

Bajzik Éva (Fontanus Tudományos Módszertani Kutató és Oktatási Központ):
Koordinációs képességfejlesztés 11–16 éves korosztályban – Balance² mozgásterápiás edzésmódszerrel.

Kulcsszavak: koordinációs képességek, szignifikáns eredmények, orvosilag alátámasztott módszer

Vizsgált csoport: short track gyorskorcsolya-versenyzők – 11–16 éves korosztály. Alapvizsgálatok: stabilometriai mérések, Balance²-felmérés. Kiindulás: a vizsgálat csoport tagjai minimum egy éve gyorskorcsolya-versenyzők. Ennek megfelelő edzésprogramban vesznek részt, amely tartalmaz jeges edzést, erősítést, gyorsasági edzésprogramot. Felmérés előtt a hajlékonyság deficitjét gondoltuk alap kiindulópontnak. A felmérés során az derült ki, hogy a koordinációs képességek generalizáltan fejleszthetők. A csúcsnövekedés előtt álló gyerekek oldalirányú stabilitása még kielégítő volt, a csúcsnövekedés közben és után viszont nagyfokú instabilitást mutattak mindannyian. Módszer: heti két alkalom kiegészítő mozgásként Balance² mozgásterápiás edzésen vettek részt. Eredmények: mindegyik gyereknél szignifikáns javulás észlelhető már tíz alkalom torna után a statikus és dinamikus egyensúlyban, az elülső és hátsó izomláncok összmunkájában, a törzsstabilitásban. Jelentősen javult a gyerekek testtartása – súlyvonal vizsgálattal. További vizsgálat iránya: Balance² mozgásterápiás edzés bevezetése 11–14 éves korosztály számára tanévenként tíz alkalommal.