

SPEED STACKS (SPORT POHA-RAK) - A FIZIKAI ÉS SZELLEMI AKTIVITÁS ÚJ LEHETŐSÉGE

Hamar Pál - Hamza István - Héri Márta - Kovács Gábor

Bevezetés

A harmadik évezred kezdetén gyakorta elhangzó állítás, miszerint a testkultúrában – legyen az verseny-, szabadidő vagy iskolai sport – már nem lehet újjal szolgálni. Az érvek között a leggyakoribbak, hogy a sporteredmények az emberi teljesítőképesség határához értek, az edzés módszerek tárháza kimerült, a sportfelszerelések és berendezések piaca telített, képtelenség tehát valami újszerűt, netán korszerűt ki(fel)találni.

Ennek az állításnak a cáfolataként mutatunk be egy új mozgásformát, egy sporteszközt, amely miközben világszerte elterjedőben levő sportág, az iskolai testnevelés és a szabadidő eltöltés hasznos lehetősége is. Sportági jellemzője, hogy világ és 28 országos szakszövetsége van, évente rendeznek korosztályos világbajnokságot, s számon tartanak világcsúcsokat is. Sokszínűségét jelzi, hogy mozgásanyagát számos országban beépítették az óvodai, illetve az iskolai testnevelés oktatási anyagába. Olyan fizikai és szellemi erő kifejtést igényel, amit mindkét nem, minden korosztály, s a mozgásukban korlátozott, például kerekesszékes emberek is végezhetnek.

A Speed Stacks (Sport Poha-rak) hazánkban eddig még nem honosodott meg. Két TF-et végzett testnevelő tanár – akik húsz éve Dél-Afrikában élnek – hozták el Magyarországra ezt a mozgásos tevékenységet, s igyekeznek elterjeszteni, ezzel is gyarapítva sportszakembereink repertoárját.

A Speed Stacks (Sport Poha-rak) fejlesztő hatásai

Mint valamennyi sportfoglalkozásnak, ennek is az elsődleges célja az egészséges, harmonikus személyiségfejlesztés. Egyetlen szakembernek sem lehet közömbös az élet minőségének alakítása, a tanulók optimális fejlődésének biztosítása.

A Speed Stacks olyan mozgásos tevékenység, amely a gyors mozgást és a gyors gondolkodást kapcsolja össze, ezáltal fejleszti a gyorsasági koordinációs képességet. Segíti a szem-kéz koordináció és a finommotorika fejlődését, hatékonyan fejleszti a szem-kéz összerendezett, célszerű, együttes mozgását (*Murray és mtsai, 2004; Hart és mtsai, 2006*).

Az eszköz használatával javul az összpontosítási és koncentrációs időtartam. A gyakorlás hozzájárul az egyén cselekvési kultúrájának fejlesztéséhez, a pozitív személyiség formálásához. Nagy előnye, hogy minden korosztálynál alkalmazható, egyénileg és csapatban is végezhető, s jól mérhető az egyéni – önmagához képest mért – fejlődés.

A 3-10 éves korosztálynál a manipulációs finommozgások gyakorlásával segíthetjük az íráskészség elsajátítását. Javul a ceruza fogásának technikája, fejlődik az ujjak rugalmas izomműködése. Ebben az életkorban a gyermek fő tevékenysége a játék, az abban rejlő lehetőségeket ki kell használni.

Az eszközök kiválasztása befolyásolja a fejlesztési feladatok megvalósulását. A Speed Stacks olyan képességfejlesztő készlet, amivel a tanuló játékosan összerak, felépít, majd lebont piramisokat, miközben megtörténik a problémamegoldás, s átéli az alkotás örömét. Azáltal, hogy a különböző mozgásos tevékenységet jobb, illetve bal kézzel felváltva kell teljesítenie, megtörténik a test koordinációjának, személyi zónájának alakítása is (Hart, 2008).

A Sport Poha-rak mozgásanyaga összekapcsolható különböző testi (kondicionális és koordinációs) képességfejlesztő gyakorlatokkal, így téve tartalmasabbá, színesebbé és változatosabbá a gyakorlást. Egyetlen kiragadott példaként említhetjük a kötélugrást, amellyel kombinálva egyszerre fejleszhető a láberő gyorsasági állóképessége, valamint a generális és finommotoros koordináció.

A Speed Stacks (Sport Poha-rak), mint sportág

A Cup Stack a poharak építése, a Speed Stack pedig ennek a folyamatnak a gyors változata. A Stack maga egy, a poharakból alkotott piramis, amit fel kell építeni, majd pedig le kell bontani. Természetesen ez szabályok mentén zajlik. A piramis készülhet három, hat vagy tíz pohárból. A felépítés folyamata az up stack, a lebontásé a down stack. Fontos, hogy melyik kéz irányít: ha a sportoló jobbkezes, akkor a jobb kéz, ha pedig balkezes, a bal, de ez nem szabály.

A játék alapja a három pohárból álló piramis (stack) felépítésének és lebontásának megtanulása. Ezt követi hatos piramis (stack), majd a tízes elsajátítása. A Cycle (verseny) Stack e három piramis kombinációjából áll, mégpedig a következő sorrendben:

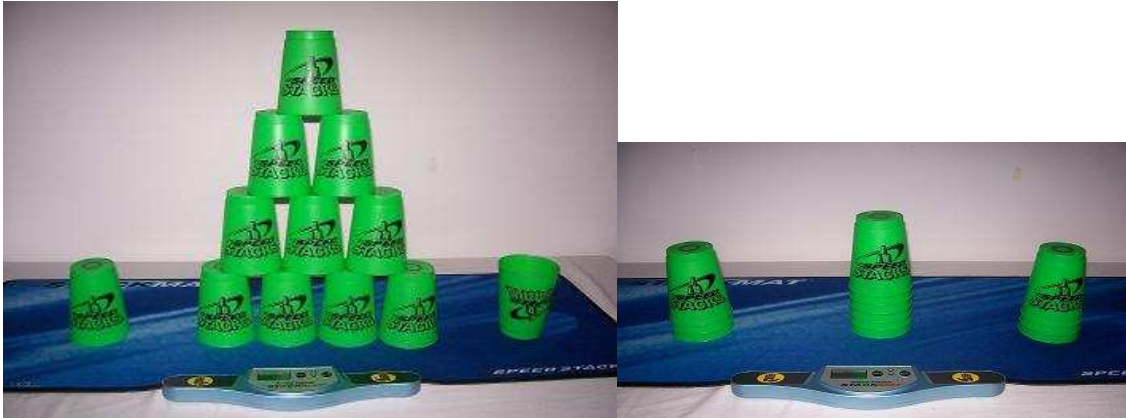
- 3-6-3 Stack



- 6-6 Stack



- 1-10-1 Stack (3-6-3 Stackkel a végén)



A versenyszabályok – a teljesség igénye nélkül – a következők:

- Egyszerre csak egy piramis építhető fel. A következőre csak akkor kerülhet sor, ha az előző elkészült.
- Minden lebontást ott kell elkezdni, ahol a felépítést.
- Hibázás esetén azonnal javítani kell, még mielőtt a versenyző a következő piramishoz hozzákezdene. Ha a felépítés közben egy előző piramison keletkezik hiba, akkor az éppen épített piramist le kell bontani, az előző hibát ki kell javítani, és csak ezt követően folytatható a folyamat.

- A verseny akkor ér véget, ha minden piramis lebontásra kerül, a poharak 3-6-3 formában egymásba csúsztatva, az asztalon lefelé fordítva állnak.

A Speed Stacks (Sport Poharak) versenyek több számban is megrendezésre kerülnek. Ezeket sorolja fel a következő táblázat, amely egyben az orientáló időeredményeket is bemutatja:

Típus	Kezdő	Gyors	Nagyon gyors	Világ-klasszis	Világrekord
3-3-3 Stack	>6 mp	6-4 mp	4-3 mp	3 mp>	2,22 mp
3-6-3 Stack	>7 mp	7-5 mp	5-3,5 mp	3,5 mp>	2,72 mp
Cycle Stack	>15 mp	15-13 mp	13-10 mp	10 mp>	7,41 mp

A sporteszköz: 12 db tetszés szerinti színű, könnyű műanyagpohár. Ezek egy hordozható táskában (hálóban) találhatóak. A versenyek kellékei még: egy stopper (Stack Mat), és egy csúszásmentes gyakoroló lap.

Versenyezni azonban nemcsak hivatalos verseny keretében lehet. Ha már megvannak a poharak, a Speed Stacks játszható asztalon, pulton, padlón vagy bármely más lapos felületen. Verseny folyhat az idő vagy a barátok ellen, azaz egyedül és csoportosan is.

Mindennapos testnevelés - hasznos szabadidő eltöltés

Hosszú, küzdelmes évtizedek után eldőlni látszik, hogy a közoktatásban bevezetésre kerül a központilag kinyilatkoztatott mindennapos testnevelés, vagyis a heti öt, tantervileg szavatolt testnevelési óra. Azokban az iskolákban, ahol ehhez még nem adottak a személyi és/vagy tárgyi feltételek, a Speed Stacks kiemelt szerepet kaphat, mert egyrészt a foglalkozásokat nem csak testnevelő tanárok, hanem más szakos pedagógusok is vezethetik, másrészt a Sport Poharak az osztályteremben is gyakoroltathatók.

Természetesen a testnevelésórán is kaphat szerepet ez a mozgásforma. A Speed Stacks gyakorolható sor- és váltóversenyek közben (járással, futással, szökdeléssel stb.), játékos-utánzó helyváltoztatásokkal (rákjárás, pókjárás, foka-kúszás stb.), különböző testhelyzetekben (például törökülésben, fekvőtámaszban, hason- és hanyattfekvésben stb.), illetve a testhelyzetek közötti átmenetekben (például leülés, felállás, fekvőtámaszból hátsó fekvőtámaszba át, helyzetváltoztatások lebegőülésben stb.), de a poharak egyensúlyozhatók a tenyéren, a kézfejen és a fejtetőn is.

Több készletnyi pohárból óriás piramisok is építhetők, ahol nem csak a méret, hanem a színösszeállítás is szempont lehet.



A Sport Poha-rak tanórán kívüli testnevelési és sportfoglalkozásként, didaktikai szóhasználatával élve extrakurrikuláris foglalkoztatási formaként, az iskolai és diáksport versenyek részévé is válhat. Alakíthatók a DSE-kben szakosztályok vagy iskolai sportkörök (ISK-k), majd ezek között szervezhetők házi-, később diákolimpiai versenyek. A tanórán kívüli foglalkozások másik célja a testedzés, a testmozgás, egy sportág megszerettetése, valamint a testnevelésből gyengébben teljesítő tanulók felzárkóztatása, korrepetálása. Ennek a célnak is megfelelnek a Speed Stacks órák.

A Sport Poha-rak foglalkozások nem csak versenyzésre, illetve az óvodai és iskolai testnevelés mozgásanyagának gyarapítására szolgálhat, hanem a szabadidő hasznos, aktív eltöltésére, a családi programok bővítésére is. A Speed Stacks gyakorlatanyaga kortalan, bármely korosztály, képességektől és előképzettségtől függetlenül gyakorolhatja. A kisgyermekeknek készülnek minipoharak is, ezzel segítve elő a sporteszköz megfogását vagy finom koordináció fejlesztését. Az óriás méretű sport poha-rak - melyeket nevezhetnénk vödöröknek is, mivel méretük akkora – mozgatása jóval több fizikai munkát és térlátást igényel, ami még érdekesebbé és változatosabbá teszi a programot. Az időseknek nem csak fizikai, hanem szellemi fittséget is adó játék, esetleg verseny. Ragyogó agytorna!

Összefoglalás, ajánlás

A fentiekből vélhetően jól kiviláglik, hogy a Speed Stacks magyarországi elterjedése több területen is várható. Ahhoz, hogy hazánkban sportággá váljon, szakosztályokat, majd sportági szakszövetséget kell alapítani. Ezt követően a szakosztályi és szövetségi tagok elindulhatnak hazai és nemzetközi versenyeken, bekapcsolódhatnak a sportág nemzetközi vérkeringésébe. A mozgásanyag beépíthető az óvodai és iskolai testnevelés oktatási anyagába is, ezzel segítve

elő a mindennapos testnevelés bevezetését. Mivel bármely életszakaszban, különösebb előképzettség nélkül gyakorolható, az idősök számára is hasznos tevékenység. Emellett a szabadidő aktív eltöltésének lehetősége, akár családi programként is.

Befejezőképpen – a Sport Poha-rak számos felsorolt pozitívuma mellett – megemlíthető még, hogy fejlesztő hatásai a mozgáskorlátozottak számára is elérhetőek. Sőt! Példának okáért a kerekesszékekben ülők akár még versenyre is kerülhetnek ép embertársaikkal.



Irodalom

Fitness stacking guide. www.speedstacks.co.za

Hart, M. (2008): Right and Left Brain Activation. *Texas Tech University, Department of Health, Exercise and Sport Sciences.* www.speedstacks.com

Hart, M. A., Smith, L. A. and DeChant-Bruennig, A. (2006): Effect of participation in a cup stacking unit on hand-eye coordination of elementary children. *The Physical Educator*, 63(3), 154-159.

Learn to move - move to learn. www.speedstacks.co.za

Murray, R. S., Udermann, B., Mayer, M. J., Sagendorf, K. (2004): *Influence of Stacking on Hand-Eye Coordination and Reaction Time of 2nd Grade Students.* www.speedstacks.com

Speed Stacks. STACKit. www.speedstacks.com

Sport Stacking with Speed Stacks. www.speedstacks.com

WSSA Sport Stacking Rule Book. www.speedstacks.com

Dr. Hamar Pál	Dr. Hamza István	Héri Márta	Kovács Gábor
tszv. egyetemi docens	ny. egyetemi docens	testnevelő tanár, röplabda szakedző	testnevelő tanár, torna szakedző
Semmelweis Egyetem, TF, Budapest	Semmelweis Egyetem, TF, Budapest	Gordons Sport Kft.	Gordons Sport Kft.
hamar@tf.hu	hamza@tf.hu	martiheri@speedstacks.hu	gabor@gordonsct.co.za

A szerzők:

Summary

by Hamar, Pál, Hamza, István, Héri, Márta and Kovács, Gábor

The authors introduce a new fast developing and proliferating worldwide sport, activity (movement form) and sports equipment. It is a great opportunity in school's physical education and for recreation or leisure. Its sports specific feature is used in 28 countries with national associations organizing annual championships, age groups world championships and even registering world records. The diverse activities are utilized in pre-schools and as part of curriculum for physical education and academic development in primary schools and other institutions. It requires both physical and mental effort for all sexes, age groups and abilities including people with special needs, i.e. people in wheelchairs.