



**DEBRECENI
EGYETEM**

**TEHETSÉGGAZONOSÍTÓ MÓDSZEREK KIDOLGOZÁSA, A
FEJLESZTÉSRE SZORULÓK KISZŰRÉSÉNEK
MÓDSZERTANA**

Tehetségazonosító és -gondozó módszerek bemutatása tevékenységbe
ágyazva

**A sporttehetség felismerésének és gondozásának
aktuális módszertani kérdései**

**Testi-kinesztetikus munkacsoport
Testnevelés**

Készítették: **Asztalos József** középiskolai tanár
Buglyó Roland középiskolai tanár
Dr. Nagy Ágoston adjunktus

Debrecen, 2018

EFOP-3.1.2-16-2016-00001

„A pedagógusok módszertani felkészítése a végzettség nélküli
iskolaelhagyás megelőzése érdekében”



TARTALOM

Bevezető	3
Cél	4
Fő problémakör és a kapcsolódó alapfogalmak	4
Fogalmak.....	4
Kapcsolódó elméletek.....	5
A testnevelők feladata.....	5
A testkultúra rendszere	6
A kooperatív tanítási módszer	7
A sporttehetség azonosításának szempontjai	8
Öröklődés és környezet.....	8
Egyéb tényezők, amit az edző és a testnevelő sem tud befolyásolni.....	8
A sporttehetség azonosításával kapcsolatos koncepciók	9
A természetes kiválasztódás koncepciója	9
A tehetséges gyerek jellemzésének különböző megközelítései	11
Kipling-i kérdések: mit, mikor, miért, kinek, hol és hogyan?.....	13
A tehetség azonosításának, a szelekciónak a legjellemzőbb típusai labdajátékokban	13
A kiválasztási folyamat legfontosabb lépései a következők lehetnek:	15
A kiválasztás kritériumai	17
Összegzés.....	19
Függelék.....	20
A szakmai műhelymunkák témái és tapasztalatai	20
Esettanulmányok	25
A tehetség azonosításának gyakorlatatai, játécai sportágra bontva	27
Labdarúgás, atlétika és kézilabda játékok.....	27
Felhasznált irodalom	36

Bevezető

Az utánpótlás sport legnagyobb kihívásai között szerepel a tehetségek felismerése, kiválasztása, gondozása. A testnevelők mindennapos munkájuk során a legközelebről találkoznak a gyerekekkel, akik kitűnnek társaik közül. A testnevelők tudnak olyan környezetet teremteni a diákok számára, hogy a tevékenyen részt vevő gyerekek motiváltak, boldogok és sikeresek legyenek abban, amit végeznek. Egyfajta szociálpszichológusként megismerik a gyerekek igényeit, felméri a környezet és a tanulmányi időszak körülményeit, felismerik a gyerekek személyiségéből, fenotípusából, a közösségben betöltött szerepéből adódó specialitásokat és olyan feladatokat, módszert, választanak, amelyek testreszabottak, de egyben kihívást jelentenek az oktatási folyamat során.

Ezen túlmenően segítenek, hogy a gyerekek jobban megismerjék önmagukat és egy igényes, egészségtudatos, kompetitív szemléletet alakítsanak ki, mellyel boldogulni tudnak az életben. Ilyen értelemben nem a verseny és a teljesítmény áll a testnevelő tanár feladatainak középpontjában, azonban ez mind szükséges, hogy a társaik közül a versenysport és a teljesítmény tudatos képzés szempontjából vitálisabb gyerekeket kiszűrje, majd megbizonyosodjon a szakértői intuíción helyességéről, majd direkt vagy indirekt módon ezeket a tehetségeket az iskolai, vagy utánpótlás szakmai műhelyek gondozási programjába terelje.

A folyamat időhöz kötött és olyan attribútumai vannak, amelyeket időről-időre tudatosítani kell a tanároknak, akik nélkül nem lehet a magyar sportkultúra igazán sikeres.

A sporttehetségek megtalálása, azonosítása összetett feladat, melynek során nyilvánvalóan számos ismeret alapján soroljuk a gyerekeket ebbe a kategóriába. Munkánk során bemutatjuk - a tehetség azonosításával kapcsolatos - az általunk fontosnak és aktuálisnak vélt elméleteket, a sikerhez vezető lehetséges módszereket és metodikát. A sporttehetségek azonosítása a pedagógiai feladat része, melynek vannak állandó és ismétlődő részei. Szereplői a tanár és a diákok. A folyamat célorientált és időkorlátos, ezért a hatékony munka alapfeltétele a módszerek megismerése és szakszerű használata. Csak megalapozott, módszeres, átgondolt, tervezett és szervezett megoldásokkal lehetünk sikeresek a célunk elérésében.

Ebben kívánunk módszertani segítséget nyújtani minden olyan kollégának, aki testnevelést tanít a közoktatásban.

Cél

Szem előtt tartjuk, hogy bemutassuk, melyek azok a mai hétköznapi helyzetek, ahol a sporttehetséggel találkoznak a tanárok. Tartalmat kívánunk adni a tehetség ismérveinek és olyan fogalmaknak, mint a teljesítőképeség és teljesítőkézség. Hangsúlyozni szeretnénk a testnevelők szerepét, feladatait, felelősségét a tehetségkutatás rendszerében. Vagyis a közoktatásban dolgozó testnevelők szakmai profilját igyekszünk feltérképezni olyan jelentős aspektusból, mint a fizikai, érzelmi, lelki, és szellemi irányok.

Fő problémakör és a kapcsolódó alapfogalmak

Röthig (1976) szerint: „A testkultúra az egyetemes kultúra organikus része, az ember egészségügyi kultúrájának egy részét és mozgáskultúráját foglalja magában. Tartalmilag a testkultúra mindazon szellemi és anyagi értékek összességét jelenti, amelyet az emberi társadalom fejlődése során létrehozott és értékékként megőrzött, a társadalmon belül lezajló aktivitása, fizikai tevékenysége segítségével”.

Középpontjában a tehetséges sportoló áll, akiknek a megtalálása a verseny- és utánpótlássport feladata.

A versenysport célja és lényege a minél jobb egyéni eredmény elérése, illetve meghaladása és mások eredményeinek túlszárnyalása. Sok egyéb mellett az egységes szabályok, a szabványos felszerelések és létesítmények, valamint az objektív és pontos mérési módszerek teszik lehetővé a tiszta versenyt, a teljesítmények összehasonlítását.

Fogalmak

A teljesítőképes tudás és a versenyteljesítmény

Rendkívül fontos két fogalom tisztázása annak érdekében, hogy a teljesítőképes tudást értelmezni tudjuk.

A fiatal tehetségek kapacitását a versenyteljesítmény szempontjából igyekszünk megbecsülni, értékelni, majd mérésekkel tudományosan is alátámasztani az eredményeket. A teljesítőképes tudás a sportoló tudásának mozgósítási képességét jelenti versenyhelyzetben, vagyis egy speciális és kiemelt izgalmi helyzetben, mely tartalmilag két nagy összetevőből áll, melyeknek egyformán cselekvést, teljesítményt meghatározó szerepük van.

I. A **teljesítőképesesség** az a részterület, ami edzések során fejleszhető, jól tanulható (fizikai és koordinációs, ill. egyéb képességek fejlesztése révén). A teljesítőképesesség elsősorban képzési feladat, így fejlesztése az edző állandó célfeladata.

II. A **teljesítőképesítés** a sportoló követelményekhez, társakhoz, edzőhöz, munkához való érzelmi viszonyát, feltárulkozó viselkedését, magatartását értjük. Fejleszhető, de sok-sok konfliktussal járó pedagógiai helyzetben. A felkészülés magasabb szintjén, döntő faktorrá válik. *Nádori (2005)*

Kapcsolódó elméletek

Teljesítmény cél elmélet Nichols (1984)

Én-involvált cél (amit teljesítménynek, eredménynek, versenyképességnek, képességnek hívnak) az igazolásra összpontosít, és igyekszik elkerülni a negatív megítélés lehetőségét.

Feladat involvált célok (amit uralkodásnak vagy tanulásnak hívnak) azok, amelyekben az egyén törekszik a teljesítmény javítására és a feladat elsajátítására

A testnevelők feladata

A testnevelőknek megtanítják, hogyan tervezzék meg jól a gyakorlatokat, s hogyan tudják a gyakorlatokat korrigálni, és jó visszajelzést adni. A tanároknak kell azonban olyan környezetet teremteni, ami növeli a motivációt. Minden tanárnak ismernie kell néhány stratégiát: ilyenek a feladatorientált környezet megteremtése, a kooperatív tanítás a kompetitív helyett, melyekkel

képesek lesznek képezni a gyerekeket a hatékony attribúciók adására, és sikereket nyújtó helyzeteket képesek teremteni mindenki számára, a saját képességeik figyelembevételével.

A személyiség a tevékenységben, a tevékenység által fejlődik, ennek segítségével alakul ki kapcsolatrendszere az őt körülvevő világgal, a természettel és társadalommal, melynek egyidejűleg része is.

A testkultúra rendszere



Középpontjában a személyiség fejlesztése áll.

Nagy Á. 2016. A testkultúra rendszere és erőforrásai. (saját szerkesztés)

Feladatorientált gyakorlatok a testnevelés órákon

A testnevelés órán nem a verseny a fontos, hanem hogy a tanárok a motivációs klímát valamely kompetitív, vagy feladatorientált irányba mozdítsák (Walling és Duda, 1994). A feladatorientált gyakorlatok után a tanulók nagyobb önbizalomról, alacsonyabb szomatikus szorongásról, és magasabb feladatorientált környezetről számoltak be, mint az én-orientált feladatok után. A feladatorientált testnevelési környezetről azt is kimutatták, hogy inkább együtt jár a kevesebb unalommal (Carpenter és Morgan, 1999), a nagyobb feladat élvezettel (Pappaioannou, 1998), a belső érdeklődéssel (Cury és mtsai, 1996), magasabb erőfeszítéssel (Pappaioannou és mtsai, 2004), alacsonyabb feszültséggel és szorongással (Pappaioannou, 1994), mint az én-orientált klíma. Az oktatásban a kooperatív tanítást (Johnson és Johnson, 1989) alaposan körbejárták négy oldalról is: motiváció, társas kohézió, megismerés, fejlődés (Slavin, 1996) szempontjából.

A kooperatív tanítási módszer

A kooperatív tanításban a diák áll a tanítás központjában, minden tanuló hozzájárul a csoport munkájához, és a tanulók egymásra támaszkodnak a feladatok elvégzésénél (Dyson és mtsai, 2000). Az általános iskolások és a tanárok is hangsúlyozták kutatások során, hogy a kooperatív tanítási programok hatására a mozgásos ügyesség és a szociális készségek fejlődtek, a diákok többet dolgoztak együtt, és segítettek egymásnak, valamint megtanultak felelősséget vállalni. Dyson és Trachan (2000) tanulmányában a kooperatív tanítási módszer a tanárok szerint segítette a mozgásos készségek fejlődését, a játék stratégiák kidolgozását és a kommunikációs készségek fejlődését is.

Marsh és Peart (1988) különbséget talált a kooperatív és a versenyző osztályban tanulók önértékelésében. Kooperatív, illetve versenyző oktatási programban részesültek hat hétig a kísérletben részt vevő diáklányok. Mindkét program hatására javultak a fitness képességek, de a kooperatív csoportban részt vevők között a saját fizikai képességek és a saját fizikai megjelenés értékelése is nőtt.

A sporttehetség azonosításának szempontjai

- Általános **motoros tehetségről** beszélünk, amikor a gyerekek feltűnően gyorsan és hatékonyan tanulja meg a mozgásokat és nagyon színes mozgásrepertoárral rendelkeznek, melyet könnyedén hív elő és jól alkalmazza.
- **Specifikus motorikusan tehetség.** Az ilyen gyerekek minden sportmozgásban átlagon felül ügyes.
- Az adott sportágban kitűnő gyerekek a **speciális sporttehetségek**. Például egy vékony, nyúlánk gyerek, aki első ránézésre nem különbözik másoktól, azonban a vízfekvése, súlypontja, hajlékonysága könnyed úszómozgást enged számára, ami a vízben egy egész más embert mutat be nekünk.
- Bizonyos tulajdonságok, képességek kiugró teljesítése mutatja a tulajdonság-specifikus tehetséget. (Testalkat alapján már szembetűnő lehet)

Öröklődés és környezet

A tudomány 70:30 százalékarányban tulajdonít jelentőséget a két területnek a sportteljesítmény vonatkozásában. Az öröklődést befolyásoló tényezők a szomatotípus, vagyis a testfelépítés 75 százalékban. Az izomrostokat 70-90 százalékban köszönhetjük családi elődeinknek. A mozdulatgyorsaságot 65-72 százalékban örököljük. A reakcióidő 86 százalékban, a maximális izomerő 99, az állóképesség 93, a hajlékonyság 70-90 százalékban öröklődik. Az edzés, a szociokörnyezet, a táplálkozás és a hidratáltság 30 százalékban befolyásolják a sportteljesítmény eredményességét.

Egyéb tényezők, amit az edző és a testnevelő sem tud befolyásolni

Az életkor, a nem, az időjárás és a genetika tőlünk függetlenül alapozzák meg a teljesítményt. Viszont az egészségi állapotot, a motivációt lehet befolyásolni, hogy optimalizáljuk a fizikai képességeket.

A tehetségpotenciált általában az alábbi mutatók alapján rendszerben vizsgálhatjuk

1. Az egészségi állapot
2. Optimális testalkat jellemzése
3. A motoros képességek szintje
4. A motoros teljesítmény fejlődési üteme

5. A szilárd motoros teljesítmény stabilitása
6. Edzhetőség színvonala (jobb teljesítmény)
7. Terhelhetőség színvonala (marad a pozitív viszonyulás)
8. Ellenálló képesség a versenyzési stresszel szemben
9. Alacsony sérülékenység
10. Magas motivációs szint
11. Szociális tényezők

A sporttehetség azonosításával kapcsolatos koncepciók

A természetes kiválasztódás koncepciója

1. Az egyik legtermészetesebb módszer az összes mozgásos tevékenység kipróbálása. Statisztikailag a kedvencnél maradnak meg a gyerekek. A nagy sportágválasztó modellezése helyi körülmények között könnyen megszerezhető információt nyújt a nyitott szakértő szem számára. De valójában ilyen rendszerbe foglalt teszt nem nagyon van manapság. Ha létezne, beszélhetnénk tehetségkutató, és - gondozási rendszerről.
2. Az edzői szem a következő koncepció

A gyakorlat szerint az edzők szakértői intuíciója, tapasztalata megfigyelések alapján működő képesség. Csak komoly szakmai tapasztalat birtokában lehet eredményes, nem tekinthető hibátlannak, vagyis szükség van tudományos megerősítésre, vizsgálatokra.
3. A versenyzés, mint kiválasztó eszköz

Az egyik legmeggyőzőbb segítség a tehetség azonosítására a versenyeken történő fejlődő eredményesség. Versenyről-versenyre mutatott fejlődés esetén beszélhetünk sikerről, amely már konkrétan forrás a tehetség felismeréséhez. A viszonyítási alap egy adott időszakon belüli változásokat viszonyít.
4. A passzív kiválasztódás során a jó alkatú, az adott sportághoz szükséges képességekkel rendelkező gyerekek megtalálják a sportágot, mások pedig az aktuális állapotoknak megfelelően elhagyják. Mindez a pillanatnyi állapot alapján történhet. Nagyon sokáig tart a folyamat, ami nagy költségekkel jár, s kimaradnak belőle olyan gyerekek, akiknek nem kellene. Persze ezt csak már később ismerjük föl.

5. Az indirekt kiválasztásról akkor beszélünk, amikor egy csoporton belül egyes gyerekek úgy tűnnek ki, hogy jobban bírják a terhelést, illetve hogy ugyanattól az edzésmunkától nagyobb teljesítményt érnek el.

A tehetséges gyerek jellemzésének különböző megközelítései

1. Mi jellemzi a tehetséges sportolót?

- edzésmunka hatására fizikailag, szellemileg fejlődik,
- azonos terhelés hatására a társainál jobb eredményt ér el,
- a terhelést jól viseli, a növelésére kedvezően reagál,
- gyorsabban tanul és sikeresen alkalmazza a tanultakat,
- a tanultakat célszerűen, gazdaságosan alkalmazza váratlan helyzetekben is,
- szívós, kitartó, szorgalmas, ambiciózus,
- vállalkozó kedvű, bátor, kudarc félelme alacsonyabb.

A tudomány és a technika fejlődésével változtak a tehetség azonosításának módjai.

Kiválasztás formák:

1. természetes,
2. közvetett,
3. sikeren alapuló,
4. tudományos.

Manapság a tudományos kiválasztásnak van leginkább létjogosultsága, bár a „jó szemű” szakember a sportoló képességeinek és körülményeinek ismeretében képes felismerni a tehetséget.

2. Életkorok specifikus feladatai:

Óvoda

Az óvodáskor „alapozó” korszaknak tekinthető bizonyos értelemben: elsősorban a megfelelő érzelmi fejlődést kell biztosítani a gyerekek számára azzal, hogy „törődünk” velük, s engedjük őket játszani. Ebben a korban még nem szabad „elkülöníteni” a tehetségesnek látszó gyerekeket, ebből sok probléma adódhat.

Iskola

- Kisiskolás kor: elsősorban a tehetség általános képességeihez tartozó elemeit kell hatékonyan fejleszteni.

- Felső tagozat: már színtere lehet a hatékony speciális tehetségfejlesztésnek. Ez az a kor (12-13 éves kor körül), amelyben a kutatások és tapasztalat szerint már többnyire megjelenik a speciális tehetség.

Egyéni képzés - kiemelés, egyéni tempó, gyorsabb haladás, egyéni kiemelkedő és hiányos képességek fejlesztése, gazdagításának lehetősége.

3. A kronológiai (naptári életkor) és a **biológiai** (szervezet fejlettségi szintje) életkor között az emberi fejlődés során jelentős eltérések alakulhatnak ki. A legnagyobb eltérések a pubertás korban lehetnek (12-16 év), akár két-három évnyi különbség is mutatkozhat. Az eltérés alapján beszélhetünk akcelerált és retardált fejlődést mutató gyerekekről. Párharcuk egy korosztályban (2-4 év különbséget jelentve) teljesen egyenlőtlen lesz, irreális eredményt mutatva.

Ebből több anomália alakulhat:

- akcelerált túl korán lesz tehetségnek kikiáltva,
- retardált/ későn érő nem kapja meg a lehetőséget,
- akcelerált idővel megreked és nem fejlődik tovább – csalódás,
- retardált, ha kitartott és jó kezek között fejlődhetett, hagyja társait.

4. Együttműködés a családdal

A tehetséggondozást nem tudja a szülő hatékony közreműködése nélkül megoldani a sportszervezet. Három környezeti tényező játszik döntő szerepet a gyerek tehetségének kibontakozásában: az iskola, a család és a társak.

Szülői értekezletek, egyéni fogadóórák, törődés, szülők képzése adhat teret a környezet támogatásának tudatosításában.

Táplálkozás színvonala, szociális háttér fejlettsége, az ingerkörnyezet gazdagsága is befolyásoló tényező és segítheti, illetve gátolhatja a tehetség fejlődését. Ennek kezelésére szükséges energiát, figyelmet fordítani.

5. Nevelés, motiváció:

Sporttevékenység: motivációs alapon végzett sportági cselekvések együttese, aminek háttérében a sportág magas szeretete áll.

A sportág célja és rendszere behatol az életmódba és a családba. Lemondásokkal jár. A motivációs és pedagógiai háttér, az elkötelezettség erőssége meghatározó az eredményesség alakulásában.

A siker nem valósulhat meg a sportszakemberek alapos pedagógiai tudása nélkül. Meghatározóak a sportszakember személyiségjegyei, a viselkedés és magatartásformák, a kommunikációs (verbális és nonverbális) képességek és a fellépés is.

A sportszakemberrel szemben támasztott követelmények közül kiemelkedik a szakmai felkészültség, az erkölcs, az általános műveltség és a pedagógiai rátermettség (elméleti és gyakorlati síkon egyaránt).

A testnevelő tanár egyben példakép is – ezt szem előtt tartva kell cselekedni a pálya mellett és azon kívül is.

Követni kell a generációs különbségekből adódó trendeket. Ehhez alakítani a módszereket, az edzésen kívüli időtöltést, a pedagógiai/kommunikációs stratégiát, hogy a motivációt életben tartsa.

Kipling-i kérdések: mit, mikor, miért, kinek, hol és hogyan?

A vezetélméletből kölcsönzött - segítő - Kipling-i kérdések a következők: Mit, miért, mikor? Hogyan, hol, kinek? Garantált, hogy sikeres módszert fejleszthetnek ki a segítségükkel a testnevelők, amennyiben képesek megválaszolni ezeket a kérdéseket. Nagyon hatékonyan kell kitölteni a rendelkezésre álló edzésidőt. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy azokra a területekre fókuszáljunk, amelyre a következő épül.

A testnevelők saját ismereteiknek és tapasztalatuknak függvényében döntenek arról, hogy mit fognak tanítani. Ezt döntően befolyásolja a gyerek csoportra vonatkozó helyzetelemzés, melynek során számos elemet kell figyelembe venniük.

A tehetség azonosításának, a szelekciónak a legjellemzőbb típusai labdajátékokban

1.Kezdeti szelekció/elő-szelekció: Magyarországon ez nem nagyon elterjedt, hiszen mindenki a tömegesítésre fókuszál az alacsonyabb korosztályokban. Ellentétben a balti modellel, ahol már speciális ovis előkészítő programok indulnak, és ezek tapasztalatai alapján választják ki a fiatalokat specifikus osztályokba.

2.U12 szelekció: Ahol már először megjelenik a verseny fogalma, hiszen országos helyezésekért küzdenek a csapatok. Ebben a korosztályban már felismerhető a tehetség, de még korántsem biztos, hogy az érési folyamatokat tekintve valóban ők a dominánsak.

3.U14 szelekció: A kiválasztás fontos fázisa általában, hiszen ekkor már a fiatalok magas szintű technikai képzettséggel kell, hogy rendelkezzenek és tisztában kell lenniük az alapvető támadó, illetve védő taktikai elemekkel.

4.U16 szelekció: A labdajátékok speciális időszaka. A játékosnak már szinte teljes ismerettséggel és felkészültséggel kell rendelkeznie a sportáguk modern taktikai, technikai jellemzőivel, illetve fontos, hogy fizikálisan megfelelően fejleszhető legyen a jelenkor sportági követelményeihez. Ez a magyar kiválasztás egyik legmeghatározóbb szelekciós időszaka. Az iskolaváltás miatt a játékosok jobban mozdíthatóak, mint korábban. Ennek következtében ebben a korosztályban a legtöbb az oldalági beiskolázás egy csapat játékoskeretébe. Ekkor már az edzők és sportvezetők is specifikusan adott posztokra, vagy hiányposztokra próbálnak játékosokat kiválasztani, hogy rendszerük megfelelően és hatékonyan tudjon működni. Sok esetben a megfelelő jelző jobban igaz, mint a hatékony és fejlesztő tervezési szemlélet.

5.U18 szelekció: A korosztály játékosainak már minden részt ismerniük kell a sportágukról. Itt sok esetben az érési folyamatok következtében még frissül a szelekció, illetve van még idő a játékosok tervezett fejlesztésének korrekációjára. A korosztály végzőseinek szinte már kész játékosnak kell lenniük taktikai, technikai, illetve fizikális téren is. Meg kell, hogy feleljenek a felnőtt/professzionális sport kritériumainak.

6.Felnőtt szelekció: A sportái kiválasztás legmagasabb szintje, ahol az eredmények befolyásolják már a munka minőségét leginkább. Amíg a magyar sportnak általában nincs középtávú, de legalább rövidtávú beépítési szisztémája a fiatal játékosok felé, addig a labdajátékok egyre kevésbé lesznek vonzóak a gyerekek számára. Természetesen nem minden fiatal lesz alkalmas, hogy a felnőtt csapat közelébe tudjanak kerülni. Évente egy bekerülése már extra képzésnek számít. Majd ezután következik a következő lépés, ami a

klubérdek és terv, és hogy ebben valójában hol is szerepel a fiatal játékosok beépítése, s mekkora hangsúlyt kap ennek az igénye.

A sportágak számára is fontos, hogy alkalmas játékosokat tudjanak kinevelni, s fontos hogy megtalálják a sportáguk valódi tehetségeit. De itt vetődik fel a kérdés, hogy valójában ki is a tehetség?

A tehetség tehát összefoglalva:

- a komplex természetesség minden mozdulata az adott sportágban,
- a sportágnak megfelelő genetika,
- genetikailag győzelemre született karakter,
- a “gyilkos ösztön”, melynek alapján mindig győzni akar,
- a tehetség fiatal korában az élet más területein rejtőzködő és abban a tevékenységben tör felszínre igazi jelleme, amihez a legnagyobb affinitása van,
- a labdás affinitás korán jelentkezik,
- magas szintű megküzdési faktor, speciális teljesítmények véghezvitele (a “gyilkos ösztön”, melynek alapján mindig győzni akar).

Ahhoz, hogy a sportág számára a legmegfelelőbb játékosokat válasszuk ki, fontos, hogy felállítsunk egy kiválasztási szempontrendszert. Az örökölt képességek mit sem érnek amennyiben a játékos karaktere nem megfelelő, vagy nem megfelelően lett fejlesztve.

A kiválasztási folyamat legfontosabb lépései a következők lehetnek:

- játékosok felkutatása akár már óvodai szinten is,
- személyazonosság, játékost érő közvetlen környezet feltérképezése,
- a játékos tényleges kiválasztása és elköteleződése,
- a játékos tényleges fejlesztése, mikor már velünk dolgozik.

E rendszernek köszönhetően a tehetség kiválasztása már sokkal korábban elkezdődik, mint gondoljuk. A cél, hogy a tehetséges gyerekek mielőbb legyenek bevonva a sportági alapképzésbe, akár már hét, illetve nyolc évesen. Amennyiben a kiválasztás folyamata hibás volt, még mindig lehetséges a korrekció és a sportági átirányítás. A sportágak szakembereinek meggyőződése alapján a tehetségeket fel kell kutatni, fejleszteni kell és engedni kell kibontakozni. Csakis ebben az esetben lehet sikeres játékosokat nevelni, akik újra vonzóbbá tudják tenni a következő generáció tehetségei számára a sportot.

A kiválasztás kritériumai

A testnevelő tanároknak azt is figyelembe kell venniük a kiválóságok értékelésekor, hogy hány évesek és milyen sporttal kapcsolatos előéletük van. Ez szükséges ahhoz, hogy tovább tudjanak gondolkodni és a gyerekek tudását egy sajátos - a tanár értékrendjének megfelelő - rendszer szerinti tehetség skálára helyezhesse.

1. Sportolással töltött évek száma
2. Születési hónap (az őszi és téli gyerekek nem részesíthetők hátrányban. A korosztályos versenyeztetés egyik legmeghatározóbb eleme a születési idő szerinti besorolás).
3. Fejlettségi szint. A biológiai és fiziológiai érettség viszonylatában.
4. Kondicionális képességek szintje mint szükséges, de nem döntő kritérium.
5. Észlelési és döntéshozatali képesség mint fő tulajdonság.
6. Technikai-koordinációs képesség (labdaérzék, ügyes kézhasználat, szem-kézkoordináció) mint elengedhetetlen feltétel.
7. A magasságnak a játékos fejlettségi szintjének megfelelő megítélése és a „magas játékosok” türelmes támogatása.
8. Azokat a gyerekeket érdemes kiemelni, akik láthatóan jó érzéssel találnak csapattársat, jó döntési képességgel rendelkeznek, átlátják a játékot és szükség esetén képesek felelősséget vállalni.
9. Azokat a gyerekeket, akik bizonyos területen egyértelműen tehetségesek, más területen meg gyengék, pl. nagyon tehetséges dobók, de nem atletikusak és támadásban sem jók, támogatni kell.
10. Az ún. „immateriális” tulajdonságok felismerése és figyelembe vétele, pl.
 1. A. vezetési képesség
 2. B. magas energiaszint
 3. C. Nyugalom/önuralom döntő játékhelyzetekben
 4. D. Versenysszellelem (legjobb teljesítmény nyújtása a legfontosabb meccseken/szituációkban)

5. E. Győzni akarás (mindig csak győzni akarni, és utálni a vereséget)

11. Magatartási repertoár ismerete és figyelembevétele, például:

1. A. edzés közben tanúsított szorgalom
2. B. csapatszellem
3. C. Kritikai attitűd
4. D. Játék szeretete
5. E. büszkeség/elszántság/áldozatkészség

12. Fizikai és pszichikai terhelhetőség felismerése és figyelembevétele

13. Szocio-pszichológiai háttér ismerete (A szülők támogatják-e a gyerek sportbeli fejlődését?)

A testnevelő feladata a laikusok számára nem látható potenciálok felismerése. Feladatuk annak a jövőképek a megtervezése, hogy hogyan fognak kinézni a gyerekek a fejlődési folyamat végén. Az egymásra épülő fejlettségi fokokat figyelembe vevő terv egyébként is hozzátartozik a tehetségfejlesztéshez.

A sportági szempontból a követelmények a nemzetközi standardot követik.

A fiatal tehetségek fejlődésének tekintetében nagy jelentőséggel bír a perspektíva meghatározta játékpozíció. Ifjúkorban a játékosoknak meg kell tanulniuk többféle poszt követelményeinek is eleget tenni annak érdekében, hogy egy lehető legsokoldalúbb képesítésre tegyenek szert. Így a nemzetközi tendenciát figyelembe véve a felnőtt szekcióban több poszton is bevethetőek lesznek.

A sporttehetség azonosításának speciális problémája a kiégés. Ennek megelőzése egy speciális és komplex feladat, melyben a testnevelőknek, edzőknek és a gyereket körülvevő szociális, iskolai és sportági környezetnek kell együttműködniük. Miután a tehetségek gondozása több lépcsőben történő ismétlődő folyamat, tisztázni kell néhány gondolat erejéig az alábbi fogalmakat.

Mikor történik a kiégés, a lemorzsolódás, a negatív kiválasztódás?

Amikor a gyerek/sportoló értékrendjében változás történik, és a sportolás fontossága háttérbe kerül, vagyis más irányú hatások érik a sportolót, elkezdődik a folyamat. (Például: továbbtanulás előtt.) Akkor sikeres a testnevelés és a sport értékeinek átadása, ha a lemorzsolódás ellenére a sportolás pozitív élményt adott a gyerekeknek. Ezért a testkultúra-átadás legfontosabb alapcélja mindig legyen az egészség megőrzése és a szociális hatása. Ilyen körülményből nőhetnek ki azok, akik azután az élsportban lesznek sikeresek. De összességében senki nem csalódik a résztvevők közül.

Összegzés

A tehetség korai felismerése, a megfelelő kiválasztás, a pedagógiai nevelés, a kommunikáció és motiválás, a környezet támogató fellépése és az elkötelezettség mind együttesen nyújtja a tehetség gondozását és segíti a sikerek elérését.

A tehetség = kincs

A tehetséggondozás = lehetőség és felelősség

A tehetséget a sport mellett az élet egyéb területén is az átlagosnál jobb képességek jellemzik. Az átlagot meghaladó eredményesség társadalmi és szociális érték.

Egy testnevelőnek a szakmai fejlesztés mellett az is a feladata, hogy formálja a rábízott fiatalok személyiségét, és azok a civil életben is hasznos tagjai legyenek a társadalomnak.

Abban, hogy a társadalom a tehetséggondozás számára elengedhetetlenül szükséges környezetet biztosítsa, mindenkinek, aki a társadalom alakításában szerepet vállal, lehetősége, és így felelőssége van.

Függelék

A szakmai műhelymunkák témái és tapasztalatai

A tanulmányunk során fontosnak tartottuk megkérdezni azokat a sportban, illetve testnevelésben dolgozó szakembereket, akiktől tanulhattunk és egyfajta képet kaphattunk az aktuális kiválasztási problémákról, trendekről és kihívásokról. Mindenképp érdekes volt belemenni a szemléletükbe, hiszen ezeket már inkább a tapasztalat szötte át és nem csak a tankönyvekből elsajátított ismeretanyag. Nagyon tanulságos volt és bízunk benne, hogy olvasóinknak is élmény lesz párhuzamot, illetve különbségeket találni az elméletekkel. Mindenképp megjelennek majd a vélemények megfogalmazásakor új fogalmak is, melyek közelebb visznek minden testnevelő tanárt, aki mankót keres a sporttehetségek azonosításában. Talán a legérdekesebb, hogy a kollégák milyen arányokban jelölték meg a teljesítőképes tudás két alapfogalmához (a teljesítőképesességhez, illetve a teljesítőkézséghez) tartozó elemeket. A szaktalálkozókon elsősorban a tapasztalatcserére, másodsorban az új ismeretek megosztására törekedtünk. Az interaktív jellegükből fakadóan intenzív véleménycserét tapasztaltunk. Az egyes témákat a szaktalálkozók - általunk kijelölt - vezetője tömör, rövid előadása, felvezetése vezette be és ezt követte az esettanulmányok ismertetése. A közös csapatmunka eredményeinek tekintettük a válaszaikat, melyek a kérdések közös megvitatásából és a saját gyakorlati tapasztalatokból származnak. Az így szerzett példákban merített hasznos ötletek jelentik a legfőbb értéket mind a résztvevők, mind pedig az olvasók számára.

I. Az első szakmai workshop-on megkérdezett sportszakembereknek a következő kérdést tettük fel.

- „Képzeljétek el, hogy bementek egy vidéki testnevelés órára. Vidéken, ahol általában hátrányos helyzetű gyerekek tanulnak. Ahol a hagyományoknak megfelelően tartja a kolléga a testnevelés órát: sorakozó, rendgyakorlatok, természetes és nem természetes mozgásformák, atlétika, torna, labdajáték, majd játék történik. A 45 perc elteltével, kire mutatnál rá, és milyen személyiség ill. milyen alkati jegyek alapján mondanád rá, hogy Ő kell neked.

A kapott válaszok sorrendiséget mutatnak. (az egyestől – a kilencesig)

Kozma Mihály, labdarúgás. DSI

1. Ritmusérzék
2. Labdaérzék
3. Győzni akarás
4. Szívesen dolgozik
5. Alkalmazkodó képesség/csapatszellem/
6. Monotonitás tűrő képesség
7. Könnyen motiválható
8. Szülői háttér
9. Roma gyerekek. A tapasztalata, hogy csak 14 éves korig foghatóak komolyabb edzőmunkára, tehát korábban kell megtalálni, kiválasztani a roma tehetségeket. Így lehetséges gondozni és megtartani őket.

Kiss Tamás atlétika. Németországban élő atlétikai edző, magasugró szövetségi kapitány.

1. Testi adottságok:
 - erő testsúly kapcsolat,
 - vékony boka.
2. Motorikus képességek:
 - gyorsasági szint.
3. Mozdulat gyorsaság
4. Koordinációs képességek
5. Terhelhetőség
6. Pszichés képességek
7. Győzni akarás /játék alapján/:
 - gyilkos ösztön.

8. Szociális helyzet
9. Achilles ín hossza/ín-izomenergia

Suba László, atlétika DSI

1. Gyorsaság
2. Mozdásügyesség, koordináció
3. Cselekedetei, megnyilvánulásai a társak, edző irányába
4. Fegyelmezettség
5. Mentális adottságok
6. Kitartása
7. Család
8. Érdeklődési köre
9. Vannak- e sportági ismeretei?

Herczeg András, labdarúgás DVSC

1. Mozdásügyesség
2. Mentalitás
3. Aktív részvétel a játékban
4. Gyorsaság:
 - reakció,
 - mozdulat.
5. Labdaügyesség sportág specifikusan
6. Természetes és nem természetes mozgásformák
7. Döntéshozó képesség

8. A talentumot keresi

Tőzser Dániel, labdarúgás DVSC

1. Fizikális, mentális képességek
2. Szülői családi minta /apa labdarúgó, edző volt/
3. Szülői példa
4. Szorgalom, kitartás, alázat
5. Szeret játszani
6. Céltudatosság

Köstner Vilmos, kézilabdázás, Debrecen

1. Mozgáskoordináció
2. Aktivitás
3. Ügyesség
4. Testmagasság, testsúly
5. Koncentráció

Faragó Péter, kosárlabdázás. Vasas

1. Mozgásműveltség:
 - koordináció,
 - ritmus.
2. A testi adottság nem elsődleges
3. Nem keres! Akit talál, azzal dolgozik.
4. Versenyszellem

5. Szociális háttér

II. A második szakmai workshop testnevelőknek szólt. A címe az innovatív testnevelés és a tehetség azonosításának kérdései volt.

A sok érdekes témát leginkább az egyik kolléga összefoglaló levelével mutatjuk be.

Mivel nem tanítok minden évfolyamon, így a tehetségek kiválasztásánál a kollégákkal összedolgozva lehet szerintem elsődlegesen felmérni a gyerekeket. Ahogy jön a tananyag, úgy szoktak "felbukkanni" a tehetségek is testnevelés órákon. Az osztályfőnökökkel is mindig egyeztetünk, így fordulhat elő az, hogy megkérnek, nézzem meg a gyereket óra közben. De mivel az nem a természetes környezetük, így tanítási órák után, az udvaron is figyelemmel szoktam kísérni a gyerekek viselkedését, mozgását. Ha úgy gondolom, hogy tehetséges valamiben, akkor a vezetőséggel és a szülőkkel egyeztetve keressük meg a legjobb megoldást arra, hogyan fejlődhetne a gyermek tovább.

Labdarúgó edzőként tevékenykedem Esztárban, utánpótlás korú és ifista fiúkat edzek. Sajnos azt be kell lássam, hogy a tehetség sokszor nem elég. Nagyon sok összetevőnek kell passzolni ahhoz, hogy a gyerek akár Debrecenből, akár Esztárból magasabb osztályba kerülhessen. Ehhez viszont minden lehetséges támogatást meg szoktam adni, amit tudok, akár olyan szinten is, hogy ösztöndíjhoz segítem vagy a saját pénzemen utaztatom a gyerekeket.

Azért abban még mindig hiszek, hogy létezik csupán az is, hogy a tehetség utat tör magának. Nagyon sokat tudnék még erről írni vagy beszélni, nem tudom, hogy mire lenne még kíváncsi.

Esettanulmányok

Igyekeztünk a tanulmányunkat kiegészíteni a gyakorlatban működő esettanulmányokkal és a tapasztalatok bemutatásával, hogy könnyebben tudják a tanulmányt olvasó testnevelők elhelyezni saját magukat.

Felkerestünk tehát speciális adottságokkal rendelkező iskolákat, ahol olyan szakmai munka folyik, amiről biztosan tudtuk, hogy a tehetséges gyerekekre odafigyelnek és a tőlük telhető módon ezeket a gyerekeket gondozzák is. Az egyik ilyen eset egy fokozottan hátrányos helyzetű iskolában készült, ahol a nyugdíjas testnevelő korántsem irigylésre méltó környezetben, de töretlen hivatástudattal neveli a gyerekeket, immár hatvan esztendeje.

Pár gondolat a Bodaszőlői általános iskolában látottakról, melyet szélsőséges példaként vettünk kiindulási alapul

- A tanulói létszám: 122 tanuló (Ebből: hátrányos helyzetű 48 tanuló, halmozottan hátrányos 38 tanuló, védelembe vett 5 tanuló, veszélyeztetett 11 tanuló.)
- Tornaterem nincs! Van egy részben gondozott sportudvar.

A számok jól mutatják, hogy a gyerekek mielőtt nap, mint nap belépnek az iskolába, magukkal hozhatják a létező családi akadályait. Nyugodtan kijelenthetjük, a család, mint tehetség faktor senkinél nincs jelen!

A testnevelés órákat nyugdíjas munkatárs tartja /80 éves/ motiváltan, tele életkedvvel. (Sokan példát vehetnének róla iskolánkban, mind a 160 valahányan.) A heti 5 testnevelés órából 3 délelőtt, 2 délután van. A délutáni foglalkozások a tehetségek gondozásának a helyszínei. Ezeken a foglalkozásokon fiú-lány atlétika, ill. labdarúgás szerepelnek.

Felmerült bennünk a kérdés, hogy mégis milyen motivációs tényezők játszanak szerepet, hogy a 122 tanulóból éves szinten sikerül kiválasztani, sportegyesületbe irányítani négy-öt tanulót.

Az első tanulság számunkra mindenképpen a tanár személyisége! A pályázati anyagban ugyan a tehetséges gyerek kiválasztásához, megtartásához, gondozásához igyekszünk módszertani anyagot kidolgozni, de talán az első következtetés, hogy csinálhatunk bármilyen módszertani anyagot, lehet bármennyi tehetség az iskolában, azokat egy életunt, motiválatlan, munkájára igénytelen „testnevelő” soha nem fogja felfedezni, gondozni, segíteni.

Vajon, hogy tudnánk a testnevelőket motiválni, segíteni? Ha nem is mindenre, de Bodaszőlőn egy lehetséges választ kaptam. A tanítónők, a tanár kollégák és az iskolavezetés segíti, támogatja, együttműködik a kollégával. Igen, sok esetben a kollégák őszinte elismerő szavai is lehetnek motivációs tényezők! És ez nem kerül semmibe! Ők nem csak évszámokban, törvényekben, lexikában gondolkoznak, tanítanak, hanem felismerték, hogy tanítványaiknak egyetlen kitörési lehetősége a sport! És ha sikerül valakinek kitörni abból a hátrányos helyzetből, akkor együtt örülnek a gyerekek sikerének. Tehát a kollégák együttműködése, támogatása a családdhoz hasonlóan sok esetben lehet egy újabb tehetség faktor.

A másik motiváló tényező, ami testvérről-testvérré, apáról-fiúra száll, hogy érdemes dolgozni, hisz egyesekre így figyeltek fel és igazolta le például az Újpesti Dózsa.

Szinte hihetetlen, de azon gyerekek, akik még Bodaszőlő határát sem hagyták el, legfeljebb amikor a börtönben látogatták a szüleiket az nem más, mint az utazás! A Bodaszőlő –Debrecen, illetve más megyei-országos versenyek, döntők helyszínei egy más világba repítik ezeket a fiúkat és lányokat.

Ugyancsak fontos a fenntartó tájékoztatása, támogatása a sporttehetségek gondozásában. A Hajdúböszörményi Önkormányzat anyagiakkal is támogatja az iskolát a versenyeken való részvételben.

Szintén nem elhanyagolható az együttműködés a megye sportegyesületeivel. Józsa, HTE, DSI, DEAC.

A kolléga szerint a kiválasztásban fontos szerepet töltenek be a felmérések. A gyerekek komolyan veszik a feladatokat, versenyként fogják fel, és mivel a maximumot adják ki magukból, ezek nagyban segítik a kiválasztást.

Nos, ezek voltak a benyomásaink az ott eltöltött közel 180 perc alatt, melyek során a látottakból a fent leírtakon túl a legfontosabb a tanári tehetség, motiváltság, hisz ezek hiányában nem létezne sem a tehetségek kiválasztása, sem gondozása, sem megtartása!

Villanás!

A tanulmány készítésének hétvégéjén volt egyik szerzőnk osztálytalálkozója, ahol találkozott az egyik korábbi tanítványával, aki Hajdú-Bihar megyében egy általános iskolában tanít, alsóban. A tanulók 60%-a hátrányos helyzetű ebben az iskolában is. Megkérdezte, mit szólna a testnevelő tanár, ha kimennék és hasonlóan Bodaszőlőhöz egy interjút készítenék. A válasz lesújtó volt! Felesleges! Nem csinál semmit!

A tehetség azonosításának gyakorlatatai, játékaik sportágra bontva

Labdarúgás, atlétika és kézilabda játékok

A labdarúgásban, atlétikában és kézilabdában dolgozó szakemberek az alábbi speciális gyakorlatokat javasolták. Azt jövendölik, hogy ezek során a testnevelőknek sokkal könnyebb lesz megállapítani, kik lesznek a leginkább rátermettek e három sportág komolyabb folytatására. A játékok leírás a *MOZGÁSOS JÁTÉKOK*. Szerzők: Dr. Bíró Melinda, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Szombathy Kálmán, Váczi Péter, Eszterházy Károly Főiskola tanulmányból lettek kiírva.

1. Fekvő fogó

A játék leírása: maximum 15-20 fő részvételével játszathatjuk ezt a játékot. Ezért, amennyiben nagy létszámú osztályunk van, érdemes két csoportban játszani. A játék kezdetén kijelölünk egy fogót és egy menekülőt. A többi diákok hason fekvésben kört alakítanak ki, arccal a kör közepe felé fordulva. A körben fekvő diákok között legalább egy-másfél méter távolságnak kell lenni. A játék kezdetén a fogó a körön kívül kezdi el üldözni a menekülőt. A játék kezdetén legalább 2-3 méter előnyt adjunk a menekülő játékosnak. Amikor a menekülő befekszik két, a körben fekvő játékos közé, akkor annak a játékosnak kell gyorsan tovább menekülnie, akinek a bal keze mellé feküdt le. Ha a fogó eléri a menekülőt, akkor szerepcsere történik. Az a tanuló vagy tanulók lesznek a győztesek, akiket a fogó nem tudott egyszer sem megfogni. Nagyon fontos, hogy a gyerekek csak a lábakon kívül a körön kívül üldözhetik egymást. Ezt a balesetveszélyes szituációk elkerülése miatt szigorúan tartassuk be a gyerekekkel.

Változat: Amelyik gyereknek a bal keze mellé lefeküdt a menekülő, az nem menekülő lesz, hanem fogóvá válik.

2. Szalagszerző

A játék leírása: az egész osztály részvételével játszathatjuk a játékot. Minden gyerek számára adjunk egy jelzőszalagot. A szalagot be kell tűrniük a gyerekeknek hátra a nadrágjuk derékrészébe. A szalagot úgy kell betűrni, hogy abból legalább egy húsz centiméteres rész kilógjon. A játék célja, hogy a gyerekek egymástól megszerezzék a szalagjukat. Az a tanuló lesz a győztes, aki meghatározott időn belül a legtöbb szalagot gyűjtötte össze.

Szabályok: – egy tanulót többen is támadhatnak egyszerre,

- annak a tanulónak, aki szalagot szerzett, megfelelő időt kell adni, hogy az újonnan szerzett szalagot betűrje a nadrágjába. Ez idő alatt nem lehet támadni.
- az a tanuló, aki üldözés közben a játékterületről kifut, annak át kell adnia a szalagját az őt üldöző társának.

Változat: a játékot játszathatjuk két csapatban is

3. Zászlószerzés

A játék leírása: a játékot két egyenlő létszámú csapatban tudjuk játszani. A játékhoz szükségünk lesz jelzőszalagokra és a teremben a zászló helyettesítésére szolgáló buzogányra. A terem két végében kijelölünk egy 3 méter szélességű területet (vár). Sorsolással eldöntjük, melyik csapat lesz a játék kezdetén a támadó, és melyik csapat lesz a védő. Mindkét csapat beáll a saját várába, amit a terem végében már kijelöltünk. A védőcsapathoz közelebb helyezzük el a zászlót (buzogány) körülbelül 5 méterre a védők várától. A támadók közül kijelölünk egy vezért, akit jelölőmezzel megkülönböztetünk. A vezér a támadók várától 1 méterre áll a játéktéren. A támadócsapat játékosainak feladata az, hogy megszerezzék a zászlót, a védőké pedig, hogy megvédjék azt. A támadócsapat akkor kap egy pontot, ha az összes védőjátékost elfogta, vagy ha a zászlót megszerezte, és a saját várába juttatta. A védőcsapat akkor kaphat egy pontot, ha a zászlót birtokló támadójátékost megfogják, mielőtt a várba érne, vagy ha az összes támadójátékost elkapják. A vezér szerepe különleges, hiszen csak ő foghat meg játékosokat a védők közül, viszont őt nem lehet elfogni. A játékban fogságba esett játékosok a kijelölt játékterület két oldalára állnak. A vezérről vonatkozó külön szabályok teszik alkalmassá a vezérjátékost arra, hogy a védőket a támadójátékosoktól és a zászlót birtokló játékosoktól is távol tartsa. A vezér a zászlóhoz nem nyúlhat, csak a társakat segíheti annak a

megszerzésében és a várba juttatásában. A játékidőt mi határozzuk meg, ahol mindkét csapatnak ugyanannyi ideig kell védő és támadó szerepben is játszania. A játékot az a csapat nyeri, amelyik több pontot szerzett.

4. Labdadobó váltók

A játék leírása: a csapatokat vonalban állítjuk fel. A tanulók között 3-4 méter távolság legyen. A csapatok között 4-5 méter távolságot jelöljünk ki. A tanulók a labdát meghatározott dobásformával adogatják végig a soron. Ahogy a labda a sor végére ér, az utolsó tanuló előrefut a labdával, és újra indítja az adogatást. Az a csapat lesz a győztes, akinek az eredeti indító embere leghamarabb visszakerül a saját indulópozíciójába.

A fentebb ismertetett váltójáték-fajtákat kombinálhatjuk is, például a tanuló labdavezetéssel megkerüli a terem végében elhelyezett bóját, majd visszafelé futva a labdával egy meghatározott passzolási formával visszajuttatja a labdát az utána következő társának, és futással visszaáll a sor végére. A feladatok végrehajtására rengeteg kombinációt felhasználhatunk, amely feladatok számának csak a szerigény és a saját fantáziánk szabhat határt.

5. Stukkos

Szükséges szerek: 1 db kisméretű labda

A játék leírása: a játéktér a röplabda pálya. A menekülők felállnak a röplabda harmadvonalra. A soron következő dobó a másik harmadvonalra, egymással szembe.

A játékban résztvevő tanulókat megszámozzuk. Mindig a soron következő számú játékos lesz a dobó. Az 1-es számú játékos lesz először a dobó, a 2-es játékos pedig a feladó. A 2-es ívelten dobja az 1-nek a labdát. Az átadás után a menekülők megfordulnak, és a röplabda alapvonalon túlra futnak. A dobójátékos eközben megpróbálja eltalálni őket. A dobójátékos vagy egyből céloz, vagy előrefuthat a menekülők vonaláig, és onnan dob. Előrefutás közben is dobhat. Mindaddig ő lesz a dobó, míg eltalál valakit. A találatokat számoljuk. Csak a levegőben repülő labda számít találatnak, a földről felpattanó nem. Egyszerre több tanulót is eltalálhat a dobó, ha átpattan egy másik játékosra a labda. Ha elvétí a dobást, a 2-es játékos lesz a dobó és a 3-as a feladó. Szándékosan rossz feladásnál a találat is megilleti a dobót. Mindenki legyen dobó. Győz az a tanuló, akinek a legtöbb találata van.

6. Kiszorító

Szükséges szerek: 1 db kosárlabda, 4 db zászló a pálya kijelöléséhez, jelzőszalagok

A játék leírása: két csapat játssza, ahol az egyik jelzőszalagos. A játéktér lehetőleg minél nagyobb legyen. Kézilabda pálya már megfelelő, de ha jól dobó játékosaink vannak, lehet nagyobb is. A zászlókkal kijelöljük a játékteret. Láthatóvá teszünk mindkét csapat számára egy kezdővonalat a saját térfelén a felezővonalától 5-6 m-re. Kezdekör és minden pont után innen indul a játék. A cél, hogy a labdát úgy juttassuk az ellenfél alapvonalá mögé, hogy azt ne tudják elkapni. Ha ez sikerül, pontot szerez a csapat. Felváltva végzik a csapatok a dobásokat. A kez- dés azt a csapatot illeti, aki a sorsolást megnyerte. Ha a dobott labdát sikerül elkapni, mielőtt leesne a talajra, az elkapó játékos három nagy lépést tehet előre labdával a kézben, és úgy hajt- hatja végre a dobást. Tilos a labdát előre ütni, mert ekkor vissza kell vinni az első érintés he- lyére. Az a játékos köteles a dobást végrehajtani, aki először érintette a földre érés előtt. Nem akadályozhatják az ellenfél játékosát a dobásban. A játékidő 2x10 perc. Különbö- ző variációi ismertek. Lehet kiszorítót játszani rúgással, fejeléssel, rúgással és fejeléssel is, csak megfelelő labdát kell választani hozzá.

7. Pontszerző

Szükséges szerek: 1 db kézi- vagy kosárlabda, egyik csapat számára jelzőszalagok

A játék leírása: csapatjáték. Kézi- vagy kosárlabda pályán játsszuk. Két csapatot alakítunk ki. Megválasztjuk vagy kijelöljük a csapatkapitányokat. Az egyik csapatnak kiosztjuk a jelzőszalagokat. A két csapat vegyesen, szétszórva helyezkedik el a játéktéren. A cél az, hogy a csapat tagjai minél több átadást végezzenek egymás között úgy, hogy az ellenfél csapata ne tudja megszerezni a labdát. Ha sikerül, ők kezdik az átadások számolását. Kézi- vagy kosárlabda lépésszabályok szerint játszhatjuk, meghatározott átadási módokkal. Határvonalon kívülre került labdát a másik csapat hozza játékba. Minden szabályos átadás 1 pontot ér, amit a csapat- kapitányok vagy a felmentettek hangosan számolnak. Győz az a csapat, amelyik több pontot szerez a játék ideje alatt. Minden pontszámolás folyamatos, ott folytatódik, ahol elvesztették a labdát. Játshatjuk a játékot meghatározott pontszám eléréséig is, például 20. Ekkor kap a csa- pat egy pontot. Aki előbb éri el a három vagy öt pontot, az győz. Kisebb fiúlétszám esetén csak fiúk játszhatják a játékot rúgással is. A labdaérintések számát eleinte nem kötjük ki, később, ha

már ügyesebbek, korlátozhatjuk. Szabálytalanság esetén szabadrúgással hozzák vissza játékba a labdát. Kiköthetjük, hogy csak gurítva lehet továbbítani a labdát.

8. Zsámolylabda

Szükséges szerek: 1 db kézilabda, 2 db zsámoly, jelzőszalagok

A játék leírása: csapatjáték. Két csapat játssza, tornateremben, 2x8 fő. Kézilabdára előkészítő jelleggel és szabályokkal. Játékidő: 2x10 perc. A terem két végén lévő alapvonalhoz közel húzzunk egy-egy 3 m-es kört. Ebbe helyezzük el a felfordított zsámolyokat. A körvonalaktól a pálya középpontja felé 1 m-re húzzunk egy vonalat, ez lesz a büntetővonal. Jelöljük meg a középvonalat is. Az egyik csapatot szalaggal különböztetjük meg. Középkedéssel kezdődik a játék, melyet sorsolással döntünk el. Cél az ellenfél zsámolyát megközelíteni átadásokkal, labdavezetéssel, és a labdát a zsámolyba juttatni a körön kívülről. A védők feladata ennek megakadályozása, labdaszerzés, majd ellentámadás és pontszerzés a másik zsámolynál. Csak az a találat ér, amelyik benn marad a zsámolyban. Minden találat egy pontot, gólt ér. Pont, gól után középkedés van.

A legalapvetőbb kézilabda szabályokat alkalmazzuk. Kezdés, lépésszabály, labdavezetés, oldal vonalon kívülre került labda bedobása. A szabályok megsértéséért szabaddobás jár az elkövetés helyéről (lépéshiba, szabálytalan szerelés, a támadó játékos belép a körbe dobás közben, labdavezetési hiba stb.). Ha egy védőjátékos a zsámolyra dobóval szemben követ el szabálytalanságot, és a labda nem megy be a zsámolyba, büntetődobást kell ítélni. A büntetődobást a csapat bármelyik tagja elvégezheti a büntetővonalról. Ha a labda kipattan a zsámolyból, továbbra is játékban marad. Az a csapat lesz a győztes, amelyik több találatot ér el a játékidő alatt.

9. Kapitánylabda

Szükséges eszközök: 1 db kosárlabda, jelzőszalagok az egyik csapat számára, kréta

A játék leírása: csapatjáték. Két 14-16 fős csapat játssza kosárlabda szabályok szerint, kosárlabda nagyságú pályán. A játékidő 2x10 perc.

A pályát egy középvonallal kettéosztjuk. Mind a két ténfél közepére rajzolunk egy 2 m átmérőjű kört. Ez lesz a kapitány helye. E köré a kör köré az alapvonal irányába félkör alakban egymástól egyenlő távolságra 1 m átmérőjű köröket rajzolunk mindkét ténfélen. A félpálya vonalához nem lehet 2 m-nél közelebb kör. A körök száma egyel kevesebb,

mint a csapatlétszám fele. Megalakítjuk a két csapatot. Mindkét csapat választ egy kapitányt. A kapitányok elhelyezkednek a nagy körben a két térfélen. A támadó játékosok mindkét csapatból elfoglalják a kapitányuk körül félkörben elhelyezett kisebb körök egyikét. A védekező játékosok az ellenfél térfelén, 1-1 támadójátékos közelében helyezkednek el. A legügyesebb védőjátékos mindkét csapatból az ellenfél kapitányával kerül szembe. A védőjátékosok az ellenfél térfelén belül szabadon mozoghatnak, és úgy kell elhelyezkedniük, hogy a támadó játékosok egymás közötti átadásait, valamint a kapitányhoz történő bejátszást megakadályozzák. Ha megszerezték a labdát, összjátékkal haladhatnak előre a felezővonalig, és igyekeznek átjuttatni a labdát a támadó térfélen levő szabad társuknak. A védekező játékosok nem léphetnek át a támadó térfélre, és nem léphetnek be a körbe, nem érinthetik meg a támadó játékost, és közvetlenül nem juttathatják a kapitányukhoz a labdát. A támadó játékosok nem hagyhatják el a kört (csak sarkazás esetén léphetnek ki az egyik lábukkal), egymás között átadhatják a labdát, és ha kedvező alkalom kínálkozik, a kapitányukhoz juttathatják a labdát. A labda elfogásakor mindkét lábnak a körön belül kell lennie. Pontot az a csapat szerezhet, amelyik szabályos körülmények között a kapitányához tudja juttatni a labdát. A kapitány mindkét lábának a körön belül kell lennie a labda elkapásakor, hogy a pont érvényes legyen. Pontszerzés után mindig a védekező csapat hozza játékba a labdát.

A kosárlabda alapvető szabályai szerint játszuk: lépéshiba, határvonalon kívüli labda, szerelés, stb. Szabálysértések esetén a vétlen csapat hozza játékba a labdát oldalbedobással a félpályáról. Az első átadást minden esetben a saját védőtérfelelen álló egyik társhoz kell juttatni. Ezután kerülhet csak át a labda a támadó térfélre. Súlyosabb szabálytalanság esetén (személyi hiba, durva szerelés, fegyelmezetlenség) büntetődobást ítélünk a félpályáról. Bárki elvégezheti a büntetődobást, tetszés szerinti dobásmóddal. A kapitány védője megkísérelheti elkapni az átadást, de nem állhat 2 m-nél közelebb a dobójátékoshoz. Az a csapat a győztes, aki a játékidő alatt több pontot szerez.

10. Túzharc

Szükséges eszközök: 1 db könnyű labda vagy röplabda

A játék leírása: csapatjáték. Két 12-14 fős csapat játssza kosárlabda nagyságú területen, meghatározott ideig, 2x5 vagy 2x10 perc. Megjelöljük a középvonalat, majd az alapvonalakkal párhuzamosan attól 2 m távolságra is húzunk egy-egy vonalat. Kialakítjuk a két csapatot, majd elhelyezzük őket a két térfélen a felezővonal és a 2 m-es vonal között.

Sorsolással döntjük el, ki kezd. A kezdőcsapat játékosai igyekeznek az ellenfél valamelyik játékosát eltalálni a labdával. A találat után a játékos átmegy az ellenfél terefele mögött lévő 2 m-es fogolysávba. A továbbiakban ő is részt vesz a játékban. A határvonalon kívülre került labdát mindig az a csapat hozza játékba, akinek a területénél kiment. A fogolytáborba kerülő labdát a foglyok hozhatják játékba. Ők is ejthetnek foglyot. A foglyokat ki lehet szabadítani, ha egy játékos az ellenfél feje fölött átdobja a labdát, és azt elkapja, nem ejti ki a kezéből. Ilyenkor visszatérhet a csapatátársához a kiszabadult fogoly, és a labdát is magával viheti. A dobások nem lehetnek túl erősek, csak csípőtől lefelé ér a találat. Pattanó labda nem számít. Ha az ellenfél elkapja a rá dobott labdát, és nem ejti el, ő dobhat a másik csapat valamelyik játékosára. A játékteret nem szabad

elhagyni, ugyanis az fogollyá válik. A labdáért nem szabad átnyúlni az ellenfél terefelé. Az a csapat lesz a győztes, aki az adott játékidő alatt több foglyot ejt, azaz a játék végén kinek van több foglya.

11. Cserefutball

Szükséges eszközök: 1 db futball labda, egy-egy kapu, jelzőszalagok

A játék leírása: a játékot két csapat játssza, 9, 12, 15 játékosból álló csapatokkal. A csapatokon belül 3-3 fős csoportokat alakítunk, melyeket megszámozzunk. A csapatok az alapvonal mögött helyezkednek csoportokban. A játékterület kosárlabda pálya nagyságú. A labda játékban marad akkor is, ha a falról visszapattan. A játékot a labdarúgás szabályai szerint játsszuk. A labdát a pálya közepén helyezzük el. A tanár valamelyik csoport számát mondja, és ekkor az alapvonalról befutnak a csoport tagjai, akik igyekeznek megszerezni a labdát, majd az ellenfél kapujába juttatni. Csak guruló labdával játszhatják. Tilos az erős lövés. Gól után az a csapat hozza játékba a labdát a saját kapujától, aki kapta. Bizonyos idő elteltével a tanár állítsa meg a játékot, és szólítson új csoportokat. Ügyeljen arra, hogy mindenki egyenlő időt játsszon.

12. Vonalfutball

Létszám: az egész osztály két csapatban

Ajánlott életkor: 3-8. osztály

Helye: terem

Szükséges eszközök: 1db futball-labda és jelzőszalagok

Játékleírás:

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 "egyesekek" 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 játékba 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 alapvonalára mögé rúgni a labdát.

Játékszabályok:

- 1.A labdarúgás legalapvetőbb szabályai érvényesek, lesállítás azonban nincs. Teremben a falról visszapattanó labda játékban marad, nincs bedobás, kirúgás, sarokrúgás.
- 2.Csak guruló labdával játszhatnak, és tiltsuk meg a túlságosan erős rúgásokat.
- 3.Szabálytalanság után szabadrúgással folytatódik a játék a szabálytalanság helyéről.
- 4.Ha egy védőjátékos kézzel hárítja a rárúgott labdát, gólt kell ítélni.
- 5.A támadójátékosok nem léphetnek be a védők területére, és a védők sem léphetnek ki a támadók területére.
- 6.Gól után középkezdéssel folytatódik a játék.
- 7.Szigoríthatjuk a gólszerzés lehetőségét azzal, hogy csak a védők csípővonalára alatt lőtt labdával lehet gólt elérni.

Félidejében az védők és a támadók cseréljenek szerepet

13. Kétudvaros futball

Létszám: csapatjáték, csapatonként 5 játékos

Ajánlott életkor: 3-8. osztály

Helye: terem vagy szabadter

Szükséges eszköz: 1db futball-labda, 2 db kiskapu

Játékleírás:

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

Játékszabályok:

1. Ha a védők vagy támadók átlélik a felezővonalat, az ellenfél szabadrúgással folytathatja a játékot.
2. Módosított szabályokkal folyik a játék, nincs lesállítás, szöglet valamint teremben bedobás.
3. A védők szabálytalanságaiért büntetőrúgás jár, amit a felezővonalról kell végrehajtani.
4. Teremben a játék nem áll meg, ha a labda falat ér vagy gólba jut, hanem megy tovább.
5. Bizonyos időnként a támadók és a védők cseréljenek szerepe

Felhasznált irodalom

- Carpenter, P.J. & Morgan, K. (1999). Motivational climate, personal goal perspective, and cognitive and affective responses in physical education classes. *European Journal of Physical Education*, 4. 31-44.
- Curry et al. (1996) Curry, J.A., W.B. Rossow, D. Randall, and J.L. Schramm, 1996: Overview of Arctic cloud and radiation characteristics. *J. Climate*, 9, 1731-1764, doi:10.1175/1520-0442(1996)009<1731:OOACAR>2.0.CO;2.
- Dyson, B., & Strachan, K. (2000). Cooperative learning in a high school physical education program. *Waikato Journal of Education*, 6. 19–37.
- Marsh, H. W., & Peart, N. D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(4), 390-407.
- Johnson D. W., & Johnson, R. (1989). *Cooperation and competition: Theory and research*. Edina, MN: interaction Book Company.
- Nagy Á., Fintor G. & Urbinné Borbély Sz. (2016). Az egyetemi testnevelő tanárok tevékenységprofiljára ható testkulturális változások. In Kovács K. (szerk.): *Értékkeremtő testnevelés Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében* (pp. 123-138). Debrecen: DUP.
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs.
- Nichols, M. (1984). *Family therapy: Concepts and methods*. New York: Gardner Press, 609 pp.
- Papaioannou, A. (1998). Goal perspectives, reasons for being disciplined, and self-reported discipline in physical education lessons. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 421-441.
- Röthig, P. (1976): *Wissenschaftliches Lexikon*. 3. Auflage, K. Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Slavin, R. E. (1996). Research on Cooperative Learning and Achievement: What We Know, What We Need to Know. *Contemporary Educational Psychology*, 21, 43-69. <http://dx.doi.org/10.1006/ceps.1996.0004>

- Walling, M., and Duda, J. L. (1994). Children's understanding of effort and ability in the physical domain. Paper presented to the North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity. Clearwater, Florida.
- https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasos-jatekok_5541e168f38c5.pdf