

Univerzita J. Selyeho – Selye János Egyetem
Pedagógická fakulta – Tanárképző Kar
Katedra telesnej výchovy – Testnevelés Tanszék

Vedecká aktivita študentov Tudományos diákköri munka

Mozgásfejlődés vizsgálata az 1-4. évfolyamos tanulóknál a kézilabda
tükrében, Ímelyen.

Pohybové kompetencie detí na prvom stupni základnej školy z hľadiska
hádzanej v Imeli.

Vedúci práce:
Témavezető: Mgr. Eva Sláviková

Konzultant:
Konzulens: Mgr. Eva Sláviková

Autor:
Szerző: Gogola Klaudia

Študijný program:
Szakpár: PPdb 3.

Denné štúdium
Nappali képzés

Komárno 2012

Čestné vyhlásenie – Becsületbeli nyilatkozat

Čestne vyhlasujem, že som vedeckú aktivitu vypracoval na základe svojich vedomostí a s použitím uvedenej literatúry, pod odborným vedením vedúceho práce. Som si vedomý, že plagiáty univerzita neakceptuje.

Alulírott Gogola Klaudia kijelentem, hogy a Tudományos Diákköri munkámat önállóan dolgoztam ki, a dolgozatomban feltüntetett forrásokból merítve, a témavezetőm szakmai irányításával. Tudatában vagyok annak, hogy a plagizált dolgozatot az Egyetem visszautasítja.

Komárno, 2012. 03. 28.

Gogola Klaudia

Absztrakt

A mozgásfejlesztés a gyerekek szempontjából nagyon fontos, hiszen a kiskorúak „mozgásra nevelése” alapozza meg a későbbi mozgásfejlődésük ütemét, illetve minőségét. Talán ezért is tartom ennyire fontosnak ezt a problémát, mert én magam is kézilabda edző vagyok, és többek között ezzel a korcsoporttal is foglalkozom. Jelenleg az egyik legmagasabb szintű „B” edzői fokozatot végzem a pozsonyi FTVŠ UK iskoláján. Munkánk céljaként feltárunk sportoló és nem sportoló gyerekek közt lehetséges különbséget kondicionális képességekben, dobás időre, illetve célbadobásnál találatokra. $N = 64$, sportoló 32, nem sportoló 32 gyereket mértünk fel. Felméréseink eredményeként megemlíthetjük, hogy a sportoló gyerekek jobban teljesítenek célbadobásban (7m-ről) és dobásban időre (4m/30s), mint a nem sportoló társaik. Egyértelmű visszajelzést kaptunk arra, hogy az iskolai oktatás elengedhetetlen része a testnevelés foglalkozás milyensége, mennyisége, a szabadidős tevékenységek, a sportkörök. Külföldi és belföldi szakirodalom áttekintését követően ismertetem a mozgásfejlődést, kondicionális és koordinációs képességeket, illetve szemléltetem a mozgás fontosságát, sportjátékokat, megfelelő életkort a sportág választásnál, és magát a kézilabdát. Az első feltételezésem beigazolódt, ugyanis a felmérésem során kiderült, hogy a sportoló gyerekek sokkal jobb eredményeket értek el a falhoz dobásban időre, mint a nem sportoló gyerekek. A második feltevésém részben igazolódt be. A sportoló gyerekek nem mindegyike tudta teljesíteni az elvárásaimat a falhoz dobásban, de még mindig sokkal jobb eredményeket értek el ezek a gyerekek, mint a nem sportolók egy része, akiktől eleve gyengébb teljesítményt vártam. A harmadik feltevésém beigazolódt, ugyanis a sportoló gyerekek a célbadobás mérésénél is sokkal jobb eredményeket értek el. A negyedik feltevésém újra csak részben igazolódt be, mely szerint a sportoló gyerekek teljesítették az elvárásaimat a célbadobásnál, de a nem sportolók nem- itt volt olyan gyerek, aki egyszer sem talált célba. Felméréseink során a következő módszereket alkalmaztuk: belföldi és külföldi szakirodalom áttekintése, adatgyűjtés, adatelemzés, adatok feldolgozása excel statisztika program alkalmazása.

Kulcsszavak: mozgásfejlődés, kézilabda, kondicionális és koordinációs képességek, sport pozitív hatásai, dobás, célbadobás.

Abstrakt

Pohybový vývin detí, je veľmi dôležitý, pretože „výchova k pohybu“ je základom neskoršej intenzity a kvality pohybového vývinu. Keďže som trénerkou hádzanej a zaoberám sa aj s touto vekovou kategóriou, s deťmi 1.-4. ročníka ZŠ, myslím si, že problémom pohybu detí sa musíme vážne zaoberať. Momentálne navštevujem na FTVŠ Komenského v Bratislave kurz na jednu z najvyšších trénerských licencií „B“.

Cieľom našej práce je výskum medzi deťmi ktoré pravidelne športujú a ktoré nešportujú v meraní počte hodov na čas, i počte hodov do cieľa. Výskum prebehol na 64 detí, z ktorých 32 aktívne športuje, a 32 detí nešportuje. Zistili sme, že deti ktoré športujú majú lepšie výsledky ako deti ktoré nešportujú v počte hodov na čas aj v počte hodov do cieľa. Dostali sme jednoznačnú spätnú väzbu, že v školskom vzdelávaní je nepostrádateľnou časťou telesná výchova závisiaca od jeho obsahu, postoja učiteľa, množstva hodín, voľnočasových aktivít, či športového krúžku. Na základe prehľadu zahraničnej a domácej literatúry predstavujem pohybový vývin, kondičné a koordinačné schopnosti, ďalej predstavujem dôležitosť pohybu, športové hry, optimálne roky pre výber športu, a osobitne hádzanú. Naš prvý predpoklad sa naplnil, lebo sa v našich meraniach dokázalo, že deti ktoré pravidelne športujú, dosahujú lepšie výsledky v hodoch o stenu na čas, ako tie, ktoré nešportujú. Naš druhý predpoklad sa nám naplnil iba z časti. Nie každé dieťa ktoré športuje splnilo moje očakávania v hodoch o stenu, ale ešte stále mali lepšie výsledky ako časť nešportujúcich detí, od ktorých som už od začiatku očakávala horší výkon. Naš tretí predpoklad sa nám naplnil, totiž deti ktoré športujú dosiahli aj v hode do cieľa oveľa lepšie výsledky, než deti ktoré nešportujú. Naš štvrtý predpoklad sa nám naplnil iba z časti, lebo deti ktoré športujú splnili moje očakávania, ale deti ktoré nešportujú nie – bolo aj také dieťa, ktoré ani raz netrafilo do cieľa.

Na výskum som použila: prehľad zahraničnej a domácej literatúry, zber dát, ich analýza, spracovanie dát v štatistickom programe Excel-u.

Kľúčové slová: pohybový vývin, hádzaná, kondičné a koordinačné schopnosti, pozitívny vplyv pohybu na zdravie, hod, hod do cieľa.

Abstrakt

Die Bewegungsentwicklung von der Aspekt der Kinder gesehen ist sehr wichtig, weil „Bewegungserziehung“ von Minderjährigen die Grundsteine für den späteren Bewegungsentwicklung Takt und Qualität legt. Auch deshalb nehme Ich dieser Problematik so ernst, weil Ich Handball Trainerin bin, und auch unterm anderen Mich mit dieser Altersgruppe beschäftige. Zurzeit mach Ich mein Trainerschein, die höchste „B“ Klasse an der Komenius Universität FTVŠ in Bratislava. Ziel unserer Arbeit ist, die Differenzen zu offenbaren zwischen Kindern die Sport treiben und Kindern die keinen Sport treiben, im zwei Disziplinen und zwar werfen auf Zeit und Zielwerfen. Wir haben 32 Sport treibenden und 32 nicht Sport treibenden Kindern (zusammen 64) unter die Lupe genommen. Unsere Messung Ergebnisse schildern, dass die Kinder die Sport treiben bessere Leistungen bringen in Zielwerfen (aus 7 Metern) und im Werfen (4m/30s) als die Kinder die keinen Sport treiben. Wir können somit eindeutig Signale bekommen, dass in der Schulbildung die Körperbetonte Sporterziehung, am Art und Volumen und Freizeit Aktivitäten und die Sportkreise unerlässlich sind. Nachdem durchstudieren der Aus- und Inländischen Fachliteratur präsentieren Wir den Bewegungsentwicklung, Kondition und Koordination Fähigkeiten und auch die Wichtigkeit der Bewegung, Sportspiele, den richtigen Alter beim Wahl einer Sportart, und den Handball sich selbst. Unsere erster Vermutung hat sich bestätigt, weil Unsere Messungen gezeigt haben das die Sport treibenden Kinder viel bessere Ergebnisse im Wurf an der Wand auf Zeit erzielten, als die Kinder die nicht Sport treiben. Unsere zweite Vermutung hat sich nur zum Teil bestätigt. Nicht alle Sporttreibenden Kinder konnten unsere Erwartungen erfüllen im Wurf an der Wand, aber trotzdem hatten Sie viel bessere Resultate erzielt, als die Kinder die keinen Sport treiben, von denen Wir grundsätzlich schlechtere Ergebnisse erwarteten. Unsere dritte Vermutung hat sich bestätigt und zwar die Sporttreibenden Kinder im Ziel Wurf hatten noch bessere Resultate erzielt. Unsere vierte Vermutung hat sich wieder nur zum Teil bestätigt, die Kinder die Sport treiben hatten unsere Erwartungen erfüllt im Zielwerfen, aber die Kinder die keinen Sport treiben, nicht – es gab Kinder, die nicht ein einziges Mal das Ziel getroffen haben. Wir haben die folgende Methoden angewendet: Aus- und Inländische Fachliteratur, sammeln von Daten, Datei Analyse, Verarbeitung von Daten mit der Hilfe von Microsoft Excel.

Schlüsselwörter: Bewegungsentwicklung, Handball, Kondition und Koordination
Fähigkeiten, die positiven Wirkungen von Sport, werfen, Zielwerfen.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	8
1 Mozgásfejlődés	9
1. 1 Kondicionális képességek fejlődése	9
1. 2 Koordinációs képességek.....	10
1. 3 Dobás	11
1. 4 Kézilabda	12
1. 4 Tehetség	13
2 A munka célja és feladata	14
Befejezés.....	23
Irodalomjegyzék	24
Melléklet	25

Bevezetés

A munkám címét és témáját személyes indíttatásból választottam. Anyukám 20 évesen cseh-szlovák válogatott kézilabdázó volt, ami talán a legnagyobb lökés adta ahhoz, hogy megindítsa bennem már kiskoromban a sportolást, ezen belül a kézilabda utáni rajongást. Alig 7 évesen elhatároztam, hogy én is válogatott kézilabdás leszek. Így hát a 7. életévem betöltése után, már az Ímelyi kézilabda pályán futkostam, majd később elkerültem Naszvadra. Az első 2 évben magát a sportot mozgásos játékokkal szeretettették meg velünk. Ez után, pedig szerencsémre nagyon jó szakmailag képzett edzőnek lehettem a tanítványa, akinek egyrészt köszönhetem az utánna lévő kézilabda „karrierem”. Több szlovák bajnoksági címet szereztünk. 14 évesen felfigyelt rám több csapat, köztük egy magyarországi NB1-es professzionális csapat – a Vác. Itt a váci Madách Imre sportgimnáziumba jártam, ahol szintén nyertünk az iskolának és a klubbnak is több magyar bajnoki címet. Ebben az időben már a kézilabda annyira befolyásolt, hogy minden gondolatom csak a célomhoz vezetett- egy nagyon jó csapathoz, és a válogatotthoz. Ez sikerült is, hiszen 14évesen bekerültem Magyarország egyik legjobb csapatába, és a a szlovák válogatottba. Később bekerültem A Váci NB1 női csapatába, és a válogatottba pedig a „17”, majd később a „18” évesek között európa bajnokság 7. helyezést, majd egy később világbajnokság szintén 7. helyezését értem el a csapattal. Sajnos 19 évesen abba kellett hagynom a versenyszerű sportolást egy súlyos térdműtét miatt, ami túlterhelésből fakadt, annak köszönhetően, hogy már 16 éves koromtól profi sportolóként edzettem napi 2 alkalommal. Ez akkoriban hatalmas kudarc volt számomra. Ma már tudom, hogy minden okkal történik. 3 éve elhatároztam magamat, hogy kézilabda edzőként fogom folytatni pályafutásom, beleadva „apait – anyait” próbálok átadni mindent a jövő kézilabdázóinak. 3 év alatt megszereztem az edzői „D” és „C” licenciót, és jelenleg pedig Pozsonyban végzem a Testnevelési Egyetemen az egyik legmagasabb edzői fokozatot – a „B” licenciót. Kisiskolás korú gyerekekkel foglalkozom Ímelyen, és Naszvadon pedig 14- 17 éves gyerekekkel.

A munkámmal be szeretném bizonyítani jövőendőbeli de jelenlegi szülőknek is, hogy különbség van a sportoló és a nem sportoló gyerekek között. Saját tapasztalataimból kiindulva, tudom mennyire jó érzés ha valaki valahova „tartozik” és azt amit csinál, szereti. Ezt elsősorban a szülőkben kéne tudatosítani, hiszen az a helyes, hogy ha elsőnek az „anyuka és az apuka” lesz a példakép, majd később a világban sportoló „sztárok”.

1 Mozgásfejlődés

„A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás- egyéni fejlődését, valamint a kondicionális képességek - erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyaság-, illetve a koordinációs képességek- kineztiétikus differenciáló-, téri tájékozódó-, mozgásátállító-, ritmus-, egyensúlyozó képesség stb. - kialakulását“ (Farmosi, 2005, 19. oldal).

Fejlődés szempontjából az előtt, hogy valaki cselekedjen, muszáj mozognia is. Ha valakinek nem megfelelő a mozgásfejlettsége, akkor nagyon valószínű hogy nem lesz képes a legegyszerűbb cselekedetekre sem. Még a gyermek felnő, végigkíséri őt a mozgás tanulása, finomítása, optimalizálása és a mozgások helyes úton történő elsajátítása. Egy ideig a mozgástanulás nem a kényszerről szól, a gyerek szinte akaratlanul is, de egyfolytába csinálja a mozgást, még anélkül is, hogy ezt tudatosítaná – tanul. A gyerek tudat alatt mindig fejlődik, és mindig magasabbra teszi a mércét a célok elérésében. A tudását mindig higgadtan és sok-sok gyakorlással optimalizálja, fejleszti. Később lesz érett arra a szintre, hogy kialakuljanak benne a „keményebb“ nehezebben tanulandó elvárások. Jersil -Gates módszeres megfigyeléssel utalt arra, hogy a 8-10 éves gyerekeknél, a csoportos - együttműködés mozgásos játékok lebonyolításában 3 ismerünk, egymástól elválasztva: modern tevékenységmód megvalósítása, ennek türelmes edzése, és ambíció vagyis akarat, egy új képesség betanulásához (Nádori - Büchler, 1979).

1. 1 Kondicionális képességek fejlődése

„A motoros képességeknek azon csoportját, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg, kondicionális képességeknek nevezzük” (Farmosi, 2005, 89. oldal).

A kondicionális képességek alatt értjük az erőt, gyorsaságot és az állóképességet. Köztük lévő kapcsolatoknak köszönhetően ismerhetünk motoros készségeket, mint a gyorsasági erő, a gyorsasági állóképesség és az állóképességi erő. Úgyszintén az ízületi mozgékonyaságot is ide soroljuk (Farmosi, 2005).

„A sportmozgásokban fontos szerepet kap a gyorsasági erő vagy köznapi nyelven robbanékonyság. A robbanékonyság egyén viszonylag nagy erő kifejtésre képes rövid időn belül. A robbanékonyság fejleszthető” (Koltai - Nádori, 1976, 21. oldal). „A sportjátékokban az erő statikus jellegű jelenléte elenyésző. Mégis használjuk az izometriás (statikus) erőgyakorlatokat a testnevelési órák, a sportfoglalkozások színesítésére“ (Kristóf

L. és társ. 1999, 37. oldal). Az állóképesség a sportban főszerepet játszik, hiszen ettől függ, hogyan fog a csapat bírni játszani – szerepelni a mérkőzésen. Figyelembe kell venni azt is, hogy hány percig tart az a bizonyos mérkőzés, melyik sportról is van szó, és hol megy végbe a játék lebonyolítása. Pl. hogy ha kispályás sportokról van szó, mint a kézilabda, itt nagy szükség van az edzéseken a rövidebb távú futásokra, de bizonyos mértékig a hosszabb távú futásokra is. Fontos oda figyelni, hogy a sportoló olyan állóképességgel rendelkezzen, hogy végig bírja a rohanó játékiramot. Ez mindent mozdulatot - mozgást magába foglal, amelyre egy kézilabdásnak szüksége lehet a játék folyamán (Koltai-Nádori, 1976).

1. 2 Koordinációs képességek

„A koordinációs képességek a motoros képességeknek azt a csoportját alkotják, amelynek jellegzetes elemét a szabályozási folyamatok képviselik.“ Farnosi, 2005, 110. oldal) A koordinációs képességek egy olyan sajátos feltételrendszert alkotnak, amelyek segítségével megvalósul a mozgásszabályozás. A jó koordináció az idegrendszer és a vázizomzat hatékony és gazdaságos együttműködését jelenti, egy bizonyos mozgásfolyamaton belül. A fejlődés legintenzívebb szakasza általában a 6-14 éves kor közé esik” (Pappné, 2009, 13. – 15. oldal).

A kisiskolás korban van a gyerekeknek legnagyobb esélyük, hogy gyorsan fejlődjenek a haladási és forgási egynesylyozó készségekben. Ez a készség számos, sokszínű koordinációs feladattal tanítható. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek ebben az életszakaszban a koordináció nézőpontjából könnyen tökéletesíthetőek. Ezt az életszakaszt jelölik a koordináció időszakának. Koordinációt legjobban fejlesztő gyakorlatok sokoldalú választéka: modern koordinációs feladatok, bizonyos feladatok variánsai, nem mindennapi feltételek melletti edzés. Fontos, hogy csak úgy érhetjük el a koordináció megfelelő fejlődését, ha a feladatok érdekesek, változatosak lesznek (Hirtz-Hotz-Gudrun, 2004). „A koordinációs képességek fejlesztésénél, ügyeljünk a: mozgásos tevékenységek folyamatos változtatására, kombinálására, sokszínűségére, és a feladatok nehézségének növelésére. Fontos, hogy a gyorsaságot és a megterhelést folyamatosan növeljük. Figyeljünk oda, hogy legyen megfelelő motiváció, és a feladatokat pedig mindig tisztességesen végezzék. Majd végül ügyeljünk a külső feltételek változására (a súlyok nagysága és tömege)“ (MIKUŠ, M. és társ. 2010, 7. oldal).

1. 3 Dobás

Az, hogy milyen egy gyermeknek a dobás módszere és annak hatékonysága, attól függ, hogy mennyire edzett, vagy mennyi lehetőséget kap edzeni. Ezért tapasztalhatjuk, hogy nem mindenki egyforma, vannak különböző tudásbeli eltérések a fiúk – lányok között, és akár egyének között is. Blume (cit. Meinel 1977) szerint 3 fejlettségi szintű átmenetet alapíthatunk meg az egykezes hajítás vizsgálatánál. Elsőnek a jellemvonása az, hogy a dobás és a futás egyidelyűleg zajlik. Viszont az egyén futásából, nem tudunk előre következtetni, hogy vajon dobást fog-e elvégezni. A második szakaszban a dobás és a futás úgy jön létre, hogy mielőtt bekövetkezne a dobás, egy lépés keresztlépéshez hasonló ugrássá alakul át. A harmadikban a keresztlépés már nem annyira ugrásszerű, és mindkét mozgás állandó összhangban működik. Az egyéni különbségek a fiúknál is és a lányoknál is meghatározóak. Ez annak is köszönhető, hogy ha a gyermeket hagyjuk edzői vagy tanári felügyeleten kívül, nem helyesen fogja elsajátítani a dobást. Ez legfőképpen a lányokra vonatkozik, de a városban lakó fiúknál is megfigyelhető, hogy csak egy negyede sajátítsa el a helyes dobómozgást (Farmosi, 2005).

„Egykezes felső átadás a kézilabdázás leggyakoribb és legjellemzőbb labdatovábbítási módja. Előnyei: természetes, könnyű megtanulni, megfelel a sportágban elfogadott szabályos méretű labda legoptimálisabb továbbításának, a csapat összjátékának, együttes tevékenységének legfontosabb eszköze, a támadás befejezésének leghatásosabb formája. Végrehajtásának két összefüggő része: a labda felkészítése és a dobás, amely jellemző hajítómozdulat. A labda felkészítésén az elfogástól (labdaérintés) a dobás indításának helyzetéig végzett mozgulatot, a labdaátvitelt értjük“ (Madarász, 1976, 87. oldal).

„Kislabdahajítás végrehajtási módja a következő. Felállás harántterpeszben, testsúly a hátul lévő lábon, labda fogása az ujjak teljes hosszával, a tenyér „folyosót“ képez. A labda a fejnél magasabban, előre mutató, enyhén hajlított könyökkel tartott kézben, kidobás karhúzás és nyújtás után előre csapódó karral és egyidelyű testsúlyáthelyezéssel az elől lévő lábra. Célba dobási gyakorlatok a céltárgy távolságának növekedésével. A dobás erejéhez kisméretű elfordulás (vállal) a dobókar irányába, és előrefordulással hajítás. Kidobás után a kar továbblendül a test mellé. 9-10 éves korra a dobóterpesz felvételével a befordulást, az erőteljes karlendítést és a testsúlyáthelyezést kell hangsúlyozni. 9-10 éves korban még mozaikban építik a dobást, hajítás technikáját. Ennek ellenére- több felmérés alapján- szakelemzés szerint a lányok teljesítménye körülbelül 40 százalékkal marad el a fiúkéhoz képest“ (Horváth J. és társ. 2004, 73. oldal).

1. 4 Kézilabda

„A kézilabdázás a sportjátékok fogalmkörébe tartozik, pontosabban a sportjátékok egyike. Dr. Halmos Imre szerint „sportjátékoknak nevezzük azt az emberi tevékenységet, amely ritmikus mozgásokból közös játékeszközzel, a labdával születik, melynek célja az, hogy meghatározott területen, egységes szabályok szerint az egyik fél (egyén vagy csapat) több pontot, illetve gólt érjen el, mint a másik“ (Kristóf L. és társ., 1999, 87. oldal).

Az iskoláskor kezdetén is szívesen gyakorolják a kézi – labda – játékok minden létező formáját: pattogató, dobó – és fogójátékokat stb. Sajnos ez az öröm sok gyermek és fiatal esetében hamar elvész, ha már túl korán csak a szigorú kézilabda – versenyszabályok szerint játszhatnak. Ha ehhez társulnak még a versenyjátéknak azok a „gesztusai” is, melyek ugyan nem felelnek meg a szabályoknak, de a versenyben mégis „megtűrik” őket (pl. ruhafogás, kölcsönös testfogás, ill. ellökés stb.), akkor érthető módon csökken a kézilabdázás nyújtotta öröm. Ez lehet az egyik oka annak, amiért már nem olyan kedvelt a kézilabdajáték a gyermekek és a fiatalok körében, mint egykor volt (Bücher-Baumberger, 2001). A kézilabda csapatjáték, 7-7 ember játszik egymás ellen a pályán. Mindkét csapat próbálkozik eljuttatni a labdát az ellenfél kapujába, majd megakadályozni ugyan ezt a saját oldalán. Ezt a sportot a nevéből is kifolyólag a kezeknek köszönhetően játsszák, a kéz a meghatározó. Ez a tevékenység az egyén legfontosabb mozgásaira épül, a dobásra, futásra és az ugrásra. Amint az egyén elsajátítja a helyes dobást és a labda elkapását, akkor ez már elegendő lessz ahhoz, hogy tudjon játszani (Kristóf L. és társ. 1999). Játékpozíciók: balszélső, balátlövő, irányító, jobbátlövő, jobbszélső, beálló. Játékosok felszerelése: mez, könyökvédő, térdvédő, labda, nadrág, zokni, sportcipő, egyéb (www.mmart.hu). A kézilabdában a felnőttek játékidője 2x30 perc, 10 perces szünettel, 12-16 év közti gyerekeknek 2x25perces a mérkőzés, 8-12 évig 2x20 perces, szintén 10 perc szünettel. A pálya 40m hosszú és 20m szélességű, a pálya két felén 1-1 kapu található. A pályán különböző vonalak találhatók, oldalvonalak, alapvonalak, gólvonalak. A pályát tilos megváltoztatni bármely csapat érdekében. A labda lehet bőrből, de műanyagból is, jellegzetessége, hogy gömbölyű. A pályán 7-7 ember tartózkodhat, a többiek a cserepadon ülnek. Mindkét csapatnak van 1-1 kijelölt kapusa a kapuelőtérben, ahol csak ők tartózkodhatnak (www.magyar.sport.hu).

1. 4 Tehetség

„Tehetségen általában az ember meghatározott sajátosságainak összességét értik, vagyis sokféle kedvező feltételt valamely tevékenység végrehajtásához. A nagy teljesítmények elérésének alapvető feltétele a kedvező adottság. Nem feledkezhetünk meg azonban egy másik hatótényező- együttesről, amely az eredeti említettekkel egyenrangú. Ez a külső környezeti feltételek összessége. Az edzőmunka tudományossága, a kellő színvonalú edzőmódszer, korszerű felszerelés és létesítmény a sportolók kiválasztásában ugyancsak meghatározó jelentőségűek“ (Nádori, 1972, 224. oldal). A pedagógusnak az a kötelessége, hogy kiszűrje a tehetséges gyerekeket, és a versenysport irányába terelje őket. Úgyis az utánpótlással való foglalkozása és fejlesztése sem hanyagolható, iskolákban de sportklubokban sem. Ha valakit kiválasztunk, az még csak azt jelenti, hogy megfelelő, de szakmai odafigyeléssel és tréninggel hozzájárulhatunk a sikeréhez. A tehetségek „kiszűréséhez“ a legmegfelelőbb kor a 9-11. életév. A testi faktorokból meghatározó a lábfejméret, testmagasság, arasz, és a karhossz mérése. Fontos, hogy a gyerek jól érezze magát és szeresse meg a kiválasztott sportot. A tehetségek az előnyeiknek köszönhetően hamar láthatóvá válnak a társaik közül (Kristóf L. és társ. 1999). „Az egyik legfontosabb tényezők közé tartoznak a sportteljesítményben a szomatikus tényezők, amelyeknek köszönhetően meg tudjuk állapítani, hogy milyen a testfelépítése egy bizonyos sportolónak. Minél jobb egy sportoló testfelépítése, annál nagyobb lesz az esélye, hogy sikeres lesz bizonyos sportágban. A speciális fizikai teljesítményre vonatkozó szomatikus mutatóknak az alapja a testmagasság, testsúly, testösszetétel és a szomatotípus. Könnyen meg tudjuk állapítani a testmagasság és a testsúlynak köszönhetően, az egyén testi fejlődést, az egészségi és tápláltsági állapotát, és hosszantartó megfigyeléssel a növekedés és fejlődés változásait. Ezt mind a sport tréningek során“ (Mikuš M. és társ. 2009, 20. oldal).

2 A munka célja és feladata

Munkánkkal szeretnénk a szülők részére is szemléltetni, mennyire fontos a sport vagy maga a mozgás. Manapság nagyon nehéz rászedni a szülőt, hogy vezesse el a gyermekét az edzésre akár iskolába, akár valamilyen sport klubba, ez nagy problémát jelent. Hova tovább, annál nagyobb a gyerekek közt az elhízások okozta betegség. A munkánk célja továbbá rámutatni arra, hogy az a gyermek aki sportol, sokkal jobb eredményekkel szolgál, mint az, amelyik nem sportol. Ezt a kézilabdában fogom szemléltetni, dobások keretében 1.-4. általános iskola tanulóival, Ímelyen. Érdekes feladatokat kitűzve számukra, a dobást, célbadobást fogom felmérni, idő, illetve találatok függvényében (dobásmérés : falhoz, jobbkézrel illetve bal kézzel időre, célba dobás 7m-ről kapura).

A fent említett munka céljából kifolyólag ezek a feladatok:

- 32 sportoló: kézilabdázó gyereknél, és 32 nem sportoló gyereknél felmérni a dobást.
- 64 gyereket összehasonlítottam és az eredményeket szemléltettem táblázatban/ábrában.
- a feltevéselem bebizonyítása.

1. Feltételezem, hogy a sportoló gyerekek jobb eredményeket fognak elérni a falhoz dobásban, mint a nem sportoló gyerekek.
2. Feltételezem, hogy a sportoló gyerekek minimálisan 14-szer fognak falhoz dobni 30s alatt, míg a nem sportoló gyerekek között lesznek, akik kevesebbszer, mint 14x.
3. Feltételezem, hogy a sportoló gyerekek többször fognak célba találni, mint a nem sportoló gyerekek.
4. Feltételezem, hogy a sportoló gyerekek legalább 4-szer célba találnak 10-ből, míg a nem sportoló gyerekek legalább 1-szer.

Módszerek:

- belföldi és külföldi szakirodalom áttekintése
- adatgyűjtés
- adatelemzés
- adatok feldolgozása excel statisztika program alkalmazása.

Eredményeink:

Heti 2 alkalommal – külön 2 csapattal, 1 óra edzés keretében foglalkozom gyerekekkel már 3 éve. Erre a sportkörre 1.-4. évfolyamos gyerekek járnak. A sportkörön 32 sportoló – kézilabdázó gyereket mértem fel, majd az iskolából kiválasztottam felméréseimhez 32 nem sportoló gyereket is.

A felmérések az iskola tornatermében készültek az edzések keretében. A felmérést 2 alkalommal alkalmaztam. A gyerekeket elosztottam 2 csoportra- a sportolókra, és a nem sportolókra. Elsőnek a sportolókkal csináltam a felmérést, majd a nem sportolókkal. Az első felmérésem az elért dobások mennyisége volt 4m/30s alatt. A gyerekeket az edzésen felsorakoztattam, röviden elmagyaráztam mi a feladatuk. Először bemelegítettünk klasszikus ABC bemelegítéssel, majd ezután megkértem minden gyereket fogjon meg egy kézilabdát, és párosával egymásnak szembe különböző dobás technika segítségével melegítsenek be. Minden gyereknek kiosztottam 1-1 kézilabdát. Elvégeztem a felméréshez szükséges előkészületet a falhoz dobáshoz.

Egykezes dobásokat alkalmaztunk - jobb kezes gyerek jobb kezével, bal kezes gyerek bal kezével. Kimértem a 4m a faltól, és krétával kijelöltem a távolságot, amely jelezte honnan kell elvégezni a dobásokat. A gyerekek felsorakoztak egymás mellé, minden második gyereket megkértem, hogy álljon a falnak szembe a kijelölt helyre. Sípszóra elindult a dobások mérése. A felmérést végző gyerekek mögé állítottam a többi gyereket, akik számolták a dobások mennyiségét 30s alatt. Miután letelt a 30s, sípszóra abbahagyták a gyerekek a felmérést. Minden gyereknek beírtam az elért eredmények számát. A gyerekek helyet cseréltek, és hasonlóképpen folytatódott a többiek felmérése. Később a nem sportoló gyerekeknél is bemelegítettünk a fent említettekhez hasonlóan. Itt már megjelentek némi problémák már a bemelegítésnél. A gyerekeknek látszólagosan nem mentek a dobások. Volt olyan gyerek, aki nem tudott egy olyan dobást sem véghezvinni, hogy a labda nem esett volna ki a kezéből miután oda dobták neki. Ennek is köszönhetően a dobások mennyisége is sokkal kevesebb lett, mint a sportolóké. Itt is megmutattam a labda helyes tartását és dobását.

Második felmérésem a célbadobás 7m /30s alatt volt. Szintén a tornateremben alkalmaztam. Itt is a sportoló gyerekekkel kezdtem a felmérést, majd utána következtek a nem sportoló gyerekek. A 7m kézilabda pálya vonala jelölte a dobás kiinduló pontját. A kapu közepébe, 1 darab jelző mezt kötöttem a kézilabda kapu hálójára. Itt már minden gyereket felsorakoztattam a 7m vonal mögé, de figyelmeztettem őket, hogy mindig csak egy gyerek állhat közvetlen a vonal előtt. Először elindítottunk egy próba kört, mindenki

lőhetett egyet célba, kipróbálhatta mi lesz a feladat. Sípszóra indultak a lövések egyenként, majd minden egyes dobás után beírtam a gyerekek találatát. Itt a sportoló csapatban nem merült fel semmilyen probléma. A nem sportoló gyerekek csapatában viszont megint. Volt olyan gyerek, aki nem tudta eldobni a labdát a kapuig 7m-ről. Minden felmérés után a gyerekeket dícsérettel és biztatással illetttem.

A felmérésem során, engem személyesen nem ért semmilyen meglepetés, mivel ezekkel a sportoló gyerekekkel dolgozom már több éven keresztül, tudom milyenek a képességeik, mit várhatok el tőlük. Viszont pozitív, hogy be tudtuk bizonyítani mennyire fontos, ha egy gyermek sportol, mennyivel jobb eredményeket tud elérni. Sokak számára (szülőket is beleértve) ez nem meglepő, de a gyerekeik mégsem járnak semmilyen sportkörre, nem mozognak éveken keresztül. Remélem, hogy kutatásaink eredménye pozitív hozzáállást fog nyújtani sok jövődöbeli, de jelenlegi szülőnek is.

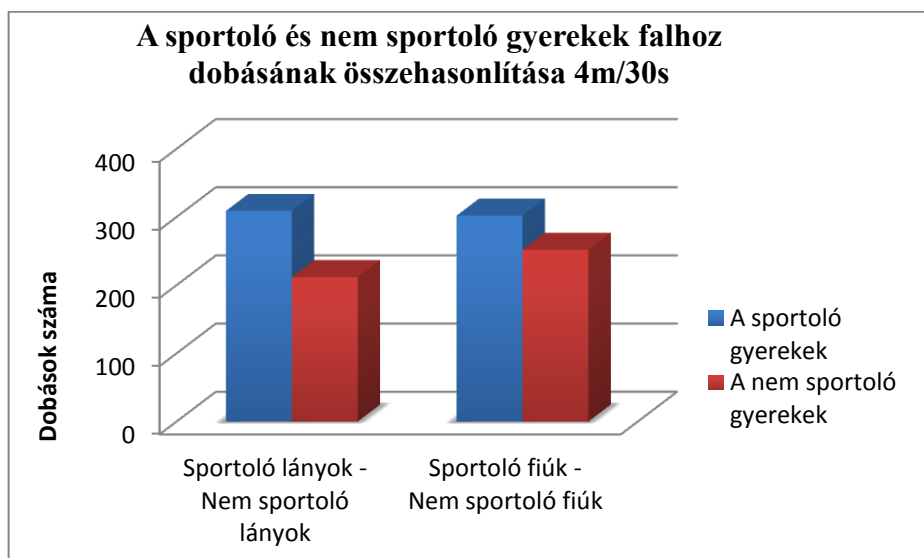
1. Feltételezésem - bebizonyosult. A sportoló gyerekek jobb eredményeket értek el a falhozdobásban mint a nem sportoló gyerekek. A sportoló gyerekek 147 dobással többet tudtak teljesíteni mint a nem sportoló gyerekek. A két lány csoportot, majd fiú csoportot összehasonlítva, a különbség a dobások közt 97 és 50 volt. Bebizonyosodott, hogy a sportoló gyerekek sokkal jobb teljesítményt tudnak elérni már kis korban.

2. Feltételezésem – részben bebizonyosult, részben nem. A nem sportoló gyerekek közül 13-an 14 dobás alatt teljesítettek, és minimum 14-et 19-en dobtak. A sportoló gyerekek közül 28-an dobtak minimum 14-et, viszont 4 gyereknek nem sikerült teljesíteni a feltevés. Ennek az oka az, hogy ezek a gyerekek elsősök, ami azt jelenti, csak pár hónapja vesznek részt az edzéseimen, ellenben a többiekkel akik már minimálisan 1-2 éve járnak a sportkörre, illetve minden második edzésünk ütközik a futbal edzéssel, így nem tudnak részt venni mindig. Ebből következtetem, hogy a teljesítményük sem lehet olyan, mint azoknak akik rendszeresen edzenek, illetve több éve. Viszont pozitív az, hogy mégis sokkal jobb eredményeket értek el ezek a gyerekek, mint a nem sportolókból páran, még annak elénere is, hogy nem teljesítették az elvárásaimat. Mind a 4 sportoló dobásának száma 13 volt, míg a nem sportolóknál : 4x9, 4x10, 2x11, 2x12, és egyszer volt 13 dobás. Ez megint csak azt bizonyítja, hogy mindenképpen jobbak a sportolóknak az eredményeik, mint a nem sportolóké.

3. Feltételezésem – bebizonyosult. A sportoló gyerekek szintén jobb eredményeket értek el, mint a nem sportoló gyerekek, 86 különbséggel (sportolók – 209, nem sportolók – 123 dobást értek el). Bebizonyosult, hogy a sportolóknak jobbak az eredményeik.

4. Feltételezésem – részben bebizonyosult, részben nem. A sportoló gyerekek mindegyike legalább 4x talált célba, viszont a nem sportolók közül nem mindenki teljesítette feltevésem – 1 gyerek1 találata sem volt. Összehasonlítva a 2 csoportot pedig arra következtethetünk, hogy a célbadobásnál sokkal nagyobb sikert értek el a sportolók, hiszen mindenki teljesítette az elvárásaimat. A nem sportolók közül pedig 14 gyerek talált célba kevesebbszer mind 4x, és egy gyerek egyszer sem. Elgondolkodtató a jövő nemzedék számára- milyen fiatalokat „nevelünk“ a sport szempontjából, elegendő-e a számukra a sportolással eltöltött idő?

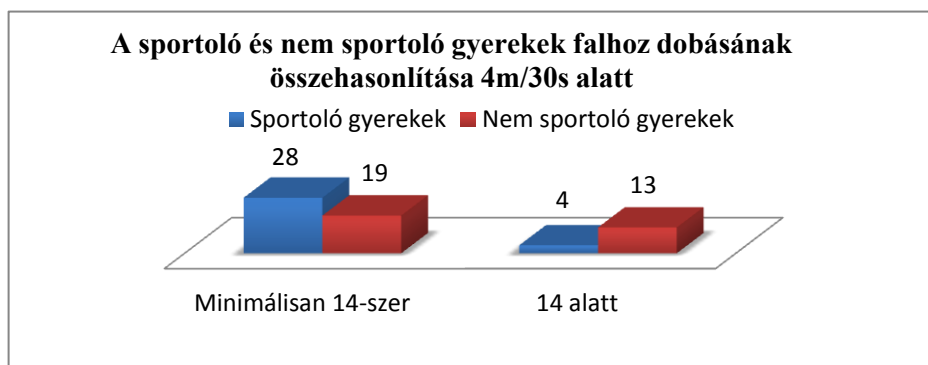
Úgy gondolom, a felméréseim eredményei pozitívak lettek nem csak a sport fontosságának szempontjából, de saját szempontomból is. A kutatásunknak köszönhetően pozitívumnak tartjuk, hogy az a nem sportoló kisdíák, aki 10 célbadobásból maximumot teljesített, ill. az időeredménye is maximálisnak mondható, most már közénk tartozik, látogatja a sportklubunkat. Ennek köszönhetően a gyerek a mai napig részt vesz az edzéseimen, edzésről edzésre fejlődik, és nagy „kézilabdás“ jövőnek áll elébe, aminek én nagyon örülök.



Ábra 1 - Sportoló és nem sportoló gyerekek összdobás - eredményének összehasonlítása a falhoz dobásban

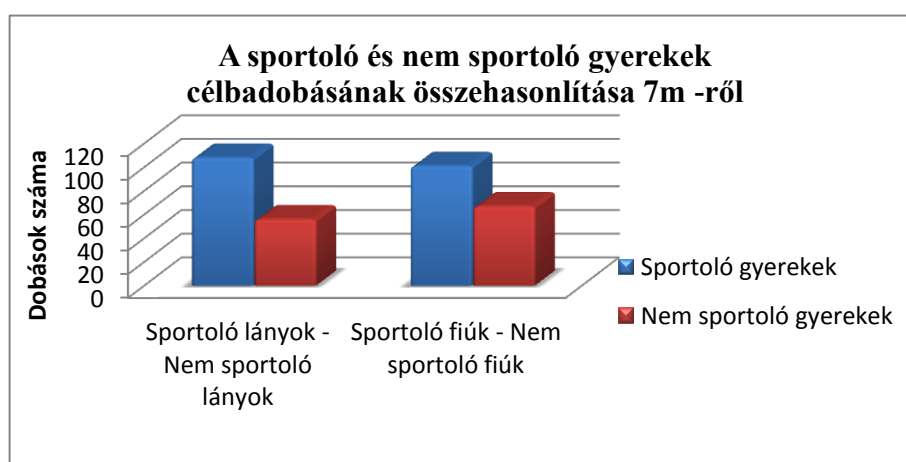
32 sportoló gyerek összesen 611 dobást ért el 30s alatt, míg a 32 nem sportoló csak 464 dobást. Dobások összege: 1. sportoló lányok - 309, 2. nem sportoló lányok - 212, 3. sportoló fiúk - 302, 4. nem sportoló fiúk – 252 dobást értek el. Ábránkból kitűnik, hogy a sportoló lányok 97-el többet dobtak, mint a nem sportolók. A sportoló fűk pedig 50-el dobtak többet, mint a nem sportolók. Továbbá, a nem sportoló fiúknak jobb eredményeik

lettek, mint a nem sportoló lányoknak, a különbség 40 dobás lett. A sportoló és nem sportoló lányok dobásának összege 521, a sportoló és nem sportoló fiúk dobásának összege pedig 554. Viszont a sportoló lányok jobban teljesítettek, mint a sportoló fiúk, 7 dobás különbséggel. Összehasonlítva a sportoló és nem sportoló lányokat a sportoló és nem sportoló fiúkkal a különbség csak 33 dobás a fiúk javára.



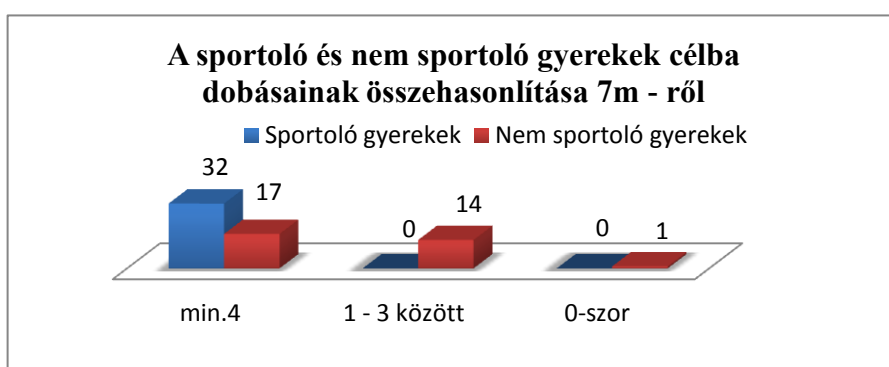
Ábra 2 - A sportoló és nem sportoló gyerekek falhoz dobásának összehasonlítása 4m/30s alatt

32 sportoló gyerek közül minimálisan 14-szer célbatalált 28 gyerek, 14 találat alatt 4 gyerek teljesített. A 32 nem sportoló gyerek közül minimálisan 14- szer célbatalált 19 gyerek, 14 találat alatt 13 gyerek teljesített. Az ábrán látható, hogy sokkal kevesebb sportoló teljesített az elvárások alatt, mint a nem sportolók. Minimálisan 14-szer, 9-el több sportoló gyerek dobott falhoz, mint a nem sportolók. Úgyszintén a 14 dobás alatt is 9 gyerek a különbség, ismét a sportolók javára.



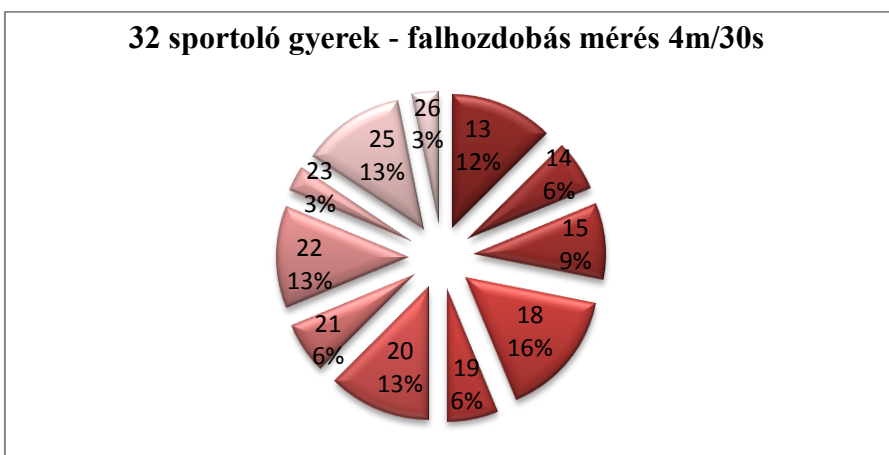
Ábra 3 - A sportoló és nem sportoló gyerekek célbadobásának összehasonlítása 7m- ről

32 sportoló gyerek összesen 209 - szer talált célba, míg a 32 nem sportoló gyerek 123 - szor. Ez azt jelenti, hogy a sportoló gyerekek 320 dobásból, 209-szer találtak célba, míg a nem sportoló gyerekeknél ez csak 123 találat volt. Találatok: 1. sportoló lányok – 108, 2. nem sportoló lányok – 56, 3. sportoló fiúk – 101, 4. nem sportoló fiúk 67 találatot értek el. A sportoló és a nem sportoló lányok közti különbség 52 találat volt a sportolók javára. A fiúknál 34 találat különbség volt, szintén a sportolók javára. A sportoló lányok és a sportoló fiúk összehasonlításában a lányok nyertek, 7 célbatalálat különbséggel. A nem sportoló gyerekek összehasonlításában pedig a fiúk teljesítettek jobban 11 találat különbséggel.



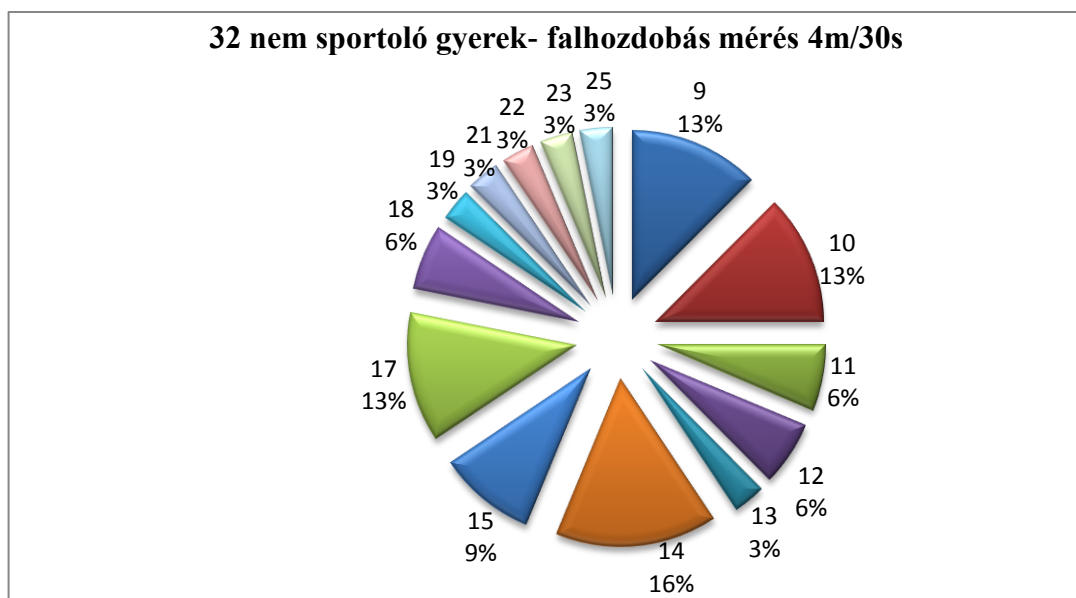
Ábra 4 - A sportoló és nem sportoló gyerekek célba dobásának összehasonlítása 7m- ről

32 sportoló gyerek közül mindegyik minimálisan 4-szer talált célba. 32 nem sportoló gyerek közül minimálisan 4-szer talált célba 17 gyerek, 1 – 3 között 14 gyerek, 1 gyerek pedig egyszer sem talált célba. A sportoló gyerekek egyértelműen jobban teljesítettek, mint a nem sportolók.



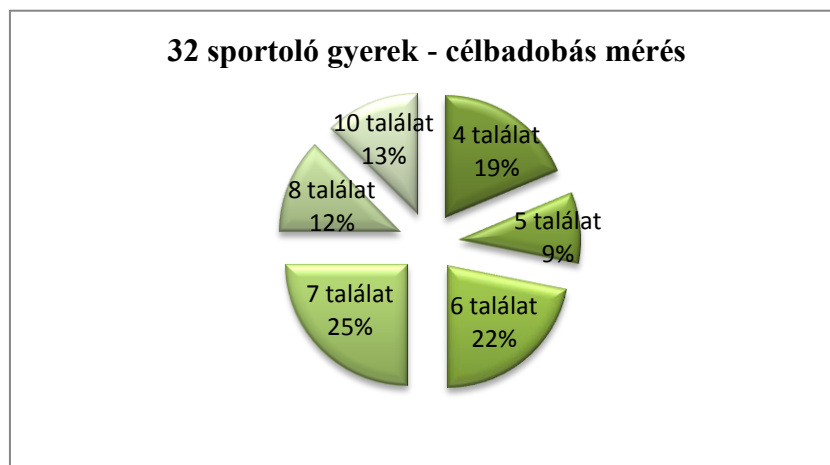
Ábra 5 - 32 sportoló gyerek – falhózdobás mérés 4m/30s

32 sportoló gyerek felmérése során, ezek az eredmények születtek falhoz dobásnál 4m/30s alatt: 13 dobást ért el a gyerekek 12%-a (4 gyerek), 14 dobást 6%-a (2 gyerek), 15 dobást 9%-a (3 gyerek), 18 dobást 16%-a (5gyerek), 19 dobást 6%-a (2 gyerek), 20 dobást 13%-a (4 gyerek), 21 dobást 6%-a (2 gyerek), 22 dobást 13%-a (4 gyerek), 23 dobást 3%-a (1 gyerek), 25 dobást 13%-a (4 gyerek), 26 dobást 3%-a (1 gyerek). Megfigyelhetjük, hogy a sportoló gyerekeknél nagy cikkelyek találhatók, ábrájuk nem annyira fölszabdalt, mint a nem sportolóké, vagyis a sportolóknál kisebb az eredménybeli különbség a gyerekek között. A legtöbb gyereknek 18 találata volt (5 gyerek), ami összehasonlítva a nem sportolók eredményeivel sokkal jobb, hiszen ott a legtöbb gyerek 14 dobást ért el. Az ábrán megfigyelhetők a legkisebb dobások száma- 13, ami azt jelenti, hogy még a leggyengébb sportolók is sokkal jobb eredményt értek el, mint a nem sportoló gyerekek egy része. Nagyon jó eredmény, hogy a 25 dobást 4 gyerek tudta teljesíteni, és 1 gyerek pedig 26-ot is.



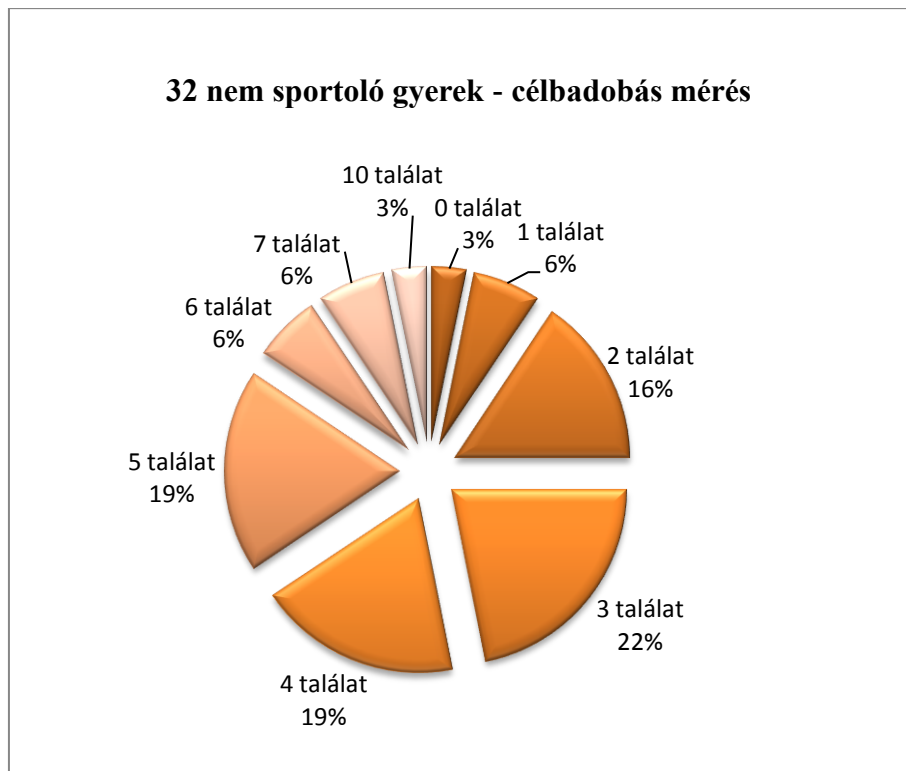
Ábra 6 - 32 nem sportoló gyerek – falhozdobás mérés 4m/30s

32 nem sportoló gyerek felmérése során, ezek az eredmények születtek 4m/30s alatt: 9 dobást ért el a gyerekek 13%-a (4 gyerek), 10 dobást 13%-a (4 gyerek), 11 dobást 6%-a (2 gyerek), 12 dobást 6%-a (2 gyerek), 13 dobást 3%-a (1 gyerek), 14 dobást 16%-a (5 gyerek), 15 dobást 9%-a (3 gyerek), 17 dobást 13%-a (4 gyerek), 18 dobást 6%-a (2 gyerek), 19 dobást 3%-a (1 gyerek), 21 dobást 3 %-a (1 gyerek), 22 dobást 3% (gyerek), 23 dobást 3%-a (1 gyerek), 25 dobást 3%-a (1 gyerek). A nem sportolóknál a legtöbb gyerek 14 dobást teljesített (5 gyerek). A cikkelyekről könnyen leolvasható, hogy kevés gyerek ért el jó teljesítményt. 19 dobástól 25-ig már csak 1-1 gyerek tudott teljesíteni.



Ábra 7 - 32 sportoló gyerek – célbadobás mérés

32 sportoló gyerek eredménye: 4 találat 19%-ban (6 gyerek), 5 találat 9%-ban (3 gyerek), 6 találat 22%-ban (7 gyerek), 7 találat 25%-ban (8 gyerek), 8 találat 12 %-ban (4 gyerek), 10 találat 13%-ban (4 gyerek). A sportoló gyerekek közül, mindenki teljesítette a minimális 4 találatot. A legtöbb gyerek 7-szer talált célba, ami jó értéknek minősül (8 gyerek). 4 gyerek nagyon jó eredmény ért el, 10-szer talált célba. Összehasonlítva a nem sportoló gyerekek cikkelyével, ez a cikkely megint csak azt mutatja hogy a sportoló gyerekek közt nincsenek akkora teljesítménybeli különbségek mint a nem sportolóknál. Itt a gyerekek több %-ban találták el ugyan azt az eredményt.



Ábra 8 - 32 nem sportoló gyerek- célbadobás mérés

32 nem sportoló gyerek célbadobás mérésének eredménye: 0 találat 3%-ban (1szer), 1 találat 6%-ban (2 gyerek), 2 találat 16 %-ban (5 gyerek), 3 találat 22%-ban (7 gyerek), 4 találat 19%-ban (6 gyerek), 5 találat 19%-ban (6 gyerek), 6 találat 6%-ban (2 gyerek), 7 találat 6%-ban (2 gyerek), 10 találat 3%-ban (1 gyerek). A legtöbb gyerek 3 találatot ért el, a legkevesebbet pedig 0-át (1 gyerek) és 10-et (1 gyerek). 32 gyerekből 24 gyerek 2-5 találatig teljesített. A többi 8 gyerek pedig 0-1ig és 6-10ig.

Befejezés

Meglátásaim és eddigi tapasztalataim szerint sajnos nagyon kevés időt szentelnek a szülők a gyerekeikre. A mai rohanó világban a „jó gyerek“ jelzést az a gyerek kapja, aki egész nap egyedül csöndben számítógépezik, tanul vagy tévét néz, nem késleltetve a szülő munkáját, nem merítve az energiáit ezzel. Sajnos ez a jó út ahhoz, hogy a gyerekek elkényelmesedjenek, és ne tudjanak kellőképpen fejlődni a mozgás terén. A felméréseinknek köszönhetően rádöbbenünk, hogy sokkal több gyereknek kéne az iskolákban sportkörökre járni, és a testnevelés órákat pedig meg kéne növelni, ugyanis a heti két óraszám testnevelés már a kisiskolásoknak is kevés, a hiányosságok azonnal kimutathatók akár egy felmérés során. A gyerekek nem tudják hol levezetni a mindennapi tanulással járó feszültséget, szorongóvá, bátortalanná válnak- mozgásigényük egyre szegényebbé válik.

Véleményünk szerint elsődleges feladatuk a szülőknek van, hogy gyermekük minél többet sportoljon, mutassunk jó példát gyermekeinknek a mozgás terén. Mindezt kibővítve jöjjön az iskola, a testnevelés foglalkozások, szabadidős és sporttevékenységek, hiszen ami kis korban elmarad, az már nagykorban nehezen pótolható, de megeshet az is, hogy pótolhatatlan. Befejezésül meg szeretném említeni, hogy ezekből a felmérésekből nagyon sok pozitív tanulságot vontam le, és nem utolsó sorban a kézilabda csapatom kibővült 1 igazán tehetséges gyerekkel. Végül, a felméréseinknek köszönhetően elhatároztam magam, hogy majd évente szervezek „válogatásokat“ ahol a gyerekek kipróbálhatják önmagukat a kézilabdában, és megszerethetik ezt a sportot. Kitudja még milyen „rejtett tehetségre“ találunk, akivel kibővíthetjük kézilabda csapatunkat.

„A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma... A sport a játék alatt tanítja meg az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekre készségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre, és mindenekelőtt a „fair play“ , a nemes küzdelem szabályaira.” Szent – Györgyi Albert.

Irodalomjegyzék

BÜCHER, W. – BAUMBERGER, J. *704 kézilabda játék és gyakorlat*. Budapest – Pécs : Dialóg Campus kiadó, 2001. 179 o. ISBN 963-9123-86-2

DR. NÁDORI, L. – DR. BÜCHLER, R. *Sportmozgások tanulása*. Budapest : Sport kiadó, 1979. 157 o. ISBN 963-253-343-7.

DR. NÁDORI, L. *Az edzés elmélete és módszertana*. Budapest : Sport kiadó, 1972. 235 o. ISBN 963-253-033-0

FARMOSI, I. *Mozgásfejlődés*. Budapest : Campus kiadó, 2005. 144 o. ISBN 963-9310-069

HIRTZ, P. – HOTZ, A. – GUDRUN, L. *Mozgáskompetenciák*. Budapest – Pécs : Dialóg Campus kiadó, 2004. 206 o. ISBN 963-9310-75-1

HORVÁTH, J. és társ. *Kézilabda*. Budapest : Papyrus duola kiadó, 2004. 173 o. ISBN 963-86340-7-3

KOLTAI, J. – DR. NÁDORI, L. *Sportképességek fejlesztése*. Budapest : Sport kiadó, 1976. 222 o. ISBN 963-253-257-0

KRISTÓF, L. és társ. *Sportjátékok 2*. Budapest : Nemzeti Tankönyvkiadó, 1999. 395 o. ISBN 963-19-0020-7

MADARÁSZ, I. *Kézilabdázás*. Budapest : Sport kiadó, 1976. 455 o. ISBN 963-253-258-9

MIKUŠ, M. és társ. *Kontrolná činnosť trénera*. Prešov : Expres Print Prešov, 2009. 104 o. ISBN 978-80-89353-05-7

MIKUŠ, M. és társ. *Vybrané kapitoly z didaktiky športového tréningu*. Prešov : Expres Print Prešov, 2010. 69 o. ISBN 978-80-89353-07-1

PAPPNÉ, G.ZS. *Egyensúlyozás*. Budapest : Flaccus kiadó, 2009. 91 o. ISBN 978-963-9412-74-3

[online 2012. 1. 11. 10:25] <http://www.mmart.hu/nol/infografika/kezilabda/szabalyok/>

[online 2012. 1. 13. 11: 34]

http://www.magyar.sport.hu/sport/jatekszabalyok/j_kezilabda.htm#k3

Melléklet



Sportoló gyerekek	Évfolyam	Falhozdobás 4m	Célba dobás 7m 1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
1. Kati	1.	13	×	×	😊	😊	×	😊	×	×	😊	×	4
2. Lázár	1.	13	×	😊	😊	×	×	×	😊	×	😊	×	4
3. Roderik	1.	15	😊	×	😊	×	😊	×	×	×	😊	😊	5
4. Simonka J.	1.	14	×	😊	😊	×	😊	×	×	😊	×	×	4
5. Feri L.	1.	14	😊	×	😊	×	×	😊	×	×	×	😊	4
6. Lucia	1.	13	×	😊	×	😊	×	😊	😊	×	×	😊	5
7. Jani	1.	15	😊	😊	×	×	×	×	😊	×	×	😊	4
8. Petra	1.	13	×	×	😊	😊	×	😊	×	😊	×	×	4
9. Ádám	2.	18	😊	×	😊	×	😊	😊	×	😊	×	😊	6
10. Ákos	2.	18	×	😊	×	😊	×	😊	×	😊	😊	😊	6
11. Laura	2.	15	😊	😊	×	😊	×	×	😊	😊	×	×	5
12. Ferenc	2.	20	😊	😊	×	😊	😊	😊	😊	×	😊	×	7
13. János	2.	19	😊	×	😊	😊	×	×	😊	😊	×	😊	6
14. Roman	2.	18	😊	×	😊	×	😊	×	😊	😊	×	😊	6
15. Peter	2.	20	×	😊	×	😊	×	😊	😊	😊	😊	😊	7
16. Riki	2.	20	😊	×	😊	😊	😊	😊	😊	😊	×	😊	8
17. Simonka	3.	21	😊	×	😊	😊	😊	×	😊	😊	×	😊	7
18. Jitka	3.	19	😊		😊	😊	×	😊	×	😊	😊	😊	7
19. Marek	3.	18	×	×	😊	😊	×	😊	×	😊	😊	😊	6
20. Niki	3.	20	×	😊	×	😊	😊	×	😊	😊	×	😊	6

21. Jozsi	3.	21	×	😊	×	😊	×	😊	😊	😊	😊	😊	7
22. Monika D.	3.	18	×	😊	😊	😊	×	😊	😊	×	😊	×	6
23. Laura D.	3.	22	×	😊	😊	😊	×	😊	😊	😊	×	😊	7
24. Erik	3.	22	×	😊	😊	×	😊	😊	×	😊	😊	😊	7
25. Martina	4.	25	😊	😊	😊	😊	×	😊	😊	×	😊	😊	8
26. Rebeka	4.	25	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	10
27. Kriszti	4.	22	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	10
28. Stella	4.	21	😊	😊	😊	×	😊	😊	😊	×	😊	×	7
29. Viktória	4.	23	×	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	×	😊	8
30. Domini	4.	25	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	10
31. Zoli	4.	26	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	10
32. Peti Sz.	4.	25	×	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	×	8

Nem-sportoló gyerekek	Évfolyam	Falhoz dobás 4m	Célba dobás 7m 1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
1. Attila	1.	10	×	×	×	×	😊	×	×	×	×	😊	2
2. Zsolt	1.	10	😊	×	×	×	×	×	😊	×	×	×	2
3. Oliver	1.	11	😊	×	×	×	😊	😊	×	×	×	×	3
4. Linda	1.	9	×	×	×	×	×	×	×	😊	×	×	1
5. Michaela	1.	9	×	×	×	×	×	×	×	😊	×	×	1
6. Vivien	1.	10	×	×	×	×	×	×	×	😊	×	😊	2
7. Misike	1.	12	😊	×	×	×	×	×	×	😊	×	😊	3

8. Monika	1.	9	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	0
9. Attila	2.	13	×	×	×	×	×	×	×	😊	😊	😊	3
10. Bianka	2.	9	×	×	×	😊	×	×	😊	×	×	×	2
11. Natália	2.	15	😊	😊	😊	×	×	😊	×	😊	×	×	5
12. Norbert	2.	14	×	×	×	😊	😊	×	×	×	😊	×	3
13. Dávid	2.	15	×	😊	×	😊	×	×	×	😊	×	😊	4
14. Kati K.	2.	11	😊	×	×	×	×	×	😊	×	😊	×	3
15. Klaudia	2.	10	×	×	×	😊	×	×	×	×	😊	×	2
16. Tibike	2.	12	×	×	😊	×	×	×	😊	×	😊	×	3
17. Karin	3.	14	😊	×	😊	×	×	😊	×	×	×	😊	4
18. Kiara	3.	17	😊	×	×	😊	×	😊	😊	😊	×	😊	6
19. Ildikó	3.	14	😊	×	×	😊	😊	×	×	😊	×	😊	5
20. Magdika	3.	14	×	😊	×	😊	×	×	😊	😊	×	×	4
21. Robika	3.	18	×	😊	×	×	×	😊	😊	×	😊	×	4
22. Lacika	3.	17	😊	×	😊	×	×	😊	×	×	×	😊	4
23. Ottika	3.	15	×	×	😊	×	😊	×	×	😊	×	😊	4
24. Patrik H.	3.	14	×	😊	×	×	×	×	😊	😊	×	×	3
25. Brigi	4.	17	😊	×	×	😊	😊	×	😊	×	😊	×	5
26. Jenni	4.	18	×	😊	😊	×	😊	😊	×	😊	😊	×	6
27. Diana	4.	17	×	×	😊	×	😊	×	😊	😊	×	😊	5
28. Ivka	4.	19	😊	😊	×	×	😊	×	😊	×	😊	×	5
29. Máté	4.	22	😊	×	😊	😊	×	😊	😊	😊	😊	×	7

30. Dávid	4.	23	×	☺	☺	☺	×	☺	☺	×	☺	☺	7
31. Bence	4.	21	×	☺	×	☺	×	×	☺	☺	×	☺	5
32. Gábor	4.	25	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	10

Feladatok a labdaérzék fejlesztésére:

1. „Labdás mutatvány” – minden játékosnál van egy labda. Ki tudja feldobni a labdát, majd ugrás közben, hát mögött, ülésben, egy teljes fordulat után... újra elkapni?
2. „Saját labdás mutatványok” - A játékosok egyéni labdás trükköket próbálnak kitalálni a falnál, s ezeket be is mutatják egymásnak.
3. „Labda a lábak között” – A lábak között tartjuk a labdát: egyik kezünkkel előlről, a másikkal hátulról fogjuk. A lábak között előredobjuk a labdát, majd rögtön el is kapjuk. A lábak között a falhoz dobjuk a labdát, majd elkapjuk.
4. „Felpattanás” – Feldobjuk a labdát, majd talajról való felpattanás után átbújunk alatta. A felpattanó labdát homlokkal játsszuk fel a magasba, majd elkapjuk. A felpattanás után hasra fekszünk, majd elkapjuk a labdát.

Feladatok dobás és elkapás javítására:

1. „El a faltól” – Ki tudja a falhoz dobni a labdát, elkapni, és közben minden sikeres elfogás után fél lépéssel ellépni a faltól (esetleg talajjelzéseket, vonalakat vagy karikákat alkalmazhatunk)?
2. „Karikaforgatás” – Hány falmenti átadást tud elvégezni két játékos addig, míg a forgó karika a talajra fekszik? Melyik pár teljesít ugyanennyi átadást a másik kézzel?
3. „Róka és mókusok” – A játékosok kör alakban állnak fel. A két kézilabda (=rókák) megpróbálja megérinteni azt a személyt, akinek éppen a kezében van a teniszlabda (=mókus). Szabályok: A kézilabdákat csak emberről emberre lehet adni, a teniszlabdát azonban szabadon ide-oda is lehet dobni.
4. „Háromszögjáték” – Három játékos háromszög formában áll fel. Egy negyedik társuk ennek közepén helyezkedik el. A háromszögjátékosok úgy adják át egymásnak a labdát, hogy a belső embernek ne sikerüljön megérinteni egy labda nélküli külső játékost.

Feladatok a cél eltalálására:

1. „Szőnyeg kapus” – négy vastag szőnyegre krétával „kapusokat” rajzolunk. Minden szőnyegnél áll egy csapat. Melyik lövi adott idő alatt a legtöbb gólt (anélkül, hogy eltalálnák a kapusokat)?
2. „Léggömbök eltalálása” – A kézilabdakapuban egy-egy zsinórra két lufit akasztunk fel. A játékosok 5-6 méterről próbálják meg eltalálni a kapufélfára felfüggesztett léggömböt. Két-két játékos megpróbál két perc alatt a társánál több találatot szerezni.
3. „Tárgyak elszállítása” – A játékosok különböző céltárgyakra lőnek a kézilabdával (üres kartondobozok, guruló alsó szekrényelem stb.) és ezáltal előre felé mozgatják őket. Melyik csapat szállítja két perc alatt a legmesszebbre a dobozt?
4. „A bohóccorr eltalálása” – Bohóccorcot rajzolunk fel funérlemezre. Kerek orrát kifűrészeljük (kb. 10cm átmérő), majd sarokpánttal mozgathatóan rögzítjük. Az orr mögé egy fedőlécet, majd arra egy harangot erősítünk. Ha eltalálják (teniszlabdával), a bohóc orra harangjátékot fog játszani.