

3. Gyorskorcsolya tehetséggondozó program

Tehetségterület: testi-kinesztetikus

A programot irányítják: Telegdi Attila gyorskorcsolya edző, iskolánkban óraadó testnevelő tanár, főállásban a Testnevelési Egyetemen testnevelést és módszertani órákat tart, Belovai József nyugalmazott testnevelő tanár, gyorskorcsolya edző valamint Novákné Berényi Katalin alsó tagozatos testnevelés műveltségterülettel és több, mint 15 év tehetségsegítésben gyakorlattal rendelkező tanító

Beválogatás bemutatása:

A leendő első osztályos gyerekek kiválasztása megtörténik áprilisban a fizikai felmérések keretében. A tanév elején pedig sor kerül a tanulók sportágakba sorolása. A gyorskorcsolya tehetséggondozó programba való kiválasztás alapja: fizikai fejlettség, korcsolyázáshoz szükséges speciális feladatok teljesítése pl.: ugróerő, gyorsaság, mozgáskoordináció. A korcsolyázó csoportba azok kerülhetnek első osztályban, aki alapszinten már tudnak korcsolyázni: állni, felállni, elindulni, lefékezni, szlalom-pályán előre-hátra haladni. Szeptemberben a belépő elsősöket osztályszinten viszi a testnevelő a jégre a sávos testnevelés órában. A korcsolyaedző több ízben is megfigyeli (3-4 alkalom) a gyerekek képességeit, technikai felkészültségét, jégbiztonságát. Októbertől már kialakul a képesség szerinti csoportbeosztás. A korcsolyázókkal ekkortól már a JSE szakedzője foglalkozik. A jégen ügyesen mozgók a testnevelők és a korcsolyás szakedzők korcsolyaszakköri foglalkozásra, illetve a JSE edzéseire irányítják.

A későbbiekben igazolt versenyzőként lehetőséget biztosítunk JSE munkájába való bekapcsolódásra.

Gondozás bemutatása:

Gyorskorcsolyaoktatásunk célja:

A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése. Motorikus képességek fejlesztése, mozgástanulás, játék. A versenysport bázisunk növelése, az utánpótlás korosztály nevelése. Hobbitevékenységtől az élethosszon tartó sportolás lehetőségének kialakítása.

A gyorskorcsolya tehetséggondozó programban heti 2 órás tanmenet alapján dolgoznak a kollégák. Alapvető cél: A sportágspecifikus mozgások, alapvető koordinatív képességek fejlesztése: pl. Térérzékelés, távolság és sebesség becslése. A szárazföldi erőnléti gyakorlatok után a jégen végzett mozgásformák: pl. Lépegetés csúszással 2 lábon előre/ hátra, csúszásból elesés és felállás. Futás a jégen vége kicsúszással. Haladás előre csúszással, futás a jégen vége guggolás menetben. Térdhajlítással leguggolás közben a korcsolya megérintése, majd felállás, folyamatos végrehajtással. Haladás előre, közben tárgyak megkerülése szlalom korcsolyázással. Haladás közben testfordulatok, egylábon csúszás előre. Hokikanyar mindkét irányba.

A programban személyre szabottan, az egyéni képességeket is figyelembe véve fejlesztjük a diákokat, játékos feladatokon keresztül ismerkedhetnek meg a korcsolyázás technikájával. A JSE korcsolya szakosztály versenyzői heti 5 alkalommal vesznek részt az edzéseken, amelyek 2-3 órák, itt már elsősleges cél a gazdagítás, gyorskorcsolya képességeket fejlesztő, teljesítményre ösztönző módszerek átadása. Nyári edzőtáborokon is részt vesznek sportolóink, amelyek Mátrafüreden, Tiszafüreden és Jászberényben kerülnek megrendezésre. Biciklis edzésekkel, erősítő, valamint imitációs gyakorlatokkal készülnek fel nyáron a téli verseny időszakra. Augusztustól hétfévi összetartásokon vesznek részt Budapesten, ahol az utánpótlás keret munkájába kapcsolódnak be gyerekeink. Négy tanulónk az utánpótlás programba is bekerült, ami azt jelenti, hogy a nemzetközi versenyeken válogatott színekben képviselik hazánkat.

Tehetséggondozó programunkat sportiskolai kerettanterv is segíti, hiszen a sportspecifikus elméleti (sporterkölcsstan, tanulásmódszertan, sportpszichológia, sportetika, olimpiismeret, testnevelés-elmélet, edzéselmélet, sporttörténet) és gyakorlati tárgyak (önismeret/dramajáték, sportágválasztó) népszerűek a szülők és diákok számára, hiszen kitartásra, egészséges versenyszellemre nevelnek, segítik a helyes tanulási stílus kiválasztását, valamint felkészítik gimnazistáinkat a közép-és emelt szintű testnevelés érettségire.

A tehetséggondozó program megvalósításához megfelelő szakemberekkel rendelkezünk. 2 kollégánk a terület elismert szakembere, részt vesz a MOKSZ kiemelt edzői programjában, további egy kollégánk korcsolyaedzői képesítéssel rendelkezik.

Hatásvizsgálat bemutatása:

Kitűzött céljaink elérést gyorskorcsolyában tehetséges diákjaink diákolimpiákon, hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei is igazolják. A több éve folyó program eredménye, hogy a gyerekek

megtanulják a helyes technikát, és a legügyesebbek bekerülnek a JSE korcsolya szakosztályába, illetve válogatott keret tagjai közé.

Ifjúsági Nemzetközi Diákolimpián, Junior Országos Bajnokságon, Magyar Bajnokság és olimpiai tesztversenyeken és nemzetközi kupaversenyeken (Danubia, Adria, Mikulás, Csizmadia) érnek el diákjaink dobogós helyezéseket. Eredményeik alapján bekerülhetnek a Héraklész Bajnokprogramba, illetve az olimpiai keretbe.

A gyorskorcsolya tehetségük kibontakoztatása mellett, a sport fejleszti személyiségüket illetve idegen nyelvi képességeik is fejlődnek a nemzetközi versenyeken való kommunikáció által.

A 2023-as év legrangosabb versenyeredményei:

Diákolimpia Sátoraljaújhely 2023. 03.03-05. (hosszú táv, rövid táv, váltó, vegyes váltó)

Koczka Sára (3-1-1-1-4)

Molnár Kata (1-2-1-1-1)

György Fanni (2-3-2-2-3)

Juhász Becse Kálmán (2-4-1-1-1)

György Mira (2-1-1-1-1)

Kispál Norbert Pál (1-6-1-1-1)

Boros Bence (3-4-2-2-4)

Gazsi Noémi (1-2—1-1)

Jász Kupa Jászberény 2023.01.20-22.

Hodos Bianka: - 333m 2. hely, 111m 2. hely, 222m 2. hely, összetett 2. hely

Zelenák Laura: - 111m 3. hely, összetett 3. hely

Kecskés Zoé: - 333m 3. hely, 222m 3. hely, összetett 4. hely

Földi Dávid:500m 1. hely, 222m 1. hely, 333m 1. hely, összetett 1. hely

Balogh Péter Zsolt:500m 2. hely, 222m 2. hely, összetett 3. hely

Boros Bence:777m 2. hely, 333m 3. hely, 222m 2. hely, összetett 2. hely

Gazsi Noémi:1000m 2. hely, 500m 2. hely, 777m 2. hely, összetett 2. hely

Szabó Jázmin:1000m 3. hely, összetett 4. hely

Váltó: Szabó Jázmin, Gazsi Noémi, Taczman Mira:1. hely

Stez Cup Szlovákia 2023.09.01 – 02. Résztvevők száma: 155 fő

Legeredményesebbek:

1. György Fanni, György Mira, Gazsi Noémi, Gonda Gergő

2. Taczman Mira, Boros Bence

3. Hodos Bianka, Smetena Maja, Földi Dávid, Marinka-Tóth Anna, Szabó Jázmin

Olympic Hopes Budapest 2023.09.29 – 10.01. Résztvevők száma: 170 fő

Legeredményesebbek (hosszú táv, rövid táv, közép táv)

Gazsi Noémi 1.hely (1.1.1.)

Szűcs Janka 1.hely (2.1.1.)

Gonda Gergő 1.hely (3.1.3.)

Csibra Gergő 2.hely (2.5.1.)

Marinka-Tóth Anna 3.hely (4.3.3.)

Alpok Adria Kupa Zágráb 2023.10.13 - 15. Résztvevők száma: 160 fő

Legeredményesebbek:

Koczka Sára 1.hely

György Fanni 2.hely

Hodos Bianka 3.hely

Tótor Nagy Máté 1.hely

Csibra Gergő 1.hely

Juhász Becse 2.hely

György Mira 2.hely

Gonda Gergő 1.hely

Szabó Jázmin 3. hely

30. Csizmadia Kupa Budapest 2023.10.27. - 10.29. Részvevők száma: 211fő

Legeredményesebbek:

Koczka Sára: 1. hely, váltó 9.hely

Csibra Gergő: 2. hely

György Mira: 1. hely, váltó 3. hely

Marinka-Tóth Anna: 3. hely, váltó 4. hely

Gazsi Noémi: 3. hely, váltó 4. hely (egy korcsoporttal feljebb indult)

I. Divíziós verseny 2023. 11. 11. Miskolc Részvevők száma: 68fő

Legeredményesebbek (hosszú táv, rövid táv, közép táv):

György Mira 3-3-3 helyezés

Szmetena Maja 2-1-2 helyezés

Földi Krisztián 3-3-2 helyezés

Koczka Sára 1-1-2 helyezés

György Fanni 1-5-1 helyezés

Ali Emili 2-2-1 helyezés

Váltó:

György Mira, Szűcs Janka 1.helyezés

Szabó Janka, Földi Dávid 1.helyezés

A Heraklesz programban jelenleg 5 tanulónk vesz részt: Schönborn Melinda, Dobrán Réka, Gazsi Noémi, Szabó Jázmin, Gonda Gergő (és a tavaly érettségizett Dobrán Flóra).