

Életkori sajátosságok

Az életkort jellemző sajátosságok ismerete elengedhetetlen a sikeres nevelő- és képzőmunkához. Az egyes életkorok fejlődési irányai, az ezekhez tartozó szervrendszerek fejleszthetősége – vagy aktuális stagnálása – meghatározó az edzésanyag és edzés módszer kiválasztásában. A mentális és kondicionális érés folyamatában figyelemmel kell lennünk az edzescélok és edzéseszközök kiválasztására, az optimális edzéshatások elérése érdekében.

Tekintsük át az egyes életkorokra jellemző személyiségjegyeket és a szervrendszerek, terhelhetőség meghatározó mutatóit.

ÉLETKOR	ÉLETKORI SAJÁTOSÁG
6-7 évesek	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A korosztály jellemzője a hatalmas mozgás- és labdaszeretet, egészséges és állandó mozgásigény fedezhető fel a gyermekeknél. Hosszabb ideig nem képesek a tartós figyelemre, a feladatok gyakori variálásával, színesítésével fenntartható a megfelelő szintű koncentráltóságuk. ✓ A képzési cél a labda feletti uralkodás elsajátítása, koordinációs képességeiket is fejlesztendő. A tapasztalatokat kipróbálás útján nyerik, még akkor is, ha a kísérlet nem sikeres. Ügyességüket, labdás biztonságukat számukra érdekes játékokba „ágyazva” fejlesszük. Személyiségük középpontjában az „ÉN” áll, alkalmatlanok – vagy inkább még éretlenek – együttes megoldásokra, összehangolt cselekedetekre. ✓ Nyelvezetüket ismerni kell, nem szabad túl bonyolult, túl „tudományos” kifejezéseket használni a megérthetőség érdekében. A magyarázatok rövidek, lényegre törőek legyenek. A bemutatás a leghatékonyabb tanítási módszer, ezt próbálják utánozni, követni, a vizuális ingerekre jobban reagálnak, mint a verbálisra. Folyamatos iránymutatást, „közvetítést” igényelnek mind a gyakorlatok, mind a játékok során – ez megkönnyíti tájékozódásukat és gyorsítja döntéseik meghozatalát. Túl sok instrukciót nem képesek befogadni, így a hibajavításoknál is mindig a leglényegesebb, legjobban zavaró tényezőt javítjuk, korrigáljuk. Mivel memóriájuk még nem tartós, a tanult elemek gyakori ismétlése elengedhetetlen a tartós rögzítés érdekében. Bár képzésükben a fejlesztő gyakorlatok is szerepet kapnak – mint a játékok sikeres megvívásához adott „kulcsok” – fő részben a különböző játékos formákkal lehet a sportághoz kötni őket. ✓ Fontosnak tartják, hogy egy csoporthoz – csapathoz – tartozzanak, de az ebben betöltött szerepük másodlagos, mindenki saját magával van elfoglalva. Gyakran váltogatják éppen aktuális „jó barátjukat” is. A játékban fő szempontjuk a labda megszerzése és megtartása, ezért idegen tőlük a labda nélküli mozgás és az olyan felállási forma, ahol nincs módjuk labdához érni egy bizonyos ideig. A labda számukra a „minden”, a foci pedig a szaladás a labdával és kapura lövés. Mozgásfejlődésükben a már tanult mozgások tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző. ✓ A fejlődés 3 irányt követ: Megnyilvánul a teljesítmény javulásában, a mozgásvégrehajtás minőségében, pontosságában – vagyis a szabályozásban – és az ismert mozgások kombinációjában. Az első mozgáskombinációk a helyváltoztatáshoz kapcsolhatók – pl. futás és ugrás összekapcsolása. A kondicionális képességek közül az idegrendszeri érést kísérő mozgás- és mozdulatgyorsaság és a testnagysággal arányos állóképesség fejlődésében látható előrelépés. A koordinációs képességek közül a motorikus mintázat tanulása, a mozgásvezérlés és –szabályozás, ezen belül az egyensúlyozás fejlődése hangsúlyozott (vizuális kontroll jelentősége, relatív fejlettsége 10-25% között).
8-9-10 évesek	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ezen évfolyamok már fogékonyabbak és jobban képezhetők. Csoportba és csapatba történő beilleszkedésük zökkenőmentes. Már hosszabb ideig tudnak különféle gyakorlatokra koncentrálni. Figyelmük még mindig a labdára és annak birtoklására irányul, de a társakkal való együttműködés első jelei – az eredményesség érdekében – már felfedezhetőek, igény szintjén jelentkeznek náluk. Ebben az életkorban már szervezettebben játszanak, nagyobb létszámú csapatokkal. Értelmezik és elfogadják a labda nélküli mozgások és helyezkedések szükségességét, alkalmazásuk azonban még

	<p>nem automatizmusokra épül. A technikai alapokat, elemeket elsajátítva játékok dinamikussabb, élvezhetőbb lesz. Érzékelik a különbséget a jó és a rossz játékos között, tudnak különbséget tenni a végrehajtások színvonala között is.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oktatásukban még hangsúlyozott szerepet kap a játék, de egyre jobban tűrik a technikai, koordinációs gyakorlatok „monotóniáját” is. Tanulékonyak, a gyakorolt elemeket gyorsan és jó színvonalon sajátítják el. A gyakorlatok felépítésénél törekedni kell a minél több segédeszköz alkalmazásával kialakítható kalandos, izgalmas feladathelyzetek megteremtésére. Szívesen bújnak a nagy sztárok szerepébe, játék során egyik Ronaldo, a másik Beckham. A csapatszellem erősödése figyelhető meg. ✓ A gyakorlás során gyakori kérdésfeltevésekkel és az arra adott válaszokkal rögzíthetők a számukra döntő megoldási formák (Ezt miért kell így csinálni...?). A technikai elemek tanulása során a hibajavítás szerepe megnő, hatékonyan lehet a rossz mozdulatokat javítani. ✓ Kezdenek kialakulni a posztok, értik a jelentőségüket és választanak maguknak. A mozgásfejlődésben nagyfokú mozgékonyaság és a mozgásra való állandó készenlét jellemzi őket. Jelentékenyen bővül a motorikus tanulási képesség, rengeteg új mozgást képesek megfelelő színvonalon elsajátítani. Főleg a mozgások ritmusa javul. Csökken az ún. parazita mellékmozgások száma és terjedelme, így javul a mozgások gazdaságossága és pontossága. A változás oka egyrészt a pszichés fejlődésben is ebben az életkorban jelentkező előrelépés, másrészt a kondicionális, de főleg a koordinációs képességek további javuló színvonala. A gyermek már képes megérteni a globális mozgásfeladatot megfelelő bemutatás és szóbeli utasítás alapján, felismeri azon belül a vezető mozzanatokot. A mozgásgyorsaság és az állóképesség jelentékenyen fejlődik, az ízületi mozgékonyaság pedig nagy eltéréseket mutat. Még nincs itt az ideje az erő fejlesztésének. Jelentékeny viszont a javulás a mozgásszabályozásban és az ismert mozgások variálásában. Az egyensúlyozásban ez a teljesítményváltozás csúcsa, megközelíti a 80-90%-ot a fejlettségi szintet. A gyorsaság fejlődését igen intenzív, a maximális 2/3-át kitevő javulás jellemzi (főleg technikai-koordinációs összetevők miatt).
<p>11-12 évesek</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ennek az életkornak már összetett és egyénenként elég eltérő jellemvonásai lehetnek. Általánosan megállapítható, hogy szívesen mérik össze erejüket másokkal, dolgozik bennük a versenyszellem. Lelkesek, tanulékonyak, érdeklődnek az új dolgok, megoldások iránt. Kialakul a saját teljesítmény megítélése és a másokkal szembeni kritikai meglátások is. ✓ Csapatképük van, szívesen és örömmel élnek meg az együttes sikereket. Minden feltétel adott a gyors tanuláshoz. Vágyaik, terveik egyre nagyobbak, szeretnék „valakik” lenni. Mozgásuk összerendezett, koordinált, az új mozgásokat gyorsan elsajátítják. Taktikai figyelmük és fegyelmük javul, együttes feladatok elvégzésére alkalmas. Félelemérzetük csekély, ebből adódóan néha könnyelműek. Lehet velük beszélgetni, emberi kapcsolataik – az edzőhöz fűződő is – mélyülhetnek. Jellemző a viszonylag gyors mozgástanulás, ez a teljesítmény készenlét és a tanulási kedv magas színvonalából adódik. ✓ A gyermek biztosan uralja a tanult mozgásokat, javul azok gazdaságossága és folyamatossága. A korábban érők mozgásfejlődése akár néhány évvel is előbbre tarthat, nagyok lehetnek az egyéni eltérések. Ez az életszakasz a mozgásfejlődés első csúcsideje, az egyik legkedvezőbb periódus a gyermekkorban a mozgástanulásra, mozgástanításra. Az aerob körülmények között végzett állóképesség növelés fokozottabb szerepet kap a képzés során.
<p>13-14 évesek</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A pubertáskor elérésének időszaka. A játékosok növekedése befolyásolja mozgásukat, a változó mértékben történő testalkatváltozások jelentős mozgásproblémákat okoznak. Mozgásuk rendezetlenné, darabossá, koordinálatlanná válik. A gyors növekedés miatt gyakran sérülhetnek, sérülékennyé válhatnak, speciális – csak ebben az életkorban jelentkező – orvosi problémák kerülhetnek elő (térd, boka, talp). ✓ A játékban előforduló összefüggéseket megértik, a felmerülő problémákat gondolkodva próbálják megoldani. Társaikkal történő szereposztásuk zökkenőmentes, kialakultak az egyéni posztok, szerepkörök. ✓ Jelentős testmagasságbeli különbségek lehetnek a játékosok között. Az iskolában egyre nagyobb



leterheltségnek vannak kitéve, fáradékonyabbak. Nagy hangulatingadozásaik vannak, keresik a helyüket a csapatban és az életben egyaránt. Az egészséges életmódra nevelés jelentős feladat az edző számára (jó példa szerepe).

- ✓ Az alaptechnikai elemek elsajátításának időszaka a végéhez közeledik. További finomítások szükségesek és lehetségesek, de az igazán fogékony életszakasz a befejezéséhez közeledik. Az állóképességi munkát jól bírják, megkezdődhet a dinamikus erőfejlesztés – természetesen csak a saját testsúllyal.
- ✓ Fejlett értelmi képességekkel rendelkeznek a taktikai megoldásokhoz, összjátékhoz. Szeretnének megfelelni az elvárásoknak, ezért áldozatokra is készek.