

UNIVERZITA J. SELYEHO – SELYE JÁNOS EGYETEM
PEDAGOGICKÁ FAKULTA – TANÁRKÉPZŐ KAR
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU – TESTNEVELÉS ÉS SPORT
TANSZÉK

Vedecká aktivita študentov

Tudományos diákköri munka

Labdakészség felmérése az alsó tagozaton

Hodnotenie loptových zručností v primárnom vzdelávaní

Vedúci práce:

Témavezető: PaedDr. Dobay Beáta, PhD.

Konzultant:

Konzulens: PaedDr. Dobay Beáta, PhD.

Autor:

Szerző: Iró Kitti

Študijný program:

Tanulmányi program: 1. PPdb

Denné štúdium:

Nappali képzés

Komárno - Komárom 2019

Absztrakt

A gyermek mozgásfejlődésére jellemző a megtanult mozgások tökéletesítése és azok mozgás kombinációinak megjelenése. A labda egy olyan sporteszköz, mely a gyermekek kedvencei közé tartoznak már a csecsemőkortól. A mozgásfejlődés során a labdakészség egyes fázisai nagymértékű fejlődésen megy keresztül. Ezért is választottuk ezt a témát. A munkánk célja bemutatni, hogy milyen labdakészség szinttel rendelkeznek a Komárnó-i két alapiskola első éves tanulói. Módszerek melyeket alkalmaztunk munkánk során a következők: belföldi és külföldi szakirodalmi áttekintés, bemért USA teszt egy részének felmérése, mely a labdakészség felmérő teszt sorozat Test of Gross Motor Development (TGMD-2), konkrét mozgásrészek megfigyelésén alapuló felmérés. Ezek közül az álló labda elütését, a labdavezetést egy helyben, a labda elkapását, a labda elrúgását, az egykezes felső dobást és az egykezes gurítást mértük (n=81). A teszt az EFOP-5.2.2-17: Gross Motor Development of First Graders at Elementary Schools in 3 Countries pályázat része. Az eredmények feldolgozását, diagramok készítését Microsoft Excel program segítségével készítettük. A felmérést 2018 októberében délelőtt végeztük mind két iskolában. Feltételeztük: hogy a felmért tanulók átlagban az egykezes labdagurításnál érnek el legjobb eredményt; - hogy a labdakészség összpont értékénél legalább 60%-a a tanulóknak eléri a középértéket; - hogy a tanulók 50%-a eléri a pont érték felét a labdavezetésnél. Első feltételezésünk nem igazolódott be mivel átlagban a labdaelrúgás felmérésénél a tanulók 72,3%-a (n=81) érte el a legmagasabb pontértéket. A labdagurítás esetében ez 69%-ot (n=81) tesz ki a két mérés közötti különbség kicsi 3,3%. A labdakészség felmérésnek az összpont értékének eloszlása esetében a tanulók 67%-a (n=54) átlagnál jobban teljesített. A labdavezetés esetében a labdaérintés kézzel 49% (n=40) és a labda kontrollálása esetében 52% (n=42) éppen, hogy a határ közelében kaptunk eredményeket. A utolsó két feltételezésünk beigazolódott. Eredményeink arra utalnak, hogy specifikus labdagyakorlatokkal milyen részterületeket kell fejleszteni, az adott korosztálynál ebben az esetben, játékos formában.

Kulcsszavak: labda, labdakészség, elsős tanuló, motoros képességet felmérő teszt TGMD-2.

Abstract

The typical characteristics of development of movement skills in childhood is the improvements of already required movements and their combinations. A ball is a kind of sports equipment which is one of the favourites of children since their babyhood. During the development of movement skills each phase of ball skills is improving dramatically. The reason to choose this topic is our interest in development of ball skills. Our aim is to demonstrate what the ball skills of two Komárno elementary school pupils' are like. The following methods were used to test ball skills: overview of national and international special literature, using a part of USA TGMD-2 (TEST of Motor Gross Motor Development) to observe concrete parts of movements as ball dribbling in standing posture, catching the ball, kicking the ball, one-hand strike and one-hand ball rolling. (n=81). The results were processed and diagrams were made in Microsoft Excel programme. EFOP-5.2.2-17: Gross Motor Development of First Graders at Elementary Schools in 3 Countries. The survey was made in the morning hours in October, 2018 in both elementary schools. The hypotheses were that the best results would be produced at one-hand ball rolling and at least 60% of participants would reach the average of the points and 50 % of them would reach the half part of the given points at ball dribbling. The first hypothesis concerning ball dribbling was a misconception because 72,3 of participants reached the highest points (n=81). Concerning ball rolling 69% (n=81) was the result. There is only 3.3% difference between the two results. Concerning the distribution of maximum points at all ball skills is that 67% (n=54) of the participants performed better than the average. Concerning dribbling the ball with one hand the result was 49% (n=40), at ball controlling 52% (n=42), which means that the results hardly approached the minimum demanded points. The last two hypotheses were proved by us. The results imply that there are areas, concerning ball skills at the above given age group, which have to be improved with special ball exercises in this case in playful way.

Key words: ball, ball skills, first grade elementary pupils, TGMD-2 test-testing the gross motor development

Abstrakt

Pre pohybový vývin dieťaťa je charakteristické zdokonaľovanie naučených pohybov a objavenie ich pohybových kombinácií. Lopta je takým športovým prostriedkom, ktorý patrí medzi obľúbené hračky už od dojčenského veku. Počas pohybového vývinu dieťaťa loptová schopnosť prechádza veľkým rozvojom. I preto sme si zvolili túto tému. Cieľom našej práce je predstaviť akou úrovňou loptovej schopnosti disponujú prváci dvoch komárňanských základných škôl. Metódy, ktoré sme aplikovali pri vypracovaní našej práce boli nasledovné: prehľad domácej a zahraničnej odbornej literatúry, sprehľadnenie testov nameraných v USA, ktoré sú zo série testov Test of Gross Motor Development (TGMD-2), konkrétne ide o merania založené na pozorovaní čiastkových pohybov. Použili sme merania z grantu EFOP-5.2.2-17: Gross Motor Development of First Graders at Elementary Schools in 3 Countries. Spomedzi týchto sme merali úder smerovaný do stojacej lopty, vedenie lopty na jednom mieste, zachytenie lopty, odkop lopty, hod loptou jednou rukou, a kotúľanie lopty jednou rukou (n=81). Spracovanie výsledkov, zostrojenie diagramov sme realizovali prostredníctvom programu Microsoft Excel. Prieskum bol realizovaný v októbri 2018 v doobedňajších hodinách. Predpokladali sme: - že meraní žiaci v priemere dosiahnu najlepší výsledok pri kotúľaní lopty jednou rukou, - že pri meraní loptovej schopnosti pri súhrnnej hodnote aspoň 50% žiakov dosiahne strednú hodnotu, - že 50% žiakov pri vedení lopty dosiahne polovicu bodovej hodnoty. Náš prvý predpoklad sa nepotvrdil, pretože v priemere pri meraní odkopu lopty 72,3% (n=81) žiakov dosiahlo najvyššiu bodovú hodnotu. V prípade kotúľaní lopty je to 69% (n=81) a rozdiel medzi dvomi meraniami je malý – 3,3%. Pri meraní loptovej schopnosti v prípade merania súhrnnej hodnoty malo 67% (n=54) žiakov nadpriemerný výkon. V prípade vedenia lopty pri dotyku lopty rukou dosiahlo 49% (n=40) žiakov hraničnú hodnotu výsledkov a pri meraní kontrolovania lopty 52% (n=42) sme taktiež namerali hraničnú hodnotu výsledkov. Posledné dva predpoklady sa potvrdili. Naše výsledky smerujú k tomu, že špecifickými loptovými cvičeniami môžeme rozvíjať čiastkové oblasti, v prípade tejto vekovej kategórie hravou formou.

Kľúčové slová: lopta, loptová schopnosť, prvák, test zameraný na motorické schopnosti TGMD-2,

Tartalom

Bevezetés	5
1 Mozgásfejlődés	6
1.1 Mozgásfejlődés biológiai feltételei	7
1.2 A kisiskolás tanulók testösszetétele	8
1.3 Első gyermekkor (4-7 éves korig) mozgásfejlődése	8
1.4 Mozgásformák fejlődése	9
1.5 Labdakészség	10
1.6 A labdás feladatok jelenléte az iskolai tantervben.....	12
2 Empirikus rész.....	14
2.1 A munka célja	14
2.2 Feltételezések	14
2.3 Módszerek.....	14
2.4 A kutatás menete.....	15
2.5 A felmérés tesztjeinek leírása.....	16
2.6 Eredmények	19
Kutatási eredmények.....	25
Javaslatok.....	27
Összegzés	28
Szakirodalom	29
Melléklet	31

Bevezetés

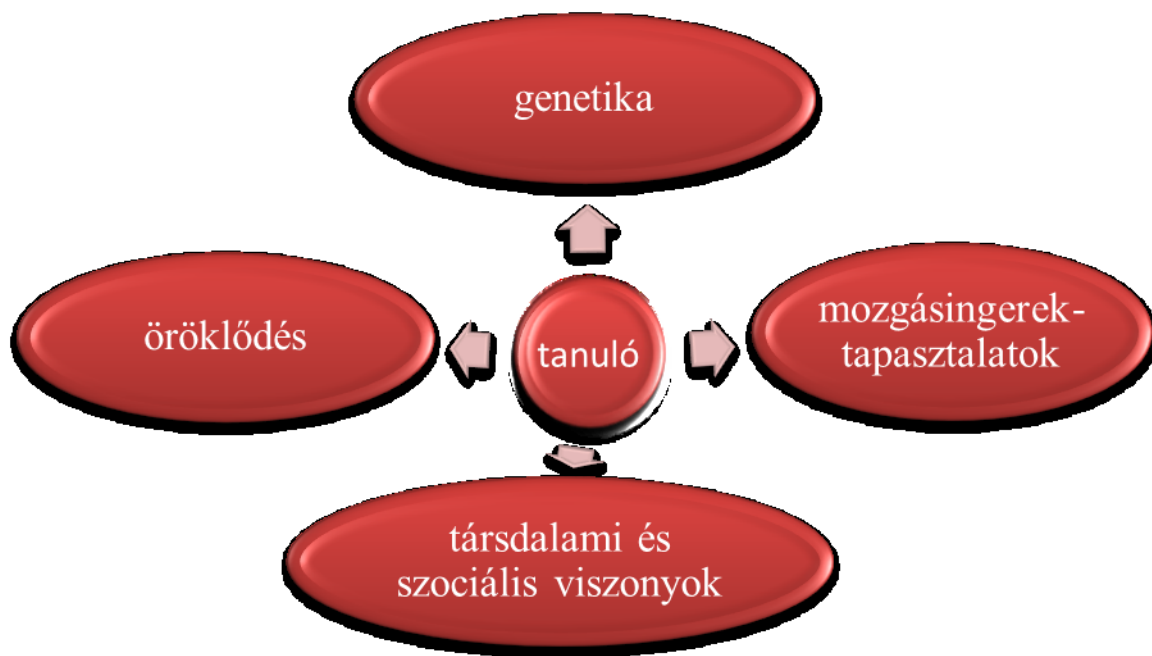
“Képzeld el, hogy az élet egy játék, amiben öt labdával zsonglőrködsz. A labdák neve: munka, család, egészség, barátok és tisztesség. Mindegyiküket a levegőben tartod. Ám egy nap megérted, hogy a munka gumilabda. Ha leejted, felugrik. A többi - a család, az egészség, a barátok és a tisztesség - üvegből van. Ha az egyik lepottyan, megmásíthatatlanul megkarcolódik, megreped vagy akár ezernyi darabra is törhet. Csak akkor kezdheted megteremteni az egyensúlyt az életedben, ha valóban megérted az öt labda leckéjét.”

James Patterson

Munkánk témája a labdakészség felmérése az első gyermekkorban, vagyis 4-7 éves korig. Azért választottam ezt a témát, mert már gyermekkoromban is nagy szerepe volt a labdajátékoknak. A sportnak, a mozgásnak minden gyermekkorban nagy jelentőséget kell tulajdonítani. Megóvja a gyermeket számos betegségtől, elhízástól és emellett még kondíciót is biztosít. Mai XXI. századunkban egyre inkább az figyelhető meg, hogy az emberek a kényelmes életmódot helyezik előtérbe. Nemcsak a felnőttek, de a gyermekek is egyre jobban elhanyagolják a mozgást, mert létrejöttek olyan használati eszközök, mint például az okos telefon, ami miatt inkább otthonról, kényelmesen kommunikálnak egymással az emberek. Munkánkban Komárno-i alapiskolák alsó tagozatos, 6-7 éves gyermekek labdakészségét mértük fel. Ebben az életszakaszban a kisiskolásoknak még nagy mozgásigényük van, ezért jó, ha egyre több helyen bevezetik a heti több órás testnevelést. Számomra azért is kedves ez a téma, mert a családomban több kisgyermek is él. Az ő fejlődésüket is nyomon követhetem. Az a tapasztalatom, hogy a lányok kevésbé tudnak olyan ügyesen bánni a labdával, mint a fiúk. Ezt a családi környezetemben is észrevettem, hogy őket jobban érdekli a mozgás, és jobban koncentrálnak a labdára. Véleményem szerint a minél több labdajáték a lányoknál is több sikert fog eredményezni. A 6-7 éves korban a gyermekek egészséges testi fejlődése kialakul, a mozgásműveltségük fejlődik, az egészséges életmód és a rendszeres testmozgás igényének megalapozása is megtörténhet.

1 Mozgásfejlődés

Mozgásfejlődés fogalma: meghatározza az ember mozgásformáinak, mozgáskészségeinek, koordinációs képességeinek kialakulását. Az ember életszakaszait különböző periódusokba sorolhatjuk a születéstől a hosszúélet koráig. Fejlődésük egyéni és sajátos, ezért a naptári életkort és a biológiai életkort együttesen értékeljük. Van, hogy a kettő nem esik egybe, és 1-2 évvel elmarad egyik a másiktól. A gyermek mozgásfejlődésére a már megtanult mozgások tökéletesítése és az első mozgás kombinációk megjelenése a jellemző. A mozgásfejlődést különböző tényezők befolyásolják, mint a genetika, öröklődés, mozgásingerek tapasztalatok, társadalmi és szociális tényezők (1. ábra)



1. ábra: A mozgásfejlődést befolyásoló tényezők (Farmosi, Gaál 2007; alapján saját szerkesztés)

A mozgásfejlődésnek is különböző szakaszai vannak. Az első gyermekkorban két jelentős, jellegében hasonló változás következik be a legtöbb gyermek életében: 3-4 éves kortól óvodába, 6-7 éves kortól iskolába jár. A 6-7 éves gyerekek a 4. szakaszba tartoznak (3,5 éves kortól 7/7,5 éves korig): alapvető mozgásformák tökéletesedése, első mozgáskombinációk létrejötte, képességstruktúra kialakulása (Farmosi, Gaál 2007).

A fejlődő kisgyermek mozgásait megfigyeljük, ezt nyomon követjük, a mozgásokat összegyűjtjük, és ezek szerint általánosítunk. Sok kisgyermek mozgásának megfigyelése születéstől 6-7 éves korig. Ezután felállítjuk az egymást követő mozgások sorrendjét, és ezek életkori elrendeződését. Ezek összefüggéseinek leírásával kapjuk a mozgásfejlődési skálát, melyhez a gyermek fejlődését már viszonyíthatjuk (Király-Szakály, 2011) (2. ábra).

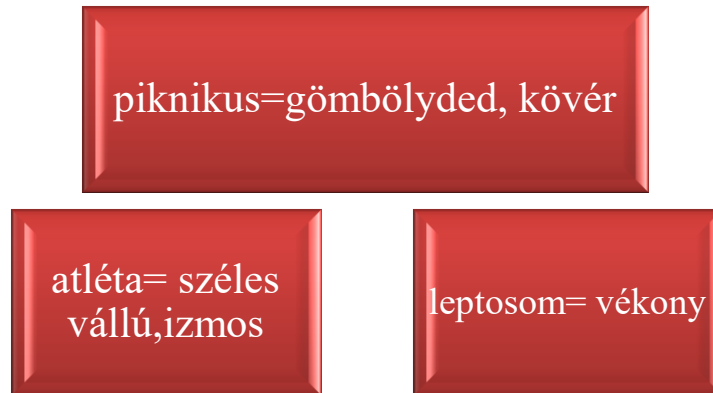


2. ábra: A mozgásfejlődés folyamatossága (Király-Szakály, 2011; alapján saját szerkesztés)

Különböző mozgásfejlődési szakaszok vannak. Az 5-6 éves korban előbb a reflexszerűen, majd az egyre tudatosabban végrehajtott mozgások által a test alapvető funkciói fejlődnek, melyek a felnőttkori működések megalapozásához járulnak hozzá. Ekkor fejlődik ki az idegrendszer, a szív-és keringési rendszer a csontozat... stb. Ezért nevezzük ezt az időszakot funkcionális mozgásfejlődésnek (Király-Szakály, 2011).

1.1 Mozgásfejlődés biológiai feltételei

A mozgásfejlődés biológiai feltételei közé sorolhatjuk a csontváz megszilárdulását, csontok méreteinek és kémiai összetételének változásait, izomtömeg fejlődése: 8 éves korig a testtömeg 27%-a, az idegrendszer fejlődése. A mozgásfejlődést nagymértékben befolyásolja a testalkat. A testfelépítés típusok szerint a következő képen alakulhatnak: a piknikus testalkatra jellemző a gömbölyded, kövér, míg az atléta típusra a széles váll és izmos testalkat, míg a leptosom alkathoz a vékony alkatúakat soroljuk (3. ábra).



3. ábra: A testfelépítés különböző típusai (Farmosi, Gaál 2007; alapján saját szerkesztés)

1.2 A kisiskolás tanulók testösszetétele

Testösszetételt a következő részek alkotják (szövetek, testanyagok aránya), a csont, izom, zsír tömegének meghatározása. A 6-7 éves korú tanulókra a következők a jellemzők: a lányok esetében az izom és a csont testtömeghez viszonyított aránya 58%, míg a fiúknál: ugyanez 59% átlagban. Gyermek test fejlettsége: a gyermekek testi fejlettségét a testmagassággal és a testtömeggel jellemezzük. Ezek között szoros összefüggés van. Nagyobb testmagasság és testtömeg ebben a korban a lányoknál gyakoribb, mint a fiúknál (Farmosi 2005).

1.3 Első gyermekkor (4-7 éves korig) mozgásfejlődése

A gyermek 6-7 éves kortól iskolába kerül, ahol rendszeres testnevelésen vesz részt. Tökéletesednek az ismert mozgáskombinációk, javul a teljesítmény. Képes a járás és a futás összekötésére, labda magasra dobására és elkapására, egyensúlyozás dobással vagy ugrással összekötve. Fejlődést lehet észrevenni a mozgásgyorsaságában és az állóképességben. Viszont, ha nem részesül megfelelő színvonalú testnevelésben, akkor elmaradhat az optimális fejlődéstől. Ebben a korban 3-5 különböző elemet össze tudnak kötni. A fiúknak erősebb, intenzívebb a mozgásigényük. Bakonyi (1984) klasszikusnak tekinthető kísérletében azt tapasztalta, hogy a fiúk a szabad mozgástevékenység során más

jellegű mozgást végeznek, mint a lányok, és azt hosszabb ideig is teszik. A lányok a közepes intenzitású mozgásokat részesítik előnyben, több pihenővel. A kondicionális képességek közül az idegrendszeri érést kísérő mozgás, és mozdulat gyorsaság, valamint a testnagysággal arányos állóképesség fejlődésében lehet számottevő előrelépést felismerni (Győri 1988).

1.4 Mozgásformák fejlődése

A mozgásformák fejlődésénél először is a természetes mozgásokra fókuszálunk, mint a mászás: mászó eszközökön folyamatosabb, gyorsabb, koordináltabb. Kialakul az egyéni járás, megtanulják az akadályok átugrását a futás esetében jól koordinált futómozgás jellemzi ezt a kort. A fiúk futóteljesítménye jobb a lányokénál. Az ugrás csak sok gyakorlás után fejlődik megfelelően. Irányított edzés hatására lesz gyorsabb. Fontos a helyből és neki futásból végzett távolugrás, támaszkodással végzett fel- és leugrás. A dobásnál a 6 éves kortól már a dobókar hátra vitelével az ellenkező láb kilépésével és a törzs fordításával jellemezhető. Az elkapásnál kinyújtott karral nyúl a repülő labda felé. Fejlődik még a húzás, tolás, függeszkedés, forgás, gurulás, egyensúlyozás is (Broďán,– Šimonek J., 2010) Tartós futásban a fiúk felülmúlják a lányokat. Az egyensúlyozó képességben a lányok teljesítménye meghaladja a fiúkét. Biztosítani kell ebben az életszakaszban a különböző csoportokban való játszást, mert ez megfelel a társas igényeiknek, és így egyidejűleg több motorikus impulzus, példa és ösztönzés éri őket, mintha egyedül játszanának, a megfelelő intenzitású mozgást, a versenyszerű gyakorlást, néhány sportágban megkezdhetik az edzést (úszás, torna, korcsolyázás... stb.). A mozgásfejlődés Farmosi (2011) szerint leginkább a járás, futás ezen belül az állóképesség, gyorsaság, tájékozódás és az egyensúly fejlesztésére és ezen technikák fejlesztésére irányul (4.ábra). Számos mozgásos játék alkalmazásával is fejleszthetők a tanulóknál a természetes mozgások és a labdakészség fejlesztésére irányuló mozgásos játékok beiktatása a sport és testnevelés órák keretén belül (Melicher és mtsai. 2010, Dobay 2016).



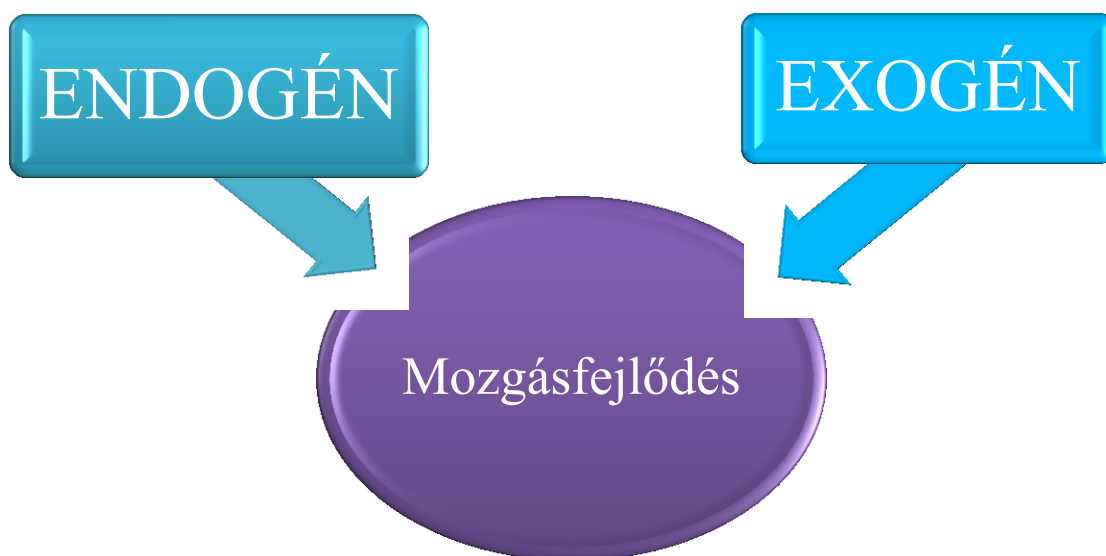
4. ábra: Mozcásfejlődés (Farmosi, 1999; alapján saját szerkesztés)

Farmosi és Gáál 2007-ben megjelent felméréseinek adatai a következőket mutatja erre a korosztályra. Az első és a második gyermekkor után, ha megmarad a túlsúlyosság, az életkor előrehaladásával csökkenhet a testi lendületesség, így a serdülő kor idejére kövérséggé, majd elhízássá alakulhat, amely sok betegség kialakulását eredményezheti. Az ember fejlődését számottevő belső és külső tényező határozza meg. Legtöbbsen téli hónapokban születtek, ezt követi a tavaszi, aztán a nyári és az őszi. Ez fontos, mert a teljesítmény különbség kialakulásában szerepet játszhat. A mozgásügyesség és az akadálypálya teszt alkalmazásával kiderült, hogy a fiúknál a télen születtek, míg a lányoknál a tavasszal születtek teljesítménye a tökéletes. Fiúknál van olyan évszak, amelyben születtek teljesítménye sokkal jobb, mint a más évszakokban születteké. Ez is egy érdekes meglátásokra alapuló tényfeltárás.

1.5 Labdakészség

A mai gyermekek életében már nem játszik szerepet a klasszikus utcán játszott labdajátékok, ilyen például: kidobós. Ma már inkább a divatosabb formáját helyezik előnybe, amit nem az utcán, hanem egyesületekben, edzőtermekben végeznek. A labdának, sokszínűnek, pattogónak, gurulónak kell lennie a gyermekek között, így a sok gyakorlás sem tűnhet unalmasnak. Fontos számukra a boldogsággal teli játék és a labdával való játék lehetősége. Ha a kicsik meglátják, a labdát vágyat éreznek az iránt, hogy elkapják, megfogják, és játszanak vele. Olyan eszköz, ami játékosan, szórakoztatóan segíti a

gyerekek normál tartás fejlődését. Számos szakterületen is alkalmazzák: gyógytorna, testnevelés, logopédia, szabadidősportokban. Így fejleszthetjük a : dobás, gurítás, elfogás készséget, hozzájárulnak az egyensúlyozó képesség jobbá tételéhez. Írászavarral vagy olvasási problémával rendelkező gyermekek kezelésében is segít. Aki, labdával tornázik általában az izmok rugalmassága nő, növelik a szív és a tüdő kapacitásukat... stb. Bármilyen testrészük feszesebbé, izmosabbá alakul ki. A labdával való ismerkedést, tornázást kis lépésekben kell megtanítani, ne játékkal kezdjék, mert a 3-7 éves gyermekek könnyen megsérülhetnek. Játékos feladatokkal csak nagyobb korú gyermekeknél lehet megkezdni. Istvánfi Csaba (2006) a mozgásfejlődést befolyásoló tényezőknek két részre osztotta endogén és exogén részre (5. ábra).



5. ábra: A mozgásfejlődést befolyásoló tényezők a szakirodalom szerint (Istvánfi, 2006; alapján saját szerkesztés)

Endogéntényezők közé tartoznak az adottságok, genetika, ezek az életkori hatásoknak megfelelően érési és növekedési menetben megnyilvánul. Az érés és a növekedés az emberi szervezetben azt eredményezi, hogy a mozgástanulás egyre magasabb szintű szempontjait teremti meg. Kisgyermekkorban a mozgástanítása még nem befolyásolt formában

történik, de léteznek kivételek, mint például síelés, úszás vagy a korcsolyázás. Ebben a korban egyelőre utánzás alapján fejlődnek. Kialakulhat egyensúlyozó képesség, ritmusérzék néhány összetevője, de ilyenkor még gondot okozhat a kéz és a láb összehangolás ritmusra. Figyelmük ekkor még kevés, elkalandoznak. Nehezen tudnak célozni mozgó tárggyal, és ezek közül a legnehezebb lehet nekik a labdaelkapási feladat. Ilyenkor a kisgyerekek csapatjátékukra jellemző, hogy az együttműködés színvonala rendezetlen. A kisgyerekek 6 éves korukra válnak iskolaéretté, amikor már több az odafigyelésük. Ilyenkor képesek már utánzási és utasítási feladatokat, játékokat is elvégezni. Jól esik nekik, a folyamatos biztatás, dicséret és az elismerés.

A dobás technikája, fejlődése függ a gyakorlási lehetőségtől. Megfigyelhető a különbség a nemek, és az egyének között is. Az egyéni eltérések mind a fiúknál, mind a lányoknál jelentősek, mivel a dobásokat a gyermekek egyedül hiányosan alakítják ki (Farmosi, 2011).

1.6 A labdás feladatok jelenléte az iskolai tantervben

A Szlovák Állami Oktatási Programban az alsó tagozatos sport és testnevelés tantervében a labda készség fejlesztésre irányuló feladatok a következő képen jelennek meg (ŠVP, www.statpedu.sk). A célok között megjelennek a természetes mozgások és sportág specifikus készség fejlesztés. A sporttevékenységek – mozgásos rendszereknél a tematikus egységnél az alapvető mozgáskészségeknél a teljesítményi sztenderdeknel található a kislabda hajítás, a tartalmi sztenderd pedig a kislabda hajítás, tömött labda dobása. Alap technikai elemek elsajátítása, rávezető gyakorlatok és sportjátékok tematikus egységén belül, a teljesítményi sztenderd az alapvető játék tevékenységek megnevezései és az egyes fogalmi meghatározások értelmezése és ismerete. A tartalmi sztenderd: az alapfogalmak, mint a mozgásos játék, sportjáték, játékos, csapattárs, ellenfél, kapitány, bíró, támadó, védő, támadás, védekezés, pálya, középpálya vonal, kapu, kosár, labda, ütő, labda átadások, labdapasszolások,- lövés formái, labdavezetés, sportjátékok alapjainak elsajátítása: labdarúgás, kosárlabda, röplabda, kézilabda, tenisz, mozgáskészség fejlesztő játékok (6. ábra).

<h2 style="text-align: center;">Sport és testnevelés</h2> <p style="text-align: center;">Cél: a természetes mozgások és sportág specifikus készség fejlesztés sporttevékenységek – mozgásos rendszerek</p>		
<p style="text-align: center;">alapvető mozgáskészségek</p> <p><i>teljesítményi sztenderdek:</i> kislabda hajítás,</p> <p><i>tartalmi sztenderd:</i> kislabda hajítás, tömött labda dobás</p>	<p style="text-align: center;">alap technikai elemek elsajátítása, rávezető gyakorlatok és sportjátékok</p> <p><i>teljesítményi sztenderd</i> az alapvető játék tevékenységek megnevezései és az egyes fogalmi meghatározások értelmezése és ismerete.</p>	<p><i>tartalmi sztenderd:</i> az alapfogalmak, mint a mozgásos játék, sportjáték, játékos, csapattárs, ellenfél, kapitány, bíró, támadó, védő, támadás, védekezés, pálya, középpálya vonal, kapu, kosár, labda, ütő, labda átadások, labdapasszolások, - lövés formái, labdavezetés, sportjátékok alapjainak elsajátítása: labdarúgás, kosárlabda, röplabda, kézilabda, tenisz, mozgáskészség fejlesztő játékok.</p>

6. ábra: Az Állami Oktatási Programból vett labdakészség fejlesztésre irányuló cél, teljesítményi- és tartalmi sztenderdek (www. statpedu.sk, alapján saját szerkesztés)

2 Empirikus rész

2.1 A munka célja

A munkánk célja bemutatni, hogy milyen labdakészség szinttel rendelkeznek a Komárnó-i két alapiskola első éves tanulói.

2.2 Feltételezések

- Feltételezzük, hogy a felmért tanulók átlagban az egykezes labdagurításnál érnek el legjobb eredményt.
- Feltételezzük, hogy a labdakészség összpont értékénél legalább 60%-a a tanulóknak eléri a középértéket.
- Feltételezzük, hogy a felmért tanulók 50%-a eléri a pont érték felét a labdavezetésnél.

2.3 Módszerek

- Belföldi és külföldi szakirodalmi áttekintés.
- Bemért USA teszt egy részének felmérése, mely a labdakészség felmérő tesztsorozat Test of Gross Motor Development (TGMD-2), konkrét mozgásrészek megfigyelésen alapuló felmérés. A mérés az EFOP-5.2.2-17: Gross Motor Development of First Graders at Elementary Schools in 3 Countries, pályázat része.
- Álló labda elütése n=81
- Labdavezetés egy helyben n=81
- Labda elkapása n=81
- Labda elrúgása n=81
- Egykezes felső dobás n=81
- Egykezes gurítás n=81

- Az eredmények feldolgozása, diagramok készítése Microsoft Excel program segítségével.

2.4 A kutatás menete

A kutatásunk elvégzéséhez két alapiskolát választottunk a Jókai Mór Magyar Tannyelvű Alapiskolát, és az Eötvös Utcai Magyar Tannyelvű Alapiskolát. Bemutatjuk a két alapiskolát: az Eötvös Utcai Magyar Tannyelvű Alapiskola intézmény igazgatója: Ing. Majer Péter. Intézményük munkájában meghatározó jelentősége van a hagyományos erkölcsi értékrendnek. Iskolájuk jó hírnevét, és a szülőkkel való együttműködést, erősítik hagyományteremtő rendezvények, a tantárgyversenyeken elért kiváló eredmények, amelyekben hangsúlyozottan helyet kap az iskola kiváló felszereltsége a legmodernebb digitális eszközök. Az iskolában eltöltött idő a gyermekek számára tartalmas, ugyanakkor érdekes és élményszerű legyen. A legkisebbeket a nagy hagyománnyal rendelkező 0. osztályba várjuk, ahol sok-sok türelemmel, fejlesztő tornával biztosítjuk sikeres iskolakezdésüket. Az iskola tartalmaz: jó színvonalú, aktívan kihasznált nyelvi labort, napközit, fejlesztő tornát, hagyományörzést, néptáncot és széleskörű sportolási lehetőséget. Az iskola egyben a Selye János Egyetem gyakorló iskolája is.

A másik tanintézmény a Jókai Mór Magyar Tannyelvű Alapiskola, mely intézmény igazgatója: Mgr. Mátyás Katalin. A Jókai Mór Alapiskola városunk gazdag múltú oktatási intézményei közé tartozik. 1955 szeptemberében nyitotta meg kapuit a II. lakótelepen, hosszú éveken Béke Utcai Alapiskolaként ismerték. Az iskola eredetileg egy részből tevődött volna össze, de mivel ott éltek szlovákok és magyarok, így kétrésztű lett. A diákok létszáma egyre jobban növekedett. Ezért kétműszakos tanítás kellett bevezetniük, és ez az 1962/63-as tanév kezdetéig tartott. Ekkor adták át a szlovák anyanyelvű diákok számára a Szabadság utcai új iskolát, így önállósult mindkét intézmény. A pedagógusok létszáma arányaiban megfelel az diákok számával. A tanáraik folyamatosan bekapcsolódnak a hosszabb – rövidebb időtartamú hazai iskolai, megyei, és országos szintű illetve külföldi továbbképzésekbe. Szívesen adnak otthont sportversenyeknek, vagy más típusú rendezvényeknek. Igény az aktív nyelvtudás napjainkban, ezért az iskolában már alsó tagozatban elkezdnek foglalkozni az idegen nyelvvel. Az iskola a 2004/05-ös tanévtől a komáromi Selye János Egyetem gyakorló iskolája lett. Az egyetemi hallgatók szorgalmasan

látogatják a tanórákat. Az 50. jubileumi tanévben az iskola felvette Jókai Mór nevét. Névadónk tiszteletére emléktáblát állítottak.

A kutatásunkat először is az iskola igazgatóival való kapcsolat felvétellel kezdtük. Mind a ketten nagyon szívélyesen fogadtak Bennünket és készségesek voltak irányunkban. Ezt követte a kedves szülők bejegyzésének a megszervezése. Minden szülő számára küldtünk bejegyző nyilatkozatot, melyet aláírásával visszaigazolt, hogy hozzá járul a felméréshez. Ezt volt egy kicsit nehezebb megszerezni, de ebben kivették részüket a tanító nénik is. Nekik köszönhetjük, hogy egy hónap leforgása alatt meg voltak a bejegyző nyilatkozatok. A két iskolában a 110 tanulóból végül 81 tanulónál végezhetünk felmérést, mivel csak az Ő szülei adták a hozzájárulást a felméréshez. Ezt követően szerveztük meg a kutatást a két intézményben. Mindkét helyen, szerdán délelőtt végeztük el a felmérést.

2.5 A felmérés tesztjeinek leírása

A felméréseknél minden egyes állomásnál bemutattuk a feladatot, majd ezt követően a tanulók végezték el a gyakorlatot kétszer. Az egyes felmérési teszteknel 3 és 5 feladatot is megfigyeltünk. Segítségemre voltak csoport társaim, akik között elosztottuk a feladatokat. Minden egyes mérésnél a megfigyelt elemet értékeltük és az adatlapra lejegyeztük. A tanulók megkapták a saját kódolt adatlapjukat, majd erre kerültek fel az értékelések. Az egyes feladatokat az alábbiakban ismertetjük.

1. Álló labda elütése

Eszköz: 10 cm átmérőjű könnyű labda, műanyag baseballütő, labdaállvány

Instrukciók: Helyezd a labdát az állványra a gyermek derékmagasságában! Mondd a gyermeknek, hogy erősen üsse el a labdát! Ismételd meg vele a feladatot!

1. táblázat: Pontozási kritériumok - álló labda elütése

	Teszt 1	Teszt2	Össz.
1. A preferált (domináns) kéz a másik felett markolja az ütőt.			
2. A test nem preferált oldala néz a labda felé,a lábak párhuzamosak.			
3. A csípő és a váll elfordul lendítéskor.			
4. A testsúly az elől lévő lábra helyeződik ütéskor.			
5. Az ütő hozzáér a labdához.			
	Feladat össz.:		

2. Labdavezetés egy helyben

Eszköz: kosárlabda és sima, kemény borítású talaj

Instrukciók: Mondd a gyermeknek, hogy egy helyben (ellépés nélkül), egy kézzel végezzenek labdavezetést négyszer! Első leütéstől számolj! Ismételd meg vele a feladatot!

2. táblázat: Pontozási kritériumok - labdavezetés egy helyben

	Teszt 1	Teszt 2	Össz.
1. Egy kézzel, kb.derékmagasságban érinti a labdát.			
2. Ujjhegyekkel (ujjbegyekkel) érinti a labdát (nem üti tenyérrel.)			
3. A labda a gyermek előtt vagy a preferált oldalon a láb mellett, kívül érinti a talajt.			
4. A labda kontrollálásának fenntartása egy helyben (ellépés nélkül), 4 egymást követő,folyamatos pattogtatás alatt.			
	Feladat össz.:		

3. Labda elkapása

Eszköz: 10 cm átmérőjű műanyag labda, kb. 5 m nyílt terület, ragasztószalag

Instrukciók: Jelölj ki két vonalat 5 m távolságra ragasztószalaggal! A gyermek az egyik pontra álljon, te (a dobó) a másikra! Dobd a labdát alulról, kis ívben a gyermek mellkasa felé! Mondd a gyermeknek, hogy két kézzel kapja el a labdát! Csak az a dobás számít, ami a gyermek válla és dereka közé érkezik. Ismételd meg vele a feladatot!

3. táblázat: Pontozási kritériumok- labda elkapása

	Teszt 1	Teszt 2	Össz.
1. Van felkészülési szakasz, ahol a kezek a test előtt vannak és a könyökök hajlítottak.			
2. A karok kinyúlnak , amikor az érkező labdát megérintik.			
3. Csak a kezekkel kapja el a labdát.			
	Feladt össz.:		

4. Labda elrűgása

Eszköz: 20-25 cm átmérőjű focilabda, babzsák, kb. 10 m nyílt terület, ragasztószalag

Instrukciók: Jelölj ki egy-egy vonalat ragasztószalaggal 10 m, illetve 5 m távolságra a faltól! Helyezd a falhoz közelebbi vonalra a babzsákokat és arra a labdát! Mondd a gyermeknek, hogy álljon a távolabbi vonalra, fusson neki, és rűgja erősen a labdát a fal felé! Ismételd meg vele a feladatot!

4. táblázat: Pontozási kritériumok - labda elrűgása

	Teszt 1	Teszt 2	Össz.
1. Gyors, folyamatos közeledés a labdához.			
2. Egy megnyújtott lépés vagy ugrás közvetlenül a labda érintése előtt.			
3. Rűgáskor a támasztó (nem rűgő) láb a labda mellé vagy kissé mögé helyezve.			
4. Labda elrűgása a preferált láb rűsztjével vagy spiccel (lábujjakkal).			
	Feladat össz.:		

5. Egykezes felső dobás

Eszköz: teniszlabda, kb. 7 m nyílt terület, ragasztószalag

Instrukciók: Jelölj ki egy vonalat ragasztószalaggal kb. 7 m távolságra a faltól! A gyermek a fal felé nézzen és a vonal mögött álljon! Mondd a gyermeknek, hogy dobja egy kézzel a labdát erősen a fal felé! Ismételd meg vele a feladatot!

5. táblázat: Pontozási kritériumok - egykezes felső dobás

	Teszt 1	Teszt 2	Össz.
1. A dobó mozdulat lefelé irányuló karmozgással kezdődik.			
2. A csípő és a vállak arra fordulnak, amerre a nem dobó testfél néz (a fal felé).			
3. Súlypont áthelyezése a dobó karral ellentétes lábbal történő kilépéssel.			
4. Karjával végigviszi a dobó mozdulatot - a labda elengedése után - átlósan a test előtt, a nem preferált testfél felé.			
	Feladat össz.:		

6. Egykezes gurítás

Eszköz: teniszlabda, kb. 10 m nyílt terület, 2 bója, ragasztószalag

Instrukciók: Helyezd el a 2 bóját a fal mellett, egymástól kb.120 cm (4 láb) távolságban! Jelölj ki egy vonalat ragasztószalaggal 7 m távolságra a faltól! Mondd a gyermeknek, hogy

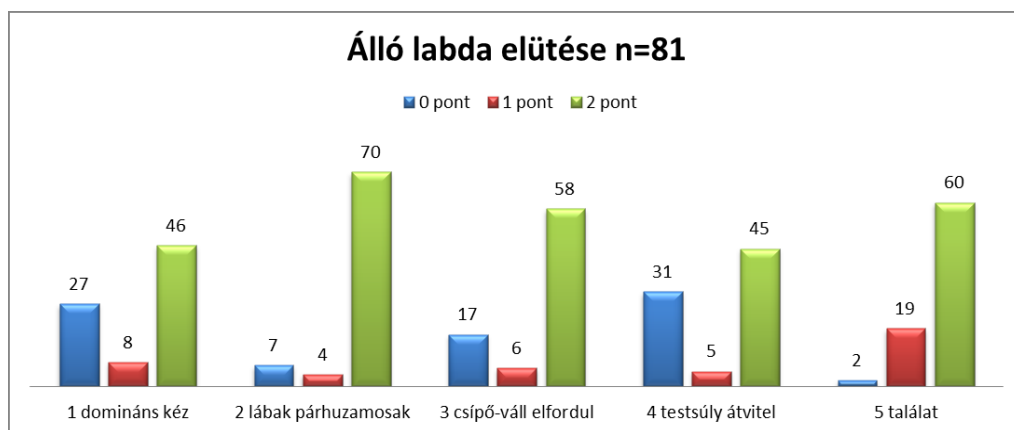
egy kézzel gurítsa el erősen a labdát a vonaltól a fal felé, hogy az átmenjen a két bója között! Ismételd meg vele a feladatot!

6. táblázat: Pontozási kritériumok- egykezes gurítás

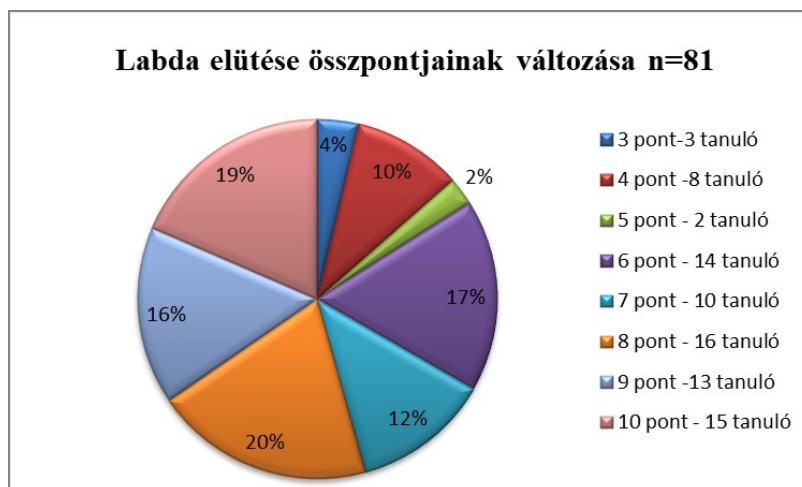
	Teszt 1	Teszt 2	Össz.
1. A preferált kar lefelé és hátra lendül a törzs mögé, a mellkas a bóják felé néz.			
2. A preferált karral ellentétes lábbal előre lép a bóják felé.			
3. A térdék behajlanak, hogy a test lejjebb kerüljön.			
4. A labdát a talaj közelében engedi el, így az nem pattan 10 cm-nél magasabbra.			
	Feladat össz.:		

2.6 Eredmények

A kutatásban összesen $n=81$ tanulót mértünk fel, akik közül $n=31$ (38,2%) fiú és $n=50$ (61,8%) lány volt. A kutatásunk során a lányokat és a fiúkat együttesen értékeltük, mivel ennél a korosztálynál a testnevelésben a két nem között még nincs nagy különbség. Az első tesztnél az álló labda elütését mértük fel. Amint az ábrán látható (7. ábra) a két pontos értékeket legjobban $n=70$ (86,4%) főnél a lábak párhuzamos elhelyezkedésénél mértük. A testsúlyátvitel esetében 38,2%-a ($n=31$) a tanulóknak 0 pontot ért el. Ebből kifolyólag a tanulóknál leginkább a labda elütés során a testsúly áthelyezésre kell fektetni nagyobb hangsúlyt. Erre rávezető gimnasztikai gyakorlatokat lehet beiktatni terpeszállásban térdhajlításokkal testsúlyáthelyezéseket a sport és testnevelés óra keretén belül.

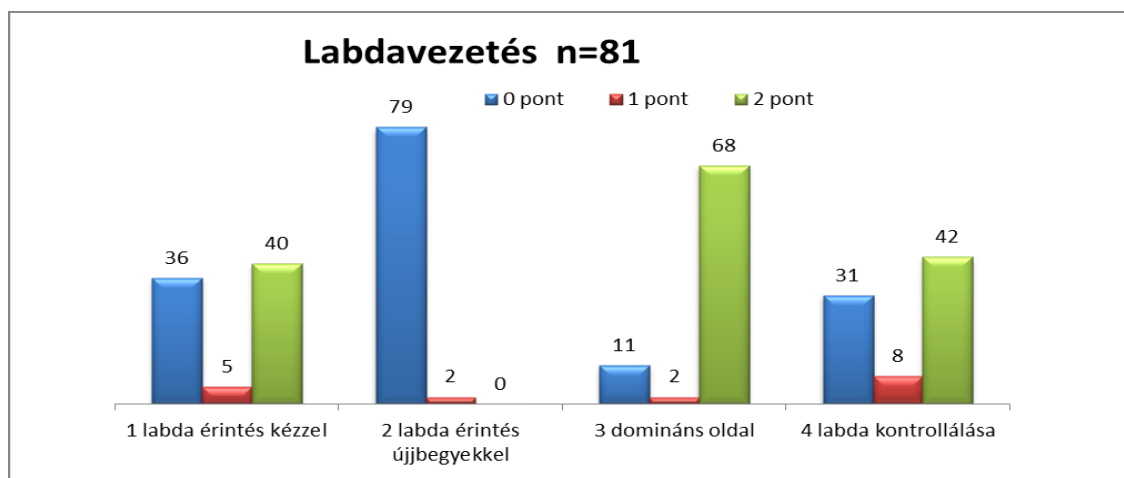


7. ábra: Álló labda elütésének eredményei (saját szerkesztés)



8. ábra: A labda elütés összpontjainak változása (n=81) (saját szerkesztés)

A teszt során a labda elütés felmérésnél a tanulók maximum 10 pontot érthettek el, 5 pont felett 68 tanuló ért el eredményt, ami a tanulók 74%-át teszi ki (8. ábra). A második tesztnél a labdavezetést mértük fel. Amint az ábrán látható (8. ábra) a két pontos értékeket legjobban n=68 (84%) főnél a domináns oldalnál mértük. Azt jelenti, hogy a tanulók tisztában vannak a domináns kezük használatával. Pozitív értéket kaptunk a felmért tanulók 97,5%-a (n=79) helyesen vezette a labdát, tehát nem az ujjbegyeiket használták, hanem csuklóból vezették a labdát helyes technikát alkalmazva (9. ábra).



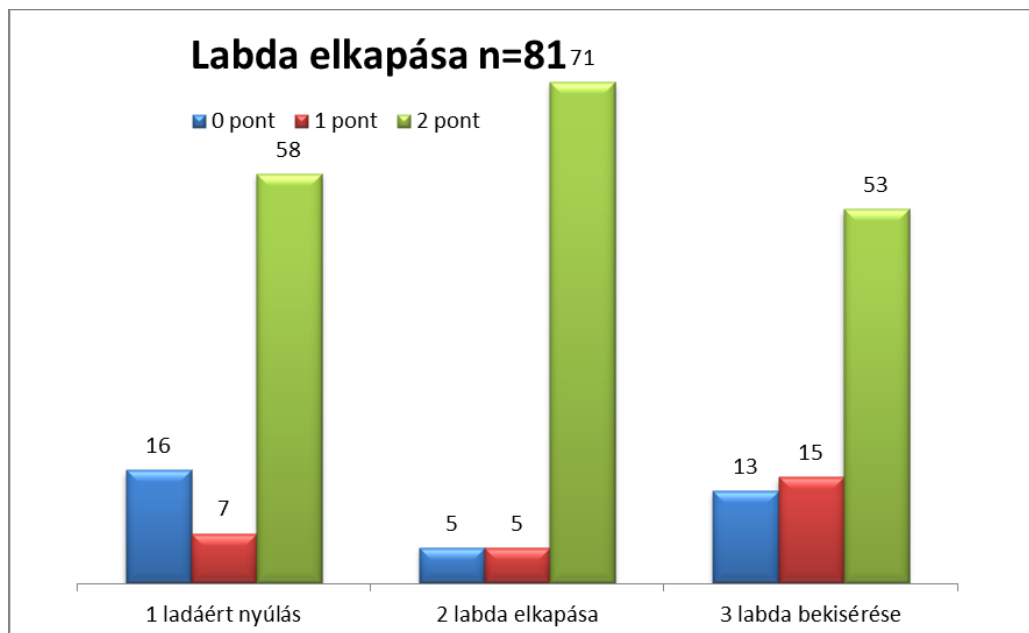
9. ábra: Labdavezetés eredményei (n=81) (saját szerkesztés)

A harmadik tesztnél a labda elkapást mértük fel. A 10. ábrán jól kivehető a két pontos értékeket legjobban $n=71$ (87,6%) főnél az érkező labdához való nyúlását mértük. A mérés során a labdaelkapás három fázisát mértük.



10. ábra: A labda elkapás fázisainak egymás utánisága (saját szerkesztés)

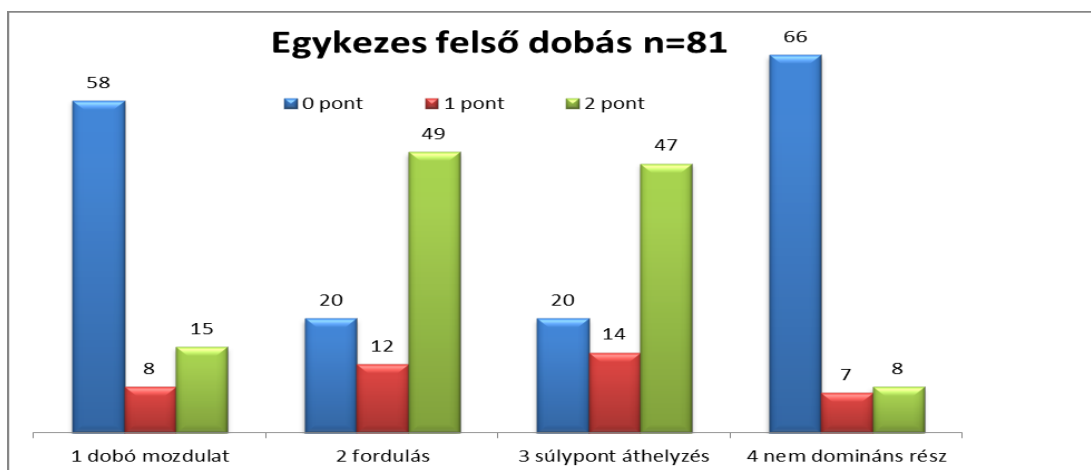
A labda elkapás felmérése során a felmért tanulók átlagban 75%-a két pontos értéket ért el (11. ábra). A felméréseink során a labda készség eredményei közül átlagban ennél a mérésnél érték el legjobb eredményt a tanulók.



11. ábra: Labda elkapásának eredményei ($n=81$) (saját szerkesztés)

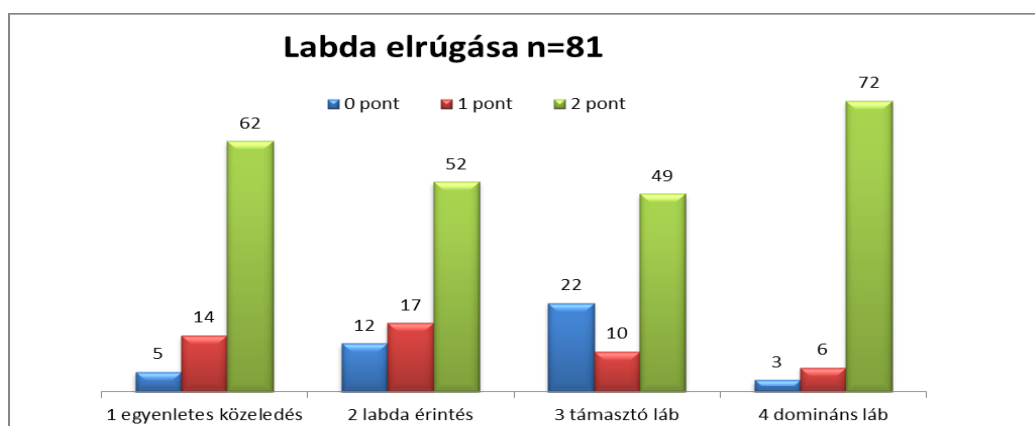
A következő tesztél az egykezes felső dobást mértük meg. A diagramon jól látható (12. ábra) a két pontos értékeket legjobban $n=49$ (60,5%) főnél a csípő és a váll elfordulásánál és a súlypont áthelyezésénél $n=47$ (58%) mértük. Pozitívnak értékelhető, hogy ebben az

esetben is a domináns kéz használata $n=66$ (81%) tanulónál megfelelő volt. A legnegatívabb eredményt a dobó mozdulat kivitelezésénél kaptunk, ami $n=58$ (71,6%) jelent.



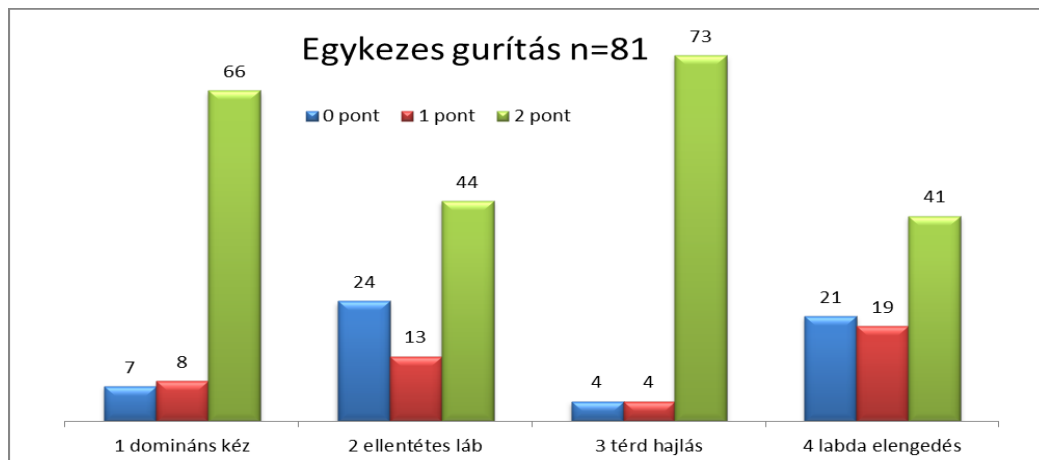
12. ábra: Egykezes felső dobás eredményei ($n=81$) (saját szerkesztés)

Az ötödik tesztnél a labda elrúgását mértük fel. Amint az ábrán látható (13. ábra) két pontos értékeket legjobban $n=72$ (88,8%) főnél a domináns láb elhelyezkedését mértük. Annak ellenére, hogy a lányok létszáma $n=50$, ami 61,7%-ot tesz ki, mégis a labda elrúgása teszt során minden megfigyelési részben 50% felett teljesítettek. A támasztó láb helyes alkalmazása során a felmérésben 60,4% ért el maximális pontot. Az egyenletes megközelítés esetén 76,5%, a labda érintésnél 64,1%, és a domináns láb esetében 88,8% ért el két pontot.

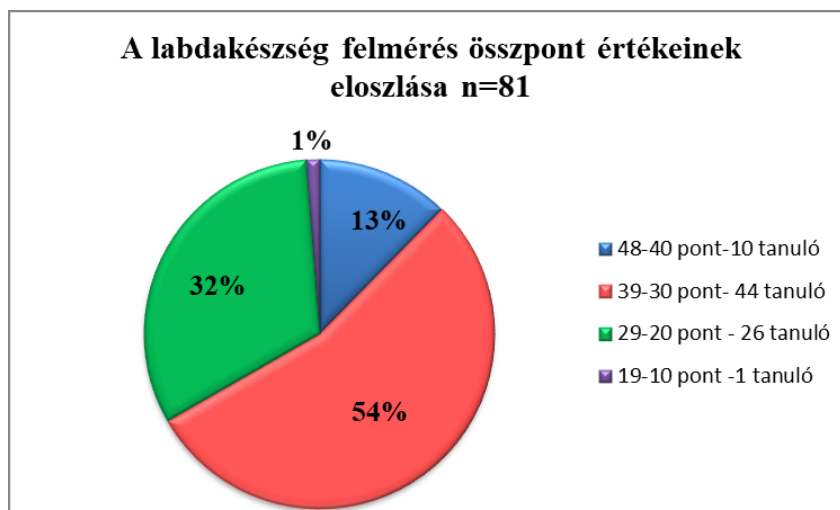


13. ábra: Labda elrúgás eredményei ($n=81$) (saját szerkesztés)

A hatodik tesztnél az egykezes gurítást mértük fel. Amint az ábrán látható (14. ábra) a két pontos értékeket legtöbbször a vizsgálat során $n=73$ (90,1%) tanuló esetében kaptunk a gurításnál a térdhajlítás megfigyelése során. Itt azt figyeltük meg, hogy testsúly úgy kerüljön alacsonyabb helyzetbe a felmért tanulóknál, hogy a térdeiket behajlítsák. Számunkra is meglepő volt, hogy ennél a felmérésnél nem jobb eredményt kaptunk, hisz ez az óvodai testnevelés oktatás egyik fő eleme. A labdagurítás fejlesztésére ajánlani tudnánk a páros labdás gyakorlatokat.



14. ábra: Egykezes labdagurítás eredményei (n=81) (saját szerkesztés)



15. ábra: A labdakészség felmérő tesztek összpont-értékeinek eloszlása (n=81) (saját szerkesztés)

A labdakészség felmérés összesítése során a maximális pontérték melyet a tanulók elérhettek az 48 pont volt. A mi estünkben a tanulók 30-tól 48 pontig 54-en teljesítettek, ami az összlétszám 67%-át teszi ki (15. ábra). Ez is mutatja, hogy több mint 50%-a a tanulóknak jól teljesített az első mérés során, de a többiek esetében a fejlesztésre nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

Kutatási eredmények

A feltételezésekre kapott válaszok a következő képen alakultak:

- Feltételezzük, hogy a felmért tanulók átlagban az egykezes labdagurításnál érnek el legjobb eredményt.

A két pontos értéket a vizsgálat során $n=73$ (90,1%) tanuló esetében kaptunk a gurításnál a térdhajlítás megfigyelésénél. Ennek ellenére átlagban a labdagurítás felmérésénél, ahol négy szempontot mértünk, 3,3%-al rosszabb eredményt kaptunk, mint a labda elrúgási teszténél. Ezért azt mondhatjuk, hogy a feltételezésünk nem igazolódott be. A feltételezésünk abból indult ki, hogy az óvodai testnevelés tanterv része a labdakészségek fejlesztése s ezen belül a labdagurítás.

- Feltételezzük, hogy a labdakészség összpont értékénél legalább 60%-a a tanulóknak eléri a középértéket.

Mivel az összpont szám a labdakészség felmérésénél 48 pont, ezért a 30 pont feletti tanulókat vettük figyelembe, ami a 48 pontnak a 62,5%-át teszi ki. A tanulók közül 54-en (67%) értek el ilyen pontszámot. Tíz tanuló ért el 40-és 48 pont közötti értéket és 44 tanuló 30-39 pont közötti értéket. Elmondhatjuk, hogy a 40-48 pontot elérő tanulók nagyon jól teljesítettek, ami a 13%-át teszi ki a felmért tanulóknál. Egy tanuló teljesített nagyon gyengén, aki 15 pontot ért el, a mi esetünkben Ő egy kislány volt, aki a labdavezetés teszténél 0 pontot, labdagurításnál 4 pontot (8 pontból), labdaelütésből 5 pontot (10 pontból) szerzett. Számára külön feladatokkal kell fejleszteni a labdakészséget.

- Feltételezzük, hogy a felmért tanulók 50%-a eléri a pont érték felét a labdavezetésnél.

A labdavezetés teszténél a labda érintés kézzel megfigyelésnél a mért tanulók 49%-a ($n=40$) két pontot szerzett, míg a domináns oldal használatánál 84%-a ($n=68$) a tanulóknak maximális pontot kapott. Ellenben a labda ellenőrzésénél (ami szemmel történik) 52%-a ($n=42$) a tanulóknak ért el két pontot. Összesen a három mérésnél a tanulók 62%-a

teljesített jól. Ebből kifolyólag a feltételezésünk beigazolódott, mert több mint 50%-a a tanulóknak jól teljesített a teszt során.

Javaslatok

A felmérés során kapott eredmények arra sarkalnak bennünket, hogy az általános iskola első évfolyamában a labdakészség fejlesztése ott legyen a sport és testnevelés órák egyes részeiben (Baráth, 2015; Christian, Klaus, 2002). Itt nagy segítségünkre lehetnek a bemelegítő részben a páros labdás feladatok és labdás gimnasztikai gyakorlatok, mozgásos játékok (Adamčák, Nemeč, 2010; Dobay, 2016) Pl. labdával körzések, labdaemelések karral, lábbal, különböző ügyességi feladatok helyben: labdavezetés, közben leülés, leguggolás, lefekvés, labdás fogó stb.. Főrészen labdavezetés gyakorlása helyben, járásban, futásban, labdás játékok: kidobós, szabadulj a labdától stb.(Dobay, 2007). Befejező részben pedig labdával masszírozni, fit-ball alkalmazása (Jan, 2003), relaxálni, alacsony intenzitású játékok közül: Japán foci, helyben-körben labdavezetés jobb, majd balkézrel, labdatovábbítással. Ezen gyakorlatok a sport és testnevelés órán fejlesztő hatással van a tanulók labdakészségének.

Összegzés

A munkánk fő célja bemutatni, hogy milyen labdakészség szinttel rendelkeznek a Komárnó-i két alapiskola első éves tanulói. Azért választottuk ezt a témát, mivel tudjuk, hogy a gyermekek számára a labda egy olyan kerek sporteszköz, melyet már csecsemőkorban is szeretnek. A felmérést a két magyar tannyelvű alapiskolában végeztük Komáromban (Komárno), az igazgatók beleegyezésével. 2018. október közepén a délelőtti órákban került sor a felmérésre. A legnagyobb nehézséget a szülők beleegyezési nyilatkozatainak megszerzése okozott. Ezt követően a tanulókat felmértük és az eredményeiket feldolgoztuk. A bemért USA Test of Gross Motor Development (TGMD-2) tesztet alkalmaztuk, mivel ezt a tesztet más országokban és földrészeken is alkalmazzák, ezért kíváncsian vártuk az eredményeket. A feltételezéseink során figyelembe vettük az óvodai testnevelés fogalmozások állami oktatási programjának anyagát. Feltételeztük, hogy a felmért tanulók átlagban az egykezes labdagurításnál érnek el legjobb eredményt. Ez a feltételezésünk nem igazolódott be, mivel a tanulók a labda elrúgásánál 3,3%-al jobb eredményt értek el. A második feltételezésünk, hogy a labdakészség összpont értékénél legalább 60%-a a tanulóknak eléri a középértéket. A harmadik feltételezésünk, hogy a felmért tanulók 50%-a eléri a pont érték felét a labdavezetésnél. Az utolsó két feltételezésünk beigazolódott. A második és harmadik feltételezésnél a tanulók 67% és 62%-a teljesített jól. Az ajánlásokban megfogalmaztunk konkrét gyakorlatokat, melyekkel fejleszthetjük a tanulók labdakészségét (Pektor, 2001, 2004, 2006). Ajánlani tudjuk a magyarországi Gaál Sándorné két szakkönyvét (2015, 2017), amely a labdajátékok, sportjátékok megalapozásával foglalkozó feladat és mozgásos játékok feldolgozásával foglalkozik az óvodai és alsó tagozatos gyermekek számára.

Szakirodalom

- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica, 2010. ISBN 978-80-557-0099-1. 72. o.
- BAKONYI, F. – A testi fejlettségi és fizikai képességbeli változások a 7-18 éves iskolai tanulóknál, *Testnevelés és Sporttudomány*, 1984. 1-2.27-36.o.
- BARÁTH, L. *Óvodás- és kisiskoláskorúak testnevelése*. Nyitra, 2015. ISBN 978-80-558-0768-3 12, 25-27, 49-55. o.
- BRODÁN, I. J. – ŠIMONEK, J. *Štruktúra koordináčnych schopností a predikcia všestranného koordináčného výkonu vo vybraných športoch*. Bratislava, 2010. ISBN 978-80-8113-024-3. 6. o.
- DOBAY, B. *Az óvodai testnevelés alapjai – második bővített kiadás*, 2007, ISBN 978-80-89234-25-7, 117-145.o., 215-223o.
- DOBAY, B. *Mozgásos játékok gyűjteménye (óvó- és alsó tagozatos pedagógusok részére)*, Komárom, 2016, ISBN 978-80-8122-192-7, 35-64.o.,2016
- FARMOSI, I. – GAÁL, S. *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*. Budapest – Pécs: Dialóg Campus, 2007. ISBN 978-963-7296-88-8. 11-12. o.
- FARMOSI, I. *Mozgásfejlődés*. Budapest – Pécs: Dialóg Campus, 1999, ISBN 963-9310-06-9. 62-63. o.
- FARMOSI, I. *Mozgásfejlődés*. Budapest – Pécs: Dialóg Campus, 2005, ISBN 963-9310-06-9, 75. o.
- FARMOSI, I. *Mozgásfejlődés*. Budapest-Pécs: Dialóg Campus, 2011. ISBN 978 963 9950 35 1. 19. o.
- GAÁL, S. *Mozgásfejlődés és fejlesztés az óvodában*, 2010. Szarvas ISBN 978-963-08-0198-0
- GAÁL, S. „Gyerek labdajáték” Sportjátékok megalapozása (fejlesztő mozgásprogram a 4-10 éves korosztály számára), Szarvas, 2015, ISBN 978-963-12-1957-9

GAÁL, S. „*Gyerek labdajáték II.*” *Sportjátékok megalapozása óvodában és az alsó tagozatban* (mozgásanyagának feldolgozása és testnevelési játékokban történő alkalmazása, Szarvas, 2017, ISBN 978-963-12-8136-1, 20-41.o.

GYÖRI, P. *Óvodások kondicionális képességének fejlődése kísérleti és kontrol csoportokban*, In. Györi P. (szerk.): *Óvodások szomatikus nevelése*, VEAB. Veszprém, 1988, 108-130o.

CHRISTIAN, K.–KLAUS, R.– *Labdaiskola* Dialóg Campus, Budapest – Pécs 2002. 8-9.o.

ISTVÁNFI, CS. *Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség*. Budapest, 2006. 88-90.o

JAN, E.– *Fitball Könnyedén a feszes, rugalmas testért* GABO Kiadó 2005. 6. o.

KIRÁLY, T. – SZAKÁLY, ZS. *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Győr; 2011. 51. o.

MELICHER, A. – STEFÁN, I. – DOBAY, B. *Az iskolai testnevelés elmélete és módszertana*. Komárno, 2010. ISBN 978-80-8122-009-8. 138-144. o.

PEKTOR, G.– (NAGY) *Labdáskönyv* Flaccus Kiadó Budapest 2004, 2006. 14-16.o.

PEKTOR, G. – *Labdára fel!* Flaccus Kiadó Budapest 2001,2003. 6-7.o.

Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie pre materské školy

[http://www.statpedu.sk/files/articles/nove_dokumenty/statny-vzdelavaci-](http://www.statpedu.sk/files/articles/nove_dokumenty/statny-vzdelavaci-program/svp_materske_skoly_2016-17780_27322_1-10a0_6jul2016.pdf)

[program/svp_materske_skoly_2016-17780_27322_1-10a0_6jul2016.pdf](http://www.statpedu.sk/files/articles/nove_dokumenty/statny-vzdelavaci-program/svp_materske_skoly_2016-17780_27322_1-10a0_6jul2016.pdf) [online letöltés 2019.03.01. 16:30]

<https://www.citatum.hu/szo/labda> [online letöltés 2019.03.02. 13:40]

Melléklet



1. kép: Labdaelütés teszt



2. kép: Labda elkapás teszt



3. kép: labdavezetés