

CIRKUSZI AKROBATIKA

Alaputatási és szakmódszertani periodika

West-Sooby Anna: Cirkuszi akrobatika és iskolai testnevelés (3. rész)

Cikksorozatamat egy rövid történeti és terminológiai vázlattal[1] indítottam, majd a második részben áttekintést adtam a Testnevelési Egyetem cirkuszi akrobatika differenciált ismeretanyagú edzői alapszakáról (BSc)[2]. Jeleztem, hogy a további írásokban számba veszem majd, hogy milyen lehetőségek kínálkoznak az együttműködésre a sport, a cirkuszi akrobatika és az iskolai testnevelés között.

Az irodalomról

A kutatómódszertan kidolgozása során az első lépés a meglévő szakirodalom számbavétele. Esetünkben meghatározónak kell tekinteni a Testnevelési Egyetem tanszékvezető professzorának írását,[3] melyben ez áll: „a cirkuszkutatással és tornasporttal foglalkozó szakemberek joggal fogalmazhatják meg a kérdést: vajon milyen tudományosan megalapozott közös pontok mentén lehetséges kollaboráció e két testkulturális terület”, vagyis a sport és cirkusz között. A teljesség igénye nélkül sorolja fel a – vélhetőleg – legfontosabbnak tartott területeket.

A tanulmány első része számba veszi a közös mozgásformákat és tantárgyakat: az akrobatikát, gumiasztalt, függőszert, az egyensúlygyakorlatokat. A második rész az oktatási formákat és sporttudományi kapcsolódási pontokat tárgyalja. Átfogó elemzést az alábbi területeken lát célszerűnek:

A vonatkozó morfológiai és pszichológiai jellemzők feltérképezése.

A meglévő szaktudományos elméletek megfelelő formába öntése.

A funkcionális élettani változások feltárása.

Ezek a felvetések egy olyan feladatrendszer rajzolnak ki, amelyek laboratóriumi körülményeket és apparátust feltételeznek. Nyilvánvaló, hogy ilyen feltételek nem állnak a rendelkezésünkre. A legkézenfekvőbbben járható útnak az edzésméleti kérdések megalapozását gondolja Hamar tanár úr. Erre vonatkozóan makro-, illetve mikro-szintű ajánlásokat fogalmaz meg. Az előbbiben az edzéstherelési modelleket, ezen belül az adaptációt és az életkori sajátosságokat, mikro szinten az alábbiakat említi a tanulmány: az akrobata (sportoló) teljesítőképességének világos feltárása után a fejlődési ütem kidolgozása, az új elemek feltérképezése, ezek kapcsolódása a már tudottakhoz, az elsajátítás szakaszolása, a fenntarthatóság, az időszakonkénti ellenőrzés stb.

Az általános tájékozódás mellett természetesen felmerülnek a konkrét módszertani alapkérdések, melyeket célszerű a testnevelő tanári kurzusok tankönyvként használt kutatómódszertana[4] alapján felvázolni.

Miután a szerzők megállapítják, hogy a kutatás szisztematikus, logikus és empirikus tevékenység, osztályozásukban a sportkutatás az alkalmazott tudományok körébe kerül, mivel „más tudományterületek differenciálódása útján önállósuló diszciplínák integrálása révén alakult ki”.[5]

Ha a cirkuszi akrobatikával kapcsolatos vizsgálatot akarunk tervezni, egyszerűen követni kell a lépésről lépésre megadott munkamenetet (itt zárójelben egy lehetséges variációt adunk meg).

A probléma kiválasztása (a görgőgyakorlatok egyensúlyfejlesztő hatásai).

A hipotézis megfogalmazása (a kisiskolás korosztály számára hasznosak az ilyen gyakorlatok).

Adatgyűjtés

„Az eredmények elemzése, értelmezése és magyarázata (egy szóval interpretálása)”.[6]

Az adatgyűjtés meghatározó momentumai a mintavétel, a mérés és a dokumentáció. Az elemzésnek,

értelmezésnek pedig egyik elengedhetetlen eleme a diszkutálás, az, hogy az adatainkat, feltevéseinket a szakmai nyilvánossággal megvitassuk.

Egy pilot study dokumentációja (nyári tábor)

7-12 éves korú gyerekek jelentkeztek X. község általános iskolája 2014. évi nyári táborába, melynek pedagógusai tucatnyi különféle foglalkozást hirdettek meg. Az első nap 22 tanuló volt jelen, akik az adott órában választhattak a kézműves, illetve a mozgásművészeti foglalkozás között. A mozgásművészeti foglalkozást 12 tanuló választotta. Ennek anyagát nagyrészt egyensúly- és erőfejlesztő gyakorlatokból állítottam össze, kiemelt szerepet biztosítva a görgőnek. A gyerekek korábban még soha nem próbálták ki ezt a rekvizitet. Csapatfoglalkoztatást alkalmaztam, a tanulók ötösével gyakoroltak (miután az iskolának öt darab görgője van a hozzátartozó deszkával).

Eredetileg 20 percre terveztem a görgözést, mert azt hittem, hogy a gyerekek hamar meg fogják unni, lévén fiatal korosztály, akik nem artistaiskolás növendékek. Kiderült azonban, hogy mindenki többet akart gyakorolni, mint a ráeső idő, ezért az időtartamot felemeltem 30 percre. Az tehát kitűnt, hogy már 7 éves kortól igen motiváló ez az artista eszköz, amelynek egyensúlyfejlesztő hatása magától értetődőnek tűnik. Nyilvánvaló, hogy a gyerekek lelkesedése csak korlátozott ideig tarthat ki, tehát ki kell kísérletezni az optimális gyakorlási időtartamot és gyakoriságot. Esetünkben egy fiú a harmadik napon, a többiek a negyediken kértek rövidített, 20 perces görgözést, és inkább többet a népszerű testnevelési játékokból.

Mindösszesen 5-7 nap állt rendelkezésünkre (öten később kapcsolódtak be), ez alatt az idő alatt természetesen csak a bordásfalnál, a szemben lévő fokot fogva lehetett egyensúlyozni a görgőn. Többször felhívtam a gyerekek figyelmét arra, hogy nem szabad elengedni a bordásfalat, mert egyelőre balesetveszélyes. Két ujjra vehetik – vagy, ha egy kicsit elengedik, a kéznek a bordásfal foka felett kell maradnia, hogy egyensúlyvesztés esetén bármikor vissza tudjanak fogni, és ne essenek el.

Két-három nap után két 10 éves és egy 8 éves kislány, továbbá két 10 éves fiú tudta 2-3 másodpercre elengedni a bordásfalat. A második hét elején megint lelkesen gyakoroltak a gyerekek, hét vége felé pedig ismét lankult az érdeklődés (de csak egy fiú hagyta abba a gyakorlást, helyette más tevékenységet választva a tábor bőséges kínálatából).

A felmerülő kérdés természetesen az, hogy mérhető-e eredményesen és hitelesen ezeknek a foglalkozásoknak a hatékonysága. Az általánosan elfogadott Eurofit első gyakorlata, a flamingó-teszt^[7] látszik erre a célra a legalkalmasabbnak.

A teszt felvételével kapcsolatban az első akadályként az idő-szűke merül fel, az továbbá, hogy az iskolák többségében nincsen megfelelő gerenda, amely a hivatalos előírás szerint szükséges lenne, ezért a felfordított tornapadot alkalmaztam, amit elfogadható módosításnak tartok, annál is inkább, mivel minimális mértékben, és valamennyi vizsgált személy esetében voltak könnyítettek a feltételek. Ugyanezt a tesztet a tábor végén is elvégeztük. Az alábbi táblázat szerinti eredményekkel:

Név	Tábor eleje 1. kísérlet	Tábor vége 1. kísérlet	Tábor eleje 2. kísérlet	Tábor vége 2. kísérlet	Tábor eleje 3. kísérlet	Tábor vége 3. kísérlet	Tábor eleje 4. kísérlet	Tábor vége 4. kísérlet	Tábor eleje 5. kísérlet	Tábor vége 5. kísérlet	Tábor eleje Össz. pont	Tábor vége Össz. pont
V. B. 9 éves fiú	0 p	0 p	0 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	0 p	0 p	1 p	3 p
P. F. 9 éves fiú	0 p	1 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	1 p
Gy. M. 9 éves fiú	1 p	1 p	0 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	4 p	5 p
M. D. 8 éves fiú	1 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	4 p	5 p
K. G. 8 éves lány	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	1 p	1 p	4 p	5 p
F. B. 9 éves fiú	0 p	0 p	0 p	1 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	1 p
M. N. 7 éves lány	1 p	1 p	0 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	4 p	5 p
D. K. 9 éves lány	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	5 p	5 p

H. K. 8 éves lány	0 p	0 p	1 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	0 p	0 p	2 p	3 p
B. B. 10 éves lány	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	5 p	5 p
V. A. 10 éves lány	1 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	4 p	5 p
S. Z. 8 éves fiú	0 p	0 p	0 p	1 p	1 p	1 p	0 p	0 p	0 p	0 p	2 p	3 p
T. K. 8 éves lány (SNI)	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p	0 p
K. T. 8 éves fiú (SNI)	0 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	1 p	0 p	1 p	0 p	3 p	3 p
A. E. 10 éves lány	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	5 p	5 p
B. Z. 10 éves fiú	0 p	0 p	1 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	1 p	1 p	3 p	4 p
J. Z. 10 éves fiú	0 p	0 p	1 p	1 p	1 p	1 p	0 p	1 p	0 p	0 p	2 p	3 p

Mivel az egyéni kezdeményezéssel egészen új utakat kell bejárnom, a kísérletek csak hosszadalmas eljárásokkal realizálhatók. A fenti felmérés eredményeinek feldolgozásához, például az egymintás T-próba elvégzéséhez nagyobb mintán, kontrollcsoport bevonásával, stb. kell majd folytatni ezt a munkát, bevonva a szakköri foglalkozásokat, esetleg a mindennapos, szabadon választható testnevelési játékokra szánt idő néhány percét is felhasználva az önként jelentkező diákok részére.

[1] http://epa.oszk.hu/01400/01461/00025/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2014_03_02.pdf

[2] http://epa.oszk.hu/01400/01461/00026/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2014_04_02.pdf

[3] Hamar Pál: A *cirkuszkutatás és a tornasport kapcsolódási pontjai I-II.* rész <http://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/hamarpal.htm>

<http://epa.oszk.hu/01400/01461/00002/hamarpal.htm>

[4] Fábíán Gyula – Zsidegh Miklós: *A testnevelési és sporttudományos kutatások módszertana* Magyar Testnevelési Egyetem 1998

[5] Uo. 9. o.

[6] Uo. 10. o.

[7] <http://tf.hu/hallgatoink/intezetek-tanszekek/testneveles-elmelet-es-pedagogia-tanszek/kutatasi-temak/motoros-tesztek-eurofit/>

megjelenik minden negyedévben