

Hazai vitorlázásoktatás
lehetséges megoldásai az ifjúságnevelésben

Kutassy László

VGYE vezetőedző

kutassy.trophy@gmail.com

- Vitorlás oktatás *mai helyzete*, kihívásai
- *Az alkalmazkodás* fontossága
- *Új módszertan* alkalmazása
- Életkori *sajátosságok* figyelembevétele
- Széles *spektrumú* nevelés, képzés
- *A tömegsport* bázis növelése
- A várható *eredmények* lehetséges hatásai

Több éves edzői tapasztalatom lehetőséget biztosított arra, hogy mélyebb betekintést nyerjek abba a rendszerbe, amelyben ma közösen dolgozunk, oktatunk és nevelünk. A halasztások ideje alatt kíváncsian fordultam edzőkollégáimhoz, és néhány osztályban érdeklődtem arról, hogyan látják a saját osztályuk jelenlegi helyzetét, jövőbeli kilátásait és fejlődési lehetőségeiket – mindezt nyitott befogadó hozzáállással.

Amit egységesen meg tudtam állapítani a beszélgetésekből, hogy változtatni szeretnének az eddig ismert, bevált iskolákon. Az újításokat el is kezdték, mindenki a saját lehetőségei és igényei szerint. Itt gondolok az edzési idő megváltoztatására, a terhelés csökkentésére, a kondi nagyobb figyelmére vagy a szülők bevonására egy magasabb szinten. Minden egyes különálló lépés előremutató, a gyerekek sajátos fejlesztésében.

A jelenlegi rendszer egyes reformjainak előkészítése már megkezdődött, de további lépéseket kell tenni a közös fellépés és az egységes programok kidolgozása érdekében. Egy olyan rendszer kiépítése lenne célszerű, amelyben a vitorlázás nem csak versenysportként, hanem szélesebb körben, a szabadidős sport lehetőségeiként is megjelenik.

Felvetődik a kérdés, hogy a vitorlázás versenysportként mennyire fejlődik a helyi egyéni változtatások révén. Sajnos a válasz az, hogy alig van előrelépés. Ahhoz, hogy igazi fejlődést értsünk el, egységes fellépésre és közös programok kidolgozására van szükség. Amik magukban foglalják az új módszertan alkalmazását.

Figyelemmel kísérem a felnövekvő generációk készségeit, képességeit, érdeklődési körét és a világhoz való hozzáállásukat, igényeiket, ezért gondolom, hogy a ma ismert és használt módszertant kellene rugalmasabbá és sokszínűbbé tenni.

Ez a „frontális oktatás”, amelyet eddig alkalmaztunk, már nem elegendő, és nem tükrözi azt a széles spektrumot, amire szükségünk van.

Elsősorban változtatni kellene a gyerekek bevonásán, nem csak a saját szervezésű kezdőtáborokra kell a fókuszálni, hogy az egyesületen belül fel legyen töltve a létszám, hanem szélesebb körben olyan vitorlás iskolákat is be kell vonni, akik nem terveznek versenyeztetést a továbbiakban. Rengeteg gyerek megy át a kezük között, és biztos vagyok benne, hogy csak a lehetőséget kell megmutatni nekik, hogy van tovább is vízi élet, a táboron túl.

Nem csak vitorlázást kínálnék nekik, hanem egy vízi élményt a vízen járás alapjaival, kajakkal, kenuval, suppal és szörffel, persze hajóval is.

Először egy széles körű vízi táborot tartanánk, ahol lehetőség nyílik, hogy a gyermek kipróbálhat minden eszközt, majd az adottságai alapján tudom irányítani a legjobb megoldás felé.

Ez lehetőséget ad arra, hogy jobban megismerjük a gyerekek képességeit és készségeit, valamint az akarataikat is. Ők maguk dönthetnek arról, hogy mit szeretnének, és szélesebb körű rálátásuk nyílik arra, hogy milyen választási lehetőségeik vannak.

A mai világban olyan gyorsan jönnek az új vízi sportok, hogy követni is nehéz, ezt a ritmust tartanunk kell, ha le akarjuk kötni az érdeklődésüket.

Ezt a folyamatot csak szoros együttműködésben tudom elképzelni a különböző sportági szövetségek között. Minden olyan helyen, ahol lehetőség nyílik bemutatni a különböző vízi sportokat ott lehetőséget kell adni rá. Komplex vízi élmény, nagyobb létszámban, kedvezőbb áron.

Ez a mottó szerintem a jövőbeni felhasználóknak is szimpatikus. Nagyobb célcsoportot tudunk megmozgatni az eddig ismertnél.

Ebben a lépcsőben már kellenek a szakadzők, hogy felismerjék az adott gyerekben rejlő lehetőségeket, és a szülő segítségével lehet orientálni a különböző sportágak felé.

Fontosnak tartom, hogy az átjárhatóság lehetősége mindig biztosítva legyen számukra, így tudjuk alkalmazni az egyénre szabott nevelést, minden gyerek máshogy, máskor érik meg az adott feladatra.

A lényeg, hogy a víz közelében tartsuk őket, teljesen mindegy, hogy milyen formában vagy keretek között.

A sportági fejlesztés alapjainak megteremtésekor fontos figyelembe venni, hogy milyen korban milyen sportágat érdemes elkezdni. A kisgyermekkorban a fejlesztésben az alapok lefektetése kulcsfontosságú, míg idősebb korban már specifikusabb, versenyorientált képzésekre van szükség.

Amint a vitorlázás felé sikerült beterelni a gyerekeket, ott is folytatnám a komplex képzést sup, szörf, evezés segítségével. Sokkal jobban fogják érezni a vizet, ha lesz gyakorlatuk ezeken az eszközökön.

Megemlítem, hogy milyen korban mit érdemes sportolni, hogy mire versenyzővé válik a gyermek, széleskörű adottságokkal rendelkezzen. Valamint a SUP és a szörf hatását is bővebben kifejtem.

Korai kezdést igénylő sportágak (3-6 éves kor) Ezekben a sportokban a koordináció, hajlékonyság és technikai készségek korai fejlesztése előnyt jelent.

- Torna
- Műkorcsolya
- Ritmikus gimnasztika
- Úszás

Kisgyermekkorban elkezdhető sportok (6-9 éves kor) Ebben az életkorban a gyerekek már jobban tudnak figyelni, koordinációjuk fejlődik, és el tudják kezdeni a komolyabb technikai alapozást.

- Labdajátékok
- Küzdősportok
- Atlétikai alapok
- SUP, szörf,
- Síelés

Későbbi kezdésre is lehetőséget adó sportok (9-12 éves kor)

- Vitorlázás
- Evezés, kajak-kenu
- Atlétika
- Kerékpár

Serdülőkorban is elkezdhető sportok (12 éves kortól)

- Triatlon
- Súlyemelés
- Sportlövészet
- Vízilabda
- Snowboard

Fontos szempontok:

- Egyéni fejlődés
- Sportági követelmények
- Túlterhelés elkerülése

A felsorolással azt szeretném bemutatni, hogy ha minél szélesebb spektrumon képzett a gyermek, annál nagyobb tárháza van a sportban való kibontakozásának.

A Stand-Up Paddle és a Szörf Fejlesztő Hatásai

A stand-up paddle (SUP) és a szörf nemcsak népszerű vízi sportok, hanem kiváló fejlesztő eszközök is, amelyek számos fizikai és mentális képességet erősítenek. Mindkét sportág dinamikus mozgásformákat igényel, amelyek különösen jól fejlesztik az egyensúlyt, a koordinációt és az állóképességet.

Az egyik legfontosabb fejlesztő hatás az egyensúly és a testtudat javítása. A vízen való mozgás folyamatos alkalmazkodást követel, így a sportolók megtanulják pontosan érzékelni testhelyzetüket és gyorsan reagálni a változó környezetre. Ez különösen fontos a gyermekek mozgásfejlődése szempontjából, de felnőttek számára is előnyös.

A core izmok erősítése kiemelkedő szerepet kap mind a SUP, mind a szörf és a vitorlázás esetében. Az állandó stabilizáló mozgások révén a törzsizmok folyamatosan dolgoznak, ami hozzájárul a jobb testtartáshoz és a gerinc egészségéhez. Az evezőmozgások és a szörfözés során erősödnek a kar-, láb- és hátizmok is, így a sportolók teljes izomzatukra ható edzést végeznek.

A szív- és érrendszeri állóképesség szempontjából is rendkívül hatékony sportágakról van szó. A SUP hosszabb, egyenletes tempójú evezése és a szörf intenzív, rövid sprinteket igénylő mozgásai egyaránt javítják az aerob és anaerob állóképességet. Ez hozzájárul az egészséges szív működéséhez és a tüdőkapacitás növeléséhez.

Mentális szempontból is nagy szerepe van ezeknek a mozgásformáknak, a természetes vízkörnyezet nyugtató hatásán kívül, hat az idegrendszerre, miközben a koncentráció fejlesztésével javul a mentális fókusz és a reakcióidő. A hullámokhoz való alkalmazkodás és az egyensúly megtartása nagyfokú figyelmet igényel, ami elősegíti a tudatos jelenlétet.

Összességében a SUP és a szörf sokoldalú fejlesztő hatásokkal bírnak, amelyek egyszerre javítják a fizikai erőnlétet, az egyensúlyt és a mentális frissességet. Ezért sportcélú edzésként kiváló lehetőségnek bizonyulnak. Ezek a sportágak jelentősen hozzájárulhatnak a vitorlázásban nélkülözhetetlen készségek megalapozásához.

A test izomzatának fejlesztésében nagyjából mindenki egyetért, hogy a törzs izmainak az erősítésére talán az egyik legfontosabb feladat. Minden mozgás innen indul ki. A legprofibb edzőtermek és edzők is szívesen használják a fittball- os gyakorlatokat pont ilyen célból, akkor miért ne alkalmazzunk vizes közegben is, ami teljesen kézenfekvő, szélcsendes napokon teljesen jó kiegészítés, ami a leghatékonyabban fejleszt.

A SUP és a szörf kiválóan fejleszt:

- Egyensúly és koordináció
- Core izmok erősítése
- Állóképesség és izomerő
- Mentális fejlődés
- Szenzomotoros képességek

Ezeket a képességeket nagyon magas szinten kell elsajátítani ahhoz, hogy egy ilyen komplex sportágban sikerek tudjunk lenni.

Itt szeretném felvetni azt a kérdést, hogy milyen életkorban érdemes elkezdni a versenysportot a vitorlázásban. Nem biztos, hogy a minél korábban, versenyrendszerbe illesztett gyermek lesz sikeresebb a jövőben, mint az, aki idősebb korban, gazdagabb tapasztalattal, szélesebb vízen járási képességgel kezd el versenyezni. Fontos, hogy olyan stabil alapot alakítsunk ki, amely minden hajóosztály számára biztos bázist nyújt a fejlődéshez.

A versenyzés korai megkezdése nem mindig előnyös, sokkal inkább a tapasztalatok és a képességek fokozatos fejlesztése vezethet sikerhez. A hajóosztályok közötti nagyobb átjárhatóság elősegítheti a versenyzők készségeinek fejlődését, és hozzájárulhat a sportág hosszútávú fenntarthatóságához

A versenyzés kezdeti időszakában is sok lehetőséget kellene adni a minél több hajótípus kipróbálására és megismerésére. Így fog átfogó látásmódot kapni a versenyző. Nem beszélve a monotónia kialakulásáról, megtöréséről.

Amit ma el tudunk kezdeni, hogy minden versenyzőnket deszkára kell állítani, hogy a fent említett képességek kialakuljanak vagy fejlődjenek, csak előnyük fog származni belőle. A hajóosztály specifikus képzést kitolnám 11-16 év közé, hogy legyen idejük alkalmazkodni az előttünk álló kihívásokhoz. Minden hajóosztályban meg kell mozgatni a gyerekeket úgy, hogy kipróbálhassák a különböző hajóosztályokat, posztokat (kormányos-legénység) egyszemélyes-többszemélyes, szörf, kite, foil stb.

Fontos, hogy megtanuljanak spinakkerezni, ez egy összetett folyamat, amit, ha elsajátítanak akkor a többi vitorlakezelés már csak gyerekjáték lesz, és nem beszélve a nagyhajós jövőjükéről, ahol át tudják látni ezáltal a bonyolultabb megoldásokat. Ma egy egyszemélyes jollés versenyző nem tud hozzászólni bármilyen többvitorlás hajóhoz, egy skiffes nem tud hozzászólni egy lassabb bőszeleesebb hajóhoz. Erre úgy gondolok, mint az iskolában az írás elsajátítására. Ha egy betű kimarad akkor nehézségek keletkeznek az elkövetkezendőkben. Így nagy mértékben fog nőni az alkalmazkodóképességük. Ennek előnyös hozadéka lehet a hajóosztályok közötti nagyobb átjárhatóság. Így a hajóosztályok dinamikusabban tudnak fejlődni, úgy, hogy nagyobb létszámingadozások kimaradnak. Nem beszélve a klubok közötti kooperáció elősegítéséről.

Sokkal nagyobb nyitottságra és elfogadásra van szükség egymás és a környezetünk iránt. Több kommunikációra lenne szükség egymás között, de nem egy kötelező továbbképzés, vagy egy előadássorozat keretein belül, hanem csak teret kellene adni a résztvevőknek, hogy szabadon és fesztelenül tudjanak beszélni az őket foglalkoztató gondolatokról, a hajóosztályuk ügyeiről. Az így kapott információt kell feldolgozni, és programmá, módszertanná alakítani. Újra kell értelmeznünk a gyereknevelést ebben a sportágban, mert a körülmények is megváltoztak, és alkalmazkodnunk kell hozzá.

Szerintem mindennek az alapja, hogy nem kötelező jelleggel, felülről vezérelve kell reformokat végrehajtani, hanem alulról jövő, organikus kezdeményezésekre kell felfigyelni, és ezeket szakmai alapokra helyezni. Csak teret kell biztosítani a célnak, hogy mindenki kreatívan tudjon hozzájárulni a sikerhez. Így mindenki a sajátjának érzi majd a változásokat, és egy irányba fog húzni, az eredményesség felé.

Feljebb említettem, hogy milyen fontos a közös gondolkodás, ennek tükrében fontosnak tartanám az *edzői bizottság* fórum újra létrehozását. Itt pusztán szakmai kérdésekről lehetne beszélni, és nem szólnának bele az egyesületi, szövetségi érdekek.

Biztos vagyok benne, hogy a többi edzőnek is rengeteg új megoldás van a fejében, hogyan tudna egy eredményesebb vitorlássportot teremteni.

Az egyetemi vitorlázás egy még kiaknázatlan lehetőség, amelynek kiszélesítése elősegítheti a sportág hosszútávú fenntartható fejlődését. A diákok számára elérhető lehetőségek biztosítása által a sportág népszerűsége növelhető. Már szerencsére vannak ezirányba való elmozdulások, csak rá kell erősíteni.

Itt a tömegsport kialakítása a cél, minél több hallgatót megismertetni a vitorlázással, amit elérhető keretek között tudunk biztosítani számukra.

A diákokat meg kell ismertetni a vízen járás szabályaival lazább keretek között, hogy a leglényegesebb dolgokkal tisztában legyenek. Amint felkeltettük az érdeklődésüket a sportág iránt, majd finoman lehet az amatőr versenysport felé terelni őket, különböző versenyek megmérettetések szervezésével. A végén persze jöhet az egyetemi bajnokság, ha már kellően bemelegedtek a fiatalok.

Ez már egy beindult folyamat, itt is alulról jövő kezdeményezésről beszélünk, amit komolyan vettünk és teret biztosítunk a kibontakozására. Több egyetemen is már megvalósult a kreditrendszerbe illeszthető vitorlázás.

Most dolgozzuk ki azokat a feltételrendszereket, amelyekkel gazdaságilag és szakmai oldalról is működőképes hosszútávú együttműködést tudunk kialakítani, a különböző szervezetekkel.

Az előző gondolatmenetet folytatva, itt is egy komplex vízi élménnyel szeretnénk kezdeni, amely során minél több eszközt mutatunk be a diákoknak, így felkeltve érdeklődésüket a vizén járás iránt.

Ennek a programnak a kivitelezése is elég organikusan fog történni, egy kis ráhatással. Be szeretném vonni a ma egyetemista versenyvitorlázókat, szörfösöket, suposokat, hogy a saját korosztályuk mutassa meg és vezesse be őket az adott sportágba. Nekünk csak teret kell biztosítani, hogy saját világukban történjen meg a beavatás.

Ezeknek a gondolatoknak a megvalósulása nem álmokké, hanem már elkezdődtek, folyamatban vannak. Vagy élünk a lehetőséggel és segítjük a kibontakozásukat, vagy elmegyünk mellettük és nem veszünk tudomást róluk. Minden esetre az új utak új lehetőségeket hoznak, és csak rajtunk múlik, hogy mit kezdünk velük, a megoldás teljes tárháza a kezünkben van.

Ezt a gondolatmenetet próbálom a következőkben tanítani, oktatni a velem kapcsolatba került fiataloknak.

A fent felsorolt, új szemléletű és módszertanú megközelítésére szeretném felhívni a sportágunkban tevékenykedő edzők, vezetőik, sportolók figyelmét, érdeklődését.

Szeretném megkérni a Magyar Vitorlás Szövetség döntéshozóit, hogy támogassák a változást, amivel tartani tudjuk a lépést a rohamosan fejlődő környezetünkkel. Így szolgálva a szélesebb bázisból felépülő eredményesebb versenysportot.

A VGYE ezt a folyamatot elkezdte. Egy inkubátor egyesület vagyunk, ahol a fenti szemléletben és módszertanban dolgozunk azért, hogy minél képzetesebb és széles tapasztalattal rendelkező versenyzőket tudjunk felnevelni, akár más egyesületek, hajóosztályok számára, de legfőképpen egy tudatosabb és minőségi vitorlás társadalom kialakítása érdekében.

„A jó vitorlázó arról ismerszik meg, hogy ha egy tutajjal közlekedik, azon akkor is úgy állnak a vitorlák ahogy kell, minden lehetséges erőt kihasznál, hogy előrébb jusson.”

Irodalomjegyzék

Dr Rátgéber L. Imre A. Dr Molics B. *Sportsérülések Primer Prevenciója* 2015, Pécs

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar felelős kiadó

Rétsági E, H. Ekler, Nádori L, Woth P, Gáspár M, Gáldi G, Szegterné D. H

Sportelméleti Ismeretek 2011. Dialóg Campus Kiadó

Telekdi A. *Paradigmaváltás a sportban* Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség

Prof. Dr. Radák Zs. *Epigenetikai Alkalmazkodás és a sport, Sporttehetségek kiválasztásának új útjai* Magyar Edzők Társasága konferencia 2024.11.06