ARS ENSIS

Lovagi Kör és Kardvívó Iskola Egyesület

Free Scholler

SZAKDOLGOZAT

HEMA pedagógia – juniorok képzésének lehetőségei

Készítette: Kis Zsanett

Free Scholler jelölt

ADATLAP

Szakdolgozat készítésének éve		2017-2018
Jelölt neve		Kis Zsanett
Külső konzulens:	**Neve:**	
	Beosztása:	
	Munkahelye:	
	Munkahely címe:	

Belső konzulens:	**Neve:**	
	Beosztása:	
	Munkahelye:	
	Munkahely címe:	

Szakdolgozatot ellenőriztem, beadható, nem adható be:

_____ _____

dátum **külső konzulens**

_____

belső konzulens

DIPLOMAMUNKA BÍRÁLATI LAP

Szerző (jelölt): Kis Zsanett
A diplomamunka címe:
HEMA pedagógia – juniorok képzésének lehetőségei

A bíráló neve, munkahelye, foglalkozása:

---

1. Témaválasztás: (max. 5 pont) adott pontszám

2. A dolgozat szerkezete, stílusa: (max 8 pont) adott pontszám

3. Szakirodalom feldolgozása: (max. 10 pont) adott pontszám

4. A téma kidolgozásának színvonala: (max. 20 pont) adott pontszám

5. A dolgozat gyakorlati vonatkozása: adott pontszám
(max. 7 pont)

Összpontszám: pontszám

A bíráló általános véleménye a dolgozatról:

Dátum……..

…….

bíráló

Tartalom

0. Bevezetés 7
1. Sportpedagógia 8
1.1. Sportpedagógia története 8
1.2. Sport általi nevelés lehetőségei 10
1.3. Edző-pedagógus és tanítvány viszonya 13
1.4. Sportkommunikáció 15
1.5. A nevelés tartalma 18
1.6. Sportpedagógia alkalmazása a HEMA-ban 19
2. Pszichológia 21
2.1. A személyiség fejlődésének folyamata 21
a) csecsemőkor 22
b) kisgyermekkor 23
c) óvodáskor 24
d) kisiskoláskor 25
e) serdülőkor 25
f) ifjúkor 26
g) fiatal felnőttkor 27
h) felnőttkor 27
i) időskor 28
j) öregkor és aggkor 28
2.2. Életkori sajátosságai a junior korosztálynak 28
3. Sport egészségügy 31
3.1. A gyermek és serdülőkor életkori sajátosságai 31
3.2. Sportsérülések, sportártalmak és kialakulásuk lehetséges okai 35
3.2.1. A sportsérülések 35
3.2.2. Sportártalmak 36
3.2.3. Sportelváltozások 37
3.2.4. Az edző felelőssége 37
4. HEMA oktatás junioroknak 39
4.1. Nemzetközi gondolatok a pedagógia alkalmazásáról a HEMA oktatásában 39

4.1.1. Roger Norling – történeti áttekintés, módszertan 39
4.1.2. Marsden – érzékszervek általi motiválás 46
4.1.3. Preto – taktikai képességek fejlesztése 47
4.2. HEMA oktatás itthon junioroknak 48
4.3. Hema oktatás külföldön junioroknak 51
5. Összefoglalás 52
6. Források: 53
6.1. Bibliográfia: 53
6.2.Internet: 53
6.3. Képek: 54

0. Bevezetés

Dolgozatom fókuszában a pedagógia, konkrétan a sportpedagógia és annak módszerei, gyakorlatai állnak, valamint felhasználhatóságuk a HEMA oktatásban junior korosztály számára. Több szempontból is fontosnak tartom, a pedagógiai módszerek alkalmazását a hosszúkard oktatásban, hiszen a gyakorlatok elsajátításában hatalmas szerep jut az oktató személynek, aki nem megfelelő szakmai tudással (és itt a pedagógiai tudásra gondolok) inkább hátráltatja, mint segíti az oktatottak fejlődését.

Természetesen ahhoz, hogy valaki hiteles oktatója legyen a hosszúkardvívásnak, messze nem elegendő a pedagógiai módszerek ismerete. Szervesen hozzátartozik munkánkhoz a pszichológia, anatómia, történelem, fejlődéslélektan, elsősegély, valamint magának az oktatandó tananyagnak a beható ismerete. Hogy kiben milyen szinten állnak ezek a tudásszintek, az egyénenként változó és véleményem szerint az egyes területek kiegészítik, támogatják egymást, vagyis egyformán fontos minden terület ismerete. Ebből adódik az is, hogy nem egyik napról a másikra (és nem egy-két év alatt) fejlődik ki egy oktató tudástára.

Ez a dolgozat csupán egy lépcsőfoka annak a munkának, amit a következő években szeretnék folytatni mind elméleti, mind gyakorlati szinten, valamint a majdani provosti dolgozatom alapját is alkotja. Itt a sportpedagógia elméleti hátterét, a fejlődéslélektan alapjait, valamint a sportegészségügy korosztályra vonatkozó részeit emelem ki, mint bemutatandó területet. Ebben a bemutatásban segítségemre voltak nemzetközi cikkek, tapasztalt oktatótársak, akiknek élményeit feldolgozhattam.

1. Sportpedagógia

1.1. Sportpedagógia története

Amikor a sportpedagógia történetét vizsgáljuk, vissza kell nyúlnunk egészen az antik világ korszakába. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül az ókori görög, római, de az egyiptomi, sumér és ázsiai nevelés eredményeit, melyek mai napig befolyásolják a sport-oktatás, vagyis a sportpedagógia irányzatait. A testi képzés és a nevelés kapcsolatáról már az antik világban is komoly viták folytak. A fő kérdések közé tartozott a nevelést/ képzést végző személye is.

„Egyre koncentráltabban kerül előtérbe a testi nevelés a reneszánsz, a humanizmus, a felvilágosodás, az ipari forradalom korszakában.” [1] Azonban mire eljutunk a 19.századig, addigra a tudományos hozzáállás már háttérbe szorítja a sportpedagógia, mint önálló tudományág fejlődését.

A 20. században indultak újra a módszertani, didaktikai, pedagógiai viták a testneveléssel, sportoktatás általi neveléssel kapcsolatban. Ezek a viták eleinte még magáról a fogalomról (sportpedagógia [2]) folytak, később már a tartalomról (olyan fogalmak meghatározásáról, mint „mozgás”, „mozgáskultúra”).

A század második felére éri el a tudományág azt a szintet, hogy az önállóvá válási folyamatok elindulhatnak. És a fejlődés mentén kialakul egy, a hétköznapi élethez közel álló, egyszerű tudományos felfogás, valamint erősödik a sportoktatás és a pedagógia kapcsolata is, a szakmódszertan fontosságának növekedésével.

1975 után válik egyértelművé, hogy szükség van a sportpedagógiára, mint tudományterületre. Ehhez ki kell dolgozni a felépítését, irányt kell adni neki, valamint meg kell határozni a tartalmát. Hogy ez létrejöhessen nemzetközi összefogásra volt szükség.

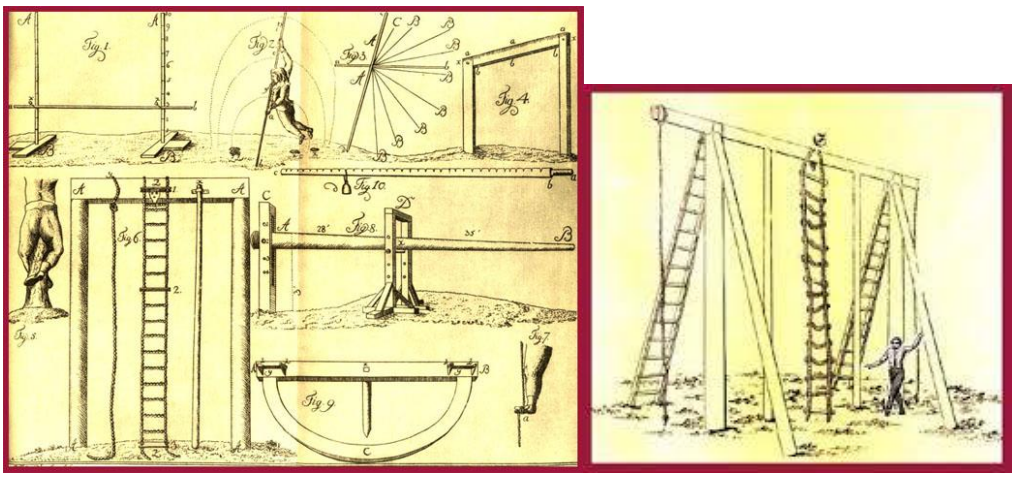
A testnevelés elméletének, csakúgy, mint a sportpedagógiának (nem feltétlen jelöli ugyanazt a tudományt a két elnevezés) a gyökereit az emberi természet játékra és mozgásra való igényében kell keresni.

---

[1] Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia; 22. oldal

[2] „Tágabb értelemben a sportpedagógia: a sporttudomány egy sajátos, pedagógiai aspektusa/nézőpontja. Szűkebb értelmezésben a sportpedagógia a sporttudomány önálló rész- (szub) diszciplinája.” Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia ; 7. old.

Amikor a sportpedagógia tudomány történetét vizsgáljuk meg kell néznünk milyen kapcsolatban állt a testnevelés a pedagógiával. A 18. században hozzák létre a német testnevelés irodalmi alapjait olyan pedagógusok, mint Guts-Muths[3] német pedagógus, akit a későbbi fejezetben még megemlítek. Itt csupán annyit mondanék róla, hogy ő volt az első aki, gimnasztikai gyakorlatsorokat, eszközöket állított össze, fejlesztett ki.



1. Guts-Muths szabadtéri eszközei 1

Az akkori testnevelési gyakorlatok (gimnasztikai-gyakorlatok [4]) tökéletesen megfeleltek egy katonai tréningre való felkészítésre, ezzel a testnevelési gyakorlatokat összeállító pedagógusok is tisztában voltak. Ennek ellenére nem ajánlották fel az ország vezetésének a gimnasztikát, mint katonai nevelő eszközt. Megtartották az iskolai nevelés részének.

A 19. század elején kerül ki a testnevelés az iskola falai közül és válik a „harci felkészítés közvetlen eszközévé”[5] A német minta sokáig meghatározza az európai testkultúra, iskolai testnevelés sport alakulását.

Magyarországon 1930-ban jelenik meg az első Sportpedagógia című munka (Coubertin, P.) Kovács Rezső fordításában. Ezek után a sportpedagógia a

[3] Johann Christoph Friedrich GutsMuths német pedagógus a 18. században. Legfőbb műve a *Gymnastik für die Jugend*(1793) a testnevelés tudományának klasszikus segédlete.
[4] Gimnasztika: az általánosan és sokoldalúan képző, a sportágak előkészítő, fejlesztő és szinten tartó gyakorlatait és az ember természetes mozgásait foglalja magába.
https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Muller_Anetta-Racz_Ildiko-Aerobic_es_fitnesz_iranyzatok/ch08.html
[5] Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia; 23.old.

sporttudomány részterületévé válik hazánkban is. A század közepe felé Európa több országa mellett Magyarország is elhagyja a német testnevelés követését és a sportoktatásban, testnevelésben megjelennek a gimnasztika mellett az atlétika, az úszás és a játékok oktatása is.

1925. december 22-én megnyitotta kapuit a Magyar Királyi Testnevelési Főiskola, miután a sporttudományi, pedagógiai, pszichológiai kutatások eredményei és a gyakorlati tananyag nagymértékű bővülése szükségessé tette a felsőfokú oktatást. Az első tárgyak közt megjelent a testnevelés-elmélet, pedagógia, neveléstörténet.

Ami igazán segítette hazánkban a tudomány fejlődését, az a szemináriumokon résztvevő hallgatók bátorítása és felkészítése volt az önálló kutatásokra. Innen tudott tovább fejlődni mind a tudomány, mind az oktatás. Mégis közel negyven évnek kellett eltelnie, hogy a sportpedagógia, mint tantárgy megjelenjen a Magyar Testnevelési Főiskola tantárgy listáján. Egyre fontosabbá vált, hogy a sportszakemberek rendelkezzenek pedagógiai képzettséggel is. Ez volt a kiindulópontja egy olyan folyamatnak, melynek végén 1979-ben a Magyar Testnevelési Főiskola egyetemi státusba lépett. Tíz évvel később egyetemi doktori cím kiadására kapott engedélyt.

Ennek az 'életpályának' a rövid áttekintése után egyértelműnek mondhatjuk, hogy a sportpedagógia, mint tudomány elengedhetetlen része a testnevelésnek és kutatási eredményeit folyamatosan figyelemmel kísérve érdemes oktatói munkánkat tervezni.

1.2. Sport általi nevelés lehetőségei

Mielőtt részleteiben megvizsgálnám a sport által nevelés lehetőségeit, gyakorlatát szeretném röviden kifejteni mi is a nevelés fogalma.

A nevelés, mint fogalom az életre való felkészítést jelenti. Ez egy nagyon tömör és egyben sokrétű megfogalmazás, ami igényli, hogy részletesebben is megfogalmazzam. Hiszen az élet igényei folyamatosan változnak, így a nevelés eszköztára, iránya, módszerei is folyamatos átalakuláson esnek keresztül.

Mire nevelünk? Erre a kérdésre leginkább úgy lehet válaszolni, hogy az életben, társadalomban betöltött szerepre nevelünk. Ehhez figyelembe vesszük a társadalmi értékrendeket, az általános szükségleteket, a nevelendő egyén személyiségét, a

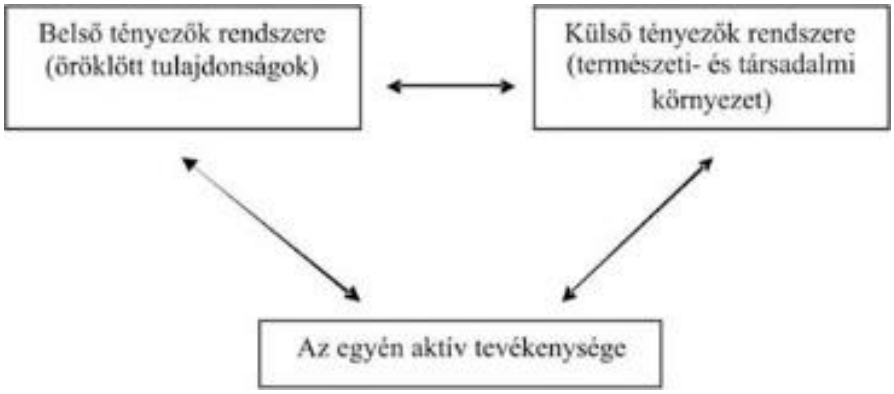
rendelkezésünkre álló eszközöket, saját személyiségünket. Ezen információk birtokában felépíthetjük nevelői munkánk tervezetét.

A nevelés egyfajta konzerváló szerepet is kap, hiszen a megelőző nemzedékek értékeit, tudását, gyakorlatát adjuk át a következő generációnak, lehetőséget adva a fejlődésre, fejlesztésre, ezáltal teremtve kapcsolatot múlt, jelen és jövő közt. Ezt a „konzerváló", „fejlesztő" szerepet nevezzük a nevelés kettős funkciójának.

„A nevelés (cél)tudatos, gyakorlatias, humanista tartalmú alakulás, művelés és művelődés."[6]

A nevelés fő eszköze az oktatás, és az élet minden területére kiható érvényű. Azt nevezhetjük professzionális nevelőnek, aki tisztában van a nevelés lényegével, céljaival, képes a társadalmi szükségleteket, érdekeket közvetíteni oktatottjai számára.

A nevelés lehetőségeit meghatározza egy fogalom hármas:



Amikor ezekről a lehetőségekről gondolkozunk mindig meg kell vizsgálnunk a környezet és a belső feltételek viszonyát, kölcsönhatását egymásra, valamint az őket hídként összekötő tevékenység milyenségét.

Belső feltételek közé soroljuk a biológiai-pszichikai jellemzőket, a környezeti, vagyis külső feltételek közé pedig a közvetlen társadalmi, természeti és pedagógiai tényezőket. Neveléstörténetileg hol az egyik, hol a másik tényezőt hangsúlyozták, és ennek megfelelően alakították a nevelési eszközöket, célokat, folyamatokat.

„A nevelés lehetősége pedig – a testnevelésben is – a reális tevékenység lehetősége."[7] Ez akkor valósítható meg, amikor oktató és oktatott között létre tud jönni a közös, együttes tevékenység. A nevelés értéke: „közvetítő mechanizmus a társadalom

[6] Dr. Kis Jenő, Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai; 73. old.
[7] Dr. Kis Jenő, Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai; 107.old

(külső, környezeti feltételek), és az egyén (belső feltételek) között". Ez a közvetítő mechanizmus magában az aktív tevékenységben jelenik meg.

A szükségletek kialakításánál fontos figyelembe venni a kínálatot környezeti részről, vagyis nem lehet túlzottan a belső feltételeket hangsúlyozni egy tevékenység kialakításánál, ha arra a környezeti feltételek nem adnak lehetőséget. Hiába akar egy pedagógus (oktató) kialakítani egyfajta szükségletet az oktatottban, ha arra a környezeti feltételek nem adottak.

Az, hogy a belső feltételek közül a biológiai tényezők meghatározóak a sportban nem kérdés. Azonban nem mindegy, hogy élsportról vagy hobbi sportról beszélünk. Az élsportban bizonyos sport-specifikus biológiai igények megfogalmazódnak (például nem sok 180 cm alatti magasságú kosárlabdázót ismer a világ), azonban amikor egy hobbi, vagy rekreációs tevékenységről van szó, ezek az igények veszítenek jelentőségükből, befolyásoló képességükből. Ezesetben nem ritkán láthatunk a nyilvános kosárpályákon alacsonyabb fiatalokat is hódolni kedvenc sportjuknak.

Amennyiben nem a sport, hanem a pedagógia oldaláról vizsgáljuk a belső feltételeket, nem kell élesen elválasztanunk a biológiai és a pszichikai feltételeket. Mivel az embert egy pszichoszomatikus egységnek tekintjük, ezért nem számít ellentmondásnak, ha azt jelentjük ki, hogy az aktív tevékenység biológiai szükséglet, amit az egyén társadalmi igényként él meg. Az aktív tevékenység ezesetben társadalmi célokkal, közeggel rendelkezik. Amikor testnevelésről, sportoktatásról beszélünk nem kerülhetjük ki a 'spontán mozgásigény' fogalmát. Ez az igény már csecsemőkorban velünk van, és az évek múlásával erősödik, majd átalakul és végül a helyét a passzív életformához való ragaszkodás igénye veszi át.

Tekintve, hogy a gyerekeknek igen nagy a mozgásigényük, azonban képességeik különböznek, sokszor felmerül a kérdés, mit kezdjünk az úgymond „kezelhetetlen", „tehetségtelen" diákokkal. A válasz a fentiek alapján az, hogy a külső feltételeket kell úgy alakítani, hogy megtalálja azt a sportágat, melyben képességeit fejlesztheti és sikerélményeket érhet el.

Nem helyezhetünk előtérbe egy - egy sportágat, sem az ott elért konkrét eredményeket. Minden sportágban ott van a verseny lehetőség, amikor másokkal mérhetjük össze képességeinket. Azonban nem lehet ez az egyetlen végcélunk az oktatással, hiszen nem minden oktatott leli örömét a versenyek felfokozott stresszhelyzetben. Ezzel szemben, ha önmagával küzd meg és tágítja határait, legyőzi önmaga által beállított eredményeit, az adhat neki olyan motivációt a sportágban való

elmélyülésre, amit másnak a versenyek folyamatos látogatása és az azokra való készülés ad.

„Önmagam határainak napról napra való meghaladása a sporttevékenység színvonalában szintén győzelem.”[8] Ahogy azt az egyesület mottója mondja: „Kétszer győz, ki önmagát győzi le.” (Bis vincit qui se vincit in victoria)

Véleményem szerint az oktatásunk egyik lényeges része meglátni oktatottjainkban az igényt akár a versenyre, akár a harcművészetben való elmélyülésre, akár a kutatásra, akár a szerviensi szolgálatra. Mind az egyesület, mind tagjaink számára fontos, hogy megtalálják helyüket a HEMA világában és ebben az elsődleges segítőjük az oktató, akinek feladata minden oktatottját megismerni annyira, hogy segíthesse fejlődését az egyesületben, és ezen keresztül az életben.

1.3. Edző-pedagógus és tanítvány viszonya

„A mindenkori pedagógia szituációt a pedagógus és a tanítványok valamilyen viszonyhelyzete jellemzi.”[9]

Ezt a viszonyt sokféleképp meghatározhatjuk. Alapvető elvárás az együtt működés, együtt tevékenység, mivel ez eredményez fejlődést. Azonban az együtt tevékenységet is több féleképp határozhatjuk meg. A közösség fejlődésének első szakaszában például jellemző a tanulók oldaláról az aktív ellenállás az oktatóval szemben. Egy másik megközelítésben lehet az együtt működés ’kényszerített’, szigorú irányítással, ahol a tevékenységben a diákok kevés önállóságot kapnak. A legideálisabb eset az, amikor az oktató, pedagógus személyiségéből és vezetői stílusából adódóan kialakul az együtt tevékenység során a kölcsönös tisztelet, bizalom, megértés a kapcsolatban.

[8] Dr. Kis Jenő, Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai; 109.old.
[9] Dr. Kis Jenő, Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai; 136.old

2. Oktató és oktatott kapcsolata

Bár együtt tevékenységről beszélünk, azonban ennek menetét és milyenségét minden esetben a nevelő egyénisége, vezető szerepe határozza meg. Egyénisége mellett a nevelő vezetési stílusa is nagy hatással van a tevékenység lezajlására, a pedagógia légkör milyenségére.

Lewin[10] meghatározása alapján három vezetői stílust különíthetünk el egymástól: az autokratikust, (*ebben az esetben minden féle egyéni kezdeményezés, kollektív döntés lehetetlen. Az oktatás kényszerszituációban, feszes tempó mellett zajlik. Ennek eredménye a megfigyelések szerint, hogy a diákok a saját munkájuk eredményét nem becsülik, agresszivitást szül.)*, a laissez fair (*az a ráhagyás módszere, amikor a nevelő egyáltalán nem szabályozza a tevékenységet. Levin kísérlete rámutatott, hogy ebben az esetben a csoportban gyorsan anarchikus állapotok alakulnak ki, a diákok felelőtlenek és közömbösek lesznek a munkájuk iránt.*), valamint a demokratikus stílus (*ez a vezetői stílus lehetővé teszi a diákok számára, hogy rész vegyenek a tevékenység szervezésében. Nincs autokratikus parancsolgatás, a tevékenység alapvető korlátait az oktató szabja meg, azonban az oktatottak maguk dönthetnek a tevékenység elvégzésének folyamatairól.)*

A három stílushoz kötött kísérletből azt a következtetést lehet levonni Levin tanulmánya alapján, hogy a demokratikus stílus adja meg azt a többletet a diákok számára, amikor magukénak érezhetik a munkájuk eredményét, ezáltal sokkal inkább meg is becsülik és értékként kezelik.

A történelem során elmondható, hogy ezt a három vezetői stílust figyelhetjük meg az oktatás, nevelés környezetében. A korok váltakozásával csupán az eszközök,

[10] Kurt Zadek Lewin (1890 – 1942) amerikai-német pszichológus, a társadalmi pszichológia „atyja”, aki az elsők között tanulmányozta a csoportok dinamikáját és a szervezeti fejlődést.
https://hu.wikipedia.org/wiki/Kurt_Lewin

környezet, tananyag változott, de a nevelő- nevelt viszony változatai megmaradtak ebben a hármasban.

1.4. Sportkommunikáció

Minden szakmát jellemez a végzőjének eszköztára, megjelenése. Ha egy testnevelő tanárt, edzőt képzelünk magunk elé óhatatlanul a sztereotíp figura jelenik meg szemünk előtt melegítőruhában, nyakában síppal, kezében stopperrel és csiptetős mappával, amiben a diákjainak eredményeit jegyzeteli.

Azonban ez a megjelenés ennél jóval árnyaltabb. Véleményem szerint minden pedagógus, nevelő munkát végző szakember egyben előadóművész is, hiszen közönségünket, a diákokat meg kell ragadnunk mondandónkkal, cselekvésre sarkalni feladatainkkal, nevelni őket példamutatással. Ami megkülönböztet minket a művészektől (legyen az színész, énekes) az a képzésünk. Egy pedagógust nem készítenek fel arra, hogy egy tanórán, edzésen tulajdonképpen közönség előtt szerepel és alakításával befolyásolja diákjainak teljesítményét, példamutatásával meghatározza nevelésüket.

Ezért van kiemelt fontossága a kommunikáció technikai repertoárjának elsajátításának egy pedagógusi szituációban. Minden olyan szituáció, ahol információ átadásra kerül sor kommunikációnak értékelhető.

Három szereplője van ennek a tevékenységnek: a pedagógus/ edző, mint információt átadó, a környezet/szituáció, mint közvetítő közeg, és a diák/ oktatott, mint befogadó. Maga a kommunikáció kétirányú tevékenység, hiszen az információ átadásra érkezik válasz. Esetünkben például egy állás, ütés bemutatása után a válaszreakció, hogy az oktatottak elkezdik gyakorolni a mozdulatokat másolva minket.

Ahhoz, hogy a kommunikáció sikeres legyen az oktatónak a megfelelő kód-rendszert, vagyis olyan nyelvezetet kell használnia, amit az oktatottak megértenek és be tudnak fogadni. Kicsi esélyét látom a sikeres oktatást Lichtenawer tradíciójából ó-német nyelven. Azt az információt, amit a mester ránk hagyott egyrészt modernizálni, majd

anyanyelvünkre kell fordítani, mielőtt elkezdjük „lekódolni” az oktatottak nyelvére, hogy minél könnyebben, egyben minél mélyebb értelemmel befogadhassák azt.

A kommunikáció jellemzőit érdemes megismerni mielőtt belefogunk pedagógiai - ismeretátadásunk munkájába.

A kommunikációs tartalom, vagyis a hír háromféle lehet. Egyrészt lehet hiányos, másrészt lehet adekvát (tartalommal bíró) és redundáns (új információt nem tartalmazó). Mindhárom hír típust felhasználhatjuk, akár egy edzésen belül, hogy színesé tegyük az oktatást. Szigorúan véve az ismétlés egyáltalán nem tartalmaz új információt az oktatottak számára, vagyis a hír redundáns, azonban nem vitatható a több évszázados mondás: „Ismétlés a tudás anyja”. Minél többet gyakoroltatunk egy adott mozdulatsort az annál jobban beég nemcsak az oktatottak tudatába, de az izmaikba is. Ehhez azonban kommunikáció szempontjából nem tudunk új információt hozzáadni a már átadott tananyaghoz.

Amikor kommunikáció típusokról beszélünk akkor közvetett és közvetlen kommunikációt különböztetünk meg egymástól a közlési csatornák alapján.

Mik is ezek a kommunikáció típusok?

„Közvetlen emberi kommunikációnak nevezzük a hírközlést, ha a kommunikáció a felek egyidejű jelenlétében történik technikai eszköz nélkül. Ebben a közvetlen kommunikatív kapcsolatban a teljes érzékszervi apparátus részt vesz. A közvetett emberi kommunikációnál a felek nincsenek egyidejűleg jelen, illetve technikai eszközt használnak.”[11]

Ebből következik, hogy oktatókként a közvetlen kommunikáció eszközeit használjuk az oktatás elsődleges formájaként. Ezek többek közt, a beszéd (verbális kommunikáció eszközei), a gesztus, testtartás, tekintet, mimika, távolság (non-verbális kommunikáció eszközei). A nem verbális eszközökről elmondható, hogy mindig részét képezik a közvetlen kommunikációnak, mint a verbális hírközléssel párhuzamosan felhasznált, kiegészítő eszközök.

A hírközlésnek van tudatos és van akaratlan formája. A tudatos kommunikáció maga a hír átadása, megválasztott módszerrel. Az akaratlan forma ezzel párhuzamosan, minden tudatosság nélkül jelzi, hogy a hírközlőnek milyen az érzelmi viszonya az adott hírhez (pl. ha valaki nem kedveli Fiore tradícióját az meg fog érződni az oktatásán, hiszen nem tudja majd olyan átéléssel, energiával átadni a tudást, tananyagot az

[11] Dr. Kis Jenő, Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai; 151.old.

oktatottaknak, hogy azzal megragadja a figyelmüket.) Ezt az akaratlan információ-közlést hívjuk metakommunikációnak.

Bár sportoktatásban, testnevelés oktatásban kiemelt jelentőségű a gyakorlatok bemutatása, az úgynevezett vizuális oktatás, nem lehet kikerülni az oktatás legfontosabb eszközét a beszédet itt sem. A többi tantárgytól eltérően egy testnevelő tanár, vagy esetünkben az oktató beszédében sokkal több a felszólító, valamilyen utasítást közlő, gyakran egyszavas monda.

Amennyiben megvizsgáljuk a beszédet funkciói szerint akkor hat típust különböztethetünk meg. Az első típus a konatív funkció. Ebben az esetben a beszéd elsősorban felszólító mondatokból, illetve a másik viselkedését befolyásoló kérdésekből („Ti nem csináljátok a feladatot?”) áll. Ehhez képest a referenciális beszéd, ahogy nevéből sejthető a valóságot tükröző tényközlés. Itt a pedagógus célja az ismerettovábbítás.

További két beszéd funkció még a fatikus és az emotív beszéd. Elsőben főleg ellenőrző kérdéseket használ az oktató, amikor visszakérdez („Érted?”), míg a másodikban az érzelmi megnyilvánulás nyelvi kifejezését alkalmazza. Végül meg kell említeni a poétikai stílust, amit testnevelés órán, edzésen ritkán hallhatunk, mivel leginkább esztétikai értéket képvisel. Ehhez képest a metanyelvi beszéd magára a beszédre vonatkozik és igen nagy szerepet kap munkánk során. Ebbe a kategóriába tartozik minden nyelvi fordulat, mellyel helyesbítünk.

A beszédstílusok mellett a hatékony oktatói munka egyik feltétele a megfelelő hangerő használata. Ne felejtsük el, hogy egy edzést megtartani akár egy tornateremben, aminek nem megfelelő az akusztikája, akár szabad téren, ahol a környezeti zajok erősen elnyomják a hangot nem egyszerű. A megfelelő hangerőt megtalálni nem egyszerű és igenis tanulni, gyakorolni szükséges. Ugyanígy a leghatékonyabb szókészletet is igyekezni kell kialakítani, hiszen egy sport oktatásánál fontos a megfelelő időben elhangzó utasítás. Például egy technikai gyakorlatot meg lehet szakítani hibajavításra és ebben az esetben lehet részletesen, akár körülményesen is fogalmazni és tisztázni a hiba mibenlétét, és a javítás módját. Azonban ha párbajokat, vagy csatát irányítunk, akkor ez a lehetőség szóba sem jöhet.

Végezetül nem feledkezhetünk meg a hitelesség kérdéséről sem. Hiába tud valaki csodálatosan fogalmazni, barokkos körmondatokat egymásba fűzni, ha mondandója mögött nincs valós információ. Ezért szükséges lehet akár előre megtervezni

mondandónkat is,egészen addig a pontig, amikor már felhalmoztunk annyi tudást, hogy egy egy kérdés nem akaszthatja meg az oktatásunkat.

1.5. A nevelés tartalma

A Pedagógiai Lexikon 1976-os megfogalmazása szerint a nevelés tartalma „részben eszközi jelentőségű kategória, amennyiben az ember kiművelését szolgálja, s önmagán túl mutat… részben azonban céljellegű, amennyiben a jelenlegi kultúra törzsállománya (alapműveltség) nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a személyiség fejlettnek tekinthető legyen.”[12]

Az a folyamat, amit a nevelés tartalmának nevezünk egyszerre cél és eszközjellegű tehát. A két kategória összefüggését mutatja, valamint erősen visszahat a nevelési eszköztárra is.

Mire neveljünk?

Ez a kérdés megkerülhetetlen, amikor a nevelés tartalmáról beszélünk. A válaszban benne van a tény, hogy a társadalmi követelmények sok esetben eltérnek a nevelés lehetőségeitől. Felgyorsult világban élünk, és ezzel együtt jár a tény, hogy egyre több információt kell átadni, egyre kevesebb idő alatt. Érzékletes példa lehet erre a tény, hogy amit ma a tudományban megtanulnak a diákok, annak a fele nagyjából tíz éven belül elavul és új ismeretekre lesz szükség. Ezt a fajta „gyors órát” a technika nem tudja követni. Leképezve a példát a sportra elmondható, hogy az a tudás, amit ma egy sportoló elsajátít, az nagyjából néhány éven belül elavul és újra kell képeznie magát. A tudomány és a technika közti fejlődési „rés” az ami folyamatos önképzésre készteti mind az oktatókat, mind a sportolókat.

Tény: mindent nem lehet megtanítani. Ehhez kell a „diák” kíváncsisága, elhivatottsága, hogy önállóan utánajárjon a tudásnak. Mindenre nem lehet nevelni sem. Amit viszont meg lehet tanulni és amire lehet nevelni, az az adaptáció képessége.

„ A nevelés tartalma értékválasztások eredménye. A tanterv, az edzésterv – az oktatás és a nevelés tartalmát rögzítő dokumentumok – az adott kultúra elemzésének eredményei.”[13]

[12] Dr. Kis Jenő, Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai;170.old
[13] Dr. Kis Jenő, Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai; 172. old

1.6. Sportpedagógia alkalmazása a HEMA-ban

Eredményes munkát csak úgy végezhetünk, ha tudatosan készülünk a feladatainkra. Mivel oktatói, nevelői munkát végzünk, ezért véleményem szerint elengedhetetlen a pedagógiai ismeretek elsajátítása, ezen belül is specifikusan a sportpedagógia megismerése és eszközeinek alkalmazása.

Azonban ahogy az a fentiekből is kiderült nem elegendő a sikeres munkához ismerni a pedagógia „fogásokat", megfelelő technikai felkészültség nélkül, hiteltelenné válik oktatásunk. Dolgozatomban azt feltételezem, hogy a pedagógiai eszközöket azok is tudják sikeresen alkalmazni a HEMA világában, akik civil életükben egyébként nem pedagógusok. Az internet és a technika világában, ha bárki fejleszteni akarja magát, akkor azt könnyedén megteheti akár a pedagógia területén is, anélkül, hogy egyetemi oktatásban kellene részt vennie.

Ha megvizsgáljuk mind a külföldi, mind a hazai HEMA egyesületeket észrevesszük, hogy egyik sem nélkülözi a pedagógia alkalmazását oktatásában. Minden egyesület edzésére az oktató felkészül (akár edzéstervet készít, akár edzésnaplót, vagy csupán egy vázlatot) dokumentációval. Azok az oktatók, akik tervező típusok nem csak egy – két hét edzéseit, hanem akár az egész féléves, éves tananyagot is megszerkesztik. (Ezt egyesületünkben az Oktatói Kör tagjaitól el is várjuk.) Minden edzésnek van jelenléti íve, felelősségvállalási nyilatkozata és még számos egyéb dokumentációja. Ezek mind egy iskola rendszerű oktatás ismérvei és a működőképesség, fejlesztések alapjai.

De nézzük meg milyen egyéb pedagógiai eszköz jelenik meg oktatói munkánkban. Az edzések nagy része frontális oktatásra alapszik, amikor az oktató bemutatja, elmagyarázza, majd gyakoroltatja a technikákat az oktatottakkal. Azonban megjelennek olyan tanulási formák is, mint a kooperatív tanulás, csoportmunka, játék. Ezek közül a játékot emelném most ki, hiszen dolgozatom célcsoportjára a kisiskolás korúakra (junior) éppen a játékos tanulás a leginkább jellemző.

„A játék önkéntes cselekvés, mely meghatározott időben és térben zajlik, önkéntes tevékenységi alapon elfogadott de szükségszerűen kötött szabályok között, sajátos céllal, örömélmények kíséretében, a megszokott, hétköznapitől eltérő tevékenység

tudatában."[14] Mit is jelent ez hétköznapi nyelven? Azt hogy a játék az a forma, melyben az ember kiléphet a mindennapi rutin feladatok köréből és olyan nem konvencionális viselkedést produkálhat, mint a versengés. Ez egyben motiváció is, élvezetesebbé teszi a játékot. Gyerekek esetében hangsúlyosan fontos a játékos versengés, hiszen ez adja nekik a kitartáshoz szükséges energiát, hogy törekedjenek a fejlődésre. „A játék szerepe az ember életének kísérőjelensége, a személyiségfejlődés nélkülözhetetlen tényezője."[15]

Az hogy miért is játszanak az emberek több oldalról megközelíthető kérdés. Az egyik legkorábbi véleményt a biológusok fogalmazták meg, amikor kijelentették, hogy a játék a fölösleges energiák levezetése. Jelenlegi felfogás szerint a játék egyfajta könnyed önfejlesztés, előidézett aktivitás, aminek célja van (ez lehet közvetlen cél, mint egy verseny megnyerése, lehet a pozitív érzelmek, érzetek keresése, lehet fejlődés). Minden korosztálynak mást jelent, ugyanakkor elmondható, hogy minden korcsoport sportoktatásának szerves része a játékos tanulás, játékos tanítás, hiszen a „munka" fogalmához pozitív érzeteket társít, szívesebben végzi bárki, mint egy komoly „edzést".

3.Játékos fejlesztés nem juniorokkal

[14] Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia; 14.old
[15] Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia; 18.old

2. Pszichológia

2.1. A személyiség fejlődésének folyamata

Ebben a fejezetben csupán egy rövid áttekintést szeretnék bemutatni, ami végig követi az emberi személyiség fejlődésének mérföld-köveit, a csecsemőkortól egészen az öregkorig.

Mielőtt elkezdeném részletezni a személyiség fejlődésének szakaszait, megvizsgálom azt a három tényezőt, mely alapjaiban meghatározza az egyén lelki fejlődését. Ezek a tényezők: az adottságok, a környezet és az egyén saját tevékenysége.

Az, hogy a személyiség fejlődése mitől függ, mai napig komoly szakmai vitákat vált ki a fejlődéslélektan szakemberei között. Van, aki szerint a gyermek azzá fejlődik, amivé született, vagyis az örökölt adottságok fognak fejlődni benne. Ezzel szemben áll az a nézet, miszerint bár vannak velünk született adottságaink, de alapvetően a környezeti hatások alakítják személyiségünket az évek során. Egy harmadik nézet szerint mindenki önálló egyéniség és a fejlődése egy tudatos folyamat, melyben az egyén megteremti önmagát és társadalmi környezetét.

Valójában a legközelebb akkor kerülünk az igazsághoz, ha elfogadjuk, hogy ez a három tényező azonos mértékben befolyásolja lelki, személyiség fejlődésünket. A velünk született adottságok azok az „anatómiai, élettani és pszichikai potenciális lehetőségek”[16], melyek már az induláskor ott vannak bennünk, ezek adják az alapot a fejlődéshez. Ide sorolhatjuk az alapvető reflexeinket és ösztöneinket (létfenntartás, fajfenntartás, utánzás, tájékozódás). Azt megállapíthatjuk, hogy az adottságainkat biológiai úton, elődeinktől örököljük. A környezeti tényezőt két részre oszthatjuk; természeti, ami a tárgyi környezetünket mutatja, valamint a társadalmira, ami a konkrét személyeket jelöli az életünkben. A kettő összehasonlításából, egyértelműen az utóbbi kerül ki lényegesebb faktorként, hiszen a személyiség fejlesztésében már csecsemőkortól a leginkább befolyásoló tényező a szülő, és a nevelés. Utóbbinak döntő szerep jut a személyiség fejlesztésében. A harmadik tényező az egyén önálló tevékenysége, amivel alkalmazkodik környezetéhez, fejleszti önmagát, együttműködik a környezetében élőkkel.

[16] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 162.old.

A fejlődési folyamatokat 10 szakaszra bonthatjuk:

a) csecsemőkor

Ez a kor a születéstől 1 éves korig terjed és két részre osztjuk. Az első egy hónapban a gyermeket újszülöttnek nevezzük, csak utána válik csecsemővé. Az újszülött jellemzője, hogy főleg alvásból áll a napi tevékenysége, amikor pedig ébren van a hátán fekszik és rugkapál. Mozgása ekkor még diszharmonikus, mondhatni reflex szerű. Csecsemőkorban kezdenek kialakulni a koordinált és harmonikus mozgástípusok alapjai. Az emberi fejlődés alapját a mozgás fejlődése adja, ezért fontos már újszülött korban figyelni a rendellenes mozgásokat a gyermeken, hogy azokat még idejében javítani lehessen. Hogy mennyire fontos a mozgás fejlődése mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy maga a beszéd is a szájizmok mozgásának köszönhető. A beszéd úgy fejlődik, ahogy a szájmozgásunk fejlődik.

Csecsemőkorban jellemző a mozgásra a szinkinézis, vagyis a kar és a láb ellenoldali, szimmetrikus ellenmozgása. „A mozgásfejlődés folyamatában a tanult, koordinált mozgások a csecsemőkor első hónapjaiban először a száj mozgásai, majd a szem vízszintes, függőleges és később a körkörös tárgykövető mozgásai alakulnak ki, amit a fej mozgásai követnek.”[17] A fej mozgásai után következnek a karok majd a fejlődés végigvonul az egész testen.

A csecsemőkorban végbemenő helyzet és helyváltoztató mozgások a következőképpen követik egymást:

1. hossztengely körüli átfordulás (vagyis a baba a hátáról átfordul a hasára)
2. hason fekvésben megemeli a fejét, majd kezével kitámasztva magát a törzsét is kitolja.
3. előbb a kezeivel nyúl a tárgyakért, majd kúszik értük
4. felhúzza a térdeit, térdtámaszba helyezkedik
5. elkezd mászni
6. előbb támasztékkal, majd anélkül ül (utóbbi szakaszban felszabadulnak a kezei)
7. kapaszkodással feláll, és egyhelyben marad
8. álló helyzetben térdrugózást végez (mondhatni edzi az ízületeit a járásra)
9. kapaszkodva oldalirányban „jár”

[17] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 171.old

10. kialakul az egyensúlyozás képessége – kapaszkodás nélkül álldogál majd lehuppan a fenekére
11. ülő helyzetből kéztámasszal guggolásba, majd onnan állásba tolja magát (ezek a mozdulatsorok segítik fejleszteni a statikus egyensúlyozást)
12. nagyjából 11-14 hónaposan kapaszkodás nélkül jár.

b) kisgyermekkor

Ez az időszak 1 és 3 éves kor között van, amikor a mozgás és a személyiség fejlődés a leglényegesebb szakaszába lép. Ebben a rövid két évben tanul meg a gyermek biztonságosan járni és beszélni. Ez utóbbi képesség azért is fontos, mert a beszéd kezdeti formájának megtanulásával együtt kialakul az én – tudat is. A cselekvések tudatos és akaratlagos végrehajtása jellemző a kisgyermekkorra. Szintén ebben az időszakban sajátítják el a természetes mozgásformákat is.

Ezek a mozgásformák többek közt:

- „járás, futás, különböző irányváltoztatásokkal, hirtelen indulások és megállások
- lépcsőn járás utánlépéssel, először felfelé, majd lefelé, később váltott lábakkal az előbbi sorrendben
- felmászás, lemászás és a gyermek méretének megfelelő akadályok feletti átmászás, átbújás
- emelés, leengedés, hordás, tolás, húzás
- egylábon egyensúlyozás, függő helyzetben lefüggés
- ugrás, ugrálás, szökdelés először egy lábon, majd két lábon, felugrás, leugrás
- ütés, rúgás, lökés, gurítás, két kézzel és egy kézzel alsó dobás, felső dobás, elkapás, hajítás, vetés
- zenére, ritmikusan végrehajtott mozgások, hajlítások, lendítések, forgások, hengeredés”[18]

A fenti listában szereplő mozgások elsajátításában hatalmas szerepe van az utánzásnak és a beszéd fejlődésének. Ahogy alakulnak ezek a mozgásformák, és fejlődik a beszéd, a gyerekekben nagyjából három éves korra kialakul az én-tudat és olyan változások indulnak meg a további fejlődésében, melyek lehetővé teszik az önállóvá válását.

[18] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 173.old.

c) óvodáskor

„A fejlődés a csecsemőkor kezdeti koordinálatlan, diszharmonikus mozgásaitól halad a koordinált és harmonikus mozgás irányába."[19] A gyerekek eljutnak a feltétlen reflexes rúgkapálástól a szándékos, célirányos, majd később az akarati, céltudatos mozgásformákig. Olyan mozgásformákat sajátítanak el ebben a korban, mint az úszás, biciklizés, rollerezés, valamint megfelelő nevelés és minta segítségével szintén ebben az időszakban alakul ki a gyerekekben a sporthoz való pozitív hozzáállás, valamint maga az igénye a mozgásra.

A mozgásformák elsajátítása segíti az értelmi fejlődést is. Erre a korcsoportra jellemző, hogy könnyebben jegyeznek meg olyan tárgyakat, amiket valamilyen cselekvéshez köthetnek. Óvodás kor elejére még az a jellemző, hogy a cselekvés irányítja a gondolkozást, mivel ebből alakul ki a beszéd és maga a gondolkozás. Mire azonban eljutunk az óvodás korszak végére ez a kapcsolat felcserélődik és a gondolkozás veszi át az irányítást a mozgás/ cselekvés felett.

Az ovis korú gyerekekre jellemző, hogy egy – egy cselekvés közben kommentálják, mondják folyamatosan, mit csinálnak. Minél összetettebb egy cselekvés, annál többet beszélnek, mintegy megmagyarázva önmaguknak a folyamatokat. Ezt nevezzük hangos gondolkozásnak (külső beszédnek). „A belsővé vált beszéd (a belső gondolkodás) alapján kezd kialakulni az iskolaérett gyermekben a céltudatos, gondolkodással irányított, előre elképzelt (tervezett) befejezésre törekvő, motivált akarati cselekvés."[20]

Az óvodás korú gyermekek szüleinek és a velük foglalkozó pedagógusoknak, edzőknek az elsődleges feladata, hogy megszerettesse a gyerekekkel a mozgást, hiszen ebben a korszakban mind a személyiség, mind a gondolkozás és így az értelmi fejlődés alapja is a mozgásformák tanulása, a mozgás folyamatos gyakorlása fejlesztése. Ezt játékokkal lehet a legkönnyebben elérni, mivel az ovis korú gyerekek imádnak játszani (szerepjátékokban utánozzák a felnőtteket).

Ahhoz, hogy egy óvodást iskolaérettnek nevezzenek nem csak a fizikai fejlettség bizonyos fokát, hanem az értelmi, érzelmi érettség egy adott fokát is el kell érnie.

[19] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 1673.old.
[20] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 175.old.

Például a tér és időészlelésének ekkorra ki kell alakulnia, csakúgy, mint az emlékezési képességeinek is.

d) kisiskoláskor

Mivel éppen ez a korcsoport dolgozatom vizsgált alanya, ezért ebben a pontban csupán címszavakban említem meg fejlődési fontosságát és sajátosságait, hogy a következő alfejezetben részletezhessem.

Amit elöljáróban itt megemlítek, az az, hogy kisiskolásnak nevezzük a hat és tíz éves kor közti gyerekeket. Ekkor következik be az első fizikai változás, ebben a korban ismerik meg a tárgyakat elvonatkoztatva a cselekményektől, valamint jellemzi a szó szerinti tanulás, a feladattartás.

Képes másfél órát eltölteni figyelve egy adott feladatra, azonban még az analitikus gondolkozása alacsony szintű, szókincse még erősen hiányos. Ennek az életkori szakasznak a végére jut el ahhoz a fejlődési lépcsőhöz, amikor fizikuma átesik a második nagy alakváltozáson.

e) serdülőkor

Ennek a korcsoportnak a határai nem egyértelműek. Nagyjából 11 és 12 (akár 13) éves korban kezdődik és hozzávetőlegesen 17 éves korban ér véget. Azonban erre a korcsoportra már kifejezetten elmondható, hogy egyénenként változik a serdülőkor eleje és vége. Ez a korszak a nemi érés ideje, amikor a legnagyobb biológiai változásokon mennek át a fiúk és a lányok. „ Ezt a változást, amit második megnyúlási fázisnak, második alakváltozásnak is neveznek, a következő jellemzik: testmagasság- és testsúlygyarapodás, a növekedési impulzus nem egyidőben hat a test egészére.”[21]

Bár a nemi érés beindul, az idegrendszerrel együtt, de az ingerlés és a gátlás nincs egyensúlyban, az idegrendszer működése labilis. A fiatalok viselkedését érzelmei befolyásolják, gyakran szélsőségesek megnyilvánulásaik. Éppen ennek az érzelmi felfokozottságnak köszönhetően feladattartásuk romlik, kapkodóvá válnak.

A tárgyi világ megismerése immár nincs előtérben, a fiatal sokkal inkább figyel önmagára, jellemzően ebben a korban fordulna befelé magukba. Megjelenik a feltűnni

[21] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 182.old.

vágyás a viselkedésükben, ugyanakkor a szégyenérzet is. Ez is mutatja, hogy mennyire a végletek korszaka ez.

„A produktív képzeletük és a logikus, illetve kritikai gondolkodásuk intenzíven fejlődik, ami a megnövekedett vitakézségüket is táplálja.”[22] Szüleik helyett inkább korosztályuk-beli társaikkal töltik az időt, kis csoportokba szerveződnek.

Nincs egyszerű dolga a serdülőkkel foglalkozó pedagógusoknak, oktatóknak, mivel erős kritikával szembesülnek az oktatottak részéről. Fontos számukra, hogy az őket tanító megjelenése megfeleljen elvárásaiknak, ugyanakkor az emberséges magatartást is pozitívan értékelik. Talán az egyik legnagyobb buktatóköve az edzői munkának ebben a korban, az hogy nem fogadnak el mindent tekintélyelv alapon, hanem igénylik a következetes szabálytartást. Amennyiben a szabályokat az edző is következetesen betartja, úgy könnyebben fogadnak el tőle utasításokat, hiszen példával jár előttük, példaképpé válik.

Egy másik eszköz a figyelmük és jobb szó híján az engedelmességük elnyerésére, az ha bevonjuk a fiatalokat a munkába és közös célokat alkotunk. Sokkal lelkesebben végeznek el olyan edzésterveket, melyeknek a megalkotásában ők is részt vettek, mint az olyanokat, amiket csak „rájuk erőltetnek”.

Sporttevékenységek során figyelembe kell venni, hogy mozgásuk még darabos, sok esetben esetlen, koordinálatlan. Bár könnyen sajátítanak el mozgásformákat, szenzomotoros koordinációjuk és fizikumuk éppen ebben az időszakban nagy változásokon esik át, így ügyetlenkednek. Ezt szégyenlik, és erre az érzésre nagyon figyelnie kell a velük foglalkozó oktatónak, hogy átsegíthesse őket a szégyenlősségen, frusztráción. A folyamatos kudarcélmény könnyen elüldözheti őket a sporttól, ezért fontos, hogy sok lehetőségük legyen sikerélményeket gyűjteni.

f) ifjúkor

16 és 22 éves kor közt beszélünk ifjúkorról. Ebben a nagyjából 6 évben eltűnnek a diszharmóniák, fizikailag inkább jellemzi az energia felesleg a korosztályt. Éppen ezért akár tanulásról, akár munkáról beszélünk, az energia felesleget általában sportban vezetik le. „Általános jellemzők között említhetjük az aktív, ösztönkiélő szándékukat”[23],

[22] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 183.old.
[23] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 184.old.

valamint azt, hogy mindenfajta ingerre gyorsan reagálnak. Ez egyben gyors mozgást is jelent.

Bár érdeklődésük rendkívül sokrétű – minden érdekli őket – ebben a sokrétűségben ott rejtőzik a veszélye a felületes ismeretszerzésnek.

Megváltoznak életkörülményeik is, hiszen sok esetben azok, akik felsőoktatásba kerülnek kiszakadnak a családi környezetből a kollégium miatt, vagy éppen a tanulmányok mellett végzett munka miatt. Változik a szociális hálójuk, törekednek az önállóságra, családjukkal lazul a kapcsolat.

Ennek a korcsoportnak a sportolói már tudják milyen szerepet és feladatoka vállalnak szívesen, azonban az elismerés igénye már más formát ölt, mint az ezt megelőző korcsoportnál. Nehezen viselik a közönség előtti, ceremóniális dícséretet. Sokkal többet számít egy elismerő kézfogás, hátveregetés.

g) fiatal felnőttkor

A fiatal felnőttkor 22 évtől egészen 40 éves korig tart. Ebben a korban már a sport mellett olyan dolgok is lekötik a sportolót, mint házastárs, család, munka, hivatás. Így maga a sport egy olyan tevékenység számára, ahol úgymond kikapcsolhat, kiszakadhat a mindennapi „taposómalomból”. Ezek a sportolók a reális visszajelzést, a szaktudást és az észérveket várják edzőjüktől.

„Magatartásukban a szokások és a meggyőződések fokozatosan megállapodnak.”[24] Éppen ezért nagyon nehéz egy sportpályafutást átalakítani, adott esetben megszakítani. Ugyanakkor éppen az élet többi területe egyre inkább komplikáltabbá teszi az idő kérdését. Változnak a prioritások, és a sport egyre inkább háttérbe szorulhat. Itt rengeteget segít, ha a társ, család támogató környezetet biztosít a sportolónak.

h) felnőttkor

A felnőttkor virágkora a következő 20 év (40-60 között), hiszen ebben a húsz évben a leginkább alkotóképesek az emberek. Alkotóképeségünket ekkor már az is segíti, ha gyermekeink önállósultak és nincsenek rászorulva a folyamatos felügyeletünkre.

[24] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 186.old.

Sport szempontjából ekkor már az edzések intenzitását csökkenteni kell, mivel a szervezet terhelhetősége is csökken.

i) időskor

A következő 10 évet tekintjük idős kornak, ami azonban nem jelenti egyértelműen a fizikai vagy szellemi leépülést. Ennek a kornak a legnagyobb kihívása a nyugdíjazás, ami egy olyan életmódváltozást hoz az emberek életébe, amire fel kell készülni. Változik a napi rutin, változnak a feladatok. A felesleges érzet okozza ekkor a legtöbb pszichikai problémát. A fizikális változások normál esetben nem hirtelen jelentkeznek, hanem fokozatosan, folyamatosan. „Ebben az életkorban fokozatosan lassúbbodnak a reflexek, veszítenek rugalmasságukból az izmok, csökkennek az ízületi kiterjedések, gyengül a látás és a hallás, és csökken az erőnlét és az állóképesség."[25]

Ebben a korban a rekreációs sporttevékenységeket már alaposan meg kell tervezni, az egyénhez kell igazítani.

j) öregkor és aggkor

Ez már az 70 év feletti korosztály csoportja, amikor a pihenés, elszámolás időszaka kezdődik. Aktív sportról ebben az korban már nem beszélhetünk, csupán kedvtelésekről, mint túrázás (ha az egészségi állapot megengedi), sétálás.

Ezt a kort jelentősen meghatározza a magány érzése, amit nehezíthet egy betegség is.

2.2. Életkori sajátosságai a junior korosztálynak

A hat és tíz éves kor közötti időszakot, amikor az első komolyabb fizikai átalakuláson megyünk keresztül. Ez a „megnyúlás fázisa, amely a testrészek méretarányának a harmonikus testalkathoz közelít."[26]

Mivel ebben a korban már képesek vagyunk gondolatainkkal irányítani cselekedeteinket, erre a korszakra a legjellemzőbb a feladattartás képessége, vagyis képesek vagyunk, a gyerekek képesek hosszabb időn át koncentrálni egy feladat elvégzésére.

Ebben a korszakban a színek dominanciáját az észlelésben felváltja a formáké, vagyis a dolgokat, amikkel kapcsolatba kerülnek képesek önálló tárgyakként kezelni. Ez

[25] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 187.old.
[26] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 179.old.

sportoktatás szempontjából annyit jelent, hogy könnyebben utánoznak le mozdulatsorokat. Ami viszont nehezítheti az oktatást, az az, hogy ebben a korban a gyermekek nem képesek a túl gyors vagy túl lassú ütemű mozgásokat leképezni, utánozni. Azonban a közepes tempójú mozgást könnyedén elsajátítják.

Az iskolai oktatásnak köszönhetően javul az emlékezőképességük, fejlődik a szószerinti emlékezés. Az, hogy tanulásuk még leginkább mechanikus jellegű leginkább annak köszönhető, hogy még nem tudják elkülöníteni a lényegest a lényegtelentől, a szókincsük még fejletlen, alacsony szintű az analítikus (ami csak az iskolai oktatás során alakul ki) gondolkozásuk és ennek megfelelően a tananyagok megértése is hiányos.[27]

Érdekes megkülönböztetés a fiúk és a lányok közt, hogy a kisiskolás korban a tárgyak megjegyzése a fiúknak, míg a szavak megjegyzése a lányoknak okoz kevesebb gondot. Ha az iskola első három évfolyamát vizsgáljuk, elmondhatjuk, hogy az elsősök kevésbé, míg a harmadikosak már fokozottan tudnak koncentrálni, figyelmük nem terelődik el könnyedén.

A korszak elején a jelenségeket szubjektív szinten magyarázzák meg maguknak, majd 9-10 évesen már megértik a mechanikai magyarázatokat is. „ A testnevelés és a sport mozgás anyagának elsajátításához feltétlenül segítséget jelent, ha a szülő és a testnevelő tanár az adott kor értelmi szintjének megfelelő mechanikai oksági viszony értelmezésével párosítja bemutatását. „[28]

Szintén fontos az oktatás szempontjából figyelembe venni a vágyak, igények tárgyának változását. Míg eddig a korig leginkább tárgyias volt a kivánságok alapja (kislabda, baba, csoki), addig kisiskolás korban már megjelennek a szociális vágyak is (elismerés a csoportban, tanár/szülő dícsérete).

A kisiskolásokkal foglalkozó oktatónak nem szabad figyelmen kívül hagynia azt a tényt, hogy ebben a korban az önértékelés, és mások értékelésének egyik meghatározó alapját a külső jegyek adják a gyermek számára. Ilyenek lehetnek a fizikai megjelenés, erő, bátorság, ügyesség.

Amennyiben jól tervezik meg az oktatást, akkor 10 éves korukra a gyerekek képesek lesznek a mozdulatokat összekötni egyszerűbb mozdulatsorokká. „A gyermek egész munkája önállóbbá, alkotóbbá válik. Önállóan tervez, el tudja mondani, és meg

[27] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 179.old.
[28] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 180.old.

tudja valósítani cselekvésének tervét."[29] A kisiskoláskor végére eljut arra a szintre, amikor már nem igényli egy – egy feladat bemutatását, hanem képes szóbeli instrukciók alapján is elvégezni a gyakorlatokat. Mire eljutnak a 9-10 éves korszakra a gyerekek megérkeznek a második nagy fizikai átalakulás stádiumának küszöbére, amikor teljesítőképességük maximumát tudják produkálni. Ekkor a legügyesebbek.

Ezt az ügyességet kell kihasználni és megfelelően motiválva a sport és az egészséges életmód irányába vezetni.

[29] Dr. Stuller Gyula: Pszichológia és sport; 181.old.

3. Sport egészségügy

3.1. A gyermek és serdülőkor életkori sajátosságai

Ahhoz hogy biztonságosan, a balesetek lehetőségét minimálisra csökkentve tudjunk sportot, kiváltképp harcművészetet oktatni, tisztában kell lennünk az általunk oktatottak életkori sajátosságaival.

Ezalatt egyaránt érthetjük a lelki és a fizikai adottságokat, sajátosságokat is, melyek minden életkorban eltérőek.

Amikor gyermekekkel foglalkozunk különösen fontos tisztában lennünk fizikai jellemzőikkel, hiszen ebben a korban rengeteget fejlődik, változik szervezetük, amit nehéz különválasztani a rendszeres sportolás pozitív fizikai hatásaitól.

Mielőtt részleteiben megvizsgálnám a gyermek, illetve serdülőkori fizikai sajátosságokat, röviden nézzük át az emberi test fejlődését mozgástanulás szempontjából.

Születés után az újszülött és a csecsemőkor fő jellemzője az alvás és a vegetatív funkciók működése. Ebben a korszakban a mozgás még nem tanítható, a fejlődés egyénenként eltérő ütemű. Nem is annyira a tanításon van a hangsúly ekkor, hanem azon, hogy a csecsemő kapjon megfelelő teret az újonnan megtanult mozgások akadálymentes gyakorlására.

Három éves korig gyorsan fejlődik a test és egyben az elme is, hiszen ebben az időben tanul meg a gyermek beszélni is. Így gondolkozása is fejlődik, ami alapját képezi a mozgástanulásnak.

A három és hat év közti időszakban a fejlődés nem lassul. Ebben a korszakban az alapmozgások játékos elsajátítása a cél. Ezek a következők : futás, ugrás, rúgás, dobás. „ A tervszerűr mozgástanulás már óvodás korban megkezdődhet és az iskolában a tananyagba beépítve folytatódik.”[30]

Hat és tizenkét éves koruk közt a gyerekek egyre többfajta sportban, mozgástípusban próbálhatják ki magukat. Ebben a nagyjából hat évben a mozgáskoordináció javítása a legfontosabb feladata a nevelőnek, oktatónak. Olyan sportokat érdemes kipróbáltatni ebben a szakaszban, mint az úszás, modern gimnasztika vagy a leginkább ügyességre alapozható tornagyakorlatok. Érdemes figyelni arra, is hogy minél szélesebb mozgáskultúra elsajátításával kezd (atlétika, úszás, torna). Ezek

[30] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 239.old

adhatnak neki olyan alapot, ami segíti később a sportágak közti választásban, hiszen kipróbálta magát és ügyességét. Ezután következhet a sportági specifikáció tizenkétéves kor felett.

A pubertás kort el kell különítenünk lányoknál (12-14 éves kor) és fiúknál (13-16 éves kor). Ezt követi nagyjából 20 éves korig a posztpubertás szakasz. Ezeket az életkori szakaszokat érdemes együtt vizsgálni, hiszen itt talán a legnagyobb az egyéni fejlődési ütem szórása. Az nem kétséges, hogy jelenlegi világunkban a javuló életfeltételek hozományaként a fejlődés üteme is felgyorsult. Azonban egyénenként változó, hogy ki mikor csatlakozik be ebbe a fejlődésbe. Általánosan elmondható, hogy a nemi érés előbb elkezdődik mindenkinél függetlenül a nemtől, mint egy-két generációval korábban.

Itt már megfigyelhető, hogy a naptári életkor és a biológiai életkor erősen eltér egymástól, akár egy – két évet is. Azonban az eltérés ellenére is elmondható, hogy a serdülőkorban lévő test a legalkalmasabb arra, hogy gyorsan és más korcsoportokhoz viszonyítva könnyebben elsajátítsa a különböző sportágak szabályait, mozgás formáit. Ebben a korban könnyen, játékosan tanulnak, amellett, hogy már megértik a szabályokat, és vállalják azt is, hogy egy- egy feladat több fizikai erőfelhasználást igényel. Ennek az energiának köszönhetően az oktató munkájában hangsúlyosabbá válhat (és kell is hogy az legyen) a játékosság és a tudatosság elve.

A gyerekek mozgástanulásának vannak jól felismerhető jellemzői, mint a kisebb sérülési hajlam, vagy a kisebb félelemérzet.

A kisebb sérülési hajlamot kiegészíti a gyors regeneráció is, ami egy esetlegesen bekövetkezett baleset után rövid időn belül lehetővé teszi a sportba való aktív visszatérést. Minek köszönhető ez a gyors folyamat? Leginkább annak, hogy gyermekkorban a szervrendszer sokkal rugalmasabb, éppen ezért a sérülési hajlam kisebb. Ha az iskolai körülményekre vetítjük ezt le, akkor megfigyelhető, hogy ahogy növekednek a gyerekek egyre gyakoribb a fiúk körében a sérülés, ugyanakkor a gyors sejtregenerációnak köszönhetően a csontok gyorsabban összeforrnak, a sebek gyorsabban gyógyulnak.

Ezt a képességet kiegészítendő a gyermekkorban sokkal könnyebben tanulnak meg új mozgásformákat, mint később a sportolók. „ Öt éves kor után már alig alakulnak ki új, alapvető mozgásformák, a meglévők viszont csiszolódnak.”[31] Minél korábban

[31] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy;240 old.

sajátítják el az alapvető mozgásformákat, később annál nagyobb spektrumú mozgáskultúrára tehetnek szert. Ennek megfelelően, ha valamelyik alapmozgásforma megtanulása elmarad, akkor az később vagy nehéz, vagy egyáltalán nem lehetséges pótolni.

Maga a mozgástanulás, úgy működik mint egy jó bemelegítés, vagyis a fejhez közeli, törzscentrikus szabályozást igénylő mozgások az elsők, amiket elsajátítunk, majd az évek haladtával következnek a perifférikusabb folyamatok.

Ahogy azt feljebb említettem a mozgástanulás jellemző vonása gyermekek esetén a kialakulatlan veszélyérzet. Ezt annak a ténynek tudhatjuk be, hogy még nem alakult ki az képességük, hogy felmérjék a kockázatot, így vállalják olyan mozgásformák elvégzését is, amit idősebb társaik már nem akarnak elvégezni.

A gyermekkori mozgástanulás egyik kiemelt jellemzője, hogy játékosan könnyebben tanulnak és ennek megfelelően nehezen viselik az egyhangú, monoton gyakorlatokat. Szakaszolva az életkort elmondható, hogy az egyensúlyellenőrzés képessége 6-10 éves korra alakul ki teljesen, így ebben a szakaszban már lehet olyan mozgásformákat oktatni, melyek a végtagokat is egyre nagyobb spektrumban vonják be a feladatokat. Szélesedik a mozgásformák köre, melyeket megtanulhatnak. A korszak utolsó szakaszában (9- 10 éves korban) be lehet vonni a gyerekeket a sportjátékokba, mivel gyorsan tanulnak meg feladatokat amennyiben jó vizuális mintát kapnak. Ha ezeket a jellemzőket figyelembe vesszük, akkor az oktatandó mozgásformákat megtaníthatjuk, úgy, hogy a tanulási folyamat ne legyen egyhangú, hanem játékos és a gyerekek számára élvezetes.

Miközben oktatjuk az új mozgásformákat legyen szó bármilyen korcsoportról sosem szabad szem elől tévesztenünk, hogy vannak a testre, szervezetre ártalmas gyakorlatok, amiket kerülni kell. Ez fokozottan igaz a gyermekekre, hiszen a csontosodás még folyamatban van ebben a korcsoportban (lányoknál 19-20 éves korra, fiúknál 20-21 éves korra fejeződik be a folyamat!), ezért a nagy terheléssel járó gyakorlatok hatására a csontok akár deformálódhatnak is. Ha nem tudatosan van összeállítva a gyermekek számára a feladatsor, akkor később komoly izületi-, és csontpanaszokat észlelhetnek a sportolók. Azonban a csontokon kívül ügyelni kell például a vérnyomás-csökkentés, növelés következményeire is („a préseléssel járó statikus gyakorlatok hirtelen és

nagymértékben növelik a vérnyomást, amit a fiatal szervezet rosszul tűr”[32]), ezért a súlyzós gyakorlatok ebben a korcsoportban nem ajánlottak.

A következőkben röviden nézzük meg milyen élettani sajátosságokkal rendelkezik az általunk vizsgált korcsoport és mi az a biológiai háttér, amit figyelembe kell vennünk, amikor oktatjuk, eddzük őket.

Ennek a korcsoportnak jellemző a szervezetére,” hogy a keringési és légzési teljesítőképessége gyorsabban fejlődik, mint az izomzat tömege, így a fejlettebb keringés és légzés könnyebben kiszolgálja a kisebb tömegű izomzatot.”[33]

Amikor serdülőkorban elkezd nőni a testsúly, az izmok is fejlődésnek indulnak. A fiataloknál a az állóképesség az ami a legjobban fejleszthető a kondicionális képességek közül. „Ezt támasztja alá az a tény is, hogy a fiúgyermekek relatív testsúly-kilogrammra vonatkoztatott aerob (lábjegyzet!!) kapacitása azonos a felnőttekével, míg a lányoké kicsit magasabb, mint a felnőtt nőké.”[34]

Bár élettani szempontból a sportolás nem befolyásolja a testmagasságot, az elmondható, hogy a korán érő fiatalok kevesebb edzéssel több teljesítményre képesek. Így figyelnünk kell, hogy a későn érők ne kudarcként éljék meg „lemaradásukat” és meg kell találnunk azt a motivációt, amivel tovább sarkalhatjuk őket a fejlődésre. A testmagasság mellett serdülőkorban a testarányok is változnak. Ezt leginkább a lányoknál lehet megfigyelni, akiknél a testmagasság mellett a zsírtömeg is megnő, gátolva őket bizonyos sportágak gyakorlásában, ahol a sovány testalkat komoly előnyt jelent. Ezekben az esetekben fokozottan kell figyelni a táplálkozási zavarok kialakulására.

Ahogy azt már feljebb is említettem a kerülendő gyakorlatok kérdésénél a csontok fejlődése ebben a korszakban zajlik és igazából fiatal felnőtt korban ér véget. Ezért mindenfajta fizikai aktivitás kifejt valamilyen hatást a csontozatra és a csontok ásványi anyag tartalmára. Ez a hatás megfelelően összeállított gyakorlatok esetén fejlesztő és nem káros, azonban ha az élettani jellemzőket figyelmen kívül hagyva állítunk össze feladatokat, akkor olyan fokú negatív hatást érhetünk el a fejlődő csontozatban, ami később komoly egészségügyi problémákat okozhat. Ezt elkerülendő nem szabad túlterhelni a fiatal szervezetet, ami különösen bonyolult feladat, hiszen a fáradtságot később érzik, mint a felnőttek. Ezzel párosul az a tény, hogy a gyerekek dehidrációs

[32] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 241.old
[33] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 241.old
[34] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 241.old

hajlama sokkal erősebb a felnőttekénél, vagyis többször kell ivó szünetet beiktatni, egy-egy edzésbe.

Az élettani jelenségek mellett befolyásoló tényező a gyermek sportoktatásában a fejlődéslélektani állapotuk is. Pszichés szinten fontos, hogy ne kezdődjön túl korán a versenyeztetés, hiszen a változó pozitív és negatív visszajelzések felboríthatják az amúgy is labilis lelki egyensúlyukat. Ezért fontos megtalálni az optimális mennyiségét és minőségét az edzéseknek.

Mindezt kiegészítendő érdemes a választott sport megkezdése előtt egy sport alkalmassági vizsgálatot elvégezni, hogy kiderüljön alkalmas-e a gyermek fizikuma, pszichés állapota az adott sport gyakorlásához. Miután elkezdődik a fejlesztés, edzés érdemes a szülőknek, edzőnek, sportorvosnak együttműködve figyelni a gyermek egészségügyi állapotában beálló változásokat.

Ez utóbbi természetesen elsősorban a professzionális sportoló nevelése esetén meghatározó, azonban véleményem szerint egy hobbisport esetén is érdemes a folyamatos megfigyelés, főképp gyermekkorú sportolók esetén.

3.2. Sportsérülések, sportártalmak és kialakulásuk lehetséges okai

„ A sporttevékenység közben létrejövő kóros elváltozásokat, melyek panaszokat okoznak, illetve a sportolót akadályozzák tevékenysége végzésében, két nagy csoportra osztjuk:

1) Sportsérülések
2) Sportártalmak

Mindkét esetben egészségkárosodás lép fel! „ [35]

3.2.1. A sportsérülések

„ A sportsérülés a sporttevékenység során hirtelen, gyakran egyetlen behatásra kialakuló egészségkárosodás. „ [36] Ez csupán egy megfogalmazása a sportsérülések definíciójának. A legáltalánosabban elfogadott szempontok a sportsérülések leírásánál a következőek: a tevékenység intenzitásának, mennyiségének drasztikus csökkenése egy behatás után; amennyiben orvosi segítségre van szükség, vagy hosszabb kezelésre;

[35] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 275.old
[36] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 275.old

illetve azt is sportsérülésnek nevezzük, amikor szociális vagy gazdasági következményei vannak egy sérülésnek.

Nem szabad figyelmen kívül hagyni azt sem a sportsérülések kategorizálásánál, hogy a kevésbé súlyos, avagy túlterhelésből adódó sérüléseket a sportolók hajlamosak házilag kezelni, így azok nem jutnak el arra a szintre, hogy szakember lássa el őket.

Egy részük sportágspecifikus (teniszkönyök), más részük nem köthető sportághoz. Amennyiben a statisztikai adatokat vizsgáljuk elmondhatjuk, hogy egyre több a sportsérülés és ezek közül is a leggyakoribb az alsó végtagokat érintő sérülés.

A sportsérüléseket csoportosíthatjuk aszerint mennyi időre korlátozzák a sporttevékenységet. Eszerint lehetnek enyhék (1-7 nap), közepesen súlyos (8-21 nap) és súlyosak (több mint 21 nap, vagy tartós károsodás).

Amikor gyermekeket oktatunk, nem felejthető el a korcsoportjukra specifikusan jellemző, veszélyérzet nélküli mozgás, és csontozatuk törékenysége. Elmondható, hogy viszonylag kevesebbet sérülnek, mint felnőtt társaik, valamint testük köszönhetően fejlődési folyamatainak gyorsan regenerálódik is. Így véleményem szerint a gyerekekre kevésbé jellemző a sportsérülés, mint a sportártalom, ami viszont milyensége miatt nagyobb veszélyt jelent rájuk.

3.2.2. Sportártalmak

„ A sportártalom a sporttevékenység hatására lassan kialakuló egészségkárosodás.”[37] Általában túlterhelés, avagy nem megfelelő terhelés következménye, hogy létrejön. Szintén általánosan elmondható, hogy sportághoz kötöttek és megfelelő kezelés nélkül tartós károsodást okozhatnak.

Milyen ártalmakról beszélhetünk leginkább? Olyan ínhüvelygyulladásokról, íngyulladásokról, ízületi kopásokról, fáradásos törésekről kell tudnunk, amik sokéves, rendszeres sportolás során felgyülemlett apró sérülésekből, illetve a folyamatosan növekvő terhelésből adódnak. Kezelésüket nehezíti, hogy amikor kialakulnak nem okoznak komolyabb panaszokat, illetve a panaszok bemelegítés hatására csökkennek és a sportoló nem veszi komolyan testének jelzéseit.

[37] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 276.old

Ahhoz, hogy felismerjük a sportártalmakat kifejlett testtudat szükséges, ami egy gyermekben nincs még kialakulva, ezért mind az edzőnek, mind a szülőnek fokozott felelőssége figyelni a kis sportolókra, hogy még idejében felismerjék a jeleket, amiket aztán szakember felügyeletével kezelni kell.

3.2.3. Sportelváltozások

„ A sportelváltozás a sporttevékenység hatására lassan kialakuló szervi elváltozás, melynek nincsen egészségkárosító hatása! „[38]

Nem okoznak panaszokat és nem is kell miattuk felfüggeszteni a tevékenységet. Mire is kell sportelváltozás alatt gondolni. Például a bőrkeményedésre, ami alapvetően nem akadályozza a sportolót és nem is okoz panaszokat. Ezek az elváltozások a folyamatos terhelés folyamán egy – egy adott izomcsoporton figyelhetők meg, ami a fokozódó terheléshez alkalmazkodik. Az elváltozások jellegzetesek, ámde nem kórosak.

3.2.4. Az edző felelőssége

Ahhoz, hogy sérülések történjenek edzések alkalmával egyaránt hozzájárulnak külső és belső tényezők. Ezek csupán felsorolás szintjén:

Külső tényezők:

- létesítmény
- sportszer
- ruházat, felszerelés
- sporttárs
- meteorológiai tényezők
- teljesítményfokozó szerek (Ez utóbbit a vizsgált korcsoportnál sem lehet kizárni, hiszen ez a korosztály már hozzáfér, és sajnos igényli is például az energia ital fogyasztását, amit nyugodtan nevezhetünk összetevői miatt tudatmódosító szernek.)

Belső okok:

- a mozgató- és mozgásszabályozó rendszer hibás mechanizmusa
- pszichés tényezők

[38] Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita: Sportegészségügy; 277.old

- életkor
- életmód

Ha ezeket a tényezőket figyelembe vesszük láthatjuk, hogy a junior korosztály esetében a legtöbb kiküszöbölhető edzői munkával és mondhatni a teljes listát kipipálhatjuk, ha edző és szülő között megvan az a fajta együttműködés, melynek során a gyermek egészséges fejlődése, balesetmentes sportolói fejlesztése a cél.

Mivel az oktató az a személy, aki megtervezi, irányítja és koordinálja a sportolók munkáját, ezért fontos külön beszélnünk a felelősségéről is. Amennyiben az edzésterv alkalmazkodik a sportoló fiatalok sajátosságaihoz, figyelembe veszi mind életkori, mind egyéni jellemzőiket, úgy a közös munka eredményes lesz. A legeredményesebb edzéstervek azok, melyekhez nem kell betűre pontosan ragaszkodni, hanem szabad mozgásteret enged mind a sportolónak, mind az edzőjének. Nem lehet elsiklani a pedagógiai tapasztalatokon, amik azt mondják, hogy egy tanterv / edzésterv alkalmazkodik a körülményekhez.

Tegyük fel, hogy egy minimum 16 fős csoportra számítunk és tervezünk egy adott edzésre. Megtervezzük a gyakorlatoka, kire mennyi egyéni időt fordítunk, milyen páros, csoportos gyakorlatokat fogunk végezni. Majd az edzés elején derül ki, hogy adott napon csupán 6-an tudnak jelen lenni az edzésen. Így az edzéstervet helyszínen kell változtatni, átszabni a csoportra. Figyelembe kell venni olyan tényezőket is, hogy az adott 6 oktatottból, ki milyen habitussal rendelkezik (jól bírja a drilleket, folyamatosan mozogna, esetleg nehezére esik huzamos ideig koncentrálnia). Ahhoz, hogy a megfelelő csapatdinamikát felépítsük az adott edzésen ezekre a helyzeti sajátosságokra is figyelnünk kell, hogy elkerüljük az esetleges baleseteket.

Mi az amit mindenképpen figyelembe kell venni, hogy ne kövessünk el módszertani hibát az edzésterv összeállításánál? A mindenkori csoportunk életkori sajátosságaival kell tisztában lennünk, érdemes követni a mindenkori didaktikai alapelveket, fel kell mérni és folyamatosan figyelemmel kísérni a sportolóink fizikai állapotát, felkészültségüket, alkati és pszichikai tulajdonságaikat.

4. HEMA oktatás junioroknak

4.1. Nemzetközi gondolatok a pedagógia alkalmazásáról a HEMA oktatásában

4.1.1. Roger Norling – történeti áttekintés, módszertan

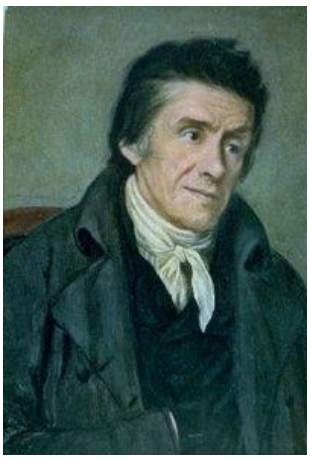
Roger Norling 2014-es cikksorozata a HEMA pedagógiáról egy átfogó munka, ami a különböző pedagógiai iskolák, az oktató – oktatott kapcsolat bemutatásával, valamint az optimális környezet kialakításával foglalkozik.

Norling a Göteborgi Történelmi Vívóiskola tagja, és kutatásaiban, oktatásában leginkább Meyer tanításaira koncentrál, valamint a hosszúkard mellett dussack és alabárd kutatásai is ismertek.

Az első érdekes kérdés, amit felvet, az a HEMA oktatók pedagógiai háttere. Mivel a történelmi vívás iránt érdeklődők összetétele nagyon vegyes, az oktatói összetétel is ennek megfelelően alakul. Vagyis nem mondható el minden HEMA oktatóról, hogy rendelkezik tanári háttérrel, így bizonyos esetekben másképp látja az oktatási folyamatokat. Mivel a HEMA oktatása nem merül ki a technikák átadásában és gyakoroltatásában, hanem a középkori világgal is igyekszünk megismertetni az oktatottakat, ezért nem elég a technikai tudás. A pedagógia módszertanának ismerete segít abban, hogy felkeltsük az oktatottak figyelmét és ne csak a sport szeretete által vonzzuk be őket a HEMA világába.

Norling szerint, ahhoz, hogy igazán hiteles oktatók legyünk, elkötelezett diákoknak kell lennünk és nem csak a mesterek tanításait kell tanulnunk, hanem a sporttal kapcsolatos tudományokban is jártassá kell válnunk. Ha az elméleti tudást magunkévá tettük, jöhet a kérdés: Milyen a jó oktató? Irányadó vagy példakép? Norling véleményes szerint inkább az előbbi.

Ahhoz, hogy az elméleti módszertant közelebb hozza a hétköznapi emberhez, Norling rövid összefoglalót ad azokról az úttörő munkát végzett alkotókról, akik a mai pedagógiát és ezen belül is a sportpedagógiát meghatározzák. A testnevelés oktatásának történetében a 18. századig nyúl vissza, az azt megelőző korszakról csupán annyit említ, hogy az általánosan oktatott sportok a vívás, birkózás, lovaglás és a tánc voltak.



Az első nevek közt említi **Johann H. Pestalozzi** (1746-1827) svájci tanárt, aki korának oktatásügyi reformere volt. Pestalozzi elmélete szerint az ember közösségi lény és mint ilyen, akkor tanul leginkább, ha az oktatott tananyag életközeli és gyakorlatias. A tanárt mint útmutatót képzelte el és napi egy óra testnevelést írt elő programjában.

A „testnevelés nagyapja" Johann C.F. GutsMuths(1759-1839) német oktató, aki elkezdett hangsúlyosan figyelni az izmok fejlesztésére. A „kültéri" gyakorlatokat korhoz kötve csoportosította és tanulóiról részletes fejlődési naplót vezetett.

A testnevelés atyja,GutsMuths tanítványa Friedrich L. Jahn (1778-1852). Szerinte a testnevelés és a sport nem csak a fizikumot, hanem a morált és a hazafiságot is erősíti. Ezért hozta létre a Testnevelési egyesületet (Turnverein). Ő fejlesztette ki az izmok erősítésére a gyűrű, rudak és párhuzamos rudak használatának rendszerét.

Dániában a Katonai Testnevelési Intézet igazgatója volt Franz Nachtegall (1777-1847). Az Intézet volt Európában az első, ami specifikusan testnevelő tanárokat képzett. Szintén GutsMuths hatására tevékenykedő testnevelő

tanár volt, a Dán Testnevelési Társaság alapítója. Gyakorlatait szinte teljes egészében példaképétől GutsMuthstól vette át. Ezek voltak a kötélmászás, egyensúlyozás, kötélhúzás, ugrás, stb.

Végül az egyik legkiemelkedőbb,Pehr Henrik Ling (1776-1839) svéd pedagógus.

Európa több országában is tanított, majd a Lund-i egyetem vívómestere lett. Öt évig tanult a Nachtegall féle Katonai Testnevelési Intézetben, majd tapasztalataira hivatkozva hirdette, hogy a rendszeres sporttevékenység jó hatással van az egészségre. A fentebb említett Jahnnal szemben a harmonikus mozgást részesítette előnyben, mely az egész testet megmozgatja. Hatását jelzi, hogy munkássága befolyásolta a későbbi harcművészet-oktatást, így a HEMA oktatást is. Gyakorlatait csoportokban hajtották végre, az oktató példáját követve, fontos volt a ritmus és a koordináció. Foglalkozásaiban megtalálhatjuk a bemelegítés, az elemekre bontott munka és a lenyújtás folyamatát, amit a mai napig elengedhetetlen részének tekintünk edzéseinknek.

Norling a testnevelés fejlesztői után a pedagógia és a pszichológia kiemelkedő alakjai közül említi meg azokat, akik közvetlen köthetőek a testnevelés fejlesztéséhez. Ilyenek például Piaget, Vygotsky, Freinet, Montessori.

Jean Piaget (1896-1980) svájci pszichológus a tapasztalaton keresztüli tanulást hirdette,

szakterülete a fejlődés/fejlesztés, kognitív fejlődés volt. Elméletének lényege, hogy a diák ne a tanítót utánozza, hanem a gyakorlatokon keresztül fejlődjön a felfogóképessége és a tapasztalatain keresztül tanuljon. A tanulási folyamatot mind a pozitív, mind a negatív visszajelzés, megerősítés segíti.

Lev Vygotsky (1896-1934) szovjet pszichológus volt. A kulturális és történelmi pszichológia atyja. Elmélete szerint a fejlődés és a gondolkodás a szociális környezetben végzett gyakorlatokból építkezik, valamint mindenki a saját ritmusában sajátítja el, és tapasztalja meg a tudnivalókat. Azok feldolgozásában pedig sokat segít az önoktatás és a közösségi kommunikáció.

Célestin Freinet (1896-1966) szintén a tapasztalati tanulást hangsúlyozza. Fontosnak tartja, hogy tényleges eredményeket alkossunk, amiben segít a csoportos kísérletezés és a tapasztalatokon keresztüli tanulás, akár tanulmányi kirándulásokon is. Kiemeli a kooperatív tanulást, mint módszert. Személyes taapasztalatok szerzése, közös alkotás, a diákok kíváncsisága. Ezek azok a részletek, amire az oktató alapozhatja az oktatást.

Maria Montessori (1870-1952) alapkoncepciója, hogy a diák szeretne tanulni, és fejlődni, ezért ha hagyjuk szabadon dönteni, akkor a tanulási folyamat magától megtörténik. Oktatásában Montessori különös hangsúlyt fektetett a kreatív, alkotó feladatoknak, gyakorlatoknak.

Felmerül a kérdés, hogy ezeket az elméleteket hogyan köthetjük a HEMA oktatásához?

Mivel az emberek természetüknél fogva kíváncsiak, ezt a tulajdonságot lehet leginkább felhasználni az edzéseken. Feltételezhetjük, hogy az oktatottak azért jönnek el egy-egy edzésre mert kíváncsiak. Edzéseink egyik célja, hogy gondolkozó harcművészeket képezzünk, amit segít a tapasztalati tanulás.

Ahhoz, hogy a természetes kíváncsiságot megragadjuk az oktatottakban szükséges az oktató személyisége. Norling véleménye szerint az oktató útmutató legyen, ne példakép. Mégpedig azért mert, maga a HEMA egy kihalt harcművészet feltámasztását tűzte ki céljául. Mivel a forrásokat nem könnyű megérteni, értelmezni, így a személyes tapasztalat, a félrefordítások, a fizikai határok befolyásolják, mit és hogyan tanítunk. Ezért az oktató csak irányadó a tudás eléréséhez.

Lényeges az oktatás individualizálása folyamatosan figyelembe véve az oktatottak képességeit, érdeklődését. Ideális esetben az oktatás igazodik az oktatottakhoz, azonban a csoportos tanítás miatt épp ezt a legnehezebb elérni. A csoportok nagysága is befolyásolja a tanítás minőségét. Bár a közvetlen egyszemélyes oktatást sokan előnyben részesítik, esetünkben, a csoportban való képzés segíti az oktatottakat abban, hogy képesek legyenek mással is együtt dolgozni az oktatójukon kívül, egymástól is tanulva.

Mivel a HEMA-nak speciális nyelvezete van, ezért a szaknyelv használata kiemelten fontos a tananyag megértésében. A definíciókat, forrásokat mindenki másképp értelmezi, ezért fontos, hogy az oktató kiemelje a tananyag különböző aspektusait. A szaknyelv akkor válik igazán érthetővé, ha mozgáshoz kötjük. Minél több érzékszervet vonunk be a tanulásba, annál könnyebbé válik annak elsajátítása. Amikor harcművészetet tanulunk, használjuk a hallást, látást, érintést, szaglást. Ezek együtt segítenek megjegyezni, később felidézni mozdulatokat, meneteket, valamint lehetővé teszik az oktatott aktív részvételét a tanulási folyamatban. Erről részletesebben Richard Marsden írt cikkében. Saját edzéseinken is törekszünk az érzékszervek általi tanulás maximális kihasználására, hiszen a technikák bemutatása mellett (látás), mindig elmondjuk azok funkcióját, idegen nyelvű nevét, akár azt is hol alkalmazták (hallás). Miután látták és hallották az oktatottak a feladatot, a cél bevonni őket, vagyis, kézbe veszik kardjaikat (érintés) és elkezdik gyakorolni a mozdulatokat. A szaglást, mint információ közvetítő érzékelést mutatja be Norling. Ehhez azt hiszem elég csak annyit hozzáfűzni, hogy a legtöbb (én egészen biztosan) tagunk, amikor megkapja, első fémkardját a markolatbőrt megszaglássza, majd jön az első kardtisztítás, és a WD40 illata bevésődik a tudatba.

Egyes dolgok kontextusba helyezése és áttekintése segíti az egyéni koncepciók megértését. Az oktatónak segítenie kell a diákokat, abban, hogy lássák a nagy képet, ugyanakkor az alapelveket is megértsék. Ilyen például a taktikai, stratégiai alapelvek használata a vívásban, a biomechanizmus és a fegyver mechanikájának ismerete, akár egy-egy technikához kötve. Szintén érdemes történelmi kontextusba helyezni harcművészetünket, hogy az oktatottak lássák milyen viszonyban állt harcművésztünk a kor társadalmával.

Az inspiráló környezet megteremtése sokban befolyásolja az oktatás sikerességét.Norling megközelítésében az oktatáshoz megfelelő környezet a csoport összetételétől, nyitottságától indul és eljut egészen odáig, hogy maga a terem középkori hangulatban van berendezve, kiállított fegyverekkel, kinagyított nyomatok képeivel.

A cikkben többször is megjelenik az edzésnapló, mint segédeszköz. A szerző szerint nem csak az oktatónak érdemes lejegyezni az oktatottak fejlődését, de nekik is segít ha önmagukról, párbajaikról leírják a tapasztalatokat, felismeréseiket.

Ahogy egy iskolai osztályban, úgy egy edzőcsoportban is megjelenik a kooperatív tanulás. Ez akkor is működik, ha azonos szinten álló edzőtársak gyakorolnak egymással, illetve ha eltérő szintűek. Utóbbi esetében nem csak a kezdő tanul a haladótól, hanem a haladó szintű oktatott is tanul abból, ahogy elmagyaráz egy technikát, menetet. Szintektől függetlenül kijelenthető, hogy akkor sikeres az oktatás, ha a felek képesek eredményesen együtt dolgozni. Ez az eredmény viszont nem mindig kell, hogy pozitív legyen. Abból is tanulunk, ha párba kerülünk egy nehezebb partnerrel, akivel jobban kell összpontosítani, hogy kijöjjenek a technikák.

A tanulás, megértés utolsó fázisaként Norling a beépítést nevezi meg. Ezalatt azt érti, hogy egy képességet mesterszintig fejlesztünk. Mivel mindenki másképp használ egy-egy tanult technikát, ezért nagyon fontos, hogy mindenki saját személyiségéhez igazítsa a tanultakat, hogy eredményesen tudja használni. Ezt a tanácsot a szerző Meyertől kölcsönözte, kihangsúlyozva, hogy a technikák beépítéséhez az ösztönös mozdulatok közé sok idő kell. Ennek az időnek a tartama hangsúlyosan különbözik személyenként.

Norling a cikksorozat utolsó részében az oktatót veszi górcső alá, és fogalmazza meg saját véleményét az oktatói szerepkörről, valamint egyfajta kompetencia listát ad meg, aminek érdemes megfelelni a sikeres oktatás érdekében. Fontosnak tartja, hogy erős inspirációt adjon az oktatottak számára. Ezt leginkább úgy lehet elérni, ha mi magunk is szenvedélyesen szeretjük azt, amit csinálunk. Fontos, hogy a csoportját

formázza az oktató, támogassa az edzéseken kívüli közösségi programokat, megismerje tanítványait. Ez utóbbi lényeges a differenciált oktatás szempontjából. Érdemes olyan kapcsolatot kialakítani a csoport tagjaival, mely egyértelművé teszi, hogy az oktató bár közvetlen, jó hangulatú edzéseket tart, mégis ő az irányító. Ezt a szerepet különösen fontos hangsúlyossá tenni a harcművészetek oktatásakor, hiszen fokozottan megjelenik a sérülések veszélye, amit az oktató tekintélye képes drasztikusan csökkenteni. Mindenképp érdemes saját személyiségét megmutatni és használni, ettől lesz hiteles az oktató.

Fontos a következetesség, nyitottság. Van, hogy néhány „rutinosabb" oktatott ellazsálna egy feladatot, amit nem lehet megengedni, mert befolyásolja a többieket is. Ki kell alakítani a csoportban egy olyan szintű bizalmat, hogy merjenek a csoport előtt kérdezni. Veszélyes is lehet, ha egymástól kérdeznek, hiszen egy rosszul értelmezett technika vagy menet később balesetet is okozhat. Ugyanakkor az ötleteiket nem szabad azonnal elutasítani.

A HEMA oktatásával kapcsolatban ugyanúgy elmondható, hogy érdemes folyamatosan fejlesztenie magát az oktatónak, mint bármilyen más oktatási tevékenységnél. Ismerni behatóan a tananyagot, ez az elvárható minimum. De ezen kívül erősen javasolt, főképp haladó szintű oktatottak tanításánál, ha utánajár a tananyag kiegészítésének, plusz gyakorlatok kialakításának, hiszen ezen a szinten már akadnak kérdések. Ugyanakkor senki nem született lexikonnak, így nem jelent „arcvesztést" ha bevallja az oktató, hogy van olyan dolog, amit még nem tud.

A technikai és fizikai oktatás mellett érdemes figyelmet fordítani az elméleti oktatásra is. Mivel nem vagyunk eredeti szerzői a vívókódexeknek, így az oktatottak fel csupán interpretációk sorát tudjuk közvetíteni. Hogy ki tudják alakítani a saját véleményüket a technikákról, érdemes elérhetővé tenni a forrásokat számukra, avagy az elérési utakat megosztani velük.

Ami pedig kiemelten fontos egy edzés megtartásakor: MOZGÁS. A technikák, menetek gyakorlással rögzülnek. A gyakorlások során kitűnik, hogy mindenki másképp mozog, fiziológiai adottságainak megfelelően. Alapvetően nem lehet azt mondani, hogy egy mozdulat csak akkor jó, ha pontosan utánozza az oktatóét. Harcművészetről lévén szó, a technikák csakis akkor működnek, ha szándék van bennük. Itt viszont ki kell emelni a kontroll szerepét is. Egy-egy ütésbe annyi erőt és agressziót vigyen mindenki, amit még tud kontrollálni.

4.1.2. Marsden – érzékszervek általi motiválás

Richard Marsden cikkében az unalmat, annak okait és elkerülési technikáit, valamint a motiválás fontosságát taglalja. Hangsúlyozza, hogy a legnagyobb tudással rendelkező oktatók nem feltétlenül a leghatékonyabb tanárok. Amikor az oktatott már nem aktív résztvevője az eseményeknek, akkor már az unalom fázisában van.

Ahhoz, hogy aktívan részt vegyen az oktatásban, tanulásban minimum 2 érzékszervét stimulálni kell. Marsden szerint, mivel érzékszerveink segítségével dolgozzuk fel a kapott információkat. Ebben a kérdésben hasonló a véleménye, mint Norlingnak.

Bár a legegyszerűbb módja az információ közlésnek a beszéd, ugyanakkor talán a legkevésbé effektív tanulási módszer a hallás. A verbális ismeretátadás rövidtávon működik, azonban mozgásoktatás esetén az oktatottat rövid időn – kb. 5 percen - belül be kell vonni a foglalkozásba. Vagyis, amikor a hallást bevonjuk az oktatásba, a magyarázatok, történetek ne legyenek túl hosszúak, hogy a hallgatóság könnyebben tudja kötni a bemutatott technikákhoz. Ehhez elég lehet az edzés elején pár perc, amikor összefoglalva elmondjuk mi lesz az adott edzés tematikája, mire készüljenek. Emellett a technikák bemutatása előtt/közben is magyarázzuk mit is látnak, mit csinálunk, illetve, hogy adott technikának mi a funkciója. Ennél kicsit hosszabb időt vesz igénybe, amikor elméleti oktatásként heraldikai alapokat ismertetünk a csoporttal, címerkészítés előtt állókkal.

Amikor HEMA oktatásról beszélünk elengedhetetlen a demonstrációk alkalmazása (látás általi tanulás). A meneteket mozdulatokig érdemes lebontani, és magyarázattal együtt bemutatni. Így már két érzékszervet stimulálunk. Azonban még így is fennáll a veszélye annak, hogy csupán a nagyobb képet látják át az oktatottak, a finom részleteket nem.

A legtöbb érzékszervet akkor vesszük igénybe, amikor aktívan részt veszünk egy feladat elvégzésében. Amikor „csináljuk” nem csak nézzük és hallgatjuk a feladatot / menetet, vagyis kézbe vesszük a kardot, megérintjük, ezzel újabb érzékszervet bevonva az oktatásba. Ebben az esetben kiemelten fontos az aktív iránymutatás, a kisebb –

nagyobb hibák javítása. Éppen ezért az oktatóra ezesetben nagyobb feladat hárul, mivel meg kell osztania figyelmét az oktatottak között.

Marsden a cikk zárásaként három kifejezést hangsúlyoz: Mondani – Mutatni – Csinálni. Ezt a hármas módszert egyszerre alkalmazva lehet sikeres oktatást végezni.

4.1.3. Preto – taktikai képességek fejlesztése

Luis Preto cikke az oktatásmódszertanra és a „mit oktassunk" témakörre fókuszál. Mivel Preto maga is tanár a civil életben így munkáját és hobbiját össze tudta kötni. Véleménye szerint fegyvernemtől függetlenül a taktikai képzés fontos eleme a harcművészetek oktatásának. PretoJogodoPaut oktat, azonban nem idegen számára a HEMA sem, így a két harcművészet oktatásában keresett párhuzamokat eltéréseket. Ilyen eltérés például a két harcművészet oktatásában, hogy a HEMA-ban a kéziratok interpretációja okoz problémákat (melyik a hiteles, melyik nem), míg a JdP-ban a már rendszerbe foglalt tananyag minél eredményesebb oktatása, vagyis a „hogyan".

Preto a taktikai képességek fejlesztését emeli ki, mint hasonlóságot a két harcművészet között. A cél, hogy új koordinációs képességeket sajátítsanak el az oktatottak és ezeket szabadpárbajokban, párbajokban, csatákban alkalmazni tudják. Preto elvégzett projectje 5 részre bontható, ami segíti a taktikai érzék fejlesztését.

1) Hogyan lehet használni az eszközök, ellenfél erősségének ismeretét, és a távolság felmérését, kihasználását párbaj közben.
2) A támadó és védelmi eszközök rendszerezése, ismertetése.
3) A megfelelő védekező eszközök kiválasztása a távolság, hatótávolság, rizikó faktor ismeretének fényében.
4) A harc különböző fázisainak rendszerezése, minden változóval és azok kezelésével együtt.
5) Versenyhelyzetben és eredeti kontextusba helyezett vívás közti különbségek bemutatása.

4.2. HEMA oktatás itthon junioroknak

A hazai HEMA junior - képzés 7 évet ölel fel. Ezalatt a hét év alatt 8 és 14 éves kor közötti gyerekek jelentkeztek edzésre, akik között a 10 és a 12 évesek voltak nagyobb arányban. Vagyis elmondható, hogy nem közvetlen az iskolaérettség első szintjén álló korcsoport, hanem azok 5. és 6. osztályosok, akik már képesek a hosszabb feladattartásra, félelemérzetük még csak kialakulóban, fizikai teljesítőképességük csúcsán állnak.

Ha megragadják a figyelmüket, akkor képesek kitartóan „dolgozni" az edzéseken. Fontos megemlíteni, hogy ez a munka esetükben mindig játékos. Ez a korcsoport játékokon keresztül gyorsan, könnyedén sajátít el mozgásformákat. Érdekesség képpen megjegyezhető, hogy a játékos tanulás, készségfejlesztés idősebb korban is hatékonyan alkalmazható.

4. Ars Ensis Junior edzés Győrben

5.. Ars Ensis Kezdő edzés, Budapest

Ahhoz, hogy az oktatásuk sikeres legyen figyelembe kellett venni mind biológiai, mind pszichikai jellegzetességét ennek a korosztálynak. Vagyis figyelembe kell venni, hogy rövidebb a koncentrációs idejük, mint idősebb társaiknak. Ezért érdemes az edzéseket megszakítani szünetekkel, hogy ihassanak, szusszanjanak, majd folytathassák a játékot.

Hogy mennyire volt sikeres, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy jelenleg is van olyan tagja az egyesületünknek, aki juniorként ismerkedett meg a hosszúkardvívással és a lovagi élettel. Ez az ismerkedés ahogy azt feljebb többször is említettem, és nem lehet eléggé kihangsúlyozni játékokon keresztül történik. Ezek a játékok lehetnek képesség fejlesztő gyakorlatok, fogócskák, de csaták, párbajok is, ahol el lehet játszani a sérülést, fel lehet venni egy lovag személyiségét (fehér, fekete, sárga, zöld lovag játéka, földelés pl.) A játékokat vihetjük tovább az idősebb korcsoportoknak is, hiszen számukra ezek azok a percek, amikor lazíthatnak az edzés folyamán. A kicsik számára a játék tanulás, a nagyobbaknak a játék a pihenés, de mindenképp összekötő szál a két korcsoport között.

6. Ars Ensis Junior edzés Győrben

7.. Ars Ensis Junior edzés Győrben

8. Ars Ensis Kezdő edzés, Budapest

A csoportokra nem volt jellemző a lemorzsolódás, sem a hiányzás (hiányzókkal mondhatni az éves influenza. járvány idején kellett számolni), aktívan rendszeresen jelen voltak az oktatottak az edzéseken. Mivel kisiskolásokról beszélünk mondhatni természetes, hogy a szülők is megjelentek az edzéseken (megnéztek egyet, kettőt, majd mikor a természetes féltés érzete elmúlt már csak elkísérték és edzés után várták a csemetéket).

4.3. Hema oktatás külföldön junioroknak

Külső konzulensem Francesco Perciballival váltott email-es kérdezz – felelek eredményeképpen megtudtam, hogy Olaszországban is komoly szinten foglalkoznak junior korosztályú és fiatalabb gyerekek oktatásával.

Elmondása szerint a tavalyi (2016-2017-es) tanévben három iskolai osztálynyi, vagyis 70 gyerekkel indítottak csoportokat. Ezeket az osztályokat 2018 januárjában folytatták, kihagyva egy félévet.

Ahogy említettem nem csak a szigorúan vett junior korcsoportot, hanem az óvodásokat is befogadták, hiszen legfiatalabb tagjaik 5 évesek voltak. Itt megjegyezném, hogy a görög HEMA oktatásban is volt nemrégiben egy kezdeményezés, ahol 5 éves óvodás csoportnak tartottak bemutató órát, mini edzést, tehát elmondható, hogy a vívás oktatása, konkrétan a HEMA oktatása és az utánpótlás keresése egyre inkább nyit a juniorok korcsoportja felé Európában. Ehhez kellenek a korcsoporttal foglalkozni képes szakemberek véleményem szerint, de legalábbis, fel kell készíteni az oktatókat arra, hogy olyan korcsoporttal foglalkoznak, akiknek mondhatni speciális oktatási igényeik vannak.

Bár az idősebb (tinédzser) korcsoportból nem ritka, hogy néhányan alkalmasak a felnőttekkel való együtt edzésre, a junior korosztályt el kell különíteni az idősebbektől. Francesco csoportjai külön edzenek, elválasztva az idősebbektől.

Csakúgy mint a győri edzéseken, Rómában is a junior képzés alapeleme a játék. Az edzések 80-90%-a a karddal való játékból áll és nincs konkrét edzés. Ami eltérő, hogy az órák 50 és nem 90 percesek, megszakítva pihenőkkel, illetve 10 perces történelem előadásokat is hallgatnak a kicsik egyfajta felvezetőként a játékra.

5. Összefoglalás

Összegzésképpen elmondanám, hogy dolgozatom nem teljes, csupán egy átmeneti lépcsőfok a Scholler 3-as dolgozatom és a majdani Provosti dolgozatom között. Éppen ezért fel is vet bizonyos kérdéseket, melyeket a következő években igyekszem megválaszolni, keretbe foglalni.

Hogyan lehet hatékonnyá és mind a szülők, mind a gyerekek számára élvezetessé, csábítóvá tenni a HEMA- edzéseket?

Milyen pedagógiai eszközöket lehet és kell alkalmazni ennek a speciális korosztálynak az oktatásában? Ki alkalmas junior oktatónak? Milyen hatással van egy oktató a személyiségük kialakulására? Ki alkalmas junior oktatottnak?

Utóbbi kérdésekre már dolgozatomban igyekeztem válaszolni, hiszen a sportpedagógia tudomány eredményeinek ismerete, módszereinek alkalmazása az egyik alappillére nem csak a junior, hanem egyáltalán bármilyen sport oktatásának. Ez kiegészül egy mondhatni minimális szintű pszichológiai ismerettel (minél több és mélyebb ez az ismeret annál egyszerűbb az oktató dolga), egészségügyi alapismeretekkel, valamint magával a HEMA ismeretével, a tradíciók ismeretével.

Tulajdonképp egy HEMA oktató, bizonyos szempontok szerint ugyanannak a kritérium rendszernek kell hogy megfeleljen, mint bármelyik tanár. Gondolok itt a szakmai tudásra, az általános DE magasfokú műveltségre, nyitottságra, pedagógiai módszertan ismeretére, és arra az igényességre, ami folyamatos önfejlesztésre sarkallja. Azonban sosem szabad elfeledkezni a saját személyiségünkről sem, hiszen az adja meg oktatói szerepünk talapzatát. Ha kisiskolás korú oktatottjaink vannak hatványozottan érződik a saját személyiségünk hatása az ő személyiség fejlődésükre, de ezt a hatást ugyanúgy kifejtjük az idősebb oktatottakra is. Éppen ezért nem hátrány, ha az oktatott tisztában van magával, stabil önismerettel rendelkezik, hisz akkor tudja kihozni magából a maximális teljesítményt, amiből aztán leginkább tanulói profitálnak.

6. Források:

6.1. Bibliográfia:

Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia 2011, Dialóg Campus Kiadó,

Michael Cole – Sheila R. Cole: Fejlődéslélektan – Második átdolgozott kiadás, Osiris Kiadó, Budapest, 2003 (470 -690. old: Iskoláskor, Serdülőkor fejezetek)

Dr. Ábrahám Attila, Forgács Anita : Sportegészségügy – Jegyzet, Fitness Akadémia, 2002

Tóth József: Sportszervezés – jegyzet, Fitness Akadémia, 2002

Forgács Anita: Edzéselmélet – jegyzet, Fitness Akadémia, 2002

Dr. Kis Jenő; Dr. Gombocz János: A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai – jegyzet, Fitness Akadémia, 2001

6.2.Internet:

Richard Norling:

- **http://hroarr.com/hema-pedagogics-part-1-the-pedagogics-pioneers-the-role-of-a-hema-teacher/**
- **http://hroarr.com/hema-pedagogics-part-2-the-implications/**
- **http://hroarr.com/hema-pedagogics-part-3-how-to-create-a-good-learning-environment/**

Richard Marsden:

- **http://hroarr.com/bored-students/**

Luis Preto:

- **http://hroarr.com/from-what-to-teach-to-how-to-teach-a-coaching-contribution-for-the-hema-of-the-xxi-century/**

http://www.thearma.org/Youth/Youth.htm#.Wiz9A9ThCeU

https://hu.wikipedia.org/wiki/Johann_Christoph_Friedrich_GutsMuths

https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Muller_Anetta-Racz_Ildiko-Aerobic_es_fitnesz_iranyzatok/ch08.html
https://hu.wikipedia.org/wiki/Kurt_Lewin

6.3. Képek:

http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html#d5e81

Ars Ensis Junior edzések, Győr

Ars Ensis Kezdő edzés, Budapest

Ars Ensis Edzőtábor 2016

Ars Ensis Haladó edzés, Budapest