

Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar
Testnevelés- és Sporttudományi Intézet

Kajakozás technikájának oktatása
(kezdő, 11-12 éves korúak részére)

Konzulens: Folláth János
Témavezető: Bélaváry Zsolt

Folláth Vivien
testnevelő tanár szak

Pécs, 2008.

TARTALOM

1. BEVEZETÉS	4
1.1. Témaválasztás indoklása, tárgya és célja	4
1.2. A probléma felvetése, kifejtése	5
1.3. Kutatási módszerek ismertetése	6
1.4. A munka menetének, lépéseinek ismertetése	7
2. MOZGÁSOKTATÁS ELMÉLETI KÉRDÉSEI	8
2.1. Fogalom meghatározás	8
2.2. A mozgásos cselekvés értelmezése	9
2.3. A mozgásos cselekvés tanulása	10
2.4. A szűk értelemben vett mozgásos cselekvés oktatási folyamatának szerkezeti felépítése	11
2.5. Oktatási módszerek a mozgásos cselekvés tanítása során	13
2.6. Az iskolai testnevelés és sportoktatás néhány alapelve	14
2.7. A mozgásos cselekvéstanítás módszertana	14
3. KAJAK SPORT BEMUTATÁSA	15
3.1. Történeti áttekintés	15
3.2. A kajakozásfő jellemzői	18
3.3. Kajakozó mozgás oktatásának főbb feladatai, módszertana	20
4. AZ ELVÉGZETT VIZSGÁLATOK ÉS AZOK EREDMÉNYEI	23
4.1. A probléma megerősítése strukturálatlan interjúval	23
4.2. Kvantitatív sajtóelemzés	24
4.3. Kérdőíves felmérés, a kérdőívek elemzése	25

5. VIZSGÁLATOK ÉRTÉKELÉSE, KÖVETKEZTETÉSEK	29
6. MÓDSZERTANI FEJEZET	31
6.1 A kajakozás mozgásanyagának beépítése az általános iskolai testnevelési anyagba	31
6.1.1. Célkitűzés	32
6.1.2. Megvalósítás törvényi lehetősége (keretei)	32
6.1.3. A kajak sportcsoport szervezése	33
6.1.4. Megvalósítás tantervi feltétele	35
6.1.5. Természeti környezeti háttér	35
6.1.6. Személyi feltételek	35
6.1.7. Szükséges tárgyi eszközök	36
6.1.8. Terminológia	37
6.1.9. Oktatás-módszertani szempontok	38
6.2. Kezdő kajakosok oktatásának tanmenete (5. évfolyam)	39
7. ÖSSZEFOGLALÁS	46
8. IRODALOM	47
9. MELLÉKLET	48
9.1. Képek	48
1. melléklet	54
2. melléklet	56
1. táblázat	64
2. táblázat	64

1. BEVEZETÉS

1.1. Témaválasztás, indoklása, tárgya célja

Dolgozatomban a mozgásos cselekvéstanítás- és oktatás tárgykörén belül a versenykajakozásra specializálódok.

Témaválasztásom személyes indíttatású. Gyermekkoromtól fogva kajakozok, megtapasztaltam e sportág szépségét, illetve érzékeltem az oktatási hiányosságok negatív eredményeit is.

Elképzeléseim szerint a későbbiekben gyermekekkel kívánok foglalkozni, és (lehetőleg iskolai keretek között) szeretném megnyerni őket a kajakozás számára. Ezt azért tartom fontosnak, mert a kajakozás az egészséges életmódra nevelés egyik „felfutó” területe, valamint a sportág edzésrendszerébe az iskolai testnevelési anyag igen nagy része beépíthető, pl.: futás, úszás, gimnasztikai gyakorlatok, szergyakorlatok, játékok, társas gyakorlatok, kondicionális, koordinációs képességek, ügyesség fejlesztése stb.

Későbbiekben kifejtésre kerülő, kutatási eszközöket alkalmazva megvizsgálom a hazai kajakozó mozgás oktatási gyakorlatait, összehasonlító elemzéssel feltárom az általam megismert és a szakmai elvárásokhoz viszonyított lényeges különbségeket.

Célom az, hogy a tanulmányaimból merített tudásomat, és a témával kapcsolatos tapasztalati ismereteimet ötvözve **egyrészt** az ismeretek pontosabbá tételével hozzájáruljak a sportág oktatás-módszertani színvonalának emeléséhez; **másrészt** olyan oktatási módszert próbálok kidolgozni, amely megfelel a mai sport-pedagógiai elvárásoknak.

1.2. A probléma felvetése, kifejtése

Versenyeken, edzőtáborokban, klubokban, vízitelepeken megfordulva alkalmam adódott figyelemmel kíséreni a kajakos társadalom életét, munkáját, ezen belül az utánpótlás nevelését, oktatását. A tanulmányaim előrehaladtával a kajakeseményeken, rendezvényeken, kezdtem a történéseket az aktuális ismereteimnek megfelelően figyelni, a tapasztaltakból következtetéseket levonni, kérdéseket feltenni. Többek között az a vélemény alakult ki bennem, hogy a mai kezdő generáció nagy része csúnyán evez. Az utánpótlás versenyeken szembetűnő volt számomra az, hogy a kezdő korcsoportos versenyzők óriási odaadással küzdenek, az evezésük csapkodásnak tűnik, hajójuk nem halad az erőbedobásuknak, erőfeszítésüknek megfelelően. Több kajak-kenu klubban, futólagosan pillantást vethettem a kajakozás tanítására is. A legkülönbözőbb oktatási módszerrel találkoztam egészen olyan szélsőséges esetig, amit már nem lehet oktatásnak nevezni.

Felvetődik a kérdés, hogy valóban jól látom-e ezt vagy csak a tapasztaltabb idősebb versenyző elfogultsága mondatja ezt velem?

Edzőkkel beszélgetve erről a témáról többségük hasonlóan vélekedett. Problémám ebből adódott, valóban ez lehet-e a helyzet? Első feladatnak azt tartottam, hogy a szubjektív állításom valódiságáról megbizonyosodjak. Ha valóban igaz az állításom akkor felvetődik a kérdés, hogy mi lehet az oka? Az én feltételezésem az, hogy többek között az ok a kajak mai oktatásában keresendő.

Kutatómunkám során arra szeretnék fényt deríteni, hogy megalapozott-e az a feltevésém miszerint a mai kajakozás oktatási gyakorlat területén sok esetben tapasztalható hiányosság. Ha ez így van, akkor ezen mi módon lehet javítani? Ha bebizonyosodik, hogy a feltevésém nem állja meg a helyét akkor más irányban kell a javítási lehetőségeket keresni.

1.3. A kutatási módszerek ismertetése

Az az állításom, miszerint a mai „fiatal“ kajakosok többsége nem a szakmailag elvárható szinten hajtja végre a mozgást, szubjektív megállapítás. Ugyan ez a helyzet azzal a feltevéssel, hogy az okok részben a sportág oktatási gyakorlatában van.

Törekedtem a tárgyilagos kép alkotásra azáltal, hogy objektív kutatási, vizsgálati eljárással próbáltam feltárni megállapításom helyességét, valamint a hipotézisemben megfogalmazott problémát igazoló információkat.

A kutatási módszerek közül a **strukturálatlan interjú**, a **kvantitatív tartalom-elemzés**, és a **kérdőíves felmérés** a legalkalmasabbak a vizsgálatom elvégzésére.¹

1., A strukturálatlan interjúban egy általam irányított kötetlen beszélgetés folyamán (a kutatás tájékoztató, probléma feltáró szakaszában) szereztem információkat a mai utánpótlás helyzetéről, oktatásának körülményeiről. Ezeket telefonon, és személyes beszélgetéssel végeztem.

2., A vizsgálat kiegészítéseként kvantitatív tartalomelemzés módszerét is alkalmaztam. A kezdő kajakosok oktatás kérdéskörének vizsgálatát a Kajak-Kenu c. szakmai lap és az utóbbi időben elkészített szakdolgozatok kvantitatív elemzésével egészítettem ki. Ennek segítségével felmérhettem a témám aktualitását. Amit a szaklapok tartalmának kijegyzetelésével, majd az oktatással foglalkozó cikkek %-os kiértékelése segítségével végeztem.

¹ Amit Nádás M. (2000) munkája nyomán

3., A kérdőíves felmérésben, bár objektívnek tűnhet a szerzett információ, de figyelembe kellett vennem, hogy az adatszerzés nem direkt módon történt, kérdésekre adott válaszoknál számítanom kellett az elfogultságra, félre értelmezésre, ezért a kérdőívbe ellenőrző kérdéseket tettem. Az íveket először teszteltem egy-két fiatalon, és a nehezen értelmezhető kérdéseket átfogalmaztam. Az így átjavított íveket küldtem el minden egyesületbe két lány és két fiú részére.

1.4. A munka menetének, lépéseinek ismertetése

A diplomamunka első fejezetében kifejtem a dolgozat tárgyát, célját. A témaválasztás okait. A bevezetés következő részében ismertetem a mai kajakoktatással kapcsolatban felmerült problémámat, melyre a munkám során szeretnék választ kapni.

A következő részben megadom a munka menetét. Körülhatárolom a témát, megadom a szakdolgozat keretét. Ebben a fejezetben írok még a források feldolgozásáról, vizsgálatáról és módszerekről.

Ezt követi a mozgás tanítására tanulására vonatkozó didaktikai anyag feldolgozása. Kiemelt figyelmet fordítok a cselekvéses mozgástanulás folyamatára, a mozgás fejlesztésére, módszereire, didaktikai lépéseire, amivel a vizsgálatom viszonyítási alapját szeretném megteremteni

Ezután bemutatom a sportágat, fő jellemzőit. Történelmi áttekintést adok fejlődéséről különös hangsúlyt fektetve a mozgásoktatás alakulására.

A következő fejezet a kutatómunkámról szól, melyet szakmai irodalom áttanulmányozásával edzők, és kezdő sportolók közötti felmérésekkel végeztem (sajtóelemzés, interjúk, felmérőlapok, kérdőívek). Feldolgozás után annak eredményét ismertetem.

Összehasonlító elemzést végzek az elvárt oktatási eljárás és a gyakorlat között. Levonom a következtetéseket, feltárom a problémafelvetésem helyességét és az okait. A szakmai módszertani rész keretén belül javaslatot dolgozok ki (11-12 éves) tanulók iskolai keretek közötti kajakoktatására.

2. MOZGÁSOKTATÁS ELMÉLETI KÉRDÉSEI

2.1. Fogalom meghatározás

Dolgozatomban a kajakozás oktatásának témakörével foglalkozom. Célszerű tehát olyan általános és szakdidaktikai kérdésekkel is foglalkozni, melyek kapcsolódnak a problémafelvetés témaköréhez, és amelyek támpontul szolgálnak a vizsgálatom elvégzéséhez.

A mindennapi szóhasználatban az emberek az oktatás alatt valamilyen információ, ismeret átadását értik. Az idősebb, a tapasztaltabb, vagy a nagyobb tudású ember (általában szülő, tanár) tanítja, oktatja a kevésbé tájékozottat, a kevesebb ismerettel rendelkezőt (gyermeket, tanulót). Azt is lehet mondani, hogy a hétköznapiakban a tanítás, és az oktatás szavakat sokszor felváltva egymással rokon értelmű fogalomként használják. A pedagógia világában azonban másként értelmezik az egyik, és másként a másik fogalmat.²

A mai értelemben tehát az oktatás kifejezés összetett fogalom. „Az oktatás célja a tanulók személyiségfejlesztése, amely folyamat eredményeként valósul meg.“³ Ez két szinten válhat valóra: tág értelemben vett oktatási folyamat a teljes iskolai folyamatot jelenti, szűk értelemben pedig egy-egy téma elsajátítását.⁴

A testnevelés és sport tanítása-tanulása esetében az oktatásról szóló általános didaktikai megállapítások érvényesek. „A szakdidaktika részét képező kérdések tárgyalásánál az általános didaktikai ismeretek módosulnak a tantárgy sajátosságainak megfelelően.“⁵ Mint általában az oktatás területén a tanítás-tanulás, folyamatban valósul meg, s a testnevelés esetén is elmondható ez. „A testnevelés tantárgyban az oktatási folyamat a motoros cselekvés tanítás-tanulásban realizálódik.“⁶

Ebben az esetben is beszélhetünk az oktatási folyamat tág, és szűk értelmezéséről. A

² Falus I. (1998)
³ Rétsági E. (2004, 95.o.)
⁴ Rétsági E. (2004)
⁵ Rétsági E. (2004, 93.o.)
⁶ Rétsági E. (2004, 96.o.)

tág értelemben vett oktatási folyamat esetén testkulturális műveltségterület feldolgozása, a céljainak megvalósulása több éven keresztül a közoktatás egymásra épülő intézményeiben valósulnak meg. „A tanuláshoz vezető út maga az oktatási folyamat. E folyamat hatásai formálják a személyiség egészét. Testnevelésről lévén szó a fejlesztő hatások gyűjtőpontjában a személyiség motoros szférája áll, de rajta keresztül személyiség minden területére - szociális, kognitív, affektív emocionális - hatást gyakorolunk.⁷” A tág értelemben vett oktatási folyamatban, e műveltségterület a célját, a személyiségfejlesztést, a cselekvőképes tudás kialakításával valósítja meg. „Szűk értelemben vett oktatási folyamatról pedig egy mozgásos cselekvés elsajátítása ill. egy mozgás készség kialakításáról beszélünk.“⁸

2.2. A mozgásos cselekvés értelmezése

A szűk értelemben vett oktatási folyamat meghatározásában mozgásos cselekvés kifejezéssel találkozhatunk, azaz nem csak mozgásról van szó. Azért lényeges ezt megemlíteni, mert a mindennapokban, sőt még szakmai berkekben is felváltva használják ezt a két kifejezést, sőt legtöbb esetben „csak“ a mozgás szót használják. A mozgás szó szoros értelmében helyváltoztatás ill. helyzetváltoztatás, amely vonatkozhat az ember egész testére vagy testrészekre. „A mozgás, külső-mások számára azonnal felfogható és értelmezhető- megjelenési formája a cselekvésnek...”,⁹

⁷ Rétsági E. (2004, 96.o.)

⁸ Rétsági E. (2004, 97.o.)

⁹ Prisztóka Gy. (1998, 114.o.)

„A mozgás kifejezés a tevékenység egyik jellemzőjére a jelenségre utal, de nem fejezi ki a cselekvés összetettségét, többdimenziós voltát“.¹⁰

A mozgás mindig tudatos tevékenység melyet, olyan érzelmi folyamatok is befolyásolnak, ami egy külső szemlélő előtt ismeretlen. A mozgásos cselekvés kifejezi azt, hogy a mozgás végrehajtása alkalmával nem csak biológiai folyamatok működnek, hanem idegrendszeri, motivációs, érzelmi, akarati és kognitív hatások is.

„A (mozgásos) cselekvésnek mindig célja van. A tudat szerepe a mozgásos cselekvéstanulás egészében kitüntetett szerepet játszik, a mozgásos cselekvések legmagasabb minőségi szintjén, a készség szinten is. Ebben az esetben a tudatosság a cselekvés céljára, az alkalmazására, felhasználás célszerűségére irányul.“ „A mozgásos cselekvés és a mozgás tehát nem azonos fogalmak, egymással fel nem cserélhetők, ugyanakkor egymás nélkül nem értelmezhetők“¹¹

2.3. A mozgásos cselekvés tanulása

Az előzőekben ismertettem a mozgásos cselekvés fogalmát és a kifejezés használatának jelentőségét. Ebből adódik, hogy a testnevelés és a sport, dolgozatomban esetében a kajakozás tanítása-tanulása esetében is szerencsésebb a mozgásos cselekvés oktatása megfogalmazást használni az általánosan elterjedt mozgástanítás helyett. A mozgás tanulás kifejezés a mozgás mechanikus elsajátítását sugallja. A mozgások végrehajtása során nem csak fizikai képességeivel, hanem az egész személyiséggel részt vesz az ember ezért a személyisége alakul, formálódik, fejlődik. A személyiségformálás a testnevelés és sport mozgásos cselekvéseinek elsajátítása során történik. Az oktatási tanulási folyamat során végrehajtott gyakorlatok, feladatok a tanulás eszközeit jelentik.¹²

„A mozgástanulásban a cselekvéses faktor játssza az elsődleges szerepet, de a mozgástanulás sikeressége, hatékonysága elsősorban a verbális eszközök révén, a kognitív összetevőktől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata teszi lehetővé a

¹⁰ Rétsági E. (2004, 98.o.)

¹¹ Rétsági E. (2004, 98.o.)

¹² Prisztóka Gy. (1998)

mozgásos tevékenységekkel kapcsolatos ismeretek, tapasztalatok, tárolását és felidézését. A nyelv által válik lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges belső kép, a gondolati modell kialakítása, tervezése is.“¹³

A testnevelés és sportmozgások tanulása során a szükséges információkhoz a két jelzőrendszer és a mozgásérzékelés révén jutnak el a tanulók. „A kép és a szó a szenzoros csatornákon keresztül jut el a központi idegrendszerig. A szenzoros információk további formái a hangok, a színek, a formák, a látvány, a dallamok, a ritmus révén állandóan jelen vannak a motoros tanítás-tanulás folyamatában.“¹⁴

2.4. A szűk értelemben vett mozgásos cselekvés oktatási folyamatának szerkezeti felépítése

A szűk értelemben vett oktatási folyamatot két fő szerkezeti egységre lehet felosztani¹⁵:

- Első szakasz az ismeretátadás és feldolgozás szakasza más néven durva koordináció „melynek jellemzői¹⁶: a felesleges és hibás erőközlés, az elégtelen és hibás mozgáskapcsolat, a folyamatosság és az állandóság hiánya, eltérések a mozgásterjedelemben ritmuszavar.“¹⁷

A tanulás lépései ebben a szakaszban a feladat megértése; felkészülés a végrehajtásra; a belső kép kialakulása; első próbálkozások összehasonlítása a belső képpel; első gyakorlások a mozgásérzékelés segítségével.

¹³ Rétsági E. (2004, 97.o.)

¹⁴ Rétsági E. (2004,97.o.)

¹⁵ Rétsági E. (2004) nyomán

¹⁶ Bíróné (1997) nyomán

¹⁷ Rétsági E. (2004, 101.o.)

A durvakoordinációs fázis mozgásos cselekvéstanítás feladatai: célok feladatok kitűzése; érdeklődés kiváltása-motiváció; verbális és vizuális eszközök segítségével az elsajátítandó anyag elmagyarázása bemutatása; előző információk kapcsolódó tudnivalók átisméltése; gyakoroltatás irányítással, hibajavítás segítségadás és értékelés.

-A második szakaszban az ismeretek alkalmazására kerül sor, amely finomkoordináció kialakulása és megszilárdítása, azaz a változó feltételek közötti alkalmazás kifejllesztése történik.

Jellemzői: gyakorlás zavarásmentes körülmények között; fő szerepet az izomérezékelés veszi át; egyre emeltebb szintű végrehajtás; helyes pontos mozgásképzet nyomán történik a gyakorlás a végrehajtása részleteiben és egészben helyesen valósul meg.

A tanulás lépései ebben a szakaszban: gyakorlás azonos feltételek mellett; majd rögzítés, azaz változó feltételek közötti gyakorlás.

„A változó feltételek között történő gyakorlást rögzítésnek nevezzük, amely a mozgáskészség megszilárdulásához vezet. Akkor beszélünk készségszintről, amikor az adott mozgásfeladatot a tanuló (a nyílt és zárt készség természetének megfelelően) képes más környezetbe is behelyezni, illetve zavaró körülmények között is helyesen végrehajtani“¹⁸

A tanítás feladatai ebben a szakaszban: gyakoroltatás; irányítás; hibák kijavítása; segítség; biztonság megteremtése; építőjelleget értékelés.

Amikor a változó feltételek közötti gyakorlásra kerül sor, az előző feladatsor annyival módosul, hogy az értékelés összegző jellegű és ellenőrzésre kerül sor az eredmények számbavétele céljából.

¹⁸ Rétsági E. (2004, 102.o.)

2.5. Oktatási módszerek a mozgásos cselekvés tanítása során

„Az oktatási módszer gyűjtőfogalom, amely magában foglalja, az oktatási folyamat céljainak megvalósítását szolgáló eljárásokat, módszereket, stratégiákat.“¹⁹

„Az eljárásokat tekintjük az oktatási módszerek alapvető egységeinek, ezért az oktatási módszerek felosztását is az eljárásokból kiindulva alakítottuk ki, így az egyszerűtől haladunk az összetett felé.“²⁰

- Tipikus metodikai eljárások:

Verbális: magyarázat, utasítás, vezényszó, buzdítás, ösztönzés, biztatás, javaslatok.

Vizuális: tanár, tanuló gyakorlati bemutatása (közvetlen szemléltetés)

különböző eszközökkel való szemléltetés pl. rajz, fénykép, média (közvetett szemléltetés)

- Gyakorlati metodikai eljárások: segítségadás, biztosítás, gyakoroltatás-gyakorlás

- Összetett metodikai eljárás a hibajavítás, amely történhet verbális, vizuális és gyakorlati metodikai eljárások felhasználásával

- Sajátos metodikai eljárások közé tartoznak azok, amelyek elősegítik a testgyakorlatok, sportágak, mozgásanyagának elsajátítását. Ilyenek például az utánzás, rávezető feladatok, kényszerítő körülmények, játékos feladatok.

¹⁹ Rétsági E. (2004, 114.o.)

²⁰ Rétsági E. (2004, 114.o.)

2.6. Az iskolai testnevelés és sportoktatás néhány alapelve

Az iskolai testnevelés és sport fő célja, hogy a tanulók képességüknek adottságuknak megfelelő színvonalon az iskolai foglalkozásokon és szabadidejükben részt vegyenek sportjátékokban, rendszeres testmozgásokban és edzéseken. „Vagyis sporttevékenységre tanítson, szoktasson, a mozgás, sport iránt elkötelezett, az egészségükért meggyőződésből sportoló nemzedéket neveljen.”²¹ E célok elérése érdekében az alábbi alapelvek érvényre jutására van szükség:

- A tevékenység, a tudatos aktivitás elve. (ne kényszer legyen alkalmazva).
- A célszerűség elve (pontos és elvárható célt, nagy motiváló erőt jelent).
- A pozitívumokra való támaszkodás: a pedagógiai optimizmus elve.
- Az életkori és egyéni sajátosságok figyelembevételének elve.
- Az egyéni és közösségi bánásmód: a közösség által történő nevelés elve.
- A teljesítmény a teljesítőképesség elve.
- A szemléletesség elve.
- A rendszeresség és az ismeretek tartós elsajátításának elve.

2.7. A mozgásos cselekvéstanítás módszertana

A tanítás kezdetén olyan feladatot, és célokat kell kitűzni, amellyel a gondolkodási tevékenységet beindítjuk. Korábban szerzett információkkal kapcsoljuk össze az új mozgásanyagot. Az ismeretközlés során minél több érzékszervet célszerű bekapcsolni. Engedni kell az önálló próbálkozásokat az első végrehajtások során, azonban megjegyzésekkel, rávezető eljárásokkal, sok gyakorlattal megfelelő mederben kell tartani a tevékenységet. Az első sikeres végrehajtás pillanatában dicsérettel, motivációval megerősítést kell végrehajtani. Tudatosan nagy figyelemmel kell végrehajtani a mozgást, addig amíg a sok gyakorlás hatására a mozgás automatikussá nem válik.

²¹ Prisztóka Gy. (1998, 158.o.)

3. A KAJAK SPORT BEMUTATÁSA

3.1. Történeti áttekintés

A dolgozatomban a kajak sport oktatási kérdéseivel foglalkozok, ezért a történeti áttekintést is ebből a nézőpontból dolgozom fel.

Az eszkimók létfenntartási célra használt, csontból és bőrből készült egyszemélyes vízi eszközeik mintájára a skót származású John Mac Gregor 1860-ban épített egy hajót amit Rob Roy-nak nevezett el. Ez a fából készült vízi eszköz –ami elől-hátul részben fedett volt közepén elhelyezett beülönnyílással és kéttollú lapáttal lehetett hajtani- tekinthető a mai kajak őséne. Gregor bejárta az európai vizeket.²² Sokan ellesték ezt a túrázási lehetőséget és az evezési módot. Az eszköz használatát az evezés módját, ebben az időben egymástól nézték el az emberek. Ez volt a kajakozás naiv tanulási korszaka.²³ Különböző túrákat szerveztek, amelyek alkalmával népszerűsítették a sportot, bemutatókat tartottak, sőt túrák alkalmával még versenyzésre is sor került.

A kajakozás története során minden szempontból sok változáson fejlődésen ment keresztül az őskori időkhöz képest, amikor még mindenki maga készítette kajakeszközét. Nem csak a szabályok, hanem a hajók kialakítására, alkalmazott technikára, evezés módjára, a versenyzési pályára, a távolságra is elmondható ez. Először a túrázási célú és a versenykajakozási szándékkal evezés vált szét. Később a kajakozás különböző ágai jelentek meg, mint például a szlalom, a vadvízi, a maraton a kajakpóló, a sárkányhajó, a tengeri kajakozás, a rafting és a síkvízi kajakozás-kenuzás. Annak ellenére, hogy mindegyik szakágban rendeznek világversenyeket sőt az olimpia programjában a szlalom is szerepel, hazánkban a síkvízi kajakozás terjedt el, és vált egyeduralgó kajak-kenu sportággá. Ezért a továbbiakban ezzel a szakággal fogok foglalkozni.

²² Granek I. (1966)

²³ Kulcsár J. (1975)

1924. január 19-20 Koppenhágában megalakították a Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetséget.

1933-tól rendeztek világversenyeket a kajak-kenu sportágban, a magyarok is szerepeltek ezeken a versenyeken, de inkább tapasztalatszerzési szándékkal vettek részt. Sokat tanultak a már fejlett technikával és taktikával rendelkező versenyzőktől.

A szorgalmas tanulás és gyakorlás következtében a 40-es évek elején egyre szebb eredményeket értek el nemzetközi versenyeken is sportolóink. A második világháború megtörte ezt a fokozatos fejlődést. Sok veszteséget okozott úgy tárgyi, mint személyi tekintetben. Az 1948-as londoni olimpiára már ezt valamennyire sikerült kihevernie a sportágnak. Egyre jobb és jobb eredményeket értek el kajak-kenu sportolóink

Az eredmények az állami vezetés figyelmét a sportágra irányította, és ez egyre több támogatást eredményezett. Különböző nyári táborok szervezésére nyílt lehetőség, ahol nagyon sok fiatal tanított meg kajakozni és kenuzni. Ezek között volt Parti János és Pintér Hilda is. Egyre több szakosztály alakult, köztük már vidéki nagyvárosokban is. Az első tanmedence is elkészült, ami nagyon fontos az oktatás szempontjából.

A 60-as évek elején nyilvánvalóvá vált, hogy a hagyományos utánpótlás-nevelés amelyre a ötletesség volt a jellemző és minden rendszerességet nélkülözött, már nem alkalmas élsportolók nevelésére. Ezért 1963-ban létrehozták a Központi Sportiskolát, melynek alapító sportága lett a kajak-kenu. Ezzel a legfontosabb cél az volt, hogy egy korszerűbb kiválasztási, és oktatási rendszert dolgozzanak ki a versenysport utánpótlása számára.²⁴

²⁴ Takács A. (1972)

A központi sportiskolai program végrehajtására az akkori vezetés óriási anyagi erőforrásokat biztosított. A KSI mintájára városi, ill. egyesületi sportiskolák alakultak. Szaporodott az ilyen képzésbe bekapcsolt gyerekek száma.

Az első öt év tapasztalatait leszűrve a sportiskolák részére új szervezeti működési szabályzatot dolgoztak ki. Ennek eredményeként 1969-től a sportiskolák munkájának könnyítésére az általános iskolákban testnevelési tagozatú osztályokat hoztak létre. A tagozatos osztályokban emeltszintű testnevelési foglalkozásokon vettek részt a tanulók, szakági felkészítés pedig a sportiskolás szakosztályaiban folyt. Ez, az oktatási időt lerövidítette, mert fizikailag jól felkészített, jobb mozgáskészséggel, rendelkező tanulók kerültek a rendszerbe és a sokoldalú előképzés következtében gyorsabban sajátították el magas fokon a sportág technikáját.

1970-ben kiadták Füzesséry Gyula „Kajak-Kenu ABC” című könyvét.

1975-ben már 8 budapesti és 9 vidéki sportiskola működött kajak-kenu szakosztályal. Ebben az időben készítették el a felnőtt versenyzők hajóinak mását a minikajakot; MK-t. Lehetővé vált az alacsonyabb korcsoportok versenyeztetése is. Ebben az évtizedben fellendülés volt tapasztalható a sportág egész területén, de különösen az utánpótlás oktatása, nevelése vonatkozásában. Ez egyrészt a sportiskoláknak volt köszönhető másrészt a gomba módra szaporodó szakosztályoknak (Vajda Vilmos „varsa elmélet“-e).²⁵

A nyolcvanas években fokozatosan nehezedő gazdasági helyzet kihatott az utánpótlás oktatására és nevelésére is.²⁶ Ebben az időben a sportegyesületek pénzügyi helyzete beszűkült, megkezdődött az edzők elszívása a sportágból. Az évtized végén a sportiskolai rendszer fokozatos megszűnése, felszámolása volt tapasztalható.²⁷

²⁵ Vajda (1983)

²⁶ Naményi (1987)

²⁷ Naményi (1987)

1998-ban megrendezték a sportág első hazai világbajnokságát Szegeden ahol sikeresen szerepeltek sportolóink. 1999-ben kajak-kenu maraton világbajnokságot rendeztek Győrben. 2006-ban minden idők –a résztvevő országok, a versenyzői létszám, a szervezés tekintetében- legsikeresebb világbajnokságát bonyolították le Szegeden. A versenyen az összesített pontversenyben országunk kajak-kenusai az első helyen végeztek.

Ezek a sikerek annak ellenére jöttek, hogy az egyesületek anyagi problémákkal, gondokkal küszködtek. „A személyi és szakember ellátottság tovább csökkent. A képesítés nélküli edzők aránya 15%. Az edzőképzésben résztvevők jelentős része (TE) a diploma megszerzése után nem folytat edzői tevékenységet“²⁸

Ebből a kis áttekintésből, én azt érzékelem, hogy a sportág története során óriási fejlődésen ment keresztül. Tanuló nemzetből a világ élmezőnyébe tornászta fel magát. Ez a fejlődési lendület azonban a nyolcvanas években megtorpant ami különösen az utánpótlás oktatására, nevelésére mondható el. Ez azonban az élmezőny eredményein pillanatnyilag nem látszik.

3.2. A kajakozás fő jellemzői

A kajakozás síkvízi szakága szabadban végezhető idénysport, a vízisportok családjához tartozik. Technikai sportnak is tartják, mert a sportág űzése csak lapát és hajó (kajak) segítségével lehetséges, fényképük az 1. képen látható. A kajakos sportolónak a saját súlyán kívül a sporteszközt is mozgásba kell hozni, és a víz felszínén annak ellenállásával szemben mozgásban is kell tartania. A kajak egy áramvonalas vízi sporteszköz, elől-hátul fedett, középen nyitott beülönnyílással. Középen belül üléssel, és lábtámasszal egybeszerelt kormányozható rúddal van felszerelve.

²⁸ Horváth P. (1999)

A kormányozgató szerkezet vékony bowden-huzal áttétellel mozgatja a kormánylapátot, amely a hajó végén található. Az evező lapát két végén elhelyezkedő lapátollak hossz tengely irányban el vannak egymáshoz viszonyítva fordítva (90-70 fokos) a kisebb légellenállás miatt. A sporteszközök fából vagy műanyagból készülnek.

A sportoló a sporteszközben menetirányba nézve ül, és kéttollú lapáttal a hajó mellett húzva végzi a mozgást. A sportoló keze, csuklója a lapáttal azonos ismétlődő körszerű mozgást ír le, a hajó hossz tengelyével közel párhuzamosan. Ezért a kajakozás ciklikus sportmozgás. Minden ciklus egymást kiváltva szükségszerű sorrendben követi egymást. Egy ciklus négy elemre bontható:

- **Vízfogás**, amikor a sportoló megakasztja a lapátot a vízben (2. kép)
- **Áthúzáskor**, a hajó mellett elhúzza azt (szakszerűen megfogalmazva a hajót húzza a lapáthoz)
- **Szabadításkor**, kiemeli a lapátot (3. kép)
- **Kiemelés** után, előre tolja azt újabb vízfogás céljából

A kézmozgás közben a kajakos a fenekével az ülésre, sarkával a hajó aljára, és a lábával a lábtámaszra támaszkodva adja át az erőt a hajónak. A kormányzás láb hüvelykujjával történik úgy, hogy egy kis rudat (botkormány) kell jobbra vagy balra mozdítani. A kajakok könnyű keskeny kialakításuk miatt labilisak borulékonyak, ezért evezéskor egyensúlyozni is kell. Annak ellenére, hogy ciklikus mozgásról van szó a kiegészítő mozdulatok miatt, mint például a lapátoll elfordítása, az egyensúlyozás, törzsfordítás csavarás, lábmunka stb. a kajakozás elsajátítása az átlagosnál nehezebb. A sportág űzéséhez a testnevelés-elméletből ismert mind a négy képességre -erő, állóképesség gyorsaság és ügyesség- szükség van.

Sokoldalú lelki tulajdonságot is igényel a kajakozás. A sok fáradtsággal és munkával járó sport végzéséhez nagy szorgalomra, akaratere és kitartásra, kezdeményezőképessegre, leleményességre van szükség.

Jól kell alkalmazkodni a változó időjárási körülményekhez. Szélben esőben erős napsütésben, álló és folyóvízen hullámokban egyaránt végzik edzéseiket versenyeiket a sportolók. Az ilyen változó természeti körülmények között is tudniuk kell végrehajtani a megfelelő mozgást ill. technikát. A kajakosnak jól kell tudni úszni, jól kell ismerni a vízi közlekedés, és a vízimentés szabályait.

A kajakozás hasznos időtöltés, és a fizikai igénybevétel mellett lehetőséget teremt a természet megismerésére, a környezetvédelmi, és közösségi nevelésre.

A külső szemlélő által látható ciklikus mozgást látszólag könnyen lehet elsajátítani. Nem szabad azonban elfeledkezni arról, hogy a ciklikus mozdulatokon kívül az előbb említett mellék műveletek végzésére is szükség van. Ezek együttes végrehajtása nagy figyelmet, koncentrációt, ügyességet igényel főleg a tanulás kezdeti, a durva koordinációs szakaszában. Ha ez nem történik megfelelő módon nem tud a sportág általánosan elfogadott mozgásszabályainak szerint evezni. Nem tud továbblépni, és a kajakmozgás belső szerkezetére ráérezni és azt elsajátítani ²⁹

3.3. A kajakozó mozgás oktatásának főbb feladatai, módszertana

Mint a bevezetőben említettem dolgozatom célja a kezdő kajakos fiatalok oktatási gyakorlatának feltérképezése és vizsgálata. Ebben a fejezetben összeállítottam a vizsgálat szempontjából szóba jöhető főbb módszertani feladatokat, amely a sikeres tanítás-tanulást lehetővé teszik és a készség kialakulásához a leghatékonyabban elvezetnek. Támpondul az eddigi tanulmányaim és tapasztalataim szolgáltak. Két feladatesoportot állítottam össze: oktatás-módszertani, és sportág szakmai szempontokat.

²⁹ Kemecesey I. (2004).

I. A kajakozó mozgás oktatás-módszertani feladatai:

- Az elsajátítandó anyag céljának meghatározása, az érdeklődés a figyelem felkeltése.
- Gondolkodási tevékenység beindítása, előzőleg szerzett ismeretek felelevenítése.
- Ismeretközlés verbálison kívül bemutatással, és minél több érzékszerv bekapcsolásával.
- Próbálkozások sorozatával a mozgás végrehajtása, segítségadással. Rávezető gyakorlattal, a próbálkozások kívánt mederben tartása.
- Észrevételezésekkel, esetleg újra bemutatással a mozgás tökéletesítése.
- Dicsérek alkalmazása. Az elkapott helyes mozgás, nagy figyelemmel történő tudatos gyakoroltatása.
- További gyakorlás, verbális és belső gondolati átélésekkel kísérve a dinamikus sztereotípiák kialakulásáig.
- Változó körülmények közötti sok-sok gyakorlás, mozgásrepertoár-fejlesztés, tapasztalat elmélyítése.

II. A kajakozás oktatásának sportágszakmai feladatai (lépései)³⁰:

- A vízitelep bemutatása, házirend megismertetése. Technikai eszközök, tárolása, hordása-kéziszállítása, ápolása ismertetés, bemutatás, gyakorlás. Hajók, hajótípusok, anyaguk, szerelékek, tartozékok bemutatása. Taposó és ülés helyzetének az állítása, kormány működése, működtetése (kézzel) ismertetés, bemutatás, gyakorlás.
- Kajak lapát kialakításának bemutatása, lapát típusok anyaguk megismertetése. Lapát méret kiválasztás, fogása, forgatása, ismertetés, bemutatás, gyakorlás. (4.-5.-6. kép)
- Kajakozás szárazon (tanpadon). A ciklikus mozgás egymást követő mozdulatainak ismertetése bemutatása gyakorlása. (7.-8. kép)

³⁰ Füzeses (1970) szerint

- A kajak vízre helyezése (9. kép) beszállás (10.-11.-12. kép) elhelyezkedés a hajóban (13. kép) ismertetés bemutatás gyakorlás. A kiszállás fordított sorrendbe történik. Egyensúlyozás, evezés kézzel a kikötő ponton mellett ismertetés, bemutatás gyakorlás.
- Evezés vízen való gyakorlása fogott kajakban, tanlapáttal, ciklikus mozgás végrehajtása előre, (14. számú kép) majd hátrafelé evezéssel. Csak balkézrel, majd csak jobb kézzel evezés előre majd hátra, kitámasztás lapáttal magyarázat, bemutatás, gyakorlás.
- Evezés elengedett kajakban, megismételve az előbbi gyakorlatokat pár méterre eltávolodva a kikötőponttól, majd visszaevezés. Kormánylapát mozgatása lábbal.
- Folyamatos evezés előre, kanyarodás kormánylapáttal (lábbal) majd evezőlapát segítségével, ugyan ez fordulók végrehajtásával.
- Ügyességi gyakorlatok, bemutatás, végrehajtás, gyakorlás: bóják kerülgetése előre majd hátraevezéssel stb.
- Evezés far- ill. oldalvízen, innen történő előzés hirtelen gyorsítással, magyarázat bemutatás, gyakorlás, ellenőrzés, korrigálás.

Az előző folyamatban az alábbi sportmódszertani alapelveknek kell érvényesülni, mert csak ebben az esetben tudunk hatékony mozgástanulást elérni.

- A tevékenység tudatos aktivitás elve.
- Célszerűség elve.
- Könnyűtől a nehéz felé elve.
- Terhelés és pihenés ésszerű váltakozása.
- Felfogóképesség figyelembevétele (mindig csak annyi információt kell közölni amennyit a tanuló fel tud dolgozni).
- A pozitívumokra való támaszkodás elve.
- A rendszeres gyakorlás elve.

4. AZ ELVÉGZETT VIZSGÁLATOK ÉS AZOK EREDMÉNYEI

4.1. A probléma megerősítése strukturálatlan interjúval

A bevezetőben ismertettem a megfigyeléseim által észlelt problémát a kajakos utánpótláskorúak evezésével kapcsolatban.

A téma teljes kidolgozása, ill. a vizsgálatok megindítása előtt azonban indokoltnak tartottam, hogy a kezdő kajakosok mozgásával kapcsolatban tett észrevételeimet megerősítsem. A kutatások feltáró tájékozódó szakaszában, erre a strukturálatlan interjú alkalmas.³¹

Ebből a célból beszélgetést folytattam 20 kajakos szakemberrel, az ország különböző területéről, akik különböző korú sportolók felkészítésével foglalkoznak.

Az elbeszélgetést hat kérdéskörre irányítottam. (1. melléklet)

Összegezve az interjúkból jól látható, hogy a megfigyelésem helyes volt. A szakemberek hozzám hasonlóan vélekednek az evezés színvonalát illetően. A felvetésemmel miszerint a probléma többek között az oktatásban keresendő, már a többség nem osztja a véleményemet. Az általuk adott indokok a mozgás tökéletlenségére vonatkozóan elég különbözőek, de véleményem szerint ezekben látenszen mozgás tanítási-tanulási problémák húzódnak meg.

³¹ Nádasi M. (2000)

4.2. Kvantitatív sajtóelemzés

Elemzés tárgya a Kajak-Kenu szakmai havi lap, melyet a Magyar Kajak-Kenu Szövetség adott ki 1970. januártól 1988. februárig. Az újságokat egyrészt azért néztem át, hogy a dolgozatomhoz információt szerezzek arról, hogy milyen jelentősége volt az oktatásnak a kajak-kenu szakmában az elmúlt évtizedekben. A kvantitatív sajtóelemzés szerint az ezzel foglalkozó cikkek számából, ill. a terjedelemből (lapok) való következtetés is hasznos egy vizsgálódás szempontjából.

Összesen 204 szám jelent meg, a kiadás időszaka alatt 3059 oldalon. A cikkeket témák szerint csoportosítottam, 21 témakört kaptam, majd összevonásokkal hét főcsoportot képeztem (1. táblázat).

Az oktatással kapcsolatos témák a 17 év alatt 89 oldalon történtek publikálásra ez 2.9%. Ennek is közel fele foglalkozik csak oktatási folyamat és módszertani kérdésekkel a másik része pedig az kajakmozgás oktatásának tartalmi, azaz a mit oktasunk témával foglalkozik.

Hasonló céllal végeztem kutatást a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Könyvtárában. Az utóbbi húsz évben elkészített, és a könyvtárban megtalálható 142db kajak szakedzői záródolgozatot a feldolgozott témák alapján 7 csoportra osztottam. (2. táblázat.)

A táblázatból látható, hogy a végzős szakedzők főleg történelmi és edzéselméleti témákat dolgoztak fel 20,42% illetve 32,4%-ban, A kajakos oktatási kérdésekkel csak 6.34% foglalkozott.

4.3. Kérdőíves felmérés, a kérdőívek elemzése

Az írásbeli kikérdezés elvégzésére kérdőívet készítettem, amit először két szolnoki kezdő kajakossal töltettem ki (1fiú+1lány). A kitöltés közben felmerült problémák orvoslására, javításokat végeztem el. Az így kijavított kérdőíveket kipróbáltattam másik két fiatal sportolóval. Apróbb észrevételek korrigálása után sokszorosítottam a feladatlapokat, ami 42 kérdést tartalmaz (2. melléklet).

A kérdéseket úgy állítottam össze, hogy abból az egyesületeken belül kialakult módszerekre, oktatási eljárásokra tudjak következtetni. Tehát nem a sportolóról akartam információt szerezni hanem a tanulótól szándékoztam beszerezni az edzők munkamódszereire vonatkozó adatokat. Ezeknek a kérdéseknek egy része közvetlenül, másik része közvetetten kérdezett az alkalmazott oktatási módszerekre, eszközökre, eljárásokra és elvekre. A kérdések harmadik csoportja általános ismert bemelegítő kérdések, melyek kiegészítik a fő információkat.

Célom az volt, hogy az egész magyar kajak sport oktatását térképezzem fel. Hatvan kajak-kenu egyesület illetve szakosztály működött 2007-ben. Ebből 15 nem foglalkozott utánpótlás-neveléssel, hétben pedig jelentéktelen volt ez a tevékenység. Vizsgálatom szempontjából 38 egyesület jöhetett szóba, mindenhová küldtem 4-4 darab kérdőívet. A jelentősebb utánpótlás-nevelőknek például KSI, Győr, MTK, Újpest, Szolnok, Tiszaújváros 8-8 darabot.

A 38 egyesületből 136 kérdőív érkezett vissza kitöltve. Ebből 4 darabot érvénytelennek tekintettem mert a mellékelt tájékoztatóm ellenére több éves versenyzői múlttal rendelkező idősebb sportolókkal töltették ki. Úgy gondolom, hogy a kutatószám szempontjából szóba jöhető egyesületek 76,3%-a által értékelésre átadott 136 kérdőív elegendő a hiteles következtetések levonásához. Mivel ez felöleli a Magyarország területén működő kajak-kenu szakosztályokat, megfelelő következtetések levonására alkalmas mintát jelent.

A kérdőívek elemzése:

a, Általános bevezető kérdések (1,2,3,4-es pont). A felmérésben résztvevők többsége 12 év alatti, 64,3% 3év–nél kevesebb kajakos múltal rendelkezik, egyforma arány van a fiúk és a lányok között és különböző nagyságú településből származnak.

b, Oktatásmódszertani szempontú kérdések:

-13-as pont szerint 24.2% tartja fontosnak az edzés célmeghatározását, a 31-es pont alapján 38,5% reális célt fogalmazott meg az edzőjével az első fél-évre. Az 5-ös pont azt mutatja, hogy a gyerekek többsége 41,5% főleg a kellemes (közösségben) időtöltési céllal jár kajakozni. A 17-es pontban már 59,8% vallja azt, hogy a távoli célja az élsportolóvá válás a többiek véleménye itt is a kellemes időtöltés az egészséges életmód.

-A gondolkodási tevékenység beindítása az előzőleg szertett ismeretek felhasználásával kapcsolatos a 6-os 8-as és a 22-es kérdésekre adott válaszok. A megkérdezettek 28%-a nem olvasott könyvet 72% nem látott oktatófilmet, 9%-a foglalkozott az edzői bemutatás előtt a kajak mozgás tanulmányozásával.

- Az ismeretközlés minél több érzékszerv bekapcsolásával. A 7-es, 33-as és 39-es kérdésekre adott válaszokból. Főleg verbális ismeretszerzésről vall 61,9%, a többiek más érzékszerv bekapcsolásáról adnak számot.

- Próbálkozások sorozatával, segítségadással, a helyes mozgásra való rávezetés a 7-es 21-es pont. A tanulók 18,8%-ának fogta az edző a kezét az első mozdulatok végzése alkalmával.

-A mozgás elsajátítása céljából 86,4%-nak volt lehetősége, és elég ideje a próbálgatásra.

-A mozgás tökéletesítése, észrevételezésekkel újra bemutatással a 33-as és 39-es kérdés. Nem történik értékelés 9,9%-nak; a többségnek edzőközben vagy más alkalommal. Újra bemutatásról azonban 29,5%-uk számol be.

- Dicséret alkalmazása 19-esből, az esetek többségében valamilyen dicséretre sor kerül, 12.1%-át nem dicsérik semmiért.

- Sikeres végrehajtás esetén az elkapott helyes mozgás tapasztalatának felhasználása 32-es pont, a többség valamilyen formában megtapasztalta ezt a

hibajavítási formát. Csak 26.5% nem találkozott ezzel a módszerrel.

- Gyakorlások verbális és belső gondolati átélésekkel kísérve. A 9-es pontból arra lehet következtetni, hogy a megkérdezettek 54.5%-a nem foglalkozott ilyennel. Otthoni felelevenítéssel elgondolással elmondással csak 3.8%-nak volt tapasztalata erről a módszerről. 24-es kérdésből hasonló állapítható meg 89,4% nem kapott ilyen feladatot. A 11-es pont is hasonló eredményt ad csak 26.5% vezet edzésnaplót.
- További gyakorlás, tudatos minél pontosabb végrehajtásra való törekvés. A 28-asból 14.7% nem tudja a mozgásában meglévő hibákat, 29-esből 29.4% nem ismeri az általa jól végrehajtott mozgáselemeket.
- Az esztétikai és egyéni hibákra összpontosított hibajavítás, mozgás tökéletesítés 34-es pont; mozgáselemzés céljából 27,3%-nak készült videofelvétel 72,7%-nak nem. 39-es pont: mozgáselemzés 4,5%-ban történik.
- Változó körülmények közötti sok-sok gyakorlás. 16-os pont 48%-ék még nem volt vízitúrán. 18-as pont, résztávós felkészítés 22,7% játék 5,3% technikai edzés 16,7% időmérő edzés 9,1%. 20-as pont nem szoktak játékos edzést tartani 14.3%-uk esetében.

c, Sportágszakmai szempontú kérdések:

- Ismerkedés a víziteleppel, sporteszközökkel, a kajakozással. 25-ös kérdés: mindennel megismerkedett az első alkalommal a tanulók (az evezési technikával is) 14.9%, csak a csónakházzal, annak rendjével 22.7% a sporteszközökkel is 27,6%.
- Kajak lapát kialakítása, kezelése (kiválasztás, forgatás, stb.) 26-os kérdés: helyes lapátfogást 56.8%, lapátforgatást 32,6%, az evezőmozgást 10,6% tanulta meg először.
- Kajakmozgás tanulása tanpadon 23-as pont: 80,4% nem tanpadon tanulta a mozgást. 27-es pont 81,8% nem mutatta be a mozgástudását tanpadon.
- Az evezés elmagyarázás utáni vízen való gyakorlása: 23-as pont, 39,4% egyből egyes kajakban segítségadás nélkül történik, a többi esetben fogott hajóban, vagy kettes kajakban.
- Evezés önállóan. 36-os pont szerint 51.5%-nak alapfokú próbát kellett tenni a többieknek nem.
- Vízbiztos, harmonikus mozgás, manőverezéssel irányítások, egyensúlyozás

37-es pont szerint 14% tett ilyen vizsgát.

- Ügyességi játékos gyakorlatok végzése. 20-as pont 14.3%-nak nem szokott játékos edzése lenni, A többség 41,6%-nak a játékos edzés anyaga lapát nélkül kézzel evezésből áll, más játékos kajakozás tanulási gyakorlatot nem ismernek.

5. VIZSGÁLATOK ÉRTÉKELÉSE, KÖVETKEZTETÉSEK

A strukturálatlan interjú azt a feltevésemet igazolja, hogy a kezdő kajakosok mozgása kívánnivalót hagy maga után. Ezzel ért egyet a megkérdezett szakemberek többsége 70%. Harminc százalékuk pedig úgy ért ezzel egyet, hogy nem minden kezdő sportolóra lehet ezt elmondani. A többség (60%) szerint ez azért van, mert valamilyen oknál fogva nem jut elég idő a tanulók olyan szintű felkészítésére, amely megfelel a teljesítőképes tudásnak. Az a véleményük, hogy sok edző a kezdők részére is az esetek többségében időmérő, és résztávos edzéseket tartanak és versenyeztetik őket.

A kérdőíves felmérésből is lehet ezekre következtetni, hiszen a megkérdezettek zöme (79,6%) 1-2 éve tanult kajakozni és 6% kivételével már mindenki szerepelt versenyen. Sőt 39.4%-uk 10-nél több alkalommal vett részt időmérésen hetente, és 22.7% állítja, hogy a résztávos munka van nagyobb arányban. Mindez a technikai edzések, a sok-sok gyakorlás, a hibajavítási lehetőség rovására történhet.

A szakemberek 30%-a megoldásként javasolja a játékos edzések a túrázások arányának növelését. A felmérésből valóban az is kitűnik, hogy az edzők nem élnek ezzel a lehetőséggel. A megkérdezettek 48%-a még nem vett részt vízitúrán.

Jóllehet a strukturálatlan interjúkból az tűnik ki, hogy oktatás-szakmai okot az interjúalanyok 20%-a vél felfedezni, én mégis azt gondolom, hogy jelentős mértékben ez is hozzájárul az evezési hiányosságokhoz. Erre egyrészt a kvantitatív sajtóelemzésből következtetek. A Kajak-Kenu szakmai lapban az oktatással kapcsolatos oldalak 2.9%-os arányt tesz ki. Az utóbbi húsz év kajakos szakedzői dolgozatok is elgondolkodtatóak ebből a szempontból, mert kajakozás oktatási kérdéssel csak 6.34% foglalkozik.

A kérdőíves felmérésből is arra lehet következtetni, hogy az edzők nem fektetnek megfelelő hangsúlyt az olyan módszerek alkalmazására, amelyekkel az oktatást hatékonyabbá tehetik. Így például célmeghatározás, gondolkodási tevékenység beindí-

tása, minél több érzékszerv bekapcsolása az oktatás során, verbális és belső gondolati átélés alkalmazása, tudatosságra való törekvés, korszerű oktatás technikai eszközök alkalmazása.

A sportág oktatás szakmai szempontból való ellaposodása tapasztalható a felmérés kérdéseire adott válaszokból. Ezekből a fokozatosság hiányára, egyes oktatási lépések kihagyására lehet következtetni.

Összefoglalva a bevezetőben kifejtett problémafelvetésem valódiságát a dolgozatomban sikerült igazolni. A szakemberek jelentős többsége is azon a véleményen van hogy a kezdő kajakos versenyzők nem a szakma elvárásainak megfelelően evez, versenyez.

Az okok megítélésében már megoszlanak a vélemények. Vizsgálatommal bebizonyosodott, hogy a mai kajakoktatásban hiányosságok tapasztalhatók. Én úgy látom, hogy a jelenlegi kajakoktatás gyakorlata nem felel meg a dolgozatom 2-es pontjában kifejtett mozgásoktatási elvárásoknak. Ezenkívül sportág szakmai oktatási hiányosságokat is fedeztem fel, kutató munkám során.

A módszertani fejezetben, a felmerült problémák megoldására egy kajakoktatási javaslatot dolgoztam ki.

6. MÓDSZERTANI FEJEZET

6.1. A kajakozás mozgásanyagának beépítése az általános iskolai testnevelési anyagba.

A záródolgozatom első részében vizsgáltam a feltételezésem valóságát, miszerint a mai kajakos utánpótlás kajakozó mozgása rendezetlen, csiszolatlan nem felel meg a szakmai kívánalmaknak, Feltételezésemben egyetértettek a szakemberek. Az okokat keresve már megoszlottak a vélemények. A többségük úgy gondolja, hogy sportág verseny-centrikussága miatt nem jut elegendő idő a mozgás tanítására, elsajátítására. Azzal már kevesebben értettek egyet, hogy ez nem csak idő, hanem módszertani kérdés is. Véleményem az, hogy a ma ismert korszerű mozgásoktatási módszerek tudatosabb következetesebb alkalmazásával, hatékonyabb oktatás valósítható meg.

A sajtóelemzésem eredménye azt mutatja, hogy a kajakozás oktatásának módszertanával, annak elemzésével, korszerűsítésével foglalkozó hazai szakirodalom szegényes. A kérdőíves felmérés sok esetben a gyakorlat részbeni ellaposodására naiv eszközök és módszerek alkalmazására utal, ami nem mindenben felel meg a mai mozgásoktatási elmélet követelményeinek.

Módszertani részben e problémák megoldására, és iskolai körülmények közötti megvalósítására teszek javaslatot. A tanulmányaimból szerzett ismeretek segítségével; valamint sportolói gyakorlatomból merített tapasztalataimat felhasználva, tanmenetet dolgozok ki kezdők oktatására. Ezzel sikeresebb, hatékonyabb, tanítási-tanulási folyamat valósítható meg.

6.1.1. Célkitűzés

Célom a kezdő kajakos tanításának-tanulásának általános mozgásoktatási módszertani elveknek megfelelő kidolgozása, általános iskolai sportkörü keretek között. Az oktatási folyamata során a tanulók ne csak megismerjék a kajakozást, ne csak végre tudják hajtani annak mozgásanyagát, hanem meg is szeressék azt.

Ennek birtokában tudjanak választani, a sportág hobbi, vagy versenyzési szintű üzése között. Továbbá szeretném elérni, hogy minél több ember számára váljon a kajakozás egész életre szóló kikapcsolódássá és mozgási lehetőséggé.

Ezekkel szorosan összefügg az a cél, hogy az általam kidolgozott módszerrel hozzájáruljak az iskola nevelő-oktatómunkájához, és kiegészítsem azt. A kajakos sportcsoport működtetésével nem csak a mindennapos testmozgás biztosítására adódik egy alternatíva, hanem számos más nevelési tevékenység kifejtésére is. Így többek között az egészséges életmódra, a természet és környezetünk megbecsülésére, társak teljesítményének elismerésére, a rendszeres fizikai aktivitás igenlésére stb. adódik kiváló nevelési alkalom. Ezekon kívül jó lehetőséget látok az ellenálló-képesség az edzettség, a mozgáskultúra, a kondicionális képességek, a bátorság, az összpontosítási képesség, az empátikus képesség, a kudarc-tűrési képesség fejlesztésére is.

6.1.2. Megvalósítás törvényi lehetősége (keretei)

A kajakozás oktatását iskolai keretek között az erre a célra létrehozott sportkörü foglalkozások keretében tartom megvalósíthatónak. Az iskolai sportkörök létrehozására és a foglalkozások megtartására a közoktatásról szóló többször módosított 1993. évi LXXIX. törvény ad lehetőséget.

E törvény 53.§-a (9) bekezdése szerint „Az iskola köteles megteremteni a tanulók mindennapi testedzéshez szükséges feltételeket, - valamint köteles biztosítani - ha az iskolában legalább négy évfolyam és annak keretén belül évfolyamonként legalább egy-egy osztály működik az iskolai sportkör működését.“ „Mindennapos testedzés megszervezésébe az iskolai sportkör foglalkozásait be kell számítani.“ „Az iskolai sportköri foglalkozások megszervezéséhez - sportágak és tevékenységi formák szerint létrehozott iskolai csoportonként- (a továbbiakban: sportcsoport) hetente legalább kétszer negyvenöt percet biztosítani kell, a nem kötelező foglalkozások megszervezésére rendelkezésre álló időkeretektől.“ „A nem kötelező órák kínálatából tanulók igényük és érdeklődésük szerint választhatnak, amit azután kötelezően látogatniuk kell.“

6.1.3. A kajak sportcsoport szervezése

Érdeklődés, igény és képességfelmérés után ötödik évfolyam tanulóiból 12-15 fős koedukált csoportok létrehozásával célszerű kezdeni a szervezést. Év elején testnevelési órákon megtörténnek a képesség felmérések, viszont az úszni tudásról hivatalos úszómesteri igazolást is be kell szerezni a kajakozás gyakorlásához.

A tanítást-tanulást két tanév alatt javasolom megvalósítani. Első év tanulási ideje alatt a sportág alapjait sajátítják el a tanulók, melynek végét egynapos túrával zárják le. A túra során alkalom van különböző vidám programokra, és próbára a megszerzett kajakvezetési tudásról. (Erről célszerű egy emléklappal igazolást is adni.) Munkámban ennek a tanmenetét dolgozom ki. A nyári szünetben célszerű önköltséges napközis táborot szervezni. Itt további lehetőség adódik a bevezetésben tett célok megvalósítására.

Felmenő rendszerrel működve a hatodik évfolyamon a tanulás tovább folytatódik. Különböző feladatok végrehajtásával, a sok-sok gyakorlás eredményeképpen a teljesítőképes tudás szintjére jutnak el a tanulók. A második év végén többnapos táborozáson vesznek részt a tanulók. Itt is szerepelnek vidám programok, de a fő hangsúly a teljesítmények mérésén az időre evezéseken, vizsgafeladatok végrehajtásán és a házi versenyeken van. A háziversenyek szereplését ajánlatos szóban és írás-

ban is értékelni, díjazni. A vizsga és az időeredményektől függően, tanári javaslat alapján sor kerülhet a diákolimpia szabadidős (amatőr) futamaiban való versenyzésre.

Mint látható 11-12 éves gyermekek tanításával javaslom megszervezni a kezdő kajakos sportcsoportot. A szakemberek ma ezt a korcsoportot tartják a legmegfelelőbbnek, a kajakozás tanulásának megkezdésére. A fizikai és szellemi fejlettségük már megfelelően érett a viszonylag veszélyes és technikai eszköz mozgatását igénylő sport műveléséhez. Az iskola ezen két évfolyamon a heti két és fél óra kötelező testnevelési, valamint a két óra szabadon választott foglalkozással biztosítja a mindennapos testmozgás lehetőségét.

A tanulói igényfelmérést követően ajánlatos szülői értekezletet tartani. Az általános tájékoztatáson kívül itt lehetőség adódik az esetleges támogatási lehetőség felmérésére. Ebből az alkalomból fel lehet számukra is kínálni a sport megismerését és gyakorlását. Ilyen lehetőséget a tantestületnek is célszerű felajánlani.

Mivel a kajakozás idényjellegű sport ezért az oktatást tömbösített formában javaslom megvalósítani. Egy tanítási évből szeptember, október, április, május, június hónapok időjárása alkalmas a sportág gyakorlására. Tehát a foglalkozásokat ezekre a hónapokra kell tervezni. Durván ez húsz hét, hetente két foglalkozást tervezve ez 40 órát jelent. Ez az idő elegendő az oktatási részcélok megvalósítására, ill. a mozgás anyagának megfelelő szintű elsajátítására. A tanév többi részében más, a kajakozáshoz szükséges képességfejlesztéssel, játékos foglalkozásokkal, esetleg más idényjellegű sporttal lehet biztosítani a mindennapos testmozgást.

6.1.4. Megvalósítás tantervi feltétele

Törvényességi feltétel: az előzőekben említett közoktatási törvény 48.§ (1) szerint az iskolai pedagógiai programja tartalmazza az iskola helyi tantervét, melynek keretén belül többek között a választható foglalkozásokat és azok óraszámát meg kell határozni. Ebből következően az általam javasolt kajakos sportfoglalkozást, mint a mindennapi testmozgást biztosító nem kötelező (választható) iskolai tevékenységet is szerepeltetni kell.

6.1.5. Természeti környezeti háttér

Vízi sportról lévén szó kézenfekvő követelmény egy közeli evezésre alkalmas vízfelület. Ez lehet folyó víz viszonylag nyugodt folyással, vagy állóvíz melynek minimális mélysége legalább 1,7m területe legalább 1000x 40m. Nem árt azonban ha van a közelben egy vízi sportegyesület is. A helybeli vagy közeli sportegyesülettel megállapodást lehet kötni. A képzési feladatok átvállalásáért cserébe anyagi és technikai támogatást nyújthat az egyesület. Ilyen feladatra igen sok víz közeli település, és oktatási intézmény található hazánkban.

6.1.6. Személyi feltételek

Kajak sportban járatos testnevelő tanár feltétlen szükséges. Nem árt ha van segítség. Erre a feladatra meg lehet bízni szülőt, idősebb tapasztalattal rendelkező tanulót, érdeklődő tantestületi tagot.

Ha mind ez rendelkezésre áll akkor az anyagi, technikai feltételek biztosításáról kell gondoskodni. Ezek az indulásnál legszükségesebb dolgok, igen nagy feladatot jelentenek. A későbbiekben már csak a szinten tartással és az esetleges fejlesztésekről kell gondoskodni.

Az alapvető eszközök részben rendelkezésre állnak az iskolai testnevelési feladatok ellátásához (pl. tornapad, zsámoly stb.). Más részüket pedig be lehet szerezni valamilyen egyéb forrásból. A már említett egyesületi együttműködés, szülői hozzájárul-

lás (személyes felszerelésen túl a lapátokat is a szülők szokták megvásárolni) pályázat, kölcsön eszközök.

6.1.7. Szükséges tárgyi eszközök

- vízreszálló stég (ponton), tároló helyiség
- mentő mellények
- lapátok, kajakok (minikajak, portya kajak egy és kétszemélyes, motorcsónak) összebeülőszám a csoportlétszámtól függ
- tanpad, tanlapát (tornapad, zsámoly, tornabot)
- stopperóra
- bolyák, gumilabdák
- kajakos szakkönyv, film, képek, ábrák
- oktató tábla, mozgássorozat ábrák
- video (felvevő, lejátszó, kazetta)
- értékelő táblázatok
- nagyméret tükör
- iskolai mikrobusz (valamilyen szállító eszköz) ajánlatos
- motorcsónak
- elektronikus fényképezőgép

6.1.8. Terminológia

A kajakozás oktatására készített tanmenetben használt speciális fogalmakat jelöléseket szükségesnek tartom ismertetni.

- **lapát forgatás** az evezőlapát hossz tengelye körül jobb (balkezeseknél bal) csukóval való elfordítása.
- **kitámasztás** a hajó megbillenése esetén az evező lapát hátfelületét a vízfelszínnel párhuzamosan rányomjuk
- **billentés** a hajó hossz tengelye körüli csípővel való mozgatása
- **fékezés** a lapát tollát a vízfelületre majdnem merőlegesen jobb-baloldalon felváltva hátulról előre toljuk
- **vízbiztonság** a hajóban való biztos borulásmentés, ülés
- **kajak lapát** az evező nyél (rúd) mindkét végén egymáshoz viszonyítva 70-90-fokos szöveget bezárva fa vagy műanyag lemez lapáttoll van felszerelve
- **tanlapát** lekeskenyített tollú evező lapát
- **MK-1** egyszemélyes minikajak, tizenéves gyermekek versenyeztetésére. A felnőtt versenykajakok kicsinyített mása.
- **MK-2** kétszemélyes minikajak, az első beülönél van elhelyezve a kormány szerkezet, a hátsónál csak taposó (lábtámasz) van
- **Taposó** (lábtámasz) egy a hajó belsejében hossz tengelyére merőleges lécsík, amelyre a versenyző a talpát ráhelyezve megtámasztja magát
- **PK-1** hobbi célra készített egyszemélyes kormányozható túra hajó, viszonylag nehéz de stabil nehezen borul
- **PK-2** hobbi célra készített kétszemélyes túrakajak
- **beülőnyílás** a kajakok elöl és hátul fedett, és középen fedetlen vízi eszközök, ez a fedetlen rész a sportoló beülésére szolgál (itt van elhelyezve az ülés a taposó és a kormányozható szerkezet)
- **tankör** a stégtől elindulva párhuzamosan 50 méter evezés majd 2x90 fokos forduló után a parttól nem nagy távolságra azzal párhuzamosan visszafelé haladva, a stég vonala alatt pár méterre 2x90 fokos forduló után kikötés.

6.1.9. Oktatás-módszertani szempontok

Az oktatási folyamat alatt végig szem előtt kell tartani bizonyos oktatási törvényszerűségeket. Ezeket minden órán ajánlatos alkalmazni, ezért a tanmenetben külön nem tüntettem fel.

- A könnyű gyakorlatok tanítása és elsajátítása után következzen a bonyolultabb. Például az egyensúlyozó gyakorlatot könnyebben elvégezni a stég mellett lapát nélkül mint attól eltávolodva lapáttal.
- A terhelés-pihenés váltakozzon
- Mindig csak annyi információt szabad átadni amennyit a tanuló fel tud dolgozni. A magyarázat csak a legszükségesebbre terjedjen ki.
- A foglalkozásokat figyelemfelhívással az előző órákon tanultakkal átismétlésével össze kell kapcsolni.
- Tanítás-tanulás során figyelembe kell venni a tanuló korát, fizikai szellemi teljesítőképességét. Például kerülni kell a tudományos kifejezések használatát a gyengébbek ne egyedül cipeljék a hajót stb.
- Az érdeklődés felkeltésének és állandó fenntartásának jelentősége. Például a harmadik foglalkozástól már célszerű lehetőséget biztosítani kettős túra hajóban való 3-5 perces „evezésre“ úgy hogy a vezérevezős egy tapasztalt versenyző, vagy a kajakozásban jártas szülő.
- A technikai jellegű ismeretek közvetítése előtt ill. alatt minden alkalmat meg kell ragadni nevelési kérdésekkel is foglalkozni (sportolási magatartás, egészséges az időjárásnak megfelelő öltözködés, környezetvédelem, kitartás, a társak munkájának megfelelő értékelése megbecsülése stb.)
- A foglalkozások egy része teremben is végrehajthatók, az időjárástól függően célszerű felcserélés lehetőségével élni.

6.2. Kajakozás oktatásának tamenete (5. évfolyam)

Óra idő	Elsajáttandó anyag (tartalom)	Oktatási módszer	Részcel követelmény	Oktatási eszközök
1.	Kajakozás rövid története, a sport jellemzése, eszközei. Egy élsportoló élménybeszámolója.	Ismertetés, előadás	Ismertje a sportág főbb jellemzőit.	Videófilm, könyv élsportoló
2.	Vizitelep, házirend, eszközök bemutatása, megismerése.	Ismertetés	Ismertje a telep dondozóit, a házirendet és el tudjon igazodni a telepen, a viselkedési szabályokat.	Házirend, vizitelep berendezései, demonstrációs eszközök A kajakozás eszközei
3.	Hajó, lapát kialakítása, felépítése, kezelése, hordozása, tanpad (tandence) feladata.	Ismertetés, bemutatás	Ismertje meg a kajakozás tanulásához szükséges eszközöket.	A kajakozás eszközei
4.	Hajó, lapát a tanpad kezelése használata, karbantartása.	Ismertetés, bemutatás gyakorlás	Képes legyen a hajó különböző szállítási módokatait valamint a lapátkiválasztást végrehajtani és csuklóval történő forgatást.	A kajakozás eszközei, képek, videófilm.
5.	Evezési mozgásanyag szárazföldön, tanpadon. Hajó vízre helyezése be-	Ismertetés bemutatás gyakorlás, segítség-	Ismertje meg és segítségadással végre tudja hajtani a száraz-	

Óra idő	Elsajátítandó anyag (tartalom)	Oktatási módszer	Részcel követelmény	Oktatási eszközök
6.	Evezési mozgásanyag szárazföldön taponon. Hajó vízrehelyezése, beszállás, kiszállás.	Gyakorlás segítségadás nélkül.	hajó vízretelelét valamint kiszállást és a beszállást	A kajakozás eszközei, képek videó film
7.	Stég mellett kézzel evezés előre hátra egyensúlyozó gyakorlat.	Ismertetés, bemutatás gyakorlás, segítségadás, majd anélkül	Legyen képes a stég mellett megkapaszkodás nélkül kézzel előre ill. hátra evezni	MK-1 tanlapát normál evezős lapát mentőmellény, edzésnapló
8.	Biztosító tartással (hajófogással) egyensúlyozás himbálózó hajó megtartása, evezés előre hátra lapáttal, közben kormány működtetés.	Magyarázat, bemutatás gyakorlás, hibajavítás buzdítás, segítségadás	Ismerje és végre tudja hajtani (borulás nélkül) az egyensúlyozást	MK-1 tanlapát normál evező lapát mentőmellény, edzésnapló
9.	Biztosító tartással (hajófogással) esetenként himbálózó hajó megtartása, evezés jobbkezssel előre ballal hátra, majd váltással. Közben kormányműködtetés.	Magyarázat, bemutatás, gyakorlás, hibajavítás, értékelés, segítségadás	Ismerje és végre tudja hajtani (borulás nélkül) a feladatot	

Óra idő	Elsajátítandó anyag (tartalom)	Oktatási módszer	Részcel követelmény	Oktatási eszközök
10.	A stégtől pár méterre ellökött hajóban egyenes evezés vissza, kormányhasználat, teendő borulás esetén.	Magyarázat, gyakorlás hibajavítás, vizsgálat	Biztonsággal végre tudja hajtani a feladatot, ismerje a borulás esetén a teendőket	MK-1 normál eve-zős lapát, mentő-mellény edzésnap-ló, veideó-felvétel
11.	A stégtől nagyobb távolságra hátra majd egyenes vonalban visszaevezés, kormány használattal egyenes vonalban, fékezés és leállítás a stég előtt.	Magyarázat, bemutatás, gyakorlás, hibajavítás, segítségadás	Végre tudja hajtani a fékezés műveletét	MK-1 normál eve-zős lapát, mentő-mellény edzésnap-ló
12.	A stégtől nagyobb távolságra hátra evezés majd kormány használat nélkül, lapáttal manőverezve vissza evezés, egyenes vonalban, fékezés leállítás a stég előtt.	Magyarázat bemutatás gyakorlás hibajavítás vizsgálat közös értékelés, segítségadás	Képes legyen a pontos leállásra, a társak tudatos megfigyelése	MK-1 normál eve-zó lapát mentő-mellény edzésnap-ló
13-14.	„Tankör” evezése a kanyarodást többszöri egyoldali húzással végrehajtva, kikötés, teendők nagyobb hullám esetén.	Magyarázat, bemutatás gyakorlás bátorítás	Legyen képes a tankört felülem nélküli levezetésére, és esetleges hullám keresztrezésre	

Óra idő	Elsajátítandó anyag (tartalom)	Oktatási módszer	Részcel követelmény	Oktatási eszközök
14-16.	„Tankör“ evezése a fordulást egyik kézzel előre húzással a másik kézzel hátulról előre tolással végrehatva, kikötés.	Magyarázat, bemutatás gyakorlás bátorítás	Legyen képes a tankör végén szabályosan kikötni, továbbá hullámot keresztezni	MK-1 normál evező lapát mentő mellény edzésnap-ló, emlék céljából fénykép MK-1 evező lapát mentőmellény elektronikus fényképezőgép
17-18.	„Tankör“ evezése, az evezés mozgás-elemeinek tökéletesebb végrehajtása.	Gyakorlás, dicséret, közös értékelés, elektronikus fénykép, elkapott jó mozdulatok gyakorlása	A tanuló ismerje erényeit és hibáit	Fénykép tükör tanpad tanlapát oktatófilm
19-20.	Előző félévben a kajakos mozgásról vizi közlekedés szabályairól az önmentésről tanultak felelevenítése.	Kikérdezés gyakorlás segítségadás dicséret	A tanuló képes legyen felidézni, és az alapján végre-hajtani a mozgást, ismerje a boulás esetén a teendőket	MK-1 evezőlapát fénykép mentőmellény
21-22.	A beszállásról kiszállásról, kézzel-evezésről, különböző manőverezés-ekről tanultak felismerése végrehajtása, önmentés felidézése.	Gyakorlás újrabemutatás bátorítás segítség adás próbálgatás	Evezési igény felkeltése, vízbiztonság fejlesztése, önmentés és ismerete	

Óra idő	Elsajátítandó anyag (tartalom)	Oktatási módszer	Részcel követelmény	Oktatási eszközök
23-24.	Tankör evezés, a mozgás elemek tökéletesítése, evezés hullámkeresztezéssel, víziközlekedés főbb szabályainak ismertetése.	Gyakorlás hibajavítás, közös értékelés, elkapott jó mozdulat gyakoroltatása	Fejődjön a mozgásuk, és a víbiztonságuk, tudja végrehajtani a hullámmal való tálalkozás esetén a teendőket	MK-1 evezőlapát mentő-mellény ki-sérő motoros
25-26.	Nagyobb távolságú tankörök levezése, közben hízás kombinációk végrehatása.	Gyakorlás, hibajavítás, közös értékelés, elkapott jó mozdulat gyakoroltatása próbálkozás	Technika tökéletesítése, vízbiztonság javítása, vízi KRESZ-t tudja alkalmazni	MK-1 evezőlapát mentő-mellény ki-sérő motoros
27.	Nagyobb távolságú tankörök evezése, közben játékos műveletek a lapáttal.	Gyakorlás, hibajavítás, értékelés bátorítás, dícséret	Technika tökéletesítése, vízbiztonság javítása	MK-2 lapát, men-tőmellény kíséző motoros
28-29.	Tanulótársal csapathajóban, nagyobb távolságú körök evezése.	Magyarozat, gyakorlás, hibajavítás	Megismerni az egymáshoz való alkalmazkodás jelentőségét, a vezérezvezős- és a toló evezős feladatát	MK-1; MK-2 lapát mentő-mellény ki-
30-31.	Nagyobb távolság (5km) folyamatos evezése libasorban egyenes vonalban	Gyakorlás, evezés közben szóban hibaközvetítés	Képes legyen minél tökéletesebben mozgással lendületesen	

Óra idő	Elsajátítandó anyag (tartalom)	Oktatási módszer	Részcél követelmény	Oktatási eszközök
32-33.	Egy mástól 25m-re elhelyezett (kb. 10db) bolyvakertülés.	Ismertetés, gyakorlás hibajavítás, dicséret	Manőverezési képesség fejlesztése, tudjon bolyvaérintés nélkül végighaladni a pályán, kifogástalan mozgásra törekedve	MK-1 lapát, mentőmellény labda-bolyvak
34.-35.	Két vagy több társ egymás mellett egyirányba evezés egyes és kettős hájában.	Ismertetés, gyakorlás	Képes legyen nehezített körülmények között is bolyvaérintés nélkül szalamoszni	MK-1 lapát mentő-mellény MK-1 lapát, mentőmellény kíséző motoros,
36.	Váltóverseny lapátátadással.	Ismertetés gyakorlás biztatás, dicséret	Ügyesség, bárottság fejlesztése sikerélmény biztosítása	
37.	Nagyobb távolság 8km folyamatos, lendületes evezés libasorban.	Gyakorlás, hibajavítás, fényképelemzés próbálgatás, elkapott	Képes legyen folyamatosan, lendületesen minél nagyobb távolságot levezni megállás	

Óra idő	Elsajátítandó anyag (tartalom)	Oktatási módszer	Rész cél követelmény	Oktatási eszközök
38.-39.	Üldözéssel időre evezés 2000m fordulóval.	jó mozdulat gyakorlatát Magyaráztat, gyakorlás, ellenőrzés, értékelés, biztosítás dícséret	Képes legyen 2000m levezésére minimum 15 perc alatt	MK-1 lapát mentőmellény kíséző motoros stopperóra
40.	Egynapos túra 2x10km evezéssel, pihenő alatt játékos versenyek, borulások önműntés, vetélkedők.	Magyaráztat, bemutatás, gyakorlás	Képes legyen alkalmazni a viziközlekedés fontosabb szabályait, végre tudja hajtani az önműntést	MK-1, MK-2 lapát mentőmellény, vi-deó kamera, fényképezőgép, emléklap jutalom

7. ÖSSZEFOGLALÁS

Dolgozatomban a mai kajak utánpótlás tanítási-tanulási gondjaival foglalkoztam. A napjainkban fellelhető problémák megoldására, egy a jelenlegi követelményeknek megfelelő kajakoktatási módszert dolgoztam ki. Ezzel a vizsgálatom során bebizonyosodott feltevéseim megoldására tettem javaslatot. Úgy gondolom, hogy a kitűzött céljaimat az általam kimunkált oktatási rendszer és módszer következetes alkalmazásával meg lehet valósítani.

Céljaimon felül munkám a mai kajakoktatási elmélet és gyakorlat megújulását is elindíthatja azáltal, hogy a szakmai berkekben vitákra, újabb oktatási témájú dolgozatok megírására ösztönözhet.

8. IRODALOM

- FALUS I. (szerk.) (1998): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. 521.p.
- FÜZESSÉRY GY. (1970):Kajak-Kenu ABC. Sport, Budapest. 205.p.
- GRANEK I. (1966): Kajakozás-Kenuzás. Sport, Budapest.151.p.
- HORVÁT P. (1999): Kajak-kenu sportág fejlesztési terve. Budapest. 25.p.
- KULCSÁR J. (1975): Egy kis történelem. Kajak-Kenu, 4. 54-56.
- NAMÉNYI J. (szerk.) (1983): Kajak-kenu kislexikon. Sportpropaganda Vállalat, Budapest. 55.p.
- NAMÉNYI J. (1987): A jéghegy csúcsa. Kajak kenuban ez a módi. Kajak-Kenu, 4. 50.
- NÁDASI M. (2000): A dokumentumelemzés. In: Falus Iván (szerk.): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Műszaki könyvkiadó, Budapest. 317-329.
- PRISZTÓKA GY. (1998): Testnevelélmélet. Dialóg Campus kiadó, Budapest-Pécs. 29.p.
- RÉTSÁGI E. (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája. Dialóg Campus kiadó. 252.p.
- TAKÁCS A. (1972): KSI. Kajak-Kenu, 2. 25-26.
- VAJDA V. (1983): Utánpótlás-gondok kajak-kenuban. Kajak-Kenu, 3. 42-44.
- 1993.ÉVI LXXIX. TÖRVÉNY A KÖZOKTATÁSRÓL OKKER Oktatási Kiadó és Kereskedelmi Kft. 254.p.

9. MELLÉKLETEK

9.1. képek



1. számú kép



2. számú kép



3. számú kép



4. számú kép



5. számú kép



6. számú kép



7. számú kép



8. számú kép



9. számú kép



10. számú kép



11. számú kép



12. számú kép



13. számú kép



14. számú kép

1. melléklet

- Hogyan vélekedik az általam megfigyelt jelenségről?
 - egyetért vele: 70%
 - általánosságban nem lehet ezt mondani, mert vannak olyan egyesületek, ill. edzők, akiknek a sportolóról ez nem mondható el: 30%
 - egyáltalán nem ért vele egyet: nincs ilyen

- Mit ért az alatt hogy csúnyán eveznek, versenyeznek?
 - görcsösen evezés, erőlködés, gyorsan akar haladni a jobb eredmény elérése érdekében 30%
 - kialakulatlan csapkodó rendszertelen a mozgásuk, rossz testtartás billeg a hajó labilis, rövid a húzásuk 35%
 - rosszul rögzült a mozgás, a részmozdulatok többsége hibásan van végrehajtva (kéz-láb-törzsmunka) a sportág általánosan elfogadott mozgásszabályait nem valósítja meg a sportoló evezés, ill. versenyzéskészsége 35%

- Mely korú versenyzőkre jellemző ez leginkább?
 - minden korcsoportra, de az arány fokozatosan csökken ifjúsági korig 70%
 - 14 éves korig, utána már nem számottevő az ilyen sportolók aránya 20%
 - az első két-hároméves évfolyamra 10%

- Mióta tapasztalható ez?
 - az utóbbi 3-4 évben 10%
 - 2000-től fokozatosan lehetett felfigyelni rá 80%
 - nagyon régóta pontosan nem lehet meghatározni 10%

➤ Mi lehet ennek az oka?

- Versenycentrikussá vált a sportág. Gyorsan akar sikert elérni az edző (a szülő). Egy-két hónapos evezéstanulás után már időre eveztetik, versenyez-
tetik a gyerekeket. 60%
- A gyerekek alacsony fizikai felkészültséggel jönnek le a vízitelepre, az
edzőknek alapvető általános testnevelési képzéssel is kell foglalkozni ami
sok időt vesz el a speciális sportági munkától. 20%
- Oktatás-szakmai kompetenciai hiányosság. 20%

➤ Mi lehet a megoldás?

- Versenyrendszer és az utánpótláskorúakkal foglalkozó edzők értékelésé-
nek módosítása. 50%
- Több játékos edzésre, és túrázásra, alaposabb technikai oktatásra van
szükség, csak eredményes szintvizsga után versenyezhetnek. 30%
- Az edzők rendszeres továbbképzésének megszervezése. 20%

2. melléklet

1. Életkorod (a megfelelő évszámot írd a pontozásra)

10 éves: 17,4% 11 éves: 24,2% 12 éves: 22,7% 13 éves: 18,3%

14 éves: 9,1% 15-16 éves: 8,3%

2. Nemed (a megfelelő választ karikázd be) 48,5% lány 51,5% fiú

3. A kajak-kenu szakosztály amelynek tagja vagy:

31,8% fővárosi, 35,6% városi, 25% kisvárosi, 7,6% községi

4. Mikor kezdtél el kajakozni? (évszámot, és évszakot írd a kipontozott részre):

2003-2004-ben: 20,4% 2005-ben: 28% 2006-ban: 37,2% 2007-ben: 14,4%

5. Fejezd be a következő mondatot:

Szeretek kajakozni, mert ...

-A jó levegő a vízi a természeti környezetben végezhetem a sportolást 11,8%

-A jó társaság-, a közösség-, a barátok között sportolhatok 41,5%

-Az egészséges szervezetet, az erős testi felépítést biztosít a kajakozás 20,9%

-Más egyéb 25,8%

6. Olvastál-e könyvet a kajakozással kapcsolatban?

28%-a igen

72%-a nem

7. A kajakozás megtanulása nekem főleg azért volt könnyű, mert:

-egy tapasztalt versenyző bemutatót tartott 0,6%

-az edzőm jól és érthetően magyarázta 61,9%

-az edzőm bemutatót tartott 13%

-oktatófilmen mindent megtudtam figyelni 1,2%

-egy tapasztalt vesenyző mindenben segített 4,5%

-az edzőmmel együtt mozogva (fogta a kezemet) tudtam tanulni 18,8%

8. Néztél, láttál-e oktatófilmet a kajakmozgásról, technikáról?

38%-a igen

72%-a nem

9. A kajakozás tanulása alkalmával:

- az edzőm visszakérdezte a látottakat hallottakat 41,7%
- házi feladatnak kaptuk a mozgással kapcsolatos ismeretek otthoni, elmondását 3,8%
- nem foglalkoztunk ilyesmivel 54,5%

10. A kajak-kenu szakosztályba való jelentkezésem alkalmával, fizikai felmérő felvételi vizsgát kellett tennem:

17,4%-a igen

82,6%-a nem

11. Szerinted az edzésnapló vezetése:

- értelmetlen, felesleges dolog ezért nem vezetek 3,8%
- hasznos, tanulságos a felkészülés szempontjából és ezért vezetek 26,5%
- lehet hogy fontos, de engem nem érdekel én nem vezetek 22%
- nem kötelező ezért nem vezetek 47,7%

12. A kipontozásra írd az első kajak versenyed idejét (ha nem versenyeztél még azt is írd be):

2003 nyár-ősz: 5,3%

2004 tavasz: 5,3%

2005 tavasz-nyár-ősz: 16%

2006 tavasz-ősz: 31,8%

2007 tavasz-ősz: 35,6%

nem versenyzett még: 6%

13. Szerinted melyik a megfelelő válasz?

- az edzés céljának kijelölésével célszerű kezdeni az edzést 24,2%
- az edzést a bemelegítéssel kell kezdeni 75%
- nem kell foglalkozni az előbbiekkal 0,8%

14. Véleményed szerint havonta hány kilométert szoktál evezni?

50-100km: 10,6%	101-200km: 30,3%	201-300km: 39,4%
301-400km: 5,3%	500km fölött: 3%	nem tudja: 11,4%

15. Melyik állítás az igaz? A víziedzéseinken...

-még nem vettem részt időmérő edzésen	5,3%
-hetente 1 alkalommal tartunk időmérő edzést	28%
-hetente több alkalommal tartunk időmérő edzést	37,9%
-néha szokott időmérő edzés lenni	28,8%

16. Melyik állítás igaz? Az egyesület szervezésében...

-még nem voltam vizitúrán	48%
-egyszer már voltam vizitúrán	15%
-már sokszor voltam vizitúrán	13%
-már részt vettem többnapos vizitúrán	5,8%
-volt alkalom különböző programmal (szalonnasütés, tábortűz) egybeszervezett kajaktúrán résztvenni	18,2%

17. Elsősorban azért kedveltem meg a kajakozást mert:

-szép napsütéses időben, a tiszta levegőn végzett mozgás egészséges	25%
-sok a játékos vízfoglalkozás ami kellemes időtöltést biztosít	4,5%
-a sok vizitúra kellemes kikapcsolódást biztosít	3,8%
-a kemény edzések lehetőséget biztosítanak a fejlődésre és így biztos élsportoló lehetek	59,8%
-egyéb: főleg a társaság,	6,9%

18. Húzd alá a megfelelő választ: A víziedzéseken...

-résztávos munka van nagyobb arányban	22,7%
-a játékos programok vannak nagyobb arányban	5,3%
-az időmérések vannak nagyobb arányban	9,1%
-a technikai oktatások vannak nagyobb arányban	16,7%
-körülbelül egyforma arányban szerepelnek az előbbi edzésfajták	46,2%

19. Véleményed szerint a vízi edzéseken:
- | | |
|---|-------|
| -főleg a teljesítményed (időeredményed) dicsérik | 26,5% |
| -főleg az ügyességedért dicsérnek meg | 14,4% |
| -nem szoktak dicsérni semmiért | 12,1% |
| -főleg a mozgásod dicsérik | 22% |
| -úgy érzem mindenben jó vagyok, mert mindenért megdicsérnek | 5,3% |
| -szorgalmamért dicsérnek | 19,7% |
20. A víziedzéseken szoktunk játékos gyakorlatokat is végezni mint pl.:
- | | |
|---|-------|
| -váltóverseny lapátátadással | 10,1% |
| -ki az ügyesebb előre szlalomvezetésben | 9,6% |
| -lapát nélkül kézzel evezés | 41,6% |
| -hajóban ülve labdázás | 4,8% |
| -kajakos számháború | 0,6% |
| -kajakfogócska | 10,7% |
| -egyéb: főleg hajóban felállás | 8,3% |
| -nem szoktak játszani: | 14,3% |
21. A helyes mozgás elsajátítása céljából, van elég idő, lehetőség a próbálgatásra:
- | | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| van | 86,4% | nincs | 13,6% |
|-----|-------|-------|-------|
22. A kajakozás technikájának tanulása alkalmával először:
- | | |
|---|------|
| -élsportolók evezésének fényképeit nézegettem | 5,3% |
| -a mozgást bemutató rajzot tanulmányozgattam | 0,7% |
| -erről készült oktatófilmet néztem | 0,7% |
| -edzőm mutatta be a mozgást | 91% |
| -nem adott választ | 2,3% |

23. A kajak mozgás alapjait elmagyarázás után, először:

-parton tanpadon	9,8%
-tanmedencében	5,3%
-stég mellett tanpadon	4,5%
-2-es hajóban	16,7%
-stégről fogott hajóban	24,3%
-1-es hajóban (mentőmellénnyel) a stég mellett tanultam meg	39,4%

24. Házifeladatnak kaptam az adott mozgáselem helyes végrehajtásának elképzelését és elmondását:

10,6% igen 89,4% nem

25. Az első edzésem alkalmával a következőket ismertem ill. tanultam meg:

-csónakház rendje	22,7%
-hajók, lapátok sporteszközök rendje, kezelése, karbantartása, tárolása	27,6%
-hajók lapátok sporteszközök szerkezete felépítése működése	6,5%
-helyes evezési technika	12,9%
-lapátforgatás	28,3%
-mindent	2%

26. A kajakmozgás tanulása alkalmával először:

-a lapátforgatást tanultam meg	32,6%
-az evező mozgás négy ütemét (vízfogás, áthúzás, szabadítás, tolás) tanultam meg	10,6%
-a helyes lapátfogást ismertem meg	56,8%

27. Csak akkor ülhettem hajóba amikor a helyes technikát tanpadon be tudtam mutatni.

18,2% igen

81,8% nem

28. A kajak mozgásomban szerintem a következő hibák fedezhetők fel:

A kérdőívet kitöltők 85,3%-a tudja, hogy mik a gyakrabban előforduló technikai hibája 14,7%-a pedig nem.

29. A kajakozó mozgásomban szerintem a következő mozdulatok hibátlanok:

A válaszadók 70,6%-a ismeri az általa végrehajtott jó mozgáselemeket 29,4% pedig nem.

30. Általában havonta edzésen veszek részt.

6-10: 4,5% 11-20: 41% 21-30: 44% 31-40: 4,5% nem tudja: 6%

31. Az első félévre a következő fontos célt határoztuk el az edzőmmel:

- | | |
|---|-------|
| -nem foglalkoztunk cél meghatározással | 17,5% |
| -minél több kilométert tudjak gyűjteni | 4,5% |
| -képes legyek a mozgást jól végrehajtani és különböző manővereket csinálni a kajakban | 38,6% |
| -az idő eredményeimet képes legyek javítani | 20,5% |
| -képes legyek versenyen szerepelni | 18,9% |

32. Véleményed szerint melyik kifejezés (mondat) hangzik el leggyakrabban a vizedzéseken?

- | | |
|--|-------|
| -ezt nem jól csináltad | 3,8% |
| -ezt ne így csináld hanem | 14,4% |
| -ez a hibád | 8,3% |
| -ezt rosszul csináltad | 0 |
| -ezt majdnem jól csinálsz, de próbáld meg egy kicsit változtatni | 22% |
| -ezt a mozdulatot jól elkaptad ezentúl igyekezz így csinálni | 29,5% |
| -ezt jól csinálsz, de még jobb lenne ha... | 22% |

33. A mozgásom értékelésére:
- | | |
|--|-------|
| -az edzés közben kerül sor | 64,6% |
| -az edzés végén személyenként külön-külön történik | 14,2% |
| -az edzés végén csoportosan történik | 11,3% |
| -nem, vagy csak ritkán történik | 9,9% |
34. Kajakmozgásod elemzése céljából az edzésen készült-e videofelvétel?
- | | |
|------------|-----------|
| 27,3% igen | 72,7% nem |
|------------|-----------|
35. Egy víziedzésen átlagosan km evezek.
- | | | |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 29,5%-a 5-8km-t | 43,2%-a 9-12km-t | 27,3%-a 12 fölött |
|-----------------|------------------|-------------------|
36. Csak eredményes alapfokú kajak evezési próba után evezhettem el a stégtől nagyobb távolságra (ami az edzőm és a csoportom előtt történt):
- | | |
|------------|-----------------------|
| 51,5% igen | 48,5% nem így történt |
|------------|-----------------------|
37. Az alapfokú vizsgát tettünk már a következő témából:
- | | |
|--|-------|
| -vizbitos harmónikus mozgás (evezés, egyensúlyozás, kormányzás) bemutatása vizen | 14% |
| -viziközlekedés elemi szabályainak ismertetése | 16,3% |
| - a kajakozó mozgás ismertetése | 10,2% |
| -nem csináltunk ilyen vizsgát | 29,2% |
| -vízből önmentés | 24,7% |
| -vízből társmentés | 5,6% |
38. A hibás mozgás javítása legtöbbször, úgy történik, hogy az edzőm:
- | | |
|---|-------|
| -a víziedzés végén a parton mondja el a hibát és a kijavítási módját | 9,2% |
| -a vizen elmondja a hibámat és kijavítási módját | 56,8% |
| -a hiba kijavítási módját a helyes mozdulatot be is mutatja, a víziedzés közben | 29,5% |
| -oktatófilmen elemezzük ki | 1,5% |
| -élsportolók evezéséről készült fényképen elemezzük ki | 1,5% |
| -rólam készült videófelvevélen elemezzük ki | 1,5% |

39. Hány kajakversenyen vettél idáig részt?

33,3% egy-öt, 19,7% hat-kilenc, 39,4% tíz fölött vett részt
nem versenyzett: 7,6%

40. Szoktatok-e havi kilométer gyűjtési versenyt rendezni?

15,2% igen 84,8% nem

41. Van-e edzészátogatási verseny a csoportban?

17,4% igen 82,6% nincs

42. Tanulmányi eredményed az elmúlt évben:

3-as: 10,6% 4-es: 46,2% 5-ös: 43,2%

1. táblázat

Témakör megnevezése	Terjedelem százalékos aránya (%)
Oktatással kapcsolatos	2,9
Történetek	16,4
Eredmények	36,2
Edzéselmélet+technika	18,3
Vezetés, szervezés	10,7
Képek	10
Egyéb	5,5
Összesen	100

2. táblázat

Szakedolgozatban feldolgozott téma	A szakedolgozat százalék
Oktatás	6,34
Nevelés	6,34
Menedzselés	11,97
Történelmi	20,42
Technikai	2,81
Edzéselmélet	32,4
Egyéb	19,72
Összesen	100