

**Módszertani foglalkozások hátrányos
helyzetű fiatalokkal foglalkozó testnevelők
és pedagógusok számára**

Szeged, 2014.

Összeállította
Dr. Bóka Ferenc
Dinya Eszter

A szerkesztésben közreműködött
Alattyányi István

Módszertani foglalkozások hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó testnevelők és pedagógusok számára

BEVEZETÉS

A szociálisan érzékeny társadalmak egyik fontos célkitűzése az esélyegyenlőség biztosítása minden tagja számára az élet minden területén, így az egészségügyi ellátásban is különösen a valamilyen okból hátrányos helyzetben élőknek.

Hátrányos helyzetűek mindazok az egyének, illetve az általuk alkotott csoportok, közösségek (részpopuláció) akik, vagy amelyek valamilyen mértékben az adott társadalom átlagától, „épségétől” eltérnek, biológiai-szomatikus, szellemi-lelki és szociális szempontból, vagyis valamilyen humán funkció zavaruk van. Azokat, akiknek többféle hátránya van egyszerre, halmozottan hátrányos helyzetűeknek nevezzük (pl. hajléktalan és drogos vagy alkoholista, fogyatékos gyerek- egyszülős családi ellátás stb.). A társadalom feladata és a demokrácia fokmérője, hogy milyen segítséget nyújt prevenció, rehabilitáció és reintegráció terén intézményesített formában a hátrányos helyzetűeknek, illetve az e státus elkerülésére. A közgondolkodás mutatója, mennyire toleráns a hátrányos helyzetűekkel (értelmi, mozgás- és érzékszervi sérültek, vallási, etnikai különbségekkel, a hajléktalan, más szexuális irányultságú stb. emberekkel).

A hátrányos helyzet nem magánügy, hanem a társadalommal való kommunikációban (járás, beszéd, hallás, munkaképesség, fedélnélküliség, aktivitás stb.) jelenik meg. Egyértelműen családi, közösségi, társadalmi ügyé vált. A fogyatékoság főleg a környezeti hatásokra, ártalmakra (pl. baleset, munkahelyi ártalom, környezeti ártalom: terratogén, sugár, vibrációs, zaj, vegyi anyagok stb.) alakul ki, veleszületett vagy szerzett módon jelenik meg. A hátrány az átlagos szociális szerep betöltésére való egyéni képtelenséget jelenti.

A 1993.évi LXXIX. közoktatásról szóló törvény 121.§-a tartalmazza az értelmező rendelkezéseket: A 14. pont szerint hátrányos helyzetű gyermek, tanuló: az, akit családi körülményei, szociális helyzete miatt a jegyző védelembe vett, illetve aki után rendszeres gyermekvédelmi támogatást folyósítanak.

Ktv. 121. § 14. hátrányos helyzetű gyermek, tanuló: az, akit családi körülményei, szociális helyzete miatt a jegyző védelembe vett, illetve akinek rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre való jogosultságát megállapította.

Gyvtv. 5. § n) veszélyeztetettség: olyan - magatartás, mulasztás vagy körülmény következtében kialakult - állapot, amely a gyermek testi, értelmi, érzelmi vagy erkölcsi fejlődését gátolja vagy akadályozza.

Pl.: Rosszabb életkörülmények. Művelődési hátrányok. Szülők alacsonyabb iskolázottsága. Egészségügyi okok. Család nem megfelelő szerkezete, működése. Az átlagostól eltérő támogatásra szorulnak, de megfelelően működő prevenció esetén a családjukban hosszú távon megtarthatók.

Személyiségfejlődését nagy valószínűséggel fenyegeti valamilyen károsodás: Az énefejlődésben, a szocializációban, a magatartásban, az értékorientációkban, az igény szintben, az aktivitás vonatkozásában.

A veszélyeztetettség okairól

- Környezeti ok
 - Család – Családszerkezet
 - Nevelési hiányosság
 - Erkölcsi fejlődést veszélyeztető környezet
 - Lakásviszonyok
 - Családon kívüli negatív hatás
- A gyermek személyiségében mutatkozó ok
- Anyagi ok
- Egészségügyi ok
- Egyéb ok

A problémás család ismérvei:

Érzelmi kötélek hiánya. Zavarok a család biztonságos érzelmi bázisként való működésében. Szülői modellek hiánya, vagy súlyos torzulása. Feszültségek leküzdésének, kezelésének zavarai. A szülők közötti interakció hiánya, vagy torzulása. Hiányos vagy eltorzult kommunikációs háló a családon belül. Nevelési eljárások hiánya vagy éppen túlzott alkalmazása.

Titoktartási kötelezettség?

„A pedagógus, illetve a nevelő és oktató munkát segítő alkalmazott az óvoda vezetője, az iskola, kollégium igazgatója (vezetője) útján - a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló törvény 17. §-ára is tekintettel - köteles az illetékes gyermekjóléti szolgálatot haladéktalanul értesíteni, ha megítélése szerint a gyermek, a kiskorú tanuló - más vagy saját magatartása miatt - súlyos veszélyhelyzetbe kerülhet vagy került. Ebben a helyzetben az adattovábbításhoz az érintett, illetve az adattal kapcsolatosan egyébként rendelkezésre jogosult beleegyezése nem szükséges.” (Közüktatási törvény, 2. számú melléklet)

Mentorprogram

Az oktatási tárca esélyegyenlőségi stratégiájának részeként 2005 óta működik a hátrányos helyzetű fiatalok felsőfokú tanulmányait elősegítő esélyegyenlőségi program. A program célja az érintett fiatalok felsőfokú tanintézménybe való bekerülési esélyeinek növelése, a követelmények sikeres teljesítése és a későbbiekben a munkaerőpiacon való elhelyezkedés lehetőségének bővítése. A program több elemet tartalmaz:

- a szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok felsőfokú tanintézményekbe a felvételi eljárás során kedvezményekkel való bejutásának biztosítása

- az érintettek számára a Mentorprogram segítségével a felsőoktatási intézménybe történő beilleszkedés megkönnyítése, a lemorzsolódás lehetőségének csökkentése

A felvételi eljárás során alapképzésre, egységes, osztatlan képzésre, felsőfokú szakképzésre, mesterképzésre történő jelentkezéskor "előnyben részesítéssel" többletpontokban részesülhet a felvételiző fiatal, ha: Hátrányos helyzetű felvételiző (25 pont), halmozottan hátrányos helyzetű felvételiző (50 pont), fogyatékkal élő felvételiző (50 pont), illetve gyermekgondozás esetén (50 pont).

Fogyatékoság: A lentebb felsorolt fogyatékosaggal élő felvételizők minden esetben 50 többletpontra jogosultak.

Hallássérültek: Hallássérültnek nevezzük azokat a személyeket, akiknek hallásküszöb értéke mindkét oldalon a beszédfrekvenciákon 40 dB felett van, és ezt audiológiai állomás igazolta. A hallássérültek lehetnek nagyothallók és siketek. A féloldali halláscsökkenéssel rendelkezők nem minősülnek sajátos nevelési igényűnek.

Látássérültek: Látássérültnek nevezzük azokat a személyeket, akiknek látássérülése legalább 67%-os. Súlyosabb formája a vakság, enyhébb formája a gyengénlátás. A meghatározás minden esetben a kétszemes látásteljesítményre vonatkozik, tehát ha a vizsgált egyén egyik szeme teljesen ép, akkor nem számít látássérültnek.

Mozgássérültek: A mozgássérülés lehet veleszületett, esetleg a születés folyamán, akár a későbbi életszakaszban vagy baleset következtében létrejött károsodás, melyek gyakori jellemzője a bénulás, a görcsös túlmozgás, a vétaghiány, beszédzavar, melyeket egyéb sérülések is kísérhetnek.

Beszéd fogyatékoság: A beszédakadályozottság egyik legjellemzőbb jele, ha hiányzik vagy torzul a hangzó beszéd, zavart lesz a kiejtés, megváltozhat a beszédhangok színezete is. Jelentősen változhat a beszéd ritmusa, ami maga után vonja a dadogás-hadarást. Később ezek a nyelvi problémák leggyakrabban a nyelv írásbeliségében fordulnak elő, mint diszlexia, diszgráfia. Ugyancsak súlyos beszéd fogyatékoság a motoros diszfázia, szenzoros diszfázia.

Autizmus: Az autizmus egy idegi-fejlődési rendellenesség, ami csökkent mértékű társadalmi kapcsolatokban, kommunikációs képességekben, abnormális viselkedési és érdeklődési mintázatokban nyilvánul meg

Megismerés és viselkedésfejlődési rendellenességgel élők: A teljesség igénye nélkül néhány fontosabb és ismertebb részterület kiemelhető: olvasási zavarok (diszlexia), írási zavarok (diszgráfia), helyesírás zavarok (diszortográfia), számolási zavarok (diszkalkúlia), viselkedési zavarok (pl. hiperaktivitás, figyelemzavarok stb.).

Néhány gondolat a hátrányos helyzetű gyermekekkel foglalkozóknak: Sajátos helyzetükre, problémáikra reagálva igyekezni kell mind magát az oktatást, mind az iskola által nyújtott egyéb szolgáltatásokat is ennek megfelelően alakítani. Jelentős szerepet kap a személyes segítségnyújtás, kapcsolattartás, de ez egészen más szerepet tölt be a tanulók és a versenyzők életében. Fontos tényező a gyermekek önismeretének

fejlesztése, a gyakorlati tudás a munkaerő-piaci eredményesség érdekében, illetve alapkompenciáik fejlesztése úgy, hogy fókuszban, a gyakorlati életben való sikeresség álljon, nem csupán a munka megszerzése/megtartása tekintetében, hanem a családi gazdálkodásban, a családi életben egyaránt. Hangsúlyos ezen túl, a tanulás módszertani általános, személyre illetve tantárgyra szabott képzése is, valamint sok esetben a motiváltság fenntartása illetve bensővé tétele. Mindezen szempontok szerint a fiatalok nagyon sokféle, különböző csoportba sorolhatóak, így a pedagógusokat és az edzőket rendkívül nagy kihívások elé állítja a tanítás minden szintjén a differenciálás szükségessége. A tanulók iskolában tartásában nagy szerepet tölt be mindezeket túl a közösségi élet szervezése, elősegítése, a tanulók egymáshoz és az iskolához való kötődésének kialakítása és erősítése. A valahová tartozás élménye nem csupán emocionális szinten alakítja és erősíti a fiatalok motivációját, hanem gyakorlati szempontból is segíti a tanulmányok sikerességét a tanulók közötti jó információáramlást. Nem elhanyagolható az egymás segítése, együtt tanulás, a kialakuló érzelmi kötődések, barátságok, illetve szoros tanár-diák kapcsolatok szerepe sem. A tanulók sikeressége, az oktatásban tartása nagyobb látószögben tekintve társadalmi szempontból is fontos, nem pusztán az iskola számára. Társadalmi szempontból fontos figyelembe venni, hogy az esti oktatási rendszerben szervezett felnőttoktatás célcsoportja a középiskolát be nem fejezett, vagy gyakran el sem kezdett felnőttekből, másrészt a (sokszor elavult) szakmunkás-bizonyítvánnyal rendelkezőkből áll. Többségük családos, így az ő gyermekeik egy része a törvény által alkalmazott definíció szerint is hátrányos helyzetű, míg ha ezt tágabb értelemben tekintjük, szinte mindegyikük szociálisan valamely szempontból hátrányos, nehéz helyzetű csoporthoz tartozik. Sokan régóta munkanélküliek, elváltak, gyermeküket egyedül nevelők, alacsony végzettségükkel is összefügg, hogy legtöbbjük nehéz anyagi körülmények között él, saját maga által is sikertelennek tekintett életút áll mögötte. Nagy arányban küzdenek akár saját, akár családtagjuk betegségével, sokan közülük (akár egyedül) nevelik tartósan beteg vagy sajátos nevelési igényű gyermeküket. Fel kell ismernünk, hogy nem elegendő csupán a tanulók személyes motivációjával, illetve nehézségeivel foglalkoznunk, esetükben nagy szerepet kap a család egészségének megszólítása, hiszen a család támogatása nélkül nem lehetnek képesek tanulmányaik sikeres befejezésére. Ezt felismerve igyekszik az iskola és egyes pedagógusok mind több közösségi programot szervezni, nyílt napokat, családi programokat rendezni, minderre pályázati támogatást is, lehetőség szerint saját forrásokat találni. Maga a tanulási folyamat nagyon differenciáltan mehet végbe, ha azt vesszük elsődleges szempontnak, hogy a tanuló személyisége, valamint önálló cselekvése alapvető szerepet játszik az oktatásban, a tanulási folyamatban. A megfelelő tanulási környezet jellemzője az, hogy már a tanév elején a pedagógus a diákokkal közösen egy megfelelő munkamenetet alakít ki, melyhez tartaniuk kell magukat. A nevelésben tehát nem a tanulás mennyisége, hanem annak a minősége a fontos a diákok számára, valamint a tanárral kialakított kapcsolat, melynek az a lényege, hogy a két fél között kialakuljon egy demokratikus kapcsolat. Nagyon fontos tehát az, hogy milyen a tanárnak a diákkal és az edzőnek a versenyzővel való viszonya. Ezen esetekben, elsősorban az a probléma, hogy a

pedagógusok és az edzők nincsenek megfelelően felkészítve az ilyen helyzetekre, nem kaptak megfelelő képzést. Fontosnak tartom azt is, hogy ebben az esetben, ha lehetséges a pedagógus egyénre szabott feladatokat adjon a tanulónak, differenciáljon, mindenki a saját maga képességéhez mért feladatokat kapjon az órai anyaggal kapcsolatban. A pedagógusok számos megközelítést használnak arra, hogy a tanulót motiválják, mely szoros kapcsolatban áll a kialakított visszajelzési rendszerrel. Sokszor felmerülő probléma a pedagógus értékelésével, ellenőrzésével kapcsolatos. A legtöbb szülő csak a gyermekétől kap információt azzal kapcsolatban, hogy mik történnek az iskolában, mik történnek a tanítási órákon a pedagógussal. Köztudott az, hogy a pedagógus és az edzők azok szakemberek, akik a megfelelő szakmai tudás birtokában állnak a tanulók nevelésével, oktatásával kapcsolatban. Vele szemben a szülő, sokszor akaratlanul is, de egy alárendelt viszonyban találja magát. Ezért nagyon fontos a szülővel tartott kapcsolat milyensége, melyben a gyermekeket körülvevők és foglalkozók közösen oldják meg a felmerülő problémákat és feladatokat. Kiemelném itt a fegyelmezési problémákat, melyek igen sokszor megjelennek ebben a tanulási és akár a sportolási környezetben is. Összességében elmondható, hogy ebbe a csoportba tartozó fiatalokkal akár iskolai és akár iskolán kívüli foglalkozásokon, de másképpen kell foglalkozni. Fontos az itt dolgozó szakemberek részére a megfelelő szakmai felkészültség, az empátia készség, a nagyfokú türelem, a tolerancia készség és természetesen a tapasztalat és a szakmai felkészültség helyes használata.

A JÁTÉKOK

A játék fogalma: A Magyar Nyelv Értelmező Szótára szerint a játék szónak 38 féle jelentésváltozata van. A játék fogalmának meghatározása nem könnyű vállalkozás. A játékot többféle oldalról vizsgálták különböző szempontok szerint. A Pedagógiai Lexikon meghatározása szerint a játék: „az ember és az állatok tevékenységi formája, melyet a munkától és a tanulástól eltérően minden külső céltól függetlenül, magáért a tevékenységéért folytatnak, és melyet örömmel kísérik.”

Detre Pál meghatározása szerint: „a játék olyan tevékenység, melynek közvetlen célja a versenyben a győzelem elérése, illetve valóságos vagy elképzelt cselekmények minél tökéletesebb ábrázolása, megelevenítése. Olyan szabad és anyagi érdekhez nem kapcsolódó tevékenység, mely előre, pontosan megállapított és minden résztvevőre egyformán kötelező szabályok szerint, külön erre a célra szolgáló helyen (játéktér) és időben zajlik le. A játékot mindig különböző érzelmi megnyilvánulások kísérik, melyek további tevékenységre ösztönző tényezőként hatnak.”

A játékok felosztása, fajtái

A pszichológia csoportosítása szerint: érzéki játékok, motoros játékok, szellemi játékok.

A pedagógia csoportosítása szerint: alkotó játékok, konstruktív játékok, szabályjátékok, didaktikus játékok, mozgásos játékok, sportjátékok.

A testnevelés csoportosítása szerint (mozgásos játékok jelentkeznek a legtöbbször): gyermekjátékok, népi játékok, tornatermi játékok, atlétikai játékok, sportjátékok

Számítógépes játékok: Ezeknek a szórakozásra és képességfejlesztésre egyaránt alkalmas játékoknak számtalan változata tekinthető meg a különböző, ezzel foglalkozó világhírű oldalakon. Igénybevételük gyakoriságának, időtartamának eldöntéséhez érdemes átgondolni, mérlegre tenni annak pszichikai, nevelési, egészségmegőrzéssel, valamint a társas kapcsolatok alakulásával kapcsolatos előnyeit és hátrányait. Sajnos napjainkban főleg a fiatalok körében a 21 század drogjának is nevezik. Véleményünk szerint több káros hatása van a fiatalokra, mint hasznos és egészséges, ezért csak korlátozott mennyiségben ajánljuk e játékokat. Példaként kiemelünk két napjainkban igen népszerű játékot.

Xbox Kinect: A Kinect rendkívül újszerű módon kelti életre a játékot és a szórakozást, méghozzá kontroller nélkül. A Kinect megszabadít a technológia béklyóitól, és így kötöttségek nélkül játszhatok. A PlayStation a konzolokhoz létrehozott online rendszer, mely biztosítja az összeköttetést a játékosok között. Egyedül játszani szórakoztató, ám valami még ennél is élvezetesebb – játszani a barátaiddal! Szállj versenybe több millió

felhasználóval a világ minden szegletéből, hagyd hátad mögött riválisaidat, vagy alkoss csapatot barátaiddal, hogy ti legyetek a bajnokok!

Mozgásos játékok felosztása:

Alkotó játékok	Népi játékok	Iskolai játékok	Téli játékok	Játékok vízben	Sportjátékok
Konstruáló Dramatizáló	Énekes- táncos Dramatikus Társas Mozgásos Sportszerű Egységes szabályú	Futójátékok Fogójátékok Sorversenyek Váltóversenyek Küzdőjátékok Tantermi játékok játékok labdával	Hógolyóval Szánkóval Jeges játékok	Sekély vízben Mély vízben	Kézilabda Kosárlabda Labdarúgás Röplabda

Magyarázat

A játék sikerét döntő mértékben a helyes magyarázat biztosítja. A magyarázat a játékhoz szükséges felállásban, a megfelelő játékalakzatban történik. Fontos a tanár helyezkedése.

A magyarázat tartalmát illetően célszerű az alábbi sorrend betartása:

- játék megnevezése
- játék leírása
- a feladatok ismertetése
- a győzelem feltételei, a játék végének meghatározása
- célravezető megoldási lehetőségek, taktikai tanácsok

Az élménypedagógia

A hagyományos értelemben vett játékok mellett egyre népszerűbbek és egyre többet találkozhatunk az iskolákban is az úgynevezett élménypedagógiai játékokkal. Számos előnye mellett igen szórakoztatóak és akár tanteremben is játszhatóak. Különös előnye ezeknek a játékoknak, hogy nagyon jó integráló hatásuk van, így a hátrányos helyzetűek és a fogyatékkal élők is jól bevonhatóak a közösségi életbe, csoportba. E mellett megkönnyíti a tanulók egymás iránti elfogadásának határfokát, és így a hátrányos helyzetűek beilleszkedését. Természetesen mindezt játékon, élményen keresztül, vidámság közepette. Az élménypedagógia azt nyújtja a fiataloknak, amire ebben az életkorban szükségük van: rendhagyó helyzeteket, szokatlan, izgalmas kihívásokat, és lehetőséget ad arra, hogy a rájuk jellemző ingerkeresés biztonságos és szervezett körülmények között valósuljon meg, továbbá közösségteremtő, és ezzel a csapatépítés eszközévé válhat fiatalok és felnőttek számára egyaránt. Kiegészíti mindezt az a hatása is, amely kiegyenlíti a résztvevők közötti különbségeket, legyenek azok finansiálisak, személyiségből fakadóak, vagy akár etnikaiak. A cél elsősorban a fiatalok pozitív életszemléletének és

egyéniségének fejlesztése, mert csak erős személyiség tud nemet mondani. Olyan kapaszkodókat kell nyújtani az ifjúságnak, amelyeket nem éreznek korlátnak, amelyek segítenek számukra az egyre bonyolultabbá váló világunkban történő eligazodásban. Az élménypedagógiai foglalkozások során nem egyénekként, hanem csoportokkal dolgoznak, melynek során az egymás közötti interakcióból tanulnak legtöbbet a tagok saját működésükről és egymásról is. A csoportokkal való munka nemcsak azért elengedhetetlen az iskolákban, mert adva van egy formálisan kialakult csoport, az osztály, hanem azért is, mert az iskoláskorú gyermekek fejlődésének természetes velejárója a csoport (kortárs csoport, referenciacsoport). Minden gyermek különféle közösségek, csoportok tagja; ha ezeknek a csoportoknak a fejlődésére, összekovácsolására tudatosan hangsúlyt fektetünk, az nagymértékben segítheti későbbi munkánkat. Támaszkodhatunk a csoportra az értékek, normák kialakítása és azok betartatása terén is. Ha egy jól funkcionáló csoportban egyetlen csoporttag viselkedik rendbontóan, akkor a csoport kiveti őt magából. Egy számunkra értékes csoporthoz való tartozásért bármit képesek vagyunk megtenni – feltéve, hogy az megéri. Amennyiben a csoport rosszul funkcionál, akkor a hibákat és a provokációkat is fel lehet használni konstruktív módon. A nehézségek megbeszélése vagy a tevékenységek közös megtervezése meghozhatja a pozitív csoportnormákat. A konfliktusok, problémák kezelése helyett a hangsúly az alapvető értékek megteremtésén van, mely preventív faktorként működhetnek egy csoport életében. Az élménypedagógia a frontális módszerek elméleti tudást gyarapító felfogásával szemben gyakorlatias szellemiséget képvisel. Alapja a több érzékszerven keresztül történő tapasztalati tanulás. A jelszó: „Próbáld ki, tapasztald meg, csináld legközelebb még jobban!”

A tapasztalati tanulás folyamata

- Tervezés (a résztvevők szükségletei)
- Megvalósítás (résztvevők döntenek, figyeljük a szavakat, a viselkedést és az interakciókat)
- Értékelés (Mi történt? Mi volt a lényeges? Hogyan tovább?)
- Általánosítás és alkalmazás (tanultak átemelése, hasznosítása)

Vészfék

- V – viselkedés (Hogyan viselkedik a csoport?)
- É – értékelés /cél/ (Melyek a csoport céljai?)
- SZ – fejlettségi szint (Milyen csoportfejlődési szakaszban vannak?)
- F – fizikum (Milyen a fizikumuk? Mit üzen a testbeszéd?)
- É – érzelmek (Lelkileg felkészültek)
- K – készenlét (Boldogulnak a gyakorlattal)

Facilitátor, (tanár, testnevelő) a gyakorlatok közbeni feladatai

- Bátorítás
- A gyakorlatok felfüggesztése

- Szabályok megváltoztatása
- Biztonsági beavatkozás
- Az újraindító gomb megnyomása
- Vitán felüli értékek megértésének kezelése

Feldolgozás tölcser modellje

- Mi történt? (Tekintsük át a végrehajtást több nézőpontból)
- Mi volt a lényeges? (Szűrjük le fontos érdekes információkat)
- Hogyan tovább? (Illesszük be a későbbi élményeinkbe)

Vezetési Technikák

Vezetési stílus	A vezető szerepe	A csoport beleszól?	Végül ki dönt?	Szükséges idő	A csoport magáénak érzi a döntést
Irányító	Parancsnok	Nem	Vezető	Kevés	alig
Konzultáló	Politikus	Igen	vezető		
Demokratikus	Segítő	Igen	többség		
Konszenzusos	Résztevő	Igen	Mindenki	Sok	nagyon

Problémamegoldó ABC

- A (ask) kérdezz! Mi a probléma?
- B (brainstorm) Ötletelj! Milyen megoldások vannak?
- C (choose) Válassz!
- D (do) Cselekedj!
- E (evaluate) Értékelj!

ÉLMÉNYPEDAGÓGIAI JÁTÉKOK

Páros kidobás

A játék menete: A játékosokat állítsuk párokba és a párok egyik tagját jelöljük meg valamilyen jól látható és egyértelmű jelzéssel (pl. mindkét kézfejen egy piros szalag). Ha egyenlő létszámban játszának mindkét nem képviselői, és ez alapján fiú-lány párokat hozhatunk létre, akkor nincs szükség megkülönböztető jelzésekre sem. A páralakítást követően ismertessük a játékszabályokat.

A játék kezdetén a játékvezető feldobja a labdát. Az első dobáslehetőség azé a párosé, aki elkapja a feldobott labdát. A játékos párok feladata, hogy a labdával eltalálják egy másik pár egyik tagját, ügyelve arra, hogy a játék során őket ne találja el senki sem. Azonban a megjelölt játékos csak a másik pár, szintén megjelölt játékosát ejtheti ki a játékból oly módon, hogy eltalálja a labdával. Ennek megfelelően a jelöletlen játékosok csak egy másik jelöletlen játékosat ejthetnek ki. Ha megjelölt játékos talál el jelöletlent, vagy fordítva, akkor senki sem esik ki, a labda pedig azé lesz, aki elsőnek megszerzi. Ha egy játékos megfogja a felé repülő labdát, vagy az földtől pattanva találja el őt, akkor nem esik ki a játékból. Ha a páros egyik tagja kiesik a játékból, attól a másik tagja továbbra is játékban marad. Az így páratlanul maradt játékosok újabb párokat alkothatnak. Az újonnan alakult párokat is egy megjelöltnek és egy jelöletlennek kell alkotniuk. A párok egymásnak bármikor és bármennyiszer átadhatják a labdát és a labdával együtt helyet is változtathatnak, vagyis a játéktéren belül akár futhatnak is. A pároknak nem feltétlenül kell együtt mozogniuk, de sokkal érdekesebb a játék, ha ezt teszik. A labdával tilos erőset dobni vagy a másik fejére célozni. Ha ez mégis megtörténik, a játékvezető újra feldobja a labdát. Ha az a játékos, akinél ott van a labda, elhagyja a kijelölt pályát, akkor a labdát át kell adnia a játékvezetőnek, aki újra feldobja. Ha a labda egy dobás következtében hagyja el a pályát, akkor az kaphatja meg, aki elsőnek megszerzi azt, de azonnal vissza kell mennie a labdával együtt a játéktérre és csak ott folytathatja vele a játékot.

A játék befejezése, lezárása: A játékot az a játékos, vagy páros nyeri meg, aki (k) utoljára játékban marad(nak).

A játék további variációi: A játék játszható verseny nélkül is. Ebben az esetben a kiesett játékosok a kiesés sorrendjében új párt alkotva ismét visszaállhatnak a játékba, de itt is meg kell maradnia a jelölt és jelöletlen páros formának. Pl. Ha kiesik egy jelöletlen, majd még egy, akkor ők nem alkothatnak új párt. Meg kell várniuk, hogy kiessen egy megjelölt játékos is, akivel egyikőjük párt alkothat és állhat ismét játékba.

Kómába esett hangya

A játék menete: Határoljuk be, majd ismertessük a résztvevőkkel a játéktérteret. A játéktér kijelölése megtörténhet akár szóban is (pl. a négy fa által behatárolt területen játszunk), vagy kijelölve (pl. kötéllel). A játéktéren belül valahol ki kell jelölni egy „kórházat” (2m x 2m nagyságú terület) is. Ismertessük a játékszabályokat. Jelöljünk ki fogó játékosokat. Célszerű a játékosok számának kb. tíz százalékának megfelelő számú fogójátékost választani. Amennyiben ez nem egész szám, akkor felfele kerekítsünk (Pl. 36 játékosból 4

fogót választunk). A fogójátékosok kiválasztása történhet önkéntes vállalás alapján is. A fogójátékosok feladata, hogy megfogja a többi játékost (a hangyákat). A többi játékos feladata pedig, hogy elszökjön a fogójátékosoktól. Ha a fogó játékos hozzáér valamelyik játékoshoz (hangyához), akkor az azon a helyszínen, azonnal kómába esik (a hátára fekszik és minden végtagját a levegőbe nyújtja). A kómába esett hangya csak úgy kerülhet vissza a játékba, ha a még egészséges társai közül pontosan négyen odamennek hozzá és a négy végtagjánál fogva beviszik a játék elején kijelölt kórházba. A kórházban azonnal meggyógyul, és ismét játékba állhat. A fogó játékos nem foghatja meg azokat a játékosokat, akik éppen egy kómába esett hangyát visznek.

A játék befejezése, lezárása: A játéknak akkor van vége, ha a fogójátékosok kómába ejtettek annyi hangyát, hogy a maradék hangya már nem tudja őket elvinni a kórházba (kevesebben vannak, mint 4).

Kapd el a söprűt!

A játék menete: Elmagyarázzuk a játékszabályokat, bemutatkozunk minden játékos, felhívjuk a figyelmet egymás testi épségének megőrzésére. A játékosok körbe állnak. A játékvezető, vagy egy önként jelentkező játékos, a kör közepére áll és függőlegesen tartja a földön álló söprűt. A feladata az, hogy kiszabaduljon a kör közepéről. Ezt úgy tudja elérni, hogy hangosan és érthetően kimondja egy, a körben helyet foglaló társa nevét és ezzel egy időben elengedi a söprűt (bármilyen irányba ellökni tilos). Aki hallja a saját nevét, gyorsan megpróbálja elkapni az eldőlt söprűt, mielőtt az földet érne. Ha ez sikerül, a középben lévő játékos marad a helyén, és új nevet kell mondania. Ha viszont a söprű földet ér, a név tulajdonosa nem tudta elkapni, helyet cserél a két játékos. Az új söprűtartónak is ugyanaz a feladata, mint elődjének.

Továbbfejlesztések, variációk:

- Játshatunk úgy is, hogy a körben álló játékosok nem állnak, hanem elindulnak egy irányba és körbe-körbe sétálnak.
- Megpróbálkozhatunk 2 söprűvel is játszani. Ekkor a kör közepén lévő játékos 2 nevet mond egymás után. Ennél a variációnál nagyon ügyeljünk, nehogy fejfel összekoccanjanak a gyerekek.
- Amennyiben a játékosok jól ismerik egymást, nevek helyett játszhatunk, pl. állatnevekkel, városok neveivel, színekkel stb.
- Idegen nyelvek tanulásánál szókincsfejlesztő játékként használható.
- A játék befejezése, lezárása: Ismerkedős, névtanulós játékról lévén szó, ideális esetben akkor fejezzük be a játékot, ha már mindenki tudja a neveket. Persze a hangulattól függően játszhatunk tovább is, vagy előbb be is fejezhetjük. A végén megköszönjük a játékot.

Barátvadászat

A játék menete: A játékosok tetszés szerint felállnak a teremben vagy a szabadban. A játékvezető feltehet néhány kérdést a barátsággal kapcsolatban, felvezetésként. Pl.

vannak-e barátaid? Hogy hívod őket? A „hogy hívod őket?” kérdésre nagyon sok válasz érkezhethet, de kicsi a valószínűsége, hogy valaki azt mondja: - Alul csapós barátom van! Vagy: - Nekem fejestehén barátom van! Pedig miért is ne lehetne? Nézzük, hogyan!?

A játék azzal kezdődik, hogy a játékvezető elkiáltja magát, hogy mindenki keressen magának egy **ALUL** csapós barátot. Ekkor tetszés szerint választunk egy párt magunknak, akivel találkozáskor összecsapjuk a tenyerünket csipő magasságban. Amennyiben mindenkinek van párja, a következő barát a **FELÜL** csapós barát! Gyorsan új párt kell keresni és összecsapni a tenyerüket a fejük felett. Már 2 új baráttal gazdagodott mindenki! Ezután következik a **FOCIS** barát. Az újabb barát megtalálásakor finoman megérintjük a jobb bokánkkal a párunk jobb bokáját (tehát rúgunk egyet, mint a focilabdába).

A harmadik barátunk után következik a **FEJŐSTEHÉN** barát. Mindenki keressen egy új párt és legyenek fejestehén barátok. Ezt úgy játsszuk el, hogy gyakorlatilag megfejjük a barátunk két hüvelyk ujját! A hüvelykujjak lefelé állnak és a barátunk megmarkolva azt, megfeji az ujjainkat. :) Négy különböző baráttal rendelkezik mindenki! Nézzük meg, emlékeznek-e még a párjaikra! Keressék meg gyorsan az alul csapós barátjukat! (találkozáskor üdvözlik egymást, ahogyan megismerkedtek előzőleg). Most a rugdosós barátot keressék meg, stb. Tetszés szerint váltogathatjuk a barátokat, egyszerű bekiabálós módszerrel. Kicsit fel is pörgethetjük a játékot, ha gyorsan kiabáljuk be az utasításokat.

A játék befejezése, lezárása: Néhány barátváltás után befejezhetjük a játékot, vagy igény szerint további barátokat vezethetünk be. Nagyon vidám szórakozás alakulhat ki és több fajta barátot is ki lehet találni ezeken kívül. Pl. **VADÁSZ** barát, amit úgy játszunk el, hogy a párok közül az egyik kinyújtja a kezét, a másik letérdelve megfogja, majd célzásra emeli, mintha lőni készülné.

Puzzle

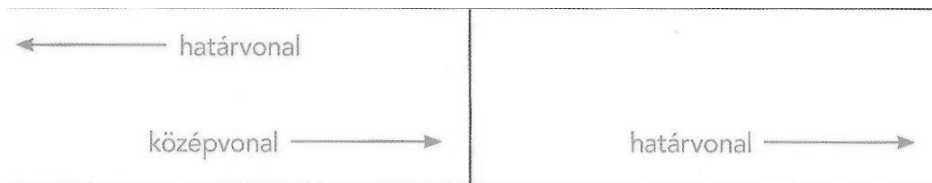
Játék menete: Igazi egyensúlyozós csoportjáték non-verbális kommunikációval. A csapat egy földön fekvő pad/padokon (esetleg felfordítva), vagy székeken áll, és az arról való lelépés nélkül kell helyet változtatni, különböző szempontok alapján (pl: születési dátum szerint, stb.).

A játék befejezése, lezárása: Az a csapat nyer, amelyik a legrövidebb idő alatt helyezkedik el a megadott szempontok szerint. Amelyik csapatból lelépnek v leesnek az a csapat automatikusan veszít.

Csetepaté

Játék menete: A közismert kő, papír, olló játék csoportos és mozgalmasabb változata, melyhez szükség van a csoporton belüli kommunikációra, szervezetségre és önfegyelmre. Készítse elő a játékterületet, jelölje ki a pálya középvonalát és 5-5 méterre tőle a határvonalakat. A játékosok minden forduló előtt egyeztetik, hogy a három lehetőség közül melyikkel szállnak „harcba” a győzelemért! A csapat minden tagjának ugyanazt a jelet kell mutatnia. A kő csorbítja az ollót, a papír becsomagolja a követ, az olló

elvégzi a papírt. A csapat tagjai bemennek a középvonalhoz és háromra bemutatják az előre megbeszélt jelet. Majd a vesztes csapat tagjai visszafutnak a határvonaluk mögé, a győztes csapat tagjai pedig megpróbálják elkapni addig, amíg nem futnak át a határvonalon. Akit elkaptak átkerül a győztes csapathoz.



A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, akik megfogják az ellenfél összes játékosát, amíg az egyik csapat el nem fogy.

Élő scrable

Játék menete: A résztvevők egy részére betűket ábrázoló táblákat helyezünk. A feladat, hogy azokat a résztvevőket, akiken a táblák lógnak, olyan sorrendbe állítsák a csapattársak, hogy minél több értelmes szót lehessen leolvasni, minél rövidebb idő alatt. A játék regisztrálását a tréner végzi!

A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, akinek több értelmes szót sikerül alkotni a megadott betűkkel.

Menekülés a lávából

Játék menete: Egy képzletbeli lávafolyamon kell átkelnie a csapatnak, gerendák (pad) és téglák (zsemoly) segítségével. A felhasznált gerendákat az átkelés után fel kell szedni. A megoldás egy logikai folyamat, a kivitelezés pedig ügyességet igényel.

A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer aki, hamarabb eljut a kijelölt célig.

Bizalmi dőlés

Játék menete: Kérjük meg a csoporttagokat, hogy alkossanak párokat, mégpedig úgy, hogy magasságban és testsúlyban közel azonos méretűek legyenek párban. A pár egyik tagja (nevezzük Dőlőnek) hátrafelé dől, miközben a társa (nevezzük Biztosítónak) hátulról támogatja. A Biztosító a Dőlő mögött áll, a Dőlő hátrafelé dől, vagy a későbbiekben esik, és megtapasztalja, hogy biztonsággal elkapják. Ez a gyakorlat jó alkalmat biztosít az esés és az elkapás technikájának megtanítására. A gyakorlatot fokozatosan építjük fel: kezdje egészen rövid dőlésekkel, majd a Dőlő és a Biztosító közötti távolságot növelve jusson el a nagyobb esésekhez. Azután természetesen szerepcseré következik. A gyakorlat megkezdése előtt fontos ismertetni az alábbi szabályokat: A Dőlő a következő pozíciót veszi fel: egyenes testtel áll, lábait összezárja, két karját mellkasa előtt keresztbe teszi, tenyereit ellentétes vállára helyezi, fenekét összeszorítja, és a dőlés alatt végig mereven tartja a testét és a derekát, hogy elkerülje az összecsuklást. A Biztosítónak megtanítjuk a

„biztosítást”. Az egyik lába a másik előtt van, támadóállásban áll, térdeit kissé behajlítja, karjait nyitott tenyérrel maga elé tartja. Az egyik tenyere kb. fejmagasságban van, a másik alatta kb. a hát magasságában, ügyeljen arra, hogy a Biztosító a kezével ne takarja el a saját szemét, mert így nem látja a Dőlőt;

Variációk:

- 1) A párok állhatnak háttal egymásnak és mindketten rádőlnek egymásra, hogy meg tudják tartani egymást.
- 2) Bizalmi esés: a dőlő játékos a csoport által alkotott kör közepén áll és csukott szemmel eldől valamelyik irányba tetszőlegesen, majd a társak egymáshoz döntik.
- 3) Bizalmi esés: mikor a csoport egyik tagját felemelik magastartásba a csapat tagjai és egy adott jelre elengedik majd a földreérkezés előtt elkapják.
- 4) Mikor a csapat egyik tagja maximum 1,5-2 méter magas emelvényről háttal ledől a csoport többi tagja pedig földön állva várják és elkapják a földre esés előtt.

Nem lát, nem hall, nem beszél

Játék menete: Ebben a gyakorlatban a Kereső (az a csapattag, akinek be van kötve a szeme) egy tárgyat kell, hogy megtaláljon, amit a facilitátor helyezett el a játéktéren. Minden csapatnak megvan a saját megkeresendő tárgya, más csapat tárgyát nem szabad elvenni, vagy más helyre tenni. Az Irányítókat ültessük le egyvonalban a fal mellett, vagy székeken a játéktér szélén, úgy, hogy a játéktér felé nézzenek. A Vezetőt kérjük meg, hogy üljön szembe az Irányítókkal, kb. 2-3 méterre tőlük, a Keresőt pedig állítsuk a Vezető mögé a játéktérre. A feladat során a Vezető az egyetlen személy, aki utasításokat adhat a bekötött szemű keresőnek. Azonban a Vezető az Irányítók felé fordulva ül, így nem látja azt, hogy a facilitátor hova dugta / helyezte a megkeresendő tárgyat, illetve, hogy mit csinál a Kereső. Ezért a Vezetőnek az Irányítókra kell hagyatkoznia, mert csak ők látják ezt a két fontos dolgot. Az Irányítók viszont nem beszélhetnek – csak nonverbális jelzéseket adhatnak a Vezetőnek. A Vezető megpróbálja értelmezni ezeket a jelzéseket és ennek alapján utasításokat adni a Keresőnek. A cél, hogy a csapat együtt dolgozzon úgy, hogy segítsék a Keresőt megtalálni és magához venni az eldugott tárgyat.



A játék befejezése, lezárása: Az a csapat nyer, akinél a kereső először megtalálja a csapata saját megkeresendő tárgyát.

Csoportos fekvőtámasz

Játék menete: A gyakorlat célja, hogy a résztvevők közül mindenki elemelkedjen a talajtól úgy, hogy csak a kezük érhet le. A láb vagy egyéb segédeszköz használata nem jöhet szóba. A gyakorlatnak három egyszerű szabálya van: A csoportban mindenkinek úgy kell elemelkedni a talajtól, hogy csak a kezére támaszkodhat; Senki sem támaszkodhat másik testrészrel (lábak, térdek, fenék stb.); Senki nem támaszkodhat semmilyen tárgyra, illetve nem kapaszkodhat semmibe. Eleinte könnyebb egy négyfős csoporttal kezdeni. Mindenki felveszi a fekvőtámasz pozíciót úgy, hogy a négy ember egy négyzetet alkot. Minden játékosnak a feje a szomszédjának lábánál van. Ezután a földön fekve, minden résztvevő felteszi a lábát a mögötte lévő személy vállára (merőlegesen), majd a csoport egyszerre nyomja fel magát fekvőtámaszba. A feladat csak akkor működik, ha mindannyian képesek legalább egy fekvőtámaszt csinálni és egyszerre tenni azt. Több játékos esetén kört alkotnak, és mindenki az előtte lévő személy lábát nézi. Csoportonként mindenki felteszi a lábát a mögötte lévő személy vállára, és egyszerre csinálnak fekvőtámaszt.

A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, aki hamarabb képes végrehajtani a feladatot.

Gordiuszi csomó

Játék menete: A csoport tagjai szorosan egymás mellett állnak egy körben, és kezeiket hálószerűen összefogják. A feladat a csomó kibogozása bújásokkal, fordulásokkal úgy, hogy ne szakadjon el a kezektől, gyerekekből kialakuló fonalrendszer.

1. A gyerekek szorosan egymás mellett állnak. Előbb jobb kezüket előre nyújtva megfogják egy nem közvetlen szomszédjuk jobb kezét, majd bal kezüket nyújtva megfogják egy nem közvetlen szomszédjuk bal kezét.
2. A mozgások, bújások, forgások közben a kézfogást nem szabad elengedni, csak forgatni.
3. A feladatot kisebb csoportokban kezdjük el, és fokozatosan növeljük a létszámot.
4. A kézfogások kialakítása csukott szemmel is történhet, így még izgalmasabb lesz a játék. Ezt már csak akkor alkalmazzuk, ha mindenki megértette és sikeresen teljesíti az együttműködési feladatot.

A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, aki hamarabb képes végrehajtani a feladatot.

Tengerészcsomó

A játék menete: A gyerekeknek egy kötelet tartva, és el nem engedve kell csomót kötniük rá, amihez nagyon érdekes, összetett mozgásokra és gondolkodásra lesz szükségük. A két csapat minden tagja mindkét kézzel felsőfogással megfogja a kötelet a két végénél. A kötelet nem engedik el, hanem bújásokkal, forgásokkal igyekeznek egy bonyolult csomót kötni rá a rendelkezésre álló idő (3-6 perc) alatt. A második játékrészben ugyanilyen szabályok mellett igyekeznek kibontani az ellenfél csomóját. Az a csapat nyer, amelyiknek ez hamarabb sikerül.

Szabályok:

- 1) A kötelet nem szabad elengedni.
- 2) Kibontáskor a kezeket csúsztatni szabad a kötélben.
- 3) Ha nem sikerül kibontani a csomót, akkor egy új fordulóban szabadon lehet próbálkozni vele.

A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, aki hamarabb képes végrehajtani a feladatot.

Hamupipőke galambjai

A játék menete: A terem vagy játéktér közepén elhelyezett asztalon, egy nagy tálon összekeverve elhelyezzük a borsó és lencseszemeket. Az osztályt két csapatra osztjuk, akik a terem két szemközti végében az asztaloknál helyezkednek el. Rajtra mindenki a középső asztalhoz szalad, és attól függően, hogy melyik csapatba tartozik, egy-egy borsó vagy lencseszemet felcsippent, és visszaszalad az asztalához, elhelyezi a tálban. Az a csapat győz, amelyik hamarabb elkészült a válogatással. Mindenképpen játsszunk visszavágót, a másik fajta terméssel is.

Szabályok:

- 1) A válogatás jelre indul, és amíg borsó vagy lencse található a középső tálon, addig tart.
- 2) Egy úttal csak egyetlen szem termés szállítható.
- 3) A tanító a tálnál áll közepén, és figyeli a szabályszerű gyűjtést.
- 4) Aki háromszor megkísérli a több szem szállítását egyszerre, ki kell zárni a fordulóból.
- 5) Aki szándékosan akadályozza az ellenfél játékosait, szintén ki kell zárni.
- 6) A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, aki hamarabb képes végrehajtani a feladatot.

Tájéoló

Játék menete: Navigációs játék, amelyben a játékosnak bekötött szemmel kell áthaladnia egy akadálypályán a társak irányításával. Az előregondolkozást, a térbeli tájékozódást, a kommunikációs készségeket fejleszti. A játékosokat két csapatba osztjuk. Az egyik csapat egyik tagjának szemét bekötjük, aki csapattársai szóbeli utasításai segítségével megpróbál átkelni a terem egyik végétől a másikig úgy, hogy ne érjen hozzá az akadályokhoz. Másik csapat első játékosa következik, majd sorban mindenki.

Szabályok:

- 1) A terem minden játékos számára kicsit átrendezi az ellenfél csapata, miután bekötöttük a játékos szemét.
- 2) A csapattársak nem érhetnek hozzá az akadálypályán haladó játékoshoz, csak verbális utasításokat adhatnak (jobbra, balra, haladj tovább, előre, kicsit vissza...)

- 3) Számoljuk azt is, hogy hány akadályhoz ér hozzá a játékos, hogy abban az esetben is eldönthető legyen, ki győzött, ha senki sem teljesíti a pályát hibátlanul.

A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, aki hamarabb képes végrehajtani a feladatot, illetve az a csapat nyer, amelyiknek több tagja fejezte be sikeresen a játékot.

Hány lépés?

Játék menete: Ebben a játékban a játékosoknak meg kell becsülniük a cél eléréséhez szükséges lépések számát. A mozgás megszerettetésén kívül a becslés, tervezés, a hipotézisek ellenőrzése, a kreatív gondolkodás, a tanuláshoz szükséges fantázia fejlesztése a cél.

Minden játékos megfigyeli a cél felé vezető utat, és megbecsüli, körülbelül hány és milyen típusú lépéssel éri majd el a célt.

Szabályok:

- 1) A rajtot vonallal jelöljük.
- 2) Az elérendő célt kb. 8-10 méter (vagy kisebbeknél kisebb) távolságra kijelöljük. (Pl. egy fa, a folyosó túlsó vége)
- 3) Az első játékos közli a többiekkel, milyen mozgással, milyen lépéstípussal és hány lépésben fog eljutni a célig. (Pl.: Én 12 óriáslépésnyire vagyok a céltől. 15 békaugrásnyira, 40 tyúklépésnyire...)
- 4) A játékos bemutatja a mozgástípust, mielőtt elindul.
- 5) A többiek is tippelnek, csoportokat alkotnak aszerint, hogy ki ért egyet a játékosal, ki gondolja, hogy túlbecsülte, ki gondolja, hogy alulbecsülte a lépésszámot.
- 6) A játékos ezután megpróbálja a becsült lépésszámmal megközelíteni a célt.
- 7) Ha a játékos a becslése szerint el tudja érni a célt, nyer, és vele együtt azok is, akik jónak ítélték a játékos becslését. HA a célt túl hamar érte el valaki, akkor azok nyertek, akik a játékos becslését túlzónak gondolták. Ha a célt nem tudja elérni a becsült számú mozgással, akkor azok nyertek, akik szerint a játékos alulbecsülte a szükséges lépésszámot. A nyerteseknek egy pont jár. A pontokat számolhatják a jó tippért járó babok gyűjtögetésével is.
- 8) Minden játékosra sor kerül. Mindenkinek újfajta mozgástípust kell kitalálnia.
- 9) A játék befejezése, lezárása: az a csapat nyer, aki a megbecsült lépésszámmal jut el a célig, illetve aki a játék végére a legtöbb pontot (babot) gyűjtötte

Titkos üzenet

A játék menete: Egy 30-50 méter átmérőjű körpályán, vagy egy hosszú pályán, ösvényen egymástól 15-30 méterre elhelyezett állomásoknál felsorakoznak a csapattagok úgy, hogy egy állomásnál egy csapattól egy játékos várakozzon, de a különböző csapatok tagjai is de egymástól néhány lépés távolságra legyenek. A játékvezető a játék kezdetén írásban átnyújt, vagy szóban közöl egy üzenetet, amit 10 mp-ig memorizálhatnak. Jelre indul a

futás, az üzenetet a következő csapattaghoz továbbítják, aki szintén továbbadja, és így végig a pályán. Az utolsó játékos egy másik papírlapja írja a továbbított üzenetet.

Szabályok:

- 1) Az eredeti üzenetet tartalmazó lapot vissza kell adni.
- 2) Az üzenet többször is elismételhető egy-egy állomáson.
- 3) Ügyelni kell rá, hogy az üzenetet csak a saját csapat játékosai hallják.
- 4) A beérkezés sorrendje szerint, és az üzenet pontossága szerint is állítsunk fel sorrendet, és pontozzuk mindkét teljesítményt. (Pl: 3, 2, 1 ponttal.)

A játék befejezése, lezárása: a játékot az a csapat nyeri, amelynek összesített pontszáma a legmagasabb.

Hajófordító

A játék menete: Az első csapat minden játékosa a szőnyegre áll. A "tengeren utazva" a "hajó" csak úgy fordítható a helyes irányba, ha megfordítják a teteje kerül alulra, de úgy, hogy mindenki rajta marad, senki sem esik a "tengerbe". Az a csapat győz, amelyik leghamarabb oldotta meg hibátlanul a feladatot.

Szabályok:

- 1) A szőnyeg és a csapat ne legyen túl nagy, túl kicsi. A szőnyeg ne legyen túlságosan könnyen megfordítható a talpak alatt, de ne legyen teljesíthetetlen sem a feladat.
- 2) A szőnyegfordítás jelre indul, minden csapat próbálkozását stopperrel mérjük.
- 3) A vízbe esők számát is jegyezzük.

A játék befejezése, lezárása: Ha van olyan csapat, amelyikből senki sem esett a vízbe, az a csapat nyert, az idejüktől függetlenül. Ha több csapat is hibátlan volt, vagy ugyanannyi hibaponttal teljesítettek, akkor a gyorsaság számít.

Testbetűk

A játék menete: Az osztályt két csapatra osztjuk. Az lesz a feladatuk, hogy egy üzenetet, egy szót értsenek meg a másik csapattal a következőképpen: Testükkel betűket formáznak, és ezekből a testbetűkből készítenek feliratot. Egy vagy több szavasat. A betűket egy vagy több játékos is alkothatja.

Szabályok:

- 1) Minden játékosnak legyen lehetősége részt venni az üzenet megalkotásában.
- 2) Játshatjuk értékeléssel is, ekkor a szavak hossza, a kitalálhatóság értékelhető. A pontokat jegyezzük fel.

LABDARÚGÁS

Az edzői munka összetétele: 60% pedagógia-pszichológia tevékenység, 30% szakmai ismeret, 10% szerencse (negatív hatások legyőzése). A fiatal labdarúgókat 5/6 és 18/19 éves koruk között a pillanatnyi testi és lelki fejlődésüknek megfelelő mennyiségi és minőségi képzési és nevelési ráhatásokkal fejlesztjük. A fejlődés előremutató folyamat kezdeti és végponttal, melyek között a fejlődési folyamat egymástól elhatárolható szakaszokra oszlik. Az emberi szervezet, a szervek, szervrendszerek fejlődése: szintén folyamat, melyet egymástól elhatárolható szakaszokra bonthatunk. A különböző fizikai képességek, a technikai-taktikai cselekvőképesség foka, a különböző lelki tulajdonságok fejlettsége szorosan összefügg egy, vagy több szerv, szervrendszer fejlettségi fokával. A különböző fizikai képességeket, a technikai-taktikai cselekvőképességet, a különböző lelki tulajdonságokat abban a korban kell hangsúlyozottan fejleszteni, amikor a hozzárendelt szervek, szervrendszerek a nagyfokú mennyiségi változás időszakában vannak.

- alapállóképesség: 10-16 év között (legerőteljesebben 14-16 év között)
- Speciális állóképesség: 14-18 év között
- Erő: 14-18 év között (kivétel: láberősítés, 12-18 év között)
- Gyorsaság (erőösszetevővel): 12-18 év között
- Mozgékonyaság: 6-18 év között
- Technikai-taktikai cselekvőkészség: 6-14 év között
- Lelki tulajdonságok: 6-18 év között

Ha a labdarúgók képzését egy kicsit más szemszögből, mely a pedagógia, a sportpszichológia és nevelés területén keresztül vizsgálódik, akkor megállapíthatjuk, hogy az ember 4 fő tevékenysége: a tanulás, a munka, a sport, és a játék. Mind a tehetséggondozásban, a kiválasztásban és a hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozóknak hasznos lehet néhány gondolat, mellyel sikeresebben foglalkozhatnak, nevelhetnek, képezhetnek sportolókat, embereket.

Személyiség (amely döntően meghatározza az egyént)

- Azoknak a társadalmi normáknak és viszonyrendszereknek a hordozója, amely birtokában az egyén- alkalmazkodó tevékenysége révén- képessé és aktív részesévé válik társadalmi környezete és önmaga alakítására, fejlesztésére.
- Alakítható, formálható a külső és belső feltételek (tényezők) optimalizálásával.
- A személyiség fejlődését meghatározó tényezők rendszerének felhasználásával
- A fejlődésük hullámzó és olyan tevékenységekre irányul, amelyek szenzor-motoros és intellektuális igényeit kielégíti.
- A gyermek társas viszonyai idővel módosulnak, kapcsolatai szélesednek; a család, a szülő elveszti korábbi meghatározó szerepét.

Pedagógiai sajátosságok

- a foglalkozások anyaga játékos legyen
- az életkori sajátságoknak megfeleljen
- bemutatás, magyarázat (a helyes sorrend)
- ismétlések gyakorisága (ne legyen unalmas)
- hibajavítás (a helyes megoldás ismertetése)
- rendszeres dicséret, jutalmazás
- Mutass példát a viselkedésedben
- Biztosítani kell a gyerekek szórakozását
- Készülj az edzésekre
- Foglalkozz minden gyerekkel

Alkati típusok

- **Szangvinikus:** barátságos, kedélyes, gyors mozgású és felfogású, könnyen felindul, de hamar megnyugszik.
- **Kolerikus:** tetterő sugárzik, határozott, tartós érzelmi reakciók.
- **Melankolikus:** törekeny külső, határozatlan, érzelmei nehezen fejlődnek ki.
- **Flegmatikus:** jellegtelen, mozgása lomha, egykedvű, nehezen hozható ki a sodrából.

Fontosabb jellemzők, melyek befolyásolják és alakítják a nevelés képzés folyamatát:

empátia, játékosság, a szülők, egyén és a csapat kapcsolata, realitás, példamutatás.

- Erkölcsi nevelés
- Lelki nevelés
- Testi nevelés

2 féle edző típust különböztetünk meg:

- **Logotrop:** a sportág iránti érdeklődése határozza meg. Nagy szakmai felkészültség, de elhanyagolja a nevelő feladatokat. Keveset biztat, közösséget nem fejleszt.
- **Paidrotop:** Szeret gyermekekkel, emberekkel foglalkozni, kevesebb szakmai felkészültség, nagy pedagógiai érzék. Jó hangulat, közösséget épít, nincsenek konfliktusok.

Vezetői stílusok:

- *Autokrata* : parancsuralmú rendszer
- *Demokrata*: ez a legjobb
- *Lasser Fair*: gyenge, engedékeny

Sportpszichológia: a sportolás közbeni viselkedés tanulmányozására, a teljesítménycsökkenés pszichológiai lehetőségeinek vizsgálatára irányuló tudomány.

Főbb területei:

- Főbb életkori szakaszok
- Személyiségfejlődés (fontos a környezet szerepe, öröklött tulajdonságok, tanulás /utánzás/, testi fejlődés, lelki fejlődés, szellemi fejlődés).
- Gyermekbántalmazás (fizikai bántalmazás, elhanyagolás, lelki bántalmazás, szexuális bántalmazás).
- Szenvedélybetegségek (Drog, alkohol, dohányzás, számítógép)
- Stressz (túl erős inger, egyén-környezet interakciója, izzadás, hányinger, hányás, magas nyugalmi pulzus, elfehéredés, esetleg depresszió stb.).
- Motiváció, mentális bázis

Pszichológiai eszközök: mentális tréning, autogén tréning, bio fitbac tréning, beszélgetés, relaxáció, gyógyszeres terápia, sportpszichológus, mentál-tréning

Nevelési folyamatok:

- A nevelés sajátossága a személyiség fejlődése, kialakítása.
- Mozgás, műveltség és ismeret tartama/halmaza van.
- értelmi nevelés /szakmai ismeret elsajátítása/
- esztétikai nevelés /pl.: a mozgás harmóniája, öltözködés/
- erkölcsi nevelés /pozitív erkölcsi tulajdonságokat erősíteni a negatívakat háttérbe szorítani/
- testi nevelés
- politechnikai nevelés /technikai eszközök tervszerű bekapcsolása az edzés menetében/

Nevelő lehetőségek

- **biologista elmélet:** az öröklött tényezők döntőek a személyiség alakulásában, a nevelés hatása csekély.
- **szociológiai elmélet:** a környezeti tényezők, köztük a nevelés fontosságát hirdetik.
- **konvergencia elmélet:** az előző kettő együttes hatását támogatják.

A lelki tulajdonságok fejlesztése a különböző korosztályokban

6-10 évesek:

- a kollektívába való beilleszkedés, viselkedés, tevékenység megtanulása
- rendszeres edzésre járásra szoktatás
- az edzéseken, kis mérkőzéseken a fegyelem elviselése, a szabályok betartása
- megtanulni az edző utasításait követni
- megtanulni, a győzelem és a vereség is a játékhoz tartozik
- erősíteni a sport, ezen belül is a labdarúgás iránti érdeklődést
- megszokni, hogy a már megtanult elemeket edzésen, mérkőzésen, számon is kéri

- a csapat iránti megbecsülés kialakítása
- a tanulás-sportolás viszonyának helyes kialakítása

10-14 évesek:

- a játék öröme és erőfőlöslög levezetése a játékban
- edzéseken nemcsak játszani, hanem lelkiismeretesen gyakorolni is kell
- a helyes viselkedés szabályainak betartása a pályán és az életben,
- meg tanulni uralni az örömet, dühöt.
- megtanulni a terhek egyenlő elosztását a csapaton belül
- pontosságra nevelés az időbeosztásban, de a feladatok elvégzésében is.
- jellembeli tulajdonságok erősödése, mint bátorság, szorgalom, akarat stb.
- a csapatot, mit közös célért harcoló egységet felfogni, a közös érdekeket, normákat elfogadni
- megtanulni elviselni a közelharcok keménységét
- az ellenfelet, mint sporttársat elfogadni
- az egyesület megbecsülésére nevelés
- a haza szeretetére nevelés
- helyes eszményképválasztás

14-19 évesek:

- kialakítani a játékos egyéni igényszintjét
- helyes életmód kialakítása
- megtanulni elviselni a rivalizálást és a játékra jellemző agresszivitást
- megtanulni a csapathierarchiába való beilleszkedést
- megtanulni a csapattal foglalkozó emberek, edzők, orvosok, masször, stb. megbecsülését
- megtanulni a megnövekedett iskolai követelményeket, az új érdeklődési köröket a sportbeli célokkal összeegyeztetni
- felkészülni az élet konfliktushelyzeteire
- magasabb erkölcsi szintre emelkedés
- pszichés stabilitás, akarat tulajdonságok magasabb szintre emelése
- megtanulni a mérkőzéstől való félelem és idegesség uralását megtanulni, a csapatért sokat kell tenni

A tehetség jellemzői

- A tehetség veleszületett anatómiai, fiziológiai tulajdonság együttese.
- kedvező pszichikai feltételsort jelent
- optimális fejlődés
- Megfelelő környezet
- kiváló teljesítményekre számíthat az egyén.

Kiválasztás, a tehetséget a tehetségtelentől megkülönböztető jegyek:

- Edzésmunka hatására fizikai-pszichikai tulajdonságai fejlődnek, eredményei javulnak.
- Azonos terhelésű edzések hatására a társainál jobb eredményt ér el.
- Az edzésterhelést aránylag jól elviseli, a terhelés növelésére kedvezően válaszol. Terhelés hamarabb növelhető nála.
- Gyorsabban tanul mozgásokat, hamarabb sajátít el bonyolult technikai elemeket.
- A rendelkezésre álló ismereteket alkotó módon használja fel a küzdelemben.
- A nehézségek leküzdésében szívós, kitartó. Általában szorgalmas, törekvő, szívesen vállalja az edzésmunkát, együttműködésre törekszik.

Különböző korú labdarúgók technikai képzésének főbb jellemzői.

Technikai elemek felosztás:

Labdás: szerelések, fejelések, labdavezetések, cselezések, rúgások, labdaátvételek.

Labda nélküli: futások, megindulások, megállások, irányváltoztatások, felugrások, talajra érkezések, esések, labda nélküli cselezések.

Ezen képzés egyik legfontosabb eleme a futóiskola. A tapasztalatok azt igazolják, hogy 10-12 éves korban a heti 2 alkalom, ami kb. 20-30 percet jelent, elengedhetetlen. Ebben benne kell, hogy legyen a labda nélküli koordinációfejlesztés, a ritmusérzék javítás, a szökdelések, a rajt gyakorlatok, a speciális labdarúgó futómozgások, valamint az 5-10 méteres sprintek is. A gyermekeket ne futassuk 20-30 percen keresztül, vagy 200, 400, 600 méteren, mert ezek nem a sportágra jellemző mozgásformák, és emiatt ellenérzést is kiváltanak.

Az 6-7 éves korosztályban a labdarúgás megszerettetése a cél. Fontos hogy, minden gyakorlat végrehajtása labdával történjen, sok-sok játékos feladattal; a képzési elemek változatosak legyenek, és rövid ideig tartsanak. Domináljon a gömbérvék fejlesztés, és a labda méretét is változtathatjuk (2-3 méretű, gumilabda stb.). Nincsenek kötött posztok, mindenki mindenhol játsszon. Heti 2 – alkalmanként 60 perc időtartamú – edzés javasolt. A 8-9 évesek már képesek az összjátékra, az együttes csapatmunkára mind támadásban, mind védekezésben. Továbbra is fontos a labdaérezkelés fejlesztése és a zsonglírozás. Már a földön történő átadások minden fajtáját ismerniük kell. A labdaérezkelés mellett a cselező suli megismerése és alkalmazása is fontos feladat. A labdaátvételek oktatása és az első félelmek leküzdése meghatározó eleme ennek a kornak. A fejelések előkészítése könnyített feltételek mellett történjen (pl. gumilabda) és rövid ideig tartson. El lehet kezdeni a labdás koordinációs feladatok végrehajtását és a 3:1 elleni kisjátékot. Az 1:1-től a 4:4 elleni alapjátékok szintén fontosak a képzésben. Ebben a korosztályban heti két-három – 90 perces – edzés javasolt.

A 10-14 éves kor kifejezetten lényeges a labdarúgó képzésben; a cél a technika fejlesztése, és a játék érettség szintjének elérése. 12 éves korukra szinte minden technikai elemet ismerniük kell a játékosoknak. A képzés kiegészül a kondicionális felkészítés alapjainak lerakásával is. Ekkor már elvárható, hogy fegyelmezetten, játérendszerben játszanak, és

csapatban gondolkodjanak. Heti háromszor 90 perc az ajánlott edzésidő, valamint egy plusz alkalom is beiktatható tehetséggondozás formájában. Lényeges, hogy ne csak egy poszton játszassuk a gyermekeket, mert így több inger éri őket.

A továbbiakban – a teljesség igénye nélkül – a korosztály képzésének fontos technikai elemei kerülnek ismertetésre.

12 éves korra már tudniuk kell alkalmazni a talajon történő átadások és az ívelt átadások fajtáit. Legfontosabb a megfelelő rúgó felület megmutatása (belső, külső, belsőcsüd, csüd, külsőcsüd) Legnagyobb nehézséget a belső csüd és a teljes csüddel történő rúgások szétválasztása és tökéletes technikai végrehajtása okozhatja. Az ívelt átadások oktatása – anatómiai és élettani szempontok miatt – általában 10-11 éves korban kezdődik. Megfelelő előkészítő és rávezető gyakorlatokkal (pl. gátülésben) hatékonyan lehet segíteni a tökéletes végrehajtást. Azon gyermekek, akik később érő típusba tartoznak, fizikálisan e folyamat kitolódhat. Kiemelten fontos elemei a képzésnek a különböző alakzatban végrehajtott labdás koordinációs feladatok (rombusz, négyszög, háromszög és a nagykoordinációk stb.).

A kispályások 2:1, 3:1, 4:2, 8:4, 3:2, 5:3 és a 6:4 variációi. Itt változtatható a pálya mérete, az érintés száma és a védők cseréje; ezeket területváltással is végre lehet hajtani. Mivel ezek komplex gyakorlatok nem csak az átadásokat, átvételeket, de a cselezések oktatására is alkalmasok lehetnek.

Az átvételek minden fajtáját tudni kell alkalmazni a mérkőzések során. Itt elsősorban a félelem és a fájdalom leküzdése okozhat nehézséget (comball, mellel történő átvételek) az edzéseken. A labdaátvételek az egyik legfontosabb technikai elem, melyet célszerű minél hamarabb mérkőzés szituációkat szimulálva gyakoroltatni.

A cselezés kedvelt technikai elem a gyermekek körében, nagyon szeretik gyakorolni és alkalmazni a mérkőzéseken. A cselek többségét híres játékosokról nevezték el (Puskás, Ronaldinho, Ronaldo, Zidane stb.), és ez egy újabb motivációt ad. Természetesen először az alapcseleket célszerű oktatni, mint a testcel, lövőssel, labdaelhúzás belső és külső csüddel. Természetesen a gyakorlást először egyedül, majd passzív és végül aktív védővel szemben gyakoroltatjuk. A gyakorlás leghatékonyabb formája az 1:1 elleni játék, illetve a gyakorló és tétmérkőzések.

Bár az alapok lerakása már korábban könnyített formában megtörténik, a fejelések oktatása 10-11 éves korban kezdődik. Ismerniük kell a támadó és védő fejes közti különbséget, és a páros és egylábú felugrásból történő végrehajtást. Nagyon fontos, hogy a gyermekek ne féljenek, homlokkal és ne csukott szemmel fejeljenek. Az egyik leghatékonyabb gyakoroltatási forma a fejelések oktatására a különböző fejelő játékok.

A szereléseknél lényeges szempont a helyes lábtartás és a megfelelő védekező lábmunka kialakítása. Lényeges hogy a szerelések képzésénél a párharcokat, ütközéseket, a test-test elleni viadalokat is oktassuk, az esésekkel és talajra érkezésekkel együtt. A becsúszó szereléstől a megelőző szerelésig, mindet tudniuk kell alkalmazni.

A labdavezetés elsajátítása már korábban 6-8 évesen megtörtént, de iskolázás formájában, a gömbérvék fejlesztéssel együtt további gyakorlás szükséges. A modern képzés szerint a gyermekeknek ebben a 6-14 éves korban, legalább 5-600 szor kellene

labdához érniük egy edzésen ahhoz, hogy megfelelő módon fejlődjenek. Ennek a folyamatnak az első lépcsője a labdavezetések és a gömbérek fejlesztés, melynek a lényege, hogy a játékos a lábfej minden felületével, részével érjen a labdához és a mozgása lehet előre, hátra és oldalra történő is. Ezen feladatokat nem csak szabadon, de különböző alakzatban lerakott pionok, bóják kerülésével is nehezíthetjük. Fontos megjegyezni, hogy a képzés egyik alap feladata, hogy minden technikai feladatot mind a két lábbal egyformás gyakoroltassuk.

A kapusok képzése egy speciális technikai feladat, mely külön szakembert igényel. A kiválasztás az egyik leglényegesebb és meghatározóbb feladata a tanárnak illetve az edzőnek. Fontos kritérium a testmagasság, melyet megfelelő orvosi vizsgálattal előre lehet prognotizálni. A másik a dinamikus láberő, mely jól fejleszthető, illetve hogy a kapusjelöltjeink ne féljenek a labdától. A kapusok képzése nagyjából a 9-10 éves kor környékén kezdődhet, addig a mezőnyjátékosokkal együtt képezzük őket. Általában heti 2-3 alkalommal javasolt a speciális kapusedzés.

Taktika

Taktika: tervszerű játék a legjobb eredmény elérése céljából, amelyet a pillanatnyi körülményekhez alkalmazkodik

Alapelvek a taktika oktatásához:

- Az elméleti és gyakorlati képzés párhuzamosan, egymást kiegészítve folyik.
- Az egyszerűtől az összetettig kell haladni.
- Optimális gyorsasággal kell végrehajtani a gyakorlatokat, amihez három dolog szükséges: *technikai tudás, tökéletes fizikai állapot, a taktikai feladat megértése.*
- ellenfél nélkül és ellenféllel szemben is gyakoroltatni kell
- bemutatás és magyarázat is szükséges
- törekedjünk a változatosságra
- a technikai elemeket taktikai gyakorlással összekötve is oktassuk.

A taktika felosztása:

- támadás
- védekezés
- átmenet a támadásból a védekezésbe
- átmenet a védekezésből a támadásba
- lehet egyéni, csapatrész és csapat taktikáról beszélni.

Taktikai elemek oktatási sorrendje:

6-10 éves korig: kisjátékok, 2-1 elleni játéktól a 6-6 elleni játékig

10-14 éves korig: 1-2 érintős játékok, labdatartó játékok, 6-6 11-11 elleni játék és elkezdődhet a taktikai és a fizikai képzés összekapcsolása.

Játékok:

Egyszerű fogó: kb. 20x20m-es területen, 16-24 játékos helyezkedik el. Egy kijelölt játékos labdával a talajon jelzi, hogy ő a fogó. Akit futás közben megérint, az lesz a fogó.
Variációk: több játékos a fogó, kisebb vagy nagyobb terület. A fogónál nincsen labda, akit megfog, az átadja a labdáját és ő lesz a fogó.

Félperces fogó: kb. 15x15m-es területen, 16-24 játékos helyezkedik el. A kijelölt játékos feladata, fél perc alatt minél több társára megfogni! Csak a fogónál nincsen labda. A megfogott játékos leguggol. *Variációk:* idő változtatása (kb. 20-50mp), kisebb vagy nagyobb terület, mindenkinél van labda, csak a fogónál van labda.

Fogó rárúgással: kb. 20x20m-es területen, 16-24 játékos helyezkedik el. Egy kijelölt játékos labdával a kezében jelzi, hogy ő a fogó. Akire futás közben rárúgja a labdát, az lesz a fogó. *Variációk:* több játékos a fogó, kisebb vagy nagyobb terület. Csak jobb belsővel, csak bal belsővel lehet rúgni a labdát.

Labdavezetési fogó: kb. 20x20m-es területen, 16-24 játékos helyezkedik el. Egy kijelölt játékos labdával a talajon jelzi, hogy ő a fogó. Akire labdavezetés (lábbal) közben rárúgja, ráemeli a labdát, az lesz a fogó. *Variációk:* több játékos a fogó, kisebb vagy nagyobb terület. Csak jobb belsővel, csak bal belsővel, csak csüddel lehet rúgni a labdát.

Egyszerű labdaszerző: kb. 20x20m-es területen, 16-24 játékos helyezkedik el. Mindenkinél labda van, kivétel a fogó. Akitől elveszi a labdát az lesz a fogó, labdaszerző játékos. *Variációk:* több játékosnál nincsen labda, kisebb vagy nagyobb terület.

7-14 évesek fejlődőjátékai.

Egyszerű fogó: kb. 15x15m-es területen, 16-18 játékos helyezkedik el. Egy kijelölt játékos labdával a kézben jelzi, hogy ő a fogó. Akire futás közben ráfejelem a labdát, az lesz a fogó.

Variációk: több játékos a fogó, kisebb vagy nagyobb terület.

Félperces fogó: kb. 15x15m-es területen, 16-18 játékos helyezkedik el. A kijelölt játékos feladata, fél perc alatt minél több társára fejelle rá a labdát! A megfogott játékos leguggol.

Variációk: idő változtatása (kb. 20-50mp), kisebb vagy nagyobb terület.

Gyűjtő fejlődő fogó: kb. 15x15m-es területen, 16-18 játékos helyezkedik el. Egy kijelölt játékos labdával a kézben jelzi, hogy ő a fogó. Akire futás közben ráfejelem a labdát, labdát vesz és ő is fogó lesz. Az a győztes, aki utoljára marad. *Variációk:* időre történő játék, kisebb vagy nagyobb terület.

Vonalon fejlődő fogó: Játéktér, a büntető területen található vonalak, 16-18 játékos részvételével. A játékosok csak ezeken a vonalakon menekülhetnek. A kijelölt fogók is csak ezeken a vonalakon üldözhetik társaikat. A győztes az, aki a legkevesebbszer volt fogó.

Variációk: teremben a kézi és kosárpálya vonalainak felhasználásával, több fogójátékos, vonalakon haladás különböző feladatokkal (pl. törpejárás, páros lábon szökdelés), kapu előtér vonalainak meghosszabbításával több menekülő vonal is kialakítható.

Szabadulás a labdától: kb. 10x20m-es területen 16-18 játékos két csapatban, 3-3 labdával, egymással szemben helyezkedik el. Az a csapat győz, amelyik az összes labdát az ellenfél térfelére fejeli. *Variációk:* több – kevesebb labda, kisebb – nagyobb terület.

Fejelő játék 2-2 vagy 3-3 ellen 5x2m-es kapura: 5x10m-es területen a kapuból indított labdát, mind a támadó, mind a védekező csapat az ellenfél kapujába juttathatja.

Variációk: egy támadáson belül az átadások száma korlátlan, a kapuból indított labdát ha az pontatlan 2x vissza lehet adni a kapudnak, ha a támadók fejesébe a védekező csapat belefejel és az földet ér, a földet érés helyéről folytatódik a játék /stukk/, stukk gól kettőt ér.

Fejelő játék 3-3 ellen 5x2m-es kapura: A kapuból indított labdát, mind a támadó, mind a védekező csapat az ellenfél kapujába juttathatja. *Variációk:* a védekező csapat csak két játékosal védekezik, egy támadáson belül az átadások száma korlátlan, a kapuból indított labdát ha az pontatlan 2x vissza lehet adni a kapusnak, ha a támadók fejesébe a védekező csapat belefejel és földet ér, a földet érés helyéről folytatódik a játék /stukk/, stukk gól kettőt ér.

Váltóversenyek

Váltóversenyeknek nevezzük azokat a mozgásos csapatjátékokat, amelyeknél a játékfeladatot a csapat tagjai egyenként, egymást váltva hajtják végre. Általában oszlop alakzatban történik. A labdarúgásnak megfelelő technikai elemek (pl. labdavezetések) versenyhelyzetben való gyakorlására igen alkalmas.

A váltóversenyek alkalmasak:

- koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésére
- kisebb létszámú csapatok bemelegítésére
- az oktatási anyag előkészítésére
- az elsajátított mozgásanyag gyakorlására
- az óra befejező részfeladatainak gyakorlására
- valamennyi korosztály játékigényének kielégítésére

A váltóversenyek fő csoportosítása:

- egyszer kerülő váltó
- váltóverseny szemben álló oszlopokkal
- váltóversenyek játékeszközökkel (futball labdával)
- váltóversenyek összetett feladatokkal

Pontszerző

A játéktérületet és a csapatokat kijelöljük, az egyik csapatot jelzőszalaggal különböztetjük meg. A játékosok a játéktérületen szétszórtan helyezkednek el. A játékvezető bedobja a labdát, és amelyik csapatnak sikerül megszereznie, az próbálja a csapat birtokában tartani úgy, hogy közben minél több átadást végezzen. Az ellenfél közben igyekszik megszerezni a labdát, hogy ők végezdhessék az átadásokat. Minden átadás egy pontot ér, és

a pontszámlálás folyamatos, ha a csapat elveszíti a labdát az addig elért pontjai megmaradnak, így amikor visszaszerzik, onnan folytatják tovább. Győztes az a csapat, amelyik a játék ideje alatt több pontot ért el. Ezt a játékot lehet kézzel és lábbal egyaránt játszani az előképzettség függvényében. A szabályokat tetszőlegesen változtathatjuk (emberfogás, lépésszám stb.) a célnak megfelelően.

Cserefutball

Kijelöljük a csapatokat és a játékterületet. Teremben a teljes játékteret használhatjuk. A két alapvonal közepére elhelyezzük a kapuként használt szereket. Az egyik csapatot jelzőszalaggal különböztetünk meg. A csapatokat még további csoportokra osztjuk. Mindkét csapatban így lesznek "egyesek", "kettesek" és "hármások". A csapatokat a saját alapvonaluk mögé ültetjük le, és a labdát a pálya közepére helyezzük. A játékvezető a három csoport közül az egyik számát szólítja: "Kettesek!" Erre mindkét csapatból azok a játékosok futnak a pályára, akik a kettesek lettek. Igyekeznek megszerezni a labdát és támadni az ellenfél kapuját. Addig játszanak, amíg a játékvezető kettős sípjellel megállítja a játékot és bemond egy másik számot. A sípjelre a játékosok azonnal elhagyják a játékteret és helyükre a szólított csoportok jönnek, és ott folytatják a játékot, ahol félbeszakadt.

Vonalfutball

A terem két végében a faltól kb. 2 és fél méterre húzzunk meg 1-1 vonalat, ezek lesznek a védővonalak. A terem közepén jelöljük ki a középvonalat is. Mindkét csapatot számozással két csoportra osztunk. Az "egyesek" lesznek a támadók a "kettesek" a védőjátékosok. A támadók a két védővonal között szabadon mozoghatnak, a védők a saját védővonaluk mögött helyezkednek el. Sorsolás után az egyik csapat támadói hozzák középkezdéssel játéka a labdát. Igyekeznek megközelíteni az ellenfél védővonalát és a labdát azon keresztül az alapvonalon túlra, vagy a falra rúgni. A vonal mentén védekezők a rárúgott labdát lábbal, fejjel vagy testtel háríthatják, de kézzel nem védekezhetnek. Győztes az a csapat, akinek többször sikerült szabályosan az ellenfél alapvonala mögé rúgni a labdát.

Kétudvaros futball

Kialakítunk két csapatot, csapatonként 5 játékos legyen. A csapatokat két részre osztjuk, támadó és védő játékosokra. Mindkét csapatban két támadó és három védő legyen. A játékteret felezővonalal két térfélre osztjuk. Mindkét csapatnak van egy támadó- és egy védőtérfele. A támadótérfelel csak a két kijelölt támadó és az ellenfél három védője, a védőtérfelel pedig a három védő tartózkodhat az ellenfél két támadójátékosaival. A játék folyamán a támadók a védőiktől kapott labdát állandó helyváltogatás közben adogatják, és igyekeznek gólbá juttatni. Az ellenfél védői igyekeznek a gólszerzést megakadályozni és a labdát a támadójátékosaikhoz juttatni. Győztes az a csapat, amelyik a játékidő alatt több gólt szerez.

ÚSZÁS

Az úszás, mint a személyiségfejlesztés eszköze: Az úszásnak az egészségmegőrző és fejlesztő funkcióján túl számos fontos hatása létezik, melyek elsősorban a szervezett keretek között (úszásoktatás, úszóedzés) valósulhatnak meg. Az úszómozgások harmonikus, összerendezett, könnyed végrehajtásának kívánalma, illetve megkövetelése az esztétikai érzéket is fejleszti. Úszás során eredményesen fejleszthetjük továbbá az önfegyelmet, a kitartást, a bátorságot, az akaraterőt, a küzdeni tudást, az önbizalmat, a fájdalomtűrést, továbbá reális önértékelést alakíthatunk ki. A személyiségvonások mindegyike feltétlenül szükséges a jelenkori társadalomba való beilleszkedéshez, és egyéni életünk, boldogulásunk optimális feltételeinek megteremtéséhez. A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, olyan összetett fiziológiai-pszichikai jelenségek, amelynek alapja az állóképesség (monotónia tűrés, tartós érdeklődés, biztos motivációs bázis, kitartó figyelem). A tudatos fegyelemre nevelés kialakulásának feltételei közt említi a szakirodalom az önuralmat, a helyes önértékelést, a szabályok, követelmények ismeretét, elfogadását, a közösséghez való alkalmazkodás képességét. Ezek mind eredményesen fejleszthetők az úszással. Az úszásoktatás, rendszeres edzés során a tanuló bekerül egy közösségbe, ahol a társaival együtt tevékenykedik, játszik, segítséget nyújt másoknak, megfigyeli társai mozgását, értékeli azt, ezáltal értékeli önmaga teljesítményét, megpróbálja túlszárnyalni önmagát, majd megpróbál legyőzni másokat, tehát társaival kölcsönösen formálják egymást. A tanuló tevékenysége tehát a kortárs csoportban zajlik, a „szociális szabályozó tényezőt” pedig a közöttük kibontakozó interakciók jelentik. Az oktatásba – legyen az iskolai oktatás, úszásoktatás, vagy magasabb szintű versenysport – bekerülő gyermek elfogadja a tanár, az úszóoktató pedagógus, az edző vezető szerepét, tekintélyét, tehát „tekintélyi szabályozás” alá kerül. A tekintélyi szabályozás korfüggő, kialakulásának időszaka egybeesik az úszásoktatás kezdetének időszakával. Mivel az úszásoktatást, a vízhez szoktatással kezdve már óvodás, kisiskolás korban megkezdjük, ez a tekintélyi szabályozásnak szenzibilis időszaka, amikor a tanulók kezdik elfogadni az úszóoktató pedagógus irányítását. Az úszástanítás, úszástanulás több mint az egyes úszómozdulatok egymás utáni végrehajtásának az oktatása, egy olyan összetett pedagógiai hatásrendszer, amelyben a mozgásos cselekvéstanítás komplex személyiségfejlesztő hatásai érvényesülnek.

Az úszás pedagógiai hatásai: Az úszás pszichológiai hatásai közt említhetjük, hogy a kellő és örömteli testmozgás a pszichoszomatikus betegségek (lelki eredetű testi betegségek) kialakulása ellen is védelmet jelent (stresszoldó hatás, önértékelés és testtudat javítása). Több száz tudományos vizsgálat eredményeire hivatkozva összefoglalhatjuk, hogy a fizikai aktivitás javítja az életminőséget, növeli az önbizalmat, javítja a kedélyállapotot, a stressz-tűrést és az alvást. Pszichológiai szempontból az úszás, mint minden aktívan végzett sporttevékenység, hozzásegíthet a felesleges energiák levezetéséhez, ezért például csökkenti az agressziót is. Szerepe van a félelem leküzdésében, a szabályok betartásában, az összpontosításában, a céltartásban, a

nehézségek leküzdésében, az empátiában és a kudarcok elviselésében. Az úszás kedvezően hat az idegrendszerre, serkenti az agyműködést, segíti a pihenést és a szellemi felfrissülést.

Az úszás fiziológiai hatásai: Az úszás, mint mozgásos tevékenység, igen sokrétűen fejti ki pozitív egészségügyi hatását az emberi szervezetre. Úszás hatására kedvező biológiai változások jönnek létre, ideg-, izom-, csontrendszer, valamint az egyéb szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságaiban. A mozgás közegének, a víznek már önmagában is frissítő, élénkítő hatása van. Fokozza a vérkeringést, javítja az erek tónusát, élénkíti a vegetatív reakciókat, elősegíti az immunrendszer megfelelő fejlődését. Úszás hatására a csontrendszerben bekövetkező változások döntő fontosságúak a fiatalok fejlődésében, hiszen elősegítik a csontok megvastagodását, a csontsűrűség növekedését, a hosszanti növekedést és ez által az egész test hosszanti növekedését is. Nő a csontok szilárdsága, teherbíró képessége, ásványi anyag tartalma kedvezőbbé válik. Szív- és érrendszeri betegségek kockázatai rendszeres fizikai aktivitással, úszással csökkenthetők. Az úszók között a mozgás okozta asztma ismeretlen, mivel úszás közben a belélegzett levegő rendszerint meleg és párás. Közvetlenül a víz felszíne fölötti tiszta, por-, és füstmentes páradús levegő, mind az asztmás, mind pedig az allergiában szenvedőknek is kedvez. Rendszeres úszás hatására optimálisan fejlődnek a légzőszervek. Az úszás szinte minden izomcsoportot megmozgat és fejleszt, és emellett nem terheli és koptatja az ízületi rendszert. Kijelenthetjük, hogy az úszás az egyik legegészségesebb sport mely általánosan és sokoldalúan fejleszt.

Úszásoktatás menete: Az úszómozgás taníthatóságának életkora 5-6 éves életkorra tevődik. Hosszú ideig kizárólagosan a mellúszást, mint a víz-biztos úszás alapját tanították első úszásnemként. A mellúszás elsődlegességét fokozatosan a gyorsúszás első úszásnemként történő oktatása váltotta fel. A hetvenes évektől az ontogenetikus és idegrendszeri fejlődést alapul véve, a mozgásszerkezetiileg egyszerűbb gyors- és hátúszás tanítása került az elsőként oktatott úszásnemek közé. Napjainkban a hazai szakirodalmak többsége a gyorsúszás - hátúszás - mellúszás - pillangóúszás sorrendet javasolja. Legtöbben a gyorsúszás elsődlegességét hangsúlyozzák, de természetesen vannak, akik a hátúszás mellett teszik le voksukat. Vannak, akik egy úszásnem oktatását tartják elfogadhatónak, de a négy úszásnem oktatásának egyéb lehetőségei közt felmerül a több úszásnem együttes oktatása is. A szakirodalmak többsége azzal is egyetért, hogy abban az esetben, ha csak egy úszásnem megtanítására van mód, akkor az a mellúszás legyen. **Az úszásnemek felosztása: mellúszás, gyorsúszás, hátúszás, pillangóúszás.**

Vízhez szoktatás: Az úszómozgás oktatásának speciális vonása, hogy a mozgástanulás első lépcsőjeként a közeghez kell szoktatni a kezdőket, amikor is a legalapvetőbb statikus és dinamikus helyzeteket, mozgásokat, mozdulatokat tanítjuk. Az úszásoktatás első nagy gyakorlatcsoportja a közeghez való szoktatás. Tulajdonképp ez egy alkalmazkodási folyamat a még nem ismert közeg és a gyermek szervezete között. Víz alá merülve az

érezkszervek is másként működnek. A tanuló látás és hallás útján jut a legtöbb információhoz, a mozgásos információktól, az oktató egyéb utasításáig. A gyermek szemébe került víz zavarja a látásban és a figyelemkoncentráció csökkenéséhez vezet. Szemüveg nélkül, víz alatt homályossá válik a látás, szemüvegben viszont - víz fölött-változik a térbeli tájékozódó képesség. Egyszerű merülési feladatokkal és speciális szemkinyitást célzó gyakorlatokkal ez megszüntethető. Víz alatt tompul a hallás, fölötte pedig az úszósapka, a fürlebe kerülő víz, a lefolyó zöreje, a víz csobogása, az uszoda magas zajszintje ugyancsak nehezítik a hallást. Gyakran látunk a medence partján, kézzel – lábbal „úszó”, a mozgás imitálását végző oktatókat. Az imitálás egyik fajtája, amikor a valódi úszómozgásnak megfelelő végtaggal, annak közel a természetes úszómozgás útvonalán végzi a mozdulatot az oktató. Amikor a tanulóhoz nem jut el verbális információ (nem hallja a tanár utasításait), az oktatók gyakran, a hangerő fokozásával, „kiabálással” próbálják segíteni az értést. Fontos megemlíteni, hogy hátrányos helyzetű gyermekeknél javasolt, hogy az oktató is bent legyen a vízben így is növelve a gyermekek vízbiztonságát és csökkentve a félelem érzetüket. Hallássérült gyermekeknél pedig lényeges, hogy az oktató mindig szemben legyen a tanulóval, hiszen ha jelbeszéddel nem is, de szájról olvasással jól lehet kommunikálni a tanulóval, hisz ezen gyermekek remekül olvasnak szájról.

Kisvízes gyakorlatok: A vízhez szoktatás kezdetén magát a víz alá merülést, a vizes közeg elviselését viszonylag rövid idő alatt el lehet sajátítani, különösen a segédeszközök változatos használatával. Nagyobb gondot jelent a szemhéjzáró reflex feloldása. A vízhez szoktatás fontos követelménye a víz feletti és a víz alatti tájékozódás, a térben való tudatos mozgás. Az első ismerkedési gyakorlatok nagyon egyszerűek. A mellig érő vízben való járás, futás, különböző fordulatok, egyszerű gimnasztikai gyakorlatok mind új és új ingert jelentenek, melyekhez a gyermekeknek alkalmazkodniuk kell. Az első gyakorlatoknak szinte kimeríthetetlen tárháza van attól függően, hogy egyénileg, párokban, csoportokban, segédeszközzel vagy a nélkül végeztetjük.

A lebegés oktatása: A második gyakorlatcsoport a lebegés. Minden eddigi gyakorlatot függőleges, vagy ahhoz közeli helyzetben végzett a gyermek. Most először kell felvennie azt a helyzetet, amelyben a későbbi úszómozdulatokat is végzi. Ez okozza a legnagyobb bonyodalmat, hiszen a vízszintes testhelyzet felvétele ismét új, „védekező” reflexeket indít be. A vízszintes helyzetbe kerülés elleni első „tiltakozás” jele, hogy minél inkább közeledik az új testhelyzethez, annál jobban emeli fel a fejét a tanítvány. Ennél a pontnál az oktátónak nagyon türelmesnek kell lennie, mert a fej emelése nem a gyermek elhatározása, „nem akarom” reakciója, hanem velünk született feltétlen reflexek aktivizálódása. Fokozatos segítségadással ezek a feltételes reflexek viszonylag hamar kialakíthatóak, és egy-két óra gyakorlás után a tanulók minden különösebb nehézség nélkül szépen végrehajtják a lebegés gyakorlatát. A fokozatosságot jelentik az oktató aktív segítsége: egymással szemben állva az oktató megfogja a tanítványa kezét. Az oktató a gyermek kézzelvezetésének mértékéből már következtethet az ezután következő

gyakorlatok számára és minőségére. A következő fokozatot a medencébe vezető lépcsőre támaszkodás, vagy a medence fala jelentheti, majd valamilyen segédeszköz alkalmazása. A segítségadás fokozatait lassan leépítve juthatunk el az önállóan végzett lebegésig, ami kiindulópontja a siklás megtanulásának. A hason végzett lebegés tanítása után a háton lebegést is oktatni kell. A hátra fekvéskor a bizonytalan egyensúlyhelyzet miatt a fejüket igyekeznek függőlegesen tartani, ami a csípő erőteljes hajlításához vezet. Az új testhelyzetből fakadó egyensúly-bizonytalanság másik oka, hogy megváltozik az optikai tájékozódás lehetősége. Az első „kellemetlenséget” a fül vízszint alá merülése jelenti, első lépésként ezt kell megszokniuk. A leghatásosabb az oktató aktív segítése: a tanuló szemben áll a fallal nyakig a vízben, az oktató egyik kezével a tanuló tarkóját, a másikkal a csípőjét támasztja alá. Később alkalmazható segítség: a tanuló a falnál helyezkedjen el, fogja meg a medence szélét, dőljön hátra úgy, hogy a talpát támassza a medence oldalfalára. Az oktató a tanuló mögött áll, a tarkójánál segíti a tanítványt, aki kis elrugaszkodással elhagyja a falat. Fejét behajtja a vízbe, hasát, lábát a víz felszínén tartja. Ezt a helyzetet csak ki kell tartani és mozdulatlanul lebegni a víz felszínén. A háton lebegés oktatásánál nagyon hasznosnak bizonyulnak a segédeszközök. A háton lebegésből a felállást is meg kell tanítani.

A siklás oktatása: A siklás megtanulása teremt alapot az úszástechnikák elsajátításához. Ez tehát egy alapfeltétele a későbbi mozgástanításnak. A siklás gyakorlásának és elsajátításának több szempontból van jelentősége. Egyrészt ez a későbbi mozgástanítás alapja, másrészt most először érzi a tanítványunk a víz felszínén haladás, siklás élményét, először van sikerélménye az előrehaladás tekintetében. Az esetek többségében szükségesnek látszik a lebegésnél említett segítő eljárások alkalmazása. Aztán az oktató segítő szerepét átveheti az úszólap. A siklás sikeres végrehajtásának három fontos összetevője van: a kiinduló helyzet, a siklás és a siklás utáni felállás. A hason siklással párhuzamosan a háton siklást is oktatnunk kell. A háton siklást szinte könnyebb megtanítani, mint a háton lebegést.

A mellúszás technikája: A mai modern mellúszást már nem a klasszikus széles kar- és lábmozdulatok jellemzik. A mozdulatok leszűkültek, az úszó magasra emelkedik a víz fölé, és a víz fölött dobja előre karjait. Több modern mellúszó stílust is megkülönböztetünk. A mellúszásnál nem beszélhetünk állandó testhelyzetről. A testhelyzet leginkább a pillangóúszáséhoz hasonlít, folyamatosan hullámszerűen változik. A testnek mellen kell feküdnie a vízben, miközben mindkét váll a víz színével párhuzamosan helyezkedjen el. Tilos a táv bármely részében a hason fekvő helyzetet elhagyni, kivéve a fordulót. A mellúszás lábmozdulata több szakaszra bontható. Egy passzív lábfelhúzásból, és egy aktív rúgómozdulatból. A passzív lábfelhúzás a lábszár felhúzásával kezdődik. A lábfej laza, lefeszített helyzetben, a csípővonalon belül (az áramvonalasság érdekében nem szélesebben) halad felfelé. Ezt követően a térdek elkezdnek egymástól távolodni, de az áramvonalasság érdekében vállvonalon belül maradnak. A hátrafelé irányuló rúgómozdulat első része még mindig passzív, a láb kifelé, hátrafelé mozog, a csípő

folyamatosan behajlik. A passzív szakasz végén a lábfejek hirtelen dinamikus kifelé fordulnak. Ekkor veszi fel a lábfej a pipáló helyzetet, a lábfej vízfogás helyzetébe kerül. A hátrafelé irányuló rügómozdulat előrehajtó fázisa a lábfejek lefelé, kifelé mozgásával kezdődik, majd mindkét láb hátrafelé, kissé lefelé irányuló, körkörös pályán, fokozódó gyorsasággal záródik össze. Mindez addig tart, amíg a lábszár teljes kinyúlásával egyidőben a pipáló lábfejek talppal egymás felé fordulva teljesen kinyúlnak. A láb aktív fázisa után az úszó megemeli lábait, hogy a lábak áramvonalas helyzetbe kerüljenek. A lábemelése a törzs vonaláig tart, amit rövid siklás követ. Mellúszásnál a szabályok szigorúan tiltják az ollózó, krallozó, illetve lefelé irányuló delfinmozgást. A lábak megtörhetik ugyan a vízfelszínt, amennyiben ezt nem követi lefelé irányuló delfin lábmozgás. A mellúszás karmunkájának végrehajtását a szabályok rögzítik, így a kezeket a mellkastól együtt, a víz felszínén, az alatt, vagy a fölött kell előretolni. A könyököknek a víz alatt kell maradniuk, kivéve a célba érés előtti utolsó tempónál. A kezeket kiindulási helyzetükbe a víz felszínén, vagy az alatt kell hátravinni. A kezek a rajt és fordulók utáni első karütem kivételével nem vihetők a csípővonal mögé. A mellúszás karmunkája a lábtempóhoz hasonlóan, aktív és passzív szakaszokból áll. A karmunka egy passzív, kifelé irányuló húzómozdulattal kezdődik. A kar kifelé, lefelé mozog mindaddig, amíg el nem éri a vízfogás helyzetét. A tenyér lefelé, kifelé mutat. A mellúszás karmunkájának előrehajtó része következik, ez a befelé irányuló húzómozdulat. A kar félkörívben hátrafelé, majd lefelé, befelé húz. A kézfejek, az alkar, a könyök ismét közelednek egymáshoz, a kar felső része pedig közeledik a törzshöz. A befelé húzás utolsó fázisában a kar már megkezdheti előre mozgását. A karelőrevitel fázisában a kezek egymás felé néznek, a kar beforgat, a kéz felfelé előre mozog. Az úszó a mell és az áll alatt dinamikus dobja előre a két karját, egészen a karok teljes kinyúlásáig. A karok minden mozdulatát egy időben és ugyanazon vízszintes síkban kell végezni, váltakozó mozdulatok nélkül. A hatékony energiagazdaságos előrehaladás érdekében itt, a mellúszásnál a legfontosabb a kar és a lábmunka összhangja. A leggazdaságosabb előrehaladás úgy érhető el, ha a sebesség állandó, ez pedig olyan mellúszó tempóval lehetséges, amikor ez folyamatos, vagyis a kar és a lábmunka előrehajtó ereje egymást felváltva, „átfedve” biztosítja az egyenletes sebességet. A mellúszás levegővétele az úszásnemek közül az egyik legkönnyebb. A levegővétel technikája a mellúszó kartempóhoz kapcsolható. A kifelé irányuló húzás alatt a fej emelkedik, az úszó kifújja a levegőt. A befelé irányuló húzás végére a fej kiemelt, a száj a vízvonal fölé kerül, megkezdődik a belégzés. Belégzést követően az áramvonalasság érdekében az úszó a fejét visszahajtja a két kar közé. Mellúszásnál a szabályok értelmében minden kartempóra levegőt kell venni.

A gyorsúszás technikája: egy természetes, keresztezett, ciklikus mozgás. A legkisebb a frontális ellenállása, ezért a leggyorsabb az úszásnemek közül. A technikánál a legfontosabb az ideális testhelyzet. A kedvező és áramvonalas testhelyzet kialakításának három feltétele van. A kedvező fejtartás, az egyenes hát és csípőtartás, és végül a kis kiterjedésű lábmunka. A gyorsúszás lábmunkája kis kiterjedésű ciklikus mozdulatokból tevődik össze. Egy lefelé irányuló előrehajtó részből, és egy passzív felfelé irányuló

lábemelésből áll. Ezt a váltakozó mozgást még oldalirányú mozdulatok egészítik ki, amik a test egyensúlyának biztosítására szolgálnak. A lábak nyitásának mértéke egyéni adottságoktól (antropometria) függ, de hozzávetőlegesen 50–80 cm. A lábtempót a csipő süllyedése indítja, amit a comb, majd a térd, a lábszár és végül a lábfej mozgása követ. A lefelé rúgásnál a térd hajlik, a lábszár kissé lemarad, majd egy ostorcsapásszerű mozdulattal éri utol a láb mozgását. Legvégül a lefeszített, de laza tartású lábfej csapódása zárja a mozgást. A felfelé irányuló lábmozgás ugyancsak csipőből indul. A láb mindvégig nyújtott helyzetben, a lábfej laza tartásban helyezkedik el. Ennek a fázisnak nincs előrehajtó szerepe. Kezdő úszók sokszor úgy vélik, hogy felfelé is előrehajtó erőt kell kifejteniük, így hibásan felfelé is hajlítják a térdüket, (ezt hívjuk biciklizésnek). Azt, hogy hányas lábtempóval úszunk, azt leginkább a táv határozza meg, de ha valakinek nagyon süllyed a lába (férfiak leginkább) eredményesebb számukra a hatos lábütem. A jó úszóritmus kialakításához nélkülözhetetlen a kar és a lábtempó megfelelő összhangja. Ennek első nélkülözhetetlen összetevője, hogy a lábmunkát mindig a kéztempóhoz igazítjuk. Ez nem más, mint hogy egy karciklusra hat lábtempót végez az úszó. A további változatai, a kettes, kettes keresztezett, vagy négyes lábmunkát. A gyorsúszás karmunkájának két fő fázisa van, a víz alatti, és a víz feletti kartempó. A víz alatti karmunka is több részből tevődik össze, melyek: a kéz vízbe érkezése, a húzás, és a tolás. A víz alatti munka a kéz vízbe érkezésével kezdődik. A kézfej a váll és a fej vonala között, kézfej, alkar, könyök, felkar sorrendjében kerül a vízbe. Vízbeérkezésnél a kar könyökben kissé hajlított, a tenyerek kifelé néznek, a kézfej hüvelykujj felől „csúszik” a vízbe. A kar a vízbe érkezést követően teljesen kinyúlik, így sebessége lecsökken (bevárja a másik kéz mozgását, ami ekkor épp a tolás fázisában tart). A kéz vízbe érkezése nem azonos a vízfogással. A víz alatti karmunka második fázisa a húzás. A kar vízbeérkezése után egy kifelé, lefelé húzás következik, aminek végpontja a vízfogás. A vízfogást követően egy befelé irányuló húzómozdulat következik, a test középvonala irányáig. Ez a mozdulat a törzs hossz tengely menti elfordulását segíti elő. A mozdulat a váll vonaláig tart. A víz alatti húzásminták világklasszis úszóknál is különböznek (fordított „s” alak, kérdőjel). Lényeges, hogy a kézfej az alkar meghosszabbításában helyezkedik el. A víz alatti karmunka húzó szakaszának folytatása, vagyis a harmadik nagy fázis, a tolás. A tolás félköríven történik hátrafelé a comb mellé, miközben a kar folyamatosan kiegyenesedik. A kézfej fokozatosan hátrahajlik, majd a comb mellett csapódik teljesen hátra. A kézfej ellazul, elfordul, úgy, hogy a tenyér a comb felé nézzen, előkészítve azt a szabadítás mozdulatához. Miután a kar befejezte víz alatti munkáját, kezdődik a passzív, víz feletti kartempó. A vízfeletti részt két fázisra oszthatjuk, a szabadításra, és a kar előre vitelére. A tolás folytatásaként kezdődik a szabadítás mozdulata. A kéz folyamatosan behajlik, a könyök megemelkedik. Nagyon lényeges, hogy a könyök emelésével kezdjük a szabadítást. Könyökszabadítás után, a kart magas könyöktartással visszük előre. A könyök folyamatosan behajlik, a tenyér fokozatosan kifelé fordul, majd a fej vonalától a könyök folyamatosan kinyúlik, és a fej-váll vonala közt eléri ismét a vizet, majd kezdődik a víz alatti ciklus. A karok összhangja a következőképp történik: míg az egyik kar vízbe érkezik, a másik kar a húzás utolsó fázisában tart. Mikor a vízbe érkező kar elől kinyúlik, az

ellentétes oldali kéz a tolást végzi. Így marad fenn az egyenletes előrehaladás, és az egyenletes sebesség. Leggyorsabban úgy tudnánk úszni, ha nem törnénk meg a mozgást légvétellel. A levegővétel technikája szorosan kapcsolódik a kartempó egyes mozgásfázisaihoz. A kartempó utolsó fázisában, a tolás végén az úszó elkezd oldalra, a szabadító kar irányába elfordítani a fejét. Ez természetesen összhangban van a törzs elfordulásával. Amint a száj vonala eléri a vizet, az úszó kisé elhúzza a száját oldalra és levegőt vesz. Nagyobb sebességnél kialakul egy hullámvölgy is, ami segíti az úszónak a könnyebb levegővételt. Amikor megtörtént a szájon át való belégzés, az úszó (a törzsmozgással összhangban) visszafordítja a fejét a vízbe. Ahogy az úszó szája visszakerül a vízbe, azonnal elkezd a kilégzést. A kilégzés orron, szájon egyszerre folyamatosan történik, amit mindaddig fenn kell tartani, míg a következő belégzésre sor nem kerül. Abban az esetben, ha nem sikerült kifújni az úszónak a levegőt, akkor azt még a belégzés előtt, még a vízben kell megtennie. A víz fölött kifújt levegő rövidíti a levegővétel ciklusát, ami kezdő úszóknál a mozgás torzulásához vezet. Ilyenkor látjuk azt, hogy a gyermek elfordítja a fejét ugyan a légvételhez, de mivel nincs rá elég ideje, ezért megemeli előre a fejet, és csak utána teszi a vízbe. Lehet hármas, négyes, kettes, sőt edzésen az ötös, hetes légvétel is előfordul. A versenyzők a távnak és az egyéni adottságaiknak megfelelően alakítják ki légzésritmusukat.

A hátúszás technikája egy keresztezett ciklikus mozgás, mely egyenletes sebesség elérését teszi lehetővé. Ennek ellenére az úszásnemek közül az egyik leglassabb. Ennek oka a menedékes testhelyzetben kereshető. Úszás közben a fej emelt, a tekintet a láb irányába néz, a víz vonala a fül alatt van. Míg a törzs a hosszúsági tengely mentén folyamatosan elfordul, melynek mértéke 45 fok, a fej végig mozdulatlan. A hátúszás lábmunkája hasonlít a gyorsúszásban alkalmazotthoz, de itt a menedékes testhelyzet miatt nagyobb kiterjedésű a mozdulat, nagyobb mértékű a térdhajlítás. A hátúszás lábmunkája két fontos fázisból tevődik össze. Egy felfelé irányuló rúgómozgásból, és egy lefelé történő mozdulatból. A felfelé irányuló lábmozgás a csípő emelésével kezdődik. A térd enyhén hajlított, a lábfej lefesztett, enyhén befelé fordul. Miközben a comb felfelé mozog, a lábszár és a lábfej kissé lemaradva követi a láb emelkedő mozgását. Ez a lemaradás eredményezi a csapódó, „ostorcsapásszerű” befejezést. Mivel hátúszásnál nagyobb szerepe van a lábtempónak a magasabb vízfekvés biztosításában, mint gyorsnál, ezért a hátúszók a gyorsúszókkal ellentétben, minden távon hatütemű lábmunkát végeznek. A hátúszás karmunkáját a lábtempóhoz hasonlóan két fontos fázisra oszthatjuk: a víz alatti és a víz feletti szakaszra. A víz alatti karmunka a kar vízbeérésével kezdődik. A kar nyújtva kifelé fordított tenyérrel a váll vonalában, a kisujj felől érkezik a vízbe. A vízbeérkezés sorrendje: felkar, alkar, kézfej. Innen indul egy lefelé irányuló húzómozdulat, melynek a vége a kartempó részének kezdete, a vízfogás. A kar a vízbeérés után könyökben folyamatosan behajlik, lefelé, hátrafelé halad, majd a vízfogástól a mozgás iránya megváltozik, és felfelé, befelé halad. A felfelé irányuló húzómozdulatnál a kézfej az alkar meghosszabbításában félkörív mentén halad. A húzás legmagasabb pontjától a kéz átfordul, és a tenyér lefelé, hátrafelé

halad. A könyök fokozatosan kinyúlik. Ez a lefelé irányuló toló mozdulat egészen a csípőig tart. Miután befejeződött a víz alatti előrehajtó szakasz a tenyér a comb irányába fordul, és emelkedni kezd, ez a víz feletti karmunka kezdete. A víz feletti karmunka a szabadítással kezdődik, majd a kar előre vitelével folytatódik. Szabadításnál a váll megemelt, hogy a kar magasan a víz ellenállása nélkül, a fölött kerülhessen előre. Ezt segíti a törzs elfordulása is, ami mindkét irányba 45 fok. A karemelés befelé néző tenyérrel kezdődik, majd a tenyér kifelé fordul, hogy a vízbe érkezéshez a kisujj felőli él kerüljön előre. A kar előrevitelénél a kéz nyújtott, sebessége egyenletes, a kar a váll síkjában mozog. A karmunka összhangjánál míg az egyik, a szabadítást végző kar vízbe ér, addig a másik kar a lefelé irányuló húzómozdulatának befejezésénél tart. A kar és a lábunka összhangját pedig, az egy teljes karkörzésre végzett hat lábütem jellemzi. Az úszásnemek közül a hátúszás levegővétele tűnik a legegyszerűbbnek, hiszen az arc szabadon a víz felett van, de a ki- és belélegzést a karciklus megfelelő fázisára kell ütemezni. A belégzés az egyik kar vízfeletti szakaszában, szabadítástól a vízfogásig tart, a kilégzés ugyan annak a karnak a víz alatti toló szakaszában történik.

Játékok:

A játék a nevelés egyik legeredményesebb eszköze. A fiziológiai hatáson kívül olyan pedagógiai, erkölcsi, szellemi tulajdonságokat fejleszt, melyek a mindennapi életben, a társadalomba való beilleszkedéshez nélkülözhetetlenek. Játéktevékenység közben fejlődnek az értelmi, erkölcsi, akarati tulajdonságok, a közösségi és az egyéni nevelés is megvalósul. Játék során nemcsak a nevelés, oktatás céljai valósíthatók meg, de a tantervi célkitűzések is. A játéknak, mint oktatási stratégiának jelentős szerepet tulajdoníthatunk az úszásoktatás folyamatában, annak is leginkább a vízhez szoktatási fázisában. A játék az ismeretfeldolgozás, az alkalmazás, és a rögzítés fázisában is jelentős szerepet tölt be.

Játék neve: Sor és váltóverseny

Játék menete: Csapatok kialakítását követően a csapatok egyik fele a medence egyik szélén, másik fele pedig a másik szélén áll. Az első tanulók kezében 1-1 labda van. Rajtjelre az első gyermek átúszik a medencén a társaihoz, átadja a labdát és így megy tovább, ameddig ki nem cserélődtek a medence két szélén a csapatok.

Játék befejezése, lezárása: Az a csapat nyer, amelynek tagjai előbb cserélődnek ki. A játék további variációi: labdavezetés fejjel, vontatások, tolások, hordások, a különböző úszásnemek kar és lábtempójával történő úszások, labdás feladatok, víz alatti úszások stb.

Játék neve: Pontszerző

Játék menete: Csapatok kialakítását követően a labda passzolgatása a csapaton belül. A másik csapatnak meg kell szereznie a labdát, majd ugyanúgy passzolgatnia egymás között. A játékosok egymáshoz nem érhetnek hozzá, csak az átadásokat szerezhetik meg. A labdaátadások számolása hangosan történik. A csapatok célja, hogy úgy szerezzék meg a 10 labdaátadást, hogy közben az ellenfél ne szerezze meg a labdát. Labdaszerzést követően a számolás újraindul.

Játék befejezése, lezárása: Az a csapat nyer, aki előbb tudja végrehajtani a 10 labdaátadást.

A játék további variációi:

1. A kapott labdát ugyanannak a játékosnak nem adhatja vissza.
2. A játékosok egymáshoz is hozzáérhetnek, ledönthetik egymást a lábukról. A kapott labdát ugyanannak a játékosnak nem adhatja vissza

Játék neve: Háromudvaros kiűtő

Játék menete: A medencét három egyforma részre osztjuk, két csapatot alakítunk ki. A csapatok kidobják a másik csapat tagjait. Ha a labda a középső részben landol, azért be kell úszni. A kidobott játékosok kiesnek.

Játék befejezése, lezárása: A játék addig tart, míg az ellenfél csapatából ki nem dobtak mindenkit. Az a csapat nyer, aki a másik csapatot kidobja.

Játék neve: Terpeszfogó

Játék menete: Fogó kijelölése. A fogó kergeti a játékosokat, akit megfog, terpeszben áll a vízben. Aki terpeszben áll, a többi menekülő kiszabadíthatja, ha átbújik a lábai között.

Játék befejezése, lezárása: A játék addig tart, amíg mindenki terpeszben nem áll, vagy a fogó képtelen elkapni mindenkit.

A játék további variációi: Fogó bakugrással

Játék neve: Lovascsata

Játék menete: A párok kialakítását követően a pár egyik tagja a másik nyakába ül. Rajtjelre összecsapnak a csapatok, és megpróbálják egymást ledönteni.

Játék befejezése, lezárása: Az a pár a nyertes, akit nem döntenek le.

A játék további variációi: A párokat csapatokba osztom, és a csapatok küzdenek egymás ellen.

Játék neve: Szalagszerző

Játék menete: Fogó kijelölése. Minden játékos fürdőruhájának hátsó részében van befűzve a szalag. A fogó kergeti a játékosokat, akitől el tudja venni a szalagot, az lesz a fogó.

Játék befejezése, lezárása: Az a nyertes, akitől egyszer sem tudták elvenni a szalagot.

A játék további variációi: Mindenkinél szalag van. A játék sípszóra indul, és az a cél, hogy minél több szalagot szerezzen egy játékos, adott idő alatt. A győztes az, aki a játék végét jelző sípszónál a legtöbb szalagot gyűjtötte össze.

Játék neve: Vízi fogó mélyvízben

Játék menete: A fogó kijelölését követően a fogó játékos a vízben közlekedik bármilyen úszásmódban. A játék célja, hogy egy másik játékost elkapjon. Ha valakit elkapott, akkor ő lesz a fogó. Az új fogó nem foghatja meg megint a régi fogót.

Játék befejezése, lezárása: Az a tanuló a nyertes, akit egyszer sem, vagy a legkevesebbszer fogtak meg.

Játék neve: Strandvízilabda

Játék menete: A póló ezen ágát kisebb átmérőjű, női labdával játsszák a 3+1 fős csapatok. A résztvevők szetteket játszanak. A férfi csapatok négy (három mezőnyjátékos és egy kapus), a női csapatok öt (négy mezőnyjátékos és egy kapus) játékosa tartózkodhat egyszerre egy időben a játéktéren. A cserejátékosok száma mindkét esetben max. három lehet. Egy hivatalos mérkőzés két nyert szettig tart. Egy szett addig tart, amíg valamelyik csapat előbb eléri a hat gólt (női mérkőzéseknél négy gólt). A mérkőzés megkezdése előtt mindkét csapat a saját térfelének alapvonalára helyezkedik. A játékvezető úgy hozza játékba a labdát, hogy a képzeletbeli felezővonalra dobja, és a csapatok ráúszással próbálják megszerezni azt. A játéktér méretei: 14-16 méter X 10-12 méter.

Játék befejezése, lezárása: Az a csapat nyer, aki több gólt szerez.

A játék további variációi: Viktória: akár 5-5, de 10-10 ellen is lehet játszani. A játékterület, hasonló a strandvízilabda méreteihez, de lehet női vízilabda pályán is játszani. A játékidő 10-30 percig is terjedhet. A játékot ugyanúgy gólra játsszák, és a legfontosabb szabály, hogy nincs szabály. Az ütés és rúgás kivételével minden megengedett a vízben. Az a csapat nyer, aki több gólt szerez.

Játék neve: Aki kihagyja!

Játék menete: Minden résztvevő játékosnak 5 élete van, aki a kapuban kezd annak 6. A játékosok egymás után megbeszélte sorrendben következnek. A játék célja, hogy gólt kell dobni. Akinek a lövését kivédi a kapus, vagy mellé megy, annak be kell úszni a kapuba és belőle kapus lesz. Az a játékos, aki gólt kap, az bent marad a kapuban, és annak eggyel fogy az élete. Ha kapufát találja el, akkor rá kell úszni a labdára, és aki megszerzi, az lövő játékosokhoz megy, a másik pedig a kapuba.

Játék befejezése, lezárása: Az a játékos nyer, akinek a végén marad élete.

Irodalomjegyzék

- Bicskei B. (2000) Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése. Aréna Kiadó. Budapest 330.
- Bíró Melinda (2006): Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban. Új Pedagógiai Szemle, 9: 62-71.
- Bíró Melinda (2011) Úszodai Sportok. Dialóg Campus Kiadó. ISBN: 978-963-642-415-2
- Bóka F. (2007): 5-12 éves utánpótlás korú labdarúgók képzése. Magyar Sporttudományi Szemle; 8(4):36-38.
- Dr. Halmos Csaba (2005): A felnőttképzésben résztvevők elhelyezkedése, különös tekintettel a hátrányos helyzetű rétegekre, régiókra. Nemzeti Felnőttképzési Intézet, Budapest.
- Esztergályos Jenő (1997): Ezer játék – Celldömölk: Szerzői kiadás.
- Fluri, Hans (2002): 1012 szabadidős játék és gyakorlat – Dialóg campus.
- Friedl, Johanna (2003): Az iskolai siker titka – a játék: az iskolára és a sikeres tanulásra felkészítő játékok – Deák Kiadó.
- Göltl B. (2002) Labdarúgás lépésről lépésre. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
- Horváth Z. (1999): Játék és szabadidő BDTF Szombathely
- Horváth Zoltán és mtsai (2010): Sport és játékmix. NYME SEK, Szombathely
- Huszár István (1981): A hátrányos helyzetűek Magyarországon. In: Halay Tibor – Kolosi Tamás (szerk.): Társadalomszerkezet és rétegződés. Kossuth Könyvkiadó, Budapest.
- Kiricsi János (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára, Bp SE Testnevelési és Sporttudományi Kar
- Kovács - Tózsér Veronika szakdolgozat (2011): Az országos tranzitfoglalkoztatási egyesület TÁMOP 5.3.1 projektjének megvalósításához a hátrányos helyzetű célcsoport toborzási-, és kiválasztási folyamata. Debreceni Egyetem.
- Kovács György, Bakosi Éva: (2005) Játék az óvodában (4. javított kiadás) Didakt Kiadó, Debrecen, ISBN: 9789632127781
- MacGregor, Cynthia (2002): Mindenki nyer! 150 gyermekjáték, ahol nincsenek vesztesek – Alexandra kiadó.
- Magyar Gy. (2002): Kárpát-medence magyar játékei Komárom Print Kom 2000 Kft
- Maszler Irén: (1996) Játékpedagógia. Comenius Bt. Pécs, ISBN 963-7305-20-3
- Matthew D. Liddle: (2008) Tanítani a taníthatatlant, Budapest Pressley Ridge ISBN: 9789630653190
- Mészáros J. (2002) Fejlődéstani alapismeretek 6-14 éves korig. (In: Labdarúgás lépésről lépésre. Szerk.: Göltl B.)

- Mozgásos tanulás (2002): 735 játék és gyakorlat [kézikönyv óvónőknek, tanítóknak, tanároknak] – Dialóg Campus Kiadó.
- Pásztory Attila, Rákos Etelka: (1998) Sportjátékok I. Nemzeti Tankönyv Kiadó, Budapest, ISBN 963 19 2374 6
- Robert Fisher: (2007): Tanítsuk gyermekeinket gondolkodni játékokkal – Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- Tóth Ákos (2008): Az úszás tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest ISBN: 978-963-7166-94-5 kötött
- Várnagy Elemér – Várnagy Péter (2003): A hátrányos helyzet pedagógiája. Corvinus Kiadó, Budapest.

VÍZILABDA

A vízilabda egy nagyon összetett játék. Egy jó vízilabdás erős, mint egy birkózó, pontosan dob, mint egy kosaras, kiváló az állóképessége, mint egy úszónak, és remek taktikai érzéke van, mint egy sakkjátékosnak.

A vízilabdázás napjaink egyik sikersportága Magyarországon, amely egyre népszerűbb nemcsak a férfiak, hanem a nők körében is. Az új évezredben a magyar vízilabda megítélését a köztudatban, a sorozatban megnyert három olimpiai győzelem nagyon pozitív irányba sodorta. A sportágba a szponzorok és állami támogatások által rengeteg forrás került. A sikerek miatti felfokozott érdeklődés, a rendszeres megjelenés multinacionális és hazai ismert termékek reklámjaiban, a gyakori média szereplések tömegével irányították az elmúlt évtizedben az uszoda irányába a sportolni vágyó fiatalokat. Napjainkban is megfigyelhető az igazolt sportolók számának növekedése, azonban míg a 2000-es adathoz képest 2010-re majd 80% nőtt a valamely klubban igazolással rendelkezők száma, ez a növekedés lassulni látszik, és jelen körülmények között nem is lenne fenntartható. Mivel a vízilabda bekerült a kormány által támogatni kívánt látványsportok közé, az utánpótlás nevelés rendszerében az újonnan kiépült társasági adó kedvezmények által az az ideális helyzet alakult ki, hogy mind a vidéki mind a fővárosi egyesületek bőséges anyagi fedezettel rendelkeznek a minőségi munkához. A vízilabdázás abszolút nyíltvízi sportágként indult, amely napjainkra nagy uszodai komplexumokban, fedett-nyitott térben úzött sportággá fejlődött, bár most újra keresi a kapcsolatát a természettel, erre példa az egyre népszerűbbé váló strandvízilabda.

A modern vízilabdázás alapjait William Wilson skót újságíró és úszóedző fektette le 1877-ben, amikor az úszótanoncai részére rögzített néhány alapszabályt, amit vízfocinak nevezett el. 1885-ben a brit úszószövetség jelentősen kiegészítette a szabálykönyvet, és vízilabda néven önálló sportágnak ismerte el a vízfocit, amely rövid idő alatt meghódította a világot.

A mérkőzések hossza húsz perc volt. A játék kezdetét a bíró által középre dobott labda jelezte. Ekkor a játékosok még a partról ugráltak be és igyekeztek megszerezni a játékszert. A kapusok egy csónakban helyezkedtek el, mert ekkor a cél még az volt, hogy a játékosok a tutajra, vagy a csónakra helyezték a labdát. Ezt megakadályozandó a kapusok mindenféle "trükköt" bevethettek. A másik testi épségét sem kímélve ugorhatott rá ellenfelére. Azonban, az első írott szabályban benne szerepelt az, hogy nem szabad az ellenfelet megfogni, csak abban az esetben, ha a labda a birtokában van. Az angolszász gyökerek a mai napig érződnek persze: a kemény csapatsportok hazájából (lásd: rögbi) útjára indult játék az egyetlen a csapatsportok között, amelyben a brutalitást leszámítva bármi megengedett azzal szemben, aki a kezében tartja a labdát.

Az amerikai változat annyiban érdemel említést, hogy a "water polo" kifejezést az Újvilágnak köszönhetjük. Itt ugyanis a lovaspólót igyekeztek utánozni a vízben, amikor is üres hordókon ülve igyekeztek a labdát (eleinte egy felfújt marhahólyagot) egy ütővel a kapuba paskolni. Oly népszerű volt az Angliából hódító útjára induló játék, hogy a labdarúgással párban első csapatsportként helyet kapott az 1900-as olimpia műsorán. Négy évvel később amerikai egyetemek csapatai verték kékre-zöldre egymást, ezért az 1904-est hivatalosan nem ismerik el olimpiaként. 1908 óta azonban állandó programpont, azaz a csapatjátékok közül a legrégebb óta szerepel megszakítás nélkül az olimpián. A labdarúgás 1932-ben érdeklődés hiányában elmaradt.

Tehetség gondozás

A magyar vízilabdásport tehetség gondozási rendszere a tehetségek megtalálására és felfelé áramoltatására épül. A játékosok gyakran nem vízilabdázni kezdenek el először, hanem úszni, esetleg öttusázni vagy kézilabdázni. A más sportágakból történő átszívásnak 10-11 éves korig meg kell történnie ahhoz, hogy igazi versenysportoló válhasson a gyermekből. E korosztály számára a szövetség országos, központi felmérést rendez és a tehetséges játékosok egy adatbázisba kerülnek. A kiválasztott játékosokat évente többször területenként összehívják, hogy figyeljék és segítsék a fejlődésüket. A legtehetségesebbeknek a szövetség heti egyszer külön edzést szervez. Ez egy bő korosztályos válogatott keretnek is megfeleltethető társaság, akikkel az edzők megkezdhetik a tudatosan felépített munkát, és tovább szelektálhatják a játékosokat. Az egész folyamatot a szövetség utánpótlás-igazgatója irányítja. Itt a személyes képzés még megelőzi a csapatérdeket, nagyon fontos hogy az életkorának megfelelő edzéssel a lehető legmagasabb teljesítményt éri el a fiatal játékos fejlődésében. A korosztályos csapatok eredményei teljesen másodlagosak.

„Nem a bajnok ifi csapat a mérce, hanem az, hogy hány fiataalt ad a felnőtt csapatba az utánpótlásrészleg. Az a képzés, nevelés feladata, hogy a játékos, mire eléri, a felnőtt kort ki tudja hozni a képességeinek és szorgalmának megfelelő teljesítményt magából és ne szenvedjen hátrányt abból kifolyólag, hogy esetleg nevelő egyesületének szűkösebbek a lehetőségei, mind anyagilag mind szakmai erőforrásban. Itt fontos lehet a kiemelés megfontolni” (Kemény Dénes)

A sikeres játékosok szerint a túl nagy tehetség sokszor veszélyeztetheti a későbbi eredményességet.

„Nagyon sok rendkívül tehetséges játékost láttam eltűnni azért, mert túl hamar hozzászokott a sikerhez, és később ezen nem tudott túllépni” (Vári Attila)

„Én mindig azt gondoltam magamról, hogy nem vagyok tehetséges. Soha nem voltam a figyelem középpontjában, az utánpótlás csapatokban. Pár éve jöttem rá, hogy az én tehetségem a szorgalmamban és a kitartásomban van. Nekem ezekhez van kiemelkedő

tehetségem, és ez sokkal jobb, mintha én tudnék a legjobban kapura lőni, vagy nekem lenne a legjobb csuklóm.” (Benedek Tibor)

A magyar sportban kiemelt szerepe van az 1963-ban alapított Központi Sport Iskolának (KSI). Ez egy kizárólag nevelő egyesület, amely együttműködve az iskolákkal, mindig összeegyeztette az iskolai elfoglaltságokat és a magas szintű sportolás követelményeit. A KSI struktúrája úgy épül fel, hogy a sportolók járhatnak más iskolába is, és emellett élvezhetik a nevelőegyesület sportszakmai előnyeit. Dr. Bleszity Richárd jogász, korábbi 175-szörös OB I-es játékos, ezt az utat választotta.

„Nekem ugyanolyan fontos volt a tanulás, mint a sport, így hagyományos általános iskolába és gimnáziumba jártam. Semmilyen hátrányát nem éreztem annak, hogy nem a KSI-ben tanulok, de ott sportolok.” (Dr. Bleszity Richárd)

A KSI kiemelt szerepét mutatja, hogy 1963 óta 10 olimpiai bajnok vízilabdázó nevelésével járult hozzá a sportág sikereihez. A 2000. évi sydneyi olimpiát megelőzően körülbelül 1500 igazolt játékos volt Magyarországon. A rendkívül sikeres szereplés következtében a sportág népszerűsége ugrásszerűen megnőtt, és ma már csaknem 6000 igazolt játékos versenyez rendszeresen a különböző korcsoportokban. A sportág fejlődésének ma leginkább az uszodai infrastruktúra szab határokat.

Egy idézet korunk egyik, hanem a legjobb vízilabdázójáról:

„Hiába hallottam otthon, hogy istenadta tehetség vagyok, hiába mondta apám, hogy ne adjam fel, mert a világ legjobbja lehetek, nehéz volt elhinni. Ha így van, akkor miért csak a második csapatban játszhatok az egyesületemnél? Ide lyukadtam ki újra és újra. De végül hatott a sok beszéd, a kitartó biztatás, szeretet. Megtáltosodtam.” (Kásás Tamás)

Technika

Vízilabda mérkőzésen a játékosok 7 poszton játszhatnak:

- Kapus,
- Center, 6
- Bekk, 3
- Kapás szélső, 5
- Kapás hátsó, 4
- Rosszkéz szélső, 1
- Rosszkéz hátsó, 2.

Az általános forma, a patkó alakzat, amelyben a játékosok felállnak. A védekező játékosoknak célszerű, de nem kötelező a kapunak háttal, és a kapuhoz közelebb felfeküdve elhelyezkedniük. Az átlagos edzésidő - meccsidő aránypár (5 az 1-hez), azaz

naponta öt órát kell tréningezni, hogy a mérkőzésen egy vízilabdázó megfelelő színvonalon teljesítsen, legalábbis az elit szinten.

A vízilabdában leggyakrabban használt úszások és mozgások:

- Gyorsúszás,
- Kitett fejű gyors,
- Oldalúszás,
- Hátúszás mell-lábbal,
- Víz alatti úszások,
- Taposások,
- Rajtolások, fordulások, megállások, irányváltoztatások.

Labdatechnika.

- Labda felvétele vízről.

Labdakezelések:

- Labdafogások
- Labda átvételek:
- Labda átvétel szemből, labdaátvétel bevételből, dobókézzel egyező és ellentétes oldalról, és hátulról érkező labda esetén.

Dobások

Vízről történő dobások:

- Tolás, pöckölés, ó-héber, csavar, fél-csavar.

Levegőből történő átadások, továbbítások, lövések.

Kapura lövések

- Kapura lövések helyből és mozgásból,
- Felső dobással,
- Kapás lövés,
- lövés bevételből
- Lövés elhajlással
- Tolás, pöckölés
- Fél-csavar, egész csavar
- Vetés (ó-héber)

Kapus technika

- Kapusok kiválasztása
- A kapusok speciális úszó technikái
- A kapusok védési technikái
- Kapusok helyezkedése

- Kapus kiűzés (halászás)
- Védések egy kézzel, két kézzel
- Ívelés, ejtés, pattintott lövések stb. véde.
- Kapusok kidobási technikája, indítások.

Taktikai

Támadó játékosok cselezése:

Labda nélkül:

- Irányváltoztatások,
- beindulások,
- visszaugrások,
- mozgó elzárások, elé állásos elzárások,
- forgatások,
- testcselek,
- becsúsztatások.
-

Cselezés labdával:

- lövő csel (lóba),
- lefordulás a labdaátvétel pillanatában, labdaáttemelés,
- átadási csel,
- elnézésből átadás,
- bicikli csel.

Támadás taktikája

Rendezetlen védelem elleni támadás:

- Támadásindítás,
- A kapus indítása a veszélytelenebb oldalra,
- A második hullámban érkezés,
- Létszámfölényes leűzések esetén téri helyezkedés, tagolódás.
- A kapus kimozdítása a stabil helyzetéből

Támadó játék szoros emberfogás ellen:

- Mozgó játék - váltott betörés center pozícióba,
- Súlypontképzés, súlypontáthelyezés,
- Elzárások,
- Betörések.

Területvédekezés elleni játék:

- 2 center,
- Center eltolódása a kapufa irányába,
- Szélső játékos betörése,

- Állandó beúszások,
- Váltott center,
- Keresztbe mozgások,
- A területvédelem széthúzása az átlövések érdekében.

Felállt védelem elleni támadás:

- Létszámfölényes helyzet kialakítása,
- Tiszta lövőhelyzet megteremtése.

Védekezés taktikája

Általános alapelvek:

- Jó helyezkedéssel a támadók és a labda távoltartása,
- A támadók kiszorítása a gólveszélyes területekről,
- A kapura lövések megakadályozása, zavarása,
- Valamelyik pályaszektor tudatos szabadon hagyása.

Szoros emberfogás és alapelvei

- Speciális helyezkedés a támadó és a labdabirtokló közé,
- A támadójátékos megakadályozása a labda átvételében és a kapu felé fordulásban,
- A szorosan fogott játékos megakadályozása a góllövésben, akár kiállítás árán is,
- Egésszpályás letámadás.

Területvédekezés (zónavédekezés) és alapelvei:

- A kapu és a támadó játékos közé helyezkedés,
- Támadók kiszorítása,
- Blokkolás,
- A legfontosabb a center megjátszásának akadályozása.
- 3:1:2 „M” zóna
- 3:3 (kocka zóna)
- 2:2:2, 4:2 két center esetén
- 1-es zóna
- Váltott zóna

Vegyes védekezési formák és alapelvei:

- A területvédekezés és a szoros emberfogás a rájuk jellemző módon térben, időben, vagy szerves egységben jelentkezik.
- Térben módosuló védekezés,
- Időben módosuló védekezés,
- Mozdó rendszerű védekezés.

Emberelőny esetén:

- 4:2 felállás
- 3:3 felállás
- lefordulások

Emberhátrány esetén:

- Általános védekezési forma 3:2,
- Az ellenfél felállításától függő,
- 4:2 támadó felállás esetén 3:2,
- Módosulhat 3:1:1 felállásba,
- 3:3 támadó felállás esetén 3:2 területvédekezés.

Képzés

A vízilabdázáshoz magas szintű úszástudással rendelkező gyermekekre van szükség, akik abszolút nem félnek a víztől. Az edzők első – alapvető – feladata a különböző úszásnemek megtanítása, majd pedig a vízilabdára speciálisan jellemző technikák megismertetése. Ez módszertanilag nagy türelmet igényel, sok dicsérettel és hibajavítással párosul, ami nem mehet a fegyelem rovására.

A vízilabdaedzések általában 8 éves kor körül kezdődnek, előtte a vízbiztos úszástudás megszerzése a fő cél. Természetesen az a legjobb, ha olyan gyermekek jönnek, akik mind a 4 úszásnemben tudnak úszni, bár napjainkban már vízilabdára előkészítő kezdő csoportokat is indítanak az egyesületek. Hiszen így sokkal könnyebb a tanulókat a sportághoz kötni. A kezdőknél és a haladóknál is döntő fontosságú a gyors- és a mellúszás minőségi végrehajtása. Kiemelten fontos a mell lábtempó és a gyorsúszás technika korosztálynak megfelelő, készségi szintű ismerete. Nélkülözhetetlen a hátúszás és a vízilabdázásra speciálisan jellemző taposó láptempó magas szintű elsajátítása, valamint a különböző gyorsúszási formák (pl. kiemelt fejű gyorsúszás) és az oldalúszás ismerete. A kapusoknál – a megfelelő testméretek és az egyéb alapképességek megléte mellett – döntő szempont a mell- és a pillangóúszás színvonala. Meg kell említeni, hogy a technika tanítása során nagyon fontos a versenyúszástól eltérő elemek hangsúlyozása - emelt könyök, fej helyzete, rövidebb és hosszabb húzások tudatos változtatása, a kar-lábmunka ritmusának, arányainak változtatásának képessége - és dinamikus sztereotip szintre emelése. Lényeges, hogy az úszásra fordított idő 70-80 %-át a gyorsúszás tegeje ki.

Az oktatás során az életkori sajátosságoknak megfelelő koordinációs és kondicionális képzésben kell részesíteni a gyermekeket. 8-13 éves korban az általános kondicionális képességek (elsősorban az állóképesség) mellett előtérbe kerül a koordinációfejlesztés, úgymint a gyorsasági koordináció, a kineztiázia, az egyensúlyozás, a ritmus, a téri tájékozódás stb. Természetesen e képességek, melyek a későbbi versenyzői időszakban szintetizált módon jelentkeznek, kiegészítő edzésekkel igen jól fejleszthetők nemcsak a vízben, hanem a szárazföldön is. 13-14 éves korban kerül előtérbe a kondicionális képzés,

ezen belül is az erőfejlesztés. Törekedni kell azonban az idő előtti és túlzott erőfejlesztés elkerülésére, mivel ez negatív hatással lehet a testmagasság és a végtaghossz növekedésére. A vízilabdázók eredményes felkészítése megköveteli a különböző motoros képességeket fejlesztő tornatermi foglalkozások rendszeres alkalmazását. Lényeges, hogy adott életkorban milyen a tornatermi foglalkozások tartalma, terjedelme és intenzitása, illetve a vízi-és a szárazföldi edzések egymáshoz viszonyított aránya. A játékosok felkészítése soha sem lehet ötletszerű, mindig tervezzük meg a felkészülést. Számítalan olyan utánpótláskorú és felnőtt vízilabda játékosal találkozhatunk, akiknek valamilyen komoly mozgásszervi rendellenessége van. Ezek a problémák elsősorban a játékosok életkori sajátosságait, előképzettségét, edzettségét figyelmen kívül hagyó, szakmailag hibás felkészítésből adódnak.

Ezért a játékosok képzése, felkészítése során az erőfejlesztésre fokozott figyelmet kell fordítani. Megfelelő tartalmú, gyakoriságú és intenzitású erőedzés esetén:

- javul az izmok beidegzettsége, megnő az erőkifejtés gyorsasága, fokozódik az egyes izmokban lejátszódó anyagcsere-folyamatok hatékonysága, tökéletesedik az egyes izmok közötti együttműködés színvonala, általában nő az izom keresztmetszete;
- erősödik és vastagodik a csontrendszer, fokozódik az csontképzés, a csontépítő sejtek aktivitása, mérséklődik a csonttömeg-csökkenés, csökken a csontritkulás és törés esélye;
- kedvezően alakul az izom-zsír szövet aránya, ideális lesz a testtömeg és jobb lesz a testtartás is.

Az izmokra kifejtett erősítő hatás és a végrehajtáshoz szükséges erőkifejtés mértéke szempontjából az egyes gyakorlatok tartalmuktól, mozgásszerkezeti összetevőiktől függően a legkülönbözőbb nehézségi fokozatúak lehetnek. Ez a sajátosság lehetővé teszi, hogy más és más terheléssel járó feladatot válasszunk kezdő és haladó játékosok számára. Az erősítő hatású szabadgyakorlatok fontos szerepet tölthetnek be a játékosok képzésekor. Tekintettel arra, hogy a fejlődésének a 10-14 éves életkor egy lényeges szakaszát jelenti, ezért az erőedzésnek is jelentős szerep jut a szervezet gondos előkészítésében, természetesen helyes edzésszerek és módszerek felhasználásával. Ezen életkori szakaszban a hosszanti növekedés felgyorsul, aminek következtében a passzív mozgatórendszer (támasztó és kötőszövetek, szalagok, csontok) rugalmasak ugyan, de húzásra és nyomásra érzékenyek, csekélyebb mértékben ellenállóak. Megfelelő előkészítés nélküli erőedzés, a passzív mozgatórendszer minden átmenetet nélkülöző erős, drasztikus megterhelése veszélyeztetheti a fiatalok egészségét, maradandó, vissza nem fordítható (irreverzibilis), súlyos elváltozást idézhet elő. Ugyanakkor az is igaz, hogy a fiataloknál a túlzott óvatosságból eredő erőfejlesztés háttérbe szorítása hátráltathatja az izmok előnyös növekedését, s így más képességek fejlődését is, mivel ezek fejlesztését az izomerő alapvetően meghatározza. Ezért különös gondot, fokozott figyelmet igényel a fiatalok erőedzésének megtervezése. Egyénre szabott,

differenciált, megfelelő tartalmú terhelés, speciális hatások kiváltása miatt az edzéseszközökkel szemben támasztott néhány fontosabb követelmény az alábbiakban foglalható össze:

- a terhelést a kiválasztott izomcsoportra lehessen irányítani;
- adott izomcsoportot izoláltan, akár maximális mértékben is lehessen foglalkoztatni;
- az izomcsoportokra eső terhelés mértéke változtatható és mérhető legyen;
- a céloknak leginkább megfelelő, általában a sportági technikákhoz vagy azok valamely részletéhez hasonló mozgásszerkezetű gyakorlatokat is végre lehessen hajtani;

Erősítő hatású gumikötél- és gumiszalag-gyakorlatok: Ezekkel a gyakorlatokkal szinte valamennyi izomcsoportot lehet elkülönítetten statikus és dinamikus módon foglalkoztatni. A gumiszalaggal végzett gyakorlatok esetében azonban más az erőközlés dinamikája, mint a legtöbb sportági mozgásnál. Az erő kifejtés az eszközök ellenállása miatt a mozgás megindításakor a legkisebb, a gyakorlat végrehajtása során a kéziszerek „kihúzásától” függően folyamatosan nő, majd a legnagyobb erőközlés, mely statikus, a mozgás végső fázisában lép fel. A gumikötél- és gumiszalag gyakorlatok többsége egyéni gyakorlat, de nagyon sok a társas, főleg a páros gyakorlatok száma is. Kezdetben főleg azokat a gyakorlatokat hajtassuk végre, amelyeknél a játékosok a kéziszerrel tartják, vagy annak a közepére állnak. Ezt követően már elvégezethetők a hurkolással kapcsolatos feladatok is. A gyakorlás vezetésekor mindig kellő elővigyázattal járjunk el. Fontos feladat az is, hogy a „kihúzást” követően a kéziszer visszaengedése ne hirtelen, hanem mindig annak fokozatos „visszatartásával” történjen.

Erősítő hatású tömött labda gyakorlatok: Erőfejlesztéskor a tömöttlabda sokoldalúan használható edzéseszköz, amely igen alkalmas a test valamennyi izomcsoportjának foglalkoztatására. Különösen felhasználható a váll-, kar-, kéz- és a törzsizmok erősítésére. A gyakorlatok rendkívül sokfélék, különböző egyensúlyi helyzetben (állásban, ülésben, térdelésben, fekvésben stb.), kézben vagy lábak közé fogott tömött labdával végezhető. Igen hatásosak az erőteljes dobásokkal járó játékok (például zsinórlabda, szabadulj a labdától vagy bármely kizsorító játék stb.) A labdagyakorlatok alkalmazásakor elsősorban a labda súlyára legyünk tekintettel, mindig vegyük figyelembe a játékosok előképzettségét, képességeit és a gyakorlatok jellegét. Gyermekeknél a sérülések elkerülése miatt kislabdát, később 1-2 kg-os tömött labdát, idősebbek esetén, pedig 4-5 kg-os labdát használhatunk. Eleinte, főképp kezdők esetén a dobásokat kis távolságra, lehetőleg a legtökéletesebb végrehajtás megvalósítására való törekvéssel végeztessük, később pedig a távolságot növelhetjük.

Erősítő hatású szabadgyakorlatok: Az erősítő hatású szabadgyakorlatok az erőfejlesztés legelemibb, egyénileg minden eszköz, szer nélkül végezhető, viszonylag nagyobb csoportok együttes foglalkoztatására is alkalmas edzéseszközei. A gyakorlatokra a

kapcsolatok rendkívül nagy változatossága jellemző. Alapformáikból számtalan kombináció alakítható ki, ami sokrétű alapozó és előkészítő jellegű feladat megoldását teszi lehetővé. Szinte valamennyi gyakorlat egészen más egyensúlyi helyzetek (állások, fekvések, kéz-és lábtámaszok stb.), illetve különböző helyzetváltoztatások (testrészemelések, leengedések, egész testtel végzett emelkedések, ereszkedések, szökdelések stb.) kombinációiból épül fel. Az összetettebb, bonyolultabb feladatok, pedig gyakran helyváltoztatásokat (haladással végzett szökdelések, ugrások stb.) is tartalmaznak. Így gyakorlatról-gyakorlatra többször változik az izmok nehézségi erő ellen végzett erő kifejtése (gyorsító, fékező stb.), eltérő az egyes testrészek mozgásiránya és adott frekvenciára eső mozgásterjedelme is. Ezért megfelelő alkalmazásukkal az egész test valamennyi izomcsoportja sokoldalúan erősíthető.

TRX: egy speciális eszköz az erő-állóképesség fejlesztésére és a törzsizmok erejének fejlesztésére. Szintén nagyon sokoldalúan fejleszti a törzs és a végtagok izomerejét és állóképességét, melynél a saját testsúllyal vagy annak egy részével dolgozik a sportoló. Hasznos kiegészítője lehet a sportágnak a felkészülés megfelelő szakaszában.

Súlyzós edzések: szintén minden izomcsoportot lehet ezzel a módszerrel fejleszteni, javasolt a kis súlyokkal, de dinamikus végrehajtás. Fontos a fokozatosság elvének betartása, és ügyelni kell az ismétlések és szériák mennyiségére. Fontos megjegyezni, hogy e módszert csak 14-15 éves kor előtt nem javasoljuk.

Megemlítést érdemelnek a kiegészítő szergyakorlatok még ilyen lehet: padgyakorlatok, kézisúlyzós gyakorlatok, saját testsúlyos gyakorlatok, társas gyakorlatok stb..

A magas szintű labdatechnika kialakítása rendkívül összetett feladat, melynek alapja a szárazföldön megszerzett labdás ügyesség. Így igen nagy jelentősége van a kiegészítő edzések során végzett egy és kétkezes dobó-elkapó feladatoknak, labdás játékoknak, kondicionális szinten megjelenő dobó gyakorlatoknak. Általános elv a technika kifejlesztésére, hogy minden elemet mindkét kézzel gyakoroltassunk. Fontos a dobótechnika tökéletes kialakítása és begyakorlása. A lányok különösen sok odafigyelést igényelnek, mivel nekik nehezebben megtanulható a helyes technika, mint a fiúknak. A mozgáskoordináció fejlesztésének, a labdaügyességnek a „virágkora” 13-14 éves korra befejeződik, így addigra minden technikai elem elsajátításának meg kell történnie.

A támadó (rendezetlen, felállt védelem, ember előnyös helyzetek) és a védekező (szoros emberfogás, terület-, zóna- és vegyes védekezés) taktika alapelveinek folyamatos és tervszerű elsajátítása egymásra épülve, egymást kiegészítve történik, és sok türelmet, időt – éveket – vesz igénybe.

Játékok:

Játék neve: Vízi fogó mélyvízben

Játék menete: A fogó kijelölését követően a fogó játékos a vízben közlekedik bármilyen úszásnemben. A játék célja, hogy egy másik játékos elkapjon. Ha valakit elkapott, akkor ő lesz a fogó. Az új fogó nem foghatja meg megint a régi fogót.

Játék befejezése, lezárása: Az a játékos a nyertes, akit egyszer sem, vagy a legkevesebbszer fogtak meg.

Játék neve: Strandvízilabda

Játék menete: A póló ezen ágát kisebb átmérőjű, női labdával játsszák a 3+1 fős csapatok. A résztvevők szetteket játszanak. A férfi csapatok négy (három mezőnyjátékos és egy kapus), a női csapatok öt (négy mezőnyjátékos és egy kapus) játékos tartózkodhat egyszerre egy időben a játéktéren. A cserejátékosok száma mindkét esetben max. három lehet. Egy hivatalos mérkőzés két nyert szettig tart. Egy szett addig tart, amíg valamelyik csapat előbb eléri a hat gólt (női mérkőzéseknél négy gólt). A mérkőzés megkezdése előtt mindkét csapat a saját térfelének alapvonalára helyezkedik. A játékvezető úgy hozza játékba a labdát, hogy a képzeletbeli felezővonalra dobja, és a csapatok ráúszással próbálják megszerezni azt. A játéktér méretei: 14-16 méter X 10-12 méter.

Játék befejezése, lezárása: Az a csapat nyer, aki több gólt szerez.

A játék további variációi: Viktória: akár 5-5, de 10-10 ellen is lehet játszani. A játékterület, hasonló a strandvízilabda méreteihez, de lehet női vízilabda pályán is játszani. A játékidő 10-30 percig is terjedhet. A játékot ugyanúgy gólrá játsszák, és a legfontosabb szabály, hogy nincs szabály. Az ütés és rúgás kivételével minden megengedett a vízben. Az a csapat nyer, aki több gólt szerez.

Játék neve: Aki kihagyja!

Játék menete: Minden résztvevő játékosnak 5 élete van, aki a kapuban kezd annak 6. A játékosok egymás után megbeszélte sorrendben következnek. A játék célja, hogy gólt kell dobni. Akinek a lövését kivédi a kapus, vagy mellé megy, annak be kell úszni a kapuba és belőle kapus lesz. Az a játékos, aki gólt kap, az bent marad a kapuban, és annak eggyel fogy az élete. Ha kapufát találja el, akkor rá kell úszni a labdára, és aki megszerzi, az lövő játékosokhoz megy, a másik pedig a kapuba.

Játék befejezése, lezárása: Az a játékos nyer, akinek a végén marad élete.

Játék neve: Pontszerző

Játék menete: Csapatok kialakítását követően a labda passzolgatása a csapaton belül. A másik csapatnak meg kell szereznie a labdát, majd ugyanúgy passzolgatnia egymás között. A játékosok egymáshoz hozzáérhetnek, az átadásokat is megszerezhetik. A labdaátadások számolása hangosan történik. A csapatok célja, hogy úgy szerezzék meg a 10 labdaátadást,

hogy közben az ellenfél ne szerezze meg a labdát. Labdaszerzést követően a számolás újraindul.

Játék befejezése, lezárása: Az a csapat nyer, aki előbb tudja végrehajtani a 10 labdaátadást.

A játék további variációi:

1. A kapott labdát ugyanannak a játékosnak nem adhatja vissza.

Játék neve: Háromudvaros kiütő (kezdő vízilabdásoknak)

Játék menete: A kismedencét három egyforma részre osztjuk, két csapatot alakítunk ki. A csapatok kidobják a másik csapat tagjait. Ha a labda a középső részben landol, azért be kell úszni. A kidobott játékosok kiesnek.

Játék befejezése, lezárása: A játék addig tart, míg az ellenfél csapatából ki nem dobtak mindenkit. Az a csapat nyer, aki a másik csapatot kidobja.

Irodalomjegyzék

- MVLSZ szakmai ajánlás (2013): Ajánlás utánpótlás korú vízilabdázók szárazföldi munkájához, Budapest
- Gyetvai György, Kecskemétiné Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra-elméleti és kutatás-módszertani alapismeretek. Szegedi Egyetemi Kiadó, Szeged
- Bóka Ferenc, Varga Árpád. (2008): A női vízilabdázás helyzete Szegeden. Magyar Edző; 11(2)
- M. Kiss Csaba és Kásás Tamás (2012): Kása. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest
- Merész András (2011): Labda a vízben. MM POLO Bt., Budapest

Internetes irodalom

- Farkas Ferenc és Kassai Ákos. (2007): Tehetségből siker. http://www.gti.ktk.pte.hu/files/tiny_mce/File/LetolthetoPublikaciok/Menedzsment/kemeny.pdf, 2013.03.25.
- (2) 2001-ben született vízilabdázók szárazföldi felmérésének értékei, jelentősége. http://www.mvlsz.hu/1/?n=5&tartalom_id=4088&area=448, 2013.04.03.
- <http://www.mvlsz.hu>

LOVAGLÁS

„A ló küllemében van valami, ami jó az ember belsőjének.” (Sir Winston Churchill)

A lovaglás sokkal többet jelent, mint azt egy átlagos ember hinné. Az egyszerű élvezeten túl pozitív fizikai, mentális és érzelmi hatásai is vannak. Kívülálló számára úgy tűnhet, hogy a lovaglás során a lovas csupán csak ül a lovon és olyan egyszerű utasításokat ad, mint például a „gyí”, vagy „hó”. Végül is a ló végzi a munkát azonban ennél sokkal összetettebb sportról és ember és állat kapcsolatáról van szó. A ló, nemcsak mint eszköz, hanem mint társ vesz ebben részt, és sok esetben e kapcsolat végén, mint barát kap helyet az ember életében. Természetesen napjainkban már gyógyászati „eszközként” és terápiás céllal is alkalmazhatóak e nagyszerű teremtmények. Mivel hazánk is lovas nemzetnek mondható, így nyugodtan kijelenthetjük, hogy egyre népszerűbb e tevékenység. Emellett egyre szélesebb körben alkalmazzák egészségügyi célra sérültek és fogyatékkal élők körében egyaránt. Magát a lovaglást két nagy csoportra oszthatjuk a lósportokra illetve lovassportokra.

Lósportok és lovassportok

Lósportban: az eredményt nagyobb részben a ló képességei döntik el, a hajtó vagy a zsoké szerepe másodlagos. Magyarországon a lósportoknak két ága van, a galopp és az ügető.

A galopp

A ló leggyorsabb haladási módja. A ló szervezetét, izomzatát, ízületeit, lábait ez a mozgás veszi a legjobban igénybe. A vágta sebessége szerint két változata van, a kenter és galopp (versenyvágta). A galopp versenyeknél a lovak vágtaban futnak a cél felé, nyergükben a zsoké irányításával. E versenyeken leginkább angol telivérek futnak, amely kimondottan erre kitenyészített lófajta. 900-3200 méter közötti távon a telivérek szinte nem találnak legyőzőre. Megkülönböztetünk sík és ugró versenyeket, az utóbbinál gátak illetve akadályok nehezítik a célba jutást. Néhány kiemelkedő hazai verseny: Nemzeti Díj, Magyar Derbi, Kincsem Díj, Szent László Díj.

Ügetőverseny

A lovak versenykocsiba fogva, vagy nyereg alatt történő nyilvános futása, kiírt díjért. Célja a résztvevő lovak egymás közötti próbája, versenyképességük megállapítása és összehasonlítása három tényező: az ügető jármód, a verseny távja és a gyorsaság alapján.

Az ügetőversenyek lehetnek:

1. Tenyészversenyek
2. Rendszeresített versenyek
3. Pénzalapú versenyek
4. Hendikepek

A lósport (lóverseny) mindkét ágában a cél a lehető legnagyobb sebesség elérése, ezzel együtt a győzelem megszerzése, természetesen az adott ág szabályainak betartása mellett.

Lovassportban: az eredmény a ló és a lovas összehangolt munkájából, évekig tartó közös felkészülésükből születik meg. Itt a lovasok, illetve a hajtók versenyeznek egymással, tehát az „értékelésben másodlagos a ló”. Bár kétségtelen a jó eredmény csak jó lóval érhető el. A lovassport abban különbözik még a lóversenytől, hogy a lovak nem együtt, hanem külön-külön teljesítik az adott feladatokat és nem csak a gyorsaság, hanem az ügyesség is számít. Rontások esetén hibapontokat számítanak fel a versenyzőnek. A különböző szakágakban meghatározott szabályok és pontozásos rendszer alapján folyik a küzdelem. Ide tartozik: a díjugratás, díjlovaglás, military, fogathajtás, távlovaglás, és a lovastorna.

Díjugratás: Az egyik legkedveltebb szakág itthon és külföldön. Itt a lovasoknak ugyanazon a pályán, meghatározott számú (általában 8-13) leverhető, mesterséges akadályt kell meghatározott sorrendben leküzdeniük, amik közül egyet sem szabad kihagyni, hacsak nem speciális versenyszámról van szó. A pályákon többnyire rudak, palánkok és vizes árkok, vagy ezek kombinációi képezik az akadályt. Ezen belül is lehet szoló és összetett. Az összetett akadálnál két ugrás között háromnál kevesebb vágtaugrásnyi távolság van. A pálya lehet füves, homokos vagy egyéb mesterséges talaj. Versenyeket rendeznek szabad téren és fedett lovardákban is.

Díjlovaglás: A díjlovaglás a lovak "tudásának" a sportja. Itt az idomítottság számít. A versenyt egy téglalap alakú pályán rendezik, aminek a szélein betűk vannak kihelyezve. A betűknél a lovasoknak az előzetes kiírások szerint feladatokat kell végrehajtaniuk, majd azokat bírók pontozzák.

Military vagy lovastusa: Ez egy összetett verseny, mely több napos és három részből áll. Az első része a díjlovaglás, a második a tereplovaglás; ekkor a lovasnak az adott terepen, meghatározott sorrendben és bizonyos időn belül különböző, természetes akadályokat kell teljesítenie. Itt a lovas dönthet, hogy a rövidebb idő alatt futható, de nehezebb pályát, vagy a hosszabb, de könnyebb feladatsort választja. A harmadik részfeladat a díjugratás. Ekkor a lovak terepnap utáni erőnlétét és engedelmességét mérik fel. A végső eredményt a részfeladatok hibapontjaiból számítják.

Fogathajtás: A fogathajtó verseny három (A, B, C) számból áll.

Díjhajtás (A versenyszám): A díjhajtás program a 40 x 100 méteres – az előírt helyeken támpontot adó, betűkkel jelölt – díjhajtó négyszögben folyik. E versenyszámban az előre kiadott programban a mozgó lovak idomítottságát, elengedettségét, hajlékonyságát, a kettő- illetve négy ló együttes munkáját, a jármódok szabályosságát, a feladatok pontosságát, a hajtó szárkezelését bírálja el az öt bíró. Határozottan körülírt, ám mégis

szubjektív – legtöbbször „vízválasztó” – program ez! A háromnapos összetett versenyben eredményes díjhajtó program nélkül ma már nem lehet a végső sikerre számítani!

Maratonhajtás (B versenyszám): Az összetett hajtóversenyek legmegegyeztetőbb és legizgalmasabb része. A pályát három szakaszra osztják. Minden szakaszra az iram és a távolság szorzataként, alapidőt állapítanak meg. Ezt túllépni csak 5 másodpercenként 1 hibapontért lehet. Az „A” és „E” szakaszon még egy minimum időt is előír a szabályzat. Az ettől eltérő, korábbi beérkezés szintén büntetéssel jár. Az „E” szakaszon épített akadályok leküzdése a verseny leglátványosabb része. Az elmozdíthatatlan terepakadályok (fák, gödrök, karám, víz stb.) között kijelölt kapukon kell a fogatoknak a lehető leggyorsabban áthaladniuk. Az akadályban töltött minden másodpercért 0,2 hibapont jár. A késedelmeskedés, vagy netán a fennakadás az egész versenyeredményre kihat. A pontos indulást, érkezést a szakaszbírók mérik, az akadályok leküzdését az akadálybírók figyelik.

Akadályhajtás (C versenyszám): A díjhajtáskor már megismert lovaspályán rendezik. A fogatnak a versenykocsik hátsó nyomtávjához igazított bója párok (sejbák) között kell áthajtani a pálya vonalvezetésének megfelelően úgy, hogy a bójákra helyezett labdák ne essenek le. Az akadályokat vízbehajtás, dobogó és különféle kombinációk is tarkítják. Emelve ezzel is a küzdelem nehézségét és látványát. Az első két (A és B) versenyszámnál sorsolással döntötték el az indulás sorrendjét. Az akadályverseny elején a gyengébb eredményt elért versenyzők indulnak. Egy sejbáról lelékött labdáért 3 hibapont jár. A hibátlan hajtók „összevetéssel” dönthetik el (ez nem kötelező előírás) az akadályversenyszám végső sorrendjét. Ám ez a látványos küzdelem a végeredményt már nem befolyásolja.

Lovastorna: Itt a versenyzők egy futószáron vágózó vagy lépő lovon tornagyakorlatokat mutatnak be. Ebben a szakágban egyéni és csoportos gyakorlatok vannak.

Távlovaglás vagy távhajtás: Hosszú távú verseny, ami időre történik, folyamatos állatorvosi felügyelet mellett. A versenyek 20, 40, 80, 120 km hosszú lehetnek.

Lovaspóló: Hazánkban még gyermekcipőben jár ez a sport, de szerte a világon igen népszerű játék. A lovaspólót általában szabadtéren játsszák, kb. 270 m hosszú és 150–180 m széles pályán. A kapukat, amelyek 7,3 m szélesek, a pálya két végén állítják fel. Az indoor (fedettpályás) lovaspólót erre alkalmas arénákban, fedett lovardában játsszák. Előnye, hogy nem függ az időjárástól, továbbá, hogy könnyebben követhető, látványosabb a nézők számára. A pálya mérete a lehetőségektől függ, ideálisnak a 90x45 m-es mondható. Szabadtéren kb. 8 cm átmérőjű, 150 g súlyú, préselt fából vagy műanyagból készült labdát használnak. A mintegy 12 cm átmérőjű indoor-labda bőrből készül, felfújható. Az ütő feje keményfa, a nyél bambusz vagy rugalmas műanyag, hossza 119–137 cm között változik. A hosszt a játékos a ló magasságához választja meg. Kötelező

védőfelszerelés a sisak és a térdvédő, valamint a lovak lábát óvó puha bandázs (fásli). Bizonyos keretek között megengedett a másik játékos lóval és testtel történő leszorítása, "lelovaglása", tilos azonban éles szögben nekirohanni, az ellenfélnek vagy más módon veszélyeztetni testi épségét. Az indoor-játék során a palánk használata, a mandiner megengedett, sőt éppen ez jelenti egyik érdekességét. Szabadtéren egy csapat 4 főből áll, arénában a pálya méretétől függően 2 vagy 3 főből. A meccs 7 perces részekből, ún. "chukkerekből" áll, szabadtéren 4 vagy 6 chukkert, arénában 2 vagy 4 chukkert játszanak. Egenylő állás esetén a "hirtelen halál" dönt, vagyis az elsőként gölt elérő csapat győz.

Gyógylovaglás, gyógylovagoltatás

A ló és a lovaglás hatásainak tudatos, tervszerű, kontrollált felhasználása a megelőzés, a gyógyítás, a fejlesztés és a nevelés céljából a sérültek, a fogyatékkal élők, illetve egészségükben veszélyeztetettek életminőségének javítására. Ágai: *lovasterápia, és a parasport.*

Lovasterápia

Intézményhez kötött, orvosi indikáció alapján, terápiás céllal alkalmazott, kezelés jellegű, egyéni, vagy csoportos foglalkozás. Célja: A károsodás, sérülés, fogyatékosabb ismeretében a ló és a lovaglás hatásainak felhasználása a minél gyorsabb eredményesebb gyógyulás, képességfejlődés és rehabilitáció érdekében. A tudatos, tervszerű lovasterápia kb. 30-40 éves múltra tekint vissza. A legrégebbi statisztikák a német és angol területekről származnak. A lovasterápia Németországban, Svájcban, Luxemburgban az orvostudomány felől fejlődött, az angolszász országokban a sport felől. Az USA-ban és Kanadában pedig a pedagógia, gyógypedagógia felől. Az állatterápia számtalan területen hasznosítható, segíthet a tanulási, a családi problémák leküzdésében, megszabadíthat a lelki terhektől, és nem utolsósorban segít a fejlődési rendellenességgel élők és a mozgáskorlátozottak fejlődésében. Szinte minden állatból válhat terapeuta, viszont komoly előírásoknak kell megfeleltetni őket. Ne legyen agresszív, szeresse a simogatást, legyen egészséges, és kontroll alatt lehessen tartani. Hazánkban még gyermekcipőben jár az állatasszisztált foglalkozás, ennek ellenére sikerrel alkalmazzák ezt a módszert. Mancsos segítséget pedig nemcsak a gyógypedagógusok, hanem a normál tantervű intézmények, valamint a szociális otthonok is igénybe vesznek, de megemlíthetjük a vakvezető kutyák jelentőségét is. A ló hátán ülve kitér a világ. A lovas magasabb szemszögből figyelheti környezetét, és alatta egy hatalmas, erős állat, mely irányítható, reagál az őt érő hatásokra, ezen élmények önbizalmat, sikerélményt biztosítanak. A ló nagysága, ereje tiszteletet parancsoló, így a szabályok betartását is megköveteli. A ló ritmikus járása, mozgása lazító hatással bír. A ló körüli teendők, felelősségteljes gondozást, feladatot jelent az egyén számára. A ló azonnal leereagja az őt ért hatásokat, így visszajelzést ad egy viselkedés, vagy egy tett helyességéről, ezzel segítve a szabályok megtanulását. A fent említett hatások egymáshoz szervesen kapcsolódnak, együtthatnak és a foglalkozások alatt mindig azt helyezük előtérbe, azt hangsúlyozzuk, ami a terápiás

cél eléréséhez leginkább szükséges. Ágai: hippoterápia, gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, speciális fogathajtás, ló mediált pszichoterápia.

Hippoterápia: Főként az egészségügyben, leginkább gyógytornászok, (gyógypedagógusok) által alkalmazott, kiegészítő, egyéni terápiás eljárás a tartási és mozgás funkciók javítása, korrekciója érdekében. A hippoterápia orvosi indikáció alapján történő neurofiziológiai gyógytornakezelés, általában lépésben vezetett lovon végzik.

Gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna: A ló, a lovaglás és a lóval való foglalkozás hatásait felhasználva fejlesztő, nevelő célzatú- komplex hatást kiváltó egyéni, vagy csoportos foglalkozás, mely alkalmas értelmileg, tanulásban akadályozott, autista, hiperaktív, látás és hallássérült, részképességzavaros, illetve magatartásproblémás páciensek kezelésére, specifikus fejlesztésére. A terápiát szakképzett gyógypedagógus- lovasterapeuta vezeti, és a foglalkozás során egyéni elbírálás alapján felhasználható a ló bármely jármódja. A terápia magába foglalja a lovaglást, a lovastornát, és a lógondozást. A lovaglás történhet vezetve, futószáron, vagy önállóan.

Speciális fogathajtás: Károsodott, fogyatékkal élő személyek fogathajtása, általában lovas iskolákban, egyesületekben, egészségügyi- vagy gyógypedagógiai intézményekben, terápiás központokban valósulhat meg. A speciális fogathajtás főleg azoknak az akadályozott embereknek ad lehetőséget a lovakkal való foglalkozásra, akik elsősorban fizikai állapotuk miatt lovagolni, lóra ülni nem képesek. Ez a tevékenység lehetőséget ad a sérült embereknek arra, hogy bizonyos képességeiket fejlesszék, valamint lehetővé teszi számukra, a szabadidő kellemes eltöltését, a sportba való bekapcsolódást. E területen speciálisan képzett lovas szakemberek, lovas edzők, fogathajtók dolgoznak lovas terapeuták közreműködésével.

Ló mediált pszichoterápia: A ló mediált pszichoterápia (más néven: ló asszisztált / facilitált vagy lovas pszichoterápia) a lovas terápia legfiatalabb ága. A ló mediált pszichoterápia a ló – páciens - terapeuta háromszögében zajlik, melyben a ló, mint koterapeuta, facilitálja a terápiás folyamatot. A ló asszisztált pszichoterápia alkalmas a legtöbb pszichiátriai betegség kezelésére, így affektív, depresszív kórképek, szorongásos zavarok, személyiség- és viselkedészavarok, szenvedélybeteg terápiajában is eredményesen használható. A ló mediált pszichoterápiát kizárólag pszichoterapeuta végzettségű lovasterapeuta végezheti. Skizofrének kezelésében is sikeresen alkalmazott kiegészítő terápiás forma, az akut pszichotikus fázisokat kivéve. Gyermekepszichopatológia területén a lovas pszichoterápia nagyon jól használható depressziós és szorongásos zavarok, magatartászavarok, autizmussal élő, hiperaktivitással, figyelemzavarral küzdő, valamint kötődési zavaros gyermekek terápiajában.

A lovasterápia hatásai:

Mozgásterápiás szempontból:

- a kóros izomtónus szabályozása
- a mozgás érzékelés javulása
- a testséma fejlődése
- az egyensúly, koordináció javulása
- fejkontroll, törzskontroll javulása

Pedagógiai- gyógypedagógiai- pszichológiai szempontból:

- figyelem, gondolkodás fejlődése
- élmény és tapasztalati kör bővülése
- önbizalom, függetlenség, önkifejezés, életöröm megjelenése
- motiváció fejlődése
- emocionális fejlődés

Szociális szempontból:

- kapcsolatfelvétel és fenntartás képességének fejlődése
- kapcsolat lóval
- kapcsolat a lovaglást vezető szakemberrel
- kapcsolat a társakkal
- érzelmi, akarati funkciók fejlődése
- kommunikációs és interakciós képességek javulása
- szabadidő, sport

Parasport

Magyarországon 1992. óta működik a Magyar Parasport Szövetség. A sport az értelmileg sérült emberek életében nem csupán a megfelelő fizikai állapot eléréséhez és fenntartásához szükséges, de ezen kívül a fejlesztés és az oktatás igen hatékony eszköze is. A munka és a foglalkoztatás hiányában gyakran az egyetlen, szabadidőt kitöltő értelmes tevékenység. A sportolás segít megtanulni és megismerni a kitartás jutalmát és a teljesítmény örömét. Az önértékelés és az önbecsülés megszerzésének fontos eszköze. A fogyatékoság helyett a képességek hangsúlyozása segítheti az integrációt, a normalizációt és az elfogadást.

Úgy tapasztaljuk, hogy az értelmi sérültek számára nincs hely a mai társadalmunkban, terhet jelentenek a többség számára, melyet senki sem kíván cipelni. Mindamelllett, hogy erősen küzdünk kirekesztettségük megszüntetéséért, jelenleg saját, elkülönített, biztonságos világuk megteremtésén vagyunk kénytelenek fáradozni. Az értelmi sérültek lovas sportja komplex fejlesztés. Specialitása, hogy a cél eléréséhez, a lovaglás elsajátításához teljesen eltérő az alkalmazandó módszer.

Kezdő lovas oktatása

A legelső lovardai látogatásunknak nem kell feltétlenül a lóra szállásról és a lovaglásról szólnia. A legfontosabb magával a lovardai közeggel való ismerkedés. Visszatérő probléma a kezdő, lovagolni vágyó gyermekeknél, embereknél, hogy erősebb a félelmük a náluk jóval nagyobb állatoktól. Ez az első lovaglás nélküli látogatás alkalmat ad a szorongások feloldására és a félelmek leküzdésére. Ekkor simogassuk a lovakat, esetleg csutakoljuk, etessük őket, ismerkedjünk a lovarda házirendjével, érdeklődjünk a szabályok, szokások iránt.

Kezdő lovas futószárazásának tárgyi feltételei:

- Jól képzett ló: Nyugodt, alkalmas kezdő lovasok oktatására. Mindhárom alapjármódban (lépés, ügetés, vágta) nyugodt, egyenletes tempójú, mozgású. A ló, nemtől és fajtától függetlenül képes eleget tenni a követelményeknek.
- Nyereg, vagy voltizsheveder (tornaheveder): Az első futószáras leckénél tornahevedert alkalmazunk, ami több szempontból előnyös a lovas számára. Elsősorban, mert a hevederen két jól rögzített kapaszkodó található, ami segíti a kezdő lovas egyensúlyi helyzetét megtartani, illetve a lovaszt a lótól csupán egy izasztó választja el, így az közelebb van a lóhoz, ezáltal jobban érzi a mozgását.
- Kantár, futószár, ostor, kikötőszár.
- Egyenletes, homokos vagy füves, futószárázásra alkalmas talajú lovas-pálya.
- Lovas felszerelése: lovaglókobak, hosszú nadrág, zárt, kemény talpú cipő.

A következő alkalommal már sor kerülhet a lóra szállásunkra. Az első lovaglásunkat, mint már fentebb említettem tornahevederben célszerű végrehajtani. A voltizshevederben történő lovaglás alkalmával, de a későbbiek során a nyeregben történő lovaglásnál is a legfontosabb dolog a helyes alapülés beállítása, megtanítása. Az alapülés lényege, hogy a lovas válla, csípője és sarka egy függőleges vonalba esik. Egyesenes háttal, előre néző tekintettel, lenyomott sarokkal, lazán a test mellett lévő könyökkel ülünk a lovon. A kezdő futószáras leckék legfeljebb 20-30 percesek.

A kezdő lovas futószárázását három fázisra tagolhatjuk:

- Bemelegítő fázis
- Munkafázis
- Levezető fázis

A bemelegítő fázis fontossága a lovas szempontjából abban rejlik, hogy egyrészt a még fennmaradó feszültség feloldásra kerül, másrészt pedig az izmok elérik a megfelelő hőmérsékletet. A bemelegítő fázisnak a ló szempontjából is fontos szerepe van, hiszen ahogyan a lovas, úgy a ló is ráhangolódik a munkára, és egy nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb állapotba kerül általa. A bemelegítés gyakorlatai a gimnasztikai alapelvek irányvonala mentén állnak össze, tehát fentről lefelé haladva végezzük őket:

- Fejkörzés mindkét irányba
- Vállkörzés jobb, bal, majd mindkét kézzel
- Karkörzés jobb, bal, majd mindkét kézzel
- Malomkörzés előre-hátra
- Füle- farka- lábujj. lábujj: A gyakorlatot egyik, majd másik kézzel végezzük. Előre hajolunk a ló nyakára a feje (Füle) irányába, majd vissza alapülésbe; hátrahajolunk a ló fara (Farka) irányába, majd vissza alapülésbe; oldalra hajolunk egyik lábunk irányába (Lábujj érintéssel), majd vissza alapülés; végül lehajolunk a másik lábunkhoz (Lábujj érintéssel). A gyakorlat célja a korábbiakban elsajátított alapülés gyakorlása. A gyakorlat végzése közben fontos, hogy a lábszárunk az alapülésben beállítottól nem mozdulhat el sem előre, sem hátra.
- Mindkét kezünket csípőre tartva törzsfordítás jobbra-balra
- Törzshajlítás előre a ló nyakára, nyaka alatt, szügye előtt összekulcsolt kézzel
- Törzshajlítás hátra a ló farára, a ló fara mentén leengedett karokkal
- Kengyel nélkül lábemelés oldalra
- Kengyel nélkül elől megtámaszkodva fenekünkönél a sarkainkat összeérinteni, majd alapülés
- Kengyel nélkül malomforgás: A lovon történő körbefordulás mindkét irányba
- Kengyel nélkül félfordulat a lovon, majd hátrafelé ülve a lovon malomkörzés előre, hátra, páros karkörzés, majd tartásos helyzetek:
- Magas tartás, tarkóra tartás, vállra tartás, mellső középtartás, oldalsó középtartás, csípőre tartás

A munkafázis tartalma képzettségi szinttől függően változó lehet. Legelső alkalommal csupán arra törekszünk, hogy megismertessük a lovast a lovaglással, mint mozgásformával, a három alapjármódból legfeljebb az ügetésig jutva. Az ügetés két módja közül elsőként a tanügetést oktatjuk, aminek lényege, hogy a lovas folyamatosan a nyeregben marad, nem emelkedik ki. Az ügetés másik módja a könnyűügetés. Könnyű ügetés során a lovas a ló mozgásának ütemére feláll, aztán pedig leül a nyeregben. Ez az ügetés nem a lovasnak, hanem a lónak könnyebb, mert felállásunkkor a súlyunk a ló egész testére kihat, így nem csak a hátát terheljük. Fontos, hogy a lovas ügetés közben is próbálja megtartani az alapülést, illetve a nyeregben való pattogás elkerülésére kissé a függőleges mögé döntheti a felsőtestét. A következőkben a munkafázis egy kézzel a nyeregben történő kapaszkodással zajlik, miközben a bemelegítő gyakorlatok tartásos helyzeteit, illetve karkörzéseit változtatjuk jobb és bal kézzel. Ezek után már kapaszkodás nélkül történik a lovaglás, szintén a bemelegítő gyakorlatok felhasználásával. A munkafázis alapozza meg a kezünk függetlenítését a testünk többi részétől.

A levezető fázisban a ló jármódja lépés. A lovas kengyel nélkül nyújtó gyakorlatokat végez.

A futószáras oktatás

A futószár egy legalább 7 m hosszú lapos kötél, ami kontaktust teremt a ló szája és az oktató között. Ezáltal a ló az ember körül egyenesen, 10-14 m átmérőjű körön mozog. A futószáras munka során, hogy a ló izomzatát ne egyoldalúan terheljük, az óra felénél irányt (kezet) kell váltanunk. Egy kézen a ló egyszerre legfeljebb 20 percet dolgozhat. A futószáras oktatás előnyei közé tartozik, hogy amíg a lovas nem sajátította el a szárfogást és nem képes függetleníteni a kezeit a teste többi részétől, addig a száras felcsatolásával az oktató irányítja, illetve tartja körön a lovat. Továbbá a futószár lehetőséget nyújt az oktatónak arra, hogy figyelme nagyobb hányadát a lovasa oktatásának tudja szentelni. A futószáras lovasoktatást követi a futószár nélküli munka. Erre gyakoriságtól és személytől függően legalább 8-10 futószáras lovaglőleckét követően kerülhet sor. Amikor már a lovas könnyű ügésben is tökéletesen tudja függetleníteni a kezeit a teste többi részétől, illetve legalább két alapjármódban (lépés, ügés) stabil ülése (ülésbiztonsága) van, megkezdődhet a szabadon, futószár nélkül végzett munka. A futószárról való lekerülést követően szembesül a lovas azzal, hogy az eddig elsajátítottakon kívül még több dologra kell odafigyelni, ilyen például a ló irányítása. Ennek első fázisa a körön (lovardában) történő lovaglás. Ezt követik a különböző lovardai alakzatok, illetve a későbbiekben majd a patanyomfigurák. Általában egy „hobbilovasnak” a lovardai alakzatok megtanulására kell figyelmet és időt fordítania. Ennek a lényege, hogy a lovas pontosan tudja irányítani a lovát, illetve, hogy a felvételek, fél-felvételek, fordulatok, félfordulatokat is pontosan végezze el. Amikor a lovas a lovardai alakzatokat kellő pontossággal végre tudja hajtani, ismételten egy kisebb futószáras etap következik a tanulás folyamatában. Ez a vágta, mely a ló legmagasabb jármódjának elsajátítása lesz. Azért van szükség ismét a futószáras munkára, mert ez egy teljesen más mozgásérzet a lovasnak, mint az eddig tapasztaltak. Itt könnyebben kibillenhet az egyensúlyi helyzetéből, instabillá válhat az ülése, ennek következtében a kezének a teste többi részétől való függetlenízése gyakorlatilag megszűnik. Tehát a balesetek és a rossz élmények elkerülése végett kerül sor a lovaglástanulás e fázisában ismét a futószáras munkára. Ezen oktatási fázis szükségessége időről időre minden lovas életében visszatérő elem lesz. Futószáras munka közben javítható a leginkább a lovas ülése, fejleszthetőek, csiszolhatóak az apró hibák, ezért még a legjobb versenyzők is időszakosan edző felügyelete és közreműködése mellett vissza-visszatérnek a futószáras munkához.

Lovasjátékok:

Lovasjátékok kialakulása: Békeidőkben a lovasnépek ügyességét és erőnlétét lovasjátékokkal tartották fent. Eredeti formájában csak kevés lovasjáték maradt fent. Mongólia, Afganisztán, Észak-és Dél-Amerika marhatenyésztő vidékein maradtak fent hagyományos formájukban. Egyik fennmaradt lovasjáték a bikaviadal. Légrégebbi lovasjátékok közé tartozik a lovaspóló. Már az időszámítás előtt megjelent Perzsiában, Indiában, és Kínában is. A kosárlabdához hasonlító lovasjáték az argentinok nemzeti játéka, az el pato. Itt egy bőrfogantyúval ellátott labdát kell az ellenfél kapujába juttatni. A

legveszélyesebb lovasjáték a vadló vagy bika meglovaglása. A lovasnak minél tovább, de legalább 8 mp-ig kell nyeregben maradnia.

Váltóversenyek:

Egyszerű szlalom:

Szükséges eszközök: csapatonként 4 álló rúd egymástól 7 méterre elhelyezve. A rudak (kitörő) mellett kell elhaladni a versenyzőknek szlalomban, az első rudat jobbról kerülve, az utolsó rúd megkerülésével visszafelé is szlalomozva. A szám a negyedik lovas startvonalon való áthaladásával végződik.

Tojás és kanál verseny:

Szükséges eszközök: csapatonként 4 álló rúd (kitörő), 1 evőkanál, 1 főtt tojás. Valamennyi lovas a startvonalnál sorakozik fel. Úgy kell a szlalompályát teljesíteni, hogy közben egy főtt tojást tartunk egy kanálban anélkül, hogy leejtenénk. Ha a tojás leesik, le kell szállni a lóról és felvenni. Az után, hogy beértünk, átadjuk a kanálban lévő tojást a következő csapattársunknak, és így tovább

Teniszütő verseny:

Szükséges eszközök: Csapatonként 4 álló rúd (kitörő), 1 teniszütő, 1 teniszlabda. Valamennyi lovas a startvonalnál sorakozik fel. Egy teniszlabdát kell egyensúlyozni egy teniszütőn, miközben olyan gyorsan lovagolunk a szlalompóznák között, amilyen gyorsan csak tudunk. Ezután átadjuk a teniszütőt és a labdát a csapattársunknak.

Saját lóval teljesítendő feladatok:

Lovászverseny:

Szükséges eszközök: csapatonként 4 álló rúd (kitörő) Ez a versenyszám további ügyességet kíván; hiszen két lovat kell egyszerre irányítani. Az első és a harmadik lovas valamint az első, második és negyedik ló a startvonalnál; míg a második és negyedik lovas valamint a harmadik ló a célvonalnál állnak. A saját lovunkat lovagoljuk, miközben a soron következő csapattársunkét kézen vezetjük a szlalompóznák között. A célvonalnál a csapattársunk felül saját lovára, és a harmadik lovas lovát vezeti vissza a póznákon át. Egészen addig, míg minden ló és lovas (a negyedik lovas az első lóval is) megtette a fordulóját.

Kötélverseny:

Szükséges eszközök: csapatonként 4 álló rúd (kitörő) és egy-egy 4 m-es köté (madzag) Két lovas a startvonalon, két lovas pedig a célvonalon sorakozik fel lovával. A startvonalnál álló versenyzők egyszerre indulnak el a köté (madzag) egy-egy végét tartva kezükben. A lehető leggyorsabban kell átlovagolniuk cikkcakkban a szlalompóznák között, miközben lovukat csak egy kézzel irányítják. Ha egyikük véletlenül elengedi a

kötelet, akkor mindkettejüknek vissza kell térniük oda, ahol a hiba megtörtént, és onnan kell folytatni a versenyt. A célvonalhoz érve átadják a kötelet a másik két csapattagnak, akik ugyanilyen módon teljesítik a pályát.

Postásjáték:

Szükséges eszközök: Csapatonként egy válltáska és négy boríték Valamennyi lovas a startvonalnál sorakozik fel. A lovas vállra akasztható „postástáskát” cipel. Minél gyorsabban átlovagol a szlalompóznák között, és begyűjti a terepen szétszórót négy levél egyikét. A levelek postaládában, vödörben vagy egy segítő kezében stb. rejtőznek. Amint a táskában van az első levél, a lovas visszalovagol a starthoz, ahol a táskát átadja a soron következő csapattársának, aki a szlalompályán való áthaladás után begyűjti a második levelet. Amelyik csapatnak a négy levelet a leghamarabb sikerül összegyűjtenie, az lesz a győztes.

Ügyességi feladatok:

Krumpli-szedés:

Szükséges eszköz: néhány kg krumpli. A startvonaltól kb. 15 méterre egyenletesen szétszórunk néhány kg krumplit. A startvonalhoz minden csapatnak felállítunk egy vödört. Startjelre indul az első csapat első embere, odalovagol a krumplikhoz, leszáll, felvesz egy krumplit, visszaül, majd a krumplit a startvonalon levő vödörbe dobja lóhátról! Majd vált a következő csapattaggal. A verseny addig tart, amíg minden csapat vödörben 12 szem krumpli nem lesz.

Zászlóhordás:

Szükséges eszköz: csapatonként 2 zászlótartó és 5 zászló. A pálya közepén és végén egy-egy zászlótartó (vödör, virágcserep) van elhelyezve. A középső tartóban, és a csapat első tagjának kezében zászló van. Startjelre indul, elviszi a zászlót a távolabbi tartóba, belehelyezi, majd visszafelé vesz egy zászlót a középső tartóból, és azt átadja a második csapattagnak. Második csapattag is elviszi a zászlót a távolabbi tartóba, a középsőből hoz egy zászlót a harmadik csapattagnak. És így tovább, végül a feladat a negyedik lovas startvonalon való áthaladásával végződik.

Kislabda játék:

Szükséges eszköz: csapatonként egy vödör, négy teniszlabda. A pálya közepén elhelyezünk csapatonként egy-egy vödört, a pálya végén négy-négy labdát. Az első csapattag startjele indul, a célvonalnál leugrik a lóról, felkap egy labdát, és visszaviszi a startvonalhoz, ahol vált, átadja a labdát a második lovasnak, aki beledobja a labdát a vödörbe, elmegy egy újabb labdáért, amit aztán lóval együtt átad a harmadik lovasnak. És így tovább, amíg mind a négy lovas teljesíti a pályát. Ha a labdát úgy dobja bele a játékos a vödörbe, hogy az onnan kipattan, az nem számít hibának.

Lépegetős játék:

Szükséges eszközök: csapatonként 6 db minimum 26 cm átmérőjű virágcserep (lehet műanyag is) vagy vödör. A virágcserepeket (vödröket) fejfelé lefelé fordítva, egymás mellé, egy sorban helyezük el a pálya középvonalán, hosszában. A játékosok közül kettő a célvonalon, kettő startvonalon helyezkedik el. A startjelre indul az első versenyző, lóháton eljut a cserepekig, ott leugrik a lováról, és a cserepeken végigszalad („kőről kőre” ugrál – azaz cserépről cserépre lépdél, hogy átkelhessen a „gázlón”), miközben a lovat kézben vezeti. Minden cserépre külön rá kell lépni (a lovas az átkelés során természetesen nem lehet „nedves”), ha valamelyiket fellöki, helyre kell tenni, és előlről kell kezdeni a cserépen lépegetést. Ezután megint felül, és belovagol a célba, ahol a második játékos ül fel a lóra, és teljesíti a pályát, és így tovább.

Bekötött szemmel nyergelés:

A csapat egyik tagjának bekötjük a szemét, néhányszor megforgatjuk. A nyeregalátétet (lópokrócot) és a nyeret kb. félpályánál a földre helyezük. Így kell felnyergelnie a csapatlovat, melyet addig egyik csapattársa tart. A többi csapattag hangsegítséget adhat neki. A leggyorsabban és legjobban felnyergelt ló csapata a győztes.

Pohárhordás:

Szükséges eszköz: csapatonként 4 álló rúd és 2 pohár. Egymástól 7 méterre 4 álló rúd (kitörő) van. Az 1. és 3. rúd tetejére egy-egy pohár van téve. Az első és a harmadik lovas állnak a startvonalnál, a második és a negyedik lovas a célvonalánál. Az első lovas startjelre indul, és a poharakat átrakja a 2 és a 4 rúdra, majd áthalad a célon. A célvonalnál váltanak, a második lovas a célvonalról indul, szintén átrakja a poharakat a 4. és 2. rúdról a 3. és az 1. rúdra, majd áthalad a startvonalon. Ekkor indul a harmadik lovas, és ugyanúgy tesz, mint az első lovas. Amikor beérkezik a célba, indul a negyedik lovas, és a poharakat az előzőekben leírtak szerint átrakosgatja. A csapat akkor végez, amikor a negyedik lovas áthalad a startvonalon.

Zsákban-futás:

Szükséges eszköz: csapatonként egy zsák. A csapattagok közül ketten a startvonalnál, ketten a célvonalnál állnak. A pálya közepén csapatonként egy-egy zsák van a földre rakva. Startjelre indul az első versenyző, lóháton eljut a zsákig, ott leszáll, beleugrik a zsákba, és a célvonalig elugrál, miközben a lovat vezeti. (Ennek az a trükkje, hogy az egyik karunkat a ló marján tartjuk; ez pedig segít megtámasztani súlyunkat, és így könnyebben állva maradunk, míg a másik kezünkkel a zsákot tartjuk magunk körül. Ugorjunk előre, hagyjuk, hogy lovunk tartsa a súlyunkat, és egy kicsit előrébb vigyen, mielőtt újra földet érnénk.) Ügyelni kell rá, hogy ugrálás közben a versenyző ne rángassa a lovat! A célvonalnál átadja a zsákot a második versenyzőnek, aki eljut a pálya közepéig, ott leszáll, beleugrik a zsákba, elugrál a startvonalig. Átadja a lovat a harmadik versenyzőnek, aki szintén lóháton, majd a pálya felétől zsákban ugrálva jut el a célvonalig, végül a negyedik versenyző is teljesíti a pályát.

Mosoda verseny:

Szükséges eszközök: egy kifeszített ruhaszárító kötél, néhány ruhadarab, csapatonként egy ruháskosár. Valamennyi lovas a startvonalnál sorakozik fel. Egy lovas páros a ruhaszárító kötélhez lovagol, miközben egy kosár „mosott” ruhát visz magával. Lóháton kitergetik a ruhát és visszatérnek a starthoz, majd átadják az üres kosarat a második két csapattagnak. Azok is odalovagolnak a kötélhez, leszedik a ruhákat, és a kosárban visszaviszik a starthoz. A feladatot leggyorsabban teljesítő csapat lesz a győztes.

Toronyjáték:

Szükséges eszközök: Csapatonként négy db, egymásra helyezhető kartondoboz. Valamennyi lovas a startvonalnál sorakozik fel. A kartondobozokat a célvonalnál, a földön halmozzuk fel. Az első lovas felvesz egyet a dobozok közül, majd a visszalovagol a startvonalhoz, ahol a dobozt a földre helyezi. Ezután a második lovas következik, aki szintén hoz egy dobozt, és az első tetejére rakja; és így tovább. Ha egy doboz leesik, a lovasnak le kell szállnia, és vissza kell tennie. Az a csapat győz, akinek leghamarabb épül fel a tornya.

Irodalomjegyzék

1. Boros Sándor (1999): Tanulási modellek a ló kiképzésében, Debrecen.
2. Bozori Gabriella (2002): Lovasterápia – Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből, Polu Press Kft, Székesfehérvár
3. Debby Sly (1999): A lovaglás gyakorlati kézikönyve Alexandra kiadó Budapest ISBN: 963-367-535-9.
4. Elwyn Hartley Edwards (1999): Arany lovaskönyv, Magyar Könyvklub Budapest ISBN: 963-548-345-7
5. Moira C. Harris és Lis Clegg (2007): Lovaglás, M-érték Kiadó Kft. ISBN: 978-963-969-325-8

Impresszum

Módszertani foglalkozások hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó testnevelők és pedagógusok számára

Kiadja: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

Székhely: 6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Felelős kiadó: Alattyányi István, kuratóriumi elnök

Tel.: +36-62/544725

Web: www.dieta.org.hu

E-mail: alapotvany@dieta.org.hu

A kiadvány a „*Tehetségek a sportban: módszertani foglalkozások hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó testnevelő tanárok és pedagógusok számára*” című pályázat (pályázati azonosító: NTP-RTP-13-0057) került kiadásra.

Összeállította:

Dr. Bóka Ferenc

Dinya Eszter

A szerkesztésben közreműködött: Alattyányi István

Grafikai gondozás:

EZ DESIGN Grafikai Kft.
6725 Szeged, Kossuth L. sgt. 52.

Készült 500 példányban.

Ingyenes információs kiadvány.