

Ráduly Réka-Mónika

Sport Poha-Rak, avagy gyors kéz, gyors gondolkodás

Különleges műanyag poharak, amelyek segítségével a hiperaktív Tamáskát, a régóta Lacit cipelő Eszterkét, a mindent és mindenkit elutasító kamasz Norbertet is sikerül életkedvre deríteni. Sőt, sportszerűen energizálni, és ami ennél is fontosabb: rejtett tantervként alkalmazni akár óvodában vagy éppen iskolai keretek között a Speed Stacks feliratú színes poharakat. E kinézetükben egyszerű, de „mélységükben” igencsak nagyszerű poharak támogatására lehetnek azoknak a pedagógusoknak, akik a funkcionális integráció felé törekcszenek.

A Sport Poha-Rak nemzetközi népszerűségnek örvendő sport és készségfejlesztő játék 35 éve alakult ki az Egyesült Államokban egy fizioterapeuta ötletéből, Bob Fox testnevelő tanár továbbfejlesztésével. Ma a világ több mint 42 országának 40 ezer iskolájában és intézményében használják a szellemi és fizikai edzettség fokozására.



A Romániai Magyar Gyógypedagógusok Egyesülete októberben – immár másodjára a *rAkadémia* program kapcsán – továbbképzést szervezett Kolozsváron, a Báthory István Elméleti Líceum tornatermében. A képzést Kovács Gábor testnevelő tanár, a Gordons Sport Kft. magyarországi ügyvezetői igazgatója vezette. Az oktatás elején Kovács Gábor ismertette a program kialakulásának történetét. Magyarországon 2011-ben vezették be, és sportként, valamint az oktatásban jól használható, élményszerű módszerként is népszerű lett. Ahogyan a kolozsvári képzés résztvevői is megtapasztalták, a program korosztálytól, különböző készségek, képességek meglététől függetlenül hatékonyan alkalmazható. Egyénileg és csoportosan is jól működő módszer. Célja a speciális műanyag poharak minél rövidebb idő alatt megadott sorrendbe és rendszerbe rakása.

A digitális világ korában élő gyerekeket egyre nehezebben értjük meg, és – ebből is adódóan – mind nehezebben tudunk érdekes feladatokat adni nekik. Pedagógusi küldetésünk és célunk mégis az, hogy az általunk tanított gyerekekből kreatív és önálló embereket neveljünk.

A Speed Stacks nevű poharakkal, illetve a különböző sorozatokkal való foglalkozások mindkét kéz váltott használatát kéri, ilyen módon az agy féltekéinek folyamatos kapcsolata fejlődik, a középvonala keresztezésével pedig új kapcsolatok alakulnak ki az agysejtek között. Fejlődik a koncentrációs készség, az emlékezet, a szem-kéz koordináció, valamint a jobb és bal agyfélteke aktivizálása, a kétoldalúság kialakítása is befolyásolható. Kiválóan alkalmazható tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek esetében is, hiszen minden olyan terület képzését biztosítja, amelyek elmaradást mutatnak a tanulásban akadályozott gyerekeknél.

Az említettek mellett személyiségfejlesztő programként is felfogható. A gyerekek megtapasztalhatják a gyakorlás által beérett gyümölcs ízét, sőt a beérés folyamatát is érethetik. Amolyan láncreakciónak is nevezhetnénk a poharak által beindított, játékos keretek között történő készségek fejlesztését. Minél gyorsabb és mozgásában kifejtettebb

a technika, annál lendületesebb a kognitív képességek, azaz a megismerő funkciók (figyelem, érzékelés-észlelés, emlékezet, gondolkodási funkciók) fejlődése is. Ahogyan azt mi is átélhettük, a képzés elején egy három gúlából álló piramist is nehéz volt el-



készíteni, de a végére volt, aki már a tízes gúla építésével volt elfoglalva. Különféle variációkat, sorozatokat lehet kirakni a poharakból. Három fajta sorozat van, az egyszerűtől a bonyolultig, továbbá hármas, hatos és tízes gúlákból lehet építeni. Mindezek építése az említett funkciók beindítását és fejlesztését segíti. A hatékony és maradandó tanulás egyik legfontosabb feltétele, hogy minél több érzékszervet vonjunk be az elsajátítási folyamatba. E program és eszközei által, mind az öt érzékszervünk bekapcsolódik, és egy komplex észrevétlen fejlesztés megy végbe.

Azt is megtapasztalhattuk, hogy a pár színes műanyag pohárral való közös játéknak erős csapatépítő hatása van. Ilyen módon nagyszerű lehetőség arra is, hogy gyerekeinkből közösségben gondolkodó, motivált fiatalokat neveljünk. – A képzés közepétől magunk is megtapasztaltuk, hogy az elért eredmények a többre, jobbra ösztönöztek, akár magunkkal, akár párban vagy csapatban versenyeztünk.

A képzést követően a poharakat meg lehetett vásárolni, s azóta is „működésben” vannak. Hol az iskolában Tamáska, Eszter, Norbi vagy társai által, hol pedig saját lakásunk konyhaasztalán, kis családom tagjai által...