SPEED STACKS (SPORT POHA-RAK) – A KÉPESSÉGFEJLESZTÉS ÚJ LEHETŐSÉGE ÓVODÁSKORÚAKNAK

Hamza István - Hamar Pál -Héri Márta - Kovács Gábor

Bevezetés

Az óvoda az első intézményesített forma a gyermek életében, ahol a mozgástanulás szakember irányításával, szervezetten történik. Ebben az életkorban alakul ki a gyerekek testneveléshez való viszonya, tehát egyetlen óvodapedagógusnak sem lehet közömbös, hogy hogyan rakja le a rá bízott tanítványok cselekvési kultúrájának alapjait. Az óvodai testnevelés célja az egészséges, harmonikus személyiségfejlesztés, a szenzitív periódusok kihasználása, az egyéni sajátosságok figyelembevételével. Ezt csak olyan sokoldalú képzéssel lehet elérni, ahol a gyerek azt kapja, amit biologikuma megkíván.

A pszichomotoros tanulás legfogékonyabb korosztálya a 3-10. életév, így amit itt elmulasztunk, azt később már nem, vagy csak nagyon alacsony hatásfokkal pótolhatjuk. Ez a korosztály tehát kiemelt figyelmet érdemel. Ehhez kívánunk segítséget nyújtani egy olyan eszközcsalád bemutatásával, amely már világszerte elterjedőben van, de hazánkban még nem honosodott meg.

A Speed Stacks (Sport Poha-rak) mozgásos tevékenységet két, húsz éve Dél-Afrikában élő, Testnevelési Egyetemet (TF-et) végzett testnevelő tanár mutatta be először Magyarországon óvodai keretek között. A bemutatkozásnak és az azt követő gyakorlásnak óriási sikere volt a gyerekek és az óvónők körében egyaránt.

A Speed Stack (Sport Poha-rak) fejlesztő hatásai

Köztudott, hogy négyéves kortól a szem-kéz koordináció fejlesztése egyre nagyobb szerepet játszik. A Speed Stacks olyan mozgásos tevékenység, amely 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 olvasási nehézségek egyik oka a szem gyengesége. A képernyő nézésekor a szem egyhelyben maradva távolra néz, amitől a szemmozgató izmok ellustulnak. A szemmozgató és periférikus látást fejlesztő gyakorlatok segítenek a kudarc elkerülésében.

A bemutatandó eszköz használatával javul az összpontosítási és koncentrációs időtartam. A gyakorlás hozzájárul az egyén cselekvési kultúrájának fejlesztéséhez, a pozitív személyiség formálásához. Nagy előnye, hogy kis-középső- és nagy csoportosoknál egyaránt

alkalmazható, egyénileg és csoportosan is végezhető, s jól mérhető az egyén önmagához képest mért fejlődése.

Ötéves kortól a finommotorika fejlesztésére kell fokozottan figyelni. A manipulációs finommozgások gyakorlásával segíthetjük az íráskészség elsajátítását. Javul a ceruza fogásának technikája, fejlődik az ujjak rugalmas izomműködése.

A kis izomcsoportok és a finom koordináció fejlődése szerves része a gyermekek fizikai fejlődésének, magába foglalva az olyan képességeket, mint a mosolygás, az evőeszköz fogása vagy a cipőfűzés. Ezen képességek fejlődését láthatjuk, amikor az óvodás építőkockákkal játszik, zsírkrétával rajzol vagy *sport poha-rakat helyez egymásra*. A fogás, a rakodás, a kéz kinyitása és becsukása, a poharakból álló piramisok építése és lebontása – a gyermek fő tevékenységével, a játékkal – elősegíti a finomkoordináció és a szem-kéz koordináció fejlődését.

Az eszközök kiválasztása nagymértékben befolyásolja a fejlesztési feladatok megvalósulását. A Speed Stacks olyan képességfejlesztő készlet, amivel az óvodás játékosan összerak, felépít, majd lebont piramisokat, miközben létrejön a problémamegoldás, s átéli az alkotás örömét. Azáltal, hogy a nagyobbak ezt a mozgásos tevékenységet jobb illetve bal kézzel felváltva végzik, megtörténik a test koordinációjának, személyi zónájának alakítása is (Hart, 2008). Doktor Hart vizsgálatai azt is bebizonyították, hogy a sport poha-rak gyakorlása közben a résztvevők mindkét agyféltekéjüket használják.

A Sport Poha-rak mozgásanyaga összekapcsolható különböző testi (kondicionális és kooordinációs) képességfejlesztő gyakorlatokkal, így téve tartalmasabbá, színesebbé és változatosabbá a gyakorlást. A Speed Stacks gyakorolható sor- és váltóversenyek közben, játékos- utánzó helyváltoztatásokkal, különböző testhelyzetekben, a testhelyzetek közbeni átmenetekben, stb. Variálhatjuk a kiinduló és befejező helyzeteket, illetve használhatjuk egyensúlyozásra a különböző testrészeken.

A Speed Stacks mozgásanyaga

A sporteszköz: 12 db tetszés szerinti színű, könnyű műanyagpohár. Ezek egy hordozható táskában (hálóban) találhatók. Tartozékok még egy csúszásmentes gyakorló lap és egy stopper. (Gyakorolni természetesen lehet asztalon, padon, padlón vagy bármely lapos felületen is.)

A Cup Stack a poharak építése, a Speed Stacks pedig ennek a gyors változata. A Stack maga egy, a poharakból alkotott piramis, amit fel kell építeni, majd le kell bontani.

A piramis készülhet három, hat, vagy tíz pohárból. A felépítés folyamata az up stack, a lebontásé a down stack.

A játék alapja a három pohárból álló piramis (stack) felépítésének és lebontásának megtanulása. Ezt követi a hatos piramis, majd a tízes elsajátítása.

Minden lebontást ott kell kezdeni, ahol a felépítést. Hibázás esetén azonnal javítani szükséges.

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

Mivel a Speed Stacks gyakorlatanyaga kortalan, bármely korosztály, képességektől és előképzettségtől függetlenül gyakorolhatja. Ezáltal alkalmas a szabadidő hasznos, aktív eltöltésére, a családi programok bővítésére is.

Készülnek minipoharak, ezzel segítve a finomkoordináció fejlesztését, illetve óriás méretű sport poha-rak, melyeket akár vödröknek is nevezhetnénk, mivel méretük akkora, hogy mozgatásuk jelentősen nagyobb fizikai megterhelést jelent, illetve jó térlátást igényel. A poharak méretbeli különbözőségei még érdekesebbé és változatosabbá teszik a foglalkozásokat.

Összefoglalás

A fentiekből vélhetően jól kiviláglik, hogy a Speed Stacks elterjedése a magyarországi óvodákban rendkívül hasznos, ezért használata ajánlott. Mozgásanyaga beépíthető az óvodai testnevelés oktatási anyagába, gazdagítva ez által a gyerekek sokoldalú képzésének lehetőségét. Mivel a Sport Poha-rak fejleszti az idegrendszer elemző, kontrolláló, korrigáló, tehát szabályozó tevékenységét, így a mozdulatok pontossá, gazdaságossá válnak, ami előny az oktatásnál, a hibajavításánál, a testtartási hibák korrekciójánál.

Befejezésképpen megemlíthető még, hogy a Speed Stacks fejlesztő hatásai a mozgáskorlátozattak számára is elérhetőek.

Irodalom

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

Ajánlás

A szerzők örömmel tartanak bemutatót, illetve adnak bővebb felvilágosítást azokban az óvodákban, ahol erre igény jelentkezik.

A szerzők:

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