

## TEHETSÉGGONDOZÓ PROGRAM BEMUTATÁSA LABDARÚGÁS SPORTÁGBAN

### Szerző:

Lubinszki Mária (Ph.D.)  
Miskolci Egyetem

Sarka Ferenc  
Magyar Tehetség gondozó Társaság

Vasvári Zoltán  
Kis Vakond tábor

Első szerző e-mail címe:  
lubinszki.maria@uni-miskolc.hu

### Lektorok:

Müller Anetta (Prof., Ph.D.)  
Debreceni Egyetem

Laoues-Czimbalmos Nóra (Ph.D.)  
Debreceni Egyetem

...és további két anonim lektor

### Absztrakt

Különleges, és pótolhatatlan értéket képvisel minden, gyermekkorban és kisiskolás korban végzett sporttevékenység. Függetlenül attól, hogy egyéni-vagy csapatsport, ha a gyermek rendszeresen sportol, olyan komplex kognitív – és pszichomotoros, kinesztetikus részképességei fejlődnek, amelyek kiváló alapját adhatják a későbbi fizikai- és mentális állóképességnek. Tanulmányunkban egy sikeres sporttehetség-gondozó programot mutatunk be, bízva abban, hogy hozzájárulunk a testnevelés- és sport műveltségterületben rejlő innovatív fejlesztési lehetőségek tárházához.

**Kulcsszavak:** sporttehetség, komplex sporttehetség-gondozó programok

**Diszciplínák:** pszichológia, pedagógia, sporttudomány

### Abstract

#### *PRESENTATION OF A TALENT DEVELOPMENT PROGRAM IN THE SPORT OF FOOTBALL*

All sports activities performed during childhood and early school years represent a special and irreplaceable value. Regardless of whether it is an individual or team sport. If the child plays sports regularly, such complex cognitive, psychomotor, and kinesthetic

sub-skills develop that can provide an excellent basis for later physical and mental endurance. In our study, we present a successful sports talent care program. We hope to contribute to the wealth of innovative development opportunities inherent in the field of physical education and sports literacy.

**Keywords:** sports talent, complex sports talent care programs

**Disciplines:** psychology, pedagogy, sports-science

Lubinszki Mária, Sarka Ferenc és Vasvári Zoltán (2023): Tehetséggondozó program bemutatása labdarúgás sportágban. *OxIPO – interdiszciplináris tudományos folyóirat*, 2023/4. 71-82. DOI 10.35405/OXIPO.2023.4.71

A testi–kinesztéziás intelligencia képesség arra, hogy testünket problémamegoldásra használjuk. Tartalmazza a finommotoros és nagymozgások feletti kontroll és a külső tárgyakkal való manipuláció képességét is.

Az alábbiakban egy elméleti áttekintést követően önként jelentkező táborozó tanulók körében, a sport- és testnevelés műveltségi területen – különös tekintettel a legnépszerűbb sportjátékra, a labdarúgásra – végzett speciális fejlesztés programját mutatjuk be.

### **A sport és testnevelés, mint a Nemzeti Alaptanterv (NAT) egyik műveltségi területe**

A testnevelés és sport – mozgásos tevékenység lévén – ismeretrendszerével, értékeivel, illetve funkciójával sajátosan összetett műveltségi terület. Az iskolai testnevelés és sport eszközeivel megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és

szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak.

E műveltségterület kiemelt célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészség tudatos aktív életvezetésre szocializáljon. A testnevelés és sport műveltségterület kitüntetett területe a motoros tevékenységen keresztül a tanulóközpontú személyiségfejlesztés.

*Az egész magyar társadalom jövője szempontjából jelentős szerep jut az egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló, számos, nemfertőző népbetegség (túlsúly, kövérség, szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, lelki betegségek, táplálkozási zavarok, testképzavarok, szenvedélybetegségek) elsődleges megelőzésében szerepet játszó mozgásnak, testedzésnek.* E tekintetben, a mozgásképességben, mozgás-készségben, illetve a mozgatórendszerben mutatkozó hiányosságok leküzdésében hangsúlyos a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, melynek keretében

a fittség szervi megalapozása (keringés, vázizomzat, csontozat, ízületi mozgékonyosság) valósulhat meg (v.ö.: Müller és tsai, 2021).

A rendszeres testnevelés- és sporttevékenység révén a tanulók könnyebben elviselik a stresszt, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket, illetve stabilan képesek követni a szabályokat, elfogadni a normákat és mintákat, a megmérettetést és az értékelést.

A testnevelés- és sport műveltségterület kiemelt céljai: a) Mozgáskészség fejlesztése, a fitness és edzetségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban van a rendszeres preventív fizikai aktivitással (természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, test tömegindex, táplálkozás és egészségmegőrző szokásrendszer). b) Testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése (bemelegítés, terhelés és fejlesztési összetevők, gyakorlás, mérés és értékelés; játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek, sporttörténeti ismeretek).

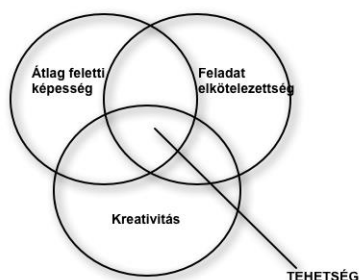
Mint Mező Ferenc és Mező Katalin (2024 megjelenés alatt) megjegyzik: „A labdarúgás fittséget biztosító »ereje« abban áll, hogy az edzések, mérkőzések ideje alatt intenzív mozgásra készíti a játékosokat. E mozgás mellett, hogy átmozgatja az ízületeket, hatással van a vérkeringésre, a szív működésre, a légzés szervrendszerére, a szervezet anyagcseréjére, az izmok beidegzésére és használatára, s minde mellett az ideális testtömegindex kiala-

kítását is elősegítheti. A kedvező fiziológiai változások mellett a pszichés fitsségre is kedvező hatással lehet a futball: aktív pihenés révén segít kikapcsolódni, a hétköznapi terheket időlegesen feledni, a játékra és a csapattársakra koncentrálni?”.

### **Tehetségmodellek, amelyek segítségünkre lehetnek a tehetséges sportoló azonosításához**

A Renzulli (1978) modell (v.ö.: Szabó, 2019) egy olyan tehetségmodell, melyben a tehetség egy háromtényezős ábra metszéspontjában helyezkedik el (1. ábra).

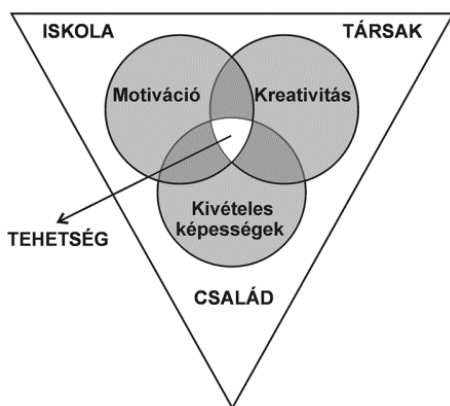
1. ábra: Renzulli-féle tehetségmodell.



A tehetséges sportoló az átlag feletti képesség, a feladat iránti elkötelezettség és a kreativitás összetevők olyan interakciójára képes, hogy tehetségét potenciális tehetségterületén képes kinyilvánítani.

Mönks (1997) Renzulli tehetségmodelljét fejlesztette tovább és terjesztette ki (2. ábra). E szerint a modell szerint három tényezője van a tehetségnek, ám emellett még három fontos társadalmi pillér szük-

2. ábra: Mönks-Renzulli-féle tehetségmodell.



séges még ahhoz, hogy a tehetség a mindennapi életben is megvalósuljon. Ezek a család, iskola és a kortárs csoport.

Meglátásunk szerint elsősorban a család felelős a gyermek sportolásának első lépéseinek megtételéért, így szerepe kiemelt a sportsikerek elérésében. Gyakran a család nem ismeri fel a gyermek képességeit vagy nincs lehetősége a fejlesztésére, így a kiemelkedő adottság elvész, elveszhet.

Ezekhez hasonló módon fogalmazza meg a Nemzeti Köznevelésről szóló 2011. évi CXC törvény is, hogy ki a tehetséges gyermek: az Értelmező rendelkezések 4.§ 13 pontja szerint „kiemelten tehetséges gyermek, tanuló: az a különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló, aki átlag feletti általános vagy speciális képességek birtokában magas fokú kreativitással rendelkezik, és felkelhető benne a feladat iránti erős motiváció, elkötelezettség.”

Williams és Franks 1998-ban külön labdarúgó tehetségmodellt alkotott (Williams

és Franks, 1998). Ez alapján a tehetséges labdarúgót meghatározzák a fizikai tényezők, a szociológiai tényezők, a személyiség, a kognitív tényezők és a fiziológiai tényezők:

- A fizikai tényezők: magasság, testsúly, testméret, csont átmérője, izomtömeg, somatotípus, növekedés, testzsír.
- A szociológiai tényezők: szülői hatás, szoci ökonómiai státusz, oktatás, edző-sportoló interakció, edzés mennyisége (órák), kulturális tényezők.
- A személyiség jellemzői: önbizalom, szorongás, motiváció, koncentráció.
- A kognitív tényezők: figyelem, játékin-telligencia, anticipáció, kreatív gondolkodás, döntéshozatal, motoros készségek.
- A fiziológiai tényezők: aerob kapacitás és anaerob kapacitás (ez utóbbinak a kitartás és az erő is a része).

Bompa (Régnier, Salmela és Russel, 1993) tehetségmodelljében a sportteljesítmény mögött három faktort tart lényeges tényezőnek: a) a motoros képességeket (ide a perceptuális és motoros készségeket, az állóképességet és az erőt sorolják), b) a fiziológiai adottságokat, c) morfológiai jellemzőket.

Azt azonban fontos leszögezni, hogy önmagában a tehetségesség semmit nem jelent edzés nélkül, illetve, hogy aki kevésbé tehetségesnek születik, az sincs hátrányban, hiszen a labdarúgás egy bizonyos szintig mindenki számára tanulható és elsajátítható. Révész (2008) szerint a sportban az az egyén tehetséges, „aki az adott sporttevékenység űzéséhez megfelelő bio-

lógiai alapokat, motoros adottságokat örökölt, melyek a környezet hatásaiként az edzéssel, felkészítéssel olyan szintre fejleszthetők, hogy azzal a hosszú távú kiemelkedő eredmény elérésére potenciális lehetőség kínálkozik. Ehhez rendelkezik mindazon antropometriai, fizikai, koordinációs, kondicionális és pszichés képességekkel, melyek nélkül nem képes az átlagon felüli teljesítményt tartósan elérni.” (Révész, 2008).

A labdarúgó tehetség témával kapcsolatban lásd még Orosz (2009, 2010), Orosz és Mező (2015), Mező és Mező (2022), illetve Czimbalmos, Laoues-Czimbalmos és Müller (2020) írásait.

### **Kiválasztás, beválogatás**

Sporttal foglalkozó tehetségelméletekben a kiválasztás adott testalkati, motoros teljesítménnyel rendelkező egyének közül szakspecifikus elvekkel, eszközökkel és módszerekkel történik. Szempontjai a szociális, fizikai, pszichikai, biológiai érettség vizsgálata. Tulajdonképpen a kiválasztás során az egész személyiséget kell vizsgálni. A vizsgálatnak meg kell felelnie a versenyző korának, képességszínvonalának és a sportágnak. Általános iskolás korban történik általában a legtöbb sportra a kiválasztás, ilyenkor a leggyakrabban az erőt, az állóképességet, a gyorsaságot és hajlékonyságot nézik. A sportolás kezdetekor a sportágra, néhány éves sportmúlttal pedig a versenysportra választanak ki. A kiválasztásnak több típusa, lehetősége is

van. Ez attól függ, hogy milyen magas szinten történik ez, milyen eszközök, illetve szakemberek állnak rendelkezésre.

A „természetes kiválasztódás” a korlátozott lehetőségek miatt valósulhat meg. Tehát például kevés a gyerek, gyakorlatilag mindenkit be kell választani, hogy legyen a nyári napközi tábor csapata. Általános iskolás korban jellemzően meglévő és szerzett képességek alapján történik a programokba történő beválasztás.

A „közvetett kiválasztás” az azonos terhelésre kedvezőbben reagálókat választja ki. Feltételezi, hogy az edzésen a legjobbak is ott vannak. A gyakorlatban nehéz megvalósítani.

A „sikeren alapuló kiválasztás” versenyeredmények alapján történik, feltételezi, hogy a jobb adottságú versenyzők jobb eredményt érnek el.

A „tudományos kiválasztás” pontosabb, megbízhatóbb, mint az eddigiek. Tudományos módszerekkel történik, diagnosztikus és longitudinális vizsgálatokkal.

### **A programól**

A sporttehetségekre fókuszáló 30 órás programot a *Míg Megnövök Alapítvány* Nyíregyháza-Sóstógyógyfürdői Kis Vakond nyári táborában folytattuk le 2023 nyarán.

A nyári táborozók közül a csoportba való bekerülésnél az önkéntes jelentkezés mellett vizsgáltuk Gardner Többszörös intelligencia tesztje alapján, hogy melyik intelligencia terület a tanuló erőssége. Gardner 1983-as többszörös intelligencia elmélete a mai napig széles interpretációs

keretet nyújt különböző szakterületeken (Dezső, 2022, Gyarmathy, 2013), jelen tanulmányban a sport tehetséggondozás területére fókuszálva mutatjuk be a teszt felhasználását. Két terület emelkedett ki a gyerekeknél a teszt alapján, a logikai – matematikai és a kinesztetikus – testi, tehát a test mozgásának kontrollja, ügyesség, fizikai gyorsaság és egyensúly, szem és test koordinációja. A legtöbb pontszámot a gyerekek a testi kinesztetikus területen érték el, amely már a kezdetekben garancia volt arra, hogy nekik biztosan jól megy a sport és szeretik a focit.

A fejlesztő program két fő területre fókuszált. Az első a logikai – matematikai terület, amely az absztrakt gondolkodás képességét foglalja magában, aminek sporttal való kapcsolata az, hogy konkrét cselekvések során tudjunk viszonyokat, helyzeteket elvontan is kezelni és értékelni, amire például a csapatjátékok során nagy szükség van. A második, kinesztetikus – testi terület jellemzője a test mozgásának kontrollja, ügyesség, fizikai gyorsaság és egyensúly, szem és test koordinációja. A labdarúgás fontos elemei – állóképesség, ritmusérzék, labdaérzék csapatszellem, aktív részvétel a játékban – mellett nagy hangsúlyt fektettünk a testi képességek fejlesztésére. (erő – ügyesség – gyorsaság – állóképesség) és a csapatban való együtt dolgozásra. Tudatosítottuk, hogy ebben a sportban a közös munka hozza meg az örömteli, sikeres játékot.

A Gardner teszten túl további mérőszköz is segítette a programba való bevonást és a tehetséggondozó program ki-

dolgozását: a Renzulli-Hartman tehetségbecslő skálát (Kósáné, 1984, Tóth, 2005) a gyerekek szülei töltötték ki, amelyből a Vezetési-társas jellemzők (V) rész eredményei érdekeltek bennünket. A bekerült gyerekeknél az általános tapasztaltunk az volt, hogy lehet számítani rá, hogy nem szeretik a civódást, jól együttműködnek a társaikkal, szeretnek másokkal együtt lenni és valamennyien szeretik a sportot. Előre összeállítottunk egy megfigyelési szempontsört annak érdekében, hogy a leendő kollégák (utolsó éves egyetemi hallgatók, akik közösségi szolgálati gyakorlatukat töltötték a táborban) mely tevékenységeket figyeljenek meg a foglalkozások, a gyakorlatok végzése, a játék és a mérközések során.

Ezeket két nagy csoportba soroltuk (1. táblázat):

1. táblázat: megfigyelési szempontok. Forrás: a Szerzők

Jellemző	Megfigyelési szempont
<b>Kognitív jellemzők</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreativitás</li> <li>• Általános képességek</li> <li>• Speciális képességek</li> </ul>
<b>Affektív jellemzők</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motiváció</li> <li>• Érdeklődés</li> </ul>

1. A kognitív jellemzők:

1.1. Kreativitás:

- Érdeklődő, kíváncsi-e a foglalkozásokon,

- Nincs számára megoldhatatlan helyzet, többször is próbálkozik, új utakat keres,
- Élvezi-e a játékos helyzeteket?

### 1.2. Képesség:

- Milyen a megfigyelőképessége (átlátja-e az edző által lerajzolt helyzetben a helyét),
- Tartósan megjegyzi-e dolgokat. (edzői, tanári utasítások).

### 1.3. Speciális képesség:

- Könnyen tájékozódik a térben (mennyire lát a pályán),
- Nehezen fárad-e el (állóképesség),
- Milyen ügyesen végzi a mozgásos feladatokat,
- Gyorsan tud-e futni,
- Mozgás összerendezettsége.

## 2. Affektív jellemzők

### 2.1. Motiváció:

- Feladja-e könnyen a küzdelmet?
- Lelkesedik-e az erőfeszítést igénylő feladatokért?
- Mennyire odaadandóan végzi a rábízott feladatokat,
- Szereti próbára tenni saját ügyességét,
- Vállalja-e a kockázatot?
- Tud-e kitartóan koncentrálni, együtt élni a játék közben a társakkal?

### 2.2. Érdeklődés:

- Van-e más érdeklődési köre a focin kívül? (ezt a szünetekben való beszélgetés közben lehetett megtudni a gyerekektől).

Mindezt tettük azért, hogy az egyes foglalkozásokon történt megfigyelés alapján számba vegyük, és összehasonlítsuk tapasztalatainkat a szakemberek (egyesületi edzők) meglátásaival, hogy ezen a területen kit tartanak/tartunk tehetségesnek labdarúgás sportágban.

### **A fejlesztőfoglalkozások terve a kispályás labdarúgásra**

1-4. foglalkozás (12 óra): A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Labdás technikai gyakorlatok Képességfejlesztés. Játékok, versengések.

5-6. foglalkozás (6 óra): Labdás technikai gyakorlatok. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvitel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Kapusmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

7-8. foglalkozás (6 óra): Cselezések. A labda nélküli cselek fajtái: induló csel, futó csel. Cserefutball 3-4 fős csapatokkal.

9-10. foglalkozás (6 óra): A tanult mozgásformák, alkalmazása játék/gyakorlat közben.

A 2-4. táblázatok mutatják be az egyes foglalkozások részleteit (összeállította és megvalósította Vasvári Zoltán fizika – testnevelés szakos tanár, a Kis Vakond tábor ügyvezetője).

2. táblázat: az 1-4. foglalkozás (12 óra) részletei. Forrás: Vasvári Zoltán

Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiségfejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgás anyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p>	<p><i>Labdás technikai gyakorlatok</i></p> <p>Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyyszög, valamint téglalap alakzatban, az átadások irányának megváltoztatásával.</p> <p><b>Labdahúzógatás, - görgetés; haladás közben, fordulatokkal is.</b> Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.</p> <p><b>Labdalevétel: talpall, belsővel, csüddel, combbal, mellel.</b> Taktikai gyakorlatok: Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. <b>Képességfejlesztés</b> A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.</p> <p><b>Játékok, versengések</b> A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások.</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természeti ismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természeti ismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsirok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p>

3. táblázat: az 5-6. foglalkozás (6 óra) részletei. Forrás: Vasvári Zoltán

Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiségfejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgás anyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p>	<p><b>Labdás technikai gyakorlatok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Levegőből érkező labda átvétele belsővel.</li> <li>- Fejlesztés: előre, oldalra.</li> <li>- Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.</li> <li>- Egyszerű cselek.</li> <li>- Partdobás.</li> </ul> <p><b>Kapasmunka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása.</li> <li>- Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.</li> </ul> <p>Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kísjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra.</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.</p> <p>A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közötti kapcsolat.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természeti ismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természeti ismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsirok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Játékszabályok ismerete és betartása</p> <p>Taktikai alapismeretek alkalmazása</p> <p>Emelkedett a tanulók teljesítménye az el és felugrások szabályszerű végrehajtása</p>



## 4. táblázat: a 7-8. foglalkozás (6 óra) részletei. Forrás: Vasvári Zoltán

Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak - mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak - ismeretek, személyiségfejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
<p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szereplik tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiterjedő változataiban.</p> <p>A szabadidőben jól használható sportágakban gyakoroltság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p>	<p><b>Cselezések</b></p> <p>A cselező játékos váratlan, előre ki nem számítható mozgásokat végez az ellenfél megtévesztésére. A labda nélküli cselek fajtái: induló csel, futó csel. Az indulócselt a labdarúgó a futómozgás előtt alkalmazza azért, hogy ellenfelének a figyelmét elterelje, és a csel után halad a valódi irányba. A színlelt mozgásban első sorban a felsőtest vagy valamelyik kilépőből elmozdulása játszik döntő szerepet. Futócseleknél a futás közben végrehajtott mozgások: az iram változása, a gyors megállás, az irányváltoztatás. A labda nélküli mozgások oktatását, gyakorlását elsősorban a testnevelési óra előkészítő részében oldjuk meg játékos, versenyszerű formában. A váltó- és sorversenyek különböző feladatokkal már 6-10 éves gyermekek részére jó alkalmat nyújtanak a labda nélküli technikai elemek és a mozgáskoordináció kialakítására.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal.</p>	<p>Egészséges életmódra nevelés.</p> <p>A szabadban végzett mozgás fontosságának tudatosítása.</p> <p>A figyelem, emlékezés, gondolkodás fejlesztése.</p> <p>A kreatív gondolkodás és a gyors döntés képességének fejlesztése.</p> <p>A játékbátorság, az önbizalom erősítése.</p>	<p>Fizika: a gravitáció hatása az emberi testre és a sportszerekre, energiaváltozások, a dobás hatásfoka.</p>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készségeinek elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban. Legyenek ismeretei a régi idők diákjainak mozgásos játékaival. A játékokhoz szükséges vezényszavak pontos ismerete. A finom mozgáskoordináció olyan szintű fejlődése, hogy a labdát – viszonylag nagy biztonsággal – képes legyen megfogni. Tudjon alkalmazkodni az ellenfél mozgásához. Aktívan vegyen részt a játékokban. Képes legyen a társaival egyittes cselekvésre, a közös célért cselekedni.</p>

A 9-10. foglalkozás (6 óra) részletei:

- A tanult mozgásformák, alkalmazása játék/gyakorlat közben.
- Célba rúgó versenyek, dekázás, fejelés.
- Szabad – és büntetőrúgások versenye.
- Rúgások rúgópalánkra, falra.
- Álló és mozgó labda rúgása meghatározott rúgásmóddal álló társnak és mozgó társnak.
- Földről felpattanó labda rúgása belsővel, félmagasan és magasan előre és oldalra.
- Különböző irányból érkező lapos, félmagas és magas labdák rúgása mozgó

társnak, meghatározott rúgásmóddal, meghatározott irányba.

- Kapásrúgások a földről való felpattanás után – szemből, hátulról, oldalról érkező labdába, belső külső és teljes csüddel.
- Versengések egymás között. Bemutató labdarúgómérkőzés az NYVSC női csapatával.

Mindezek mellett a foglalkozásokon az alábbi játékokban vehettek részt a gyerekek: fekvő fogó, szalagszerző, labdadozó játék, stukkos, kiszorító, tűzharc, kétudvaros futball.

### Edzői tapasztalatok

Hogyan látják az edzők a labdarúgásban tehetséges tanulók személyiségjegyeit és mit tapasztaltak a kollégák? Mi kell ahhoz, hogy valaki tehetséges labdarúgó legyen? Az 5. táblázat foglalja össze az e kérdések tisztázása érdekében folytatott interjúk eredményeit.

A nyári napközi tábor tehetséges labdarúgó tanulóinak a 20%-a rendelkezik azokkal a személyiségjegyekkel, kompetenciákkal, amelyet a szakemberek edzők foglalmaztak meg és a mi kollégáink is tapasztaltak (lásd az 5. táblázatban azonos színnel jelzettek).

### Összefoglalás

A program megvalósításával elsősorban nem az volt a célunk, hogy igazi labdarúgó tehetségeket fedezzünk fel, inkább arra törekedtünk, hogy a rendszeres fizikai

aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, és járuljunk hozzá az egészségtudatos aktív életvezetés alapjainak lerakásához. Szeressék meg a gyerekek a rendszeres mozgást, válják napi igényükké a rendszeres testmozgás, melynek révén könnyebben viseljék el a stresszt, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket, illetve képesek legyenek a szabályokat követni, elfogadni a normákat és mintákat, a megmértetést és az értékelést.

Hogy elértük-e a célunkat álljon itt a szülők véleménye, akiket a tábor befejezésével arra kértünk fogalmazzák meg egy mondatban tapasztaltak-e valamit (esetleg valami változást) a gyerekük viselkedésén, ami a program hatásának tulajdonítható. Néhány szülői válasz: a gyermek...

- továbbra is szereti a mozgásos játékokat, sőt arra kér bennünket fussunk vele esténként;

5. táblázat: Edzők és a Szerzők tapasztalatai a labdarúgó tehetséggel kapcsolatban. Forrás: a Szerzők

Kozma Mihály DSI	Herczeg András DVSC	Tózsér Dániel, DVSC	A Szerzők kutatási tapasztalatai
ritmusérzék	mozgásügyesség	fizikális képességek	összerendezett mozgás
labdaérzék	labdaügyesség sportágspecifikusan	képességek (mentális is)	gyorsan tud futni labdával is
győzni akarás	aktív részvétel a játékban	kitartás	nincs számára megoldatlan helyzet
szívesen dolgozik	gyorsaság (reakció, mozdulat)	szorgalom	élvezi a játékot
alkalmazkodóképesség	döntéshozó képesség	alázat	odaadón végzi a feladatokat
csapatszellem	természetes és nem természetes mozgásformák		jó közösség
monotonitás tűrő képesség	mentalitás	céltudatosság	tartósan megjegyvez dolgokat
könnyen motiválható		szeret játszani	lelkeseedik
szülői háttér		szülői családi minta	könnyen tájékozódik a térben

- gyorsabban tud futni, összerendezettebb lett a mozgása;
- ügyesebb, rendezettebb a mozgása;
- nem fárad el könnyen, kitartóbb lett az otthoni munkában is;
- a fociért a szobáját is jobban rendben tartja;
- barátaival (akikkel együtt voltak a táborban) gyakrabban találkozik és több közös programot tűztek ki maguknak a nyárra (pl. biciklizés);
- kiegyensúlyozottabb lett.

És ha még a mozgás megszerettetése mellett a focival is elkötelezetten foglalkoznak majd a gyerekek akkor mondhatjuk jó dolgoztunk és összeszedtük a tehetséges labdarúgó növendék legfontosabb személységiégeit és kompetenciáit.

## Irodalom

*A labdaérintés a tehetség kulcsa.* Megnyitva: 2023.12.10. URL:

<https://www.youcoach.hu/articulo/tehetsseg-kulcsa-labdaerintes>

Asztalos, J. Buglyó, R. és Nagy, Á. (2018). *A sporttehetség felismerésének és gondozásának aktuális módszertani kérdései.* Debreceni Egyetem

Czibalmos Cs., Laoues-Czibalmos N. és Müller A. (2020). Utánpótláskorú labdarúgók antropometriai jellemzői és motoros próbák vizsgálata. *Sport- és Egészségtudományi Füzetek*, 2020, 4:3, 56-74. o.

Coaching Programme Elite Youth: Sporttehetségek kiválasztása és

gondozása MLSZ Edzőképző Központ. Megnyitva: 2023.12.10. URL: [https://www.mlsz.hu/wp-content/uploads/2014/01/ELITE\\_YOUTH\\_Tehets%C3%A9ggondoz%C3%A1s\\_1.pdf](https://www.mlsz.hu/wp-content/uploads/2014/01/ELITE_YOUTH_Tehets%C3%A9ggondoz%C3%A1s_1.pdf)

Dezső R. A. (2022). Többszörös intelligenciák – egy elmélet születése nyomában. *Autonómia és Felelősség Neveléstudományi Folyóirat*, 5(1-4), 41–53.

Frenkl, R. (2003). Sporttehetség. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2, 16.

Gyarmathy É. (2013). Tehetség és tehetséggondozás a 21. század elején Magyarországon. *Neveléstudomány Online*.

Gyömbér N. és Kovács, K. (2013). Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro Kiadó.

Kósáné, O. V., Porkolábné, B. K., Ritoók P. (1984). *Neveléslélektani vizsgálatok.* Tankönyvkiadó, Budapest. 180–182.

Kovács G.: Pedagógia, tehetség és kiválasztás a labdarúgásban – 2. rész. Megnyitva: 2023.12.10. URL: <http://blog.footballfactor.hu/4796-2/>

Lénárt Á. (2002). *Tétbehelyeztetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek.* Budapest, Országos Sportegészségügyi Intézet.

Mező F. és Mező K. (2022): Kreativitás a sport terén. *Tehetség*, 2022, 5-8., 4. o.

Mező F. és Mező K. (2024 megjelenés alatt). A futball metaforikus és funkcionális kapcsolata a hadviseléssel. *Honvédségi Szemle / Hungarian Defence Review*, 2024

- Müller A. Laoues-Czimbalmos N., Szerdahelyi Z., Boda E. és Mező K. (2021). A gyógypedagógiai mozgás-fejlesztés szerepe és módszertani aspektusai. *Különleges Bánásmód*, 7. (3). 101-112. o. DOI [10.18458/KB.2021.3.101](https://doi.org/10.18458/KB.2021.3.101)
- Orosz R. (2010). *A sporttehetség felismerésének és fejlesztésének pszichológiai alapjai*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége.
- Orosz, R. (2012). A sporttehetség felismerése és fejlesztése. In: Balogh L. (szerk.) (2012). *Komplex tehetségfejlesztő programok*. Didakt Kiadó, Debrecen
- Orosz R és Bíró Zs. (2009). *A siker kapujában. A labdarúgó tehetség pszichológiája*. Kék Bolygó Tehetségpont. Debrecen.
- Orosz, R. & Mező, F. (2015). Psychological Factors in the Development of Football-Talent from the Perspective of an Integrative Sport-Talent Model. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, Volume 3, Issue 1, 2015, 58 - 76. o. DOI: [10.17478/JEGYS.2015112018](https://doi.org/10.17478/JEGYS.2015112018)
- Régnier, G., Salmela, J., Russell, S. J. (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: McMillan, 290-313.
- Révész L. (2008) *A tehetség gondozás, a kiválasztás, és a beválás, néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem evelés- és Sporttudományi Doktori Iskola. Megnyitva: 2023.12.10. URL: [http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/reveszlaszlo.d.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/reveszlaszlo.d.pdf)
- Szabó Z. (2019). *A tehetség kézikönyve*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2019
- Tóth L. (2005). *Pszichológiai vizsgálati módszerek a tanulók megismeréséhez*. Pedellus Tankönyvkiadó Kft., Debrecen 21-24.
- Vargha B. (2013). *A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC törvény sajátosságai és fogadtatása az óvodapedagógusok körében* (Doctoral dissertation, nyme).
- Williams, A. M. & Franks, A. (1998). Talent identification in soccer. *Sports Exercise and Injury*, 4(4), 159-165.