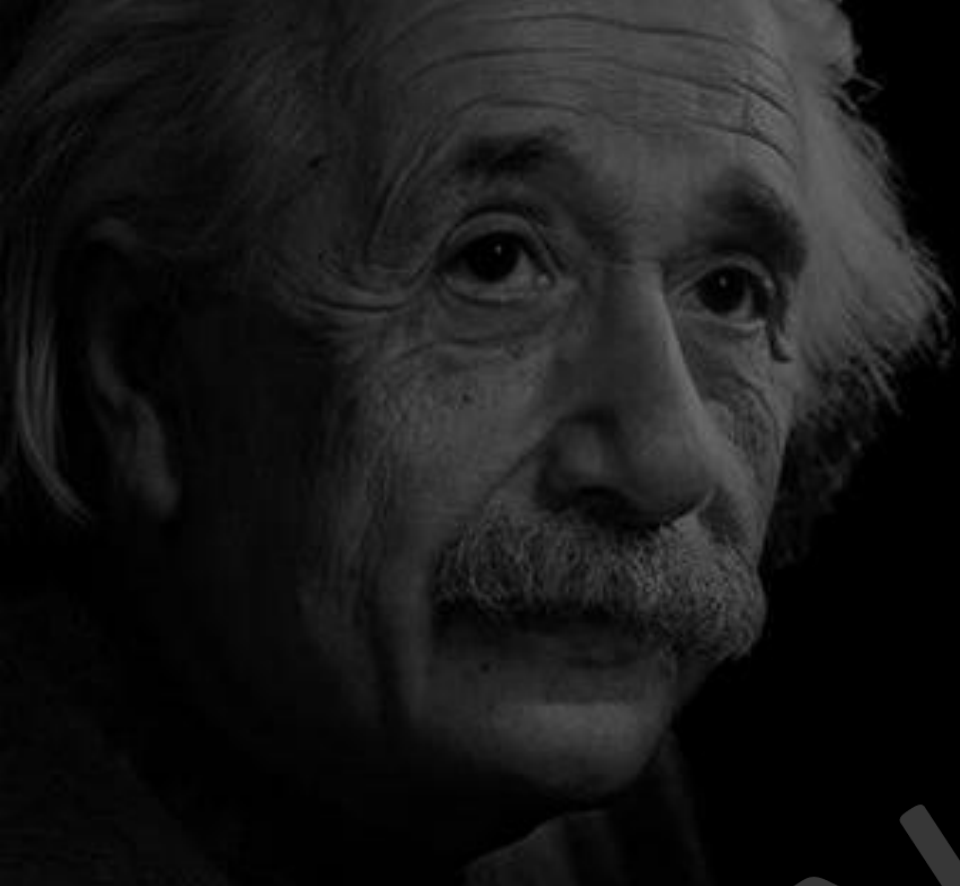


**Edzőtovábbképzés**  
**Magyar Evezős Szövetség**  
2020. február 15.

**Az utánpótlás-nevelés és a kiválasztás aktuális nemzetközi és hazai trendjei, és jogyakorlatai**

**A sport iránti motiváció kialakítása és annak fenntarthatósága**

**Pignitzky Dorottya**  
**Magyar Olimpiai Bizottság, Sportigazgatóság**



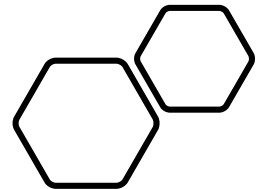
WE CAN'T SOLVE PROBLEMS  
BY USING THE SAME KIND OF  
THINKING WE USED WHEN  
WE CREATED THEM.

ALBERT EINSTEIN

MOTIVATIONAL-INSPIRATIONAL-WORLD.BLOGSPOT.COM

@InspiringThinker

Útkeresés, újdonságok felismerése,  
kis lépésekkel előre, változás, szemlélet-  
váltás, más módszertani megközelítések



## Különbségek

- Érdeklődés
- Technológia
- Kulturális szocializáció
- Digitális bevándorlók
- Digitális bennszülöttek



• 1920 - 1930

**Veteránok**

• 1946 - 1964

**Baby boom**

• 1965 - 1979

**X generáció**

• 1980 - 1995

**Y generáció**

• 1996-tól

**Z generáció**

## *1900-as évek utáni időszak generációkra osztása*





This photograph sums up the current Generation Gap



more awesome pictures at [THEMETAPICTURE.COM](http://THEMETAPICTURE.COM)

# Minden változik. Változik a társadalom, változik a gyermek



# Miért és hogyan beszélünk alternatív megközelítésekről, sportági képzésről?

## Mi az új megközelítések háttere?

### Sportági, sportszakmai:

- Nemzetközi szervezetek (IOC, TAFISA, UNESCO, WHO)
- Nemzetközi Sportági Szövetségek (IF)
- Sportági szakszövetségek gyakorlatai nemzeti szinten

## Új megközelítés háttere

**Erős és megkérdőjelezhetetlen nemzetközi szakmai, szakirodalmi és szakpolitikai háttér**

**Sportági specialitások, sportági különbségek**

**Legjobb és leghatékonyabb hazai adaptáció szükséges**

## **Szakirodalmi háttér**

**Nemzetközi szakirodalmi, sportszakmai és szakpolitikai publikációk összegyűjtése;**

**Tudományos cikkek, kutatások, sportszervezeti vagy sportági programok, könyvek, kiadványok;**

## EU / Sport

- **Egészség;**
- **Társadalmi befogadás;**
- **Informális tanulási készségek és készségfejlesztés;**
- **Önkéntesség;**
- **A grassroots sportok gazdasági szerepe;**
- **Fenntartható finanszírozás;**
- **Várostervezés és infrastruktúra.**



## Sport és EU / Fő irányelvek

- **A sport és a fizikai aktivitás népszerűsítése, előmozdítása;**
- **A közegészségügy és a jóllét fejlesztése;**
- **Aktív társadalom támogatása;**
- **Egyenlő hozzáférés a sporthoz (épek, fogyatékosok, nemek, szociális helyzet, földrajzi elhelyezkedés)**
- **Olimpiai eszme támogatása, előmozdítása, elősegítése.**

## **Ami nem változik**

**Senki nem csinál semmit újra és újra, amiben nem leli örömét (ez nem jelenti, hogy tét nélküli)**

**Minél inkább magaménak érzem a feladatot, minél inkább érzem, hogy nekem szól, annál jobban leszek és tovább maradok motivált – belső motiváció!**

**„Mindenki magányos, csak (pár)kapcsolatban könnyebb elviselni” - a sport remek társas cselekvés**

**A sport lehetőség „egy meghatározott, egészséges és adagolt feszültség” megjelenítésére, amely során a sikeresen teljesített feladat olyan öröm, amit nem kell magyarázni (flow) – mindenki megtalálhatja a neki szóló feladatot („A stressz az élet sója”) – eustressz/distressz**

# Gyermekek, fiatalok foglalkozásainak, versenyeinek új FILOZÓFIÁJA

Tradicionális szellemiség	Fesztivál szellemiség
Bajnokságalapú	Fesztiválalapú – élményközpontú
Győzni és eredményesnek lenni	Tanulni és élményt szerezni
Az ügyes gyermekek/tanulók dominálnak	Mindenkinek hasonló esély, azonos játék vagy verseny lehetőség
Akceleráltabb, fizikálisan fejlettebb gyermekek/tanulókat favorizálják	Esélyegyenlőbb környezetben mindenki fejlődhet
Külső motivációs elemek dominálnak	Döntően a belső motivációs elemekre épít

## Jellemzők

**Elsősorban 12-13/14 éves korig:**

- **kontrollált versenykörülmények között,**
- **változatos tanulási lehetőségek,**
- **pozitív sporttapasztalatok,**
- **élethosszig tartó rendszeres testmozgás megalapozása.**

## Mozgásformák

- **FMS = alapvető mozgásformák, általános ügyesség fejlesztés**
- **Multisport**
- **Sportágspecifikus, sportági előkészítő**
- **SPORTÁG SPECIFIKUS KÉPZÉSEK, VERSENYEZTETÉSEK KÉSLELTETÉSE!!**



## Tanulási folyamat

- **Nincs rossz megoldás, csak tapasztalatszerzés**
- **A tanulási folyamatok az egyéni fejlődés állomásai**
- **Széleskörű mozgásfejlesztés**
- **Szociális, emocionális, pszichés, fizikai fejlődés együttesen**

## Alapvető elvárások az alternatív, új típusú megközelítésben:

- Az életkori sajátosságok és a mozgásanyag maximális figyelembevétele
- Minden gyermek azonos időkeret a gyakorlásra, részvételre
- Végleg kiesős játékok, versenyek kerülése (sok alternatív megoldás van helyette)
- Lányok és fiúk együtt
- Kontrollált versenyhelyzetek (eredményszámítás nélkül vagy alternatív eredményszámítási módokkal zajló játékok) – fesztivál rendszer
- Nincs rangsor a versenyek / fesztiválok végén
- **FEJLESZTÉS, TANULÁS A KÖZÉPONTBAN** és nem a kiválasztás

## Lemorzsolódás okai (drop-out)

Intraperszonális okok	Interperszonális okok	Strukturális okok
belső motiváció, személyes okok	külső motiváció, társas kapcsolatok	egyéb tényezők
A sport nem okoz örömet, unalmas az edzés vagy túlzott stresszt okoz.	Szülői nyomás. Szülői álmok megélése a gyermekén keresztül. Szülő elismertségi státuszának növelése.	Sportolásból fakadó sérülés.
Rugalmatlan edzés program, szigorú szabályok, elvárások és iránymutatások.	Túlzott szülői részvétel, irányítás. A gyermek nem saját elhatározásból sportol, vagy amit sportol. A motiváció nem sajátja.	Kiegészítés, túledzés (túledzettség)
Túlzott és jogtalan kritizálás a szülők és az edző részéről, amelyek szorongást és idegességet eredményeznek.	A sport sok minden mástól vesz el időt (társasági élet, kikapcsolódás, barátokkal együtt lenni, stb.)	A gyermek nem kap elég játékidőt.
Túlzott nyomás gyakorlás az edzők részéről, és döntően a gyermek ezért nem jön ki az edzővel.	Sportolás és a tanulás együtt nehezen egyeztethető össze.	Szabályok túlzott szigorú követése, merev időrendek. Autonomia és spontánitás elvesztése. A gyermekek az eljárásokat, folyamatokat nem érzik magukénak.
Leginkább rossz edzői kommunikációból adódó rossz légkör, kényelmetlen helyzetek.	Akik nem az élsportot választják vagy nem kerülnek kiválasztásra azoknak kevés lehetőségük van csak a sport örömeért mozogni.	Anyagi okok. Szegényebb rétegekből érkező gyermekek szülei nem képesek kifizetni jelentkező költségeket (valakik ezért el sem kezdik!)

(Tek Dangi, Peter A. Witt, 2016. publikációja alapján rendszerezte és összeállította Pignitzky D. 2017.)

## Javaslatok lemorzsolódás kiküszöbölésére

DMSP modell (12-13 éves korig)	HAGYOMÁNYOS (12-13 éves korig)
Verseny szezon 3-4 hónap legyen legfeljebb féléves időtartamban	Legtöbb sportágban és utánpótlás korosztályban nagyon hosszú a szezon, rövid a pihenő időszak
Hosszú utazások elkerülése	Sok az országos verseny, kevés a regionális vagy megyei versenyzési lehetőség
Grassroots sport bevezetése, minél több sport kipróbálására összpontosítva	Kevés grassroots szemlélet, egy sportágas modellek, amelyek teljesen kitölti gyermekek idejét.
A tehetségesebbek részére se legyen kiválasztás amíg a szakosodás időszaka el nem érkezik	Korai kiválasztás, akceleráltak előnyben
Kontrollált 'egészséges' verseny, a nyerést nem kell erőltetni, és a bajnokságokat sem	Nagyon korán győztesek kerülnek kihirdetésre, korai versenyeztetés, bajnokságok
Egy sportágban korai specializálódás elvetése (vagy drasztikus lecsökkentése)	Korai specializálódás, korai kiválasztás, sportág választási kényszer, 'sportágak harca a fiatalokért'
Minden gyermek játszhaszon, kipróbálhaszon minden posztot az adott sportban	Kevésbé jellemző, hogy mindenki minden posztot játszhat vagy több számba versenyezzen
Előkészített, megfontolt játék támogatása szervezett sportban és azon kívül is	Kizárólag sportági szabályok követése megfelelő előkészítés, képzettség nélkül
Tervezett játékos és gyakorló aktivitások, amelyek a örömmön és a rövid távú jutalmazáson alapulnak	Túlzottan teljesítmény orientált, nem gyermek központú. Győztesek, és dobogósok.
Megérteni a gyermekek igényeit, szükségleteit, és ne legyen 'túl edzés' vagy 'túledzősködés'	Legtöbbször az edző elképzelése vezérel, gyermekek igényei háttérbe szorulnak

*Côté és Hancock (2016) alapján átdolgozta, és kiegészítette Pignitzky D. 2017*

## DEVELOPMENTAL MODEL of SPORT PARTICIPATION = DMSP

A DMSP három korosztályi fázisa a sport fejlesztésre		
Elnevezés	Kor	Fő aktivitás, tevékenység
'Mintavétel'	6-12/13	minél több sport kipróbálása
Specializálódás, sportág választás	12/13-15	sportágak számának csökkentése
A befektetés évei	16 -	sportági fejlesztés, felkészülés, edzés
Performance - teljesítmény		
Participation - részvétel		
Personal development - személyes fejlődés		



## The Four Corners Model

### A gyermek, a sportoló:

Technikai fejlődése

Pszichológiai fejlődése

Fizikai fejlődése

Szociális fejlődése



### Befolyásoló tényezők (mert nem vagyunk egyformák)

Kor (Age)

Képesség (Ability)

Tapasztalat (Experience)

Érettség (Maturity)

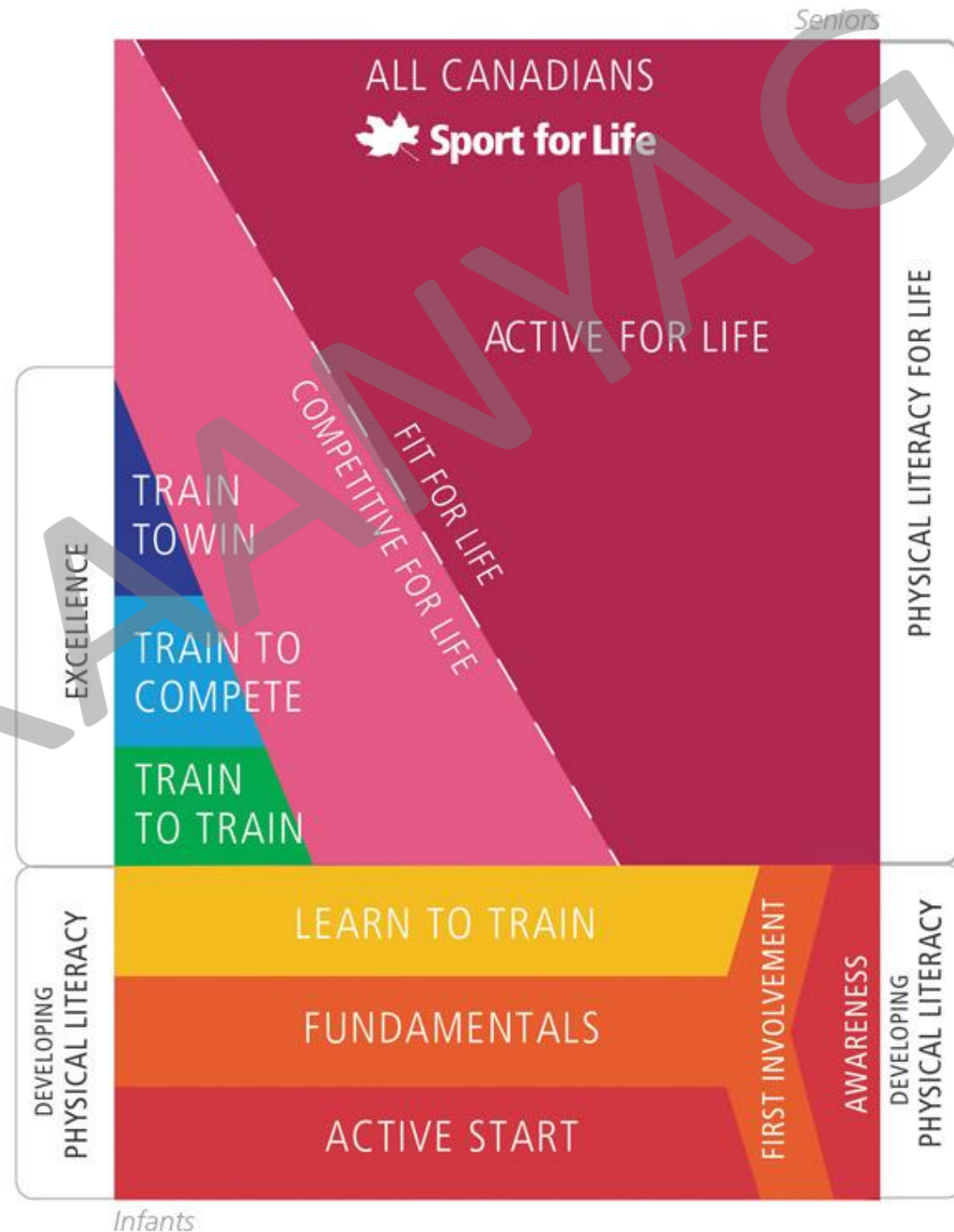


*Porter's Four Corners Model  
Soccer Journal July-August 2010*

# LTAD (LTSD)

Long Term Athlete  
Development

<http://sportforlife.ca/>



# LTAD Sportági programok

- [www.sportforlife.ca](http://www.sportforlife.ca)
- [www.coach.ca](http://www.coach.ca)
- Rowing Canada és a provinciák saját programjai
- LTAD, LEADING A SYSTEM FOR YOUNG ATHLETES YOUTH COACH CONFERENCE MINSK (BLR) By Gianni Postiglione FISA Coaching Director (2017-es előadás)

# Gyermek központúság, korosztály specifikus

- Szeressek edzésre és versenyre járni
- Jó közösség legyen
- Változatos mozgásforma fontos
- Sikerélmény legyen
- Példakép is szükséges
  
- Fenntartható
- Megtartó erő



# IAAF Kids Athletics

- Módszertan!
- Versenyrendszer: csapat / váltó
- Korosztály: MO-on alsó tagozat (majd U11 és U13 átmenet)
- Kézikönyvek: tanároknak, edzőknek, külön versenylebonyolításról is
- IAAF instruktorkok: nemzetközi szakemberek
- Speciális Eszközök: könnyített, színes, praktikus
- Világon bárhol ugyanaz alkalmazható és kivitelezhető!



Európa



# Afrika



Ázsia



Bárhól 😊





# Dobás könnyítve



# Gerelyhajítás másképpen



# ITF Play and Stay

U10 és 11-17 éves korúak részére



# FIFA Grassroots labdarúgás

- Módszertan!
  - Esemény / Fesztivál / Torna
  - Kézikönyvek / DVD / video
  - FIFA instruktork
  - Speciális eszközök (minimális)
- 
- Világon bárhol ugyanaz alkalmazható és kivitelezhető!
  - MO-on: 2010/2011-ben indult, pozitív tapasztalatok. Bózsik program.



# Grassroots labdarúgás - Fesztivál



# Grassroots labdarúgás - Fesztivál



# MKSZ Sulikézi Fesztivál





# Röplabda – FIVB Volley Your Way – Power Cup



# Röplabda – FIVB Volley Your Way





# MRSZ – Völlé Röpsuli Program



**A Magyar Röplabda Szövetség  
nyári táborokat szervez  
8-14 éves gyerekek részére**

# Jégkorong – Naplás tó, Budapest, 2017. január



# Jégkorong – Naplás tó, Budapest, 2017. január





# Jégkorong – Naplás tó, Budapest, 2017. január



# Winter Classic Budapest, 2016. december 28-30.



Winter Classic Budapest,  
2016. december 28-30.



# Jégkorong versenyrendszere U8, U10, U12

## Úttörő szemlélet és működés

- U8
- A mérkőzések alatt tilos az eredmény számolása, megjelentetése a kijelzőn és végső sorrend felállítása!
- játék nap VASÁRNAP, kuparendszer
- 18 perc futó óra
- kis pálya, kis kapu, kék korong
- Heves szabály magyarázat elkerülése 😊
- Sor csere

# Jégkorong versenyrendszere U8, U10, U12

## Úttörő szemlélet és működés

- U10
- A mérkőzések alatt tilos az eredmény számolása, megjelentetése a kijelzőn és végső sorrend felállítása! Játék nap szombat, kuparendszer
- 2x12 perc futó óra
- Játék nap SZOMBAT, kuparendszer
- Nagy kapu, de kisebb pálya, fekete korong
- Sor csere

# Jégkorong versenyrendszere U8, U10, U12

## Úttörő szemlélet és működés

- U12
- Játék nap: vasárnap, de mivel határon túli mérkőzések is vannak, ezért ettől el lehet térni. Pl: szombat vagy vasárnap, és hétköznap 15:30 után
- Az U12 korosztály mérkőzésein az eredményt a jegyzőkönyvben nyilvántartani és/vagy az eredményjelzőn szerepeltetni tilos.
- Hosszabbítás nincs, döntetlen lehetséges
- 3x18 perc
- Lány már nem játszhat a csapatban