



Szakmai beszámoló

Kibontakozó sport-tehetségek a Kossuthban

NTP-SFT-17-0039



Beszámoló a „Kibontakozó sport-tehetségek a Kossuthban” NTP-SFT-17 – 0039 pályázat megvalósításáról

Sport-tehetségek számára szervezett komplex tehetséggondozó programot vittünk végig, amelyben a kollégiumban nevelkedő 10 hátrányos helyzetű tanulónk vett részt, akik a labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, ping-pong és íjászat terén mutattak fel sikereket.. A programban a kognitív készségek fejlesztésével, a feszültség-, szorongás- és stresszkezeléssel, az önértékelés és önbizalom fejlesztésével valamint a társas készségek fejlesztésével a sport-tehetségek személyiségfejlődésének elősegítése valósult meg.

Az önismerettel, személyiség- és érzelmi intelligencia fejlesztéssel, a csapatjáték és a sportteljesítmény javítását céloztuk meg. Tíz kiválasztott sportolónk számára önmaguk jobb megismerését, motivációs fejlődést, elköteleződésüket erősítettük. Az egyszerű problémamegoldási módszerektől a kommunikációs nehézségek feloldásán keresztül, sport és szakmai céljaik letisztázását is át vettük. Tanulóink érett személyiséggé, így sikeres sportolóvá és jó szakemberré válásában nagyot léptünk előre.

Fejlesztettük a kognitív készségeket a figyelem összpontosítást, a koncentráció képességét, a rövid- és hosszútávú memória használatát, illetve az érzelmi intelligencia működését erősítettük. A gyakorlatban információgyűjtés, rendszerezés és az információ feldolgozását megkövetelő dráma és csapatjátékokat játszottunk.

Önismereti foglalkozásokon tisztáztuk a hozott értékeket, majd a testi - lelki fejlesztendő területeket a kitűzött célok érdekében pontosítottuk és játékos foglalkozásokkal erősítettük. A Set és Uno kártyajátékok, logikai játékokkal, csapat és társasjátékok segítségével az egymásra figyelést, a célok kitűzését és a probléma megoldást gyakoroltuk.

A mozgásos játékok során a szabálykövetést és a szabálykövető együttműködést gyakoroltuk. A slackline, a medicinlabdák, a trambulinok használatával, a közös vízi játékokkal, területfoglalás játékkal, a fogó- és labda játékokkal mind ráerősítettünk és rendszeres használatukkal beépítettük a mindennapokba az egyéni és társas kompetenciákat. Nemcsak a 10 kiválasztott, de több önként csatlakozó kollégista is igénybe vette a programot. A hosszabb koncentrációt és figyelem összpontosítást az íjazással fejlesztettük, ezzel egyúttal kiegészítve a felkészülést az Arany János Kollégiumok Olimpiájára.

Ismerkedést, információgyűjtést, rendszerezést és az információ feldolgozását megkövetelő csapatjátékokat is játszottunk. Tapasztalt testnevelő-, pszichopedagógus és nevelő pedagógusok tartották a foglalkozásokat, méréseket és önismereti foglalkozásokat. Mozgásos játékok, önismereti fejlesztő programok, tervező és kiértékelő beszélgetések és tesztek segítségével dolgoztunk. Meghívott pszichológusunk végül Smohai Máté egyéb elfoglaltsága miatt László Ilona volt, akit sűrűn igénybe is vettünk. Több alkalommal csoportosan és külön - külön is átvettünk működő edzésterveket és a megismert, kitűzött céloknak megfelelően segítettünk közösen új edzéstervek kialakításában. Külön hangsúlyt fektettünk a bemelegítés és nyújtás fontosságára, mint az egészséges testmozgás alapjaira.

Egyéni kialakítása és rutinná válása az önálló edzésekhez is szükséges.

A sok foglalkozással, közös élménnyel és önmagunk, valamint egymás jobb megismerésével egy nagyon összetartó csapatot hoztunk létre. Közös játékos foglalkozások keretében sikerült nyitottá tenni és önmaguk, valamint egymás elfogadásával önként segítő, egymást fejlesztő csapattá formálni a tanulókat. A közös biciklizések, az uszodai programok, a fejlesztő foglalkozások, a beszélgetések, a kiértékelések, a bemelegítési és nyújtási módszerek, a szabadtéri fitness erőnléti programok, valamint a trambulín, a szleklíné és gimnasztikai labdák használata, az íjászkodás mind - mind elősegítették az elköteleződést, a személyiségfejlődést és az éretté válást.

Sportolóink számára önmaguk jobb megismerését és sport iránti, valamint szakmai elköteleződésük megerősítését hozta a program. Tanulóink közelebb kerültek az érett személyiséggé, sikeres sportolóvá és jó szakemberré váláshoz. Sokkal önállóbbak, magabiztosabbak és önértékelésük közelebb került a valósághoz. A pályázatban, majd az azt követő főleg iskolai és kollégiumi versenyeken elért sikerek például a Kolimpián a fociban, kosárban, úszásban, futásban, ping - pongban, íjászatban vagy az Álló és erőemelő versenyeken mind biztos talajt jelentenek számukra. Egy összetartó csapat alakult ki, akik megszokták és megszerették a rendszeres foglalkozásokat, majd amikor ennek a híre elterjedt, akkor további tanulók is csatlakoztak több kevesebb rendszerességgel a foglalkozásokhoz.

A program hatásaként új sporteszközök is beszerzésre kerültek, amelyeket nagy előszeretettel használtunk a foglalkozásokon, de persze azokon túl is, hiszen például a nagy trambulín folyamatosan osztatlan sikernek örvendett a jó idők beköszöntével, külön csapat vigyázott rá nevelőtanári felügyelettel. A többi sporteszközt is rendszeresen alkalmaztuk és nagyszerűen kiegészítették a pszichopedagógiai foglalkozásokat, elméleti feladatokat, tesztek, játékokat.

Visszajelzések

A pályázatban résztvevő tanulók nagyon büszkék voltak, hogy bekerülhettek a kiválasztott 10 közé, ennek megfelelően meg is becsülték a lehetőséget. Szívesen vettek részt a foglalkozásokon és kíváncsian várták, hogy még mi következzeik, örömmel vették birtokba a sporteszközöket és nagyon sokat használták őket a foglalkozásokon túl is. Különös érdeklődéssel vettek részt Dóczy Noémi kolleganőnk csapat építő játékaiban, a szleklíné által létrehozott akadálypályán és a tesztek komolyan véve töltötték ki, kíváncsian várva az eredményeket.

A program indulásakor volt egy csere, egyik fiú helyett egy lányt vettünk be a 10 közé, így 6 lány és 4 fiú vitte végig a programot. Így biztosabbnak láttuk az állandó jelenlétet és töretlen fejlődést tudunk elérni. További változás, hogy a meghívott előadónk végül László Ilona szakpszichológus lett, akit összesen 12 alkalommal vontunk be a program folyamán.

A legjobb visszajelzés az, hogy nagyon ritkán hiányoztak tanulóink a foglalkozásokról, illetve további bekapcsolódó tanulók is érkeztek, akiket a lehetőségekhez mérten be fogadtunk. Egy idő után már külön kérték is a foglalkozásokat, a közös sportolási lehetőségeket is beleértve, amikor közös biciklizés, fitneszprogramok és uszodai programok alkalmával lehattunk együtt. A közösen átbeszélte bemelegítési és nyújtási gyakorlatokat alkalmazták, akár csak az edzésterveket, amelyekre időről időre vissza - vissza tértünk.

Kiskunfélegyháza,

2018. 06. 30.

Magyari Levente

Lekrinszki Éva

Schöndfelder Anikó