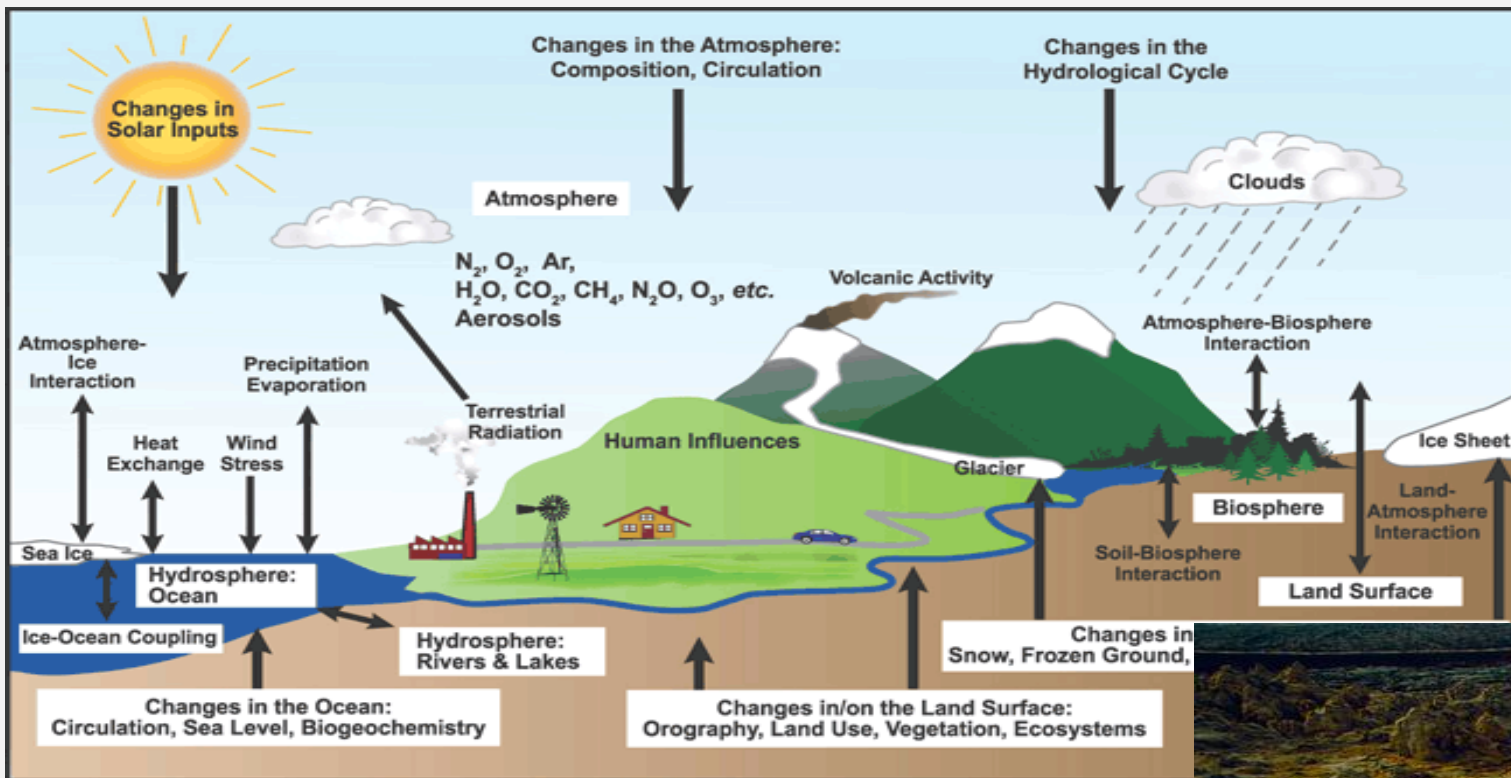
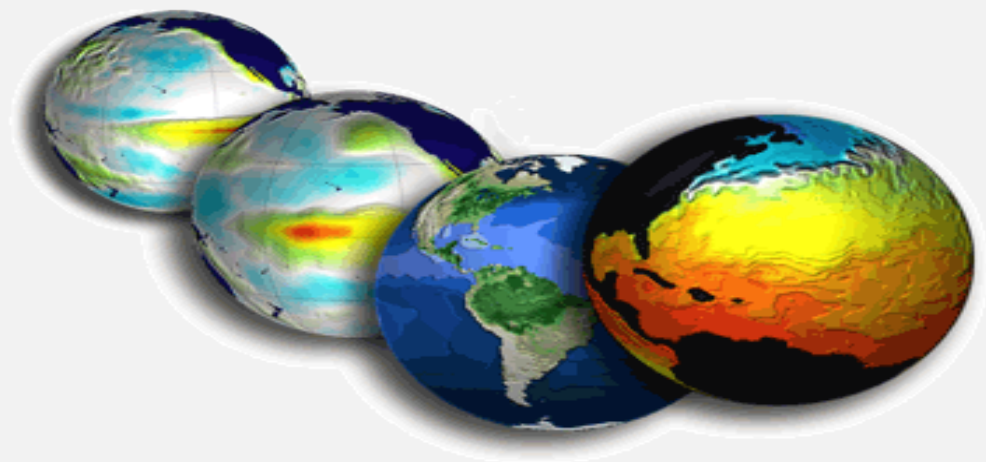


Sáfár Sándor

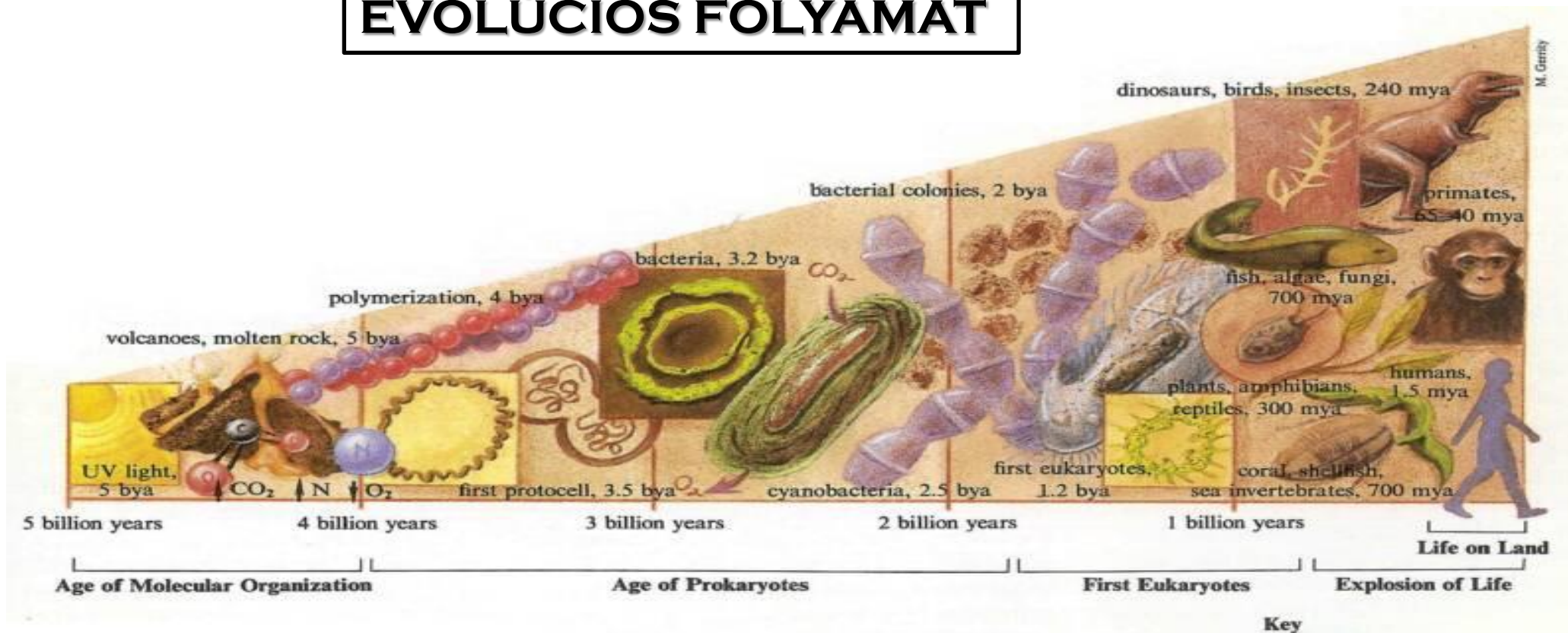
**8 - 14 ÉVES GYEREKEK
MOZGÁSTANULÁSÁNAK, ÉS KÉPESSÉG
FEJLESZTÉSÉNEK ÉLETKORI
SAJÁTOSSÁGAI**



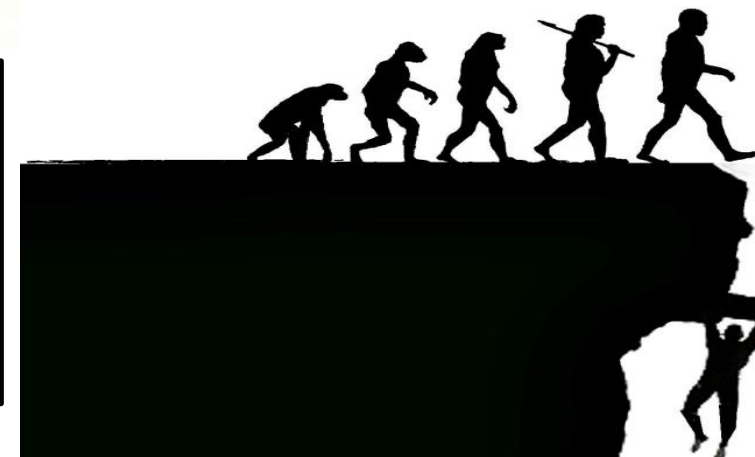
Az élet megjelenése óta a Földön a szervezet állandó kihívásnak van kitéve, állandóan külső nyomással szemben kell megfelelnie, esetleg életben maradnia.



EVOLÚCIÓS FOLYAMAT



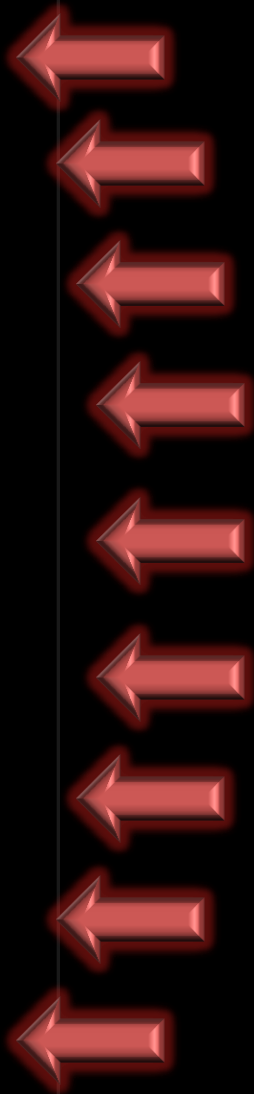
Az evolúciós folyamat során az élet kezdeti szakaszból komoly biológiai fejlődésen ment át. Az evolúciógenetika az evolúció alaplépéseit egy-egy populáció genetikai összetételének - az allélek gyakoriságának - változásával definiálja.





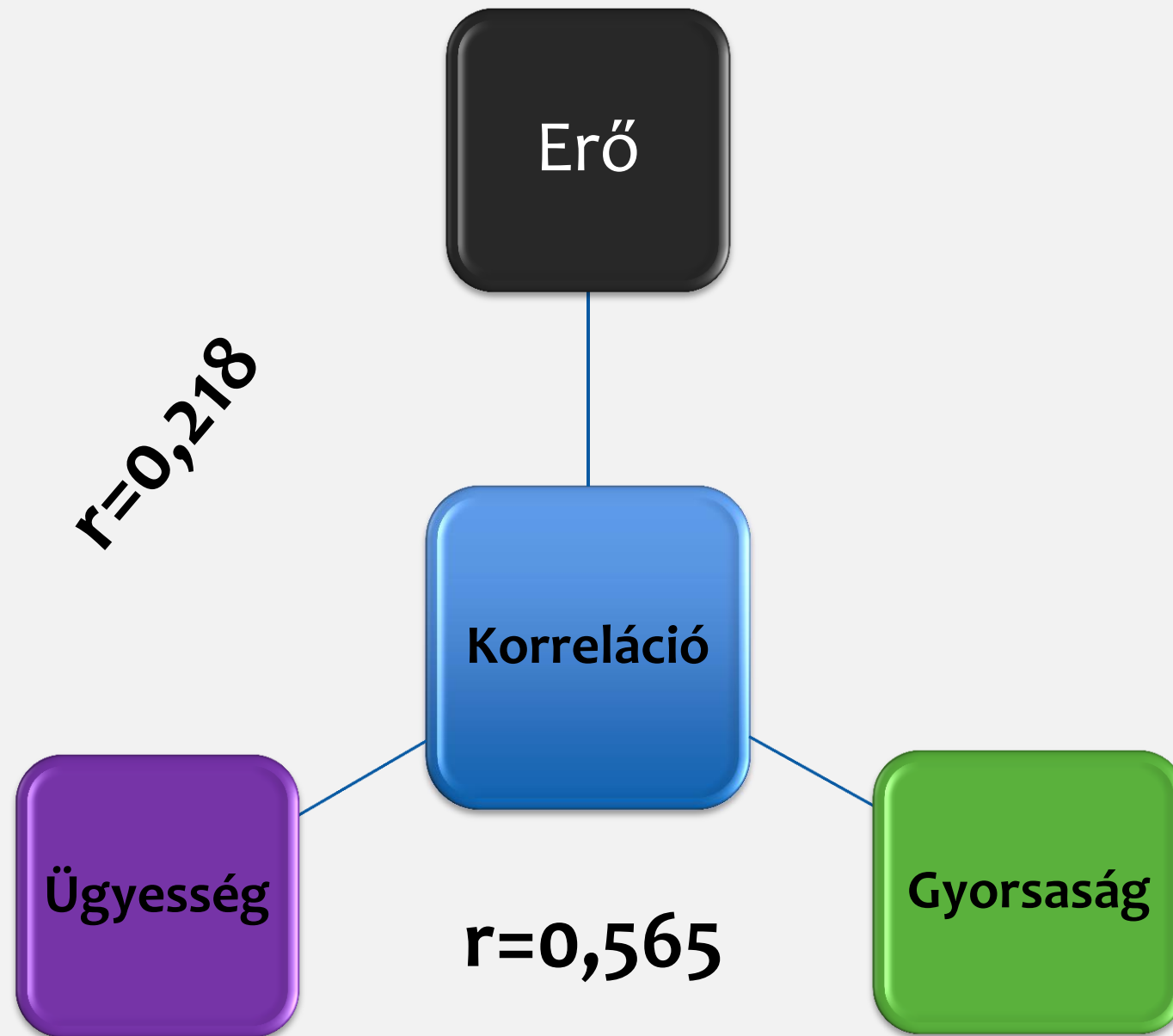
- **A környezet életváltató hatása mindig úgynevezett stresszorokon alapul.**
- **A stresszorok olyan ingerek a szervezet számára, amely kibillentí a homeosztázisából (szervezet belső egyensúlya).**
- **Az ember a legmagasabb szinten struktúrált szervezet, nagyon komoly válaszokat fog adni.**
 - **Az egyik legtoleránsabb faj a Földön.**

AZ EMBERI SZERVEZET A VÁLTOZÁSRA INTENZÍVEN RAGÁL

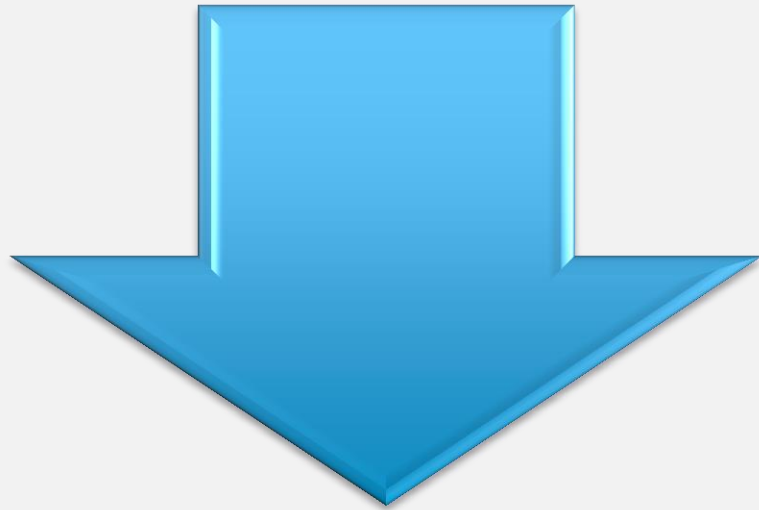


- Vérnyomás változás
- Pulzus változás edzés hatására
 - Izzadás
- Emésztési folyamatok megváltozása
 - Anyagcsere változása
- ATP szintézis különböző sebességű tartományokban

Erő – ügyesség – gyorsaság viszonya



Kondicionálás vagy Mozgástechnika?



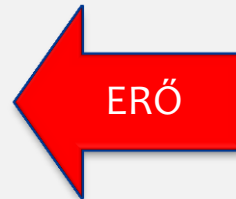
Kondicionálás



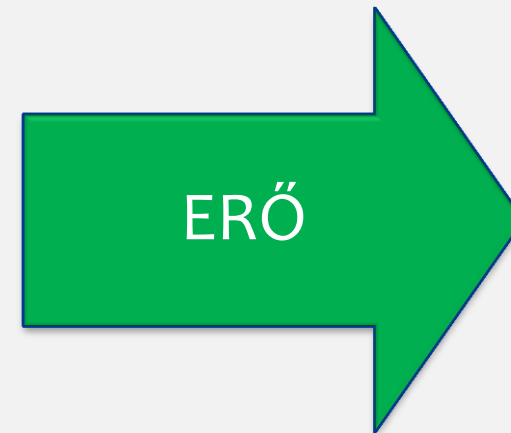
Mozgástechnika



Kondicionálás vagy Mozgástechnika?



Sportági elemek gyakorlása speciális erőfejlesztés érdekében.



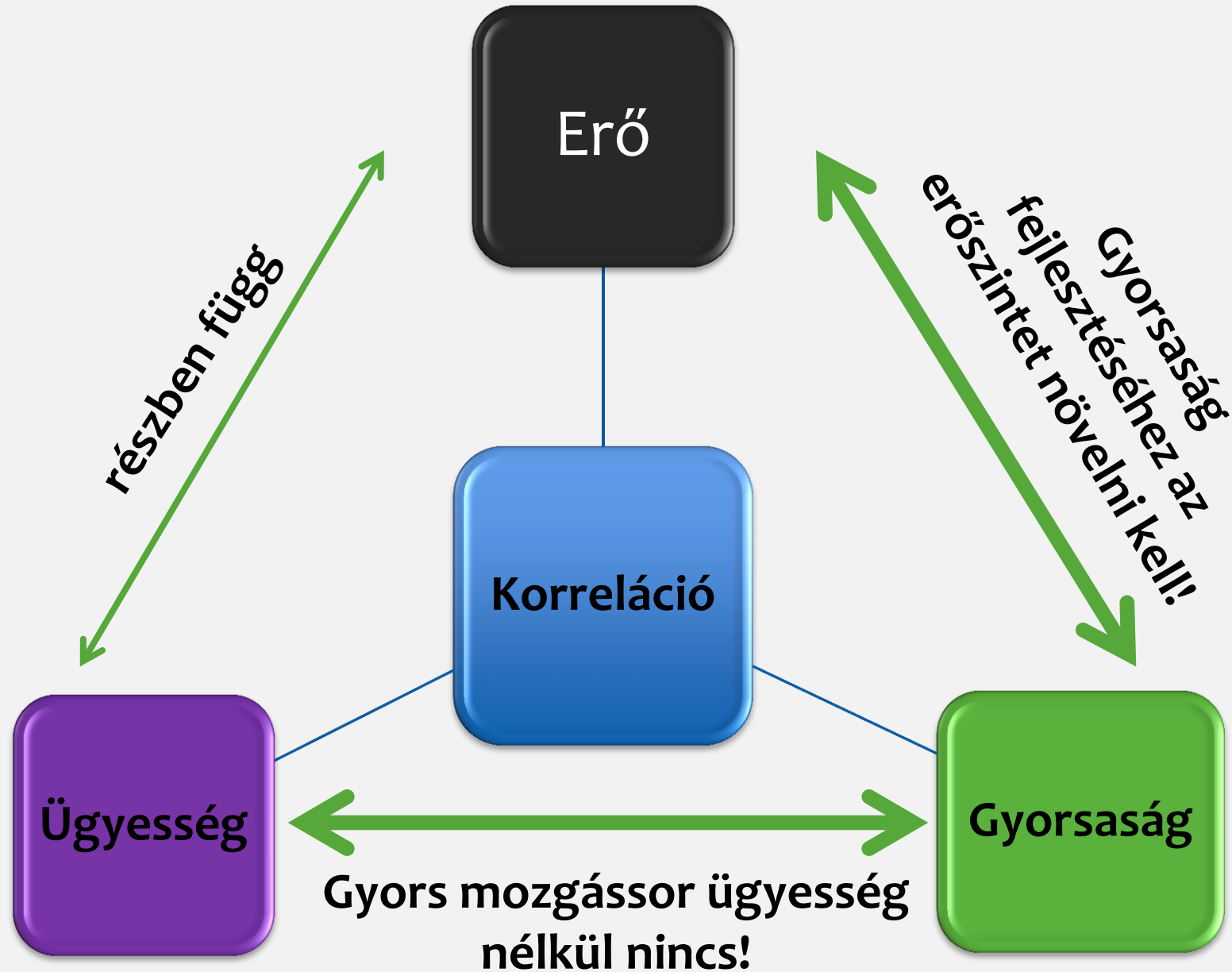
**Egyfajta képesség dominancia.
Erőfejlesztés és speciális képességfejlesztés.**

Kondicionálás vagy Mozgástechnika?

A teljesítményt a két fejlesztési terület egymást ötvöző szinkronja egyenrangúan meghatározza!

Minél több finom koordinációt, dinamikai és ritmikai változatosságot „technikai finomságot” megjelenítő sportágról van szó, annál kevésbé van a szükséges alapszinten túl, az erő növekedésének meghatározó szerepe.

Erő – ügyesség – gyorsaság viszonya



AZ IZOMKONTRAKCIÓ TÍPUSAI

IZOMETRIÁS
(statikus)

ANIZOMETRIÁS
(dinamikus)

Excentrikus

Koncentrikus



Nyújtásos - rövidüléses ciklus

IZOKINETIKUS
(állandó sebesség)

IZOTÓNIÁS
(állandó gyorsulás)

Izometriás

- **Állandó izomhosszon történik a változó izomfeszülés, azaz nincs elmozdulás.**
 - **Rögzített helyzetben, különböző ízületi szögállásban.**
 - **A külső-, és belső erő nagysága azonos.**
 - **A munkavégzés mechanikai értelemben „0” (mert nincs út!).**
 - **Biológiai értelemben azonban, természetesen van munkavégzés, mert energiafogyasztás van.**
- **A feszülés változó, mivel nincs elmozdulás, állandó jelleggel változó izomerőkifejtés nagyságok jelennek meg.**

Az izomműködés természetes alapformái

Izomkontrakció jellege		Hosszváltozás	működés	munkavégzés	feszülés
Anizo- metriás un. izo- tóniás	dinamikus koncentrikus erőkifejtés	rövidülés	nyomaték, az ízületi elmozdulás irányába esik	gyorsító $W = F \times s$ a szándék gyorsító jellegű	változó, (kezdetben növekvő, állandó, majd csökkenő)
	dinamikus excentrikus erőkifejtés	kontrakció alatt nyúlás	az ízületi szög változással ellentétes	fékezés $W = F \times (-s)$	változó, (növekvő, majd állandó)
Izometriás (statikus erőkifejtés)		állandó	rögzítés, az ízületi szög állásától függ	$W = 0 (!)$ mert $s = 0$ mechanikai értelemben nincs	Változó, az akart izomerő kifejtés nagyság működik

11. táblázat Az izomműködés alapformái

Auxotóniás

Akaratlagos feszülés nélküli izomnyújtás esetén (passzív hosszváltozás) nőhet az izom feszülése (auxotóniás feszülés). A feszülés mértékét az izomfehérjék, és rostos anyagainak szövetellenállása adja. (Miltényi)

Az erő kifejtés irányultsága változtatja egymást. (Harre, Nádori, Dubecz)

Súlyemelő, felemeli a feje fölé a súlyt, és az elkezd inogni. Megindul a szer előre vagy hátra, miközben a súlyemelőnek tartania kell **a látszólagos statikus tartáshelyzetet**. Akrobatáknál ilyen a **piramisépítés**. Ha egy olyan ember áll felül, aki „inog”, akkor állandóan testhelyzet és izom-feszítések váltásával kell korrigálni az egyensúlyvesztéseket, az alsó(k)nak.

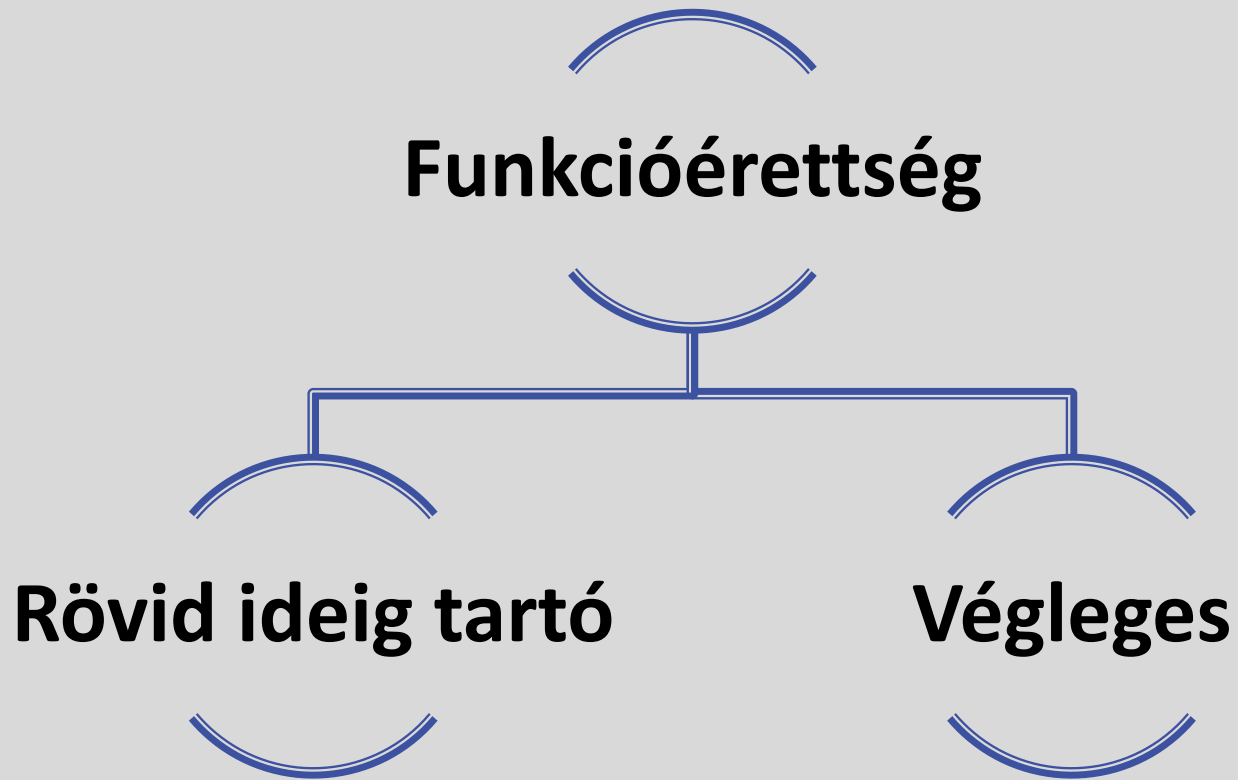
A pillanatnyi egyensúlyi helyzetnek megfelelően rögtön kell az izom-összehúzódás irányát változtatni, egy izotóniás erő kifejtési sorozatban. Mindegyik izom-összehúzódás dinamikus koncentrikus. Az agonista-antagonista-szinergista izmok gyors alig látható kiterjedésű, váltakozó összehúzódása biztosítja a test (állás, járás, kézállás), testhelyzet-, szer rögzítését a térben (súly tartása), az uralt egyensúlyi helyzet meghatározott idejű megtartását.

Angolszász terminológia szerint, az auxotóniás erő kifejtés növekvő ellenállás elleni kontrakciót jelent. (Radák)

A mozgásos cselekvéstanulás feltételei

Funkcióérettség:

A szervezet egy adott képesség fejlesztésére alkalmassá vált.



A mozgásos cselekvéstanulás feltételei

Társadalmi feltételek a sportolás környezeti megítélésére, a nyelv:

A nyelv a tanulási folyamat, a tapasztalatátadás eszközeként kiemelt jelentőséggel bír.

A jelrendszert mind a két félnek ismernie kell.

A beszéd megértése nélkül is lehet oktatni, de a hatékonyság jelentősen romlik.



A mozgásos cselekvéstanulás feltételei

Sportoló aktivitása:

Tanulási akarat nélkül az oktató bármit csinál, csekély mértékű előrehaladást érhet el.

Tartós érdektelenség esetén nem lehet tanítani.

Oktatónak el kell érnie, hogy a tanítványai minimum a beállítódás, érdeklődés szintjére jussanak el.

Ez a feltétele a tanulási motivációnak.



A mozgásos cselekvéstanulás feltételei

Feladat megértése:

Legfontosabb mozzanata a tanulási folyamatnak.

Bármennyire szakszerű az oktató – tanár magyarázata, nem biztos, hogy ugyanazt a képet alakítja ki a tanítványban, mint amire az oktató gondol. Az oktató győződjön meg róla, ugyanazt érti a feladat alatta, mint amit az edző gondol.

Hiánya: félreértés, tanulás lemaradása.



A mozgásos cselekvéstanulás feltételei

Képzési célok jól egymásra épített rendszere:

A célokat, az oktatás elvi és tartalmi irányát, a tudás-előrehaladás ellenőrzését meg kell tervezni.

CÉL- RENDSZER

Kulturális értékek átszármaztatása.

Testkulturális-, egészségügyi szükségletek, elvárások megjelenítése.

Jelenben kell előre látni a jövő elvárásait (hierarchikus).

Szűkebb környezeti érték megjelenítése.

Sportoló szükségleteinek, érdekeinek, értékrendjének kiszolgálása.

Célok



Sportolóvá nevelés elvi alapjai



Sportág általános nevelési céljai



Képzési szakterületek értékrendszere



Céltartalmak

Céltartalmak:

Elsajátítandó sportági tudáselemek, amelyek az egymásra épülő, egyre nehezedő részcélok rendszerét alkotják. Globális egységbe kell rendezni. Feltétele a magas szintű sportági tudás és a fő cél megvalósulása.

Feladatok **Sportági elvárások közvetítésére kijelölt irány.**

Edzői tevékenységet határoz meg.

Edző sajátos szűrője a sportági célok vonatkozásában.

Felülbíráل, szelektál.

Gyermeki személyiséget ez az edzői szemlélet befolyásolja.

Követelmények:

A célokban megfogalmazott tudáselemek életkornak megfelelő és elvárható tudásszintjeit fogalmazza meg.

Célok és feladatok lényegi kontrollja.

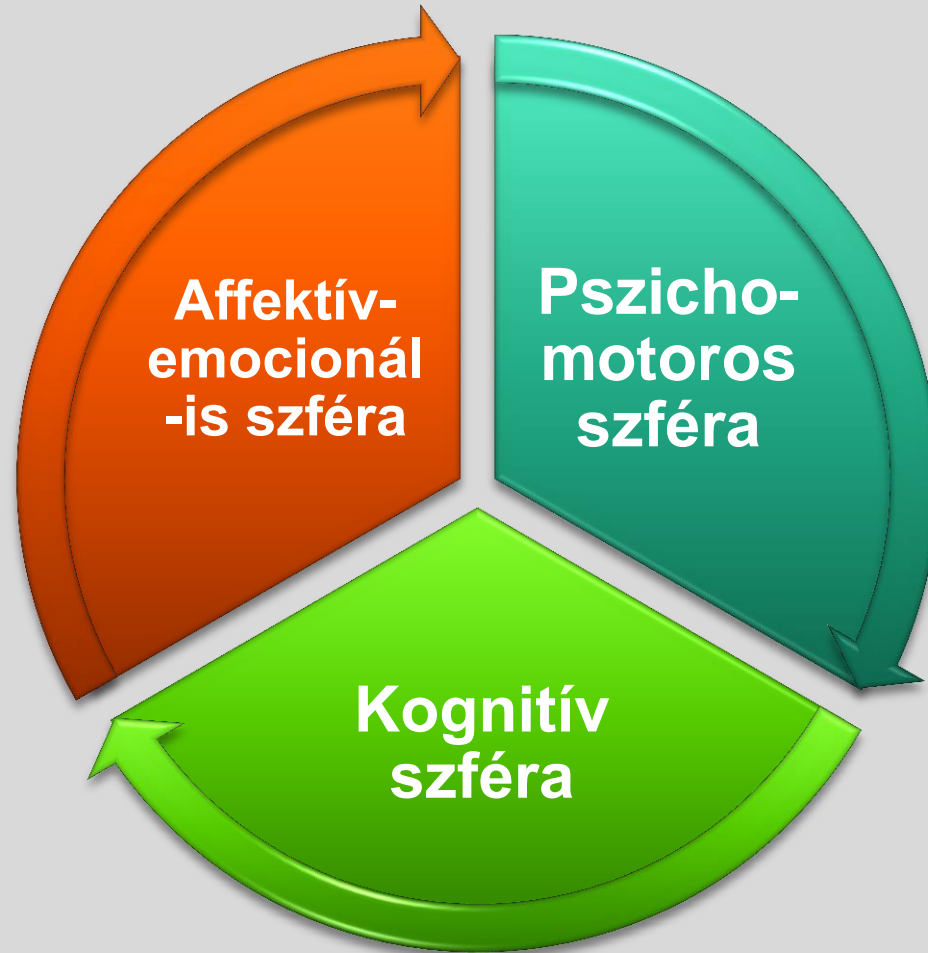
A célok és követelmények egyszerre terminális (végső) és rész cél jellegű az edző számára.

Tananyag-feldolgozás során a tanulók számára a célok jellege ritkán feltárulkozó.

Ami a tanár számára eszközfunkciójú feladat, az a tanítvány számára végső célnak tűnik.

Követelmények:

Az edző feladata, hogy a célok által megfogalmazott különböző értéktartományokba tartozó tudást kinevelje.



Kritériumnorma:

Egy sportág követelményrendszerének működéséhez, ahhoz, hogy objektív értékelés kézzelfogható legyen, és az értékelés teljes visszacsatolást kapjon, az edzőnek tisztában kell lenni a kritériumnorma szerinti gondolkodással.





Kezdő

Sportoló



A segítő-formáló értékelés során az edző elsősorban a kiemelt pontokban történő hibajavításra helyezi a hangsúlyt.

A legjobb sportolókat a teljes kritériumnorma alapján kell értékelni, a teljes megfelelés az elvárt.

Megvalósítható az életkorok szerinti, az egy tanulócsoporton belüli tananyag és követelmények szerinti differenciálás.

Koncentrikusan bővülő, spirálisan építkező: A fő cél középpontban tartása mellett a tanultakra építkezve, visszatérő ismétlések bővítése az új ismeretekkel.



Formatív értékelés:

Kritériumnormák alapján az oktató a tanítvány tudására juttatja, mikor hajtja végre jól és rosszul az elemeket.

Visszajelzés, az aktuális értékelés.



Nem jár osztályzattal.



Tudás-építés.



Ismételt hibajavítások.



Tudáspontok stabilizálása.

Formatív értékelés:

Követelmények: formatív értékelésnél kritérium
vonatkozásokat fejeznek ki.



SZAKISMERET



Ügyességhez köthető kritériumok

Ügyesség

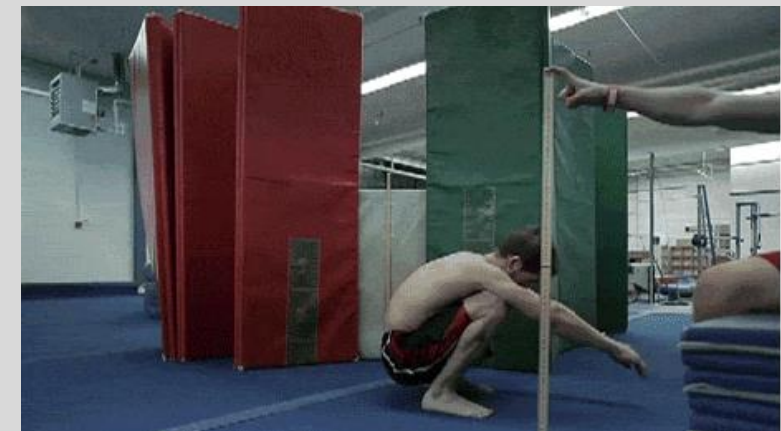
Gazdaságos és sikeres feladat végrehajtás.

**Cselekvés sebessége gyorsabb lesz
(gyorsasági koordináció)**

Sikeres korrekciók a tanulási folyamatoknál.

Önjavítás. Rossz végrehajtás után a jó cselekvés létrejön.

Kis jelzésekre mozgásprogram módosítása.



Ügyességhez köthető kritériumok

Ügyesség

Maximális teljesítmény minden körülmény között.



Nyílt mozgások: Jó helyzetfelismerés, adekvát válasz.

Konfliktus edzővel.



Edzői döntéssel szemben is jó döntés a pályán.

12-13 éves kor körül a gyerek önálló akarattal előtérbe kerül. Vagyis ebben a korban jelenik meg egy újabb fogalom a **TEVÉKENYSÉG!**

Tevékenység

CSELEKVÉS

- Saját akaratból végzett szellemi, vagy fizikai tevékenység
- DE a külső akarat befolyásolja
- Nevelési program befolyásolja
 - Szülői döntés
 - a.) Folytatja
 - b.) Befejezi

TEVÉKENYSÉG

- Az emocionális szférában egy belső drive-ot, belső készletet jelent, amely hajtja a gyereket a tevékenység végzésére
- Szinte büntetés számára, ha nem csinálhatja az a mozgást, amit szeret
 - EGO
 - Pozitív motiváció
 - Első helyen preferál

Kommunikáció, nyelv, beszéd,
viselkedés, magatartás

A tevékenységgel a sportoló gyermek bekerül egy olyan közegbe, amely sajátos viszonyt fog jelenteni.



Amikor a gyerekek a közegbe kerülést választották, akkor a közeg normáit is elfogadja.

Az a magatartás, viselkedés, ami szabályn túl mutat, és az értéklendbe beillik, **VAGÁNY.**

Edzői viselkedés!!

Kiválasztási folyamat része viselkedés, magatartás vonatkozásában megjelenik.

A kondicionális, koordinációs, affektív, kognitív szférában megjelenő változások az életkorral, tapasztalattal **edzettségi faktorral** fejlődik. **Lelki edzettség** szükséges, hogy a környezet különböző elvárásait elviselje.



Az edzettség megnyilvánulása (személyiség optikáján keresztül) **alkotóképesség szintjén fog** megjelenni. A gyerek **azt adja visszaadja, amit megtanított** az edzője. Vagyis azt tudja csak bemutatni, amit már korábban megtanult, versenyzés közben is ahhoz fog nyúlni.

Ezeket a viszonyokat a gyerek fejében tisztázni kell, a jó döntéseket meg tudja hozni a mérkőzéseken (kognitív szféra). Tapasztalat alapján fogja meghozni a döntéseit.

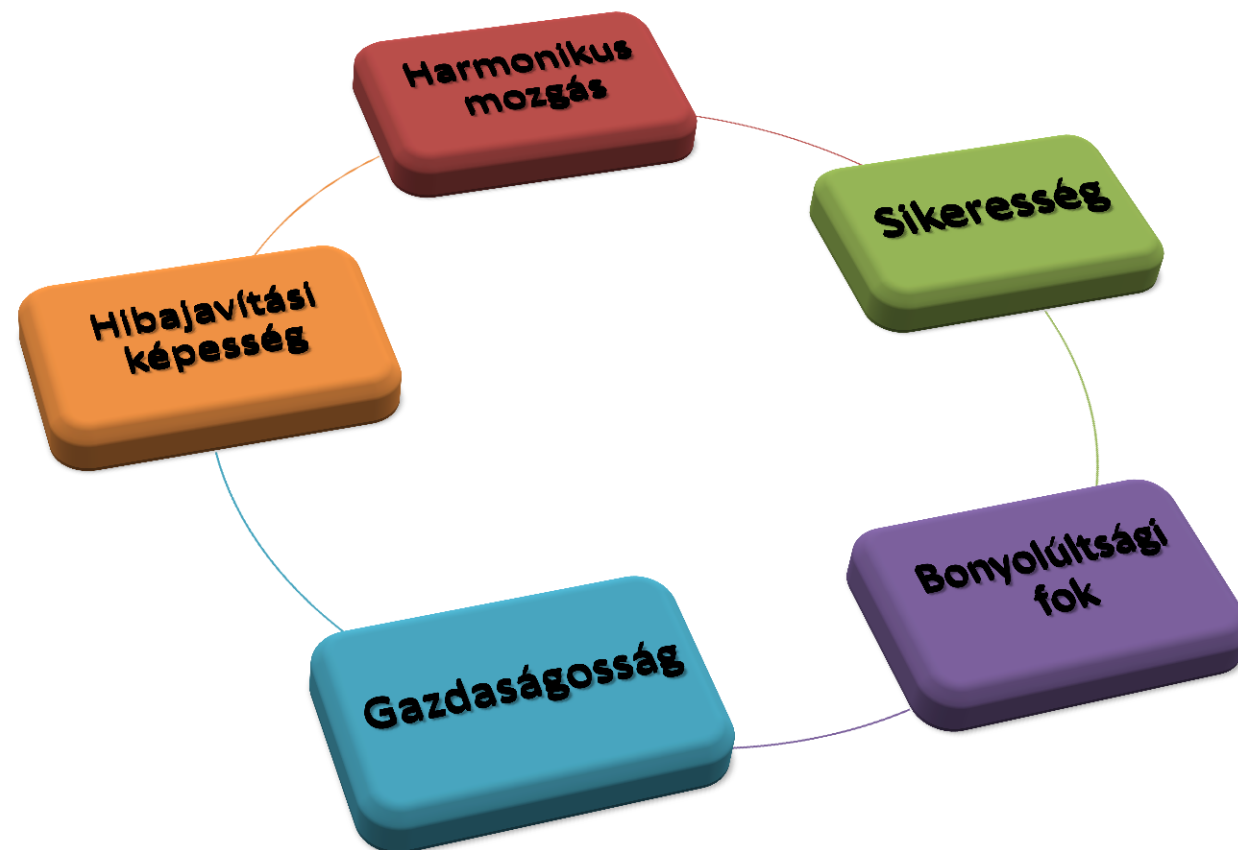
Sok olyan **kreatív** játékos talált ki olyan elemet, amivel lett valamilyen változás, megnövekedett a **TELJESÍTMÉNYT** (kognitív szféra). Mi újat kell kitalálni, hogy győzzek? Ha az edző olyat lát, amit eddig nem nagyon látott az edzéseken, hagyja a kreativitást.

A kreatív versenyző nélkül nem lehet nyerni. Csak akkor működik, ha a teljesítmény a versenyző kreativitásában is megjelenik.

Tét helyzetben az alkotó képességű ember nem nyer a **KREATÍV** edzettségű emberrel szemben. Lesz egy olyan ötlete, amivel a másikat meg tudja lepni.

A teljesítmény adja meg a motoros, szociális és tanulási ügyességet

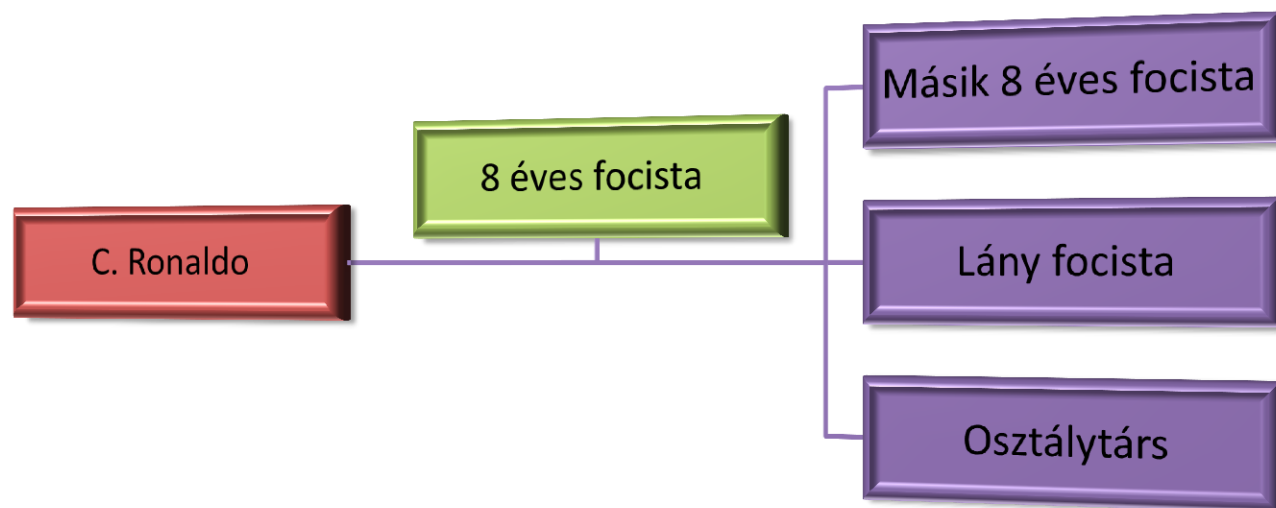
Teljesítmény



A koordinációs képesség a motoros képességek között egy komoly blokk. Az **ügyesség** ettől több, **bővebb kategória**. A teljesítményen keresztül méri az eredményeket. **A kisebb kategória a koordináció**. Az ügyesség azt is jelenti, hogy az igazából ügyes embert a körülmények nem zavarják. Körülménytől függetlenül tudja a tudását hozni. Flexibilis tudás, szituációhoz, helyzethez tud alkalmazkodni.

Saját sportágában mi alapján ügyes valaki?
Általános ügyesség és speciális ügyesség.
Életkor szempontjából is fontos a megközelítés.

Mihez képest?



Az ügyesség relatív fogalom. Nagyon sok szempont alapján kell megvizsgálni.

Viszonyítási alap:

Nem?

Sportág?

Életkor?

Milyen közegben van?

Önmagához mérten fejlődik-e?

Hogyan tudja az akaratát érvényesíteni egy adott közösségben.

Eléri-e a tervezett célját.

Legügyesebb, de link gyerek ↔ nem annyira ügyes, de szorgalmas.

Közösségben mindig kell olyan ember, akivel nincs gond, mert a többi nehezen kezelhető embert tudja normalizálni.



Pályafutása alatt kizárólag a Manchester Unitedet szolgálta. 14 éves kora óta a Manchester Uniteddel edzett. 17 évesen csatlakozott hivatalosan a csapathoz ifiként

467/103

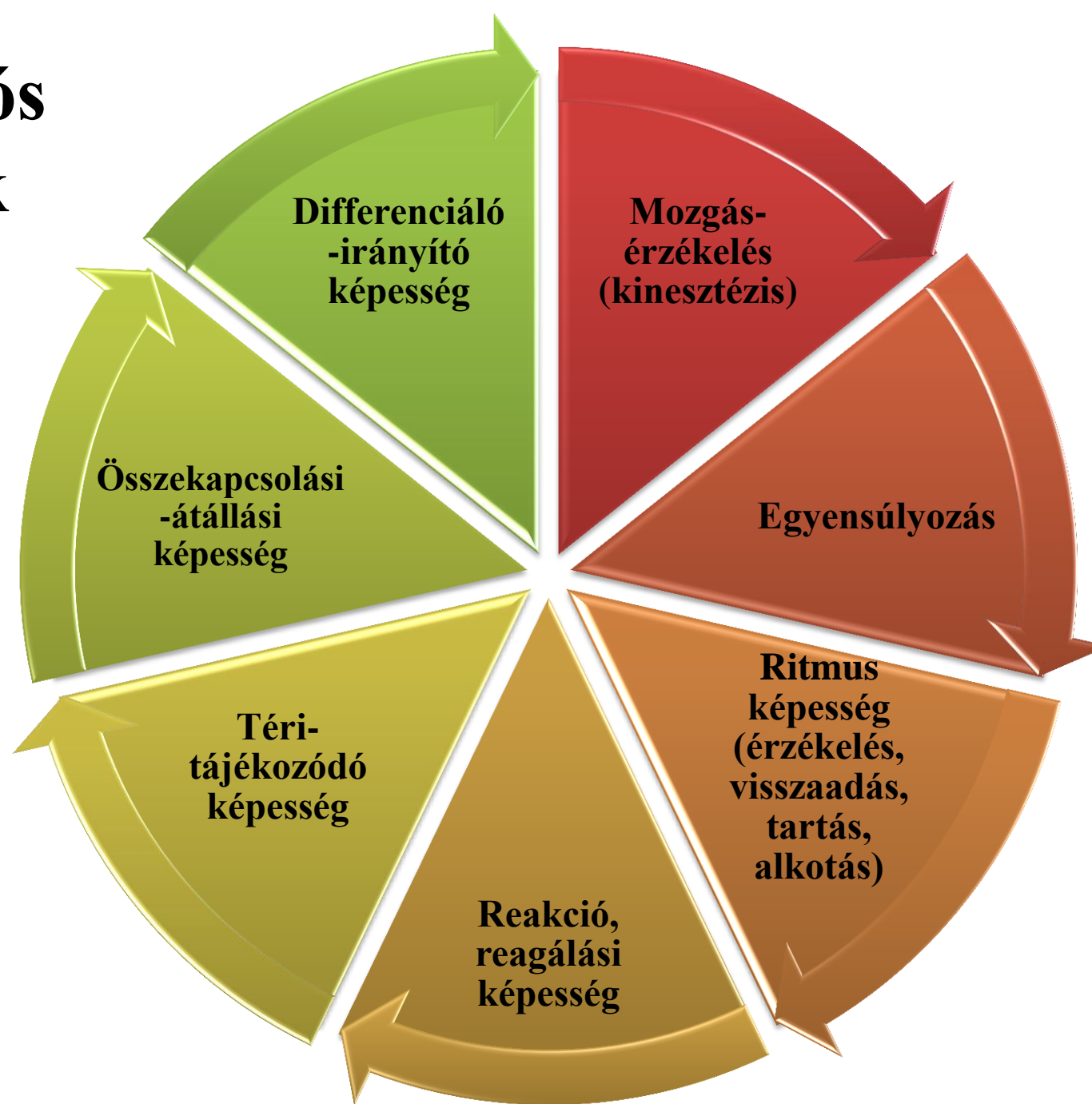
Asztmás



Jens Voigt: Pozitívan áll a versenyekhez. 41 évesen a legjobb tempómenő. 1997 óta profi. Mindig a csapat érdeke állta a saját érdekek szemén.

Előismeret, előtanulmány szükséges a szociális ügyességhez. Csak alapos, módszeres teljesítéssel lehet sikeres. Milyen stratégiával tud valaki hosszú távon tervezni?

Koordinációs kéességek



Életkornak megfelelő képzés, edzés, versenyzés

- **Életkor**: általános, hétköznapi értelemben az ember, egy élőlény vagy valamilyen természeti jelenség születésétől, egy az idő pillanatnyi állásáig eltelt időszak időmennyiségben (évek, napok, percek, stb.) kifejezett értékszámát értjük.
- Az emberi életkor tudományos alapú megjelölése két szempont szerint eltérő fogalomként jelenik meg:
 - ***kronológiai életkor***: ami megegyezik a személy számszerűsített naptári életkorával.
 - ***biológiai életkor***: ami a szervezet fejlettségi szintjének állapotát, a változásokat jellemző öregedési állapotot mutatja. Élőlények esetében, a biológiai folyamatok sebességének, genetikusan programozott rendje van. Az embernél azonban nem csak a **testi növekedés** értékei szabják meg a biológiai kort, hanem egyéb mérhető tényezők is, mint a motorikus, a pszichés, az érzelmi szabályozás és a gondolkodás műveleteinek adott fejlettségi szintje.

• **A kronológiai, és a biológiai életkor között az emberi fejlődés során, jelentős eltérések alakulhatnak ki.**

• Tudományos alapon, a kisebb eltéréseket (kivéve óvodás kor) még nem, de az egy naptári évet meghaladó fejlődésbeli különbséget szokás biológiai szempontból is lényegesnek tekinteni.

• Legnagyobb az eltérés az ún. **pubertáskor időszakában** (12-16 év – magában foglalja a közvetlen serdülés előtti kort is), míg legkisebb az eltérés a felnőttkor kezdetén.

• A serdülés időszakában akár **2-3 évnyi különbség** is mutatkozhat egy gyerek kronológiai és biológiai kora között.

• A pubertáskorban mutatkozó gyors növekedés, a nemre jellemző szexuális differenciálódás szervezet változásaira hat.

- A szexualitásért felelős belső-elválasztású mirigyek, a **gonádok** (herék, petefészek) hormontermelésének fokozott működésével függ össze.
- A mennyiségi mutatókban eltérések vannak, ennek következménye a biológiai érettségben jelentkező különbség.
- Az eltérés alapján beszélhetünk **akcelerált** és **retardált** fejlődést mutató gyerekről.

- **A sportolás folyamatában olyan helyzettel is találkozhat az edző, hogy a korosztályos felkészítés-, versenyek során azonos kronológiai életkorú versenyzők között alakulhat 4-5 évnyi fejlettségbeli különbség.**
- A versenyzők közül az egyik akcelerált, mondjuk két évvel, míg a másik retardált 2-3 évnek megfelelő időtartammal.
 - Párharcuk teljesen egyenlőtlen lesz, irreális eredményt mutatva.

- Az ilyen jellegű jelenségekből több anomália alakulhat ki, amit utólag mindenki másként magyaráz.
 - Ilyen például az az eset, amikor:

1. Az akcelerált gyerek túl korán lesz tehetségnek kikiáltva

2. A retardált gyerek nem kapja meg a lehetőséget képességei kifejlesztéséhez, mert az eredményességben elmarad az akcelerálttól.

3. Az akcelerált gyerek testi-lelki érése befejeztével, nem fejlődik tovább az elvárt ütemben, megreked a sportági ismeretekben, kiderül nem is olyan tehetséges, ahogy hitték.

4. A retardált, korábban gyengébben teljesítő – klubjából eltanácsolt – gyerek fejlődése, új klubjában elhagyja a korábbi akcelerált, tehetségnek kikiáltott társát.

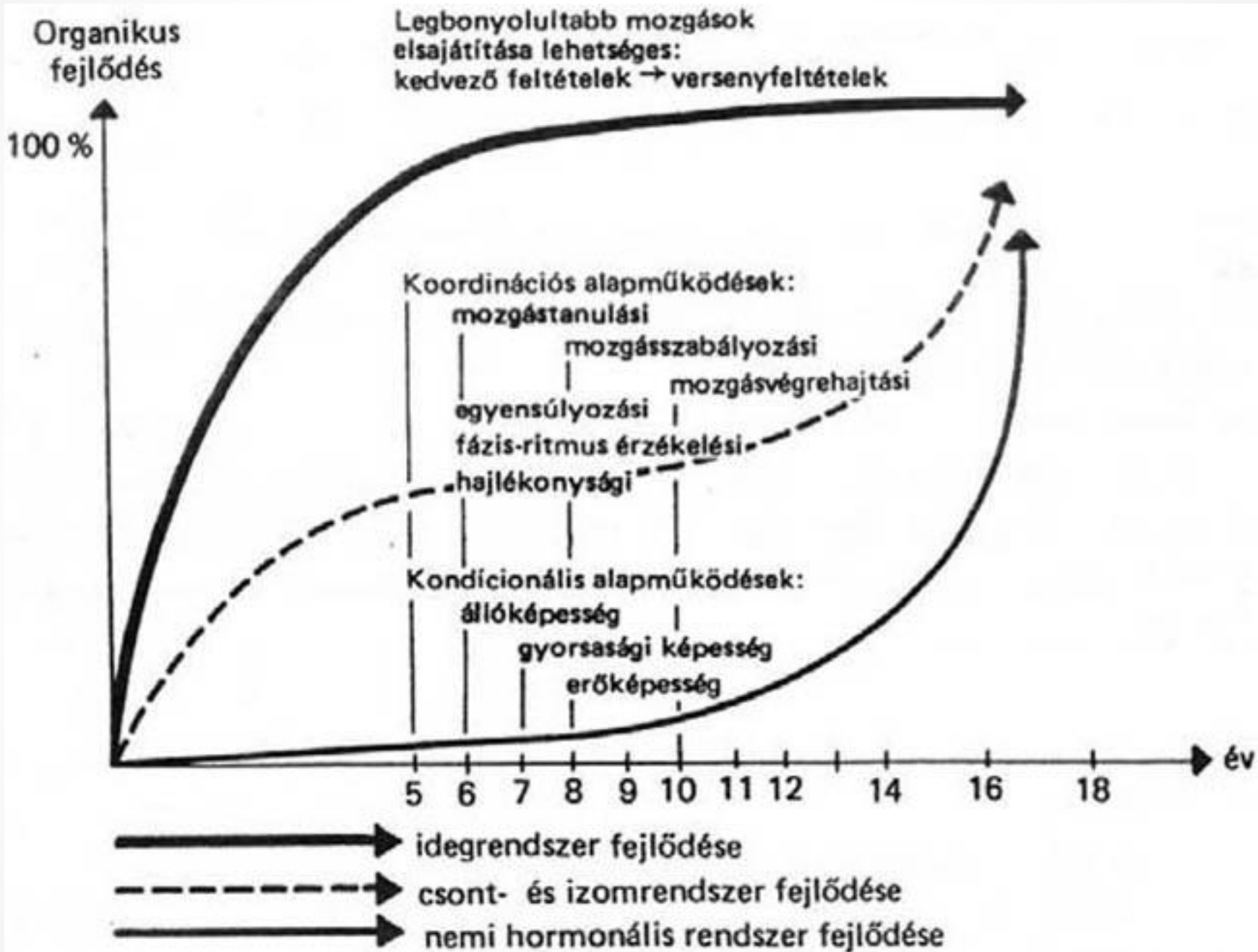
A fejlődést meghatározó tényezők

- A gyermek sportági fejlődése nem csak az edző felkészültségén múlik.
- A teljesítmények nem elhanyagolható háttérét jelenti a szülői házból hozott **genetikai örökség.**
 - Az öröklődés rendje evolúciós meghatározottságú.
- A testi – lelki fejlődés egy belső genetikai modell alapján lejátszódó szabályozott folyamat, amely a születéstől érvényesül.
- Jellemzi egy allometrikus (nem egyenletes) testi növekedés a teljes kifejelettségig (kb. 21-24. év).

- Kiderült, hogy a testi képességek genetikai determináltsága eltérő módon, de igen erősen meghatározott.
 - **A testmagasság, a maximális sebesség-, erő zónában, a VO_{2max} értéken végzett munka 90% feletti értéken meghatározott.**
 - **A testalkat egyéb mutatói, így a zsírosság, a testrészek formája 60% körüli értéket mutatnak,** és ahogy csökken a munkavégzés ezzel együtt a pulzusszám úgy csökken a genetikai kódoltság szerepe.
- **Az aerob-anaerob küszöb környékén végzett 160-170 ü/p munkavégzés már csak 65%-os, a 120 ütés/perc pulzusértéken való futás kódoltság 25%.**
 - Ezért is népszerű az utcai futóversenyek rendszere – könnyen elérhető a fejlődés, és gyakorlatilag mindenki alkalmas rá.
 - A fejlődést egyéb tényezők is meghatározzák.

KOORDINACIOS KÉPESSÉGEK	ÉLETKOR (ÉV)														
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
MOZGÁSTANULÁSI KÉPESSÉG			✓	✓	✓	✗	✗				✓	✗	✗		✓
MOZGÁSSZABÁLYOZÓ KÉPESSÉG			✓	✓	✓	✓	✗	✗		✓	✓	✓	✓	✓	✓
REAGÁLÁSI KÉPESSÉG LÁTÁSI INGERRE		✓	✗	✗		✓									
RITMUS KÉPESSÉG		✓	✓	✗	✗	✓	✓								
TÉRY TÁJÉKOZÓDÁS KÉPESSÉGE		✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗						
EGYENSÚLYOZÁS KÉPESSÉGE					✓	✗	✗	✓							

JÓL FEJLESZTHETŐ
 HVÁLÓAN FEJLESZTHETŐ



KÉPESSÉG	FEJLESZT- HETŐSÉG KEZDETE	SZENZTIV IDŐSZAK	FEJLESZT- HETŐSÉG TART. ÉVEKBEN
GYORSASÁG	5-6 ÉVES KORTÓL	7-8 ÉVESEN	4-6 ÉV
GYORSERŐ	13-14 ÉVES KORTÓL	PUBERTÁS	10-12 ÉV
MAXIMÁLIS ERŐ	15-16 ÉVES KORTÓL	18-20 ÉVESEN	8-10 ÉV
AEROB ÁLLÓKÉPESSÉG	10-12 ÉVES KORTÓL	14-20 ÉVESEN	20 ÉV
ANAEROB ÁLLÓKÉPESSÉG	14-16 ÉVES KORTÓL	20-24 ÉVESEN	10-12 ÉV
KOORDINÁCIÓ	5-6 ÉVES KORTÓL	8-10 ÉVESEN	10 ÉV

8-10 éves sportoló gyerekek képzése

- rövid távú vágta (10-40 m javasolt távolságok)
 - gyors futások irányváltoztatással (10-80 m)
- hosszú távú futások saját tempóban (60 m- 2 – 3000 m lányok, 60 m – 4 – 5000 m fiúk)
 - fogójátékok, különböző sor és váltóversenyek fokozatosan nehezedő szabályokkal.
- dobások, hajítások, kis súllyal (gyorsító célzatú), maximum 1-2 kg súlyú nehézlabdával kétkezes dobások, vetések, hajítások.
- rövid idejű, fokozatosan növekvő erőszükséglet jellegű szökdelések, ugrások (1-30 mp) saját erőbeosztással.
- rúd-, kötélmászás (2-5 ismétlés) lehetőleg fokozódó gyorsasággal, mászó versenyek.

8-10 éves sportoló gyerekek képzése

- kúszások, mászások, egyéb természetes gyakorlatok.
 - egyszerű alapformájú, 1-8 ütemű gimnasztika, esetleg rövidebb gyakorlatsorra kapcsolva, statikus egyensúlyi viszonyok gyakoroltatása.
- nehezedő labdakezelési gyakorlatok kézzel, lábbal- sor, váltóversenyek részeként is gyakoroltatás, labdakezelés elmélyítése.
- célzás, álló és mozgó tárgy(ak)ra, vízszintes és függőleges célirányokat képezve. A céltárgy mozgásának bonyolítása, a mozgás sebességviszonyainak variálása, a kiszámíthatatlansági tényezők növelése.

8-10 éves sportoló gyerekek képzése

- úszás technikája (legalább egy úszásnem megtanulása) ez lehet alap menekülő úszásnemenként a mell, vagy az új gyakorlat szerinti hát-gyors stílus.
- a tanulási, testgyakorlási-edzési anyag ágyazása játékokba, testnevelési játékokba, gyermektáncokba, sportágakat előkészítő egyszerűsített szabályú játékokba.
- egyszerűbb sportági technikai elemek tanulása. Eszközhasználatú sportági technika tanulása esetén (pl. labda), a gyermek méreteihez és erejéhez igazodó szersúly kiválasztása
- kéz szorító erejének (főleg statikus markoló erő), módszeres fejlesztése.
 - rövidebb, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiák betanulása.
 - cselezés, a társ-, az ellenfél mozgással való becsapásának tanítása.

Módszertan

- Javasolt is a **nagyfokú türelem** a gyerekekhez való hozzáállásban **játékos foglalkoztatási formák** alkalmazása közben a pozitívumokra koncentráció, dicséret, de a **jutalmazás erősen csökkenthető**.
 - A **fokozódó önfegyelmre nevelés** jelenjen meg a tanári elvárások betartatásában.
- A kezdődő csoporthierarchiák alakulását hagyjuk spontán módon fejlődni, de a fizikai erőszak durvább megjelenését akadályozzuk.

Módszertan

- A tanítás során felmerülő szabályok, törvényszerűségek mechanikus számonkérése célszerű a mozgásszabályozás eszközeként.
- Túl sok magyarázatra nincs szükség, ellenben a **munkáltatás minden eszközével élhetünk**, mert ebben az életkorban a gyerekek még szívesen elvégzik a plusz feladatot.
- A magatartásban a tanár-diák, felnőtt-gyerek viszonyt a közösségi élet normáinak, az egyén, a környezet tisztaságának igényét nevelését helyezzük előtérbe.

10-12 éves sportoló gyerekek képzése

- rövid távú (10-60 m) vágta futások
- gyors futások irányváltoztatással, „bumeráng futások” (10-80 m), rajtolási versenyek különböző jelekre, szituációkra
 - aerob jellegű kitartó futás (100 – 3-5000 m lányok, 100 – 4-7000 m fiúk)
- úszástechnikák fejlesztése, folyamatos úszás (600–1000 m) fiúk-lányok, az elsajátított technikákban kisebb versenyek a már jónak nevezhető technikai szint esetén.
 - mászás lányok (2-5 ismétlés), mászás-függeszkedés le, függeszkedési kísérletek fiúk (1-3 ismétlés), mászás-függeszkedés versenyek, váltók.
- dobások, lökések, hajítások kis súllyal (maximum 1-3 kg) távolba, de főleg kornak megfelelő méretű és súlyú labdával, a technika fejlesztését, a technikai végrehajtás gyorsaságát célozva.

10-12 éves sportoló gyerekek képzése

- rövid idejű maximális erejű szökdelések, ugrások (magas, távol) 1-30 mp folyamatos munka.
- törzserősítés minden formája, de a has-hát izomerő fejlesztés 1 – 1,5-2 arány tartása mellett.
 - kéz szorítóerő (elsősorban statikus erő) fejlesztése.
- hosszabb alapgimnasztika sorok egyszerűbb alapformákból (64-96-128 ütem).
- minden sportág technikai repertoárja, pontosságra, minőségre törekedve.
 - nép – moderntánc technikai elemek, rövidebb koreográfiák – etűdök.
 - szertorna összefüggő gyakorlatok (5-10 tornaelem kapcsolása)

10-12 éves sportoló gyerekek képzése

- mozgásban lévő társakkal, mozgásból történő labdakezelés.
 - sportági alaptaktikák (egyszerű mechanikus szinten)
- esések, gurulások, vetődések minden formája sportág előkészítő–egészségmegőrző jelleggel
- küzdősportok alapjai (elsősorban fiúk), kisebb küzdő jellegű versengések
 - korcsolyázás, sízés, görkorcsolyázás, gördeszkázás alapjai, technikája, gyakorlás
- előző években tanultak módszeres képességfejlesztést célzó alkalmazása, cselezés, cselsorok, sportági technikai elemek kapcsolásának akár mesterként variálása, nehezítése.

Módszertan

- Javasolt a konzekvens, **minden időt kihasználó tanítás**, mert ez a korosztály nagyon jól kezelhető és a **gyakorló jellegű munkát is jól viseli**.
- **A fiúk és a lányok terhelhetőségében nincs lényeges különbség.** Jellemző rájuk az absztrakt gondolkodás fejlődése és a társadalmilag hasznos értékalkotó tevékenység megértése elfogadása.
 - A munkáltatás módszere még jól kihasználható fejlesztési eszköz.

Módszertan

- A kultúra maradandó értékeinek megalapozása ebben az időben történjen.
- A fegyelmezés lehet keményebb konzekvensebb, az **erősödő önfegyelem** elvárható.
- A **képszerű magyarázat, bemutatás-bemutattatás előnye vitathatatlan.**
 - A gyerekek jól másolnak mozgást, így ezzel az eszközzel élve sok időt takaríthatunk meg, nem kell erőltetni a didaktikus tanítást.
 - A tanulói hierarchia alakulását (ami az erőn alapszik) ne akarjuk megváltoztatni, hanem befolyásoljuk és használjuk ki és tereljük az egészséges életmód a sportolás, a sportteljesítmény értékelése felé.

12-14 éves kölyökkorú sportolók

- rövid távú vágtafutások (60–150 m), versenyszerűleg is.
 - gyors futások irányváltoztatással, „bumeráng futások” (60–150 m)
- aerob jellegű futások a sebesség növelésével (400 – 4-7000 m fiúk, 400 – 3-5000 m lányok)
- aerob jellegű különböző távú úszások, a technikai szint szilárdítása (600-2500 m), rövidebb távú versenyek, versengések.
- mászás – függeszkedési kísérletek lányok (1-5 ismétlés), függeszkedés fiúk (1-5 ismétlés)
- dobások, hajítások, vetések, lökések, szökdelések sportágnak és életkornak megfelelő eszközzel, kis súllyal (1-4 kg-ig), nehezekkel.
- törzserősítés minden formája, a has-hát terhelési arányok megtartásával.

12-14 éves kölyökkorú sportolók

- a húzóerő, a gyorsító erő, erő-állóképesség fejlesztése kisebb súlyokkal.
 - küzdősportok gyakorlása, technikai fejlesztése
 - minden sportág a hozzá tartozó technikai és taktikai repertoárral.
 - koreografált torna – tánc - etűd repertoár nemnek megfelelő stílus erősítésével.
- az előző években tanultak gyakorlása, szinten tartása, lehetőségek szerinti fejlesztése

Módszertan

- Javasolt a **határozott, következetes, gyengeséget semmilyen szinten nem mutató tanári magatartás.**
- A **szakértelem elsődleges értéké válik a pubertásoknál. Az edző már nem hibázhat.**
- Ha valamilyen oktatási anyagban bizonytalan vagy képzetlen inkább hagyja el, ne kerüljön kényes helyzetbe, különben komoly fegyelmezési gondjai lehetnek.
 - Főleg a **fiúk keresik a tekintélyrombolás lehetőségét.**
- A gyerekek között mind testileg mind szellemi, pszichés vonatkozásban nagy különbségek vannak.
 - Ennek kezelése mind tananyag mind követelmény, terhelés területen differenciálást igényel.

Módszertan

- Jó megfigyelők a gyerekek és a gondolkodásuk is **logikussá, ok-okozati vonatkozásában reálissá válik**, ezért a magyarázat a törvényszerűségek feltárására támaszkodhat, az absztrakt gondolkodás szintje lehetővé teszi a **taktikai cselekvések bonyolultabb megértését**, de gyakorolni, súlykolni a tanulásban már nem szívesen hajlandó, ezért „nehéz társasággal” nem érdemes erőlködni ezen a területen.
- Már szelektált értékek között, a kultúra maradandó értékeinek előnyben részesítése mellett.
- Meglehetősen egyéni esztétikai viszonyulás kezd jellemezni, amibe nem érdemes drasztikusan beleszólni.

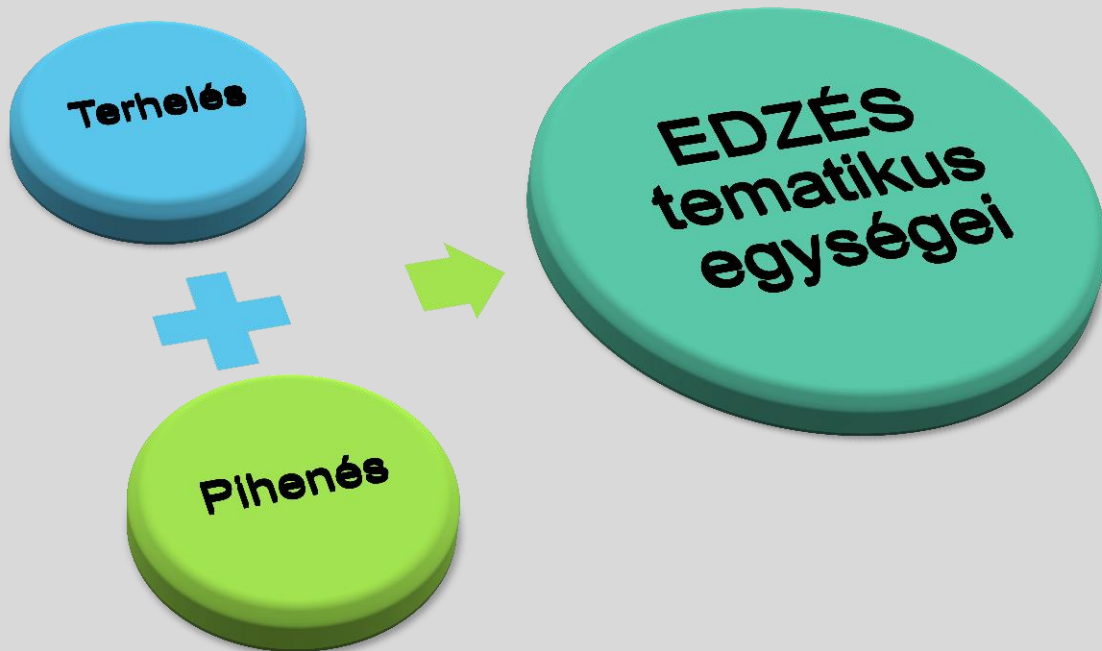
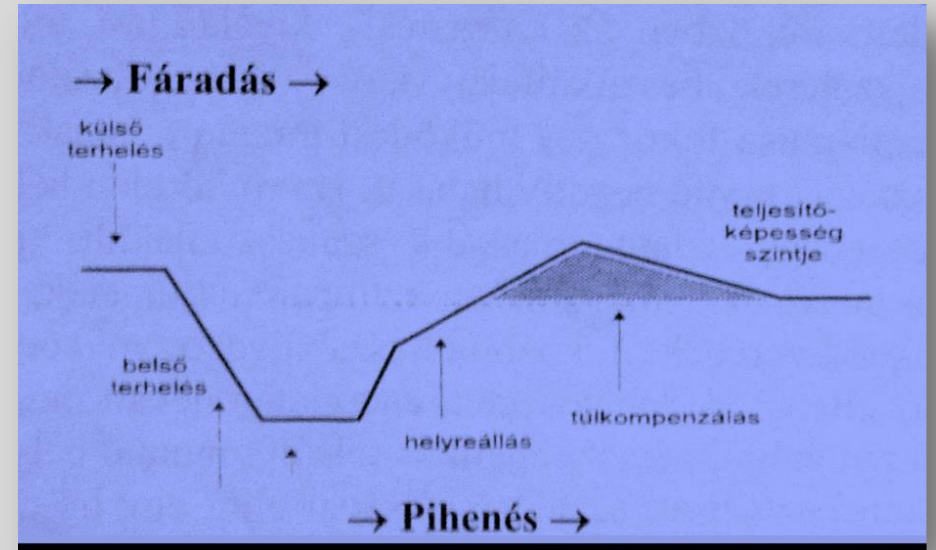
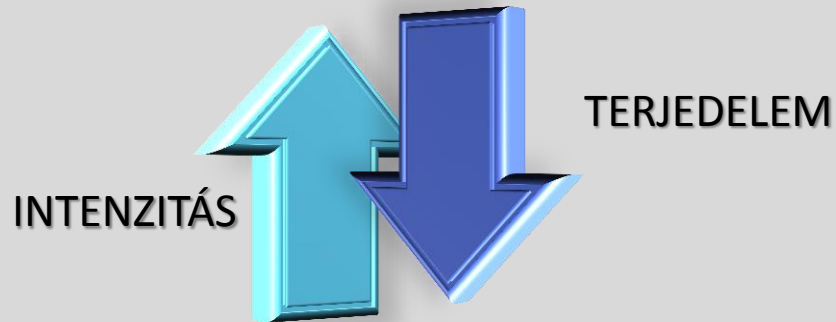
Módszertan

- **Verbális reakcióihoz külön türelem kell.**
 - A munkáltatás eszköze nem éri el célját átlagszinten.
- Változatos, egyénhez igazodó tanításmódszertant igényel ez a korosztály. Külön ki kell hangsúlyozni, hogy ebben az életkorban **vegyük nagyon komolyan a fiatalok egészségi, fáradtsági panaszait** (főleg lányoknál 12-13 év, és fiúknál 14-15 év.)
- A **hirtelen nyúlás időszakában, szervezetünk nagy változást él át** és a rossz edzői megítélés súlyos problémákat is okozhat. Inkább egyszer-kétszer csapjanak be a gyerekek, minthogy káros terhelést adjunk, tartós egészségkárosodást okozva.

EDZÉSELVEK

Biológiai és pedagógiai törvényszerűségek,
amelyek megsértése jelentős hátrányok
kialakulásához vezet.

Fokozódó terhelés elve



RENDSZERESSÉG

FOLYAMATOSAN EMELKEDŐ TERHELÉS

FÁRADÁS-PIHENÉS ARÁNYA SPECIFIKUS

Ismétlés elve

Motoros tanulás során nem egyforma mértékben esnek vissza a megszerzett képességek és készségek.

Fizikai
képességek
szintje



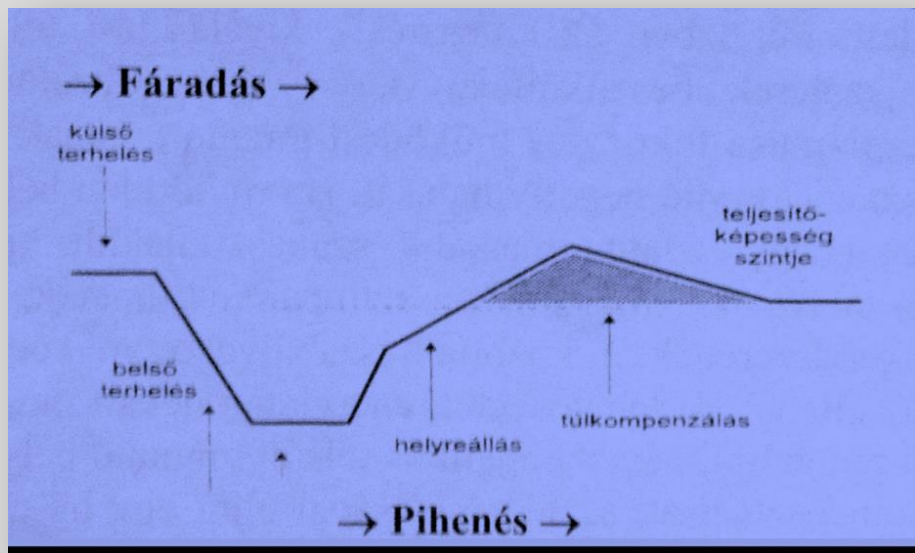
Technikai
sportági elemek



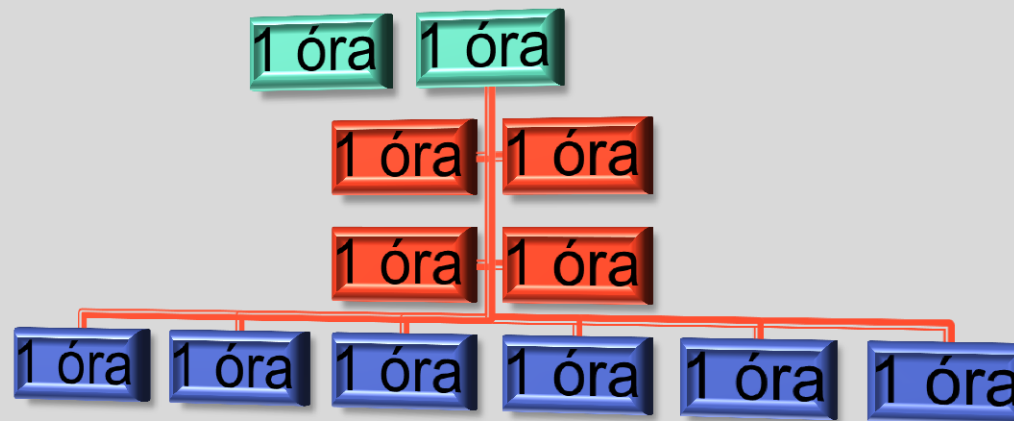
Taktikai jellegű gyakorlás és az ahhoz tartozó mozgásprogram a leggyorsabban elveszíthető tanulási kör. Állandóan növelni kell a felkészítés terjedelmi oldalát, különben a korábban megtanult elemek elvesznek.

Rendszeresség és tartósság elve

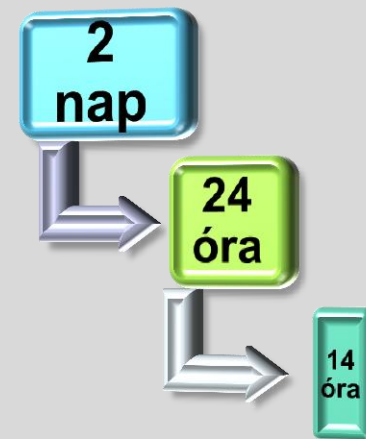
A fokozatosan növekvő terhelés elve csak akkor valósulhat meg, ha az ingerek erőssége megfelelő és a két inger közötti szünet nem túl hosszú ahhoz, hogy megkezdődjenek a leépülési folyamatok.



életkor



Edzésfolyamat tervezésében nagyobb egységeket kell kialakítani ahhoz, hogy valamilyen képesség látható módon kiépüljön, azaz jelentősebb állapotváltozás alakuljon ki a sportoló szervezetében.



Fokozódó specializálódás elve

Két szinten jelenik meg:

1. A teljes sportolói felkészülés folyamatát tekintve.
2. Egy versenyévad felkészülését meghatározó módon.

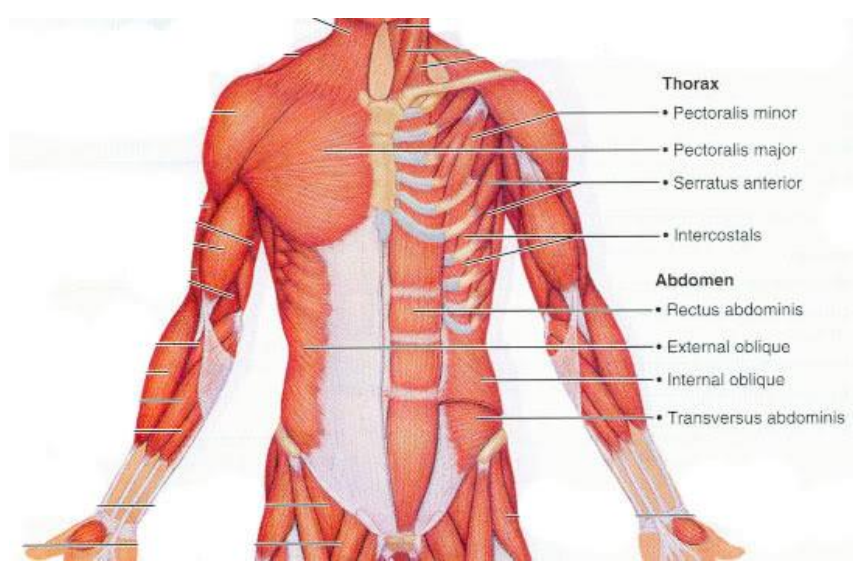
A kisgyerek tanulási folyamatában mindig be kell tartani a egyszerűtől a bonyolultabb felé haladás oktatási elvét.

Először érdemes az alapvető technikai elemeket tanulásával kezdeni, a versenyzéshez szükséges alapelemek a sportoló rendelkezésére álljanak.



Fokozódó specializálódás elvé

Az idő előtti túlzott specializáció, indokolatlanul magas terhelés elvárása korai sportsérülésekhez, korai szellemi és fizikai kiégéshez vezetnek.



12-13 év



Alapvető technika,
taktika

Általános képesség

13-14 év



Pubertás
nehézségei

Speciális edzés

Versenyzés száma

Korai életkorban sérülés.

Lelki motivációvesztés.

Korai sportágelhagyás.

Képtelen a fejlődési szintet tartani.

Edzői hibák okai mindezek?!

Fokozódó specializálódás elve

Az egy-felkészülési év vonatkozásában minden nagyobb kihagyás vonatkozásában javasolt általános képességfejlesztéssel kezdeni a felkészülést.

Korábbi időszak hibái.

**Gyorsuló mozgás,
cselekvésprogram.**

**Versenyegek –
legmagasabb
sebességviszonyok.**

A versenyidőszak már igényel egy sajátos versenyről versenyre való módszeres és speciális felkészítést, ami gyakran időszakosan képesség és készség szint visszaesést is jelent.



TENNIS

2013

calendar

january	<small>Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
february	<small>Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
march	<small>Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
april	<small>Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
may	<small>We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
june	<small>Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
july	<small>Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
august	<small>Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
september	<small>Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
october	<small>Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
november	<small>Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
december	<small>Tu Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu We Th Fr Sa Su Mo Tu</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Életkori sajátosságokhoz, a fogékonysági korhoz igazodó képzés elve

Genetikai kódolt
modell

Fogékonysági
kor

Szenzitív
időszak

A nem megfelelő életkorban elvégzett és erőltetett képzés testi és lelki deformitásokhoz vezet, azon túl, hogy nem hatékony!

12-13 éves kor

- Mindennemű ügyesség fejlesztése.

12-16 éves kor

- Állóképesség fejlesztés virágkora.

14-18 éves kor

- Erőfejlesztés.