

GIMNASZTIKA GYAKORLATSOROK VÁLTOZATOSSÁGÁNAK MÉRÉSÉRE SZOLGÁLÓ ÉRTÉKELŐRENDSZER BEMUTATÁSA (PILOT STUDY)

T-4

Mikó Alexandra, Kovács Katalin, Karsai István

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Kulcsszavak: gimnasztika; pontozórendszer; Lábán Rudolf

A gimnasztika 12 éven át végigkíséri a diákokat a testnevelésórákon. Mozgásanyagának felhasználása a motoros és a kognitív képességek fejlesztésének tekintetében is jelentős, emellett a gyerekek számára élvezetesebbé teheti a gyakorlást. Napjainkban a gimnasztika nem közkedvelt a fiatalság körében, valamint az évek során állandósult szokványgyakorlatok gátat szabhatnak a sokarcú gimnasztika változatos felhasználásához. A magyar származású Lábán Rudolf mozgáselemző rendszere mentőövként szolgálhat a kreatív tervezéshez. A gyakorlatsorok variabilitásának mérésére szolgáló eszközt hazai szinten nem találtunk, így célunk egy értékelési rendszer kidolgozása és tesztelése. A vizsgálati minta (N = 42) gimnasztika gyakorlatsorának változatoságát értékeltük. A résztvevőknek 32 ütemű gyakorlatot kellett összeállítaniuk, majd a Lábán mozgáselemző rendszer alapján újragondolniuk. A gyakorlatokat videófelvételen rögzítettük, és az általunk összeállított pontozórendszerrel értékeltük az alábbiak szerint: ütemezés, szintváltás, irányok, aszimmetrikus helyzetek és mozdulatok, felhasznált eszközök. Szubjektív tapasztalataink alapján a gyakrabban használt elemekért kevesebb, a ritkábban előforduló itemekért több pontot adtunk. A statisztikai elemzést JASP programmal végeztük. Egyrészt azt vizsgáltuk, hogy az itemek súlyozása megfelel-e a gyakorlati tapasztalatoknak, vagy módosításra szorulnak; másrészt a második gyakorlatsorok mind az itemek, mind az összpontszámok tekintetében szignifikánsan magasabb eredményeket mutatnak-e. Azt tapasztaltuk, hogy Lábán rendszere inspirálóan hatott a résztvevőkre, értékelőtáblánk pedig rámutatott a gyakorlatsorok közötti változásokra. A résztvevők második gyakorlatának végpontszáma esetén szignifikáns ($p < 0,001$) különbséget találtunk, míg az egyes itemek közötti eredmények nem mutattak jelentős eltérést. Eredményeink rávilágítottak arra, hogy az esztétikai sportági múlt befolyással volt egyes elemek gyakoribb használatára, ugyanis e résztvevők első gyakorlatsorára a tempóváltások és a helyváltoztatások jellemzőbbek voltak. A súlyozás során kiderült, hogy a pontszámok szubjektív megítélése többségében releváns volt, azonban az aszimmetrikus helyzetekért, a felhasznált eszközökért és a tempóváltoztatásért járó pontszámok átgondolandók. Az intervenció végén arra a következtetésre jutottunk, hogy a későbbi mérések során több befolyásoló tényezőt érdemes figyelembe venni, például az esztétikai sportági múltat és a kreativitás szintjét. A második mérés alkalmával a négy- és kétütemű gyakorlatok továbbra sem fordultak elő, illetve a ritmusváltások száma sem növekedett jelentősen. Valószínű, hogy a 12 év során berögződött, bemelegítésre alkalmazott azonos tempójú, főként nyolcütemű gyakorlatok dominálnak a tervezés során. Ahhoz, hogy a sokszínű, változatos gimnasztika közkedvelt legyen a fiatalság körében, érdemes átgondolni a testnevelésben betöltött szerepét.