

**BESZÁMOLÓ**

2014 nyarától a PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézete testnevelő tanár továbbképzést indít. A mindennapos testnevelés alternatív lehetőségein belül az oktatás részét képezi a Képességfejlesztő Zenés Gimnasztika elnevezésű tantárgy, melynek az oktatását jómagam fogom ellátni. A kurzus célja, hogy a meglévő gimnasztikai alapismeretekre építve, megismertesse a résztvevőket a zenés testedzés előnyeivel, bemutassa a különböző programfajtákban rejlő lehetőségeket a motoros képességek fejlesztésében. A zenés gimnasztika lehetőséget nyújt a megszokott mozgásformák változatos formában történő alkalmazására, bővítve ezzel a mindennapos testnevelésben alkalmazott eszközök tárházát. A későbbi magas minőségű és hatékony oktatás biztosítására lehetőségem nyílt arra, hogy a Fitness Company szervezésében megvalósuló Gymstick Muscle Instructor képzésben résztvegyek.

Az oktatás a Fitness Company képzési központjában került lebonyolításra Budapesten a III. kerületben a Szentendrei úton található Csillagvár Bevásárló Központ emeletén található Team Fitnessben 2014. március 21-22-én kétnapos képzés keretében.

Az oktatás mindkét napon 9.00-kor kezdődött, és 16.00-ig tartott.

2014. március 21.-én személygépkocsival érkeztem meg Budapestre. A 8.30-tól volt gyülekező a Team Fitness előcsarnokában. 9.00 óráig rövid tájékoztatót tartott Pati Nagy Attila, aki a Fitness Company tulajdonosa és egyben a Gymstick Muscle Instructor képzés vezető oktatója. Szerződéskötésre és az elmaradt tandíjak befizetésére is ekkor került sor.

Ezután átvonultunk egy, az oktatásra elkülönített külön terembe.

A pénteki nap a Gymstick eszköz bemutatásával kezdődött. A finnországi fejlesztésű sporteszköz és edzés koncepció a funkcionális tréning egyik alternatívájának számít. A világ számos országában Finnországban, Svájcban, Németországban, Norvégiában, Svédországban, Hollandiában, Dél-Koreában, Brazíliában, Peruban, az USA-ban, Kanadában, Ausztráliában és Új-Zélandon ismerik és alkalmazzák. A Gymstick edzésprogramok egyidejűleg alkalmasak erőfejlesztésre, tónusfokozásra, az egyensúly és koordináció fejlesztésére, a törzs stabilizáló izmainak erősítésére, állóképesség fejlesztésre rendkívül változatos, szórakoztató és kreatív módon.

A napot az óravezető egy Gymstick Master Class óra vezetésével kezdte, ahol ízelítőt kaptunk abból, hogyan épül fel egy óra, és megtapasztalhattuk azt is milyen ezzel az eszközzel dolgozni.

Ezután a Gymstick Basic alapozó képzés keretében megismerkedtünk az eszköz helyes és biztonságos használatával és kezelésével, valamint elsajátítottuk a Gymstick eszköz alkalmazásának alapjait. A test különböző izomcsoportjainak erősítésére irányuló számos alapgyakorlatot és azok variációit tanultunk meg különböző kiinduló helyzetekből végrehajtva. Nagy hangsúlyt fektettek a képzés során a helyes mozgástechnikai kivitelezés elsajátítására. Délben fél órás ebédidőt követően, a bemutatkozásra került sor. Ezután különböző edzésprofilokon keresztül megismerkedtünk a Gymstick hihetetlenül gazdag alkalmazási lehetőségeivel. A Basic modul szerves része volt az óravezetési rutin kialakítása és iskolázása, ahol a délután folyamán, különböző gyakorlatokat kiscsoportos bontásban egyénileg önállóan kellett megtanulni és oktatni a csoport számára.

A nap végére egy hatalmas gyakorlatrepertoárral és konkrét edzésvezetési módszertannal rendelkezünk, amely alkalmas arra, hogy önállóan is alkalmazni tudjuk az eszközt és a további ráépülő kurzus során könnyedén sajátíthassuk el a speciális mozgásanyagokat. Az első napot 16.00 órakor zártuk.

Az éjszakát a képzési központ szomszédságában, az Attila Panzióban töltöttem.

A második napon, szombaton a Gymstick Muscle Instructor képzésre került sor, ahol a finnországi fejlesztésű, speciális folyamatos óravezetési profilok alkalmazását sajátíthattuk el. Megismerkedtünk a speciálisan Gymstick erősítő jellegű órákhoz összeállított és összevágott zenei anyaggal. A délelőtti folyamán a speciális botos bemelegítéssel ismerkedtünk meg, majd feladatként mindenkinek össze kellett állítani egy, a bemelegítésben alkalmazható gyakorlatsort, melyet aztán zenére be is kellett mutatni. A gyakorlatok bemutatása és vezetése után az oktató értékelte a gyakorlatokat és átbeszéltük az esetlegesen előforduló hibákat. A déli pihenő után újra kiscsoportos bontásban dolgoztunk. A zenei blokkokra épülő úgynevezett triók alkalmazásával ismerkedtünk. Egyénileg kellett mindenkinek különböző triókat elsajátítani, majd folyamatos óravezetési technikával és a zene alkalmazása mellett a saját csoportja számára betanítani. Ezeket ismét átbeszéltük és az oktató kijavította a szerkezelésben, az intenzitás megválasztásában vagy az óravezetésben esetlegesen előforduló hibákat.

A napot végén egy teljes óra levezetése következett, ahol az oktató által kiosztott feladatra kellett felkészülni, majd teljesíteni a folyamatos óravezetés közben. Ezután újra az értékelés következett. A képzés végén az órához kapcsolódó nyújtási technikákkal ismerkedtünk meg.

Szombaton 16.00-kor volt vége az oktatásnak. Ezután kapta meg mindenki személyre szólóan a képzés elvégzését igazoló oklevelet.

Rendkívül hasznosnak találtam a tanfolyam elvégzését. Sikerült elsajátítanom a Gymstick sporteszköz használatában rejlő lehetőségeket, így a 2014/2015-ben induló továbbképzésben már hatékonyan fogom tudni használni és oktatni az eszköz kínáta alternatív felhasználási lehetőségeket a mindennapos testnevelés tükrében.



