

Kiegészítő tananyag:

1. A fitnesswellness létesítmény szolgáltatásai és az általa nyújtott programok:

A szabadidős és rekreációs wellness turizmus középpontjában az egészség megőrzésének és fejlesztésének célja áll, elsősorban vitalizáló, lazító, kényeztető, sport/fitness, beauty és közösségfejlesztő eszközök és programok segítségével.

Ezeknek a szolgáltatásoknak az igénybevételére lehetőség van wellness-, gyógy-, termál- és élményfürdőkben, a wellness szállodák különböző típusaiban és az olyan szabadidő központokban, mint a szépség-, sport/fitness- és wellnesscentrumok.

A wellness-kúrák alapja az úszás, illetve a vízhez kapcsolódó tevékenységek, kezelések (vízi aerobic, vízi fitness, víz alatti masszázst stb.), a számtalan szauna, a hidro- és hőterápiák, a különféle masszázstok, valamint a jóga egyes fajtái is.

A wellness-kúrákhoz leggyakrabban hozzátartozik egy, vagy több sportlehetőség is. Mivel a wellness alapja az egészségmegőrzés és bizonyos esetekben a gyógyítás, ezért szervesen kapcsolódik hozzá az egészséges táplálkozás is!

Wellnessben alkalmazott mozgásformák:

- Az *aerobic* népszerű a wellness programok körében. Számos formája, stílusa van, különböző mozgásanyaggal, intenzitással és zenei stílussal.
- Az *aquafitness* az idősebb korosztály, valamint a túlsúlyos emberek számára kitűnő wellness program, hiszen nem terheli meg az ízületeket olyan mértékben, mint a különböző fitness és aerob mozgásváltozatok szárazföldi változata. Speciális eszközöket használ: vízi öv, vízi súlyzók, „vízi nudli”.
- *Pilates*, vagy *Jóga* foglalkozások, amik az idősebb korosztály számára is alkalmas az aktív kikapcsolódásra.

Wellness szolgáltatások:

- Medencék: úszómedence, pezsgőfürdő, élményfürdő.
- Szaunák: finn szauna, infra szauna, bioszauna, hang, fény, aromaterápiás szaunák.
- Gőzkabin, tepidárium, sókamra.
- Pihenő szoba.
- Masszázsok.
- Speciális természetgyógyászati kezelések.
- Szabadtéri sport szolgáltatások
- táplálkozás, életmód tanácsadás
- büfé/vitaminbár

2. A tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései:

Saját sportág sportágspecifikus periodizációs modelljének ismertetése.

1. Az elmúlt időszak értékelése:

- mennyire sikerült a kitűzött célt megvalósítani az eredményesség szempontjából;
- versenyrendszer, bajnokság rövid értékelése, (ha volt ilyen)
- milyen volt az edzslátogatás;
- tárgyi feltételek;
- dologi kiadások, pénzügyi helyzet;
- szakmai munka értékelése

2. Az új év célkitűzései:

- az eredmények megjelölése;
- az edzőmunka hangsúlya;
- személyi kérdések;
- a versenyzők sportszakmai és civil önképzése;
- az edzőmunka ellenőrzése;

3. Az elvégzendő feladatok:

- szervezés, menedzselés, szponzorálás (határidők, felelősök);
- nevelési irányelvek;
- képesség fejlesztése;
- technikai képzés;
- taktikai képzés;
- versenyeztetési stratégia.

4. Dokumentáció:

- versenyzők adatai
 - életkor, versenykor;
 - alapvető testalkati jellegek (változás!);
 - képességek;
 - eredményesség;
 - érdeklődés;
 - erős és gyenge oldal, a változás iránya;
- tárgyi feltétel alakulása.

A tervek típusa:

- sportolóvá érés folyamatára,
- több éves,
- időszakos,
- makrociklus,
- mikrociklus,
- egy edzés.

Egy edzés esetén konkrét terv készítése!

2. A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamata. A mozgásszerkezet jellemzői.

Mozgástanulás

Az ember a mindennapi tevékenységben a személyiségének egészével vesz részt. A lelki jelenségek a személyiség szerves részei, számos esetben a cselekvések szabályozása révén töltik be funkciójukat. A személyiség harmóniájának egyik meghatározó eleme az, hogy képesek legyünk cselekvéseinket a külső követelményeknek és a belső szükségleteknek megfelelően szabályozni. E szabályozás több szinten történik. A tudatos szabályozás figyelem-összpontosítást igényel, ilyenkor gyakran „csak” egy dolgot vagyunk képesek végrehajtani. Általában azonban számos alrendszer tehermentesíti a tudatos szabályozást, mintegy lehetővé téve több feladat együttes végrehajtását.

A cselekvések szabályozásának alrendszerei közé tartoznak a *készségek (mozgáskészségek)*. A készségek nem velünk született tulajdonságok, az egyedfejlődés során tanulás útján alakítjuk ki azokat.

A készségek kialakulásának szakaszai:

- A részműveletek megtanulása, melynek során feltételes reflexeket alakítunk ki.
- A részműveletek egyesítése, ennek során bejáródnak az idegpályák és az egyik mozdulat befejezése automatikusan kiváltja a következő megkezdését.
- A felesleges erő kifejtések kiküszöbölése.
- A vizuális érzékeléssel való ellenőrzés csökkenése, a kinezetikus érzékelés szerepe jelentősen megnövekszik.
- Különböző változatok elsajátítása, a megtanult készség alkalmazása, szükség esetén módosítása a változó körülményeknek megfelelően.

A gyermeki mozgásfejlesztés fő célja az elemi mozgások (*kúszások és mászások, járáások és futások, dobások és elkapások, emelések és hordások, húzások és tolások*) kialakítása és

fejlesztése, majd ezekre alapozva különböző szintű bonyolult mozgáskészségek kialakítása, az egyén mozgáskészletének a gyarapítása.

Az egyén aktív tevékenysége nélkül a személyiség nem fejleszthető. Így minden külső hatás csak abban az esetben lesz hatékony, ha találkozik a gyermek érdeklődésével, mely beindítja az aktív alkalmazkodást.

Mint minden tanulási folyamat, úgy a mozgástanulás is aktív tevékenységet követel.

Az indítékok, motívumok láncolatát, vagyis motivációt feltételez.

Az aktivitás és a motiváció tehát szoros kapcsolatban állnak egymással. A mozgásfejlesztés és tanulás egyik kulcsa a motívumok tanulása.

A tevékenység folyamán a motívumok változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek és újak is kialakulnak. A mozgástanulás során elért siker egyúttal ösztönzést is jelent a további tanulásra, így kialakul a *tanulási motiváció*.

Mozgásminták

Az izmok néhány kivételtől eltekintve nem önállóan, hanem csoportosan működnek, ami egy vagy több ízület mozgásában nyilvánul meg.

Az adott mozgást létrehozó izmok térben és időben összehangolt működését *mozgásmintának* nevezzük.

Az elemi mozgás egy ízület adott irányban végzett mozgását jelenti, a részt vevő izmok térbeli és időbeli bekapcsolódási sorrendje genetikailag meghatározott.

Például a térd hajlításában részt vevő izmok működési sorrendjét nem tudjuk megváltoztatni.

Az összetett mozgás elemi mozgásokból épül fel. A folyamatban részt vevő elemi mozgásminták aktiválódása a mozgástanulás során alakul ki.

Például akaratlagosan nem lehet megváltoztatni a felső végtag ízületeinek elemi mozgásmintáit, azonban az úszástanulás során össze lehet őket kapcsolni úszó karmunkává.

Az elemi és összetett mozgások képezik az egyén mozgáskészletét, mely tanulással fejleszthető.

A mozgástanulás folyamata

A mozgások elsajátítása nem más, mint koordináció „tanulás”.

E folyamat során sajátos szakaszokat különíthetünk el az éppen jellemző koordinációs szint alapján.

A szakaszok időtartama az előzetes mozgástapasztalattól, a rendelkezésre álló motorikus képességek szintjétől, a motivációtól, az értelmi képességektől és az alkalmazott oktatási módszerektől függően, egyéneenként és mozgásfajtánként is különbözőek lehetnek.

A mozgástanulás szakaszai:

- A mozgás durva koordinációjának kialakulása.

Ebben a szakaszban első lépésként a feladat megértése történik, mely az értelmi (kognitív) képességekre támaszkodik, a feladat elfogadása, az érdeklődés kialakulása azonban már az érzelmeket is mozgósítja.

A megértésben és az elfogadásban is fontos szerepe van az ismeretközlés minőségének, mely az oktató pedagógia (elméleti és gyakorlati) felkészültségétől függ.

A kognitív képességek felhasználásával a megértést követően kialakul a mozgás viszonylag pontos képe, mely elsődlegesen vizuális információkra támaszkodik.

A megértést és az elképzelést követi az első próbálkozás a mozgás végrehajtására.

Ilyenkor jellemzően a mozgás „darabos”, olykor sikertelen, a végrehajtás jelentős pszichikai és fizikai energiákat emészt fel.

Jellemző továbbá, hogy az információfelvétel és -feldolgozás hiányos, mert a szabályozásba az érzékszervek nem kapcsolódnak be teljes kapacitásukkal. A látásé a vezető szerep, a többi érzékszerv korlátozottan vesz részt a szabályozási folyamatban.

- A mozgás finom koordinációjának kialakulása.

A folyamatos gyakorlás és hibajavítás eredményeképpen javul a mozgások összerendezettsége. A kinezetikus információk felhasználása javítja a koordinációt. A mozgásokra a folyamatosság, a gazdaságosság és a ritmusosság lesz a jellemző.

- A mozgás finom koordinációjának megszilárdulása, alkalmazása változó körülmények között.

A második és harmadik szakasz közötti különbség tulajdonképpen az alkalmazás szintjén jelentkezik. Az, hogy a mozgások készségszintű birtoklása során a mozgásszabályozás a magasabb kérgi központokból alacsonyabbakba tevődik át, lehetővé teszi, hogy az egyén a változó körülmények közti sikeres végrehajtáshoz szükséges információkat felvegye, azokat feldolgozza és a mozgásvégrehajtást a külső körülményekhez igazítsa.