

SZAKDOLGOZAT

PATAKI GYÖRGY

**Kaposvár
2023**



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Tanító Szak

A labdarúgás sport fejlődése

Konzulens: Dr. Kiss Zoltán
főiskolai tanár

Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet
Szakdidaktikai Tanszék

Készítette: **Pataki György**

Kaposvár
2023

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés, célkitűzés	1
1.1. Problémafelvetés	2
2. Szakirodalmi áttekintés	2
2.1. A labdarúgás jelentősége.....	2
2.2. A labdarúgás fejlődése	3
2.3. A fiatal labdarúgók fejlesztésének lehetőségei Magyarországon.....	4
2.4. Előkészítő kor (6-10 év).....	5
2.4.1. Az alapok lerakásának kora (10-14 év)	7
2.5. Az iskolai testnevelés és az egyesületek szerepe a fiatalkorú labdarúgásban.....	9
2.6. 6-12 éves gyerekek labdarúgáshoz szükséges életkori sajátosságai	10
2.7. A labdarúgó edzés szerepe a fiatal labdarúgók felkészítésében	11
2.7.1. Technikai jellegű játékok.....	12
2.7.2. Taktikai jellegű játékok	14
2.7.3. Állóképesség, gyorsaság	17
2.8. Az utánpótlás és környezete	20
2.9. Hazai labdarúgó utánpótlás-nevelés problémái, lehetőségei	21
3. Bozsik Program	22
3.1. Grassroots-Program.....	24
3.2. Grassroots Fesztivál	25
4. Hipotézisek.....	27
4.1. Kutatási módszer, kutatási cél	27
5. A kutatás bemutatása, vizsgált eredmények.....	28
6. Összegzés.....	38
Irodalomjegyzék:	40
Mellékletek

1. Bevezetés, célkitűzés

Már az első pillanattól kezdve egyértelmű volt számomra, hogy sport témájú szakdolgozatot fogok készíteni. A dolgozatom témájához azonban leginkább az általános iskolás edzőm, aki mellesleg a Magyarkeszi KSE sportegyesület vezetőedzője és klubelnöke is volt egyben, azon felül testnevelő tanárom adott ötletet, ihletet és motivációt. Számomra egy igazi példakép, akire felnézek és bármikor a rendelkezésemre áll a témával kapcsolatban.

A sport számomra nagyon fontos, nagy rajongója vagyok a labdarúgásnak, jelenleg is focizom a Magyarkeszi KSE nevű egyesületben. Tavaly elvégeztem egy tanfolyamot, melyen MLSZ Grassroots Önkéntes Szervező minősítést szereztem. Ezzel sikerült azt a célt elérnem, hogy gyerekeket készítsek fel, illetve kísérjek el labdarúgótornákra a környező településekre iskolai programok segítségével. Nagy örömmel látom, ahogy a gyerekek minden alkalmat megragadnak, hogy futballozhassanak.

Azért esett a témaválasztásom a fiatal labdarúgókra, mert segíthetem a gyerekek eredményességét, fejlődését a labdarúgásban és erősíthetem a sportág szeretetét. Sok mindent tudok majd hasznosítani a talált forrásokból, ami a gyerekeknek hasznos lehet a jövőben. Ezen kívül szeretek gyerekekkel foglalkozni, átadni a tapasztalataimat a labdarúgás szépségeiről. Szeretnék további ismeretekre szert tenni a témával kapcsolatban. Tanító akarok lenni, választott műveltségterületem a testnevelés, nagyon fontosnak tartom a mozgást, amit szeretnék a gyerekekkel megszerettetni, úgy, hogy később se hagyják abba. Ha van rá mód, sportoljanak, mozogjanak. Leendő képesítésemmek megfelelően 6-12 éves gyerekekkel szeretnék foglalkozni.

Céljaim közé tartozik az is, hogy a gyerekek a szociális háttérük, a viselkedésük, a személyiségük különbsége ellenére, egy csapatban, egymásért küzdve játszanak követve a fair-play eszméjét. Az iskolai futball bajnokságok egy jó felkészítést jelenthetnek az egyesületekbe lépő gyerekek számára. Megismerkednek a labdarúgás alapvető szabályaival, fejlődnek a társas kapcsolatok és fejlődik az alkalmazkodó képességük is. Lehetőségük nyílik egyesületben futballozni, és az iskolai futballcsapatot erősíteni.

1.1. Problémafelvetés

Leendő testnevelés műveltségterülettel rendelkező tanítóként nagyon fontosnak tartom, hogy a gyerekek sportoljanak, mozogjanak és figyelemmel kísérhessem életmódjukat. Sajnos a mai gyerekek figyelmét egyre inkább lekötik a rohamosan fejlődő technikai, elektronikus eszközök. Ennek hatására háttérbe szorulnak a versenysportok vagy akár a kedvtetésből végzett mozgások. Úgy látom, hogy csökken a labdarúgó gyerekek száma, kevesebben választanak sportágat, ez által kevesebben választják a labdarúgást is.

Ennek több oka lehet, például a demográfiai tényezők, másik sportág választása, a szülők befolyása a sportágválasztást illetően.

Engem elsősorban az utóbbi lehetőség érdekel, ezért erre vonatkozóan állítottam össze a kutatásom.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. A labdarúgás jelentősége

Bátran állíthatom, hogy a labdarúgás a világ egyik legkedveltebb, legnépszerűbb sportja. Hatalmas tömegeket mozdit meg, és rengeteg érzelmet csal elő az emberekben. Nézettsége kiemelkedően magas, több országban figyelemmel kísérik a helyszínen, de a televízió közvetítésekben is. A válogatott mérkőzések vonzzák a legjobban a sportág szerelmeseit, még inkább, ha nemzeti csapataik is részt vesznek egy-egy világversenyen. Ezekben az időkben a világ futball lázban ég. Ennek a sportnak a sikerességét okozhatja az is, hogy nagyon változatos, és amatőr szinten viszonylag olcsón űzhető. A hobbi szinten űzött labdarúgáshoz elég egy közepes méretű labda. Magyarországon is nagyon elterjedt sport lett, gyakorlatilag a legnépszerűbb sport. A gyerekek körében is nagy az érdeklődés a labdarúgás iránt. A fiatalokat motiválhatja többek között, hazánk labdarúgó múltja, eredményessége. A magyar labdarúgásnak mindig voltak, vannak és lesznek tehetséges labdarúgói. „Aki tehetséges, szorgalmas és rajongásig szereti a focit - az én példám is mutatja, eljuthat a csúcsig. A jövő „csillagai” köztetek vannak!” (Benedek, 1991)

A labdarúgás egy kiváló testmozgást jelenthet számunkra, amely a játék élvezete mellett, sok mozgásra is készíteti a sportolót. Az emberek egészségügyi állapota sokkal kiegyensúlyozottabb, ha rendszeresen sportolnak.

A futball sokak számára kiváló kikapcsolódást nyújthat. Különleges érzelmeket vált ki a gyerekekből, megtapasztalják a siker és a kudarc érzését, fejlődik az önbizalom illetve a motiváció érzése. A motiváció az egyik legfontosabb a fiatal labdarúgók tekintetében, számukra egy-egy sikeres csel, egy győztes meccs, a gólszerzés, olyan érzelmeket idézhet elő, amelyek hatására tovább szeretnék művelni a sportot. A labdarúgás során több képesség fejlesztéséhez segíthetjük hozzá a gyerekeket. Fejlesztheti a gyors reakcióképességet, a hirtelen döntéshozást, a labdaérzéklet, az állóképességet, a gyorsaságot, mozgáskoordinációt és az önuralmat is (Benedek, 1991).

2.2. A labdarúgás fejlődése

A labdarúgás az elmúlt évtizedekben hatalmas változásokon ment keresztül. A változást az állóképesség, erőnlét és az izmok erősödése, az izomerő fokozódása hozta létre. Új módszereket alkalmaznak a fizikai képességek fejlesztésére. Az állóképesség és az erőnlét fejlődését a fokozott edzőmunka teszi lehetővé. Sokkal többet vannak mozgásban a mezőnyjátékosok, mint korábban. A fokozott mozgástevékenységek hatására megnövekedett a futballisták által bejátszott terület is. Kevesebb idő maradt a zavartalan labdakezelésre, gyakrabban találkoznak a labdával a mérkőzéseken. A csapatok igyekeznek olyan technikai, taktikai elemeket alkalmazni, amelyek gyors és hasznos játékot eredményeznek. A modernebb labdarúgásban kevesebbet „cipelik” a labdát, csökkent a felesleges labdavezetés aránya, viszont megnövekedett a gyors rövid passzok, a keresztlabdák, a gyors kapura lövések száma. Megváltozott az egész játérendszer, a védelemben részt vevő játékosok többet támadnak, a támadó játékosok pedig többet védekeznek, mint előtte bármikor. Szinte nincs olyan játékos, aki nem vesz részt a támadások felépítésében és a védekezésben egyaránt. A kiemelkedő csapatok mezőnyjátékosai folyamatosan mozgásban vannak, állandó helyezkedés jellemzi a játékukat. Rengeteg párharcot folytatnak egymással a játékosok, küzdenek a labda megszerzéséért, megtartásáért. Gyakoribbak az ütközések, az agresszív, kemény játék. Sokan nem erre a típusú játékokra helyezik a hangsúlyt, hiszen elsősorban a magas technikai tudást és a rögtönzésekkel teli játékot preferálják (Benedek, 1972).

Az a csapat, amelyik többet birtokolja a labdát, mezőnyfőként játszik, kevesebb mozgást végez az ellenfél játékosainál. Ahhoz, hogy mindezt kivitelezni tudják a labdarúgók, rengeteg

munkára és rendezett életmódra van szükség. Rendszerint fejleszteni kell az állóképességet, a technikai, taktikai ismereteket, gyakorolni bizonyos szituációkat, párharcokat folytatni. Csak így tudjuk megtartani a labdát az ellenféllel szemben, vagy megszerezni azt. Tudomásul kell venni, hogy nem elég a megfelelő technikai tudás elsajátítása, előtérbe kell helyezni a küzdőjelletet is. A szabályok is engedélyezik a testi erő kihasználását, bizonyos kereteken belül. Döntő jelentőségű, hogy a játékos megnyerje az adott párharcát, hisz annak hatására dől el, ki folytathat támadást. Néha ezek a párharcok elkerülhetetlenek, a labdarúgás velejárója (Benedek, 1972).

2.3. A fiatal labdarúgók fejlesztésének lehetőségei Magyarországon

A fiataikorú labdarúgók nagy álma, hogy egyszer a legjobbak közé tartozhassanak a világon. Ez hazánk fiataljainál sincs másképp. Magas szinten játszani, világhírű futballistává válni, nagy karriert befutni. Az igazság azonban sajnos az, hogy nem sok futballista tudja biztosítani ebből a megélhetését. Nem tudnak olyan magas szintre felérni, így sokan feladják a sport művelését és belekerülnek a munka világába. Sokan tudják, hogy nem lesznek profi labdarúgók, nem rendelkeznek majd profi szerződéssel, ezért alacsonyabb szinten folytatják tovább a labdarúgó tevékenységüket. Az embereknek már egész fiatal korban, gyerekként el kell kezdeni a felkészülést, gyakorlást, hogy legyen esélyük olyan szintre jutni, hogy a megélhetésüket biztosítani tudják. Ebben segítenek bizonyos szervezetek, szakemberek. Az utánpótlás-nevelés szervezetei kiemelt fontosságot tulajdonítanak az átmenetnek az iskola és a sport között. A sport ne menjen a tanulás rovására, de még is magas szinten műveljék azt. Különböző szakemberek utánpótlás-bajnokságokat szerveznek, ahol a gyerekeknek esélyt biztosítanak a fejlődésre. Hasznosabb, ha a bajnokságot kiélezett csapatok alkotják vagy a csapatok közti különbség nem meghatározó. Ellenkező esetben, a folyton vereséget szenvedő csapatoknak megcsappanhat az önbizalma, elmehet a játékkedve és abbahagyhatja ezt a sportot. A rendszerint győztes csapat tagjai nem tapasztalják meg a vereség érzését, a kudarcélményt, így a későbbiekben nehezebben viselhetik a negatív eredményeket, élményeket. A fiatal játékosoknak sokoldalúan kell fejlődniük. Ez alatt értendő a fizikai, technikai képességek és a mentális képességek is. Az utánpótlás-nevelés az egyik legfontosabb a labdarúgás jövőjének szempontjából. A korosztályos képzés a 6-18 éves fiatalok képzése, fejlesztése. Az életkoruktól függően különböző csoportokra oszlanak, egymástól eltérő edzésmódszereket alkalmaznak, figyelemmel tekintve a fiatalok életkori sajátosságait (Bicskei, 1997).

Bicskei Bertalan (1997) az alábbi korosztályokat különböztette meg, és tartotta a legcélravezetőbbnek:

- Előkészítő kor (6-10 év)
- Tiszta alapozás kora (10-12 év)
- Átmenet a speciális felkészítésre (12-14 év)
- Speciális felkészítés kora (15-18 év)

2.4. Előkészítő kor (6-10 év)

A gyerekek ebben az időszakban még bőszen kergetik a labdát. Valaki belerúg egyet és mindenki fut utána. Éppen ezért a pályát, a létszámot úgy kell alakítani, hogy az megfeleljen a gyerekek számára. Játék kis területen 3:3 vagy 5:5 ellen zajlik, így többször érnek labdába és élvezhetőbb lesz számukra a játék. Az edzéseket úgy kell tervezni, hogy örömet leljék a fociban, hogy várják az alkalmat, amikor edzésen kell részt venniük, és szeressenek edzésre járni. Ebben a korban a játék szeretete, megszerettetése a legfontosabb. Az edzőnek figyelnie kell, hogy a gyerekeknek ne szűnjön meg a játék iránti motivációja, szeretete, érdeklődése. Hagyni kell őket kibontakozni, hogy kergessék a labdát. A taktikai, technikai dolgok itt még nem a legfontosabbak, hagyni kell, hogy „grundfoci” jellege legyen az egésznek. A gyerekekben idővel kialakul az érzés, hogy nem mindig az történik, amit ők szeretnének. Felismerik a feladataikat, hibáikat és igyekeznek elérni, hogy a hibáiknak számát csökkentsék, a feladataikat pedig megoldják. Kialakul náluk egy rendszerezés, rendszeresség. Felelősséggel végzik az iskolai és az edzésen levő munkájukat is. Összerakják az edzéshez, meccshez szükséges eszközeiket, fejben tartják az edzésnapokat, meccsnapokat. Egyre inkább jelen van az életben a fegyelmezés, egyre fegyelmezettebb az iskolai órákon és az edzéseken is. Az oktatást csak játékosan érdemes csinálni, hogy hasznosan teljen. Ebben a korban a gyerekek szinte csak azt jegyzik meg, amik érdeklik őket. Célravezetőbb, ha a technikai oktatást az edző kezdetben még kisméretű gumilabdával, vagy kisméretű focilabdával végezteti. Érdemes gyakorolni a labdavezetést, a belsővel való átadást egymáshoz közel helyezkedve előbb az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal. Figyelni kell arra, hogy ne tartsanak túl sokáig ezek a gyakorlatok, mert egy idő után a gyerekek érdeklődése lankadni kezd. Az alapforma maradjon a játék, a játékos feladatok kiviteleztetése. A gyakorlatokat be is kell mutatni, nem elég, ha szóban közöljük a gyerekekkel, hisz úgy tudják a legjobban megérteni, ha vizualizálják a folyamatot. A technikai elemeket, amiket tanulnak, egyből gyakoroltatni kell velük játékos formában. Ügyességük és gyorsaságuk fejleszhető különböző feladatok hatására, így már komolyabb mozgásokat is képesek elsajátítani. A kapusok külön említést érdemelnek. Itt még

nagyon sokan meg szeretnék próbálni magukat kapus poszton, aminek ne álljunk az útjába. Nyugodtan próbálja ki magát a gyerek kapusként is, ismertessük meg vele a kapusposzt azon részét, ami abban a korban elsajátítható. A kapusok hasonlóan a mezőnyjátékosokhoz, vegyenek részt a különböző feladatok végrehajtásában, végezzék el azokat a technikai elemeket, amelyek a mezőnyjátékosokra vonatkoznak leginkább. Egy igazi kapusnak jól kell bánnia a labdával mind kézzel, mind pedig lábbal. A modern futballban az nem lehet igazán jó kapus, aki nem elég labdabiztos lábbal. Ebben a korban a gyerekek posztja nem kötött, ha valaki kapusként kezdi, az nem jelenti azt, hogy később is kapus lesz. Ezért érdemes mindenkinek minden posztot ismernie, mindenben kipróbálnia magát. A korosztály második felében már tudniuk kell, hogy amit az edzéseken gyakorolnak azt a következő edzéseken is be kell tudniuk mutatni vagy esetleg a mérkőzéseken is végre kell tudniuk hajtani. Ez ösztönözni tudja őket, hogy megfelelően elsajátítsák a labdarúgás elemeit. Heti több alkalmat biztosítani kell számukra, hogy fejlődni tudjanak a labdarúgó tevékenységük során. Már tudatosodik a gyerekekben az is, hogy akár az iskolában, az edzéseken is tanulniuk kell, utóbbi esetben a labdarúgásról. A végére már kezdik érteni egy-egy technikai vagy taktikai elem fontosságát, értelmét (Bicskei, 1997).

A kisiskoláskor első felében (6-8 év) a gyermekek, befogadók az új ismeretek elsajátítására fejlődik a koncentrációképességük és gyorsan elsajátítják a különböző mozgástevékenységeket. Igyekezünk szélesíteni a mozgásrepertoárjukat, fejlesszük mozgáskoordinációjukat a lehetőségeikhez mérten. Sajátíttassuk el a tanulókkal megfelelően az alaptechnikai elemeket. Ezek lehetnek különböző motiváló játékok, labdaérezkelő gyakorlatok, páros és hármas gyakorlatok. A gyakorlatformákat motiváló jelleggel hajtassuk végre, és ismertessük meg a diákokat az egyszerűbb taktikai elemekkel (Szalai, 2000).

A kisiskoláskor későbbi szakaszában (8-10 év) alkalmazhatunk többrétű, sokoldalú mozgástevékenységeket, és koordinációs elemeket. A sportág-specifikus gyakorlatok hatására fejlődik a gyerekek technikai, mozgáskoordinációs, ügyességi képessége. Lehetnek ezek labdaérezkelő gyakorlatok, adogató játékok, létszámfölényes és hátrányos szituációk. A megismert, betanult gyakorlatokat játékformák alkalmazásával kell kivitelezni. A legfontosabb ebben az időszakban a gyerekek egyéniségének fejlesztése, a labdarúgáshoz szükséges alapvető készségek kialakítása, a játék szabályainak megismerttetése (Szalai, 2000).

2.4.1. Az alapok lerakásának kora (10-14 év)

Ebben a korszakban a gyerekek már komolyabban játszanak. Talán ebben a korban a legfogékonyabbak az új ismeretek megismerésére, befogadására. Ilyenkor még mindenki támadó szeretne lenni, gólokat szerezni, a góllövés jelenti számukra a legfőbb motivációt, de később mindenkinek megtalálják a helyét. Érdeemes minél több poszton kipróbálni a gyerekeket, hogy az edző könnyedén meg tudja ítélni, hogy melyik az a hely, ahol a leginkább bevethető. A fiatalok is érezni fogják majd, hogy melyik poszton tudnak a legsikeresebben, leghasznosabban játszani. A fiatal labdarúgók itt már többet foglalkoznak a technikai dolgok elsajátításával, minél több technikai gyakorlatot próbálnak meg helyesen kivitelezni az edzéseken és a mérkőzéseken is egyaránt. A technikai oktatást azonban érdemes minél változatosabb módon összeállítani, lehetővé tenni. A hibákat fontos, hogy azonnal javítsuk, javíttassuk ki a gyerekekkel, ebben a hibák kijavítása már elengedhetetlen. Gyakoroltassuk az átadásokat, lövéseket, labdavezetést a gyengébb lábbal is, nem elég, ha az ügyesebb lábbal terelgetik csak a labdát. Ennek a korosztálynak a második felénél már át lehet térni a hagyományos futball labdára, ne csak gumilabdával és kisméretű labdákkal találkozzanak a gyerekek (Bicskei, 1997).

A tiszta alapozás korában (10-12 év) és a speciális felkészítésre való átmenet korában (12-14 év) is a legnagyobb jelentőséget az állóképesség fejlesztésére és a technikai alapozásra érdemes helyezni. A különbség annyiban rejlik, hogy az utóbbi során, dinamikusabban folynak a folyamatok. Ha a gyermek futball mellett más sportot is szeretne végezni, abban nem érdemes gátolni, hisz ez előnyére válhat akár a labdarúgásra nézve is. Már a labda nélküli mozgás, helyezkedés is előtérbe kerül, figyelik a társuk mozgását, keresik az üresen levő társukat és megpróbálják azt megjátszani. Az edzőknek ügyelni kell arra, hogy a magyarázat mellett a bemutatást is végezze el, úgy látja pontosan a gyerek, hogy mit kell kiviteleznie. A gyerekek figyelmét folyamatosan tartani kell, ebben a korban nem tudnak sokáig összpontosítani, figyelni. Érdeemes olyan feladatokat elvégeztetni velük, amit pontosan végre tudnak hajtani, ezzel fenntartva a motivációjukat a sportág iránt. Abban az esetben, ha hibázik a gyakorlatok elvégzése során, érdemes építő jellegű kritikával illetni, nem szabad ledorgálni, mert azzal elmehet a kedve a labdarúgástól. Ebben a korszakban már lehet velük érdemi edzéseket elérni, keményebb edzőmunkát végezni, hisz ilyenkor már kialakul a futball szeretete körükben. Több időt lehet szánni a technikai elemek elsajátítására, kevesebb időt hagyva a játékos feladatokra. A gyerekek érzik, hogy fontos, hasznos dolgokat tanulnak, amelyeket fel tudnak használni a mérkőzések során (Bicskei, 1997).

Érdemes figyelembe venni a gyerekek közti különbséget, nem mindenki egyforma, van, akinek jobban mennek az adott feladatok, van, akinek kevésbé. Ezeket igyekezni kell kevésbé érzékeltetni, velük. Ösztönözzük a gyakorlásra és a gyakorlat megfelelő elvégzésére. Ebben a korban mutatkoznak meg leginkább a társas kapcsolatok is. Kiállnak az iskolában vagy azon kívül is a barátaikért, csapattársaikért. Ezt a tulajdonságukat nem is szabad tőlük elvenni, ez hasznos lehet a későbbiekben. A gyerek megtanul lemondani bizonyos dolgokról, alkalmazkodni másokhoz és próbálja segíteni a társait. A szabályok jelentőségét jobban érzékelik, igyekeznek azokat betartani (Bicskei, 1997).

10-12 éves korban a diákok már felső tagozatba kerülnek, az iskola egyre nagyobb terhet jelent számukra. Folyamatosan változik a személyiségük, „érni” kezdenek. Képzésük során legfontosabbak továbbra is a technikai elemek, de előkerül a gyorsabb sebességhez való alkalmazkodás és a pontos végrehajtás. Igyekezzünk pontosítani a különböző technikai elemeket és a komplex gyakorlatformákat. Fejlesszük továbbra is a mozgáskoordinációt labda nélküli és labdás mozgásos gyakorlatokkal. Gyakoroltassuk a létszámfölényes szituációk, játékhelyhelyzetek megoldásait. Alkalmazzunk több labdatartásos, adogatójátékos edzőmunkát (Szalai, 2000).

2.5. Az iskolai testnevelés és az egyesületek szerepe a fiatalok labdarúgásában

Magyarországon a labdarúgás iránt érdeklődő gyerekek fejlődésében nagy szerepet játszhat az iskolák és az egyesületek mozgásra, labdarúgásra irányuló tevékenysége. Természetesen a gyermek részt vehet mind a kettőben egyszerre. Az, hogy felnőttkorban milyen színvonalon fognak futballozni, nagymértékben függ a gyerekek veleszületett adottságaitól, a labdarúgásra való speciális felkészítésen és az általános képzéseken, amelyet például az iskolai testnevelés során sajátíthatnak el. Ma már nagyon sok jelentőséget tulajdonítanak az iskolai testnevelésnek. Az iskolai testnevelés arra épül, hogy általános képzéssel segítse a diákok testi fejlődését. Többretű képzést jelent, ha a gyerekek a testnevelés órákon 6-14 éves kor között sokat használnak eltérő labdákat, labdás gyakorlatokat, labdajátékokat végeznek, vagy megismerkednek különböző torna jellegű gyakorlatokkal. Ezek később sokat kamatozhatnak, ha a labdarúgó felnőtt korba ér. Ha az iskolákban ez a folyamat zökkenőmentes, helyes ütemben történik, akkor az egyesületekben már csak a speciális képzéssel kellene foglalkozniuk az edzőknek. Magyarországon az iskolákban mindennapos testnevelés zajlik. Ez elegendő lehet arra, hogy megfelelően felkészítsék a gyerekeket fizikailag, és elősegíthetik az alapvető állóképességet, az általános ügyességet, és az általános erőfejlesztést is. Az általános képzés párhuzamosan folyhat a speciális labdarúgó foglalkozásokkal, amelyeket az egyesületekben művelhetnek a gyerekek. Az általános képzés során a gyerekeknek megteremtjük az alapokat, ez által megnyitjuk a speciális nevelés pozitív fejleszthetőségének kapuját. Az egyesületekben tevékenykedő edzőknek érdemes ismerniük a tanulók, iskolában folyó testnevelés óráknak lehetőségeit. Ha az általános képzésben hiányosságot lát, felzárkóztathatja a többiekhez a tanulók további fejlődésének érdekében. Az edzőnek tisztában kell lennie vele, hogy a gyerekek közül nem mindenki fog profi szinten futballozni, így ösztönözni kell őket a tanulásra is, ezért a focira szánt időt össze kell egyeztetni a tanulással (Bicskei, 1997).

A mai felgyorsult világban a gyerekek nagyon leterheltek. Az iskola, a számítógép, telefon, televízió mellett már nem jut idejük, nincs kedvük focizni, mint az idősebb generációknak. Az iskoláknak és a kluboknak át kell venniük a fiatalok labdarúgókká nevelését. Kezdetben 3 fő nehézségi terület fedezhető fel a gyerekek oktatásában: az összjáték, a labdavezetés és a kapura lövés. Ezeknek a területeknek az alkalmazását kell olyan színvonalra emelni, hogy a gyerekek élvezettel játsszák ezt a játékot (Szalai, 2000).

2.6. 6-12 éves gyerekek labdarúgáshoz szükséges életkori sajátosságai

A kisiskoláskorban a testarányok csak időlegesen stabilak. Ebben a második gyermekkorban a csontok gyorsan növekednek, és a testmagasság változása is jelentős. A növekedésben meghatározó az alsó végtagok méretváltozása, növekedése. Ez az életszakasz még távol van a felnőttekre jellemző funkcióktól, azonban a lányok magassága már viszonylag nagy arányban kb 70-85 %-ban eléri a felnőttkori értéket, míg a fiúk valamennyivel kevesebb, mint 66-80%-át. A nemek közti különbség leginkább a testmagasságban és a testtömegben mutatható ki. A lányok többnyire graciálisabbak, gyengébbek, mint a felnőtt nők, a fiúk testalkata nagyon hasonló a fiatal felnőtt férfiakéhoz. Gyermekkorban az izomerő elég csekély, viszont rendszeres fizikai aktivitással ez növelhető. Az idegrendszer fejlődése még itt is gyors, bár már lassult a csecsemőkor óta. Az információk számának növekedése a koncentrációt növeli, a reakcióidő 12 éves korig az életkor előrehaladtával fokozatosan csökken. Általában a lányok reakció ideje valamennyivel rövidebb, mint a velük egykorú fiúké. A belső és külső környezeti tényezők hatással vannak a funkcionális növekedésre, fejlődésre, mint biológiai folyamatokra. Belső környezeti tényezők az örökölt tulajdonságoknak, adottságoknak, a neuron-endokrin rendszernek és a külvilág ingereinek kölcsönhatásaiban lépnek érvénybe. A környezeti tényezők a szervek, szervrendszerek megfelelő működési feltételeit, a rendszerek hibátlan szabályozásához szükséges strukturális, és funkcionális tulajdonságok fejlődését a fiziológiás tartományon belül is befolyásolhatják (Götl, 2002).

Ebben az életkorban a szív nyugalmi helyzetben lényegesen frekvensebb, mint felnőttkorban. A szív teljesítőképességét befolyásolhatja a szív mérete és alakja is, illetve lényegesen fejletlenebb az izomzata felnőtt korhoz képest. A különböző fizikai terhelések hatására a systole száma a felnőttekéhez viszonyítva meredekebben nő. A gyermeki szív alkalmazkodó, rendszeres edzések, terhelések következtében is. A gyermeki szervezet magas teljesítőképességre, állóképességre képes. Ez többnyire az artériás és a vénás véroxigén tartalmának nagyobb különbségének köszönhető (Götl, 2002).

A légzőrendszer működésbeli fejlettsége szoros kapcsolatban áll a fizikai teljesítőképességgel. 6-12 éves korban az intenzív mozgások során a gyerekek nem képesek a légzési térfogat értékelhető növelésére. Ilyen korban a kisebb intenzitású mozgás is a légzésszám növekedését eredményezi. Az örökletes tényezők nagyban meghatározzák a testtömegre vonatkoztatott oxigénfelvételt, fejleszthetősége azonban már nem tankönyvi adat (Götl, 2002).

2.7. A labdarúgó edzés szerepe a fiatal labdarúgók felkészítésében

„ Az edzésjátékok valamennyi sportág oktató-, nevelő- és felkészítő munkájában szerepet játszanak.” (Benedek, Pálfai, 1997)

A labdarúgásban elengedhetetlen szerepe van az edzésjátékoknak. A technikai-taktikai képzés, valamint a fizikai-pszichikai felkészítés nem elhanyagolható a futball előkészületi és versenydőszakában egyaránt. A labdarúgás edzésjátékainak előnye, hogy szerepük van az érzelmi, az akarati és az értelmi tényezőknek is. A versengések során fokozódik a küzdőszellem, a csapat- és váltóversenyek során fejlődik a közösségi érzés, az együttműködés. A játékok, versengések során a csapattagok személyisége jobban megmutatkozik magatartásban, viselkedésben, s ennek hatására az edzőnek lehetőséget biztosít a megfelelő játékszabályok, játékszokások kialakítására. A játékok során a játékosok begyakorolhatják bizonyos szituációk technikai, taktikai elemeit, amelyeket a mérkőzések során tudnak alkalmazni. A sok játékos gyakorlás után, beleivódik a játékosokba az időzítés, amely nagyon fontos a modern labdarúgásban. Például.: mikor passzoljanak, mikor ugorjanak fel, mikor lépjenek ki, a kapusok mikor mozduljanak ki, a megelőző szerelésnél mikor lépjenek be a támadók elé stb. Különleges fejlesztő hatást adhat, ha teljesítménypróbát alkalmaz az edző. A játékosok megtapasztalhatják, hogy mennyit fejlődtek, mennyire vannak lemaradva társaiktól. Érdemes minél több értékelhető, mérhető célt találni a játékosoknak, ez változtathat a labdarúgók hozzáállásában. A fiatalokat tekintve nagyon nagy jelentősége van az edzésjátékoknak, a játékos feladatoknak. A fiatalok megalapozás során, mikor bevezetjük a gyerekeket a sportágba, egyszerű technikai és taktikai elemekkel oktatjuk a kapura lövéseket, fejeléseket, kapura történő játékokat. A későbbiekben kiemelt jelentőséget kell tulajdonítani a sajátos mozgásbeidegzésre, annak játék közbeni alkalmazására. A jövő labdarúgó nemzedékének megfelelő alapot kell biztosítani az oktatás során. Például, hogy a gyorsaság nem merül ki a gyors futásban, hanem a játékhelyzetek, gyors helyzetfelismerésnek, gyors megoldásoknak kell a birtokában lenni. Ebben nagy szerepük van a játékos gyakorlatoknak, különböző versengéseknek. Már fiatalon le kell rakni a fizikai képességek alapjait, mert később magasabb frekvenciájú edzőmunkával, gondos, egészséges életmóddal sem érhetjük el a sportolók sajátos képességeinek maximumát. A labdarúgásban, szinte mindent lehet játékszerűen végezni. Vannak olyan játékok, amelyek során csak 2 játékos versenyezhet egymással, vannak viszont olyanok, amelyek során az egész csapat versenyezhet. Végezhetők ezek a versenyek, játékok szabad téren, de zárt térben is, az egész játéktér használatával, de a játéktér egy részének felhasználásával is (Benedek, Pálfai, 1997).

Benedek Endre és Pálfai János (1997) a játékokat, versenyeket 3 nagy csoportra osztotta:

- technikai
- taktikai
- erőnléti

2.7.1. Technikai jellegű játékok

A technikai jellegű játékok, illetve az egész labdarúgás alapja a rúgás.

Ez az elem alkotja a labdarúgás technikájának fő részét. Nagyon fontos, hogy kellő időben történjen a labda elrúgása és pontos legyen a labda iránya. Fajtaikat megkülönböztethetjük aszerint, hogy a lábunknak melyik részével rúgjuk meg a labdát, illetve, a rúgást mire használjuk fel. A rúgásokat felhasználásuk alapján az alábbi részekre bonthatjuk.

Rövid rúgások, passzok, amelyek körülbelül 5-15 méteres átadások. „Az edzők gyakran mondják, hogyha nem tudsz passzolni, akkor nem tudsz játszani, és ez igaz is. A passzolás a legfontosabb alapkészség. A pontos passz lehetővé teszi a labda birtoklását, és hogy csapatod megkísérelhessen gólt szerezni.” (Richard, 2002).

Van, hogy átvétellel kapcsoljuk össze, de olykor kapásból rúgjuk a labdát. Ezeket a rövid átadásokat leginkább a lábfej belső vagy külső részével hajtjuk végre. Alkalmazhatunk edzéseken váltóversenyeket helyváltoztatásokkal. A helyben való átadásnál a labda pontos, gyors továbbítása a cél, míg a helyváltoztatással történő váltóversenyek során a rúgás és a labdaátvétel pontos, gyors elsajátítása. A távolabbra rúgott labdák is nagyon fontosak a labdarúgásban. Különösen a beadások, keresztlabdák, a hosszú indítások, a lőtt labdák tartoznak ide. A hosszú rúgások külső és belső csüddel végrehajthatók, keresztátadásokkal áthelyezhetjük a játék súlypontját. Lényeges, hogy a keresztátadást a megfelelő oldalról és megfelelő lábbal végezzék a játékosok. Ezt a rúgásfajtát legtöbbször belső csüddel végezzük, de lehet csüddel és külső csüddel is kivitelezni (Benedek, Pálfai, 1997).

A beadások végezhetők laposan, és magasan is. A beadások során nagyon fontos az időzítés és a pontosság. Érdemes mind két oldalról gyakoroltatni helyből és labdavezetésből is. Végezhető a beadás belső és külső csüddel is. A kapura lövések célja a gólszerzés. Érdemes fokozottan gyakoroltatni az edzéseken, mivel előfordulhat, hogy a mérkőzéseken nem adódik sok lehetőség a gólszerzésre. Az edzéseken gyakoroltatni lehet úgy is, hogy ellenfélként zavarjuk a kapura rúgó játékost. Ez azért jó, mert hasonló szituációkba keveredhetünk a mérkőzések során.

A kapura lövés történhet kapásból, átvétel után, jobb és bal lábbal, különböző irányból a lábfej meghatározott részével, laposan, félmagasan, magasan egyaránt. A kapura rúgó edzésjátékokon akkor adjuk meg a gólt, ha a kapus már felkészülten várja a lövést. Leginkább, akkor történhet ez másképp, mikor egyszerre több labdával gyakoroljuk a kapura lövést. A célba rúgásoknál a távolságot és a célt a labdarúgók képességeihez mérten kell kijelölni. Érdemes egy közepes szintet tartani, a feladat ne legyen túl nehéz, de túl könnyű sem. Ha a célt és a rúgásokat változatosabban alkalmazzuk, eredményesebbé, érdekesebbé tehetjük ezt a rúgásfajtat.

A labdavezetés játékaik eredménye a labda feletti uralom megerősítése. A labdarúgók sajátítsák el a különböző helyzetek, irányok iramok, fordulatok során a labdavezetést. A labdavezetés végezhető csak jobb lábbal, csak bal lábbal, váltott lábbal, belső és külső csüddel, külsővel, belsővel vagy akár talppal is. Sokat kell gyakorolni, ahhoz, hogy megfelelő sebességgel, megfelelő technikával végezzék a diákok (Benedek, Pálfai, 1997).

A cselezés az egyik leglátványosabb eleme a futballnak. Főleg a támadó játékosok alkalmazzák arra a célra, hogy a védekező játékosok átjátszásával jobb helyzetbe kerüljenek. A modern futballban igen szép cselsorozatokot láthatunk.

A szereléseket leggyakrabban a védő játékosok hajtják végre. Igyekeznek az ellenfél támadóit, a támadók cseleit hatástalanítani. A szerelés sikertelensége könnyen sérülést okozhat, egy-egy ütemtelen becsúszás, rossz szerelési kísérlet esetén, ezért erre nagyon kell figyelni főleg az edzéseken.

Fejelés során legtöbbször párharcra kerül sor, igaz akad olyan is, mikor zavartalanul fejelhetnek a játékosok. A kapu előtt rendszerint az ellenfél jelenlétében fejelünk. A fejelés védekezésben és támadásban is rendkívül hasznos lehet.

A partdobások elvégzésekor a szabályos kivitelezésre kell figyelni és a hasznos megoldásra kell törekedni. A játékokban olykor a pontosság, és a jól időzítettség dönt, de van, hogy a távolság a nyerő szempont. Végrehajtása történhet álló helyzetből vagy nekifutásból, csak a szabályos bedobásokat fogadjuk el. A kapus védőtevékenysége nagyon jelentős a játékok, gyakorlás során. A kapus edzésjátékai leginkább a kirúgásokra, kidobásokra, tér ki az ellenfél zavaró tevékenysége nélkül. Általában a kapusjátékok sem mehetnek zavartalanul. Ki kell indulnia a támadó játékosok elé, ha kell vetődve háritania, felugrania a védők, támadók gyűrűjében, ahol meg kell szereznie, vagy elütnie a játékszert. Egy jó kapus együtt él a játékkal, és hasonlóan jól bánik a labdával, mint egy mezőnyjátékos (Benedek, Pálfai, 1997).

2.7.2. Taktikai jellegű játékok

A legösszetettebb, legspeciálisabb edzésjátékok a taktikai játékok. Ezek a játékok összefüggésben állnak a technikai játékokkal, és az erőnlét fejlesztésével is, hiszen fokozhatjuk a különböző technikai készségeket, legyen az a biztonságos labdaátvétel, a gyors, pontos passzok, vagy akár a gyors cselekvés és fokozhatjuk az állóképességet is. Kezdetben az alapvető megoldásokat kell gyakoroltatni az összjáték, a támadó- és védekező szituációk egyszerű kivitelezését, majd az ezekben tanultakat használjuk fel az összetett edzésjátékokban. A labdaátadás helyváltoztatással, helyezkedéssel nagyon fontos a megfelelő csapatjátékok során. Gyakorolni kell a jól időzített átadást, a helyezkedést, szabad helyre futást különböző versenyekkel, játékokkal. Az összjáték történhet laposan, ívelten, félmagasan, jobb lábbal, bal lábbal, a lábfej valamennyi részével. Egyszerű, ismert összjátékverseny a cicajáték. Ebben a játékban a támadók rendszerint számbeli fölényben vannak. A játék fejlesztheti a megfelelő pontos, ütemes átadásokat, a játékhelyzetek gyors felmérését, reakcióidő csökkentését, a helyezkedést. A védekező játékos igyekszik megszerezni a labdát a támadóktól. A játék rendszeres helycserével, szerepcserével történik, így mindenki védekezik és támad is. Hasonló edzésjátékok a labdatartást fejlesztő játékok, annyiban tér el a cicajátékoktól, hogy itt 2 csapat küzd egymás ellen. Az egyik csapat igyekszik minél többet birtokolni, tartani a labdát, gyors helyváltoztatásokkal, adogatásokkal, vagy is összjátékkal. A másik csapat igyekszik ebben megakadályozni az ellenfeleit, elvenni tőlük a labdát. A labdatartójátékok nagyon hasznosak, hiszen a mérkőzéseken hasonló szituációkba kerülnek a játékosok. A labdatartást nehezítheti a letámadás, ahol a labda nélkül levő támadók agresszívan, de szabályosan megpróbálják megszerezni a labdát a védőktől, letámadják őket. Van, hogy nem sikerül, de meg lehet zavarni a védőket, akik nem tudnak pontosan passzolni, indítani (Benedek, Pálfai, 1997).

A támadások gyakorlását végezhetjük egy és két kapura. Mindkettő kapura történő támadások gyakorlása legtöbbször mérkőzésszerűen zajlik. Hasonlóan, mint a meccseken a védő és a támadó játékosok gólrá játszanak. Fontos, hogy a csapatok igyekezzenek úgy küzdeni ezeken az edzésjátékokon, mint egy fontos mérkőzésen, hiszen így marad meg benne a győzni akarás érzése, a küzdőszellem.

Az azonos létszámú csapatokkal folyó versengések nagyon összetettek. Itt a fizikai és pszichikai tulajdonságok, az összetettség, a rögtönzőképesség, a csapatok közti egyetértés döntő szerepet játszhat. A hangsúly lehet a különböző technikai és taktikai gyakorlatokon, az erőnlét fokozásán, de a küzdőképesség növelésén is. Ezzel az edzésjátékkal ez mind-mind fejleszthető (Benedek, Pálfai, 1997).

Fél pályán lehet játszani úgy, hogy a támadók számbeli fölényben vannak. Ez azért hasznos, mert így tudják gyakorolni a játékosok, hogy hogyan játszák le ezeket az emberelőnyös szituációkat. Ez a szituáció azonban nem csak a támadóknak lehet hasznos, a védelmet is erősíti, hiszen a védekező játékosok gyakorolhatják az ember hátrányban való védekezést. Megtanulhatják a lassítást 2:1 helyzetben és a különböző szerelési formákat. A leggyakrabban előforduló helyzet a mérkőzéseken viszont az, amikor a védő játékosok vannak számbeli fölényben. Ilyenkor nem sok lehetősége marad a támadó játékosoknak. Vagy igyekeznek átjátszani egy-egy védőjátékost, hogy csökkentsék, esetlegesen előnyre fordítsák a hátrányt, vagy megpróbálják megtartani a labdát egészen addig, míg a többiek felzárkóznak a támadással. A gyors indításos játékokkal életszerűen gyakorolhatjuk a középpálya gyors átjátszását, a csatárok gyors indítását és az ellenük való levédekezés elsajátítását is. Ezeket a játékokat alkalmazhatjuk kisebb és nagyobb területeken, kevés és sok emberrel.

Vannak bizonyos háromharmados játékok, amelyeket 3 részre osztott területeken kivitelezünk. Ennek a játéknak a célja az, hogy a labdarúgók a középharmadban indítsák el a támadást, majd hirtelen ritmusváltással támadják le a védekező játékosokat, és rúgjanak kapura. A védő játékosok már a támadósávban támadják le az ellenfelet, a középső sávban zavarják meg az ellenfél támadás felépítését, és a saját sávjukban akadályozzák meg az ellenfél offenzíváit.

Vannak úgynevezett árnyékfutball gyakorlatok, amelyeknek az a sajátossága, hogy nincs ellenfél, zavaró tényező. Ezek gyors támadásokat ígérő játékok, amelyeket a labdarúgók különféle módon fejeznek be. Az összjáték a támadóharmadban gyors és pontos legyen. Érdemes úgy gyakorolni, hogy mindig más fejezze be az akciót (Benedek, Pálfai, 1997).

A szögletvariációkat számtalan módon lehet művelni. A szögletrúgó játékokat csinálhatjuk egy vagy két kapura, páros, egyéni és csapatversenyek segítségével, ellenféllel vagy anélkül, illetve kapussal vagy anélkül is. A legéletszerűbb az, ha van kapus és ellenfél is, hiszen a mérkőzéseken is lesz ugyanúgy. „A szöglet fél gól” szokták mondani, és nem hiába. Rengeteg gól születik ebből a pontrúgásból, akár az utolsó pillanatokban is. Jobb és baloldaltól egyaránt gyakorolni kell, a rúgását a védekezését, és a befejezését is. Az elején érdemes minden játékosal rúgatni pár szögletet, de ha meg van a kijelölt rúgó, akkor ő rúgja a legtöbbet. Nagyon fontos a szöglet elvégzése, megfelelő rúgótechnikával kell rendelkezni, hogy jól be tudjuk rúgni a sarokrúgást (Benedek, Pálfai, 1997).

A kapu előtti szabadrúgások eredményes kihasználásához helyes technikai végrehajtás szükséges. Ehhez a játékhelyzethez gyakorolni kell az időzített pontos leadásokat, íveléseket, a pontos megfelelő erejű lövéseket. Persze más a mérkőzéseken elvégezni ezeket, mint mondjuk az edzéseken, hiszen a meccseken izgatottabb az ember, megremeghet a lába. Érdemes

gyakoroltatni a szabadrúgásból kapura lövést, illetve a szabadrúgásból történő beadásokat, szabadrúgás kombinációkat a játékosokkal. Felhasználható ezek gyakorlásánál a mesterséges sorfal, amely az eredeti sorfalat helyettesíti. A gyakorlás ezáltal sokkal életszerűbb, hiszen ami megakadni az élő sorfalban a mérkőzéseken, az edzéseken is megakad a mesterséges sorfalban is. Lehet eleven, élő sorfallal is gyakorolni a szabadrúgásokat, ahol legtöbbször a támadó játékosok alkotják azt. A sorfal számát a szabadrúgás veszélyességére való tekintettel a kapus határozza meg. Ő állítja be a sorfalat abba a helyzetbe, amely neki a segítségére lehet a kapu eltakarását illetően.

A labdarúgók felkészítésében az edzőmérkőzések a legfontosabb edzésjátékok. Többféle edzőmérkőzést különböztetünk meg. Lehetnek felkészítő és előkészületi, valamint próbameccsek, erőfelmérő mérkőzések.

Előkészítő mérkőzéseknek tartjuk az edzőmeccseket, ahol a mozgásteljesítmény fokozásán van a hangsúly. Ezeket a mérkőzéseket az állóképesség játécai közé is sorolhatjuk. Itt általában egy-egy ellenféllel szembeni játékokra készülnek fel. Töbnyire idegen ellenfelekkel szemben vívják, igyekeznek olyan ellenfelet választani, ahol az ellenfél játék ereje, játékmódja hasonlít a következő mérkőzés résztvevőjéhez. Olyan támadó és védő munkát érdemes gyakorolni, amelyek során lehetséges lesz a sikeres helytállás. Az idegenbeli bajnoki vagy kupamérkőzésekre való felkészülés során figyelembe kell venni a játéktér méreteit és a talaját, valamint az ellenfél által használt játékszert is (Benedek, Pálfai, 1997).

A próba- vagy erőfelmérő mérkőzések azok, amelyek lezárják a bajnokság előtti felkészülést. Igyekeznek erős ellenfelet választani a csapatnak, ezt a meccset a bajnokság előtt 7-12 nappal bonyolítják le. A mérkőzés célja, hogy megbizonyosodjunk a csapat játékteljesítményéről, mennyire volt sikeres a felkészülés, mire képes egy kiélezettnek ígérkező mérkőzésen az együttes. Néha több ilyen mérkőzést is játszanak a csapatok akár külföldön, akár itthon lebonyolított tornákon.

Érdemes odafigyelni arra, hogy a megrendezésre kerülő edzőmérkőzéseknek mindig legyenek határozott céljai, és a játékosok mindent tegyenek meg ezeknek a céloknak az eléréseért.

A formális edzőmérkőzések inkább ártanak, mint használnak. Károsak lehetnek abból a szempontból, hogy nem veszik komolyan a labdarúgók, és játszadozáshoz szokhatnak (Benedek, Pálfai, 1997).

2.7.3. Állóképesség, gyorsaság

Az erőnlét, a labdarúgók fizikai-pszichikai felkészültségét mutatja meg. Bizonyos szintű állóképesség hiányában a technikai és taktikai tudás elenyésző lehet. Magasabb szintű teljesítményt csak úgy érhetnek el a játékosok, ha gyorsak, erősek fizikailag és mentálisan is egyaránt. Nagyon fontos, hogy teljes erővel tudjanak küzdeni és jól tájékozottak legyenek. Gyorsnak azokat a játékosokat nevezzük, akik minden helyzetben a lehető leggyorsabban döntenek, cselekednek. Ez azonban egy nagyon sokoldalú képesség. Nem elég gyorsan futni, gyorsan kezelni a labdát, gyorsan reagálni, hanem a helyzetfelismerés és –kihasználás is gyorsan működjön. A gyors rajtolást, futást, labdavezetést gyorsabban fejleszthetjük, mint a gyors tájékozódást, és a döntések meghozatalát. Utóbbiakhoz már speciális edzésjátékok szükségesek. Ahhoz, hogy fejleszteni tudjuk a gyorsaságot, figyelembe kell venni azt, hogy kellő pihenőidőhöz jussanak a játékosok, hiszen csak friss állapotban növelhetjük a mozgásgyorsaságot. A gyors indulásokat gyakoroltathatjuk helyből és mozgásból is. Ezeknek a szerepe az, hogy a helyezkedésben és a labda megszerzésében segítsenek. A modern labdarúgásban nagyon sok alkalommal kerülünk futóversenybe, amelyeknek a győztese kedvezőbb helyzetbe kerülhet. Érdemes foglalkozni vele az edzéseken, fordulatokkal, hely- és irányváltoztatásokkal. Lehet alkalmazni különböző váltóversenyeket, egyéni, páros, csoportos futóversenyeket. A gyors futást is, ahogy minden mozgást a labda helyzete alapozza. A sikeres megoldásokhoz, végrehajtásokhoz el kell érni a megfelelő gyorsaságot. Ezeket felgyorsulásokkal, fékezésekkel, gyors irányváltoztatásokkal érhetjük el. A gyorsasági gyakorlatok segítik a nagyobb sebességű futás közbeni labdakezelést, a labdatechnika elsajátítását. Az egyik legismertebb gyorsaságot fejlesztő játékok a fogójátékok. A mérkőzések nagy részében a játékos labda nélkül mozog, helyezkedik. A támadóknak azért fontos, hogy különböző távokban nagy sebességgel fusson, mert ha lerázza ellenfelét, kedvező feltételeket biztosíthat a labda megjátszásához. A támadók a fogójátékokban a menekülők szerepét töltik be. Igyekeznek a fogó játékostól elszaladni, gyors irányváltoztatásokkal, testcselekkel. A védőket a fogó játékos adja, hiszen próbálja lekövetni a menekülők mozgását, igyekszik a nyomában maradni, jobb esetben megfogni. A fogójátékok azért is hasznosak, mert jó hangulatot teremtek a játékosok között. Felhasználhatjuk bemelegítéskor, de egy-egy emberfogó szituáció gyakorlásánál is hasznos lehet. A fogójátékoknak rengeteg fajtája van. Ilyenek az egyéni fogójátékok, páros üldözőfogók, csapatfogók, különböző eszközökkel játszott fogók. Ezeket az edzésjátékokat végezhetjük különböző területeken, különböző létszámban, és különböző céllal.

A megfelelő fizikai erő is lényeges a labdarúgóknál. Szükségük van olyan erőre, amely a játék követelményeinek megfelel. Ezt mozgásos vagy dinamikus erőnek nevezzük, ahol a gyors rajtolás, felugrás, kapura lövés tekintetében rövid idő alatt nagy erőfeszítést kell kifejejteni. Ezeknek az erő kifejtéseknek az alapja a sokrétű izomerő. A futball edzéseken szerepelnie kell az általános és a speciális erőfejlesztésnek. Az általános erőfejlesztés a felkészülés első szakaszában alkalmazható, a speciális erőfejlesztés a felkészülés második szakaszában, azaz a versenyzidőszakban megy végbe. Az edzések során figyelni kell a túlzott erősítésre, mert könnyen káros hatással lehet a játékosok koordinációs folyamataira és technikai fejlődésére.

Az általános erőfejlesztő játékok közé soroljuk a kötélhúzást, a mászó- függeszkedő versenyeket, húzódzkodóversenyeket, talicskaversenyeket, társhordóversenyeket.

A labdarúgók speciális erőfejlesztése közé tartozik a gyorsasági erő. Itt a gyors megindulások, iram- és irányváltoztatások, robbanékonyság, és az elrugaszkodó erő dominál. Az elrugaszkodó erőt a gyorsasági erő fokozásával lehet fejleszteni. Erre kifejezetten alkalmasak a szökdelések, ugrások. Ezek történhetnek padon, lépcsőn, zsámolyon, kötélén át, és még számos módon. Fokozásképp terheléses szökdeléseket, ugrásokat lehet alkalmazni, ahol különböző eszközök segítségével hajthatjuk végre a gyakorlatokat. Ezek az eszközök lehetnek medicinlabdák, kéziszúlyzók, akár súlymellények is. Változatosabbá tehetjük az edzésgyakorlatokat, ha ezeket az eszközöket más-más helyzetekben tartjuk (Benedek, Pálfai, 1997).

Több olyan technikai elem van, amelyekben az erőnek nagy szerep jut. Ilyenek a hosszú indítások, a felszabadító rúgások, keresztlabdák, vagy éppen a szabadrúgások. Ahhoz, hogy nagy távolságra és erősen tudjunk rúgni dinamikus erőfejlesztő gyakorlatokat kell alkalmazni. A magasabb szintű labdarúgóknak kiemelkedő ügyességgel kell rendelkeznie. Elsősorban az ügyességet a technikai tudás határozza meg, amit speciális labdarúgó-ügyességnek is nevezünk. Ezeket a technikai elemeket több változatban el kell sajátítaniuk és begyakorolniuk. A különböző technikai elemek végrehajtását az aktuális helyzetnek megfelelően kell alkalmazni, hiszen a mérkőzéseken akadhat olyan szituáció, amelyekre az edzések során sem lehet teljes mértékben felkészülni. Azokat a labdarúgókat mondjuk ügyes labdarúgóknak, akik bizonyos játékhelyzetekben a technikai elemeket gyorsan, pontosan végre tudják hajtani. Ahhoz, hogy a játékosok véghez tudják vinni a legösszetettebb mozgásokat is, már nagyon korán el kell kezdeni az idegrendszer, a mozgáskoordináció és a vázizomzat együttműködésének fejlesztését. Ha ezek a képességeknek megfelelően a birtokába jutunk, sokkal gyorsabban alkalmazkodunk különböző játékhelyzetekhez. Ezen képességek nem elhanyagolhatók, érdemes a későbbiekben is foglalkozni vele, tovább fejleszteni. Az ügyességi gyakorlatok az

edzésjátékok és a mérkőzések hatására fejlődik, ugyanakkor gyakran rögtönöznek is a tanult megoldások felhasználásával.

A mezőnyjátékosokra jellemző a sok futás, amelyek lehetnek dinamikus, gyors futások és lassabb állandó futások. Ezért mondhatjuk, hogy a játékosok mozgástevékenysége igen összetett. A futások fajtái a játékhelyzetekhez viszonyul, de legtöbbször irányváltoztatással történik. Az állóképesség azonban nem merül ki különböző futásokban, hiszen a felugrások, a cselezés, különböző szerelések, az erős rúgások mind nagy erő kifejtést vesznek igénybe. Szükséges a megfelelő állóképesség valamennyi technikai megoldások végrehajtásához, legyen szó a labda fedezéséről, az ellenfél megtámadásáról, megzavarásáról. A labdarúgók terhelése fokozatosan zajlik. A futásfajták, a gyorsabb és lassabb futások, és az egyéb mozgástevékenységek szakaszosan zajlanak. A labdarúgók felkészítésében tehát nagy szerepe van a szakaszos edzésmódszereknek. Érdekes a gyorsasági állóképességet magas szintre emelni, hiszen a mérkőzéseken gyakran egymást követik a gyors rajtolások, sprintek, labdavezetések. Figyelni kell, az állóképesség növelését ne vigyük túlzásba, össze kell hangolni a terhelés-pihenés viszonyát. A legegyszerűbb állóképesség fejlesztő gyakorlatok a futóversenyek. A hosszabb távú futóversenyeket érdemes a bajnokság előtti felkészülési szakaszban alkalmazni, a bajnokság közben inkább a rövidebb, gyorsabb iramú futásokat alkalmazzuk, többnyire labda felhasználásával. Ha a gyorsasági állóképességet szeretnénk fejleszteni, akkor az anaerob edzéseket alkalmazzunk. Megfelelő edzőmunkával fokozható az anaerob kapacitás. A legspeciálisabb állóképességi terhelések nem csak a gyors, hely- és helyzetváltoztatásos futásokat foglalja magába, hanem az értelmi, érzelmi, és akarat terheléseket igénybevételeit is. Az állóképességi versengések lehetnek technikai és taktikai versenyek is. A technikai állóképességi játékok közé tartoznak azok a labdavezetések, cselezések, kapura lövések, ahol magasabb frekvenciájú futás közben kell végrehajtani az adott gyakorlatokat. A taktikai állóképességű edzésjátékok inkább az állandó, fokozatos futásra élesednek ki, kevesebb a nagyobb sebességű futás, de több a folyamatos, alacsonyabb frekvenciájú futómunka.

Megfigyelhető, hogy a labdarúgók mozgástevékenysége az évek előre haladásával párhuzamosan nő. Az edzőknek törekedniük kell arra, hogy a megfelelő taktikai, technikai, képzettséggel rendelkező futballisták fizikai és pszichikai értelemben is magas szintet képviseljenek. Természetesen az állóképesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a játékosok életkorát, fizikai-pszichikai állapotát. Figyelni kell arra, hogy a gyakorlatokat módszeresen, változatosan, időnként játékosan alkalmazzuk (Benedek, Pálfai, 1997).

2.8. Az utánpótlás és környezete

Az utánpótlás és környezete¹, tehát az önkormányzatok, oktatás, állam viszonyának bemutatása során a futball alrendszerének részvevőit két nagy csoportba sorolhatjuk: a labdarúgást űző vagy a hozzá szorosan kapcsolódó szereplőkre (labdarúgók, edzők, egyesületi vezetők) illetve a labdarúgáshoz nem közvetlenül kapcsolódó részvevőkre (szövetség, sajtó). Az első csoportot további 2 csoportra lehet bontani: (igazolts labdarúgóokra), akik versenyszerűen sportolnak, és a szabadidőben tevékenykedő sportolóokra. Utóbbiak közülük a legfiatalabbak jelentik a sport tágabb értelemben vett utánpótlását. A klubszinten zajló labdarúgást két dimenzióban láthatjuk: a felnőttek és utánpótláskorúak, illetve az amatőrök és profik. A labdarúgók lépcsőzetes kiválasztása a piramisrendszer. A piramisrendszer lényege, a fiatalok labdarúgók lépcsőzetes kiválogatása, szelektálása. A játékosok számát tekintve, sokkal többen játszanak amatőr labdarúgás keretein belül. Több klubnál szelekciót alkalmaznak, kiöregedő gyerekjátékosoknál, azaz a 12 éveseknél, de lényegesen komolyabb a válogatás az ifjúsági és felnőtt korosztály határvonalán. A labdarúgás utánpótlás- nevelésnek a legfontosabb kérdése, hogy azok a gyerekek, amelyek tehetségesek, de nem városokban élnek, kevésbé vannak szem előtt, még időben átkerülnek-e nagyobb klubokba, egyesületekbe. A labdarúgás utánpótlása csak a labdarúgó-szövetségekkel áll szoros kapcsolatban azok közül, akik nem közvetlen szereplői a futballnak. Az utánpótlás működését szabályozzák, hasonlóan, mint a felnőttekét. Például: Intézik a fiatal labdarúgók igazolásával járó ügyeket, rendezik a bajnokságnak az ügyeit, fegyelmi ügyekben ítélik meg. A politikai és a labdarúgószféra közti legegységesebb közvetítő helyzetet a jogalkotás, a törvényi szabályozás adja. A politika kiterjed az egyesületek jogi kérdéseire, a szövetségekre és a sporttörvényekre is egyaránt. A labdarúgás és a politika között kapcsolatot teremt például a sportlétesítmények létrehozása, a stadionok felújítása, rekonstrukciója illetve a Bozsik program is. A politikai szféra elemeihez tartozik még az önkormányzat is, amely leginkább vidéken biztosítja a sportpályák fenntartását, karbantartását, illetve az egyesületek anyagi támogatását. Az oktatási rendszerhez is kapcsolódik a labdarúgás, még ha lényegesen gyengébben is, mint a korábbi évtizedekben. Akkor a testnevelés tagozatos iskolák és a sportiskolai hálózat volt, amely kapcsolatot alakított ki a futball és az oktatás között. Mára a Bozsik programok és a diákolimpiák kapcsolódnak leginkább az oktatáshoz.

¹ Szegedi Péter: Az utánpótlás-nevelés a magyar labdarúgás struktúrájában (2010. 12. 15)

URL:http://www.szegedi.in/publi/tanulmanyok/2004_34_szazadveg_utanpotlas.pdf

(utolsó letöltés: 2023.10.30)

2.9. Hazai labdarúgó utánpótlás-nevelés problémái, lehetőségei

Az utánpótlás nevelés² nagyban befolyásolhatja a labdarúgók karrierjét, jövőjét. A hazai utánpótlás neveléshez rengeteg anyagi támogatás jut, így kedvező lehetőséget biztosít a focizni vágyó fiatalok fejlesztéséhez, fejlődéséhez. Van azonban egy jelentős probléma a futball utánpótlásképzésében, amely a labdarúgás érdeklődésének csökkenésében nyilvánul meg a fiatalok körében, ez által csökken a sportághoz szükséges motiváció is. Ez nagyrészt annak köszönhető, hogy ma már sokkal több módja van a szabad idejük eltöltéséhez. A labdarúgás azonban nem csupán a szabadidő kellemes eltöltését jelentette évtizedeken át, de lehetőséget biztosított a társadalmi felemelkedéshez is. Az imént említett problémával elsősorban a technika rohamos fejlődésére gondolok, aminek hatására a labdarúgás szeretete, a labdarúgás varázsa jelentősen megfakult. A megfelelő motiváció kialakulását az is megnehezíti, hogy sok fiatal focista nem lát maga előtt jövőképet, nincs perspektívája. Sajnos több helyen észrevehető, hogy nem becsülik meg kellőképpen a saját nevelésű játékosait, emellett sok külföldit igazolnak le háttérbe szorítva ezzel a hazai játékosainkat.

Egy fiatal labdarúgónak több lehetősége van bekerülni egy labdarúgással foglalkozó szervezethez. Például, egy előre meghirdetett toborzó során, ha a szülő vagy az adott edző, egy ismerős elviszi egy klubhoz, és ott részt vesz egy pár gyakorlaton, edzésen. Lehetséges még, egy-egy iskolai program, torna során figyelnek fel a gyerekekre, és megkeresik a szülőket, az edzőt, hogy szeretnék megnézni máskor is a gyerek játékát. Az eddigi tapasztalatok alapján a futball élvonalába kerülés körülbelül 8-10 évet vesz igénybe. Az időkeretet pontosan meghatározni nem lehet, mivel az edzéseken változó a játékosok képességeinek fejlődése. Az életkorhoz mértén lehet a játékkészséget megállapítani, a gyerekeket kiválasztani. Meglehetősen sok a jelentkező, ezért nagy figyelmet kell szentelni a felvételi megszervezésében, lebonyolításában. Az időpontnak alkalmazkodnia kell a tanévhez. Évente egy alkalommal felvételt kell hirdetni, majd később egy pótfelvételt. Többnyire a sportiskolákhoz közelebbi intézményekből, településekből válogatják össze az ügyesebb fiatalokat. A felvételi eredményéről a szülőket levélben értesítik a szervezők (Pálfai János, 1969).

² Szegedi Péter: Az utánpótlás-nevelés a magyar labdarúgás struktúrájában (2010. 12. 15)

URL:http://www.szegedi.in/publi/tanulmányok/2004_34_szazadveg_utanpotlas.pdf

(utolsó letöltés: 2023.10.30)

3. Bozsik Program

Az állami finanszírozású Bozsik-program 2001/2002-ben indult³. Több módon is közvetítő mechanizmusként funkcionálhatott volna a labdarúgó-alrendszerben. Egyrészt, szakmailag próbált átmenetet biztosítani az amatőr és a profi labdarúgás között. Másrészt közvetítő mechanizmusa volt az állam és a labdarúgó utánpótlás között. A program segítségével mobilizálhatók lettek a futballtehetségek. A programot három részre osztották:

A Bozsik 1. az iskolai, a Bozsik 2. az egyesületi labdarúgást szervezte (U7, U9, U11 csoportokban), míg a be nem indult Bozsik 3. (akadémiai program) az elitképzést irányította volna. A program alapját az egyesületek és az iskolák alkották, de persze mint már korábban említettem, volt, aki mind a 2 lehetőséget kihasználta, így az iskolai csapatban és az egyesületi csapatban is részt vett. A csatlakozásnak feltételei voltak, ilyen volt például, hogy az iskoláknak és az egyesületeknek olyan csapatot kellett kiállítaniuk, amely minimum 12 főből állt, és egy évben 4 kiskörzeti eseményen részt vett. A program legnagyobb érdeme az volt, hogy (azonos típusú felszereléseket használva) egységes versenyrendszert teremtett, lehetővé tette, a legtehetségesebb és legmotiváltabb gyerekek intenzívebb és minőségi képzését, hogy ezzel egy idő után magasabb szintre jussanak. Később a programot leállították, majd 2011-ben bejelentették az OTP Bank Bozsik-Program újraindulását. Az új Bozsik program célja, egy sikeres, egységes utánpótlás nevelési rendszer kialakítása, kialakulásának elősegítése. A program legfontosabb feladata a tömegesítés, a tehetséges fiatalok megkeresése, megfigyelése, fejlesztése. A program újraindítása miatt a jövőben jelentős javulást remélnek a hazai labdarúgás színvonalában és bíznak abban, hogy az utánpótlás nevelés magasabb szinten fog működni. Az újabb Bozsik-program 2 félé csoportra oszlik:

Gyermek egyesületi program:

Célja többek között, hogy a gyerekek valamilyen formában kötődjenek a sportághoz, elsajátítsák a technikai alapokat, és igyekezzenek használni a kreativitásukat. A körzeti tornarendszer az U6-7, az U8-9 és az U10-11-es korosztályokban történik, ami a program legfontosabb eleme. A hatékony játék érdekében alapkövetelmény, hogy egy körzetben minimum 4-5 csapat szerepeljen.

³OTP Bank Bozsik-program (2012.10.24)

URL:<https://www.mlsz.hu/hir/otp-bank-bozsik-program> (utolsó letöltés: 2023.10.30)

Gyermeklabdarúgás/ Gyermek Intézményi Program⁴

Célja többek között, a sportág megszerettetése a gyerekekkel, a tehetségesebb gyerekek felfedezése, klubokba, egyesületekbe integrálása 5-14 éves korosztályban. ⁵

A tanórán kívüli labdarúgó oktatások, foglalkozások támogatása lényeges szerepet tölt be az Intézményi Programban. Heti 2 alkalommal készülnek a gyerekeknek edzéssel, különböző foglalkozásokkal, akár mérkőzésekkel is. Ezeken az alkalmakon lehetőség nyílik a gyerekek képzésére, edzésére. A program elősegíti a körzetek, intézmények közötti körzeti, megyei, országos labdarúgó tornák, különböző események lebonyolítását. Létrehoztak a Bozsik Program keretein belül egy új programot, amely a Grassroots nevet kapta.

⁴ OTP Bank Bozsik-program (2012.10.24)

URL:<https://www.mlsz.hu/hir/otp-bank-bozsik-program> (utolsó letöltés: 2023.10.30)

3.1. Grassroots-Program

„A Nemzetközi Labdarúgó Szövetség legújabb programja, a Grassroots-Festival koncepciója kiemelten foglalkozik a hat-kilenc éves gyerekek oktatásának módszertanával.” (Avry és mtsai, 2009)

A Grassroots alatt az amatőr⁶, vagy más néven szabadidős labdarúgás különféle válfajait értjük, amelybe belefér a gyerekek, a felnőttek, a veteránok, a futsal, a fogyatékkal élők és a nők játéka is. A Grassroots-program minden környezetben fejleszthető (óvodák, iskolák, klubok és közösségek). 5–14 éves gyermekek számára (fiúk és lányok egyaránt). Ezt a programot Európában elsőként hazánkban mutatták be, célja, hogy gyermekközpontúvá tegye a labdarúgó-feladatokat, és hosszú távon minden résztvevőnek biztosítsa a játékot. Lehetőség nyílik a gyerekeknek kapcsolatba lépni egymással, és örömeiket lelhetik a játékban. Célja továbbá, hogy népszerűsítse a labdarúgást és a hazai társadalmi bázisokat szélesítse minden eszközzel (fiúk és lányok között egyaránt).

A Grassroots labdarúgásban bizonyos alapelveket állítottak fel:

- A labdarúgás bárhol játszható.
- A játék legyen örömteli, izgalmas és egyszerű.
- Nincs diszkrimináció.
- Mindenki kapjon lehetőséget játszani.
- Fair play betartása

Minden olyan személyt érint a program, akinek bármilyen formában köze van a labdarúgás oktatásához vagy a szabadidő hasznos eltöltéséhez. Például: szülők, edzők, önkormányzatok, egyesületek, iskolák, óvodák, klubok, civil szervezetek. A program elősegítheti a gyerekek számára a szórakozást és a tanulást is egyaránt. Sok embernek a labdarúgás nagyon sokat jelent az életében. Sokak számára a labdarúgás egy önkifejezés, a legjobb szórakozás, és társas együttlét. A Grassroots-program fejlesztése során a játék örömeét kell a középpontba helyezni, mint legfőbb motivációt. Az edzők, pedagógusok szerepe nagyon lényeges. Legyen egyszerű, szakszerű és dinamikus. Több dolgot is figyelembe kell venniük, legyen szó a tanulók fizikai, pszichológiai és fiziológiai tulajdonságairól.

⁶ Grassroots: 2012.10.24

URL:<https://www.mlsz.hu/hir/grassroots> (utolsó letöltés: 2023.10.23)

3.2. Grassroots Fesztivál

Ez a fesztivál, egy olyan gyermek-utánpótlás program, 5-14 éves fiúk és lányok részére, amely sokféle környezetben kivitelezhető. Egy ilyen fesztivált mi is könnyedén megszervezhetünk, ha elvégezzük az MLSZ Grassroots Önkéntes Szervező minősítést. Jómagam is segédkeztem már egy ilyen Grassroots Fesztivál megszervezésében, lebonyolításában Iregszemcsén. A fesztiválnak vannak bizonyos feltételei, kritériumai.

Méretét és időtartamát a csapatok számától és a rendelkezésre álló infrastruktúrától függően kell meghatározni. A pályák (kisjátékok) és a műhelyek (technikai gyakorlatok) számát a résztvevő csapatok számától és a gyerekek képzettségi szintjeiktől határozzuk meg. A fesztivál időtartama: legfeljebb 2 óra.

A fesztivál megszervezése időt, munkát vesz igénybe. Ennek a menete a következőképpen zajlik: Megtörténik a regisztrációs eljárás, bejelentjük az eseményt. Meghatározzuk a pálya méretét, beosztását, ami a játékosok életkorától és számától függ. A pályákat és a műhelyeket megszámozzuk, a könnyed tájékozódás érdekében. Hasonlóan meghatározzuk az időbeosztást és a menetrendet, majd a résztvevő csapatoknak részletes információt adunk, mindeközben biztosítjuk az eseményre szükséges segédeszközöket. Igyekezünk úgy alakítani a programot, hogy egy időben egy korcsoport vegyen részt. Minden csapatnak legyen edző-pedagógus kísérője és egy csapatban maximum 6-8 játékos szerepeljen.

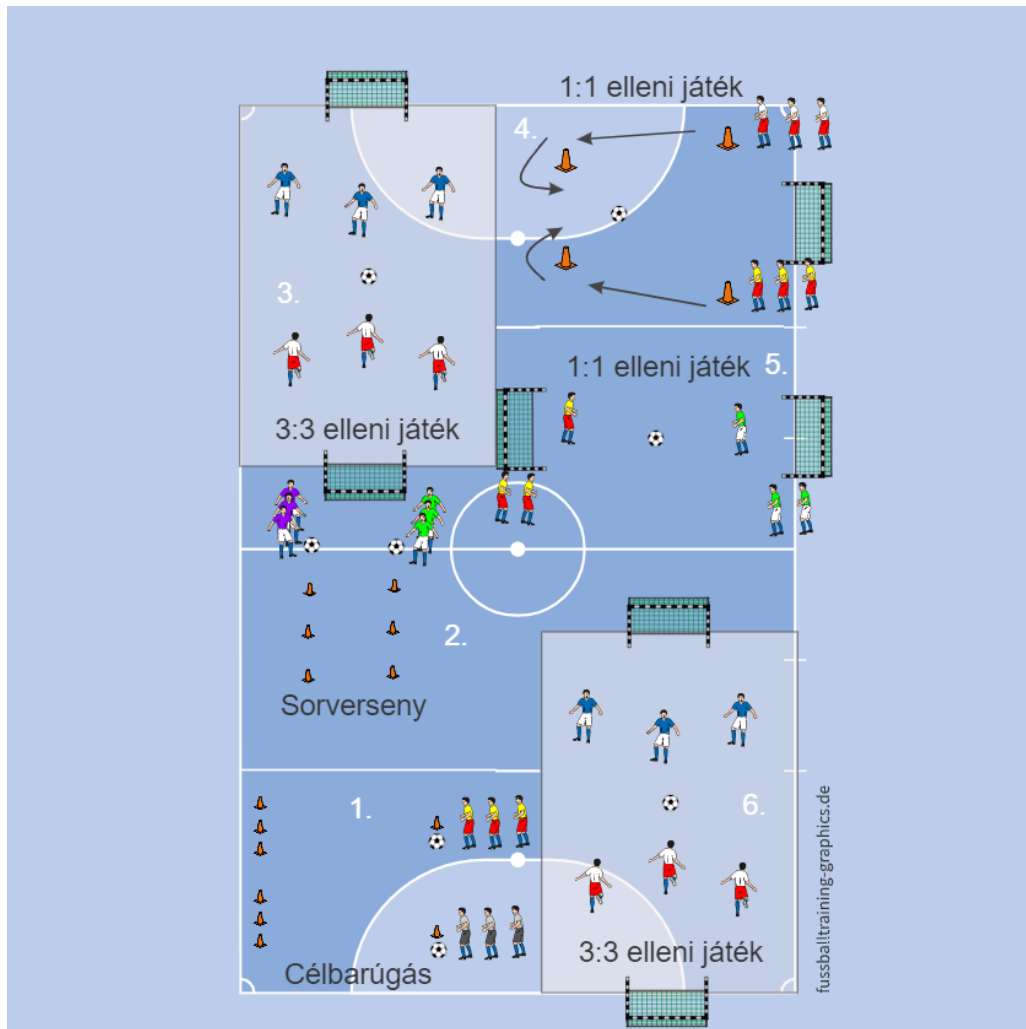
A közreműködőkkel felosztjuk a szerepeket, feladatokat. A pályákat és a műhelyeket kialakítjuk, biztosítjuk az elsősegély ládákat és megbeszéljük a gyerekek hűsítő italainak a kiosztási rendjét is. A műhelymunkákat a pályák között kell beállítani (pálya elrendezés). A műhelymunka típusát a szervező (edző/pedagógus) határozza meg.

A műhelymunkában elsősorban a technikai képzés domináljon, figyelembe véve a gyerekek alapkészségeit, képzettségi szintjeit.

A műhelyekben folyó munkát koordinálni kell (gyakorlatok fajtája, egymásra épülése stb.).

A csapatok előre meghatározott sorrendben cserélgetik a pályákat a megfelelő időbeosztás szerint és váltanak játékot, feladatot. A pályán kizárólag a gyerekek és a csapatfelügyelők tartózkodhatnak. A mérkőzéseket az edzők és a pedagógusok vezetik. Nincs rangsorolás, az eredményeket nem írják fel, nem tüntetik fel. A gyerekeknek a játék közben meghatározott időbeosztás szerint cserélgetni kell a pozíciókat. Fontos, hogy a játékok, feladatok közben rendeljünk el szünetet. Időt kell szakítani a folyadékbevitelre, és a regenerálódásra. Figyeljünk arra, hogy nem szabad a gyerekeket folyton regulázni, az egymás közötti játékok közben.

Hagyni kell, hogy a gyerekek egy-egy játékhelyzetet önállóan oldjanak meg. A gyerekeket engedjük önállóan játszani és döntéseket hozni. Az Iregszemcsei Grassroots Fesztivál⁷ teremrendezése, kivitelezése hasonlóképp nézett ki:



1. ábra: Iregszemcsei Grassroots Fesztivál teremrendezése

⁷ Saját szerkesztés: 2022.11.14

Ennek a honlapnak a segítségével: <https://ft-graphics.fussballtraining.com/>⁷

4. Hipotézisek

H1: Feltételezem, hogy minden szülő támogatná gyermekének sportolási tevékenységeit, fontosnak tartja gyermeke mozgásszükségletét.

H2: Azt gondolom, hogy a gyerekek többsége magának választ sportot.

H3: Véleményem szerint, lesz olyan szülő, aki nem adja át gyermekének teljes mértékben a választás jogát, ő is beleszól a döntésbe, hogy milyen sportágat válasszon a gyermeke.

H4: Feltételezéseim szerint, a szülők többsége jó döntésnek tartja, ha gyermeke a labdarúgást választja sportjául.

H:5 Arra számítok, hogy van olyan szülő, akinek problémát jelenthet, hogy gyermekét edzésekre, meccsre juttassa.

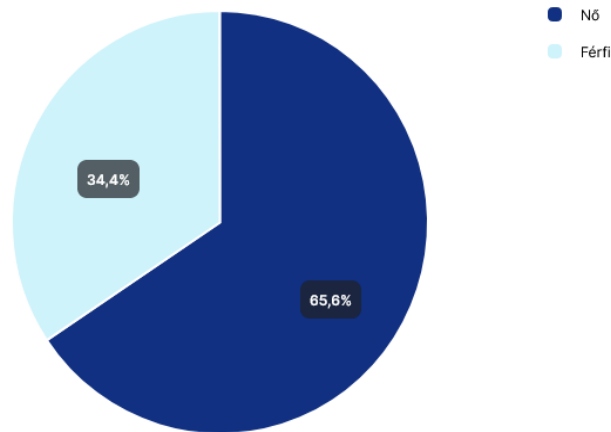
4.1. Kutatási módszer, kutatási cél

A kérdőíves módszert választottam kutatásom során, amelyet online küldök ki a szülőknek. A kérdőív kiküldése, az eredmény begyűjtése gyorsan kivitelezhető. A kérdőíves módszer abból a szempontból könnyebb, hogy egyszerűen feldolgozható, és könnyebben eljuttatható a kitöltők számára. Változatos eredményeket várok, hiszen különböző korú, nemű, emberek különböző helyről végzik el a kérdőív kitöltését. A kérdőívek eredménye grafikonok és diagramok segítségével kerül kiértékelésre.

A célom ezzel a kutatással, hogy betekintést nyerjek, hogy a szülők mekkora befolyással vannak gyermekeik sportágválasztására, különös tekintettel a labdarúgásra. Megkérdezem a szülőket a gyermekeik számáról, nemükről, sportolási lehetőségeiről, segítenek-e sportágat választani gyermeküknek, hajlandók-e támogatni anyagilag gyermekeik sportolási tevékenységeit. Leginkább az érdekelt, hogy mi alapján választanak sportot a gyerekek, milyen lehetőségeik vannak a sportolást illetően.

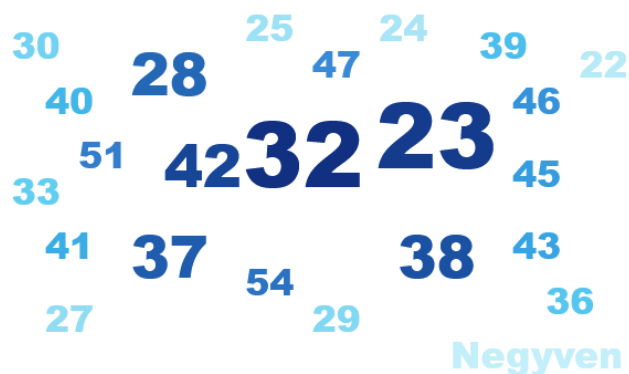
5. A kutatás bemutatása, vizsgált eredmények

A kérdőívet összesen 33 fő töltötte ki. Ebből 21 nő (65,6%) és 11 férfi (34,4%). Nagyon érdekes számomra, hogy több nő töltötte ki a kérdőívet, mint férfi.



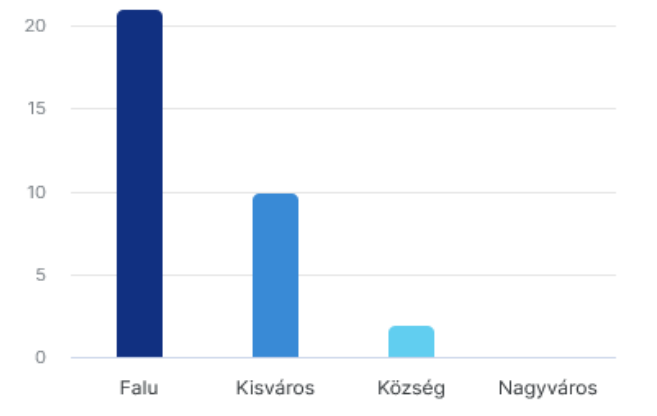
1. ábra - nemek szerinti eloszlás

A kitöltők életkora meglehetősen változó volt, aminek nagyon örültem. Ez azért is nagyon jó, mert betekintést nyerhetünk, hogyan gondolkodnak a fiatalabb és az idősebb korú szülők a témát illetően.



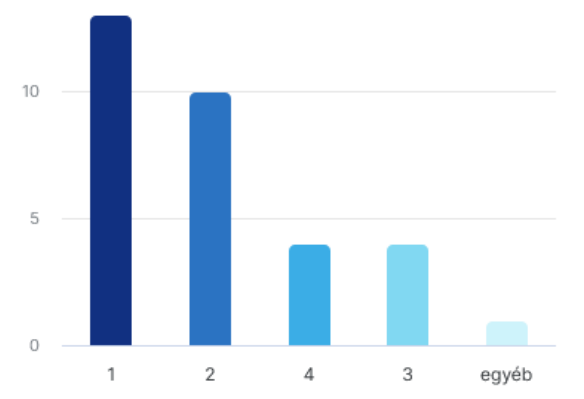
2. ábra – korosztályok szerinti eloszlás

Nagyon fontos a kitöltő lakóhelyének típusa. Nem mindenhol egyformák a lehetőségek, a nagyobb városokban többféle sport közül választhatnak a gyerekek és a szülők. Igaz, amint látható nagyrészt faluban élők töltötték ki a kérdőívet (21 fő, 63%), de akadtak olyanok, akik kis városokból válaszoltak (10 fő, 30%). Községből válaszolók száma nem érte el az 5 -öt főt, (7%) míg nagyvárosból nem válaszoltak.



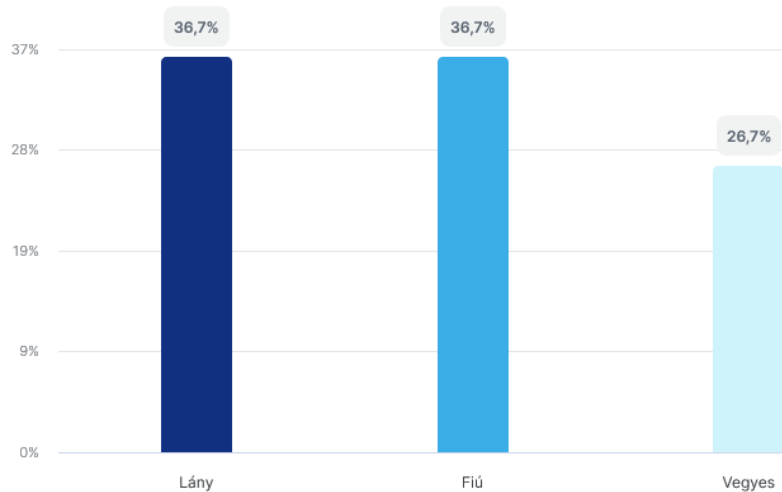
3. ábra - lakóhely típusok

A gyermekek számát tekintve leginkább egy gyermekes szülők választották meg a kérdőívet (13 fő, 39,39%). A két gyermekes szülők 10-en töltötték ki a kérdőívet, ez a válaszadók 30,03%-a. Három gyermekes szülők 4-en válaszoltak (12,12%), hasonlóan négy olyan szülő töltötte ki, aki 4 gyermekkel rendelkezik (12,12%). A 33 kitöltőből mindössze 2 volt olyan, akinek valószínűleg négynél több gyermeke van (6,06%).



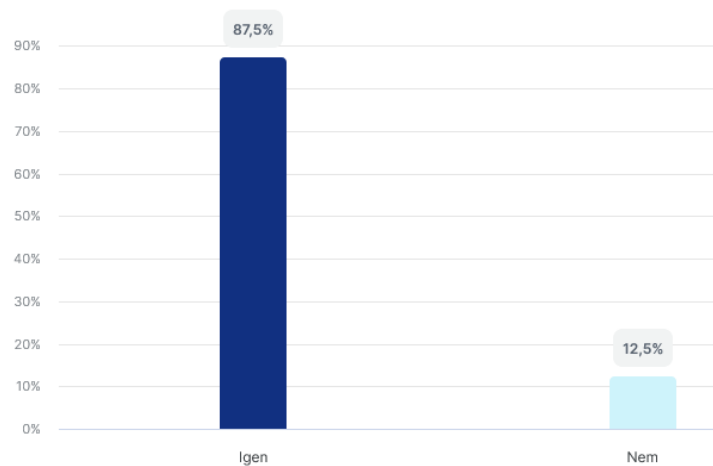
4. ábra - szülők eloszlása, gyermekeik számát tekintve

Kíváncsi voltam a gyermekek nemére, hiszen a lányok nem gyakran választják a labdarúgást. Az eredmény nagyon kiegyenlített lett. 12 lányos szülő (36,7%), ezzel megegyezően 12 fiúgyermekes szülő (36,7%) töltötte ki a kérdéssort. Azoknak a szülőknek az aránya, amelyeknek van fiú és lány gyermekük is (9 fő 26,7%).



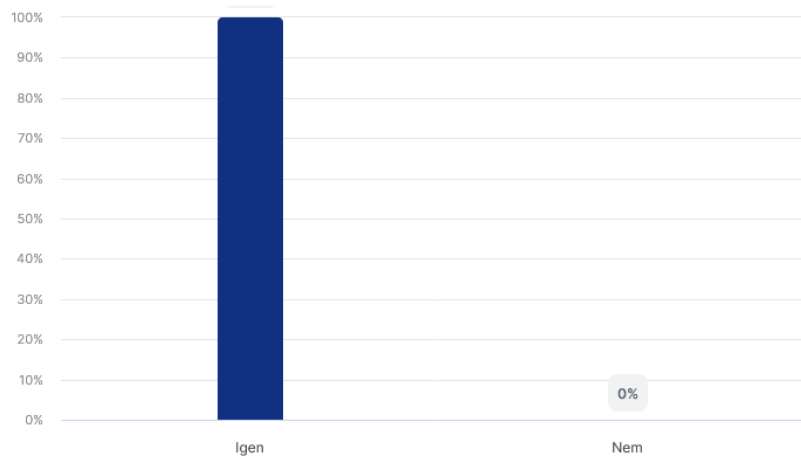
5. ábra - szülők eloszlása, gyermekeik nemét illetően

Az „ismerkedés” után rátértem a kérdőív lényeges kérdéseire. Érdekelt, hogy azoknak a szülőknek a gyermekei, akik kitöltötték a kérdőívet sportolnak-e. Jó volt látni, hogy nagy arányban sportolnak, így a megkérdezett szülők tovább tudtak segíteni a kérdések megválaszolásában. A válaszadó szülők gyermekei 87,5%-a sportol (29 fő) és 12,5%-a nem végez sporttevékenységet (4 fő).



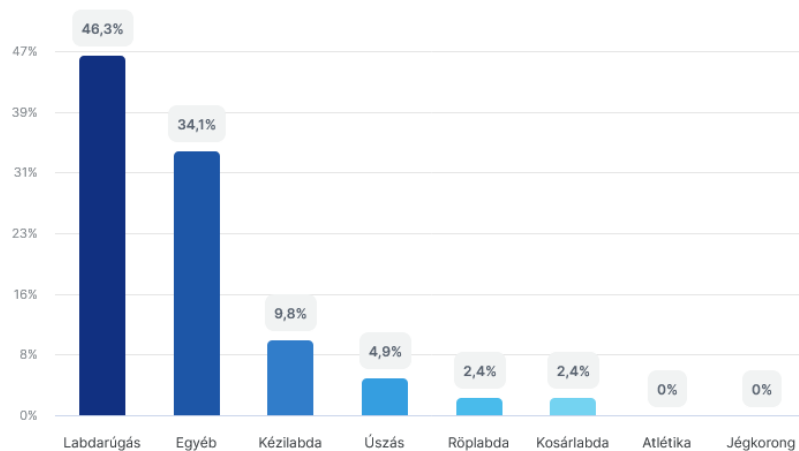
6. ábra - sportoló gyermekek száma

Nagyon jó volt látni, hogy a szülők kivétel nélkül fontosnak tartják, hogy gyermekeik sportoljanak. A válaszadók 100%-ban igennel válaszoltak a kérdésre (33fő).



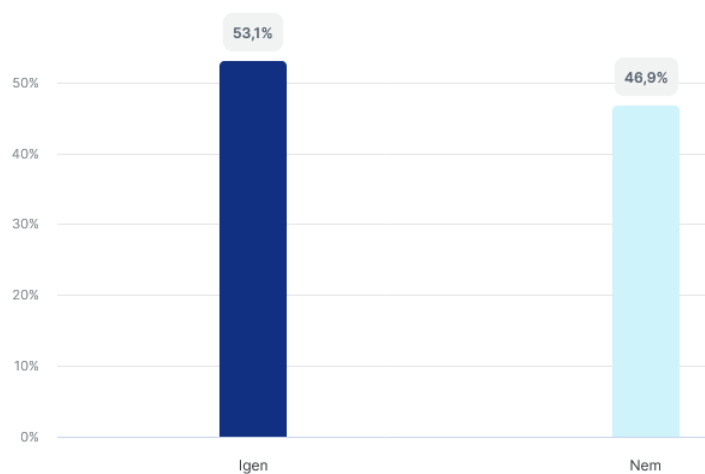
7. ábra - sport fontossága a szülők szerint

Ezzel a kérdéssel rátértem a sportokra, arra voltam kíváncsi, mennyire népszerű a labdarúgás a többi sportághoz képest. Számomra nagy öröm, hogy sokan a labdarúgást jelölték meg, a válaszadók gyermekeinek 46,3%-a futballozik (15 fő). Vannak egyéb sportot űző gyerekek, amelyek nem láthatóak a kérdőívben felsoroltak között (34,1%, 11fő). A kézilabdás gyermekek aránya 9,8% (3 fő), az úszást művelő gyermekek 4,9%-ot alkotnak (2fő), ezt követik a röplabdázó és a kosárlabdázó gyerekek 2,4-2,4%-kal (1-1fő). Atlétikát és jégkorongot egy gyermek szülője sem említi.



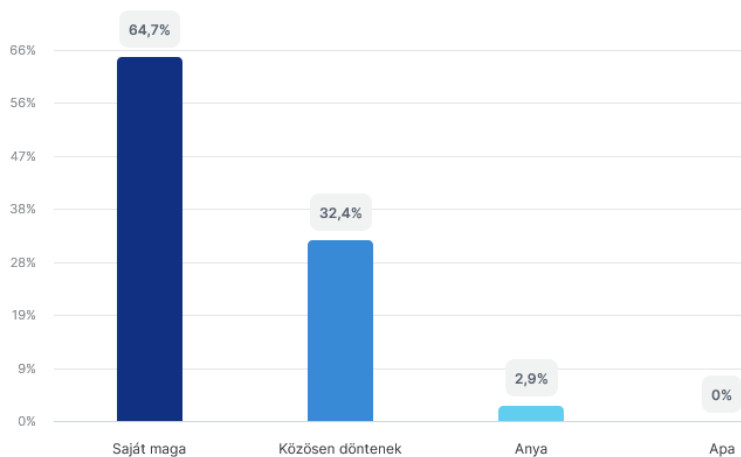
8. ábra - sportoló gyerekek eloszlása, sportágak szerint

A következő kérdést a szülőkre vonatkozóan tettem fel. Érdekelt, hogy hányan sportoltak a válaszadók közül, meglepve tapasztaltam, hogy hasonló arányban választották a nem- választ, mint az igent. Az előző kérdésekből kiderült, hogy fontosnak tartják, hogy gyermekeik sportoljanak, még azok a szülők is, akik nem végeztek sport tevékenységet. A szülők 53,1%-a sportolt (18 fő) és 46,9%-a nem (15 fő).



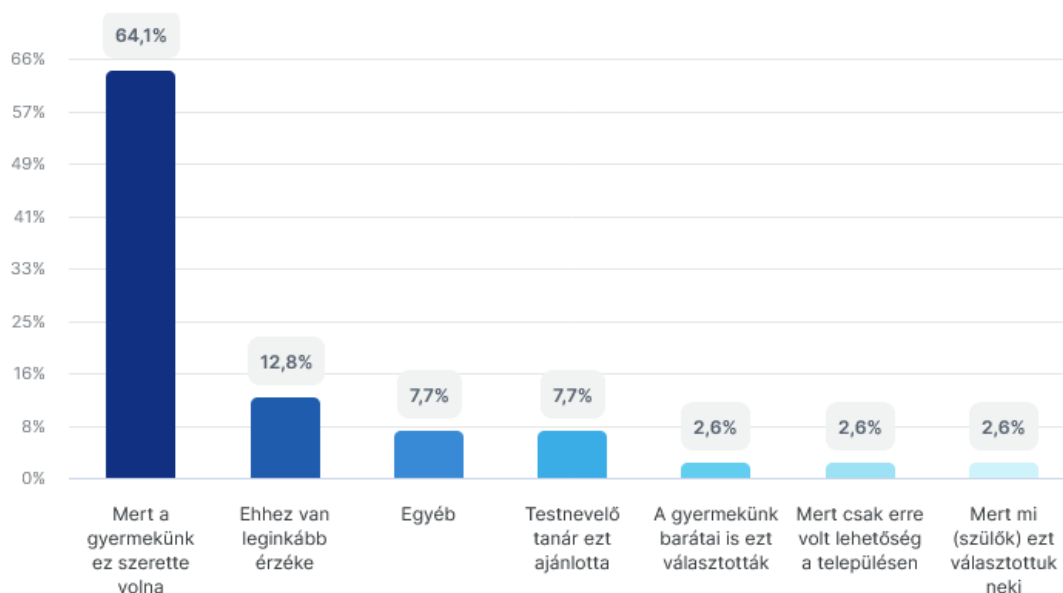
9. ábra - szülők sportmúltja

Ennél a kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy mennyire hagyják a szülők a gyerekeket önállóan dönteni a sportválasztást illetően. Vajon megbeszélik közösen, vagy amit a gyerek választ, abban támogatják –e? Esetleg csak a szülők döntenek a gyermekük sporttevékenységét illetően? Az eredmény nagyon pozitív számomra. 64,7% (21 fő) hagyja, hogy a gyermek válassza meg azt a sportot, amit művelni szeretne. 32,4% (11fő) azt jelölte, hogy közösen a szülők és a gyermek döntenek, megbeszélik, mi lehet a legjobb sport gyermekük számára. Mindössze a válaszadó szülők 2,9%-a (1 fő) gondolja úgy, hogy az anya döntse el, gyermekének melyik sportot kell választania.



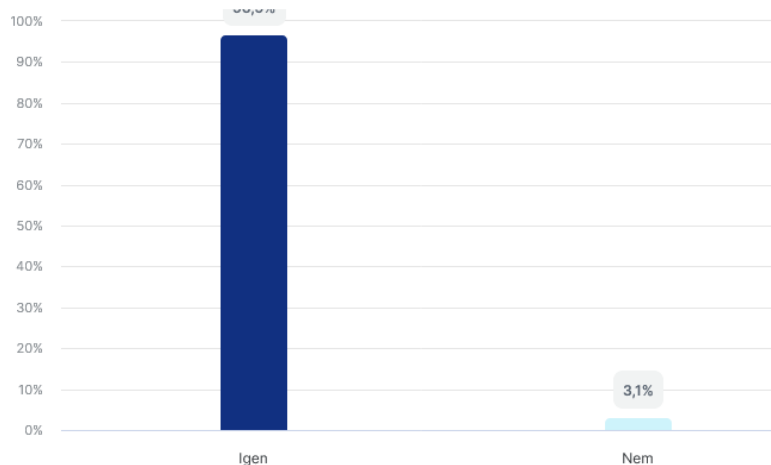
10. ábra - sportválasztás szerinti eloszlás

Nagyon érdekelt ez a kérdés, hogy miért arra a sportra esett a választás, amit jelenleg űz a gyermek? Az eredmény meglepően sokoldalú. Legtöbben a szülők 64,1%-a (21 fő) gyermekének kedvezett, úgy gondolják, hogy sportoljon azt a gyermekük, amit szeretne. A válaszadók 12,8%-a (4 fő) úgy vélekedik, hogy azt a sportot ajánlják gyermeküknek, amihez van érzéke, amellyel jó eredményt érhet el. Többen, a szülők 7,7%-a (3 fő) az egyéb lehetőségre ment, vagy is nem találta meg azt a választ a lehetőségek közül, ami megfelelő lett volna. Hasonló arányban gondolják úgy, hogy ha a testnevelő Tanár azt a sportot ajánlja a gyerekeknek, akkor művelje azt 7,7 %. (3 fő). 2,6%-ban (1 fő) választotta azért az adott sportot, mert a gyermekük barátai is ezt választották, mert csak erre van lehetőség a településen 2,6% (1 fő) vagy, mert a szülők ezt választották gyermeküknek 2,6% (1 fő)



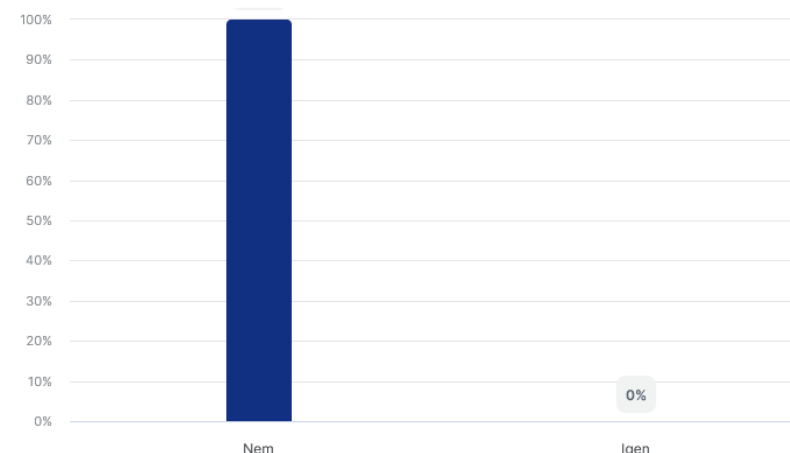
11. ábra - ki dönt a gyermek sportolási tevékenységét illetően?

A következő kérdés eredménye nagy öröm számomra. A válaszadó szülők nagy arányban támogatnák, ha gyermekük a labdarúgást választaná 96,1% (32 fő). Mindössze a válaszadók 3,1%-a (1 fő) gondolja úgy, hogy nem támogatná gyermekét, ha labdarúgó szeretne lenni.



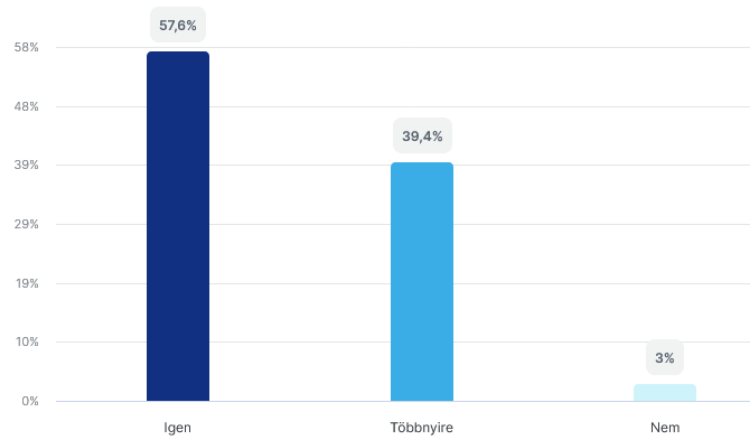
12. ábra - labdarúgás támogatásának aránya

Érdekes az alábbi kérdés válaszainak eredménye, amely teljesen egyhangú. A szülők úgy gondolják, hogy egyáltalán nem lenne negatív hatással a labdarúgásra szánt idő gyermekük tanulmányi eredményeire. Számomra meglepő ez az arány, nem erre az eredményre számítottam.



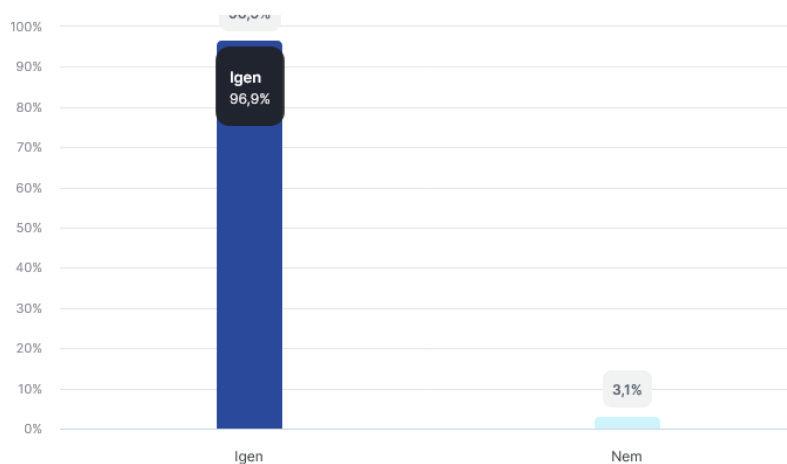
13. ábra - labdarúgás befolyása a gyerekek tanulmányi eredményire

Ezzel a kérdéssel betekintést szerettem volna nyerni, a gyermekek meccsekre, edzésekre történő eljutására. Mennyire okoz ez nehézséget a szülőknek? Az eredmény alapján a válaszadók 57,6%-a (19 fő) tudja biztosítani gyermeke utaztatását, 39,4% (13 fő) az esetek többségében tudja, de előfordulhat, hogy egy-egy alkalommal nem sikerül megoldani és a kitöltők 3% (1 fő) egyáltalán nem tudja biztosítani azt, hogy gyermeke eljusson az edzésekre, mérkőzésekre.



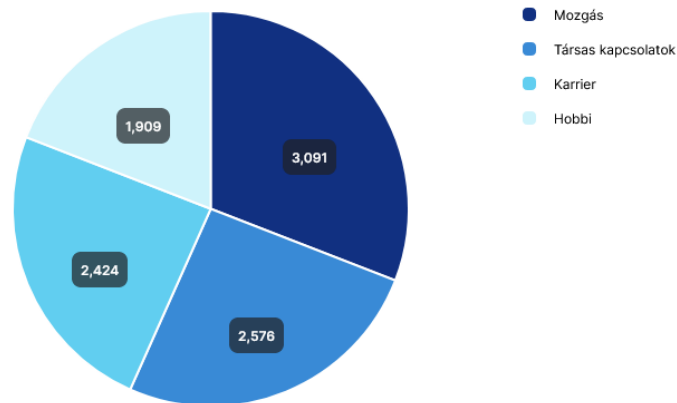
14. ábra - a gyermek utazásának biztosítása

Ez a kérdés arra irányult, hogy a szülők támogatnák-e anyagilag gyermekük labdarúgó tevékenységét? Ebben benne van, hogy meg kell vásárolniuk a labdarúgáshoz szükséges eszközöket, elhordják őket meccsekre, edzésekre. Az eredmény nagyon kedvező, a kitöltők 96,9%-a (32 fő) támogatná anyagilag gyermekét ezzel kapcsolatban és 3,1%-a (1 fő) nem.



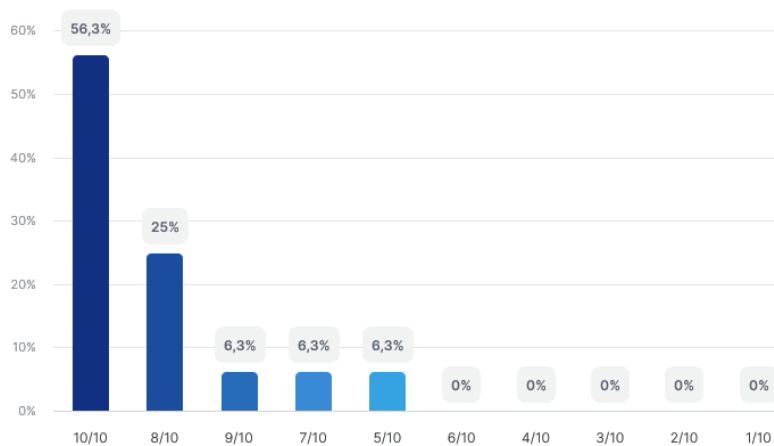
15. ábra - szülők anyagi támogatása a labdarúgást illetően

Ez a kérdés azt válaszolja meg, hogy a szülők szerint mi a legfontosabb, ha a gyermekeik futballoznak. A többség a mozgás fontosságát teszi előre 30,09 % (10 fő), majd a társas kapcsolatok kiépítését 25,76% (9 fő) ezt követi a karrier 24,24% (8 fő) és a hobbi jelenik meg a legkevesebb arányban 19,09% (6 fő).



16. ábra - fontossági sorrend a labdarúgást tekintve, a kitöltő szülők szerint

A kérdőívem zárásaként magamnak szerettem volna egy visszajelzést nyerni, hogy mennyire volt érdekes, hasznos az általam összeállított kérdőív, amit 1-10-ig lehetett értékelni. Nagyon örülök, hogy a többség a legnagyobb számot választotta, 56,3 % (19 fő), de érzékelhető a többi válaszból, hogy még van hova fejlődni és lehetett volna érdekesebb is a kiküldött kérdőív. A válaszadók 25%-a 10/8-at választott (8 fő), 10/9-et a kitöltők 6,3%-a jelölt, ami 2 főt jelent. Ilyen arányban születtek még 10/7 és 10/5 értékelések.



17. ábra - kérdőív értékelése a szülők szempontjából

6. Összegzés

A dolgozatom fő témája a labdarúgás, annak érdekeltsége a fiatal labdarúgók körében.

Úgy érzem sikerült következtetéseket levonni és választ kapni a kérdéseimre.

Szerettem volna megvizsgálni, hogy a szülők manapság támogatják-e gyermekeik sporttevékenységét, labdarúgás iránti elkötelezettségét. Sikerült megállapítanom a vizsgálatom alapján, hogy a labdarúgás a legnépszerűbb sportolási lehetőség. A válaszadók nagy arányban támogatnák gyermekeiket, hogy sportoljanak, focizzanak. Számítottam rá, hogy előfordul olyan szülő, akinek gondot okozhat gyermekét edzésekre, mérkőzésekre juttatni, de a szülők többségének ez nem okoz gondot. A szakdolgozatom többnyire régebbi szakirodalmakból tevődik össze, ennek ellenére egyetértek az olvasottakkal és örömmel használtam fel őket a munkám során.

A célkitűzés ismertetését követően kitértem a labdarúgás jelentőségére. A labdarúgás a legkedveltebb sportok közé tartozik a világon. Nem csupán a játék élvezetéről esik szó ebben a részben, hanem annak jótékony hatásairól is. Kiváló testmozgást, szocializálódást, társadalmi integrációt nyújt és több területen fejlesztő hatással szolgál.

Ez után kitértem a labdarúgás fejlődésére, annak az idő előre haladtával történő változásaira, különösen kitérve a játékszerben létrejött változásokra. A fiatal labdarúgók lehetőségeivel haladtam tovább, majd a Bicskei Bertalan által meghatározott korosztályos képzés leírásával. Leginkább a 6-12 éves korosztályt lefedő képzést helyeztem előtérbe a leendő képesítemnek megfelelően. A munkám ezt követően az iskolai testnevelés lényeges szerepére tér ki, ahol említést tettem a testnevelés órák azon elemeiről, amelyek a labdarúgó egyesületekben játszó gyerekek számára hasznosak lehetnek. Tovább haladva úgy éreztem, hogy meg kell említenem a fiatalok gyermekek azon életkori sajátosságait, amelyek a labdarúgáshoz szükségesek. A növekedés ütemét, a szív, az izomzat, bizonyos fizikai-pszichikai tulajdonságok fejlődését. Ezt követően a labdarúgó edzés fontosságára hívtam fel a figyelmet és ismertettem különböző edzésjátékokat, azok játékos formában történő alkalmazását. Különösen 3 fő elemre koncentráltam, Benedek Endre és Pálfai János által írt „600 különböző edzésjáték” című könyv forrásként való felhasználásával. Ezek a technikai, taktikai, és erőnlétet fejlesztő edzésjátékok. Ha már az imént elhangzottakról ismertettem a fontosabb tudnivalókat, érdemesnek tartottam a labdarúgó edzők lényeges tevékenységével folytatni a dolgozatom. Rátértem a szabályok betartásának, a büntetésnek, jutalmazásnak, az előkészületeknek a fontosságára, az edzéseken résztvevő gyerekek felkészítésének lényegességére. Ezek után az utánpótlást és környezetét mutattam be, kitérve a labdarúgás résztvevőire. A dolgozatom folytatását a hazai labdarúgó

utánpótlás-nevelés problémái, lehetőségei adják, ahol ismertetem a 3 fő lehetőséget, amelyek során a gyerekeknek esélyük nyílik labdarúgó egyesületekbe kerülni. Ez után a Bozsik Programmal folytattam, majd a Grassroots-Program, Fesztivál lebonyolításával, ami nagy előrelépés a gyerekek foglalkozásával kapcsolatban.

A kérdőívet illetően nagyon jól látszik, hogy a szülőknek is van befolyása gyermekük sportágválasztását illetően. Igaz a többség ráhagyja gyermekére a döntést, de vannak olyan szülők, akik saját maguk választanak sportot gyermeküknek. Nagyon jó volt látni, hogy szinte kivétel nélkül támogatnák gyermekük labdarúgó tevékenységét. Azt gondoltam, hogy hatással lehet a labdarúgó gyermekek számára az, hogy a szülők félnek attól, hogy kevesebb idejük marad gyermeküknek a tanulásra, nehézségeik lesznek az iskolában, de ez nem így lett. Probléma lehet az utaztatás, hogy nem minden szülő tudja ezt biztosítani gyermekének.

Mindent egybevetve egy számomra nagyon kedves témán dolgozhattam és a munkám során sok érdekes, hasznos dolgot olvastam. Megismertem a szülők véleményét a labdarúgást illetően és betekintést nyertem a gyermekek sportolási lehetőségeiről. Örülök, hogy a dolgozatom megírása alatt olyan dolgokat tanultam, amelyeket kamatoztatni tudok a későbbiekben.

Irodalomjegyzék:

Avry, I., Bernet, M., Corneal A., Malouche, B., Thondoo G. (2010): Grassroots. Fifa education and technical development department. (Kun László, Tóth László),

A korosztályos képzés alapelvei, a labdarúgásban a kognitív fejlődés, a taktikai és a felállási formák tükrében hat-kilenc éves korban, Kalokagathia, 2009.4. sz.-2010.1. sz.

Benedek Endre (1972): Párharc a labdarúgásban, Sport, Budapest. SP-54083-i-7275

Benedek Endre (1991) Focitól a labdarúgásig, Szombathely. ISBN: 9630290871

Benedek Endre, Pálfai János (1997) 600 Labdarúgó edzésjáték, TRIO Produkció, Gyomaendrőd. ISBN: 9630490366

Bicskei Bertalan (1997) Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése, Budapest: Aréna 2000.
ISBN: 9638551526

Görtl Béla (2002) Labdarúgás lépésről lépésre, Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
ISBN: 9632042875

Pálfai János (szerk., 1969) Fiatal labdarúgók edzése, Sport, Budapest. SP: 54041-j-6971

Richard Bradbeer (2002) Soccer Skills and Techniques, Bosznay Csaba (ford.), Direkt Kft. Alexandra, Pécs. ISBN: 963368236-3

Szalai László (2000) Gyermeklabdarúgás II. Budapest, Góliát-McDonald's FC.
ISBN: 9630066203

Internetes forrás

Szegedi Péter: Az utánpótlás-nevelés a magyar labdarúgás struktúrájában

URL: http://www.szegedi.in/publi/tanulmanyok/2004_34_szazadveg_utanpotlas.pdf

Magyar Labdarúgó Szövetség hivatalos honlapja

URL: <https://www.mlsz.hu/hir/otp-bank-bozsik-program>

URL: <https://ft-graphics.fussballtraining.com/>

Mellékletek

NYILATKOZAT

Pataki György (hallgató Neptun azonosítója: P6SVZV) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védelemre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem *3

Kelt: Kaposvár, 2023 év november hó 03. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

² A megfelelő aláhúzendó.

³ A megfelelő aláhúzendó.

NYILATKOZAT

záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: PATAKI GYÖRGY

A Hallgató Neptun kódja:

P6SVZY

A dolgozat címe:

A LABDARÚGÁS SPORT FEJLŐDÉSE

A megjelenés éve: 2023

A konzulens intézetének neve:

NEVELÉSTUDOMÁNYI INTÉZET

A konzulens tanszékének a neve: SAKIDIDAKTIKAI TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozással valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

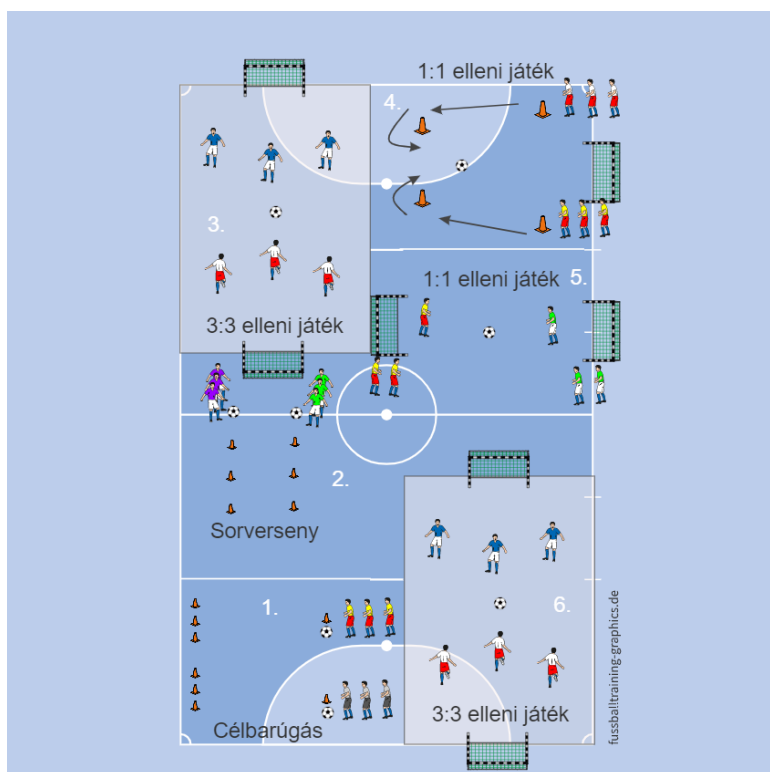
Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitóri rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után

nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitóri rendszerében.

Kelt: KAPOSVÁR év 11 hó 04 nap

Pataki György
Hallgató aláírása



(Forrás: saját szerkesztés)

Kérdőív

Fiatalkorú labdarúgók felkészítésének elősegítésében való részvétel vizsgálata szülők körében

Kedves Kitöltő!

Szíven kérem, az alábbi kérdőív kitöltésével segítse elő a szakdolgozati munkámat. A kérdőívemmel a fiatalkorú labdarúgókat elősegítő munkálatokra helyezném a hangsúlyt, és szeretném megismerni ezzel kapcsolatban az Önök véleményét.

A kitöltés névtelenül történik. Részvételüket előre is köszönöm!

1. Az Ön neme*

Válasszon egy választ!

-Nő

-Férfi

2. Az Ön életkora*

Írjon be egy vagy több szót!

3. Lakóhelyének típusa*

Válasszon egy vagy több választ

Község

Falu

Kisváros

Nagyváros

4. Az Ön lakóhelyének neve*

Írjon be egy vagy több szót!

5. Hány gyermeke van?*

Válasszon egy vagy több választ!

1

2

3

4

egyéb

6. Gyermekének neme*

Jelöljön egy vagy több választ!

Fiú

Lány

Vegyes

7. Az Ön gyermeke(i) sportolnak?*

Válasszon egy vagy több választ!

Igen

Nem

8. Önnek fontos, hogy a gyermeke(i) sportoljon(ak)?*

Válasszon egy vagy több választ!

Igen

Nem

9. Milyen sportot folytat a gyermeke?*

Válasszon egy vagy több választ!

Labdarúgás

Kosárlabda

Kézilabda

Röplabda

Jégkorong

Atlétika

Úszás

Egyéb

10. Ön rendelkezik sportmúlttal?*

Válasszon egy vagy több választ!

Igen

Nem

11. Önöknél ki választ sportot a gyermeknek?*

Válasszon egy vagy több választ!

Saját maga

Anya

Apa

Közösen döntenek

12. Miért ezt a sportot választotta a gyermekének?*

Válasszon egy vagy több választ!

Mert mi (szülők) ezt választottuk neki

Mert a gyermekünk ezt szerette volna

Mert csak erre volt lehetőség a településen

A testnevelő tanár ezt ajánlotta

A gyermekünk barátai is ezt választották

Ehhez van leginkább érzése

Egyéb

13. Ön támogatná, ha a gyermeke a labdarúgást választaná sportjául?*

Válasszon egy vagy több választ!

Igen

Nem

14. Ön tart attól, hogy a labdarúgásra szánt idő negatív hatással lehet gyermeke tanulmányi eredményeire?*

Válasszon egy választ!

Igen

Nem

15. Ön meg tudja oldani gyermeke utaztatását az edzésekre, mérkőzésekre?*

Válasszon egy vagy több választ!

Igen

Nem

Többnyire

16. Hajlandó lenne anyagilag támogatni gyermeke labdarúgó tevékenységét?*

Válasszon egy vagy több választ!

Igen

Nem

17. Ön szerint, mi a legfontosabb a gyermekük labdarúgó tevékenységét illetően?

Változtassa meg a sorrendet az Ön preferenciája szerint! (1. - legfontosabb, utolsó - legkevésbé fontos)

Karrier

Mozgás

Társas kapcsolatok

Hobbi

18. Jelölje a csillagos skálán, hogy mennyire tartotta érdekesnek a kérdőívet!*

1- egyáltalán nem érdekelte 10 - abszolút érdekelte

