

**A sportolási kedv javítása, a lemorzsolódás
arányának csökkentése Hódmezővásárhelyi
Vízilabda Sport Klub serdülő korosztályos
csapatánál**

Egészségfejlesztő programterv

I. Program célja és jelentősége

A program célközönsége a Hódmezővásárhelyi Vízilabda Sport Klub serdülő korcsoportú (15-16 évesek) csapata. Ez az a korosztály melyben hagyományosan a legnagyobb lemorzsolódás tapasztalható, tehát ebben az életkorban hagyja abba a legtöbb játékos az aktív és rendszeres sportolást. A döntésüket általában azzal magyarázzák, hogy a megnövekedő iskolai terhelés miatt nem tudják vállalni a rendszeres edzésre járást. Egy részük „nem bírja tovább”, hogy az általános iskola után nehézségeket jelentő középiskolai tanulmányok mellett még edzésre járjanak, míg mások előre félnek a középiskola utolsó két évében megjelenő extra terheléstől; a fakultációktól, és az érettségire való felkészüléstől.

A sport elhagyása mögött azonban felfedezhető az is, hogy ebben az életkorban általában eldől, hogy kinek van meg az a tehetsége mellyel komolyan is megéri a vízilabdával foglalkozni. Azok akik úgy érzik, hogy nekik ez nincs meg, de a sportolás előnyeit nem látják át sokszor válnak alul motiválttá. Ezt azonban kevesen vallják be, talán még maguknak is. Tehát látható, hogy az amúgy is felnőtté válás folyamatába érzelmileg leterhelt, az önálló döntések felelősségével, meghozatalával küzdő kamaszoknak a sport kapcsán is újra kell értékelniük önmagukat, a környezetüket, a céljaikat.

A programom célja az ebben való segítségnyújtás, valamint a sportolás pozitív hatásainak tudatosítása. Ezzel remélem megvalósítani azt is, hogy az egyébként fokozottan teljesítményorientált környezetben azok a gyerekek akik képességei nem teszik lehetővé, hogy a sporttal profi szinten foglalkozzanak új motivációra találjanak. Emellett fontosnak tartom a sport természettudományos alapjainak megértését, hiszen ha valamit értünk, akkor sokkal inkább megteesszük, mintha csak úgy mondják. Szintén fontos hogy legyenek alapvető ismereteik a testükről, hogy annak fájdalmaira, változásaira megfelelően és időben tudjanak reagálni, a lehetséges veszélyek tudatában forduljanak orvoshoz, járjanak később szűrővizsgálatokra. Valamint a tényeken alapuló, azokból következtetett, úgynevezett evidencia alapú világgép kialakulása fontos abban, hogy a résztvevők a későbbiekben is fel tudják mérni a dolgok valóság alapját.

A program fontossága abban rejlik, hogy egy helyes énkép megtalálásával, reális célok kitűzésével, a célok pozitív hozadékainak ismertetésével és tudatosításával „megmenthetőek” a rendszeres, szabadidős sporttevékenységnek azok a serdülő korú játékosok akik bizonytalanok a sportolás, és az edzésre járás folytatásában. A téma számomra különösen fontos, hiszen én is a HVSC sportolója vagyok, valamint átéltem, hogy a kortársaim hogyan hagyták el az évek során a csapatot. Amit a legnagyobb

problémának érzek, az az, hogy akik a sportot feladták azok nagy része véleményem szerint soha nem érte el azt amivel a döntését indokolta, és ennek okát a helytelen önértékelésben látom. Épp ezért komoly hangsúlyt fektetek a program során arra, hogy a sportolás/nem sportolás kérdéskörén belül a résztvevők megtanulják a döntéseiket átgondoltan, a helyzetet őszintén, és teljes körűen megértve meghozni, mivel ez a képesség túlmutat a sporton, és szükséges a mindennapi sikerességhez, a kihívások, konfliktusok helyes kezeléséhez, valamint az elégedettség, boldogság mindennapi megélésében.

II.A program rövid áttekintése

A vízilabda edzések **helyszíne** Hódmezővásárhelyen a Gyarmati Dezső Sportuszoda, ezért a programot is ott érdemes tartani, melyhez rendelkezésre áll olyan helység melyben a **résztvevők**, egy csapatnyi játékos, azaz tizennégy fő kényelmesen elfér, valamint kellően elszigetelt: nem szűrődnek be az uszodában zajló edzőmunka zajai, nincsenek zavaró vizuális ingerek.

A **program időpontjára** legalkalmasabbnak a nyári alapozási időszakot tartom, mivel ekkor még nem szükséges hétről hétre a következő meccsre való taktikai felkészülés, valamint az előző meccsek kiértékelése, így könnyebb olyan edzésidőhöz igazodó időpontot találni ami nem zavarja meg a felkészülést, tehát az edző számára is megfelelő.

Egy alkalmat körülbelül negyvenöt-ötven percesre tervezek. Ez még könnyen befogadható terjedelmet jelent, azonban elég időt a téma ismertetésére és átbeszélésére. A program három alkalmas, de ha igény, és lehetőség van, akkor jó lenne egy negyedik alkalom az addig elhangzottak értékelésére, kérdésekre.

Szervezőkre magához a programhoz nincs szükség, azonban az edzők együttműködésére, valamint a klub felnőtt tagjai részéről közvetetten segítségre szükség van. Ez utóbbi alatt azt értem, ha például egy felnőtt játékos matematika-testnevelés szakos tanárnak tanul, akkor segítséget tud nyújtani abban, hogy segíti a középiskolás serdülő játékosokat felkészíteni vagy korrepetálni. Mivel ő ugyan úgy végigcsinálta azt, ami most a gyerekekre vár, ezért könnyebben találhat velük közös hangot, közös időpontot a foglalkozásokra, és mivel nem teljesen ismeretlen, így talán személyében is szimpatikusabb mint egy találmra, hirdetésből választott magántanár.

A szervezés lépései: A legelső lépés a program kidolgozása. Ezután a csapat tagainak

véleményét kell felmérni a programtervről, majd helyet, és időpontot kell egyeztetni a csapat edzőjével.

A program részletes leírása

A program módszere a helyes önértékelés kialakítása, majd ezután a megfelelő motiváció megtalálása a sportolás folytatásához annak pozitív hatásainak ismertetésével, valamint ehhez a csapatban rejlő közösségi erő felhasználása. A folyamat része az alkalmak első felében tartott körülbelül húsz perces előadás részemről, majd a maradék időben beszélgetés ez alapján. A program három alkalmán érintett témákat a következő táblázat összegzi:

Alkalm	Téma
1	Az alapok: ismerd meg önmagad. Gondolkozol-e, hogy abbahagyod a sportot? A feladás jellemző okai: a tanulás,motiváció hiánya. Valóban nincs időd? Miért nincs kedved? Van terved a jövődre nézve, vagy csak napról napra sodródsz? Az elérhető célok kitűzésének fontossága. „Tedd vagy ne tedd, de sohase próbáld!”: a sportra,tanulásra szánt idő maximális kihasználása.
2	A rendszeres sportolás előnyei: egészség, jó külső, bevágódás a csajoknál/pasiknál, kikapcsolódás, a csapatban levés előnyei, jobb tanulmányi képesség. Sport mint feszültségoldó technika, a stresszel való együttélés.
3	Egészség. A sport tudományos háttere a jobb megértéséért: izomműködés, anyagcsere,anatómia(vázlatosan,de logikusan). Használjuk amit megtanultunk: bemelegítés-nyújtás fontossága, egészséges táplálkozás, mi fáj, miért fáj. Sportsérülések, otthoni kezelés, mikor fordulj orvoshoz. Hogy tetszett a program, szeretnétek-e még egy alkalmat átbeszélni a dolgokat?

Várt nehézségek: érdektelenség a program iránt. Kérdezéstől, önálló vélemény kifejezésétől való félelem. A harmadik alkalomnál a tudásalap lehetséges hiánya miatt túlságosan részletes előadás.

A program **eszközigénye** minimális: Az előadás vizuális részének prezentálásához szükséges egy televízió/nagyobb monitor/projektor. A program tartalmát előállító számítógép, alkalmazások, nyomtató stb. mindennapi szükségességük miatt már

tulajdonomban vannak.

Anyagi forrásokra nincs szükség, az esetlegesen felmerülő esetleges költségek, úgy mint: pl. nyomtatási költség mértéke általam önként finanszírozható mértékű.

IV.A program értékelése

A **visszajelzéseket** az alkalmak után személyesen gyűjtöm, hiszen a program lényege pont az hogy mi a résztvevők véleménye az általam kifejtett témákról. Ebben ugyanúgy helye van arról beszélni, hogy mit nem értettek meg, mit gondolnak másképp, mit fogalmaznának másképpen, sőt a program célja közvetlenül az, hogy a merev elfogadás helyett legyen igény az információk újragondolására.

A **visszajelzések tükrében változtatható** a témák egymáshoz viszonyított aránya, tehát ha valamiről többet szeretnének a gyerekek beszélgetni, akkor az megtehető, van rá hely az időben anélkül, hogy másik témát ki kellene hagyni. Amennyiben igény van rá tartható egy negyedik alkalom, ahol kötetlenül lehet foglalkozni az elhangzottakkal. A visszajelzések alapján át lehet dolgozni tematikát a következő évben.

Számítok arra, hogy a hallgatóság nem fogja elsőre megérteni a harmadik előadás minden részletét. Ugyanúgy probléma lehet, ha a felvetett problémák nem tükrözi teljesen a meglévőeket, vagy nem érthető az, hogy miért is kerültek terítékre, nem érthető, hogy ez hogyan kapcsolódik a csapattagok egyéni problémáihoz. Azonban véleményem szerint ezek olyan problémák melyekre előre nem lehet felkészülni, csak a résztvevők véleményét, hozzáállását figyelve minél gyorsabban és jobban alkalmazkodni.

A **program megítélésének alapját** abban látom, hogy mennyire segíti a sportnál tartani a kamaszkorú játékosokat. Tehát ha ezek az alkalmak motiválják őket, jobb kedvel, nagyobb elhatározással jönnek le az uszodába, vagy az eddigieknél többször az sikernek könyvelhető. Ugyancsak jó lenne, ha a program hatására nőne az edzésmorál, tehát a játékosok szívesebben, pontosabban, figyelmesebben, mindent megtéve a sikerért végeznék a gyakorlatokat. Ha ez megtörténik azzal jót teszünk az egyénnel, hiszen a rendszeres sportolás segít az egészség megőrzésében, valamint a csapattal, a közösséggel is, hiszen minden játékos számít, és a jobb, motiváltabb edzőmunka az eredményekben is meglátszik. Az egyén és a csapat hangulatát is pozitív irányba változtatja az, ha pontosan lehet tudni, hogy mire milyen mértékben lehet számítani, valamint az is hogy mindenki a legtöbbet szeretné megtenni a sikerért.