzetváltozások és testsúly áthelyezések is ebbe a csoportba tartozhatnak.

Mozgáskonceptción azokat az ügyességi képességformákat befolyásoló tényezőket értjük, amelyek megváltoztatják, illetve kiszélesítik az ügyességi képességek végrehajtásának lehetőségeit. Míg az ügyességi képességek valamilyen mozgásra utalnak (futás, szökkenés, ütés, fordulás), addig a mozgáskonceptciók a kivitelezést határozzák meg (pl. gyorsan-lassan, magasan-alacsonyan, előre-hátra, közel-távol, erősen-lazán). Amíg ezek a fogalmak a már fejlettebb gyermekek és felnőttek számára triviálisnak tűnnek, addig a kisgyermeknek ezt is meg kell tanulniuk. Az óvodás és alsó tagozatos korú gyermekekkel foglalkozó szakemberek például gyakran tapasztalhatják, hogy a gyermekek mennyire nem értik a gyorsan vagy lassan futás fogalmát, és a futás vezényszóra teljes sebességű vágatába fognak, amely gyorsan felemészti az energiájukat. Az adott edzőnek, oktatónak tanítania, szemléltetnie kell, mit is ért a gyors vagy lassú fogalmakon. Az ilyen korú gyermekeknél hasznos lehet a hasonlatok alkalmazása, mint például a különböző állatok mozgását jelképező hasonlatok (pl. fűss gyorsan, mint egy gepárd, járás közben nyújtózkodj magasra mint egy zsiráf stb).

Természetesen a fent elemzett három ügyességi alapképességek és az összes mozgás koncepció legkülönbözőbb kombinációi is létrejöhetnek, és ez a küzdősportokban különösen gyakran fordulhat elő (pl. helyváltoztató mozgásból gyorsan végrehajtott magas rúgás célra, amely mindhárom ügyességi alapképességet igénybe veszi). Fontos hogy a kezdő, tapasztalatlan illetve korlátozott sportmúlttal rendelkező gyermek először izoláltan és kis lépésekben ismerkedjen meg eme ügyességi képességfajtákkal, és lépésről lépésre közeledjen a bonyolultabb, kombinatív képességformákat igénylő feladatok felé. Mindezen felsorolt ügyességi képességeket eleinte szigorúan játékos formában és csak a későbbiekben, bizonyos alapok megszerzése után lehet komolyabb, korlátozottabb, jobban szabályok közé szorított feladatokkal tanítani. Az előbbieken alapján jól látható, hogy a küzdősportok igen alkalmasak az ügyességi alapképességek oktatására, így jó eszközt jelentenek a gyermekek általános ügyességének fejlesztéséhez. A küzdősportokban megszerzett alapok jól átépíthetők más sportokra is, és ez még az olyan sportokra is érvényes, amelyek specifikusabb vagy teljesen eltérő ügyességi alapformát igényelnek, így például a labdajátékok, hiszen ez esetben a már megszerzett lokomotorikus és nemmanipulatív ügyességi képességek

előnyt jelentenek és leszűkítik a szükséges, újonnan elsajátítandó ügyességi képességek számát.

Általános iskola felső tagozata a sportlehetőségek feltérképezését jelenti. Ebben az életkorban a hangsúlyt már nem az alapok lefektetése jelenti, hanem a már meglévő alapokra támaszkodva a specifikus sportformák megismerésére. A küzdősportokkal ebben a korban is meg lehet ismerkedni, ekkor a specifikus küzdősport forma oktatása felgyorsítható, hiszen a gyermek már feltehetően rendelkezik valamilyen szinten az ügyességi alapképességekkel, azaz már nem kell helyesen futni, szökkenni, ugrani, földre érkezni, egyensúlyozni, stb. megtanítani. A már meglévő, testneveléssel vagy más sportokkal megszerzett alapokra támaszkodva lehet a küzdősport specifikus ügyességi képességeket oktatni. Természetesen meg kell állapítani és figyelembe kell venni az adott gyermek érettségi és fejlettségi szintjét, és az esetleges hiányosságokat pótolni kell (pl. gyakori, hogy egy felső tagozatos korú gyermek kiváló alapokkal rendelkezik a helyváltoztató mozgásokat illetően, azonban igen gyengén teljesít az egyensúly gyakorlatok terén, feltehetően az ilyen jellegű tapasztalatszerzés hiányában).

Középiskolás korban már az egyre specifikusabb sportforma elsajátítása, azaz a szakosodás kell, hogy jelentős hangsúlyt kapjon. Ekkor már nyomatékosabban lehet a sportágspecifikus és bonyolultabb ügyességi képességeket sulykolni, illetve a fizikális képességekre is hangsúlyt kell fektetni. Ebben az életkorban válhat a gyermek az adott küzdősport szakosodott gyakorlójává, és épülhet az be a gyermek életformájába.

Összegzés

A fent említett alapelvek segítséget nyújthatnak az óvodás és alsó tagozatos korú gyermekek sportfoglalkoztatásához. Az ügyességi képességek átlátása és azok lineáris tanításának értése alapvető elvárás minden kisgyermekkel foglalkozó szakemberrel szemben. Fenti írásunk nem tér ki azonban a fizikális képességek fejlesztésére (úgy mint erő, gyorsaság, állóképesség, és ízületi lazaságfejlesztés kisgyermek korban), mely szintén különös figyelmet és szaktudást igényel az adott sportoktatótól. Ezzel és más kapcsolódó témákkal remélhetőleg a későbbiekben még fogunk tudni foglalkozni.

Referenciák:

Graham, G., Holt/Hale, S., & Parker, M. (2001). Children moving: A reflective approach to teaching physical education (5th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

National Association for Sport and Physical Education. (1995). Moving into the future: National standards for physical education. St. Louis, MO: Mosby.

1.-es ábra: A fejlődési gyémánt

