

**A Magyar Vízilabda Szövetség  
megrendelése, NUSI kiadvány**

**Módszertani segédkönyv a vízilabdázás kerettanterv-  
és a helyi tantervek értelmezéséhez, kibontásához**

**2008**

**Készítette:  
Dubecz József  
Egyetemi docens, TF.  
testnevelő tanár, szakedző**

# Módszertani ajánlások a vízilabdázás kerettantervének – helyi tantervének alkalmazásához

## 1. A „tanterv” értelmezésének elvi alapjai

A **nevelési-oktatási kerettanterv** megfogalmazásában kettős funkciót lát el.

**Tartalmi kibontásában** egyesített módon megfelel először a közoktatás elvárásait előíró *Nemzeti Alaptanterv /NAT/* előírásainak, másodsorban a *vízilabdázás tanításának menetét megfogalmazó sportági logikát követő tanterv* kritériumainak is.

**Szerkesztésében curriculum jellegű.** Azaz, a kifejtett célok, tartalmak, követelmény elvárások, leírt kibontásában megfogalmazódott az *oktatás folyamatjellegű* szemléletének kihangsúlyozása. Ez azt is jelenti, hogy a tantervi szerkesztés meghatároz egy célszerű, taníthatósági időbeliséget mutató oktatási folyamatot, a közoktatás általános testnevelésének /NAT/ és a vízilabdázás tananyagának összerendezett egymásra épülését, és a sportoló tanulók életkori alkalmasságához, személyiségfejlődéséhez igazított tanulási-taníthatósági elveknek megfelelő szinkront. Indokolja ezt, a képzésben résztvevő személyek, helyi szervezetek-szerveződések erősen heterogén képzettségi, és kulturális szinten működő tevékenysége, szervezeti háttere is.

A **célrendszer kibontása**, terminológiai nyelvezete, tudásszint előírása igazodik a - pedagógiai gyakorlatban - napjainkban nemzetközileg elfogadott *Bloom-féle taxonómiai rendszer* (az oktatás nevelés céljainak, és elvárt tudáskövetelményeinek nehézségük szerinti hierarchikus rendszerbe állítása) szerkezeti elemeinek építkezéséhez. Így, *célokat-követelményeket* fogalmaz meg a dokumentum, az oktatási tartalmak mellett, az általános személyiségnevelés társadalmi elvárásai, és a sportági kultúra elsajátítására vonatkoztatott személyiségalkítás-képzés pszicho-motoros /mozgásszabályozás minőségének szintje/-, kognitív /gondolkodási minőséget mutató szint/ és affektív-emocionális /érzelmi megnyilvánulás összetevői/ szféráira vonatkozóan.

Nagyon nehéz, alapos átgondolást, következetes nevelőmunkát igényel az, és módszertani feldolgozásban nehéz feladatot jelent, hogy **a célok kettőssége folyamatosan jelen van a képzés során.** Azaz nem szabad elfelejteni, hogy miközben a korosztályos előírásoknak megfelelően egy-egy aktuálisan megfogalmazott tantervi cél eléréséért dolgozunk, ezek megvalósulásukon keresztül, egyben jövőbeli feladatokat, terminális (végső) célokat szolgálnak. Ez azt jelenti, hogy általános nevelési- és speciális sportági értékalkotási folyamatban, a sportági műveltségtartam adott időszakra eső részarányos tudáselemeinek elsajátíttatása, az új ismeretek megtanulása, elsősorban a tanítvány és a sportág távlati fejlődését, végső érdekét, teljes kibontakozását szolgálják, szabályozzák.

A **követelmények építkezése** is követi ezt a kettősséget és az oktató által alkalmazott módszerek, elvárások kiválasztásakor figyelembe kell venni azt, hogy a követelmények nem azonosíthatók az egyes tanulóval szemben támasztott szubjektív követelésekkel,

A mozgástanulás (általános és speciális jellegű) kibontott folyamatában, minden tananyaghoz, annak globalitását lebontó részelemeként hozzátartozik egy olyan mozgásszerkezeti megfogalmazható végrehajtási célminőség, aminek teljesülése esetén tud csak a tanítvány eljutni a következő majd a következő rész szintre, a teljes mozgás (pl. sportági technika) eredményes felépüléséig. Ezeknek a döntő feltételeknek a pontos leírása, **kritérium normaként** kezelése fontos tényező mindennemű objektív módon megfogalmazható, **formatív értékelés** (a mozgásképzés elvárt minőségének kritika alapú megjelenése, a hibajavítás alapja), és **szummatív értékelés** (osztályzatot, tudás besorolást mutató) alapjaként. Pl. a dobások kinetikus /a lefutó mozgássor egymást követő elemeinek programban megjelenő összerendezése/ láncában fontos kritérium a térd-, csípő-, felsőtest befelé fordulását követő váll-, felkar-, alkar-, kézfej-, ujjak

előrekapódása időben és térben jól koordinált végrehajtása. Ellenkező esetben, egyes részmozzanatok hibás végrehajtásával, az eredményes, hatékony megvalósulás kérdéses. A tanterv feltételezi azt, hogy a tanár/edző állította követelményeknek, mindig objektíven megfogalmazott „kritérium norma” alapúnak, és a korosztályi sajátosságoknak megfelelő nehézségűnek kell lenniük, az edző-pedagógus tényleges szakmai tevékenységének minőségi megvalósulása tükrében. A gyerekek tudásbeli előrehaladása, fejlődése ezért jórészt a közösen végzett tevékenységek függvénye is. A sportolók munkáját kísérő folyamatos értékelés is csak ilyen összefüggésben lehet reális, azaz egyszerre egyéni és csapatteljesítmény szempontú. **A tananyag tartalmak, és elvárások meghatározása** épül és építkezik a sportági kultúra fejlődésének történetiségére, felhasználta a magyar nyelven megjelent irodalmi háttérrel. Természetesen megtörtént a napjainkra kialakult sportági változások tartalmi, fogalmi és rendszertani adaptálása is, ezért a szövegértelmezés gondosabb munkát igényel.

**A „kerettantervben - tantervben” megadott tartalmakat és időkereteket nem szabad mereven kezelni!**

A helyi körülmények indokolhatnak eltéréseket. A kerettantervben leírtak elsősorban arányokat érzékeltetnek. Abban az esetben viszont, ha az ideálisnak tekintett kibontástól és ütemezéstől eltér a helyi megvalósítás, értelemszerűen és arányosan kell csökkenteni vagy növelni a megvalósulás tudásszintjeire vonatkozó követelmény elvárásokat is.

Az tudományosan igazolt alapelv, hogy *minimum heti 2 különböző napon órarendbe állított foglalkozással kell számolni* ahhoz, hogy valamilyen célzott képesség fejlesztése megvalósuljon. Ez edzésenként minimum 20 perc időtartamú halmozott képzésként kezelt képesség-készség fejlesztést jelent, egy-egy kiemelt képesség-készség vagy személyi tulajdonság alakítását célozva.

Az edzettség növeléséhez azonban – „fokozatosan növekvő terhelés” edzésalapelvnek megfelelően – ezt a heti kétszer 20-20 perces fejlesztési időtartamot csak a kezdők szintjén fogadhatjuk el, mint kiindulási állapot, ezt a terhelési szintet állandóan növelni kell.

A kerettantervi - tantervi kibontás így, egészséges, heti 3-16 órában (évfolyamonként emelkedő óraszám rendszerben) foglalkoztatott sportoló fiatalok módszeres fejlesztésére készült - azt az ideális helyzetet gondolva, hogy a vízilabdázó tanulócsoporthoz az évek során azonos edzőnél, azonos koncepcióban építkező képzést kap az alsó évfolyamoktól kezdődően, és oldalági beiskolázással nem romlik az oktatás feltétele. Ezért javasolt a fokozatosan növekvő-nehezedő különböző terhelési megfogalmazásokat, a célok – követelmények - tananyag megvalósulásának függvényében értelmezetten kezelni, és a helyi sajátosságoknak, ésszerű lehetőségeknek megfelelően, ha kell bármilyen irányba ésszerűen módosítani.

A NUPI által közzétett kerettanterv elveit tükrözi, az MVLSZ által kiadott minta tanterv háromszintű követelmény megfogalmazása. A kibontás lehetőséget ad az életkori tudásbeli eltérések objektív és viszonyított alapú nyomon követésére, a helyi munka országos szinthez igazított értékelésére. A tanterv finanszírozott szándéka, a nemzetközi versenyszíntéren eredményes, a hazai élvonalat tartósnak képviselő minőség nevelése, aki egyben egészséges fiatal sportoló. A programváltoztatás 10-15 % -t meghaladó mértéke természetesen ettől a központi céltól eltérést jelent, amit az iskolafenntartóknak és az MVLSZ vezetőinek kezelni kell, mivel a sportág népszerűsítésében, a társadalmi aktívák táboraiban növelésében is vannak ésszerű határok. A tanterv tananyagkibontásában javasolt képzési feladatok és terhelést jelentő ismétlés előírások feltételezik a módszeres fejlesztő gyakorlás szakszerű vezetését, az általános-, és speciális edzés - pedagógiai fejlesztési elvek ismeretét.

**A cselekvéses mozgások tanulása** azonban nem korlátozódhat mozgások, mozdulatsorok, merev taktikai sablonok ismétlésen alapuló rögzítésére. A vízilabdázás alapvetően flexibilis, gyors gondolkodást feltételező, döntésorientált stratégia-taktikai jellegű sportág, így a sportági modell elsajátítása eleve szükségessé teszi a feladathelyzetekben való tanulást. A képzés iránt érdeklődést mutató, abban résztvevő minden korosztály számára éppen ezért a játékhelyzet, a

játékosság jelenti a vonzó tevékenységet, ezért ebbe a közegbe kell ágyazni a sportág speciálisnak tekinthető mozgásanyagát. A 8-12 év közötti korosztály szinte minden mozgást könnyedén elsajátít, akár „másolással” is – ha jól bemutatják - nincs szüksége hosszú alapos magyarázatokra. Ezért nagyon fontos, már csak azért is mert a nyakig vízben, zajos, visszhangos közegben történő gyakorlás, zavaró tényező a pontos megfigyelés feladatában, hogy a bemutatás ne csak a parton, hanem a vízben is történjen. A tanítványnak minden érzékszervén keresztül meg kell ismernie a víz alatti munka minden részletét is, a magyaros „finesz” trükkös megoldásainak nem látható hátterét is. Arra azonban nagyon vigyázzon az oktató, hogy csak akkor mutassanak be valamilyen tanítási anyagot, ha biztosan jól tudják még a mozgásképet. Amennyiben rossz a bemutatott sportági elem minősége, abban az esetben éppen a vizualitás elsődlegességéből fakadóan a rossz mozgáskép rögzül a tanítványban, ezért - törvényszerűen - nem érti a verbális kifogásokat –, hiszen ő a látott képet másolta. Napjainkban nagyon megnőtt a különböző technikai eszközök alkalmazhatósága a sportfelkészítésben. Éppen ezért törekedjünk arra, hogy akár oktatófilmeket keresztül, akár egyénileg felvett video anyagokon keresztül, a mintául szolgáló legjobb végrehajtási módokat a gyerekek megfigyelési képességének fejlesztésével is egybekötve alkalmazzuk. Természetesen a klasszikusnak tekinthető oktatótáblákon való bemutatás, magyarázat sem ment ki a divatból.

A javasolt képzési anyag- tananyag életkori meghatározásánál többször fordul elő „től - ig” érték. Az alsó értéken általában az értendő, amit azon korosztály bármelyik sportoló tanulójának illene tudnia. A felső érték az ésszerű terhelési határokat jelenti nem a legkiválóbb, de a képzett és ambiciózus sportoló fiatalokat feltételezve. (Természetesen rossz oktatói, eszköz, létesítmény, gyerekanyag feltételrendszer esetében előfordulhat, hogy az alsó érték teljesítése is nehéz.).

*A tanterv számol azzal, hogy sok helyen nem áll rendelkezésre az ideálisnak mondható időtartamban vízfelület.* Ezért is, és perspektivikusan kezelt edzésméleti okokból is, célszerű a szárazföldi edzéseket szerves egységként kezelni a vízben végzett edzésterhelésekkel, képzési tartalmakkal. Ezek az edzéstípusok a két egymásba épülő képzési rendszerben (közoktatási testnevelés-sportági edzés) egymás kiegészítő képzésének felelnek meg. Mind a készség - képességfejlesztő, mind a vízi munka előkészítéseként ajánlott ezért, minden edzést az 1. és 2. korcsoportban 20-30 perces, később 3-5. korcsoportban, akár 50-80 perces szárazföldi munkával keretezni.

*A szárazföldi munka, vagy az egyben elvégzett teljes edzőmunka-, verseny szakasz végén, a gyorsabb regeneráció és a megrövidült izmok eredeti hossza való visszaállítása érdekében, szinte kötelező a szervezet megnyugvását biztosító aerob jellegű levezető úszás (5-10 perc), illetve az izületi mozgékonyt és az izomlazaságot visszaállító nyújtó-lazító gyakorlatok (8-10 perc) végzése.* Arra azért vigyázni kell, hogy a szárazföldi-vízi munka aránya az első két korcsoportban 1:2, a 3-4. korcsoportban 1:3, az 5. korcsoportban és később az 1:3-4 aránynál szorosabb ne legyen.

Természetesen tere van a teljesen tiszta időtartamban végzett szárazföldi vagy vizes edzéseknek is, de akkor heti bontásban érdemes megtartani az említett edzőfajta arányokat.

A dokumentum kezeléséhez, a képzési-nevelési folyamat vezetésére való alkalmassághoz immanensen hozzátartozik a tanítás-tanulás és az edzettség kialakításának folyamatára vonatkoztatott – korábban már említett - **edzés-, pedagógiai fejlesztési elvek ismerete**, célszerű alkalmazása. Természetesnek feltételezve ezek ismeretét, számol a dokumentum a nevelő/edző módszertani szabadságával, egyéniségének gyerekekre ható egyediségével.

A **módszertani szabadság** határain belül a tanár-edző dönti el, hogy milyen tananyagbontásban, oktatásmódszerekkel, tanításmetodikai repertoárral (magyarázattól a bemutatáson és munkáltatáson keresztül a mestertanításig) kívánja megvalósítani a képzési célt. Mindenesetre **az oktatás irányításának módszereiben** ajánlatos bizonyos egymásra épülés betartása.

Az *első két korcsoportnál* javasolt a **deduktív** (direkt) irányítás alkalmazása (bemutatás - gyakorlás folyamatos hibajavítással, majd a célgyakorlat minőségi megjelenésének finomítása).

Ez a vezetési módszer, a végső célt megadó, azt részfeladatokra lebontó oktatási programsort takar, az abszolút tanári-edzői irányítást valósítja meg. A tanítványoknak gyakorlatilag csak minőségi feladat végrehajtási kötelezettségük, lehetőségük van. Nagycsoportos foglalkozások vezetésére (több mint 20-25 fő) javasolt oktatásirányítási stratégia. Nem differenciál képességek szerint, a lemaradókat „törvényszerű veszteségnek” tekinti.

A *harmadik és negyedik korcsoportok* esetében főleg a taktikai tanulnivalók bővülésével, az **induktív** (indirekt) irányítás alkalmazása célszerű (feladat megjelölés - teret adni a tanulói próbálkozásoknak - legjobb megoldások kiválasztása – gyakorlás hibajavítással, majd a célgyakorlat finom végrehajtásának megszilárdítása).

Ez a foglalkozásvezetési módszer, a gyermeki fantáziának, kutatásnak teret engedő, a végső célhoz vezető úton a kezdeményezések kibontakozását biztosító, célfeltáró és részfeladatokon keresztül megvalósító oktatásirányítási stratégia. A tanár-edző finoman irányítja a kívánt cél irányába a gyermeki gondolkodás kibontakozását és elsősorban a jó megoldások megerősítésével, támogatásával, gyakoroltatásával jut el „tanulói nyomásra” a kívánt célhoz. Kiscsoportos foglalkozások (kevesebb, mint 15-20 fő) vezetésére javasolt oktatásirányítási stratégia. Erős, stabil motivációt alakító, szabad gondolkodást nevelő a hatása, magabiztosságot, jó értelemben vett gátlástalanságot alakít ki a fiatalokban. Magas szintű pedagógiai kultúráltságot és szakmailag nagy felkészültséget igénylő foglalkozásvezetési rendszer.

Az *ötödik korcsoport* sportolói alkalmasak arra, hogy a deduktív és az induktív oktatásirányítási módszer kombinációját alkalmazzuk tanításuk során (feladat megjelölést követően a próbálkozás idejének lecsökkentése a legjobb megoldás edző általi demonstrációjával, azt követő céltudatos gyakorlás a kísérő hibajavítással, majd a célgyakorlat finomvégrehajtásának megszilárdításával). Fontos, hogy a sportoló tanulók a képzési tervben megfogalmazott célokat elfogadják, magukévá tegyék, és akarják megvalósítani, mert csak így válhatnak a tanulási folyamat aktív részesévé. Ez a célirányos tevékenység tudatos kimunkálása jelenti a tanulási folyamat motivációs hátterét.

A **motiváció** kialakulásához elengedhetetlen az edzői magatartás, stílus igazítása a gyerekek érzelmi beállítódásához. Ezért *szükséges az edző részéről egy pozitív érzelmi azonosulást mutató külsőségekben is megjelenő, de következetesen oktató és számon kérő stílus, amit a környezete is átvesz*. Ez az edzői megnyilvánulás, elvárás annál fontosabb, minél fiatalabbak a gyerekek. Az ilyen tanári-edzői stílus érzelmi közeledésre, önkibontakozásra ösztönzi a fiatalokat, önálló feladatvállaló aktivitást kiváltva. A gyerekek tevékenységben feltáruló megnyilvánulása, viselkedése határozott, következetes lesz, a közösségi célok, érdekek, normák elfogadásában, betartásában és betartatásában. *A semleges edzői magatartás, hasonló semleges érzelmeket, „langyos” magától nem kezdeményező cselekvéseket vált ki*. Számolni kell – főleg fiúk esetében – egy hullámzó motiváltsággal, amit jó ha időben érzékel az edző, különben vagy erős fegyelmi zavarok alakulhatnak ki, vagy akár le is morzsolódhat a tanítvány.

**A rideg, hideg agresszív edzői stílus az érzelmi kapcsolatban frusztráló, ellenazonosulásra, érzelmi szembefordulásra ösztönöz.** Kialakít a tanítványban egy döntés, feladat-feladathelyzet kerülést, továbbá egy erőszakos, kibúvársra hajlamos egocentrikus csak saját érdeket néző, mások lejárátását természetesnek tekintő magatartást. Erősen gyorsítja a tanítványok motiváció vesztését, és a lemorzsolódást. Azaz olyan edző, aki az utóbbi magatartás, nevelői stílus képviselője, ne vállaljon munkát a fiatalok képzésében, és az ilyen típusú edzőt a vezetők is irányítsák át más hozzájuk jobban illő munkaterületekre - akár mennyire is képzettek szakmailag.

A **nemek közötti különbséggel** minden szempontból számolni kell. Jóllehet kisgyerekkorban a fizikális, kondicionális területen 12 éves korig nincs nagy különbség a két nem között, így terhelésük lehet azonos, gondolkodási és érzelmi világuk már ebben az időben is eltér a fiúknak és a lányoknak. 12 éves kortól minden képesség-készség vonatkozásában egészen egyértelművé válnak a személyiségjegyekben, tanulási-tanítási feltételekben, érdeklődésben feltáruló különbségek, így a nemek képzésének szétválasztása szükséges.

Pl. A mozgásszabályozás egyes technikai elemek tanulásakor, így a dobómozgások végrehajtásának minősége, eleve alacsonyabb szinten jelenik meg a felkészülés kezdetétől a lányok vonatkozásában. Ehhez képest alakulnak ki jelentősebb hátrányok a feladathelyzetek megoldásában, a téri-tájékozódó képességben, a döntések vállalásában, a robbanékonyságban, a taktikai cselekvések mennyiségi és minőségi megjelenésében, fegyelmében. Az emocionális szabályozás területein mindig nagy az eltérés. A lányok érzékenysége köztudottan erősebb mint a fiúké, ennek ellenére könnyebb a tervezet edzőmunkát elvégezni velük, mert biztosan jobban koncentrálnak a feladatok pontos végrehajtására, és nem jár valami máson az eszük. Az is tény, hogy versenyhelyzetben ritkán vállalnak kockázatot, és nem jár az eszük valamilyen addig nem tanult újításon, ami az eredmények alakításában jól jönne. Ezeket a hátrányokat teljesen eltüntetni nem tudjuk, de az adott korcsoport képzési anyagát feldolgozó oktatási gyakorlat során – főleg a dobó mozgásokat – halmozottan gyakoroltatni kell.

Az emberi test növekedése nem egyenletes. **Nyúlási és telítődési szakaszok** váltogatják egymást (alometrikus növekedés). Mind a test egészének hosszában, mind a végtagok vonatkozásában időszaki eltérések vannak a növekedés mértékében. Évi átlagban 4 éves kor után kb. 5cm az éves nyúlás. Ezt meghaladó 7-8 cm-es (extrém esetben több) növekedés tapasztalható fiúknál a 6-7, 9. és a 13-15 éves korban. Lányoknál a 6-7 és a 10-12 év között tapasztaljuk ugyanezt. A nyúlási szakaszok idején jellemző lesz a mozgáskoordináció, technikai tudásszínvonal romlása, és a sokszor meg nem értett fáradékonyság.

A **pubertáskor**, mint jellemző életkori szakasz, és fejlődést befolyásoló törvényszerűségei szintén jelentősen befolyásolják a sportági képzés tartalmi és megvalósíthatósági lehetőségeit. Leányoknál általában 13-14 éves életkorban van, míg a fiúknál 14-16 éves korra tehető.

Jellemzője a környezettel, felnőttekkel, szülőkkel való folyamatos szembeállítás, véleménykülönbség ütközés. A testi és gondolkodásbeli minőségi ugrás a gyerekek számára belső szükségletté teszi az önállósodás gondolati, formai és tartalmi megvalósulását. Ebben az életkori szakaszban akár irreális, megalapozatlan, logikátlan cselekvésekkel, viselkedésekkel is demonstrálni akarja felnőtté válását, egyenrangúságát környezetében, ami sok konfliktust gerjeszt a szülő, tanár, edző számára. Kritikus, vesztésre álló konfliktus helyzetekben „meggondolatlan szóbeli heveséssel” és „helyelhagyással” reagál. Az edzővel, sportággal, szülővel, iskolával való szakítás esélye jelentősen nő ebben az időszakban.

Ebben az ún. „kamaszkor” idején akár 2-3 évet mutató eltérés is kialakulhat a kronológiai és a biológiai életkor között, ami jelentős teljesítménybeli különbségeket okozhat. Nehezen megítélhető viszonyok alakulnak ki, egyben labilissá válik a tehetség fogalmának megítélése.

**Akceleráció** jelensége az, amikor a kronológiai (naptári) életkornál gyorsabb a biológiai érés, ami elsősorban életkori átlagot meghaladó testi fejlettségben mutatkozik meg, így a fizikai képességeken alapuló teljesítmények nagy előnyökhöz jutnak. A szellemi fejlettségre nem lehet következtetni a nagyobb testméretek alapján. **Retardáció** az, amikor a kronológiai kornál lassúbb a biológiai érés, ami elsősorban életkori átlagot el nem érő testi fejlettségben mutatkozik meg. Látszólag visszaesés fordulhat elő a fizikai képességek terén mutatkozó teljesítményekben, egy akcelerált, vagy átlagfejlődést mutató gyerekekkel szemben, miközben a biológiai fejlettségének megfelelő mutatókkal rendelkezik a tanítvány. Mivel nem jelent szellemi elmaradottságot is a retardált testi mutató, de gyakran előfordul, hogy a testi akceleráció szellemi retardáltsággal párosul, egészen érdekes tanulási, magatartási szabályozások, alkalmazkodási stratégiák alakulnak ki egy csapatsportág viszonylatában. A csapathierarchia kialakulásának folyamatában a versenyszellemű fiatal minden eszközt megragad a csúcsra kerülésének érdekében. Gyakran fordul elő, hogy az eszes retardált gyerek ebben a pubertás korban szerzi meg azokat a képességeket-készségeket, amivel később irányító játékos, csapata vezéregyénisége lehet. Ekkor azonban már testi képességeiben utolérte, sőt meghaladja az átlagot és a korábban tehetségtelennek ítélt sportoló, egyszerre tehetségessé válik. A tantervi kibontás tudásszintezésének számolnia kell ezzel a jelenséggel is, időt hagyva a tehetség

kibontakozásához, a szükséges tolerancia idő biztosításával. Nem mindenki tehetséges azok közül, akik 15-16 évesen annak látszanak, miközben csak akceleráltak.

A fejlődő-erő gyermek, jellemzővé váló személyiségjegyei következtetési alapot adnak arra, hogy a távlati, jóslható sportági eredményességére bizonyos következtetéseket levonjunk.

Régebben, amikor a sporteredményesség állami szinten volt kiemelt stratégiai cél, és mindenki számára elérhető volt anyagi helyzetétől függetlenül, akkor ezt az életkornak megfelelő sportági tudásminőséget ellenőrző folyamatot módszeresen központilag megszervezték és a **kiválasztás** folyamatának nevezték a sportszakemberek.

Napjainkban a sport, gyakorlatilag az élsport is piaci, üzleti alapokra helyeződött. A szülő jelentős anyagi hozzájárulása nélkül a költségekhez – főleg az utánpótlás életkorban – a sportfelkészítés folyamata elképzelhetetlen. Ezért minden felkészítési költségeket viselni tudó fiatalra szükség van, már csak azért is mert csapatsportágról lévén szó egyénileg nem végezhető a sportág. Beválási felmérésekre, sportági alkalmasságot mérő kiválasztásra azonban a mai körülmények között is szükség van. Csak másként, mint korábban. Legfontosabb változás, hogy későbbi életkorra tevődnek a szűrési időpontok. Gyakorlatilag az 5. korosztály kezdetén (16 éves életkor) történik egy, ha nem is központi, de klubszintű szűrés - csak a legjobbak maradhatnak nagyobb klubokban, és a korosztályból kiöregedés elvégzi saját piaci alapú szűrését. Aki az első osztályú felnőtt korosztályú csapatokhoz „elkel” az élversenyzővé válhat, aki nem az alsóbb osztályokban, önfinanszírozó alapon folytathatja sportpályafutását. Az eredményesség csak a legjobbaknak adatik meg.

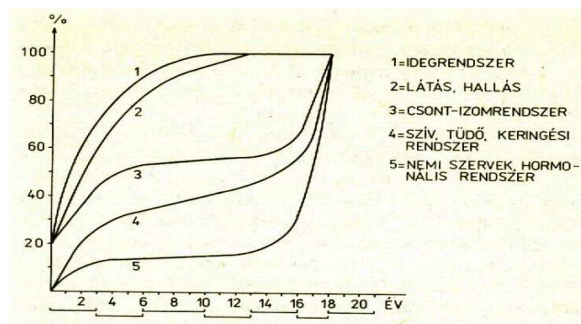
Mégis milyen tulajdonságok jellemzik a potenciálisan alkalmas vízilabdázó tehetséget? Legyen nyúlánk, várhatóan magas növésű mégis izmos testalkatú. Izomzata jó ha laza, alacsony tónusú, jól bírja az állóképességi terhelést ugyanakkor robbanékony. Tudjon jól tájékozódni a térben, térérzéke, ritmusérzéke haladja meg az átlagot. Gondolkodása legyen gyors és flexibilis, tudjon korához képest jól ismereteket integrálni. Fontos, hogy legyen jó humorérzéke magasabb szintű tolerancia képessége. A munkához való hozzáállásában legyen következetesen pozitív, szeressen magától is gyakorolni – anélkül, hogy állandóan az órát lesné, mikor van vége az edzésnek - és jellemezze magas szintű versenyszellem. Jó, ha a gömbérzéke- labdás-ügyessége magas szintű, de nem kizáró ok a későbbi eredményesség szempontjából, hiszen a különböző játékosztok más tulajdonságokat igényelnek. De a legfontosabb kritérium az, hogy szeresse a vízilabdázást.

További módszertani megközelítést igényel a foglalkozásokra, versenyekre történő **bemelegítés** gyakorlata. Azt nagyjából leszögezhetjük, hogy kb. 12-13 éves életkorig magának az izomzatnak nincs szüksége bemelegítésre. Annyira plasztikus, képlékeny, hogy sérüléstől nem kell tartani, ezért edzéseken szinte azonnal elviseli a legkülönbözőbb terheléseket. **A verseny, az más!**

Az életkor emelkedésével hangsúlyeltolódások jönnek létre a bemelegítési szükséglet jellegében. **6-9 éves** életkor között a gyerek nagyon izgul az ismeretlen, számára nagyon új, még meg nem élt eseményektől. Az értékrendjében nem a felelősség, a tét okozza a feszültséget, hanem az ismeretlentől való félelem, aggodás. Nem az izomzatának, hanem a lelkének van szüksége a túl magas feszültséget oldó, edző vezetete célszerű bemelegítésre. **9-12 életévek** között megjelenik az érték alapú, a pozitív és negatív megítélésű teljesítményérték adta „nem mindegy mi lesz az eredmény” érzelmek adta magas izgalomszint is az ismeretlentől, a bizonytalantól való félelemérzések mellett. Szintén lelki okokból van szüksége a fiatalnak, edző irányította szakszerű bemelegítésre, módszeres feszültségoldásra. **12-13 éves** kortól a lelki feszültségek oldásán túl, az izomzatot is módszeresen át kell mozgatni, be kell melegíteni már az edzések előtt is, a jó teljesítmény, a növekvő sérülésveszély elkerülése érdekében. Oka hormonrendszeri kiválasztás, elsősorban a tesztoszteron szint emelkedése a szervezetben, ami az izmokat ridegebbé teszi, ez növeli a sérülésveszélyt. Kialakulnak már a személyiségre jellemző versenyzőtípus jegyek, a rajtállapot különböző jellemző típusai aminek kezelése szintén edzői feladat. A bemelegítés feladata csak 17-18 éves korban lehet önálló, de megtanult programok szerint racionális.

## 2. Életkori sajátosságok figyelembe vétele az oktatási-képzési folyamatban

A gyermeki fejlődésben jól körülírható, életkori sajátosságokként megjelenő testi – lelki változások figyelhetők meg (1. ábra). Az edző tanítványokhoz való hozzáállását, oktatási módszertanát ezekhez a biológiai és pszichikai változásokhoz kell igazítani.



1. ábra Organikus fejlődés  
(Selinger-Trefny-Holt után)

(A fejlődési ritmus egyéntől függő, az ábravonalakat szélesebb sávként kell értelmezni, azok csak az átlagot jellemzik.)

A humánbiológia embert jellemző korfelosztása eltér a fejlődéslélektan hagyományos kategorizálásától. Ez az újabb csoportosítás jobban érzékelteti a nemek fejlődésében mutatkozó törvényszerű eltéréseket is.

Az elfogadott biológiailag meghatározott életszakaszok idői meghatározottsága:

|                    | <u>NŐK</u>    | <u>FÉRFIAK</u>  |
|--------------------|---------------|---|
| újszülöttkor       |               | 1 - 10 nap  |
| csecsemőkor        | 10 nap - 1 év |   |
| korai gyermekkor   | 1 - 3 év      |   |
| első gyermekkor    |               | 4 - 7 év - a sportolásra előkészítés lehetséges kezdési ideje |
| második gyermekkor | 8 - 11 év     | 8 - 12 év - sportoló szemlélet nevelési szakasz               |
| serdülőkor         | 12 - 15 év    | 13 - 16 év - sportági speciális képzés kezdete                |
| ifjúkor            | 16 - 20 év    | 17 - 21 év - sportági speciális képzés                        |
| érettkor I.        | 21 - 35 év    | 22 - 35 év - élsport bevalás                                  |
| érettkor II.       | 36 - 55 év    | 36 - 50 év - élsportra alkalmatlanná válás                    |
| Időskor            | 56 - 74 év    | 61 - 74 év  |
| aggkor             | 75 - 90 év    |   |
| hosszú élet kora   | 90 -          |   |

Az 1. ábra alapján az oktatandó anyag kiválasztásához értelmezésül javasoljuk, hogy az a speciális képességterület mozgásanyaga kerüljön előtérbe a sportedzések során, amelyek végzéséhez dominánsan szükséges szervrendszer görbéje intenzív fejlődést mutat. Ez alól csak a 13-14 éves korban lehet kivétel, mindössze 1-1,5 éves eltolódással, az előzőekben a pubertás kor kapcsán kifejtett okok miatt. Nem biztos, hogy az átlagnak megfelelően már minden szerv egyformán működik, mert a fejlődési ritmusok eltérnek, így a viszonylagos stabilizálódás megvárására szükség van.

A környezet adta egyedi feltételek, a sportolással a versenyzéssel együtt járó szülői reakciók is befolyásolják az oktatási módszertan alakulását, hatékonyságát. A rendelkezésre álló eszközhátteret, a sportszerek mennyiségi és minőségi mutatóit szintén figyelembe kell venni, mint módszertant meghatározó tényezőt.

A vízilabdázás képzési rendszere igazodik a gyermeki fejlődéshez, nem véletlenül, hiszen a sportági versenyzés korosztályos bontása a személyiség tulajdonságok általános váltási határaitra esik. Ez a korosztályos tagozódás nincs ellentétben, a közoktatásban kialakult iskolarendszer életkori bontásaival, csoportosításaival. Az is természetes, hogy a leírásra kerülő életkort jellemző tulajdonságok egyéni eltéréseket mutatnak, hiszen a gyerekek fejlődése, mint korábban



kifejtették genetikailag kódolt, nem egyforma. Sok függ a sportági képzést végző edző, a gyermeket körbevevő tanári kollektíva felkészültségétől is. A legnagyobb különbség éppen a pedagógiai háttér eltéréseiből adódik. „Nem mindegy ki hova születik” a gyerek. Jó oktatói háttér esetén ugrásszerűen megnő a „tehetségek száma” és a gyerekek „gyorsabban érnek”.

A versenyzés alapú életkori sajátosságok leírása, mint tanításmódszertant meghatározó elv:

#### **0. korcsoport** (6-8 éves sportolók, vízilabdázásra előkészítő csoport)

Jellemzője a korosztálynak, hogy alkatilag és terhelhetőségben nincs különbség a fiúk és lányok között, ezért a foglalkozások végezhetőek koedukált szervezésben. Mindenfajta módszeres felkészítést – a kivételtől eltekintve – kényszernek érzik, játszani szeretnek, de a sport iránt még nem érdeklődnek igazán. Alapvető, hogy mindenfajta általános ügyességfejlesztés szerepeljen a képzési anyagban, ezen belül a test- testrészek helyzetének változtatásával együtt járó kineztezés érzését tanítsuk, a jelre történő reagálást, a különböző ritmusú mozgás végrehajtások megismertetését és a gerincoszlopot tartó vázizmok fejlesztését tegyük a fejlesztési célok középpontjába. A foglalkozások levezetését, jellemezze a fokozatosan bővülő és nehezedő szabályrendszerű játékok, versengések állandó ismétléseken alapuló szervezése. Ezek a játékok 10-15 percenként kerüljenek be az edzésprogramba, lehetőleg mindig egy összefüggő, valamilyen technikai elemet tanító tanulási program után. A gyerekek gyorsan telítődnek a gyakorlással, ezért a halmozódó figyelmetlenségüket a játékokkal oldani kell. Lehetőleg mindig hirdessünk eredményt, és valamilyen aprósággal jutalmazzuk a győzteseket. A gyermeki „konok, dacos” akarattal az edzőnek toleránsnak, türelmesnek kell lennie, és várja meg azt, hogy a gyerek önmagától újra bekapcsolódjon a foglalkozások menetébe. A vízilabdázás tanulmányának módszeres elkezdését ebben az időszakban nem érdemes erőltetni, ellenben a minél több sportági profilból történő tananyag kínálat elsősorban a ciklikus mozgások és a dobások gyakoroltatása legyen állandóan visszatérő oktatási anyag.

A korosztály oxigén felhasználó kapacitása kicsi, anaerob módon csak rövid távokon tud teljesíteni, elsősorban azért, mert a tejsavbontó enzimek mennyisége kevés. Állóképesség fejlesztő edzések forszírozása értelmetlen és szakmai hiba.

A szülők jelenléte lehet jó és lehet rossz is az edzés szempontjából. A koránál érzékenyebb gyereket megnyugtatja, de jelentős figyelmet elvonó faktorrá válhat, ezért az edzőnek mérlegelnie kell, milyen határig engedi a szülő jelenlétét.

#### **1. korcsoport** (8-9 - 9-10 éves vízilabdázó tanulók)

Módszertanilag javasolt a nagyfokú türelem a gyerekekhez való hozzáállásban. Viszonylag széles skálán mozog a gyerekek érzékenysége, tolerancia szintje, terhelhetősége. A játékos foglalkoztatási formák alkalmazása közben szükséges a pozitívumokra koncentráció, dicséret - de a jutalmazás, mint a motiválás eszköze erősen csökkenthető. A fokozódó önfegyelemre nevelés jelenjen meg a tanári elvárások betartatásában. A kezdődő csoporthierarchiák alakulását hagyjuk spontán módon fejlődni, lehetőleg ne szóljunk bele, ne akarjuk a rangsor alakulását befolyásolni, de a fizikai erőszak durvább megjelenését akadályozzuk. Fontos az óra fegyelmező növelése, hangszintjének csökkentése, az egymást túlkiabálás letompítása.

A tanítás során felmerülő szabályok, törvényszerűségek mechanikusan vett verbális-motoros számonkérése célszerű, a mozgásszabályozás eszközeként. Túl sok magyarázatra nincs szükség, ellenben a munkáltatás minden eszközével élhetünk, mert itt a gyerekek még szívesen elvégzik a plusz feladatot, akár házi feladat rendszerben is. A foglalkozásokon törekedjünk arra, hogy fokozatosan emelkedjen a terhelések mennyiségi oldala, a technikai elemek száma, és a végrehajtás minősége. Legyen sok versenyszerű játék, de a tényleges versenyek számát ne emeljük, mert a sok magasabb szintű izgalom, a vereség elriaszthatja, és alacsonyabb munkavégzési szintre állítja a gyengébb idegzetű gyerekeket.

A magatartás alakításában az edző-tanítvány, felnőtt-gyermek viszonyt a közösségi élet normáinak, az egyén, a környezet tisztaságának igényét nevelését helyezzük előtérbe. A szülők

szerepe még nagy, a gyerekek nagy része igényli a gondoskodás jelenlétét, ennek ellenére igyekezzünk a szülők szerepét lecsökkenteni, a foglalkozásoktól már távol tartani őket. A fiúk és a lányok kezelhetősége viszonylag homogén jellegű, terhelhetőségükben nincs jelentős különbség. Megfigyelőképességük nem elég részletes felbontású, emlékezőképességük rövidebb távon működik, ezért inkább a motoros képességek fejlesztése a hatékony képzési terület esetükben. A mozdulat gyorsaságának, a mozgásfrekvencia tanulásának, fogékonysági korában van a gyerek. A gerincoszlopot tartó izmok kiemelt erősítése, mindenfajta mozgásos játék tanulása is erre az időszakra javasolt. Mindenféle motoros tevékenységet gyorsan tanul, cselekvéseiben aktív, érdeklődő, pedagógiailag jól kezelhető. Az aerob állóképesség fejlesztése főleg az úszó munka mennyiségi oldalának növelésével megkezdhető.

A felnőtt, az edző felé feltétlen bizalommal van a gyerek ebben az életkorban – sok örömet okozva oktatójának. Természetesnek veszik a koedukált foglalkozásokat, de inkább vannak saját nemüknek megfelelő társaságban. Ezt az igényüket sem érdemes feleslegesen bolygatni.

## **2. korcsoport** (10-11 - 11-12 éves vízilabdázó tanulók)

Módszertanilag javasolt a konzekvens, minden időt kihasználó tanítás, mert ez a korosztály nagyon jól kezelhető és a gyakorló jellegű munkát is jól viseli. Új technikai elemek tanulásának, a mozgástechnika csiszolásnak ideális időszaka ez a gyermeki kor. A fiúk és a lányok terhelhetőségében nincs lényeges különbség. A munkáltatás módszere még jól kihasználható fejlesztési eszköz a testkultúrális területeken.

Jellemző rájuk az absztrakt gondolkodás fejlődése és az érzékszervek kapacitásának egyre jobb kihasználása. Az információ felvétel és feldolgozás minősége javul. A megfigyelőképességük és a különböző gondolkodási területeket érintő emlékezetük, felidéző képességük is rohamosan javul. A társadalmilag hasznos értékalkotó tevékenység (pl. munka, igazság, tudás, kitartás stb.) megértése elfogadása ebben az életkorban alapozható meg. A kultúra maradandó értékeinek (pl. szépség, tisztaság, igazmondás, egészség stb.) megalapozása is ebben az időben történjen.

A fegyelmezés lehet keményebb konzekvensebb, az erősödő önfegyelem elvárható. A képszerű magyarázat, bemutatás-bemutattatás előnye vitathatatlan.

A képzés kiemelten kezelt jellege továbbra is a koordináció fejlesztés, mellette a nagy izmok alapvető fizikai képességfejlesztése célszerű – alapozó jelleggel. A gyerekek jól másolnak mozgást, így ezzel az eszközzel élve sok időt takaríthatunk meg, nem kell erőltetni a didaktikus tanítást. A vízilabda sportág elvárásainak megfelelő és jellemző technikai elemek pontos végrehajtású tanulása is erre az időszakra essen. Az állóképesség fejlesztésének intenzívebb szakaszába lépett a sportoló – elsősorban a „vizes” közegben, de szárazföldön is megkezdhető az intenzívebb aerob jellegű terhelések adagolása. Az alapvető sportági versenyformával is találkozniuk kell, a gyerek meglévő játékigényt is kiszolgáló módon. A felkészülés – versenyzés egymást feltételező céltani viszony megértetése, megérettetése is ebben az életkorban történik.

A tanulói hierarchia alakulását (ami az erőn alapszik /fiúk/) ne akarjuk megváltoztatni, hanem befolyásoljuk és használjuk ki, tereljük jó irányba. A lányok hierarchiájának kialakulásában, a verbális jelleggel teret betöltő magatartás, a szelíd de önzőnek tekinthető erőszakosság jelenti az általános alapot. Sokszor elkerüli az edző figyelmét, hogy az ő esetükben is létrejön egy finom szövésű hierarchia, de mivel ritkán történik fizikai erőszak nehezebben vehető észre. Jellemző, hogy akár a csúcsra került vezető, akár a vesztes árulkodó magatartással akar tekintélyelvű megítélést, edzői támogatást kiharcolni magának, míg a többiek csendben várokoznak.

A gyermeki képzelet példaképválasztó igényét, célkeresését használjuk ki és tereljük az egészséges életmód a sportolás, a sportteljesítmény értékelése felé.

## **3. korcsoport** (12-13 - 13-14 éves vízilabdázó tanulók)

Módszertanilag javasolt a határozott, következetes, gyengéséget semmilyen szinten nem mutató tanári magatartás. A szakértelem kezd elsődleges értékévé válni a pubertáskorúaknál. Az edző már nem hibázhat. Ha valamilyen oktatási anyagban bizonytalan vagy képzetlen, inkább hagyja el, ne kerüljön kényes helyzetbe, különben komoly fegyelmezési gondjai lehetnek. Főleg a fiúk keresik a tekintélyrombolás lehetőségét. A női oktatók különösen veszélyben vannak. A sportoló tanulók között mind testi fejlettségben mind szellemi teljesítményeikben, pszichés vonatkozásaikban nagy különbségek kezdenek kialakulni. Ennek kezelése a tananyag, a követelmények, az időráfordítás és a terhelés területen is differenciálást igényel. Jó megfigyelők a gyerekek és a gondolkodásuk is logikussá, ok-okozati vonatkozásban reálissá válik, ezért a tanári-edzői magyarázat a meglévő oksági és fizikai törvényszerűségek feltárására támaszkodhat. Az absztrakt gondolkodás szintje lehetővé teszi a taktikai programok, cselekvések bonyolultabb megértését, de gyakorolni, sulykolni a tanulásban már nem szívesen hajlandók. Ezért „nehéz társasággal” nem érdemes erőlködni ezen a területen, vagy el kell távolítani egy-két negatív elemet fegyelmező, kötelező értékrendet-, elvárt hozzáállási viszonyt demonstráló szándékkal.

Ebben az időszakban a gyerek már szelektál az értékek között, a kultúra maradandó értékeinek előnyben részesítése mellett. Meglehetősen egyéni esztétikai viszonyulás kezdi jellemezni őket, amibe nem érdemes drasztikusan beleszólni. Verbális reakcióikhoz külön türelem kell. A munkáltatás eszköze nem éri el célját átlagszinten. Változatos, egyénhez igazodó, toleráns tanításmódszertant igényel ez a korosztály, annál is inkább, mert ebben az időszakban van az első igazán önállóan megfogalmazott motiváció alapú sportágválasztás. Ebből fakadóan az első sportági lemorzsolódási korszak is ebben az életkorban történik meg.

Külön kihangsúlyozandó, hogy ebben az életkorban vegyük nagyon komolyan a sportoló tanulók egészségi, fáradtsági panaszait (főleg lányoknál 12-13 éves korban, fiúknál 13-15. éves korban, a hirtelen nyúlás időszakában), mert szervezetük nagy változást él át, és a rossz edzői megítélés, súlyos problémákat is okozhat. Inkább egyszer- kétszer csapjanak be a gyerekek, minthogy túl erős, így káros terhelést adjunk, ezzel egészségkárosodást okozva. A szív mérete a testfelülethez képest ilyenkor a relatív legkisebb, ezért túlzott terhelésért (főleg anaerob túlterhelés) gyakran, szívizomgyulladásal kell fizetni, akár egy éves kényszerpihenésre kárhozhatva a sportolót. A kiemelten kezelt képzési terület tananyagát az egyén fejlődésében látható különbségek határozzák meg. Ha nem látszik a nagy nyúlás megkezdése, akkor az előző korosztály minden programja végezhető magasabb szinten. Ha nagy testi nyúlás tapasztalható, akkor eredmény az is, ha nem esik vissza a gyerek megnyilvánuló tudásszintje.

A fiúk és leányok koedukált képzése csak szükség esetén célszerű. A vízilabdázásban több előnye van a közös foglalkozásoknak, gyakorlásoknak, de a nemi jellegekből fakadó testi, képességbeli és pszichés különbségeik inkább a szétválasztott oktatási folyamatot indokolják.

#### **4. korcsoport** (14-15 - 15-16 éves vízilabdázó tanulók)

Jellemzővé válik a pubertáskor összes nehézsége, de fokozatos múlásával ismét kezelhetőkké, a teljes értékű képzés részesévé válnak a korcsoport határ végéig a gyerekek.

Módszertanilag javasolt az előző korosztálynál leírt edzői viszonyulás, ami azért egyre inkább felnőttként kezeli a tanítványt. Bátrabban lehet terhelni, és jobban támaszkodni az absztrakt, elemző gondolkodásra, az anticipációs képesség fejlettebb voltára. Gondolkodásuk fejlődése – az edző számára sokszor kényelmetlen – időnként meggondolatlan kritikai megnyilvánulást eredményez. A kultúra maradandó és az együttélés értékeinek módszeres átadása, fokozatos érvényű megkövetelése indokolt. Igyekezzünk a tanítványokat, ha el akarnak menni más sportágot kipróbálni, inkább mi magunk bevonni más szervezett testkulturális-, sportági képzésbe időszakosan. Hagyjunk lehetőséget a kísérletezésre, de legyen módja a visszatérésre mindenkinek, de az arra érdemeseket minden eszközzel igyekezzünk megtartani. A csapathoz

tartozás érzését, a csapatérdek egyéni érdek elé helyezésének értékét, az azzal való azonosulást tekintjük kiemelt nevelési feladatnak.

A tanári-edzői személyiség megítélése nagy változáson megy keresztül a gyerekek gondolatvilágában. Egyértelműen a szakmailag jól felkészült, férfiasan határozott pedagógus modellt, edző jelenti számukra a követendő mintát, akivel szeretnének szorosabb, közvetlenebb személyes viszonyt kialakítani (pl. tegeződés, a sértési küszöbök kölcsönös leszállítása). A kedvesség, szépség, „meleg” stílusú nevelői viselkedés már háttérbe szorul értékrendjükben. Minden szinten elvárják a felnőttől az igazmondást és a szavahihetőséget. A nevelői tévedést, inkorrekt magatartást, füllentést valamilyen magatartásban, összehangoltan megjelenő kommunikációval büntetik.

A fiúk magatartásában megjelenik a mindenszinti „virtus”, extravagancia keresése. Ez több szinten veszélyforrást is jelent, ami indokoltá teszi az alaposabb ellenőrzések bevezetését (iskolai tanulmányok, „csajozás”, „fűzés”, cigarettázás, drog stb.). A lányok testileg, szellemileg érettebbek ebben a korban, így a „tekintély” társaságát keresik. Az edzővel, fiatalabb nevelőkkel szinte egyenlő partnerként akarnak viselkedni, aminek „idegesítő” megnyilvánulása a sokszor értelmetlen „önmórikázás”, kihívó magatartás, alkudozás, munkát, feladatot, bármilyen kérdéskört érintően. Terhelésük mértéke nem érheti és éri el a fiúk mutatóit. Mindkét nemre jellemző a saját világnézetű közösséghez tartozás keresése. Ennek jellemzője többek között az, hogy a felnőttektől, szülőktől mindenféleképpen eltérő módon akarnak gondolkodni, kinézni. Képzést meghatározó céljellege van a már elsajátított sportági technikák – taktikák tanításának. Javasolt mindenféle kondicionális képességet – elsősorban aerob állóképességet - de fokozódó anaerob dominanciával, terhelést növelő céllal fejleszteni.

#### **5. korcsoport** (16-17 -17-18 éves vízilabdázó tanulók)

Jellemzővé válik a jól kezelhető, teljes értékű képzést végző, kreatív hozzáállásra törekvő, a cselekvésekben önálló döntéseket hozó, csapatban gondolkodó, aktívvá vált sportoló.

Módszertanilag javasolt a korosztály partnerként való kezelése, egyéni elképzeléseinek meghallgatása, de az edző egy percre se adja ki kezéből a vezetést. Az esetleges „gyerekes” túlkapásokat szigorúan számon kell kérni, de most már elsősorban etikai alapon, támaszkodva a fiataljaink jobbára kialakult értékrendjére, értékek között különbséget tenni tudó fejlettségére. A tanítványok szelektált esztétikai törekvéseit, individuális érdeklődését tisztelni kell, és ha lehet segíteni pozitív céljaiknak megvalósítását. Szabályozott indulat és önfegyelem már elvárható. A felnőttkori jellemvonások körvonalazódása már jól megfigyelhető. Igen gyakori jelenség az, hogy a sportteljesítmény cél, minden egyéb kötelesség háttérbehelyezését hozza magával. Az edzői- tanári módszertan minden eszköze alkalmazható - a mestertanítást is beleértve (minden eszközt megenged, még társadalmilag, etikailag negatívan kezelt módszert is) - amivel nevelési, oktatási céljainkat elérhetjük.

A lányokat ebben az életkorban már „nőként” kell kezelni. A korosztály terhelése elérheti a maximális értéket nemük megszokott mértéke szerint, ami azonban kevesebb, mint a fiúk által teljesített munkamennyiség. A női teljesítmények fejlődésében lassabb haladás tervezhető. Mindkét nemre vonatkozóan figyelembe kell venni azt, hogy ebben az életkorban már elérhető, a legtehetségesebb fiataloktól el is várható az élsportoló tudásszint.

Képzésük tartalmazhatja a felnőtt korosztály teljes képzési repertoárjának programjait. Meg tudják csinálni, csak alacsonyabb kondicionális szinten és eredményességgel. A sportági technikákat tökéletesen kell tudniuk. A taktikai képzésükben megjelenik, és fokozatosan előtérbe kerülhet, az egy játék program alapkoncepcióra épülő variábilis, több megoldású kivitelezést alkalmazó megoldások tanítása. Kiemelten kezelendő feladat az erő és mindenféle kondicionális képesség módszeres fejlesztése. Az edzőnek már figyelnie kell a posztnak megfelelő testforma, testösszetétel alakítására a versenyzés funkcionális kiszolgálásaként.

### 3. A tanítási-képzési anyaghoz kapcsolódó, életkori sajátosságokon alapuló ajánlások

#### 3.1. Általános képességfejlesztés, és kiegészítő szárazföldi képzés

*Általános elvként* kell szem előtt tartani azt, hogy mindennemű kiegészítő edzés célja a vízilabdázó teljesítmény szintemelkedésének segítése.

*Nagy hiba az, ha a kiegészítő edzések önálló síkon, öncélú teljesítménynövelési útra kerülnek.* Ez alól talán csak az **első és második korcsoport** képzési rendszere kivétel. Ott ugyanis olyan alapvető – később nem pótolható - koordinációs, kondicionális és alapvető sportmozgás-, technikai képzésterületek fogékonysági kora van, ami a speciális sportági képzés tananyagaival együtt kezelve busásan megtérül a későbbi vízilabdázó tudás számára. A képességfejlesztés feladatainak megvalósítása során a hangsúlyt a koordinációs képességek alapozására, illetve a meglévő tudásszint magasabb minőséget mutató kifejlesztésére kell helyezni. Ebben az életkori szakaszban az általános képességfejlesztés mozgásos eszközei is más funkciót kapnak. A **gimnasztika** rendszere egyszerre ad erőt növelő terhelést és koordinációt fejlesztő, akár egy ízületi tartományra, izomcsoportra szerkesztett mozgásprogramot. A mozgásos alapformák bonyolult, ügyességet próbára tevő összetettségben is megjelenhetnek, a vízilabdázás összetett mozgásrendszerét előkészítve, szolgálva, és tiszta képességfejlesztéssé is válhatnak.

A **páros gyakorlatok**, és **társas küzdőgyakorlatok** rendszere jól szolgálja csapaton belüli barátságok-, a csapatérzés kialakulását, és azt is megmutatja ki milyen bátor, hogyan küzd versenyhelyzetben. Arra azért vigyázzunk, hogy lehetőleg azonos testméretű és súlyú, a küzdőgyakorlatokban azonos eséllyel győzni képes gyerekek kerüljenek párba. A kialakuló barátságok alapján szerveződő párokat csak szakmai indok alapján válasszuk szét.

**Kéziszer gyakorlatok** (labda, tömött-labda, karika, kézi-súlyzók, bot, kötél, gumikötél stb.) alkalmazásával kialakítható a szükséges és ideális mozgás végrehajtási pontosság, az óvatos terhelésemelés, valamint akár speciális labdás ügyesség is fejleszhető. Arra azért vigyázzunk, hogy olyan kéziszer gyakorlatokat alkalmazzunk ebben az életkorban, amelyek egyszerű alapformájúak, nem balesetveszélyesek, és nem igényelnek magas fokú szerkezelési technikát. Tekintettel kell lenni arra is, hogy a rosszul megválasztott szersúlyok nem kívánt, elméretezett terhelést-, terhelészavart, szokatlan (test)súlypont alakulást, egyensúlyvesztéseket okozhatnak, ezzel akár a már kialakult mozgáskoordináció megbomlását is okozhatják. Ebben az életkorban különösen be kell tartani a szükséges pihenőidők biztosítását, illetve az alkalmazott gyakorlatok egymásutánosságában a szimmetrikus terhelés, az ellentétes hatású gyakorlatok egymást követő alkalmazásának elvét. Nagy alapossággal kell megszervezni a foglalkozások térformáját, az oktatási alakzatot. Figyelembe kell venni a testméretek szerrel növelt mozgáshatókör távolságait, plusz a balesetveszély adta biztonsági tereket is biztosítani kell. A szerek hordmódját, biztonságos alkalmazását, az edzői utasításokra történő feladatvégzést követeljük meg. A **dobások** jó technikai végrehajtására különösen ügyeljünk. Tekintsük úgy, hogy mindenfajta dobó, hajító gyakorlat a vízilabdázó alapgyakorlatának számít. Ezért külön alapossággal válasszuk meg a labdák méretét és súlyát, nehogy rögzülő koordinációs zavart okozzanak. Minél korábban alakítson ki az edző célba-dobási feladatokat. Ez lehetőleg előzze meg a távolságba dobás feladatát, vagy legalábbis kerüljön túlsúlyba mennyiségileg. A későbbi „föle lövéseknek” rendszerint az alap oka az, hogy kisgyerekek korban a hajítás, és a távolságba dobás – kapura lövés testhelyzetére – káros súlyponti helyzetet, torziós testhelyzet helyett ívhelyzetet alakít ki, korai kidobási fázzal, az alkar-csukló határozott előrekapódása nélkül, így rontva el már a kezdeteknél a dobópontosság kiépülését és a távlati versenyeredményességet.

A **játékok**, **versenyek** szervezésekor nevezzük el a csapatokat. Mindig jelöljük ki csapatkapitányt, aki ügyel a csapata fegyelmére, szervezheti csapatát a legjobb eredmény elérése

érdekében. Mindig számoljuk, vagy számoltassuk a pontokat és hirdessünk győztest, helyezetteket. A versengés ellenére is ellenőrizzük, követeljük meg a feladatok végrehajtási minőségét, esetleg külön ponttal-, pontlevonással „jutalmazva” a végrehajtás minőségét. Már itt meg kell alapozni a pulzusszámoláson alapuló terhelésellenőrzés gyakorlatát, így egy-egy feladat után állítsuk meg a gyerekeket ezzel is hasznosabbá téve a pihenő időt.

Nem szabad elfelejteni, hogy a tananyagban megfogalmazottak, mint részcélok, eszköz funkcióval bírnak bizonyos terminális célképessegek (végső) megszerzése érdekében. Ezek a gyorsasági koordináció-, kineztezis-, reakció-, egyensúlyozás-, ritmus-, téri tájékozódó-, differenciálás-irányító-, összekapcsolási-átállási képessegek (koordinációs képessegek), erő, gyorsaság, állóképesség és speciális egyéb képessegek. Természetesen, ezen képessegek fejlesztése összetett - nemcsak gimnasztikával megvalósítandó - feladat. A célzott képessegek későbbi versenyzői időszakban, szintetizált módon már mindenfajta ügyesség nélkülözhetetlen alapjaiként funkcionálnak.

A **harmadik korcsoporttól**, egyértelműen előtérbe kell kerüljön, az egyre speciálisabb sportági célokat szolgáló kiegészítő edzés tervszerű alkalmazása, terhelés szabályozással a felkészülési időszakok versenyzést szolgáló tervezésében. A képességfejlesztés egyik legkritikusabb koráról van szó. Eltolódás van a nemek érési ritmusa között és erős szóródást mutat az egyének aktuális biológiai és lélektani kora. A differenciálás következetes alkalmazása kiemelt szempont a terhelések adagolásában. Erősebb eltérések alakulnak ki a képességfejlesztés gyakorlatainak végzése, mint a homogénebb mozgásrendszert jelenő sportági képzés edzése során.

*Vigyázni kell arra is, hogy ne alakuljon ki az egyoldalú terhelés, izomfejlesztés!*

A szárazföldi képzés során is ügyeljünk ezért arra, hogy az agonista izmok fejlesztését párhuzamosan kövesse az antagonistá izmok hasonló mértékű terhelése (beleértve a teljes képzési program terheléseinek összességét), az izomzat egyensúlyát megteremtve -különböző deformitások, beszűkülő fejlődési mutatók jönnek létre.

Az izmok egymáshoz viszonyított működése szerint megkülönböztetünk **agonista** (a végrehajtani akart mozgás létrejöttéhez szükséges összehúzódó izom) - **synergista** (ebben a mozgásvégrehajtásban társizom) és a szándékolt izom összehúzódás ellen, időben közvetlenül vagy a befejezés után rögtön ható (biomechanikailag elengedhetetlenül fontos, hogy legyen) un. **antagonista** izmokat. Vannak még un. **közömbösítő** izmok az összehúzódás során, amelyek egy másik nem kívánt hatást, részműködést, mozgáskomponenst ellensúlyoznak. Azt minden edzőnek fontos tudnia, hogy az edzésfolyamat során milyen terjedelmű és intenzitású terhelés érte az egyes izomcsoportokat, és ennek függvényében állandóan tervezni kell az egyoldalú hatásokat ellensúlyozó és kompenzáló kiegészítő izomfejlesztést.

Pubertáskorban rendszeresen figyelni kell a **pulzusszám** alakulását a terhelések kísérő jelenségeként. Ha váratlanul tartósan rendszertelen, irreálisan emelkedett ébredési-, vagy munkapulzusszámot tapasztalunk, megnyúlt megnyugvási idővel, mellette fáradékonyság is jellemzi a sportoló fiatalot, akkor csökkenteni kell a terhelést!

Több tanuló panaszkodhat arra, hogy a térdkalács alatti térdgumó, mely egyben a négyfejű combizom tapadási pontja is, fáj. A **térdfájás** tünetek a Schlatter corpus betegség megjelenését mutatják, és komolyan kell venni. (Párosulhat a vízben végzett sok taposómunka eredményeként a térd belső „lúdláb” izomtapadási pontjának egyidejű fájdalmával.) Csökkenteni kell elsősorban a dinamikus jellegű láb munkát, a hajlított térdű terheléseket kerülni kell (szökdelések, ugrások) és a hosszan tartó futásokat. Csak részleges leállásra van szükség!

A képességfejlesztés feladatait erre az életkorra már nem egyformán értékelik a tanítványok és edzőik. Edző szemmel nézve egyszerűbb képességfejlesztést vezetni, mint speciális sportági feladatokat, cselekvéseket tanítani. A tanulók nem szeretik már a monoton gyakorlást jelentő célzott fizikumfejlesztést, viszont kedvelik abban az esetben, ha játékos formában, csapatban, versengésekkel vegyítve, „férfias kihívásként” élhetik át a fárasztó feladatokat. Ilyenkor azonosulnak a meghatározott fejlesztési céllal, pozitívan állnak az edző elképzeléseihez. A

**gimnasztika, sportgimnasztika** csak kimondottan megszerkesztett ritmikai, dinamikai, bonyolításokkal, terhelést jelentő ismétlésszámmal, vagy kézi-szerek, nehezekek alkalmazásával vált ki fejlesztő hatást, egyébként csak bemelegítésre használható. Általánosan elfogadott tananyag iskolai testnevelésre értelmezve, hogy egy-egy gyakorlat akkor fejt ki képességfejlesztő hatást, ha legalább 32 ütem ismétlésszámot tartalmaz. Ez sportolók esetében nem elég a képességfejlesztés megvalósításához. A testrészeket, izomcsoportokat módszeresen kell átdolgozni, ami azt jelenti, hogy egy egyszerű bemelegítéshez is legalább 260-290 ütemnyi gimnasztikát kell végezni, az azt megelőző - keringési rendszert, ízületeket megmozgató, bejárato keringést fokozó futómunkán túl.

A gimnasztikai gyakorlatok rendszeres végzése - határozott formájú gyakorlatok esetén - megtanítja a tanulókat a gazdaságos, fegyelmezett, pontos mozgásvégrehajtásra úgy, hogy közben az ütemezés, a ritmus és a tempó, valamint a dinamika tervezésével a terhelés abszolút szabályozható, egyénre differenciálható. Ezért már következetesen követeljük meg tanulóinktól

- a pontos kiinduló és befejező helyzeteket,
- a mozgások kiterjedésének csorbítatlan megvalósítását,
- a törekvést az esztétikus, pontos végrehajtásra,
- a dinamikai elképzelések visszaadását.

Csak ebben az esetben tudjuk elérni azt, hogy a gimnasztika segítségével olyan speciális koordinációs képességek fejlődjenek, mint a térbeli tájékozódó képesség, a kinesztétikus érzetek differenciáló-, és feldolgozó képessége, a reakció- és ritmusképesség és az egyensúlyérzék. Jól alkalmazható a **zenére végzett munka**, főleg a lányok szeretik. Ehhez viszont lehet már szakképzett testnevelőre, esetleg zenei képzettséggel is bíró segítőre van szükség, mert a tanítványoknak – jól felépített képzés esetén 13-14 éves korra el kell jutni arra a szintre, hogy ne csak metrikus számolásra - egy ütemre egy mozdulat - tudjanak dolgozni, hanem zenére is, a ritmus és a mozdulatok, mozgássorok összetettségének variálásával. Ehhez tudniuk kell a mozgásütemet a zenei ütemhez kapcsolni.

Alapgimnasztikában ez azt jelenti, hogy egy 4/4-es zenei ütemre 4 mozgásütemet hajtanak végre. Vagyis a zene alapüktetése megegyezik a mozgássor alapüktetésével. Így 2 mozgásütemű gyakorlatot érdemes 2/4-es, 4 mozgásütemű gyakorlatot (2x) 2/4-es vagy 4/4-es, 8 mozgásütemű gyakorlatot (4x) 2/4-es vagy (2x) 4/4-es zenére végeztetni. A mozgásütem azonban nem egyenlő a végrehajtott mozdulatok számával. Éppen az eltérés tudatos felhasználásával valósítható meg a variatív ritmus és dinamika tanítása. A tanuló által így megélt izomérzékelési emlékeken keresztül juthat el a magasabb szintű mozgáskoordináció cél kialakulásához. Minél több ritmus- és mozdulatsor-variáció van egy gimnasztikai gyakorlatban, az annál érdekesebb, szórakoztatóbb lesz a tanulóknak, és egyben látványosabb is a külső szemlélőnek, miközben a koordinatív képességek fejlesztésében is nagyobb terhelést érünk el.

A gimnasztikai gyakorlatok tervszerű végeztetése még egy nagyon fontos területen is kifejti kedvező hatását, amit megvalósítandó feladatként kell célul tűznie a tanárnak. A motorikus-mozgásos emlékezet képességének fejlesztése szinte csak az összefüggő gimnasztikai gyakorlatokkal, illetve koreografált - lehetőleg zenére végzett – mozgássorokkal realizálható. A gyakorlatok, gyakorlatsorok tempójának változtatásával adott, állandó mozgásanyag felhasználásával is elérhető a fokozódó vagy különböző célzatú élettani terhelés az edző/tanár szándékainak megfelelően. Ha gyakorlatot állít össze az edző, az annál változatosabb lesz, minél váratlanabb tempó- és ritmusváltozások jellemzik. Egy lassú tempójú elemet vagy gyakorlatrészt kövessen egy gyorsabb, vagy fordítva, amit fokozatosan vagy hirtelen lelassítunk. A gimnasztikával is fejleszteni kell tehát a mozgásritmus érzéket. Ez olyan képesség, amelynek birtokában a mozgáselemek, mozgássorok időbeli viszonyait nemcsak érzékelni, felfogni, hanem azt variálni, reprodukálni, célszerűen alkalmazni is tudja az ember. Törekedni kell e képesség nagyméretű transzferálására a vízilabdázás technikai elemeinek tanítása során is. (Pl. átadás-, lövésritmusok variálása, úszás különböző gyorsuló – lassuló sebességviszonyok szerint,

mindenféle cselezés, ritmusváltás játéksituációra felépítve, stb.) A ritmusváltási, variálási, alkotási képesség kialakulása, a cselekvőképes tudás elvárásának egyik feltétele.

Az **izomérezékelés tanításának** jó módszere továbbá az is, amikor egy-egy mozdulatot kiterjedésében több részre bontva végeztetünk, majd folyamatosan egyben (kar helyzetének változtatása például), és így tudatosítjuk a mozgást térben és időben.

Az eddig elmondott oktatási elvek érvényesek a kézi-szerekkel végzett szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok esetére is.

A **dobások, páros-, és társas küzdőgyakorlatok** viszonylatában csak annyi különbség van az előző korcsoportnál leírtakhoz képest, hogy az életkorral egyre fejlettebb fizikai képességek magasabb megjelenési szintjén, ahhoz igazított szersúllyal, ellenállással történik a gyakorlás.

A **játékok, versenyek** lebonyolítása 16 éves kor után közelítsen egyre inkább a vízilabdázást előkészítő, annak ritmusában, dinamikájában, szabályrendszerében is gondolkodó játéktípusok felé. A versengések során megjelenő „megengedett csalásokat” a sportági, gondolkodás, és sikeresség szempontjából kezeljük flexibilisen, az ésszerűség szerint toleránsan.

A gyakorlatok, gyakorlatsorok tervezéséhez és a tantervi előírások megvalósulásához még egy elvi kérdés tisztázása szükséges. Ez a **helyi izom-állóképesség**, és a **helyi dinamikus izomerő fejlesztésének** lehetősége gimnasztikai gyakorlatokkal.

A minőségi különbségek kialakulása a mozdulat vagy mozgássor végzésének időtartamától, ismétlésszámától és az elmozduláshoz tartozó dinamikától függ. Így a kívánt hatást szinte bármelyik szabadgyakorlat végeztetésével elérhetjük, ha a végrehajtás módját annak megfelelően szabályozzuk. Nagy ismétlésszám, hosszabb idejű, de lassúbb erő kifejtés esetén az állóképesség fejlődik. Kis ismétlésszámú, de gyors, nagy erejű mozdulatokkal a dinamikus gyorsító változik pozitívan. Nagy ismétlésszámú, de maximális sebességgel végezve a gyakorlatokat a gyorsasági állóképesség növekedik. Kézi-szerek felhasználásával a hatékonyság nő, a terhelés tetszés szerint differenciálható.

Lányoknál 15, fiúknál 16 éves életkortól a **súlyzós erőfejlesztés**, mindenféle speciális eszközzel (egykaros-, kétkaros súlyzók, kondi termekben levő speciális erőfejlesztő eszközök- gépek stb.) előtérbe kerülhetnek. Módszertani tanácsok az **ifjúsági korosztály** (5.korcsoport) terheléséhez:

1. Az erőfejlesztés életkor és nem függő.

Általánosságban kijelenthető, hogy a természetes módon megjelenő izomerő a lányok esetében kb. a fiúk erejének  $\frac{2}{3}$ -t éri el. Az leszögezhető, hogy a maximális erő fejlesztése csak 14 éves kor után javasolt, ezelőtt kell fejleszteni a gyorsasági erőt és az állóképességi erőt a gyerekeknél. Úgyanezen az alapon a lányok terhelését is alacsonyabb szintre tervezzük, mint a fiúkéét.

2. Általánosból menjen a speciális felé.

Az erőfejlesztés módszeres felépítést tesz szükségessé. Jellemző, hogy az erőszint mintegy  $\pm 10-20$  %-os naponkénti ingadozást mutathat. Alapozó időszak elején, lehetőleg az egész szervezetet átdolgozó, munkamennyiséget növelő erőfejlesztést végeztessünk. Ezt úgy érdemes tervezni, hogy az adott sportágra jellemző összmennyiséget (pl. 15-17 t- fiúk, nőknek 12-13 t lányok stb.), a sportági specifikumra jellemzően el kellene érni. Amikor az ideális munkamennyiség értéket elérte a sportoló, akkor ebből az összmennyiségből érdemes létrehozni a speciális erőfejlesztés mennyiségi és minőségi terhelését. Verseny specifikus erőfejlesztésig kell eljutni, csökkenő mennyiségi, de növekvő intenzitás mutatók mellett.

Ahhoz, hogy az intenzitászónát lehessen növelni, ahhoz az összmennyiséget csökkenteni kell.

3. Csak bemelegített, előkészített állapotban, a mozgást ismerve, a fáradási sajátosságokat tervezve történjen.

Technikailag a versenyzőnek tudnia kell azt az erőfejlesztő gyakorlatot, amit végez, mert nagy a sérülésveszély. Az erőfejlesztés előtt kötelező a bemelegítés! Törzsprogrammal érdemes kezdeni. Ha már a törzs bemelegedett, nem váratlan számára a terhelés, tónusban van az izom, akkor lehet kifelé haladva, végezni az erősítés többi részét (állva, térdelve stb.). A versenyzők



utálják a precíz bemelegítést, mert nem látják át igazán a jelentőségét, ezért az edzőnek kell kézben tartania a megvalósulását.

4. Biztosító társ jelenléte elengedhetetlen.

Főleg a fiataloknál fontos, nehogy ráessen valakire a súly. A maximális erőszint-, ismétlésszám és szériaszám határán előfordul, hogy az utolsót már nem tudja kinyomni a sportoló, akkor nem árt, ha valaki leveszi róla a súlyt.

5. Kísérje a gyors mozgáskép ismétlése.

Főleg a labdajátékosok vonatkozásában érvényes az, hogy a technikába be kell építeni a szerzett fáradtságot és az erőt. A sajátos erőfejlesztési program utána nem árt, ha rögtön, a technikai elemeket iskolázza a fiatal, abból az erőállapotból, amiben van.

6. Tartósan nem mehet a koordináció rovására.

Az erőfejlesztés 3-4. hete környékén szokott megjelenni egy koordináció romlás az intenzív erőfejlesztési program hatására. Ha a mozgáskép ismétlését az erőprogramok után elvégzik, akkor 6-7. hét közé tolódik el a koordináció romlása. Ez jelentős különbség abban az esetben, ha hosszútávra kell tervezni egy kondicionális felkészítést. Az erőfejlesztés épüljön be a sportmozgásba - úszóknál lazuljon ki az izomtömeg, ami valamilyen módon tónusban van a megerőltető szárazföldi munkától.

7. Az erő gyorsan elévül, a leépülés sebessége arányban van a felfutás idejével.

Amennyi idő volt az erő felépítése, megközelítőleg annyi a leépülés ideje. Úgy kell számolni, hogy az 5 hetes program hatását 4-5 hét alatt, az egy évesét elveszti 8-9 hónap, alatt a sportoló.

8. Az ellentétes izomcsoportok foglalkoztatása is szükséges. Kerüljük az egyoldalú erősítést!

A túlzott és egyoldalú erőfejlesztés, alkati aránytalanságot, tartáshibákat okozhat. Sportolóknál, élsportolóknál erőfejlesztése során vigyázni kell arra, hogy a testalkati arányok nem bomolhatnak meg. Ne sajnáljuk az időt, hogy teljes izomblokkokban gondolkodjunk! A vízilabdázásban is vannak más és más sérülések, tartós aránytalanságot mutató aszimmetrikus alkalmazkodások (pl. hátsérülés, derékfájás, mert mondjuk túlerősödött a sportoló mell izomzata stb.).

9. A terhelés nagysága és a sebesség viszonya a meghatározó az erő növekedésében.

A dinamikus erőfejlesztés terhelési elveit rögzítő „erőfejlesztési piramis” tanulságait célszerű felhasználni a terhelések alakításához. Az  $F = m \times a$  -ból kiindulva, a mozgott tömeg vagy a sebesség oldaláról támadjuk meg az erőnövekedést. Ez egy alaphelyzet, mindig el kell dönteni, hogy mi a cél - sebesség vagy tömegnövelés.

10. Nyújtó - lazító gyakorlatok mindig kövessék az erőfejlesztést.

Megjegyzendő, hogy nem feszítésről és ízületi mozgástartományt növelő szándékú nyújtásról van szó. Az izmot a kiindulási pont szintjéig kell visszanyújtani. Ha az erőfejlesztés után nagyon erős nyújtás éri az izmot, akkor jönnek a különböző sérülések.

*Külön kell kezelni a **nyújtás-lazítás** szükségét, elvi jelentőségét.*

A tesztoszteron, anabolikus-androgén hatású hím nemi jellegű alakító hormon. A here termeli. Elsődleges hatása a fehérjeszintézis (vázizomzat tömegének növelése, nitrogén visszatartás) fokozása. Maga az erőfejlesztés, az átlagot meghaladó intenzív edzőmunka is növeli mennyiségét. Hiányában nehezebben záródnak a csontvégek (hosszú csontok, „gótikus testalkat” alakul ki), a spermiumérés zavari jelentkeznek.

Alapvető tény, hogy a fiúk izomzata és izomereje 12-13 éves kor környékén a nagyobb mennyiségű tesztoszteron hormon termelésével jelentősen növekszik, ezzel párhuzamosan az izom lazaságuk és ízületi mozgékonyaságuk erősen csökken. Ez a tény paradox módon rontja az erő-felzabarádítás lehetőségét és a gazdaságosan koordinált mozgásszabályozást. A negatívumot elkerülendő ebben az időszakban növelni kell, és később is tervszerűen alkalmazni, a lazító-nyújtó gyakorlatok rendszerét. Ezért javasolt bizonyos arányok kialakítása a munka során.

Az erősítő-, egyéb és a lazító gyakorlatok javasolt arányai a különböző korcsoportokban:

I. korosztály 80-20 %, II. korosztály 70-30%, III. korosztály 60-40 %,

IV.- V. korosztály 70-30 %.

A leányok eleve lazábbak, így az ő lazításuk legyen egyértelműen célzott jellegű, de vigyázva a vízilabdázásnak egyáltalán nem kedvező túllazítás elkerülésére.

### 3.2. Speciális sportági képességfejlesztés

*A tantervi kibontás vegyes színterű képzési rendszerben gondolkodik, aminek elvi alapja a transzferálódó képességek fejlesztésére használható edzésszerek sokszínűsége. Ebből fakadóan látszólagos átfedések jelennek meg más kiemelt képzési területekkel (pl. úszás, labdatechnika), de a külön fejezetbe szétválasztást indokolja az eltérő képzési, tanulási cél.*

A sportágtól bizonyos mértékig függetlennek tűnnek a fejezet címszavai, de elválaszthatatlanok tőle, a terhelés-, életkori-, fogékonysági kor szerinti ajánlások, az élettani és pszichológiai fejleszthetőség általános törvényszerűségei okán.

**Fogékonysági kornak** nevezzük azt az életkori szakaszt, amikor valamilyen képesség, készség vagy személyi tulajdonság képzésének-nevelésének folyamata a legnagyobb eredményességgel jár. A sportfelkészítés egyik legfontosabb szempontja az elsajátítási hatékonyság szerinti képzés. Pl. 12 éves korig van a koordinációs képességek, a mindenféle ügyesség kialakításának virágkora. 12-16 éves kor az állóképesség fejlesztés kiemelt életkori szakasza /úszással, 2 évvel korábban kezdődik), az erőfejlesztés virágkora 14-17 év, míg a gyorsaság fejlesztésének több életkori szakaszban (9-12 év és 15-18 év) is van átlagot meghaladó fejleszthetősége.

Az élőlények, így az emberi testi-lelki fejlődése genetikailag kódolt, nagyon kismértékben befolyásolható, **determinált**, egy csomópontokban váltó, életkori sajátosság alapján működő testi és lelki változás. Stratz (1923) a testi növekedés, Gesell (1949) a viselkedés és a motorium szakaszosan változó fejlődését állapította meg. Azóta nagy anyagot halmozott fel a képességek-készségek fejleszthetőségéről a tudomány. Megállapítást nyert, hogy mind a kondicionális, koordinációs, érzelmi, gondolkodási és egyéb pszichés tulajdonságok fejlődésében, életkorhoz köthető, egyénre jellemző meghatározottságot mutató, szükségszerűséggel bekövetkező érési változások következnek be. Adott egyéni jelleget mutató életkorhoz bizonyos képesség fejlesztésének érzékenysége párosul, ahol a leghatékonyabbá válik valamilyen képesség-készség képzése, fejlesztése. A kerettanterv-tanterv, ezeknek az általánosan értelmezett ismereteknek felhasználásával készült, és több helyen is kifejti az életkori sajátosságoknak megfelelő fejlesztési, lélektani jellemzőket, az életkorra alkalmazni javasolt módszertani lehetőségeket. Alapvető edzői feladat azonban az, hogy bármelyik színterről legyen is szó, alaposan átgondolt kritérium normák alapján, a tökéletesnek nevezhető mozgásszerkezetet, technikai megvalósítást kell tanítani, és a terhelési fázisokban szinten tartani az első pillanattól kezdve, a követelményekben megfogalmazottak alapjaként! Ezzel sérülések, tartós deformitások kialakulása előzhető meg. Javasolt specialista szakértővel való közös munka illetve folyamatos konzultálás, mert kevés vízilabda edző kapott megfelelő alapokat versenyző korában vagy az edzőképzés során a kiegészítő sportok elméletében-gyakorlatában, illetve a képességfejlesztés, speciális képességfejlesztés területeken.

*Arra is ügyelni kell, hogy a lányok 12-13, a fiúk 14-15 éves kora előtti túlzott terheléséért, erőfejlesztéséért testmagasság-, és végtaghossz hosszanti növekedési deficittel fizetünk. Ezért ne sűrűsítsük a fizikai teljesítmények magas szintjének korai megjelenését sem szárazföldön, sem vízben. Érdemes ellenben a mozgástechnikák fejlesztésének, tökéletesítésének elsődlegességet adni, aminek fogékonysági mutatója amúgy is jobb a képzés korai időszakában. A taneszközök közül éppen ezért csak a 4. és 5. korosztályban vezessük be, a különböző úszó kézi ellenállások, vízi medicinlabdák, ólomövek, egyéb ellenállások rendszeres használatát.*

Hangsúlyos edzői nevelési feladat a **balesetveszélyes, az eldurvulásra esélyes helyzetekben** történő megelőzés. Ehhez a fegyelmi elvárások határait flexibilisen kell kezelni, és az edző jelenléte elengedhetetlen. Ahol kell jelentősen szigorítani tanácsos a normákat, akár külön szabályrendszerek felállításával is. Testnevelők között jól bevált gyakorlat az, hogy a képzési

folyamat elején mindig kis dolgokban fegyelmeznek keményen, következetesen. Látszólag lényegtelen elvárásokhoz ragaszkodnak konzekvensen (pl. ruházat előírás, óralátogatási pontosság maximálása, a kommunikáció formai jegyei stb.). Ezek a látszólag lényegtelen formások azonban kialakítanak szükséges távolságokat, tekintély helyzetet, hierarchikus viszony elfogadást, fegyelmi függőségi viszonyt oktató-tanuló között. Megléte esetén a gyerekeknek eszükbe sem jut nagyobb csínt vagy bajt okozni, mert úgy érzik a tanár szeme mindig rajtuk van. Ezzel elkerülhető a szükségtelen nagyobb fegyelmi problémák, balesetek nagy része, és biztosított a tanár vezető szerepe az oktatási folyamat során.

Külön balesetelhárítási kiemelés érdemel, hogy erőfejlesztés során biztosító társ mindig legyen jelen a foglalkozás helyszínén, akkor is, ha az edző valamiért elhagyja a helyiséget.

A **követelmények** között megjelenő **teljesítmény próbák** táblázatos formában közölt értékei a sportág üzésének alapjául szolgáló speciális képességterületeken mért eredményességi mutatók. *Három teljesítmény szintet jelöl meg, minden szinten az értékeket minimum teljesítménynek értelmezve, felfelé nyitva az eltérések lehetőségét.*

*Az első (jó) értékcsoportha a sportág legtehetségesebb gyerekeitől az adott életkorra értelmezetten, az „élsportolóvá váláshoz” szükséges értékek jelennek meg.*

*A második (közepes) szinten teljesítők nem veszítették el esélyüket a felzárkózáshoz az élsportolóvá válás folyamatában, de ehhez egyéb előnyös képességekkel kell rendelkezniük, hogy kompenzálják hátrányukat (pl. átlag feletti labdás ügyesség-, testméret-, fizikai képesség-, helyzetfelismerés-, eredményes játékkészség stb.). Az is lehet, hogy ezek a gyerekek később kezdték a sportágot így van esélyük a lemaradásuk pótlására. Sok esetben az adott életkor kedvezőtlen testalkatából, vagy a biológiai életkor eltérő jellegéből fakadóan keletkeznek elmaradások, aminek elmúlását ki kell várni, így indokolt a tolerancia.*

*A harmadik csoportba sorolt teljesítmény értékek alapján minimális az esély a magas szintű vízilabdázásra, de a sportágnak szüksége van az alsóbb osztályokban sportoló „csak” az egészségükért edző-versenyző szimpatizánsok tömegére egyszer bázis teremtő okból, másodsor viszonyítási alapként a jók számára.*

Ahhoz, hogy a sportolásban tehetségesebbek, a „jók” tisztában legyenek kiemelkedő képességeik értékével, motivációjuk a sportág iránt magas szintre emelkedjen, szükség van a naponta latenszen feltárulkozó verseny megmérettetésre, a teljesítmények összehasonlítására, ezzel önbizalmuk erősödésére. A folyamatos nem diszkrimináló nevelői értékelés is része az önbizalom termelő, versenyző személyiséget alakító, eredményes edzői tevékenységnek.

*Az önbizalom mindig jelentős eredményességi faktor, azt építeni, nevelni kell!*

A sportágnak, a sportági iskolarendszernek minden gyerekre szüksége van, ezért senkit ne küldjünk el teljesítményei alapján, legfeljebb orientáljuk számára kedvezőbb sportág felé. A szimpatizánsokból lesznek a későbbiekben nélkülözhetetlen társadalmi aktívák, játékvezetők, esetleg a sportág életét meghatározó szponzorok. Felzárkóztató különfoglalkozások, vagy differenciált képzés-követelményállítást pótolhatja az egyes szinteken megjelenő képzettségbeli hiányokat.

*Az eltérő teljesítmények alapján különböző minőség szerinti képzés, költségalapú differenciáltság valósulhat meg a gyerekek fejlődési üteméhez, és a szülők anyagi lehetőségeihez, elképzeléseihez igazítottan.*

### 3.3. Úszás

Jó az, ha a vízilabdázás sportosztályok felvételekor már mind a 4 úszásnemet ismerik a gyerekek, de nem feltétlenül szükséges. A **kiválasztásnál**, ha nem teljesen kezdő csoportról van szó, döntő szempont a gyorsúszás és a mellúszás minőségi megjelenése. A hátúszás tudása csak ezután szelektáló szempont, míg a pillangóúszás minősége egyáltalán nem lényeges.

Abban az esetben, ha későbbi időpontban (2.- 3. korcsoport) oldalági beiskolázásra kerül sor, az 5 úszásnem (gyors-, /mindkét oldalra történő levegővétellel /mell-, pillangó /mell-delfin lábbal / hát és oldalúszás) tudása szükséges, az úszásintenzitás edzésfeladatként megjelenő fokozásának képességével. A kapusposztra való megfeleléshez a mellúszás és a pillangóúszás színvonala döntő szempont, a megfelelő testméretek és az egyéb szükséges alapképességek megléte mellett. **A felkészítés folyamán, a stílusbeli hiányosságok sulykolt javítása állandó képzési feladat, amit akár egyéni képzés formájában is szorgalmazni kell.** A technika tanítása során a versenyúszástól eltérő elemek kiemelése (emeltebb könyök, fej helyzet, rövidebb és hosszabb húzások tudatos változtatása, a kar-lábmunka kiterjedésének-, ritmusának-, arányainak változtatni képessége stb.), és dinamikus sztereotip szintre fejlesztése tudatos kontroll mellett szükséges.

Külön gyakorlást igénylő feladat a zavaró körülmények melletti úszás (pl. ember, ellenfél testközlelésben, annak akadályozó cselekvése, labdakezelés párhuzamos kényszere stb.) megfelelő elsajátítása. A zavarás elviseléséhez, minél korábbi edzéséletkorban kerüljenek ilyen élethelyzetbe a gyerekek úgy, hogy az edző, ezekben a szituációkban is követelje meg a vízilabdázás szempontjából ideális technikai színvonal megvalósítását, megtartását. Állandó verbális tájékoztató értékeléssel és bemutatáson alapuló magyarázatokkal, akár kényszerhelyzeteket is állító oktatással, akadályozzuk meg a rossz technikai végrehajtás kialakulását, rögzülését. Ha a rossz technika az automatizáció színjére emelkedik a tanulás folyamatában, szinte lehetetlen később kijavítani a hibát. Egy korai képzési stádiumban szerzett rossz beidegzéssel, a sportági fejlődés szempontjából akadályozottá válik a tanítvány, ami elsősorban az edző bűne és felelőssége lesz, visszaélve a reá bízott biológiai vagy (a gyermek és családja) bizalmával.

Bizonyos terhelési arányok megtartása az úszás képzési területén is ajánlott. Így nyilvánvalóan mindegyik életkori szakaszban kiemelt szerepe van a gyorsúszásnak. Vannak felkészülési időszaktól függő arányeltolódások, de az úszásra fordított idő 70-80 % - át évi átlagban a gyorsúszás tege ki. A maradék 20-30 % időtartamban kell a többi úszásmódot begyakorolni.

**Ha teljesen kezdőkkel indul az oktatási folyamat, ahhoz néhány hasznos gyakorlati módszertani tanácsot érdemes megszívlelni.**

Az idegen közeg, a gyerekek nagy részénél természetes félelmet vált ki. Számukra szokatlan a testüket beborító víz érzete, felhajtó erejének érzése, a szemüket csípő, érzékszerveik működését tompító-gátlóhatás is. Az oktatás során különösen nagy türelmet, megértést igényelnek a tanulók. A bemutatásnak, szemléltetésnek, az egyéni bánásmódnak elsődleges szerepe van az elsajátítás folyamatában, még akkor is, ha ez a csoportos oktatás során nehezen megvalósítható feladat.

Fontos a szárazföldi előkészítés rendszeres mozgást, illetve mozgássorokat beidegző alkalmazása. A tanulókat csak egészen ritka esetekben szabad kényszeríteni olyan cselekvésekre, amiktől félnek. Váratlan, előre nem ismertetett helyzeteket nem szabad állítani tanítványaink elé, mert könnyen pánikba eshetnek, ami több úszásórára visszavetheti fejlődésüket. Tudatos kényszerítés csak olyan esetekben alkalmazható, amikor tanulóinkon látjuk, hogy döntésképtelenek, ingadoznak a próbálkozás és a feladatmegtagadás között. A jó ütemű határozott edzői utasítás-fellépés, megoldhatja dilemmájukat. A határozott fellépés azokon is segíthet, akik nem a víztől, hanem általánosan, "elkényeztetésből eredő hisztériával" félnek. Az viszont alapszabály, hogy **fizikai kényszert semmilyen formában sem szabad alkalmazni** (víz alá nyomás, vízbe lökés, a tanuló erőszakos elszakítása a talajtól, a végtagok mozgásának durva akadályozása stb.)!

Biztonsági okokból nagyon fontos az, hogy az edző mindig úgy helyezkedjen el az oktatás során, hogy valamennyi sportolóját lássa. Abban az esetben, ha a tanítás mélyülő medencében, vagy szabad vízben történik (tó, folyó, víztároló stb.) az edző/tanár ügyeljen arra, hogy mindig a mélyvíz felőli oldalon legyen. A képzeletbeli vonalán túl senki nem mehet, nem tartózkodhat a tanítványok közül.

Nagyon fontos, hogy az úszás oktatása során fokozottan be kell tartatni a fegyelmi normákat/mert az idegen közegben a gyerekek figyelme még szétszórtabbá válik, illetve még kevésbé tudnak az aktuális feladaton kívül másra koncentrálni. Az amúgy is gátoltabb érzékszerveiken keresztül kevesebb információ jut el tudatukba.

Az edző oktatási módszerét és tananyag feldolgozását több szempont is befolyásolja. Például: Milyen a tanulók előképzettsége? Volt-e már szervezett úszásoktatásban részük? Ha volt, milyen elsajátítási szintre jutottak el? Ha nem, milyen a víztől félők aránya a csoportban? Hány az úszni már tudó gyerek? Milyen hőfokú vízben történhet a tanítás? (Ez nagyon fontos kérdés. Hideg vízben hamar fáznak a tanulók, így kevés idő marad a vízi gyakorlásra, gyorsan elkezdnek nyafogni, nehéz megszerettetni a foglalkozásokat.) Milyen mélységű vízben oktathat a tanár? Végül, de nem utolsósorban, foglalkozásonként hány perc hasznos idővel számolhat az oktató? Minél eltérőbb az úszócsoport tagjainak tudása, vagy magasabb tudásszintre jutottak a tanulók, annál jobban kell az oktatónak alkalmaznia a differenciálást és az egyéni bánásmódot-, hibajavítást ahhoz, hogy lekösse tanulói figyelmét. A mozgásvégrehajtás így lesz rövidebb idő alatt csiszoltabb, gazdaságosabb, kisebb fáradtságot mutatva eredményesebb.

Az úszás oktatása során több olyan **minőségi pont**, "plató" jelenik meg, amin túl kell jutniuk a gyerekeknek ahhoz, hogy kialakuljon a továbbhaladás és a tudásmegszilárdítás feltétele.

1. A legfontosabb oktatási feltétel - ami nélkül tanítani nem lehet semmilyen úszásnemet - hogy a tanuló, ne féljen a víztől, abba belemerjen és eljusson oda, hogy a fejét a víz alá dugja. (Gyakran előfordul még felnőttek esetében is, hogy erősen félnek, de az oktató vagy segítők jelenlétében végrehajtják a feladatot.) Később a gyakorlás folyamán a félelem feloldódik. Ha nem, nem történik meg az úszás elsajátítása. Az edzőnek akár halmozott feladatállítással is el kell érnie azt, hogy tanítványa félelme elmúljon. A vízhez szoktatással ki kell alakítani egy biztonságos légkört, ami a gyerekek komfortérzésén alapszik. (Vízhez szoktatás.)
2. Reflektált tanulási szakaszt jelent az a feladatvégzési szint, amikor a tanuló lába tudatosan elszakad a talajtól, és vízszintes testhelyzetben próbál cselekedni, valamilyen módon előre haladni a vízben. (Mászás, lebegés, siklás, a végtagok külön munkája.)
3. A következő minőségi ugrás az úszástanulás folyamatában, amikor a tanulók a végtagok mozgását a gyakorolt úszástechnikára jellemző módon összehangolják, mozgásuk kezd gazdaságossá, harmonikussá válni. (Különböző csúsztatások, folyamatos úszások.)
4. A legnehezebb, minőségi ugrást jelentő nélkülözhetetlen tudásplató a levegővétel elsajátítása. Jóllehet **negyedik** helyen szerepel a rendszerben, a tanulás minden szintjén feladatként jelen kell legyen a gyakorlásban, még akkor is, ha csak próbálkozás lesz az eredménye. A már elért mozgásszabályozás szintről rendszerint visszaveti a gyerekeket. A levegővétel szándékára szinte kivétel nélkül, dekoordinálttá válik a már biztosnak hitt mozgásuk, akár siklásról, akár az úszás bármelyik addig tanult fokozatáról van szó. A tananyagban való továbbhaladásnak nem feltétlen kritériuma az, hogy az adott fokon végre tudjon hajtani levegővételt a tanuló (pl. siklás levegővétellel), viszont ha folyamatos úszás a cél, akkor már abszolút feladattá válik.
5. A végső minőségi szint a mozgássor harmonikus összerendezése - levegővétellel. Ez a plató igen szélesen értelmezhető, hiszen a versenyzők minőségét jellemző szintig terjed.

**Az úszás tanítását** rendszerint egy, vagy egyszerre két úszásnem párhuzamos feldolgozásával oldhatjuk meg. Általában a stabilabb vízfekvést, biztonságot adó mellúszással kezdik az oktatást. Újabban egyre többen vannak akik - a szabad levegővétel lehetőségének tényével indokolva - a hátúszást tartják a gyorsabban és hasznosabban elsajátítható úszásnemnek. Párosításban a mell-, hátúszást ajánljuk párhuzamosan tanítani, mivel előnyösen kiegészítik egymást. A gyors-, hátúszás egyidejű oktatását is indokolhatja a hasonló végtagmozgás (keresztezett ciklikus), de a gyorsúszás levegővételének mennyiségi elégtelensége gyors elfáradást eredményez a tanulásban. Maga az úszásnem választás erősen befolyásolja, meghatározza a parton történő előkészítő- és célgyakorlatok megválasztását.

A különböző úszásmódok tanítási menetéhez széles szakirodalmi repertoár áll rendelkezésre, ha valaki módszertani segítséget akar. Ezért a tanítás gyakorlatokra lebontott módszertanával jelen segédkönyv nem foglalkozik. Fontosnak látszik viszont az, hogy az egyes úszástechnikák során megjelenő lényegi jellemzőkre, általános hibákra azok javítására legyen utaló segítség.

### 3.3.1 Mellúszás

A mellúszás talán a legnehezebb úszásnem. Az oka egyszerű. A kezdő úszó, elsősorban a hosszabb idejű levegővétel szükségletből fakadóan, és a kar-lábmunka összehangolásának, az időzítések ritmikái és dinamikai bonyolultsága miatt nehezen tanulja meg az ideális mozgásformát. Mondhatjuk azt, hogy a tanulási folyamatban több mellúszó technikai modell épül egymásra a végleges versenytechnika kialakulásáig. Kezdőszinten elfogadható tudás mellett megjelenő általános hibák és javításuk:

#### 3.3.1.1 A kar és lábmunka hibái

| <u>Hiba</u>  | <u>Hibajavítás</u>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- A csukló hátrahajlik, vagyis a kézfej nem fordul a húzás irányába a húzás során (nem fog vizet).</li><li>- A kézfej nem fordul merőlegesen a vízre, hanem laposan azt mintegy simogatja.</li><li>- Húzás nagyon széles pályán, a kezek egymástól távol szűk mozgás után lökődnek előre.</li><li>- Nagyon hosszú a húzás, a kéz a vállvonalakon túl fejezi be a munkáját, "orra esik" az úszó.</li><li>- Nagyon magas, a vízből szinte kiemelt könyökkel húz a tanuló</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Akarja a tanuló tenyerével megérinteni a kéztővét húzás közben.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Húzás előtt érintse össze befordítva a kézhátát a tanuló, és onnan kezdje a mozgást.</li><li>- Vezesse a könyök a mozgást, a hüvelykujjak töve érintse a mellbimbókat, hegyük érjen össze a beforgatás végén.</li><li>- Rövid húzás után a vállakat kell megérintenie elől a tanulónak az előretolás előtt.</li><li>- Az előretolás előtt, a beforgatással érintse enyhén meg a felhúzott térdeit az úszó. A húzás végén könyökével érintse meg az oldalát.</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Nyitott lábakkal húzza fel a térdét, sarokkal akarjon lerúgni.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Zárt térdekkkel, lefeszített lábfejjel, "spiccelve" rúg le a tanuló.</li><li>- A felhúzás után térdei nem nyílnak eléggé szét a lerúgáshoz.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Igyekezzen a víz színén hátrarúgni a lábzáráshoz, sok úszás alacsony-kis vízben, ami kényszeríti a lapos haladásra.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- A lerúgás nem határozott, gyors mozdulat.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Számolás, ütemezés, a végrehajtás segítésére.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- A láb felhúzása a far magas kiemelésével jár.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Alacsony vízben úszás, a térdeket kevésbé engedjük felhúzni.</li></ul>  |

#### 3.3.1.2 A mozgásrészek összehangolásában jelentkező hibák

- Egy időben történő párhuzamos kar-láb munka.
- Aszimmetrikus mozgásvégrehajtás (valamelyik testoldali végtagok nagyobb pályán mozognak).
- A levegővétel rossz ütemben történő végrehajtása.
- Levegővétel visszatartása utáni kapkodás.
- A mozgás lassítása a végrehajtás során, csúsztatás, késleltetési feladatok.
- Meghatározott pontokon a végtagok összeérintése, valamint tudatos mozgásút rövidítéssel.

- Csúsztatás, levegővétel a karmunkához és a lábmunkához igazítva.

- Minden tempóra levegővétel, az oxigénadósság elkerülése érdekében.

### 3.3.2 Hátúszás

A leggyorsabban és legkönnyebben elsajátítható úszásnem. A gyerekeknek kicsi a fajsúlyuk, ezért könnyen fennmaradnak a vízben, ha nem esnek pánikba a szokatlan testhelyzettől. Ha rájönnek arra, hogy kevés mozgással tudnak haladni, és csak a szájukat kell kitartani a vízből ahhoz, hogy állandóan tudjanak levegőt venni, akkor ideális „menekülő” úszássá is válik a hátúszás, a mélyvízben való bármilyen úszásnem tanulása során. Vannak azonban általánosan előforduló, oktatás-menetet hátráltató nehézségek:

- A tanulók megijednek általában a "hátradőlés vízben" gyakorlatnál, amikor az arcukat hátulról előrefelé éri a víz.
  - Először zavart okoz a „lábra állás” megszokottól eltérő végrehajtási módja.
- A hátúszás során a szokatlan testhelyzettől talán kissé jobban félnek a gyerekek (annak ellenére, hogy a feltételeik itt a legjobbak a levegővételhez) és kialakul bennük egy viszonylag merev izomtónus, ami reflexszerűvé válik, és elég hosszú ideig eltarthat. A nehézségekre számítani kell, de a gyakorlás előrehaladásával fokozatosan leépülnek a hátramozdító reflexek. Általánosan előforduló hibák és javításuk:

#### Hiba

- A karmozgás merev vállakkal történik, nem nyúlik hátra a vízfogáshoz a kar.
- A tanulók a sikláshoz nem teszik eléggé hátra karjukat, így "vállszöges" a háton helyzet - nagyon mélyre süllyednek a vízben, ami még több járulékos hiba megjelenését vonja maga után.
- A tanuló csípője hajlított, mintegy "beleül" a vízbe.
- A lábtempó „kihagy”.
- A karmunka "hajólapátszerű" nyújtott karú lehúzása.
- A kézfejek nem forognak a vízfogás és a szabadítás helyzetében.
- A levegővétel nem történik meg a biztos vízben fekvés ellenére.

#### Hibajavítás

- A vállöv célirányos lazításával és a karmunka végzése során a nagyobb testelfordulás megkövetelésével.
- Meghatározzuk, hogy a karoknak - a fej természetes tartása mellett - a füleket érní kell. Esetleg, ha ez nem elég, akkor a fej nagyobb hátra hajlítását kérjük, erősebb csukló előrehajlítás mellett.
- A fej erősebb hátrahajlításával és a csípő tudatos kiemelési feladatával.
- Fölpörgetett lábmunkával és háton csúsztatási feladatokkal.
- Húzás a vízfelszínhez közelebb, a testtől távolabb.
- Túlkompenzált feladat jelöléssel (pl. épp ellentétesen, szabadítás a kisujjal- vízfogás befelé fordítás után, hüvelykujjal).
- Nagyobb asszisztálás mellett, szóbeli utasításra végrehajtott levegőcsere, addig, amíg a tanuló félelme tart.

### 3.3.3 Gyorsúszás

A vízilabdázó jellegzetes úszásmódja, ami azért lényegesen eltér az úszóversenyeken alkalmazott sportági technikától. Korábban említettük, hogy lényeges, technikában megjelenő különbségként jelentkezik az emeltebb könyök, emeltebb - kitett fejhelyzet kétoldali levegővétellel, a rövidebb és hosszabb húzások játéksituációnak megfelelő tudatos változtatása, a kar-lábmunka kiterjedésének-, ritmusának-, arányainak változtatni képessége, a test-test melletti úszás ideális technikát bontó megjelenése, ami sokszor erősebb hullámzások között, zavart légvétel mellett történik. Jellemző lesz az állandó irányváltoztató haladás, a

vízszintes és függőleges irányt váltó testhelyzet, a fékezések-gyorsítások szüksége – a mozgásszerkezet lehetőleg legkisebb mértékű megbomlása nélkül.

*A gyorsúszás technikájának kezdeti tanulási szakaszában, ezekre a technikai eltérésekre nem lehet felkészülni. Ezért kezdetben, az ideális versenyző technika megtanulása a cél. A*

*„vízilabdázó úszástechnikája” majd kialakul később, a sportági profil gyakorlatának dominánssá válásával, a sportági edzések-versenyek adta célszerűségek rögzülésével. Természetesen az edző korrekciói, utasításai tudatosítják a technikaváltás szükségét annak ellenére, hogy lehet, ő volt az, aki az ideális gyorsúszó technikát tanította a kezdeteknél, és pillanatnyi utasításaival – elvileg - szembekerül korábbi szakszerű tanításával. Az igazán jó vízilabdázó könnyedén vált a különböző célszerű technikák között, és ha odafigyel és akarja, a leggazdaságosabb versenyző technikát is alkalmazza, hiszen a jó technikai úszásszínvonal jelentős oxigén megtakarítást is jelent számára, ami jól jön a mérkőzések vége felé. A gyorsúszás oktatása során mindig ügyeljünk arra, hogy mindkét oldalra gyakorolják a légvételt tanítványaink, még akkor is, ha az kényelmetlen számukra.*

A gyorsúszás alaptechnikájának tanulása során előforduló általános hibák, melyek a vízilabdázó számára is hátrányosak és javításuk szükséges:

### 3.3.3.1 A kar és lábmunka hibái

#### Hiba

- A tanuló "simogatja a vizet", nem húz. (Ejtett könyökű húzás.)
- Nyújtott karral ("malomkörzés-szerű") történő karmunka.
- A könyök nem emelkedik ki kellően, a kézfejnél hamarabb éri a vizet, ezzel növelve az ellenállást. (Ejtett könyökű előretolás.)
- A tanuló oldalt, mintegy "tölcsérszerűen", röviden húzza a vizet, "evezőlapát" szerűen.
- A comb nyílik a kallózás során, csak alszárból "rugdos" a tanuló.
- A lábfejek nem fordulnak befelé és "pipálnak".
- A lábmunka nem folyamatos - karmunkára, levegővételre kihagy.

#### Hibajavítás

- Erős csuklójajlításra ösztönzés, mélyebb és hosszabb lehúzási feladattal.
- Az előreszúrás mozgását, a homlok kézfejjel történő megérintésével indítani.
- A kézfej erőteljesebb befelé fordításával a könyök emelése. Olyan karmunka feladatmódosítással, amely során, a szabadítás pillanatától kezdve - a csukló erőteljes előrehajtásával - a kéz hát előretolásával a víz felszínén azt érintve történik alkarmunka - erőteljes lábmunka mellett.
- A fej erőteljesebb előrehajlítása mellett a húzás kezdő helyzetének jelzése asszisztálással. (A segítő tenyerébe történő érintéssel (elől, hátul a comb érintése a húzás befejezésekként.) Lassúbb mozgásvégrehajtásra törekvés.
- Nyújtott térdű lábmunka erőltetett felgyorsítása, laza lábfejjel.
- Lefeszített lábfejjel történő munka úgy, hogy a két lábfej egymás mellett történő elhaladása során az öregujjakkal érnük kell egymást. Szárazföldi gyakorlattal együtt.
- Igen erőteljes, fokozott lábmozgással, csúsztatással, levegővétel nélküli úszással, kiemelt feladatként kezelve.

### 3.3.3.2 Az úzás egészében, a koordinációban előforduló hibák



- A végtag mozgások a másik munkájának ideje alatt leállnak.  
- A lábak lógnak, a karmunka hatására, csak vonszolja azokat a tanuló.  
- A levegővétel nem oldalra fordulással, hanem fejemeléssel történik.

- A kifújás és a levegővétel is a víz fölött történik - hamar jelentkezik a légszomj.

- A tanuló nagyon billeg (szinte a hátra fordulva veszi a levegőt).

- Sok, egyre kevesebb holtidejű csúsztatással. (Magas-, vegyes tartású.)

- Tudatos odafigyeléssel, sok csúsztatással, erőteljesebb kallózással.

- Lábmunka, egyik kar magas-tartásban (levegővétel oldalával ellentétes oldali), levegővétel elfordulással, füllel, a magas-tartásban levő kar érintése a fejfördítéssel. Csúsztatás egykaros lehúzással.

- A levegő erőteljes vízbe fújása (asszisztálás mellett) után, a fejfördítéssel rövid, erőteljes beszívás feladata.

- Légvétel nélküli úszás minél hosszabb távon, technikára ügyelve. Sok úszás erőteljesen - kitett fejjel.

### 3.3.4 Pillangóúszás

A pillangóúszás a legnehezebb úszásnem. A vízilabdázó számára elsősorban erőfejlesztő hatása miatt fontos. Tekinthető kiegészítő tevékenységnek is a gyakorlása, ami a robbanékony nagyobb- és gyorsan felszabadított erő kifejtések megtanulását segíti a vízben. A kezdők számára azért nehéz a megtanulása mert erős vállöv kell a kartempó végrehajtásában ahhoz, hogy a test eléggé ki tudjon emelkedni a vízből, miközben a sajátos delfinmozgás ritmikai finomságát nagyon nehéz kapcsolni, összerendezni harmonikus egységgé. Utoljára tanítjuk az úszásnemek közül, de kezdőknek célszerűbb először - a vízilabdázó számára amúgy is hasznosabb - mell lábtempóval oktatni. A mell lábmunka dinamizmusa könnyíti a vállak terhelésén és a vízből kiemelkedést is jobban segíti. Később, vízilabdázó versenyző korban a kapusmunka és a labdáért kiemelkedés előkészítő, rávezető gyakorlataként is szolgál ez a technikai változat. A klasszikus pillangóúszás technikája sok vízilabdázónál sajátos végrehajtási formában (sokszor karmunka kivárással formában, a dupla láb összehangolására) jelenik meg. A kallózó lábtempóval végzett technikai variáns is közkedvelt, aminek célja elsősorban speciális erő, koordináció-, vízi ügyességfejlesztés. Az edzés folyamatában természetes módon fejlődik, javul a végrehajtások technikája – az edző szóbeli hibajavításai elégségesek a hibák javításának módjaként.

### 3.3.5 Helyben úszás (taposás)

Két változata használatos a helyben úszásnak.

Az egyik az eddig tanultak alapján igen egyszerű, mert nem más, mint egy függőleges helyzetben folyamatosan végzett mellúszás láb munkája, a kezek nem szabályos alaptechnikát jellemző kiegészítő mozgásának bekapcsolódásával. (A kezek vízszintesen, lapjával a vízre támaszkodva annak felhajtó erejét kihasználva végeznek, oldalirányú egyensúlyozó mozgást.) Ennek a technikai végrehajtásnak hátránya, hogy fárasztó. A párhuzamos lábmozgás következtében nincs stabil egyensúlyi helyzet, így a mozgás állandóan emelkedő-süllyedő jellegűvé válik.

A végrehajtás másik formája a jellemző vízilabdázó taposás. Emlékeztet a „bicikliző mozgásra” azt oldal rézsút irányba végezve. A két forma karmunkája lényegében megegyezik. Az utóbbi végrehajtási mód a javasolt – kisebb fáradtsággal folyamatos fennmaradást biztosít. A nagyobb biztonságot is az utóbbi végrehajtási mód jelenti! A taposás végzésének különleges technikai követelményei nincsenek, mégis előfordulnak olyan végrehajtási hibák,

amelyek ha rögzülnek komolyabb hátrányt jelenthetnek a későbbi sportpályafutás eredményességében. Javítandó hibák:

#### Hiba

- A lábfej folyamatosan lefeszített állapotban van, a taposó mozgás végzése során.

- A lábfej laza mozgásának kihangsúlyozása, a „lefelé rúgó” fázisban a térdnyújtás végi talpi flexió kihangsúlyozása.

- Szűk, haránt irányú lábmunka.

- Eldőlés taposás közben valamelyik oldal irányba, – általában az erősebb láb, kéz irányába – esetleg labdával.

#### Hibajavítás

- Eldőlés taposás közben előre vagy hátra,

- A taposó terpesz oldal irányú tudatos növelése, különböző mértékű lábzárással kombinálva.

- Taposás a helyes testhelyzetre figyelve kétkezes támasszal, abból karkiemelések fokozatosan gyorsuló módon, szóbeli hibajavítás. Taposóterpesz növelése.

- A kéztámaszok távolságának ellentétes irányú növelése, a törzs-fej jó irányba tolása, szóbeli hibajavítás.

### **3.4. Technika - labdatechnika**

A magas szintű labdatechnika kialakítása rendkívül összetett feladat. Alapja a szárazföldön megszerzett labdás ügyesség. Ezért van óriási szerepe a kiegészítő edzések során végzett egy és kétkezes dobó-elkapó feladatoknak, labdával végzett játékoknak, kondicionálás szinten megjelenő dobás gyakorlatoknak. Ne sajnáljuk rá az időt. Minden alkalmat meg kell ragadni arra, hogy a gyerekek sokat dobjanak (akár kavicsdobást is célba-távolságra a vízpartokon). A lényeg az, hogy minél többet „ügyeskedjenek” a labdával.

A lányok különösen sok odafigyelést igényelnek a dobásgyakorlatok területén, mert nekik valahogy nehezőkre esik a dobómozgás helyes technikai elsajátítása. Napjaink mozgásszegény életében azonban, egyre több fiú is külön foglalkozást igényel a megfelelő labdás ügyesség kialakulásához.

*Nagyon fontos vízben a helyes dobótechnika néhány kritériumának szigorú megkövetelése.* Így a kapura lövéshez, hosszabb erőteljesebb dobáshoz jól felhúzott térdekkkel indulva, lehetőleg mindig magasra kiemelkedve a vízből, kezdjen hozzá a tanítvány. A dobáshoz felkészített labda a fejtető vonala felett legyen 15-20 cm-rel, hátranyújtott, kissé hajlított könyökű kartartással, hátrahajlított kézfej tenyerén tartva a labdát. A felsőtest erősen elfordított helyzetben. Innen induljon a dobás. A lábak lefelé-befelé induló erőteljes mozgásával emelkedjen ki minél magasabbra a test, folytatva a csípő-törzs-mell-váll-felkar-alkar-kézfej-ujjak egymást követő szigorú sorrendiségű előreccsapódásával. Így jön létre az az ideális, dinamikus erőt átadó kinetikus lánc, amely kialakítva, létrehozza azt a hatékony, erős és gyors dobáshoz szükséges ívhelyzetet, ami az impulzusátadás biomechanikailag legkedvezőbb feltételét jelenti.

*Csak a jó technika kialakulása után lehet dobásvariánsokban, másfajta dobástechnikák elsajátításában gondolkodni.*

Általános elv a technika kifejlesztésére vonatkozóan, hogy a transzfer hatások kihasználása és a célszerű eredményesség érdekében minden elemet mindkét kézzel gyakoroltatni szükséges. A „kétkezes” technika legyen magas szintre fejlesztve, ezzel is növelve a versenyzőnk eredményes befejezési lehetőségeinek tárházát.

*A lövések tanítása párhuzamosan történjen a kapus védelem elemzésével, mint a jó döntést meghatározó ok-okozati alapú összefüggésrendszer. A hatékony befejezés választás, alkalmazás*

érdekében a mezőnyjátékosnak tudnia kell, hogy adott szituációban milyen észlelési, védési lehetősége van a kapusnak, hogyan járhat túl az eszén.

**A mozgáskoordináció fejlesztésének, a technikatanulásnak virágkora 12-13 éves korig tart.** Ezért eddig az életkorig szinte minden alapvető technikai elem elsajátításának meg kell történnie. Az edzőnek súlyozottan gyakoroltatni, ha kell, feladathelyzetekbe ágyazva ugyanazt a mozdulatot számtalan formában ismételtetni kell, a tökéletes végrehajtás, elsajátítás szintjéig. A feladat nem csak a labdával végzett gyakorlatokra, hanem minden egyéb technikai játékelem tanítására is vonatkozik. A fizikális képességek, a taktikai ismeretek, a versenytapasztalatok megszerzése pótolható későbbi korcsoportokban, de aki 13-14 éves koráig nem lesz ügyes, az már nem tudja behozni a kialakult deficitjét, más stratégiai utat kell keresni eredményessége érdekében, ha az alkata egyáltalán ad rá esélyt.

Arra is érdemes figyelni, hogy a tanításra kerülő technikai elemek az átadás-gyakorlás során egymást erősítő kontextusban, rendszerben legyenek. Azaz a mozgásszerkezetileg hasonló, azonos dinamikai, ritmikai feltételeket igénylő technikák csoportjai egy időben, egymást követő módon, tematikusan egymásra épülve kerüljenek tanításra (összefüggő, egységes gondolati kapcsolatot tartalmazó szöveg-, mozgásos cselekvéssor-, tanítási anyag).

A tudatosságra törekvés és a rendszeres ismétlés elvét is szigorúan be kell tartani.

*Az edző alapvető feladata a folyamatos verbális és jó demonstráción alapuló türelmes hibajavítás.* A rossz mozgáskép minta (akár az edző nem megfelelő képzettségének következtében is) bemutatása minden szóbeli jó információ értékét lerontja, a **vizualitáson** alapuló tanulás elsődlegessége miatt. Ezért rossz mozgásmintát sose mutassunk be, igyekezzünk csak a tökéletes „kell” értéket demonstrálni, és a jó végrehajtást rendszeresen gyakoroltatni a teljes rögzülésig.

A vizuális ismeretszerzés minden motoros tanulás első fázisa. A mozgástanulás külső szabályozási körére, az érzékszervekre, jelen esetben elsősorban a látásra támaszkodik a tanítás. A helyes és elvárt mozgásminta, mozgáskép rendszeresen visszatérő bemutatásával-bemutattatásával a pontos szakszerű belső „kell” érték-, minta kialakítása, amit másolni akar, amihez igazodik a tanuló a tanulási folyamat belső megélése során ezért is kiemelt fontosságú.

*A képzés során nagyon fontos a megfelelő labda-, szer méret, szer súly igazítása, a vízilabdázást tanuló gyerekek fizikális képességeihez, alkati sajátosságaikhoz, testméreteikhez.*

Az életkornak megfelelő sportszerek alkalmazása jelentősen meggyorsítja a tanulási folyamatot, és erősen csökkenti a nem megfelelő sportszer használata következtében kialakuló és rögzülő generális és kisebb technikai hibák automatizálódását. Gondatlanságból, hanyagságból, esetleg „spórolásból” ne forduljon elő, hogy a gyerekek képzése torz irányba kanyarodjon.

Az **egyéni képzés** alkalmazása az egyéni támadó és védekezési technika tanításában, a játékos posztok szerinti speciális képzésben, kiválasztásban elengedhetetlen fejlesztési eszköz, amit tudatosan és módszeresen alkalmazni kell.

### 3.5. Stratégia, taktika

A vízilabdázás játékszínvonalára elsősorban a stratégiai, taktikai gondolkodás minőségének függvénye. Fogalmilag a stratégia és taktika között jelentős különbség van.

A **stratégia**, a mérkőzés kezdetéig tartó mindennemű felkészülés, és játékszervezés elméleti tervezése, az elmélethez igazított mozgás-, és cselekvési programok gyakorlása a mérkőzés megnyerése érdekében.

A **taktika**, a stratégiai terv tényleges megvalósulása a mérkőzés folyamatában, az ellenféllel szembeni harc dinamikus változtatásokat, gyors döntéseket kikényszerítő viszonyrendszerében.

A **taktikai edzés** nem jelent mást, mint versenyszituációra értelmezett olyan legcélszerűbb mozgásprogram egységek, ésszerű cselekvési programok, cselekvési modellként szolgáló-általánosan használatos - sikeres megoldások tanulását, amit versenyek alkalmával az ellenfél

akcióira a sportoló, az eredményesség reményében maga számára előnyösen alkalmazhat. Ezek a begyakorolt cselekvésprogramok a várható események megelőzéseként vagy befolyásolásaként lehetnek az ellenfél cselekvéseit megelőző vagy elhárító típusúak. Ezen az alapon beszélünk a támadás és védekezés taktikájáról.

*Ténylegesen a sportolók játékcselekvését meghatározó gondolkodási tevékenységről beszélünk a fogalmak kapcsán.* A gondolkodási folyamat minden szintje részt vesz az elkövetkező események mindennemű szabályozásában- vezérlésében, de kiemelt jelentőségű - a versenycél sikerességének alapjaként - a gondolkodás legmagasabb szintjeinek működési színvonala, mint az anticipálási-, integrálási-, kombinatív-, és döntési képességek minőségi megjelenése. Lényeg az, hogy a versenytevékenység során, a szemben álló taktikai egységek harca az ellenfelet állandóan alkalmazkodó programváltásra kényszeríti, ami az erre jobban felkészült versenyzőt előnyösebb helyzetbe hozza. A nagyobb és jobban begyakorolt taktikai repertoár, több pozitív döntésű mozgásos cselekvési programot eredményez, ezzel a győzelmi esélyek valószínűsége megnő. A gondolkodás minőségi megjelenését azonban meghatározza az agy oxigénnel és energiaforrásokkal való ellátottsága. Ezen feltételek biztosítása azonban szervezetünk más rendszereinek működési színvonalától függ. A fizikális és technikai felkészülés folyamatában az edző, szervek-, szervrendszerek működésének szabályozását, működési kapacitását változtatja meg sportolójában, a magasabb teljesítmény és versenyminőség elérése érdekében. Az erőnlét növelése, a technikai repertoártanulás, a célszerű cselekvés és magatartás szabályozás a taktikai cselekvések, elgondolások megvalósításának kiszolgálójaként, annak szükséges alapjaként funkcionálnak. Ebből fakadóan a taktikatanítás menetét az aktuális erőnlét-, technikai tudásszínvonal meghatározza.

A **taktikatanulás** tervezett folyamatát ezért az edzőnek, az egyén aktuális képzettsége általános színvonalához kell igazítani. Először „szabadjáték” során az egyéni taktikai elemek fejlesztésére kerüljön sor úgy, hogy bizonyos alapvető játérendszer sémában, a meghatározott játékos-poszt jellemzői szerint tanulják meg a gyerekek elfoglalni a helyüket a pályán, és bejátszani azt a játékteret, ami posztjuk szerinti mozgásterük. Ezen alapok lerakása után kerüljön sor, egyre bővülő módon a különböző támadó és védekező rendszerek tanítására párhuzamosan a több játékos kapcsolatát jelentő kiscsoportos (posztok összehangolása) és az egész csapat teljesítményét is programozó csapatrészt taktikai gyakorlásra.

A **játékszerek**, a taktikai elemek végrehajtása a csapat érdeke szerint lehet védekező vagy támadó szellemű függetlenül attól, hogy a játék alakulása során támadásban vagy védekezésben van éppen az együttes. A harcmodor megválasztását befolyásolja a két csapat-, a játékosok közötti tudásbeli-, kondicionális képességek közötti különbség, a játékidő-, pillanatnyi eredmény adta feltétel nyomása, esetleg bármilyen más ok. Példák a fogalmak értelmezésére.

**Defenzív** (védekező jellegű) a támadás akkor, amikor a támadó csapat a mindenáron történő labdabirtoklást, akár a góllövési szándék feladása árán is helyezi előtérbe. Pl. Két góllal vezet a csapat, van hátra 1 perc játékidő, és a játékosok az ellenfél térfelén úgy támadnak, hogy eszük ágában sincs gólhelyzetet kialakítani, a 30” (régebben 35”) támadási időt akarják csak kijátszani. Defenzív a védekezés akkor, ha védekező csapat a támadók góllövési esélyét a minimálisra akarják leszorítani, még azon az áron is, hogy a saját ellentámadási esélyük csökken. Pl. Zónavédekezés esetén a védőjátékosok posztkiosztással, mindig szembehelyezkednek a labdás emberrel minimálisra csökkentve a kapura lövés esélyét, csak a blokkolásra gondolnak, a labda összeszedésére, kontra lefordulásra nem. Az ellentámadás lassú, megfontolt, hogy időt az ellenfél visszarendeződésére. A csapat támadása is a védekezés biztonságát szolgálja.

**Offenzív** (támadó jellegű) a védekezés akkor /lefordulásra játszó/, amikor valamelyik területvédekezési rendszerben, a védők egy meghatározott csoportja nem a klasszikus lövővel szemben felálló, az blokkolni szándékozó játékos pozícióját veszik fel, hanem két támadó közé állással, oldalról úszással támadják a labdás embert, csak zavarják a kapura lövésben, bízva kapusuk jó teljesítményében, a lefordulás, a leúszás lehetőségére koncentrálnak. Offenzív a

támadás akkor, ha a góllövés érdekében a vállalhatónál kisebb esély vállalása is megtörténik, miközben ezért a lehetőségért a védekezés racionalitását is feladja a támadó csapat. Minél előbb be karja fejezni a támadásokat, akár a támadás-védekezés idői és esemény arányainak felbomlása árán is. Pl. A magyar csapatokra jellemző az erőltetett lefordulásos játék, amit még 6:5 – ös létszámfölényes helyzetben is be akarnak fejezni, nem törődve a lemaradó szabad védő kontratámadás előnyével, kihagyott helyzet esetén.

A stratégia, taktika tanításában többféle szempont alapján érdemes meghatározni a képzési irányt. *Kiemelten javasolható döntési elv az, hogy ellentétben a „kész csapatok” taktikát meghatározó gondolkodásával, a fiatalok szintjén, „nem a minden áron való győzelem” a stratégiai, taktikai cselekvést szabályozó döntő szempont.* A képzés sportpályafutásra felkészítő szakaszában, akkor is meg kell célozni egy stratégiai-taktikai elem elsajátításának, begyakoroltatásának, alkalmazásának feladatát, ha a tanítványok pillanatnyi felkészültségi színje ezt nem indokolja. Vagyis a stratégiai-taktikai feladat a csapat, az egyén számára mutatkozó nehézsége, egyben húzóerővé kell váljon, a még magasabb tudásszintek eléréseért - még kisebb kudarcok, pillanatnyi vereségek árán is.

A tanítványokat módszeresen, döntési kényszerhelyzetekbe kell hozni annak érdekében, hogy kialakuljon a nagy sportfeladatok megnyeréséhez szükséges döntési képességük, önálló magas szintű és kreatív taktikai cselekvésük. Természetesen, a kifejtettek ellenére érvényben maradnak a taktika megválasztását befolyásoló elvi tényezők, amit figyelembe kell venni (játékosok fizikai alkata, erőnléte lefordulásokhoz-, páros küzdelmekhez-, mérkőzéstérheléshez, technikai-, már meglévő taktikai tudása, pályaméret, víz hőfok, mérkőzés jellege, a mérkőzés időpontja, időjárás stb.).

A tanulás során két jellemző tanulási stratégiát figyelhetünk meg a gyerekeknél. Az egyik esetben viszonylag kevés a végrehajtási kísérlet, de a tanuló többet elemzi, részekre bontottan felépíti a mozgását - mit rontott el, mit csinált jól. Szemmel láthatóan a kísérletek végrehajtásában erős az agykérgi kontrol, szabályozottság, a gondolati vezérlés még a sikeresség szakaszában is. Ez a **parciális tanulási** stratégia. A másik esetben sok a végrehajtási kísérlet, látszólag nem képes ellenőrizni mozgás közben a végrehajtás szabályozását, az agykérgi kontrol, gondolati vezérlés inkább kísérlet előtt, és a sikertelenség utáni indulatos kitörések közben, főleg verbális formában jelentkeznek. A jó végrehajtáshoz véletlenszerűen, de egyre gyakoribb előfordulással jut el. Hosszabb idő után képes kontrolálni mozgását, de nem olyan mélységben, mint parciálisan tanuló társa. Ez a **globális tanulási** stratégia. Míg a parciálisan tanuló gyerek inkább a „zárt készség” típusú /programvezérelt, azonos programot minél magasabb minőségben bemutatni akaró/ sportágakban (torna, műkorcsolya, „atlétika”), addig a globálisan tanuló ifjú inkább a „nyílt készség” típusú /döntés, feladathelyzet megoldás orientált/ sportágakban (sportjátékok, küzdősportok) lesz tehetségesnek számító versenyző jelölt. Az az edző, aki ezt a törvényszerűséget nem veszi észre, és a gyerek lelkialkatával ellentétesen tanít - a parciálisan tanulóval nem elemez, nem részletezi a részhibákat, sikertelenségi okokat, a globálisan tanulóval túl sokat akar részletbemenően elemezni, aprónak látszó hibákkal bíbelődni – az rossz úton jár és valószínűleg sikertelen is lesz. A gyerek tanulási stratégiájához kell igazítani a tanítási gyakorlat stratégiáját is.

Fontos, hogy a gyerekek ne parciális, egy-egy szűken megjelenő résztaktikai megoldás elemzésében vesszenek el, hanem legyenek tisztában a globálisan kezelt különböző játék-, támadási-védekezési rendszerek alapelveivel, cselekvési moduljainak rájuk tartozó megoldásaival. Egyébként hagyjuk őket önállóan játszani, dönteni, hibákat elkövetni - amit aztán gondolkodásra készítve meg lehet beszélni - általában véve minél többet tapasztalni. Az apró részletek kiiskolázása, elsajátítása ráér későbbi képzési szakaszokban.

**Alapvetően fontos az, hogy ne az edző folytassa „sportolói pályafutását” eszközként használva a gyerekeket céljai érdekében mindig nyeresre koncentrálva, hanem tanítsa a**

**taktikát, ő akarja szolgálni a gyerekek minél magasabb szintre fejlődését, hiszen ő van a tanítványokért és nem fordítva!**

A tanításban az is fontos szempont, hogy *a támadás-védekezés szerves egységében gondolkodva*, mindig a támadásban való továbblépés elsőbbségét biztosítva történjen a tudásfejlesztés. Ezen az úton, a játékélmény folyamatossága teremthető meg, sorozatosan újabb sikerekhez juttatva a tanítványokat.

A **tananyag kibontás során fogalmi meghatározást jelentő**, egyben tartalmi háttérrel takaró **szám**, illetve **számarányjelzések** fordulnak elő, egy-egy támadási-védekezési helyzet jellemzőjeként. Ezek a jelzések többutalásúak.

*Először*, rendezetlen támadás-védekezés esetén a támadó-védő játékosok célirányba mozgását jelzik a térben, a *ténylegesen várható gólhelyzet alakulása szempontjából* fontos szereplők viszonyhelyzetének kiemelésével a teljes pályán levő játékos létszámból, a kialakult létszámviszonyokat érzékeltetve (pl. 3:2-es megúszás, vagy 4:3-as hátrány helyzet kialakulása, a nem bírói ítélettel létrejött létszámfölényes helyzetben).

*Másodszor*, létszámeqyenlőség, vagy már felállt védelem esetén, a *tényleges gólhelyzetet előkészítő-hárító*, illetve a támadás befejezésben közvetlenül érintett labda körüli ígertes pozícióban levő, akcióban résztvevő támadó-védő játékos viszonyt mutatják (pl. csapatrészt taktikai megoldásként 2:2 elleni játék, 5:5 elleni játék alakul ki).

*Harmadszor*, a helytartást mutató támadási-védekezési rendszerek fajtájára, felállási rendjére utal úgy, hogy az elnevezések a játékosok térben elfoglalt helyezkedését mutatja, mindig a saját kapujuk felől értelmezve, és a játéktéren elfoglalt helyzetükre viszonyítva. (Pl. 4:2 –es felállás támadásban – a két középcsatárral való játékhelyzetre utal; a 3:1:2 –es területvédelem / M zóna / jelzi, hogy három védőjátékos helyezkedik egyvonalban a saját kapujához közelebb, egy védő az ellenfél középcsatára elé behúzódva zavar, és kettő társuk előttük szintén egyvonalban, vagy a támadókkal szembe állással, vagy támadók közé állással akadályozzák a hátsó sorban levő átlövőket a játékszervezésben, illetve a kapura lövésben.)

*Negyedszer*, az egy-egy játékos térben elfoglalt helyének jelölése felállt támadás-védekezés viszonylatban 1-6 számozással - támadástól-védekezéstől függetlenül - mindig a támadók szempontjából jobbszélről kezdve és értelmezve a jelzett pozíció számozását. (Pl. 1-es pozíció a jobbszélső illetve a vele szemben elhelyezkedő védőjátékos térben elfoglalt helyzetére utal. Az 5 –ös pozíció vagy a balszélső és vele szemben álló védője térben elfoglalt helyzetére, vagy két középcsatáros /4:2 –es/ támadás szerkezetben felállás esetén a kapus szempontjából jobb kapufánál elhelyezkedő csatár-védő helyezkedésére utal.)

A példákbl látszik, hogy a fogalom flexibilisen értelmezett kezelésére szükség van, ezért már a játékos pályafutásának korai szakaszában tanítani kell, hogy a későbbiekben reflexszerűen működjön.

A taktika tanításában is fontos az, hogy minden egyes játékelemre vonatkoztatva kerüljenek megfogalmazásra azok a fő döntő motívumok, amelyek mintegy *céltartó kritérium normaként működve megadják a képzéskör tartalmi bázisát*, egyben szabályozzák a megszerzett tudásszint értékelésének egyalapúságát, objektív kezelését. A taktikai cselekvés minőségének pontos megítélésében azonban nehezíti a véleményformálást az, hogy mivel zömmel közösségi tevékenységről van szó, az egyén direkt feltárulkozó hibája gyakran egy társ megelőző hibás cselekvésének következménye. Ezért *a versenyző-, a csapatrészt-, a csapat taktikai hibái csak globális eseménysor elemzés alapján ítéltethők meg*, feltárva a tényleges zavarforrást a szerkezet működésében, esetleg személyhez köthető parciális jellegű hibaforrást.

*A hibajavítás érdekében módszertanilag javasolt levezetni az ok-okozati viszonyokat, esetleg újrajátszva a történeteket pontos esemény beállítással, a folyamaton keresztül tanítva a helyes megoldások kiépülését.*

A fiatal korosztályok személyiség jellemzőiből fakadóan hatékony módszer lehet a csapat demonstrációra és „titkolózásra” alapuló oktatás is. Növeli a csapaton belüli kohéziós erőt, az

összetartozás érzését egyben a „közös titoknak” az izgalma növeli a figyelmi koncentrációt és a hosszabb távú memóriába tárolás motivációját.

### ***Alapelvek a támadó taktika oktatásához***

#### **1. Rendezetlen védelem elleni támadás**

Az ellentámadás első szakasza mindig rendezetlen védelem ellen történik. Pontosan ebből a tényből fakadóan igen erős a helyzet adta lehetőségek meghatározó jellege. A szituáció adta direkt gólszerzési megoldás prognosztizálható játékmegoldása, éppen ezért elsőbbséget élvez minden előre megbeszélt stratégiai szempontnál. Sok függ attól, hogy a támadás indítására kapusvédelem, szerelés, támadók labdavesztése vagy játékvezetői ítélet után van lehetőség.

Általában az adott viszonyrendszer egy meghatározott idői, tér bejátszhatósági és kihasználhatósági helyzetet teremt. A kialakult, kellően még nem átlátható helyzet a versenyzőtől gyors döntést, ennek függvényében megjelenő szabályozott cselekvést követel, ami meglehetősen erős önállóságot feltételez. Az edző segítő tevékenysége, elsősorban az akció alatti tájékoztató jellegű információnyújtást és utólagos helyzetelemzésen alapuló értékelést, jövőre vonatkozó tanítást jelent.

Általános alapelveként azért megfogalmazható néhány szempont. Így:

- A támadásindítás első szándékában keresni kell a közvetlen gólhelyzetben lévő támadó játékost,
- Több játékos indulása lefordulása esetén, az indítást végző kapus-, versenyző, labdamegjátszásával tudatosan válassza a csapat támadása szempontjából veszélytelenebb játékosoldalt szélén haladó, helyezkedő játékosokat (általában a jobbszélen felúszó lassúbb balkezes vagy jobbkezes versenyzőket), és a kapáslövésre alkalmas oldalon felúszó támadó, labdanélküli felúszásából származó helyzeti előnyét kihasználva a kapott átadásból fejezze be a támadást.
- A kialakult akciót, második hullámban érkező, támadás befejezésben gondolkodó társak kövessék – az elsőszándékú sikertelen befejezési kísérlet kiegészéseként.
- Az ellentámadás lehetőségére gondolva, azt mintegy előkészítve a védekezési feladat helyzetfüggő, csapatszinten működő, tudatos megszervezése történjen meg.
- Létszámfölényes leúszások esetén, alakuljon ki a támadó-védőaránynak megfelelő téri helyezkedés, tagolódás.
- A kapura lövést megelőző befejezési fázisban, bármilyen szituációban történik a kapu elé érkezés, igyekezzenek a támadók kimozdítani a kapust stabil védő helyzetéből, a góllövés esélyét növelve.

#### **2. Felállt védelem elleni támadás**

Három fontos alapelvet érdemes megfontolni.

- a.) Gólhelyzet csak úgy alakul ki, ha a támadók valamelyike tiszta, zavartalan lövő helyzetbe kerül, vagy a labda körüli viszonyrendszerben a támadók létszámfölényes helyzetbe kerülnek.
- b.) A támadó, eredményes játéka érdekében, a gólhelyzetbe kerüléséhez igyekezzen a lövő karja felőli oldalát szabaddá tenni, távolabb helyezni a védőtől, és társai is akarják ezt a pozíció előnyt megjátszani.
- c.) Gólhelyzet a támadók összmunkája nélkül nem jön létre.

Az elvárt *összmunka*, erősen absztrahálva a lényegét, két úton valósulhat meg.

- Vagy a labdának kell olyan gyorsan mozognia, hogy a védőjátékosok, a kapus helyezkedő cselekvése lemaradjon róla, így a nem egészen szorosan fedezett támadó a szükséges lövő helyzethez, térhez jusson,
- vagy a támadóknak kell tervszerűen összehangolt úszómozgással, térváltásokkal kialakítani a szükséges szabad lövő illetve labda körüli létszámfölényes helyzetet.

Mindkét megoldás sok gyakorlást, aprólékos tempó, ritmus, technikaelem alkalmazási, gondolkodási tartalom-, sebesség-, kommunikáció összehangolási feladatot jelent a tanítvány, edző számára.

Az ellenfél kapu előterében történő támadás során, a *középcsatár* helyezkedése az egyik legfontosabb kérdés. Feladata nem szűkülhet le az öncélú támadás befejezés szándékára. Fontos a társaknak való lövő-, és térbeli előnyös helyzet előkészítés. Helyezkedése meghatározó orientációként szolgál a támadás-befejezés mikéntjére vonatkozóan. Középhelyzetéből minden irányba elmozoghat, így alkalmassá válik súlypontképzések, szabadabb „lövő-csatornák”, létszámfölényes helyzetek kialakítására támadó társaival összhangban.

Tevékenysége tehát ne szűküljön le a saját támadás befejezési lehetőségek keresésére, hanem figyelje a védő-védők szándékát, cselekvéseit, akadályozza azok megvalósulását, ezt kövesse részéről a helyesen választott technikai elem célszerű alkalmazása.

*A középcsatár kiemelten kezelt, egyéni képzés jellegű felkészítése* elengedhetetlen a hatékony, korszerű vízilabdázás érdekében.

### ***Alapelvek a védekező taktika oktatásához***

#### 1. Általános alapelv:

- a.) jó helyezkedéssel, a támadók és a labda távoltartása a kapu előteréből,
- b.) a támadók kiszorítása a gólveszélyes területekről, a játéktér stratégiai pozícióinak gyorsabb elfoglalásával, megtartásával,
- c.) a kapura lövések, az ellenfél tervszerű összjátékának megakadályozása, zavarása,
- d.) a., b., c. szempontok sikertelensége esetén, a védekező taktika tudatos szervezésével, valamelyik pályaszektor szabadabb játékát, támadás befejezését engedi az ellenfélnek.

#### 2. Szoros emberfogás és alapelvei

- Speciális helyezkedéssel a védő, jellemzően az általa fogott *támadó és a labdát birtokló támadó társ közé helyezkedik*, fogástávolságba.
- A támadójátékos megakadályozása a labda átvételében, illetve a kapu felé fordulásban, ha már birtokolja a labdát.
- A szorosan fogott támadójátékos góllövésének megakadályozása mindenáron – akár a kiállítás árán is.

#### 3. Területvédekezés (zónavédekezés) és alapelvei

- Az egy-egy védőjátékosra eső védendő területen a *kapu és a támadójátékos közé helyezkedéssel*, a támadójátékos kiszorítása veszélytelen területre.
- Sáncolással, labdaszerzéssel a kapura lövés szervezett zavarása, szűkebb lövéscsatornába kényszerítése.
- A veszélyes középcsatár megjátszásának akadályozása, játékterének szűkítésével.
- A középcsatárt őrző védőn kívül minden védőjátékos nagyobb távolságra van az emberétől.

#### 4. Vegyes védekezési formák és alapelvei

A területvédekezés és a szoros emberfogás védekezési rendszerek jelennek meg a rájuk jellemző védekezési elvek alkalmazásával azonos időben a térben, vagy szerves egységben értelmezett módon, egymásból közvetlenül építkező tervezett idői egymásutánban.

Alapelvként fogadható tehát el, hogy minden játékos a kiosztott szerepe szerinti védekezési rendszernek megfelelő alapelvek, és szabályok alapján végezze aktuális védő tevékenységét. Így *egy időben kétfajta rendszer elvei érvényesülnek* harmonikus egységben a játéktéren.



## 5. Játékvezetői ítélettel létrejött emberelőny – emberhátrány

A sportág eredményességének meghatározó elemévé vált napjainkban az emberelőnyös és emberhátrányos játékhelyzetek megjátszása. Jelenleg (2004) egy-egy mérkőzésen 7-15 ilyen támadó vagy védekező periódus alakul ki, így értelemszerűen adott esetben több gól születik emberelőnyös szituációból, mint közvetlen akcióból. A játékelemeket érdemes minél előbb tanítani, de a sikeres tanulásának-tanításának megvannak a sajátos szempontú feltételei.

*Legfontosabb feltétel*, hogy az alapvető fizikai-, technikai színvonal birtokában legyenek a gyerekek, és a térlátásuk fejlettsége is érje el a szükséges szintet. Ennek az igénynek legkorábban 11 éves koruk körül felelnek meg, de az edzőnek figyelembe kell vennie az aktuális dobóerőt és pontosságot. A tanterv ennek a ténynek a figyelembe vételével javasolja a 2. korcsoport tananyagaként a 3:3 felállású emberelőny formációt. A gyerekek közelebb vannak a kapuhoz, jobban átlátják a teret is, aminek következtében pontosabbak lesznek az átadások, több esélye van a sikeres befejezésnek.

*Második alapvető feltétel* a sikeres elsajátítás érdekében, hogy a gyerekek rendelkezzenek az absztrahálás képességével, azaz tudjanak kombinációkban előregondolkodni. Ez olyan gondolati „előre cselekvési programokat” jelent, amelyek az adott játékszituációban benne vannak, de még nem történtek meg és majd adnak egy sikerrel kecsegtető, előre kalkulálható többlépéses tényleges cselekvésprogramot - ha a védők is az elképzelések szerinti válaszcselekvéseket lépik meg. Ennek a gondolkodásfejlődési szakasznak a megérési időpontja 12-13 év környékére esik. *Ebből következően a bonyolultabb taktikai feladatok elsajátíttatásával a 3. korcsoport előtt egyáltalán nem érdemes foglalkozni.*

A fejlődési determináltság tényei adják a törvényszerű képzési modellt, hogy először emberelőny-emberhátrány játékokban is az egyszerűbb, átlátható, *alapelveket tanító* megjátszási módokat, formációkat oktassuk, csak későbbi életkori szakaszban (4., 5. korcsoport) térjünk át a bonyolultabb variációkra, koreografált támadási, védekezési megoldások alkalmazására.

*Mint a taktika oktatásában általában, javasolt az emberelőny-emberhátrány megjátszását is dialektikus egységben felépíteni, az” építés”, azaz a támadás tanításának elsőbbségével.* Érdemes először kötött helykijelöléssel, adott pozíciónak megfelelő technikai repertoár alkalmazásának begyakoroltatásával kezdeni a képzési sort. A gyerekek tanulják meg minél gyorsabban elfoglalni a formációban kijelölt helyüket és szerezzenek magabiztosságot a szükséges labdakezelési módok és posztjukhoz kötött téri helyezkedések utáni eredményes kapura lövésben. Begyakorolt helyükről vegyék észre a helyzetben lévő társukat, a labda körüli létszámfölényes helyzetet, a labda felőli szabadon megjátszható kezét. Csak ennek a tudásszintnek az elsajátítása után tanítsuk a helyzet adta legközelebbi, és leggyorsabban elfoglalható, esetleg menet közben pozíciót cserélő támadó-védő posztnak megfelelő helyelfoglalást, és a személytől független, helynek megfelelő játékot, támadás befejezést. Következő lépésként alakítható csak ki az, hogy a játékos személyétől szinte függetlenül előre begyakorolt támadás-védekezés megoldási variációk többféle változata, befejezési módja kerüljön a csapat tudásrepertoárjába.

## 6. Egyéb stratégiai szintű felkészítés

*A gyerekeknek mindenfajta játék, versenyzés komoly pszichés stressz helyzetet jelent.* Izgalmukból és képzettségbeli hiányosságaikból fakadóan megoldásaikban sok hibás döntést hoznak, mindenfajta mozgáshibát követnek el. Félnek a bizonytalan helyzetekben várható kudarcától, aminek következtében újabb hibákat követnek el, ami esetleg gátlások kialakulásának szintjére generálódik. A támadások biztosnak látszó helyzeteiben, a „ziccer” helyzetek befejezésében éppen a látszólagos könnyűség okán, a kihagyott lehetőség többszörösen sokkoló

hatású a gyerekekre, ezért gyakran előfordul, hogy kezdenek menekülni az ilyen helyzetek elől, nem vállalva a gólhelyzetben való döntést, cselekvést.

*A pszichikai felkészítés egyik színtere a versenyzők biztos gólhelyzet-helyzetek elviselésére, uralására, megoldására irányuló felkészítése, a pszichikai erőnlét kialakítása.*

A vagány, sikeres, családi életükben kevésbé korlátozott gyerekekkel ritkábban fordul elő döntési határozatlanság. A „rossz, nehezen kezelhető, de eszes” gyerekek nyerik meg a mérkőzéseket, bírják el a nagy tét feszültségét. Keressük őket és vállaljuk a nehezebb pedagógiai munkát, az állandó kellemetlen szituációk, konfliktusok veszélyét. Esetükben a legfőbb oktatói feladat megtanítani őket arra, hogy egyéni törekvéseiket, érdekeiket a csapatcél-, érdek mögé helyezték, és megtanuljanak vállalásaikban, disztinváltni.

A gyengébb akaratú, szerény, visszahúzódó döntéstől menekülni igyekvő gyerekek fejlődése érdekében viszont, a vállalásba a döntési helyzetek kényszerítés segít, akár ugyanabba a szituációba többször belekényszerítő módon, nem foglalkozva az elhárító magatartással. Egy dolog azonban nagyon fontos a vállalást, döntést, mint értéket emeljük ki még azon az áron is, hogy a hibázás elkövetését súlytalanítjuk.

A két esetben ellenkező tanári-edzői magatartást, teljesítmény megítélést a gyerekek számára (főleg a korlátozott vagányok) magyarázzuk meg, akkor tolerálják. A csapat belső hierarchiájának fejlődése a későbbiek során úgyszintén kialakítja a vállalási, hibázási, egyéni mozgástér betöltési rangsort, bizonyos időleges egyensúlyi helyzeteket teremtve.

*A sportoló fiatal személyiség-, teljesítmény alakításának további fontos felkészítést érintő stratégiai kérdése a verseny-állóképesség kialakítása.*

A versenyzés a legintenzívebb tevékenység a sportolás során. A terhelés alakításában éppen ezért a gyerekek életkorától függően eltérő számú versenyre van szükség. Minél fiatalabb korcsoporttal van dolgunk, annál kevesebb legyen a versenyek száma. Fajtájukra nézve először jelenjenek meg az edzésversenyek. Céljuk a gyakorlás, szoktatás a versenyléghöz, a technika ellenőrzése versenyhelyzetben, meghatározott taktikai feladatok megoldása-begyakorlása, önbizalom erősítése, növelése. A cél megoldható egymás közötti edző által vezetett játékkal, hasonló erejű más csapatokkal kooperálásban, de hivatalos játékvezetők nélkül. Minden korcsoportban érdemes ezen az úton megkezdni a versenyhez szoktatást. Az egyéb versenyek és ellenőrző versenyek kövessék az edzésversenyeket a felkészítésben. Céljuk, a teljesítmény lemerése tényleges versenyszerű körülmények között, terhelés fokozása, verseny-állóképesség-, pszichés többletterhelés tanulása. Ezek a versengések már hivatalos verseny és játékszabályok szerinti rendezésben zajlanak, bajnoki-, torna rendszerben, vagy egy-egy kihívásos mérkőzés formájában. Tulajdonképpen a 2. és 3. korcsoportok versenyzéssel kapcsolatos elvárásai megállhatnának ezen a szinten.

*A felkészítési sort a főversenyek megjelenése zárja, aminek fő célja az eredmény, és csúcforma kialakítása kell hozzá. A 4. és 5. korcsoport szintjén szabadna csak találkozni vele. Addig a gyerekek számára formaidőzítés nélkül, az eredmények hajszolásának kizárásával, a felkészülés részeként kezelt versenyzés a javasolt. A túl korai eredményekre törő versenyeztetés, hamarabb oltja ki a versenyzési motívumokat és a gyerekek esetleg, idő előtt megunták a sportágat.*

*Külön kell foglalkozni a sportág számára hasznos versenyző típus nevelésével.*

Cél a magabiztos, határozottan cselekvő személyiség. Ehhez sok önállóságot, egyéni kezdeményezés lehetőségét kell biztosítani a gyerekeknek versenyzésük során. Egy viszonylag demokratikus pedagógiai stílusban „meccselve”, higgadtan, nyugodtan értékelve, elemezve-tanítva az eseményeket mérkőzés alatt és mérkőzés után, megvalósulhat a célunk. Fontos, hogy a gyerek önálló gondolkodása domborodjon ki, ne csak a győzni akaró edző eszközei legyenek. Ehhez javasolható az a versenyeztetési módszer is, hogy időnként előre megbeszélte módon teljes önállóságot biztosítunk a csapatnak, minden irányítás mellőzésével. Ekkor derül ki igazán, hogy mit sajátítottak el a gyerekek abból, amit tanítottunk nekik. Az extra punitív versenyző típust (minden hibát másra hárít) neveljük, de ne akarjuk teljesen megváltoztatni. Nehéz kezelni, de

nyerő ember, aki nem tud veszíteni, és vész helyzetben biztosan számíthatunk rá. Lehiggadva inkább jó megoldásai lesznek a csapat szempontjából, mint rosszak és a társak is megszokják érzelmi túlfűtöttségét.

### 3.6. Elméleti ismeretek

A pozitív személyiség fejlesztéséhez szükséges, a sportági érdekeknek megfelelő elméleti ismeretek oktatása. A tudás átadása csak látszólag könnyű feladat. Képzett, a sportágot magas szinten művelő sportoló, edző számára egyszerű feladat a szóbeli és egyéb információk, magyarázatok átalakítása mozgásos cselekvésekké. Komoly nevelői átgondolást, hosszútávon gondolkodni tudás képességét igényli az edzőtől azonban az, hogy az információk áramlása ne egyirányú legyen, hanem ténylegesen befogadja a gyerek a fontosnak minősített sportági tudáselemeket.

Ez a cél, a különböző életkori szakaszokban szintén más és más nevelői módszerek, stílus alkalmazását teszi szükségessé úgy, hogy gyakorlatilag külön kezelhető óraszámot nem kapott a képzési terület.

*A fiatal, 12 év alatti korosztály esetében az ismeretátadást követő tanulói mechanikus bevésés, szabályvisszamonddás, munkáltatás módszerével történő tanítás-tanulás a jó módszer.*

Nagyon fontos a verbális megfogalmazás és a bemutatás képe közötti szoros összhang.

*12 éves kor után egyre jellemzőbb módon a logikus összefüggésekben, a lényegi elemek szisztematikus, összegző kiemelésével operáló tanítás-tanulás lesz hatásos. Az ismeretátadásra-befogadásra alkalmas módszereknek ezért a gyermeki értelemre ható, gondolkodtató eljárások felelnek meg, úgymint a magyarázat, kauzalitást feltáró „előadás”, az elemző vita, szisztematikus megfigyelés, szakirányú sportági pszicho-motoros „kísérlet”. Minden korosztályban a demonstrálás, bemutatás, a minél több információ analízátor bevonása a tanulási folyamatba növeli a képzés hatékonyságát.*

Fontos módszertani kérdés, hogy az átadott ismeretek megértéséről, azonos gondolati képéről, elsajátításának mélységéről szerezzünk bizonyosságot, folyamatos beszélgetések, verbális és motoros számonkérések formájában. Mindezek közben ügyeljünk arra is, hogy a tanítványoknak legyen módja saját önálló vélemények, elképzelések kialakítására is, megőrizve kreatív gondolkodásukat, ne mechanikus végrehajtói legyenek az edzői elképzeléseknek, különben csak egy dolgot nem fognak tudni, minőségi versenyt nyerni.

## 4. Egyéni képzés

A felkészülés teljes folyamatában szükség van az egyéni képzés rendszerének gyakorlatára. Célja a különböző játékosok speciális sportági technikáinak, egyéni játékeladatainak, követelményeinek való megfelelés biztosítása. Ugyan gyakran mondják „született center”, de a valóságban az élsport szintű beválásért rengeteget kell dolgozni, egyénivé tenni a posztra jellemző sportági tudást, látásmódot. Tökéletes adottság sincs, ezért a testalkattól kezdve a speciális fizikumig módszeres építkezésre van szükség.

## 5. Csapatkialakítás, csapatépítés

A csapatkialakítás egy hosszabb folyamat eredménye. Az egyes posztokra megfelelő játékosok kiválasztása a fizikai képességek, úszástudás- és ritmus, mozgékonyság, kombinatív készség alapján történik, de ettől még nem alakul ki a „csapat”.

*A csapattá válás, az egy folyamatjellegű szocializáció, egy közösség csoportlélektani változása, pszicho-motoros összerendeződése, igazából egy véletlenszerű csoport irányított fejlődése-fejlesztése, bonyolult lélektani szempontok és edzői pszichológiai ráhatás alapján.*

Az edzői tevékenység csapattá alakító munkája már az első korcsoport időszakában fontos. A tanulási folyamat kezdetén megjelenő, a „kvázi csoport” jellemzőit mutató gyerekhalmazból közösséget kell kialakítani.

10 éves korra ki kell alakulnia a gyerekekben egy felismerő tudatnak, miszerint társaikkal egy vagy több közös tulajdonsággal rendelkeznek – ami alapján önmagukat minden más közösségtől megkülönböztetett egységként szemlélik. Ehhez az egységes szerelés, időbeosztás, sajátos jelek-jelzések, kommunikációk, edzői viszonyulások, átadott szabály és viselkedési rendszerek megvalósulásán keresztül vezet az út.

A második korcsoport (11-12 évesek) időszakának feladata a „funkcionáló csoport” minőségének létrehozása. Ennek feltétele, hogy megjelenjen bizonyos célok és érdekek pozitív kölcsönös összefüggésének élő tudata is a tagságban, valamint a tagok álljanak folyamatos interakcióban egymással. A gyerekeknek fel kell ismerniük egymás megismerésének szükségét, ehhez az edzőnek irányítania kell a megvalósuláshoz vezető utat sajátos támpontok alapján (pl. emberi közelség, demográfiai tényezők, személyes tényezők, egymásra utaltság stb.). A szint kialakítása már sokkal több nevelői magyarázatot, egyéni- és közösségi érték, célfeltáró, nevelési elveknek megfelelő konzekvensen megkövetelő munkát igényel.

A harmadik korcsoport (13-14 évesek) időszakában a csapatnak már mutatnia kell a „szervezett csoport” jellemzőit. Ennek értelmében már a tagok céljai egymást kölcsönösen feltételezik és a célok elérésére együttesen törekszenek. Sportágra és a közösségre jellemző normarendszer alakul ki, amely szabályozza és irányítja a tagok interakcióit. Ez már azt jelenti, hogy megtörténik a tanítványok részéről – bizonyos motívumok alapján (igényszint, hasznosság, személyes és társadalmi cél, bizalom, összehangoltság, alkudozás) - az együttműködés választása. Az edzőnek ezen a csoportfejlettségi nívón stabil értékrendet feltáró és képviselő módon, már nagyon körültekintően kell kezelni, irányítani, nevelni a csapat tevékenységét, sportszínhelyen belüli és kívüli életét, nehogy negatív beállítódású csoport, vagyis „banda” alakuljon ki.

A negyedik korcsoport (15-16 évesek) időszakában már szabályok sora lakul ki, melyek mindegyike a tagok meghatározott tevékenységeit, kötelezettségeit és jogait feltételezi. A problémák megoldásának kezdeményezése kölcsönösségi alapon együttműködéssel (partikuláris-univerzális bizalom egymás iránt, hierarchikusan működő alkudozás-összehangolás a csapatközösségen belül az egység megtartásáért) történik. Az egyéneknek tudatára kell ébredniük, hogy csoportjuk minden mástól megkülönböztető egységet képez (születés és tevékenység, csapatkapitány választás, mások és másokkal való bánásmód, szimbólumok-rítusok, külső személyekkel való stílus, interakciók alapján). Az edzőnek itt már komoly szervező, irányító és egyéb (képviselő, rendteremtés, segítségnyújtás, védelem, együttérzés stb.) feladatai vannak.

Az ötödik korcsoport (17-18 évesek) időszakában az előző korcsoportokban kiteljesedett fejlődés eredményeként a csapatnak, már jól szerkesztett feladatmegoldó rendszerként kell működnie. A fejlett, jól szervezett csoport tulajdonságaival kell rendelkeznie. Ennek a rendszernek a működési színvonala az egyes elemek teljesítményképes szintjétől, együttműködési felkészültségétől, készségétől függ. Ehhez mind az egyéni versenyzőt, mind a csapatot, a csapat egyes tagját, önálló rendszerként kell kezelni, de az edzőt és csapat állandó környezetéhez tartozó kollektívát is csapat részrendszerének kell tekinteni. Egyéni és közösségi tevékenységben, versenyzésben megjelenő felkészültségük meghatározó a végső teljesítmény elérésében. Ezen a szinten az egyén individuális elképzeléseit, érdekeit már alá kell vetni a csapat szükségletének, optimális feladatjelölések, szerveződések mellett. Ki kell alakulnia a taktikai ismeretanyag jellege - mint kommunikációs feltétel – mentén, az információáramlás elemeket összekötő megjelenésének.

Szerepstruktúrák, marginális tevékenységek alakulnak ki (ki mit tud hozzáadni a közösségi feladatmegoldáshoz, részvétel a közös munkában, haszonelv, hangulatteremtés stb.).

Intellektuális és emocionális közvetítés jön létre (tájékozottság, vélemény - közvélemény befolyásolása, közös szórakozás, kirándulás, programok). És ennek a szintnek tartania kellene a teljes sportpályafutás időtartamában, az új csapatokba beépülés mellett is.

Látható milyen bonyolult egy „csapat” kialakulásának folyamata. Így talán érthető, hogy lesz ennek a folyamatnak csak kis részterülete a támadó és védekező rendszereknek megfelelő, tervszerűen felépített támadójáték csapatszintű kialakításának feladata.

*Az edző szakmaiságát a vázolt totalitás jelenti, nem csak szűk szakmai tényanyag mechanikus átadása.*

Külön kezelendő feladat a *csapatstruktúra mindennemű változtatása*, ami kihatással van, és kell legyen, a működési színvonal megjelenésére, hatékonyságára. Tartós csapattag változás hosszabb időre ad bizonytalanságot. A belső hierarchikus viszonyok újrendeződésével számolni kell, ami hosszabb idő. Ennek a hierarchikus újrendeződésnek rövidebb távú kalkulálható eleme a *játékos-csere* alkalmazása.

Fontos, hogy az egyensúlyi helyzetek megtartása érdekében stabil, korrekt támpontok alakuljanak ki ebben a viszonyrendszerben, a játékosok részéről is jól érthető, egyben elfogadható döntést magyarázó háttérként. Ilyen ok, ha

- cserére van szükség sérülés esetén,
- felismerhető a versenyzőnél formahanyatlás,
- rövid és hosszabb távú pihentetés céllal,
- különös feladatra beállított játékos, játékos sorok,
- pszichikai elbizonytalanodás, zavarodottság, önkontroll vesztés,
- megelőzési szándékú vagy rögtön szükséges fegyelmezési ok,
- begyűjtött személyi hibák okán, taktikai célzattal,
- taktikai fegyelem elleni véttség, fegyelmezetlenség,
- játékvezetők lélektanának megfelelően,
- mérkőzés eredményének alakulása alapján,
- végleges emberhátrány következményeként,
- létszámfölényes helyzet szünet után,
- időjárás viszonyok, víz hőfok adta szükség szerint.

A versenyeken kialakuló stabil és periférikus csapattagság, egyéni vállalási-, hibázási-, és sértési küszöb tolerancia szinteket alakít ki a csapatstruktúrán belül. Ehhez a csapattagok valamilyen emocionális viszonytal alkalmazkodnak. Az edző végső dolga a csapat vezetésében, irányításában az, hogy ezeket az elfojtott és feltörő érzelmi viszonyokat „vezető szuperrendszer” funkciójával bírva kiegyensúlyozza, és egy közös célirányba terelje. Másra át nem ruházható feladata, hogy a legnagyobb együttműködési hatékonyságot kihozza a csapatból, perspektivikus verseny cél megvalósulása, a rábízott ifjú sportolók töretlen fejlődése és egyéni boldogulása érdekében.