

A gyakorlati edzésvezetés: oktatási stílusok és az ismeretnyújtás

Írta: Dr. Dörgő Sándor

Cikksorozatunk előző négy írásában a küzdősportoktatás különböző életkorokra vonatkozó legfőbb ismérveit taglaltuk, illetve a program- és edzésvezetés menetét elemeztük ki. A sorozatunk következő cikkei a gyakorlati edzésvezetésre fognak fókuszálni, annak is a pedagógiai aspektusaira. Ezen cikkeink egy fő kérdésre próbálnak választ adni: milyen oktatási eszközöket kell alkalmaznia a küzdősport oktatóknak a gyakorlati foglalkozások során a lehető leghatékonyabb oktatás érdekében? A kérdés összetettségéből adódóan nyilvánvaló, hogy nehezen lehet minden apró részletet felsorolni néhány oldalnyi terjedelemben. Azonban a jelen és a következő cikkünkkel megpróbálunk a hatékony oktatás leglényegesebb elemeire rávilágítani.

Mielőtt belekezdenénk a hatékony oktatás praktikáinak elemzésébe, érdemes a küzdősportoktatási szemléletből megvizsgálni. A küzdősportoknak, sokféleségükből eredően különböző céljaik lehetnek, így technikai, fizikális, mentális, filozófiai, stb. célok. Az azonban közös a legtöbb stílusban, hogy a küzdelemre, a harcra, az ellenfél legyőzésére hivatottak felkészíteni a tanítványt. Ilyen szempontból az oktatóknak a tanítványt a legkülönbözőbb ellenfelekre, szituációkra, küzdelemhelyzetekre kell megtanítani. A tanítványnak az elsajátított alapokból a saját értelmezése és meglátása szerint kell alkalmazkodnia a kialakult helyzethez, így szükségszerűen rendelkeznie kell egy megfelelő döntéshozatali képességgel. Egy tanítványban csakis úgy fejlődhet a döntéshozatali képesség, ha az oktató az edzések alkalmával tudatosan döntéshozatalra kényszeríti őt. Ez azt jelenti, hogy a tanítványnak meg kell tapasztalnia a nyílt szituációs gyakorlatok sokféleségét, amikor is egy kialakult helyzetben az ő tudásának, az ő felkészültségének, az ő fizikális képességeinek megfelelő technikát alkalmazhatja.

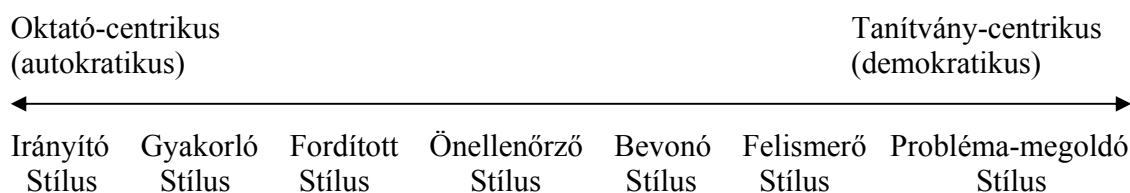
Azonban a legtöbb küzdősport oktató sajnos ezt figyelmen kívül hagyja! A tradicionális küzdősport oktatási szemlélet ugyanis az autokratikus oktatási formát preferálja. Eszerint, az edzések során a tanítvány szinte minden egyes mozdulata az oktató által diktált. Erre a legkiválóbb példa az alaptechnikák oktatása a küzdősport edzéseken, amikor is az oktató által előre meghatározott technikai kombinációt, az oktató által meghatározott formában, sőt, az oktató vezényszavai által diktált ütemben kell végrehajtani. Ezt sok oktató sajnos a küzdőtechnikai elemek oktatása illetve gyakorlása, tehát a küzdelemre felkészítés során is alkalmazza, és így semmilyen teret nem hagy a tanítványnak a saját küzdőszemléletének illetve technikai képességeinek kibontakoztatására. Összességében tehát az oktató célja az, hogy a tanítvány megállja a helyét egy küzdelemben, ahol a legkülönbözőbb szituációk fordulhatnak elő és változhatnak a másodperc töredéke alatt. Ugyanakkor eme nyílt küzdelemre való felkészítés során az autokratikus módszert alkalmazó oktató csupa kötött gyakorlatot, úgynevezett zárt szituációs rendszereket alkalmaz. Következésképpen, bár a tanítvány a nyílt küzdelemben a saját döntéshozatali képességeire szorul, ám az erre való felkészítés során soha nem hozhat döntéseket saját maga, hiszen az oktató diktálja a gyakorlatok minden egyes részletét. Ez a küzdősportok autokratikus szemléletű oktatásának legnagyobb ellentmondása!

Értelemszerű tehát, hogy az a tanítvány, aki csakis az autokratikus oktatási szemléletet alkalmazó oktatótól tanul, nem lesz kellően felkészítve a küzdelemre. Bár kialakulhatnak a küzdelemhez szükséges megfelelő technikai, fizikális, mentális, stb. képességei, ezeket nem fogja tudni hatékonyan érvényre juttatni, hiszen soha nem tanult meg önállóan gondolkodni, illetve döntéseket hozni. Rendkívüli fontosságú tehát az, hogy a küzdősportot oktatók értsék az oktatási formák közti különbségeket. Az adott oktatóknak tudnia kell, hogy melyek az előnyei illetve hát-

rányai az autokratikus illetve a demokratikus oktatási formáknak, és ezek alapján kell alkalmaznia a kettő kombinációját. (Báthori (1994) deduktív avagy direkt, illetve induktív avagy indirekt oktatásirányítási módszereknek nevezi ugyanezen fogalmakat).

Természetesen a tradicionális küzdősport edzéseknél valamilyen szinten sajátjuk az autokratikus vezetési stílus, és a kötött oktatás kiváló lehet az egyes elemek (pl. alaptechnikák, formagyakorlatok, stb.) tanításánál. Azonban az oktatóknak el kell gondolkodniuk azon, hogy mely elemeket tanít autokratikus stílusban, és melyek azok a részek, ahol egy demokratikusabb oktatási stílus alkalmazásával több mozgásteret biztosíthat a tanítványnak a döntéshozatalról. Az oktatóknak fel kell ismerniük, hogy egy bizonyos szinten már a tanítvány fejlődését hátráltathatja, ha csakis kötött formájú gyakorlatokat végezhet az autokratikus stílusban vezetett foglalkozások során. A változó szituációkra csakis úgy lehet felkészíteni a tanítványt, ha az rendszeresen meg tapasztalhatja a változó szituációkat.

A megfelelő vezetési stílus kiválasztása érdekében érdemes többféle oktatási formát ismerni. A különböző oktatási formák valójában tanítási stratégiákat jelentenek, amelyek közül a tanítványok legmegfelelőbb fejlődése érdekében választ az oktató. Mosston (1994) egy tucatnyi oktatási stílust gyűjtött és rendezett össze úgy, hogy azok az autokrata vezetői stílus (amelyet ő oktató-centrikus vezetési stílusnak nevezett el), és a legdemokratikusabb, az úgynevezett tanítvány-centrikus stílus között jelentettek átmenetet. Ezt a halmazt "Spektrumnak" nevezte el, melynek egyszerűsített formáját az 1-es ábra illusztrálja.



1-es ábra: A "Spektrum" (Egyszerűsített ábra).

Ezen tanítási stílusok részletes bemutatásával a jövőben még foglalkozni kívánunk. Röviden azonban annyit érdemes megemlíteni, hogy az irányító stílus során (mely a tradicionális küzdősport oktatásban leggyakrabban megnyilvánul), az oktató diktál és határozza meg a foglalkozás minden egyes részletét. Ahogy a tanítvány-centrikus stílusok irányába haladunk, úgy kap mind több teret a tanítvány, hozhat nagyobb részben döntéseket, és válik a tanulás az oktatótól függetlenné. A "Spektrum" végén a probléma-megoldó típusú oktatási stílusok állnak, amikor is az oktató egy adott problémát (helyzetet, feladatot) tár a tanítvány elé, aki szabadon, képességeinek megfelelően választja ki a leghelyesebbnek vélt megoldást vagy megoldásokat. Bár ez a típusú oktatási módszer kerülőútnak tűnhet és bizonyos mértékig lassíthatja a tanulási folyamat ütemét, azonban a tanítványokat sokkal nagyobb mértékben kényszeríti gondolkodásra illetve elősegíti mozgásos tapasztalatszerzésüket (Báthori, 1994).

A „Spektrumon” jobbra haladva az oktatási stílusokon keresztül fokozatosan kap több és több lehetőséget a tanítvány a döntéshozatalra. Mindenképpen lényeges azonban az, hogy az oktatóknak nem csupán teret kell biztosítani a döntéshozatalra, hanem meg kell tanítani a tanítványt a saját döntései kiértékelésére is. Ez úgy érhető el, hogy az oktató és tanítvány közösen értékeli ki a megoldás(ok) helyességét és hatékonyságát a feladatokat követően. Mivel a tanítványban így kialakul egy önértékelő mechanizmus, képes lesz a későbbiekben a különböző hely-

zetekben jó döntéseket hozni, illetve felismerni a kevésbé jó döntéseket, és ezáltal tanulni a saját hibáiból.

Az ismeretnyújtás: magyarázat és szemléltetés

A küzdősport oktató egyik fő tevékenysége a foglalkozások során az ismeretnyújtás, azaz az új információ átadása a tanítványoknak. Az ismeretnyújtás történhet verbális módszerrel (magyarázat) vagy vizuális módszerrel (szemléltetés), illetve a kettő kombinációjával. Mindkét módszernek természetesen vannak előnyei és hátrányai, ezért az oktatónak tudatosan kell kiválasztania a legmegfelelőbbet. A magyarázat alkalmas lehet egy új tanulandó elem vagy technika leírására, céljának ismertetésére, alkalmazásának értelmezésére, taktikai tanácsokra, stb. Az új mozdulatokat, technikákat, vagy elemeket a tanítvány úgy tudja leghatékonyabban elsajátítani, ha érti azok célját, végrehajtásuk menetét. Csak a technika tényleges végrehajtásaival vagy próbálgatásaival nem feltétlenül fogja a tanítvány meg is tanulni a mozdulatot. A hatékony tanítás során az oktató rávezeti a tanítványt a technika megértésére, végrehajtásának helyességére. Erre a célra alkalmazható hatékonyan a magyarázat. Az oktató a helyesen alkalmazott magyarázattal kiemeli a technika végrehajtásának legfontosabb elemeit, direkt módon ezen kritikus pontokra irányítja a tanítvány figyelmét. Így a tanítvány nem csupán véletlenszerűen fogja tudni az adott elemet bemutatni, de annak lényegét értve, tudatosan képes lesz mozdulatait koordinálni.

A magyarázat alkalmazásakor az oktatónak érdemes jó néhány fontos részletre figyelmet szentelnie. Az egyik legfontosabb kritérium az, hogy a magyarázatnak rövidnek, tömörnek, de ugyanakkor érthetőnek kell lennie. Az oktatónak világosan, a tanítványok életkorának, felkészültségének, értelmi képességeinek, és szaknyelvi ismereteinek megfelelő szinten kell a verbális információt átadnia. Például, teljesen felesleges egy ütés vagy rúgástechnika mechanikai jellemzőiről kiselőadást tartani a kisiskolás korú gyermekek számára, magyarázatként a helyes végrehajtáshoz. Ugyanakkor, pontosan gyermekek esetében a magyarázatok közben lehet kis lépésekben, fokozatosan megismertetni például a szaknyelvet, a már ismert kifejezésekre építve (Báthori, 1994).

A különböző korcsoportokkal foglalkozó edzőknek tisztában kell lenniük azzal is, hogy a tanítványok információs befogadóképessége véges. Ez azt jelenti, hogy a tanítvány (kortól függetlenül) nem feltétlenül képes magába szívni a sokszor helytelenül alkalmazott, túlzottan bőséges információzönt. Ez különösen vigyázatra intő a kezdőkkel foglalkozó oktatók esetében! A teljesen kezdő küzdősportoló ugyanis gyakran nem rendelkezik megfelelő mozgástapasztalattal, az újonnan tanult elemek kezdeti végrehajtásakor számtalan hibát vét, mozdulatai koordinálatlanok, néha esetlenek. Ekkor az edzők hajlamosak minden egyes részletet kijavítani, túlzottan részletekbe menő magyarázatokat adni. Testneveléseméleti ajánlások szerint (Mohnsen, 1997), egy új mozgásformát tanuló egyén a végrehajtás során maximum három főbb pontra képes koncentrálni egyidőben, bármilyen mozgásról is legyen szó. Ezért az olyan oktatói magyarázat, amely során az adott mozdulat vagy mozgássor tíz vagy akár húsz elemét is kihangsúlyozza az oktató, csakis összekuszálja a tanítvány figyelmét és koncentrációját. A megfontolt oktató maximum három, a három legfontosabb elemét emeli ki az adott technikának, és amint a tanítvány azt kellőképpen elsajátította vagy korrigálta, úgy lehet továbblépni az újabb részletkérdések kihangsúlyozása felé.

Az ismeretnyújtás másik fajtája a szemléltetés, amikor is az oktató valamilyen vizuális formában mutatja be az adott elemet a tanítványoknak. A szemléltetés legfőbb előnye az, hogy valós képet ad a feladat formájáról, kiterjedéséről, tempójáról (Báthori, 1994). A szemléltetés történhet az oktató vagy esetleg egy tanítvány általi bemutatással, ezt közvetlen szemléltetésnek

nevezzük (Báthori, 1994). A bemutatás szükség szerint lehet gyors vagy lassú lefolyású, bár bizonyos technikákat (pl. esések, ugrótechnikák) nem lehet a bemutatás során lelassítani, ez esetben érdemes más módszer használatát megfontolni. Fontos hogy a szemléltetés, történjen az oktató vagy egy tanítvány részéről, minden esetben pontos, helyes kivitelezéssel történjen, a hibás, felületes, vagy lezser kivitelezést ugyanis könnyen átvehetik a tanítványok. Erre különösen akkor kell figyelni, ha egy tanítvánnyal mutatattja be az oktató a technikát, akinek a végrehajtása még csiszolatlan. Ugyanakkor nagyszerűen ki lehet használni ezt az alkalmat az általános hibák szemléltetésére (vigyázva arra, hogy ne hogy szégyenbe hozzuk a szemléltetésre vállalkozó tanítványt a csoport előtt).

A szemléltetés lehet teljes vagy rész szemléltetés is. Általában érdemes először a teljes, összefüggő végrehajtást szemléltetni, hogy a tanítványok teljes képet kaphassanak az adott feladatról. Ezután bonthatja szét az oktató a feladatot a megfelelő részelemekre, illetve szemléltetheti az egyes fázisokat. Lényeges továbbá, hogy a szemléltetést végző egyén minden egyes tanítvány számára tisztán látható legyen. Ehhez vagy az oktátónak kell megfelelően helyezkednie, vagy a tanítványokat kell ideiglenesen átcsoportosítania egy másik alakzatba a megfelelő vizuális kontaktus elérése érdekében. Ezenkívül érdemes odafigyelni arra is, hogy a szemléltetés a legmegfelelőbb szögől történjen, tehát a technikától függően szemben, oldalt vagy éppen háttal álljon a szemléltető személy a tanítványoknak. Ha az oktató maga szemlélteti a technikát, ügyelnie kell arra, hogy a mozdulattal egyidőben (hacsak nem lassított a mozdulat) lehetőleg ne beszéljen. Legkülönösebben akkor ne beszéljen, ha a tanítványoknak hátat fordítva mutatja be a technikát. Sokkal célravezetőbb ez esetben a magyarázat-szemléltetés kombinációt úgy alkalmazni, hogy egy tanítvány mutatja be a feladatot, mialatt az oktató magyarázatot biztosít. Ha csakis az oktató képes a feladatot bemutatni, úgy érdemes külön-külön magyarázni és szemléltetni, az oktató meglátása szerinti sorrendben.

A szemléltetés másik formája a közvetett szemléltetés (Báthori, 1994), amikor az oktató különböző eszközöket használ fel a technika ismertetése, megjelenítése érdekében. Ilyen eszközök lehetnek a különböző rajzok, képek, filmek, melyek a magyarázattal (verbális információ átadással) nagyon jól kombinálhatóak. A magyarázat és a szemléltetés (legyen az közvetlen vagy közvetett) főként az újonnan tanulandó anyag, az új ismeret átadásakor alkalmazható. Miután a tanítványok már ismernek egy technikai elemet és azt megfelelő módon végre is tudják hajtani, szükségtelen az újbóli magyarázat, vagy akár a szemléltetés. Ekkor már alkalmazhat az oktató verbális utasításokat, vagy sematikus szemléltetéseket az anyag további gyakoroltatása érdekében. A magyarázat és a szemléltetés akkor válik ismét szükségessé, ha újabb technikát, vagy esetleg valamilyen magasabb szintű kivitelezést tanít az oktató.

A hibajavítás

Miután az ismeretnyújtás megtörtént az oktató részéről, megfelelő időt és lehetőséget kell biztosítani a tanítványoknak a gyakorlásra, és eközben a teljesítményüket folyamatosan ellenőrizni, avagy kiértékelni szükséges. A teljesítmény kiértékelés elengedhetetlen része a tanulási folyamatnak, hiszen így információ csatolható vissza a tanítványhoz. A visszajelzéssel (visszacsatolással) válik lehetségessé a tanítvány hibáinak korrigálása. Ha a tanítvány helytelenül hajt végre egy elemet, és úgy gyakorolja hosszú időn keresztül, a helytelen forma fog rögzülni benne. A helytelenül végrehajtott elemek ugyanis csakis a hibajavításon keresztül fognak kijavulni. Nativitás azt hinni, hogy a sok gyakorlás által a tanítvány egyszer csak ráérez a helyes technikára és a hibák maguktól kijavulnak. A hibákat csak tudatos hibajavítással lehet korrigálni, és csakis a helyes technikát szabad sulykolni a rögzítés érdekében, mert később már nehezebb a helytelen

végrehajtást módosítani. Ezért elengedhetetlen része az oktatási-tanulási folyamatnak a lehető legkorábbi hibajavítás.

A hibajavítás első és talán leglényegesebb fázisa a hiba kiértékelése, ezen belül a hibaforrás felismerése. Báthori (1994) szerint a mozgáshibák általánosságban a nem megfelelő szintű koordinációs vagy kondicionális képességekre, a pontatlan mozgáselképzelésre, a hiányos feladatmegértésre, vagy a korábbi helytelen beidegződésekre vezethetők vissza. Gyakori, hogy a tanítványok az új feladatokat kezdetben görcsösen és esetlenül próbálják kivitelezni, melynek oka lehet az önbizalomhiány, fáradtság, a koncentráció hiánya, túlzott akarás, stb. Az oktatónak minden esetben a hiba fő okára kell koncentrálnia, amely felismerésével a helytelen végrehajtás gyorsabban és hatékonyabban javítható. Miután az oktató megállapította a hiba forrását, a visszajelzés segítségével lépéseket tehet a korrekciók elvégzésére.

A végrehajtás hatékonyságának lehetnek nyilvánvaló, a tanítvány által is azonnal fogható jelei, így például sikertelen kísérlet az ellenfél eldobására, vagy a kijelölt cél el nem találása a megjelölt ütés/rúgás technikával. Más esetekben azonban, a tanítvány nem tudhatja azonnal hogy a végrehajtás sikeres volt-e. Erre lehet példa az alapttechnikák végrehajtása, amikor is a tanítvány nem láthatja önmagát kívülről (hacsak nem tükörrel szemben hajtja végre a mozgást) és még nem alakultak ki benne a megfelelő kinesztetikus vagy belső visszajelző érzések. Az oktató általi visszajelzésnek mindkét esetben nagy jelentősége van. Az első esetben, annak ellenére hogy a tanítvány azonnali és nyilvánvaló jelét látja végrehajtása eredménytelenségének, a sikertelenség okát nem feltétlenül tudja magától felismerni. Kivételt jelent persze az az eset, ha egy már tanult és gyakorolt elemről van szó, amikor is a tanítvány már ismeri a kritériumokat illetve a saját hibáit. Abban az esetben, amikor a tanítvány nem is tudja, hogy a végrehajtás sikeres volt-e, az oktató visszajelzése még inkább indokolt.

Ha tapasztaltabb tanítványok hibakiértékeléséről van szó, akik már megtanulták az adott technika főbb kritériumait, az oktatónak érdemes kissé kivárnia a visszajelzéssel. Mohnsen (1997) szerint ugyanis lehetőséget kell adni a tanítványnak arra, hogy közvetlenül a végrehajtás után a saját kinesztetikus érzései alapján, ő maga formáljon véleményt a mozgásvégrehajtásról, mielőtt még a kívülről érkező visszajelzés azt befolyásolhatná. Ez alapján minimum öt másodpercet érdemes kivárnia az oktatónak a visszajelzés átadásával. Ezzel is elősegíthető a fent említett teória, miszerint az oktató célja megtanítani a tanítványt az önálló gondolkodásra, illetve az önkíértékelésre.

A visszajelzéseknek különböző típusai lehetnek. A leggyakrabban és legkönnyebben alkalmazható az úgynevezett általános visszajelzés, mely lehet pozitív vagy negatív (pl. "Ez az!", vagy "Ez így nem jó!"). Bár ezek a visszajelzések is lehetnek értékesek, (legfőbbképp a pozitív töltetűek, mivel azok egyfajta motivációt biztosíthatnak a tanítványnak), nyilvánvalóan ezek nem tárják fel a tanítvány productiójának részleteit. Így, főleg az általános-negatív visszajelzés (pl. "ez így nem jó") lehet kevésbé értékes, mivel ez nem elemzi a sikertelen végrehajtás okát, és emellett motivációromboló is lehet. Ezért ajánlott a specifikus visszajelzés használata, (mely szinten lehet pozitív vagy negatív), amellyel a tanítvány konkrét információt szerez a végrehajtás részleteiről. Az effajta negatív visszajelzés kevésbé "kiábrándító" a tanítvány számára, és jobban konkrétumokhoz tudja kötni a végrehajtást (pl. "Jobban nyújtsd ki a karod az ütés során!"). A korábban sokszor rontott részletek javulását "díjazhatja" az oktató a specifikus pozitív töltetű visszajelzéssel, mely egyformán informatív és motiváló erejű (pl. "Mostmár szépen kinyújtod a karod az ütés során!").

Lényeges, hogy a visszajelzés ugyanolyan információ átadás, mint amilyen a technika ismertetése során alkalmazott közlés, tehát az információ mennyiségét az oktatónak itt is tudato-

san limitálnia kell! A fent említettek alapján, a maximum három kritikus pont kiemelése a hibajavításra is érvényes! Bár sokszor nehéz az oktatónak tudatosan elnézni bizonyos hibák felett, a tanítvány hatékony tanulása érdekében azonban türelmesen ki kell várni, hogy először a korábban kijavított alaphibák korrigálódjanak, és csak azután érdemes továbblépni az újabb (és apróbb) hibák javítására. Itt érdemes megemlíteni azt, hogy oktatási tapasztalatok szerint a leglényegesebb hibák kijavításával több más apróbb hiba is korrigálódik, mivel azok sokszor ugyanazon okokra vezethetők vissza. Ezért is lényeges a magyarázat során a leglényegesebb pontokat kiemelni, illetve a hibák esetében azokat fontossági sorrendjükben javítani.

A hatékony edzésvezetési praktikák közé tartozik az is, hogy a megfelelő hibajavítás érdekében az oktató nem állhat egyhelyben a foglalkozás során, hanem állandó mozgásban, különböző szögekből és távolságokról kell alaposan megfigyelnie minden egyes tanítványt. Csak ez a módszer ad lehetőséget arra, hogy a foglalkozáson résztvevő összes tanítvány mozgását korrigálhassa az oktató. Gyakran az edzők leragadnak a terem egy adott pontján és onnan irányítják az egész foglalkozást, potenciálisan figyelmen kívül hagyva azon tanítványokat, akik távolabb állnak vagy éppen takarásban helyezkednek el. Az oktatónak mozognia kell a sorok között, sőt érdemes a terem egy-egy kiemelt pontján elhelyezkedni. Így például ésszerű felállni mondjuk egy tornaszekrény tetejére, ahonnan be lehet látni az egész termet, és így figyelemmel lehet kísérni minden tanítvány teljesítményét.

Összegzés

A tanítványokat eljuttatni a teljesen kezdő szintről a képzett küzdősportoló szintjére nem könnyű feladat. A sikeres tanítás érdekében az oktatónak megannyi részletre kell odafigyelnie, mind az oktatás megtervezése, mind pedig a gyakorlati kivitelezés esetében. Az ésszerűen megválasztott oktatási stílusok, és az edzésvezetés során helyesen alkalmazott ismeretnyújtási és hibajavítási praktikák segíthetnek e nehéz folyamatban. Sok oktató hajlamos ugyanazzal a módszerrel tanítani mellyel egykoron őt is tanították. Ebből is fakad, hogy a küzdősportok szinte minden részlemét még ma is túlnyomó részben autokratikus formában tanítanak, holott a fent említettek alapján ez a tanítási forma kevésbé alkalmas a küzdelemre felkészítésre. Az oktatóknak meg kell ismerkedniük a demokratikusabb oktatási módszerekkel, és lehetőséget kell keresniük azok gyakorlati alkalmazására. Bár lehet, hogy a demokratikus oktatási módszerek alkalmazásával hosszabb időt vesz igénybe a tanulási folyamat, azonban végeredményben az oktató sokkal inkább eléri a célját a sokoldalúan felkészített tanítvány kinevelésével.

Felhasznált irodalom:

1. Báthori Béla (1994). A testnevelés elmélete és módszertana. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem.
2. Mohnsen, B. S. (1997). Teaching middle school physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Mosston, M., and Ashworth, S. (1994). Teaching Physical Education. 4th ed. New York: Macmillan.