

KORREKCIÓS TRÉNING A MAGYAR TÁNCMŰVÉSZETI EGYETEM KLASSZIKUS BALETT SZAKIRÁNYÁNAK ELSŐ ÉVFOLYAMAIBAN

Bogáti Fanni, modern tánctanár, szakvezető,
Burattino Alapítvány Bailart Táncos Szakképzés

Benedek Judit, gyógytornász,
Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ

Szitt Melinda, mesteroktató,
Magyar Táncművészeti Egyetem, Klasszikus Balett Tanszék

Absztrakt

A Magyar Táncművészeti Egyetem művészképzésére újonnan bekerülő klasszikus balett évfolyamok növendékeit tanév kezdetén felméri a Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ. A gyerekek, egy mozgás- és idegrendszeri fejlettséget felmérő vizsgálat után az órarendbe beépítve speciális képességfejlesztő órát kaphatnak. 2020 szeptemberében a 33 felmért gyermeknél leggyakrabban a keresztmozgások és az alsó és felső végtag függetlenítés és összerendezés területén találtak eltérést. Az évfolyamok balettmesterei a felmérés utáni hetedik hónapban fejlődésről számoltak be a vizsgált mintánál a koncentráció, koordináció, egyensúly, figyelem terén, a végtagok elkülönítésében, térérzékelésben. A fejlesztés komplex hatással is bír: ahogy a tanulók koordinációs képessége javul, több sikerélményük lesz, önbizalmuk nő. A Magyar Táncművészeti Egyetemen zajló specifikus fejlesztés hiánypótló és egyedi a professzionális táncművészképző iskolák tekintetében.

Kulcsszavak: klasszikus balett, mozgásfejlesztés, Alapozó Terápia, idegrendszeri éretlenségből adódó mozgásfejlődési zavarok, koordináció, fejlődéstani nagymozgások

1. BEVEZETÉS

Az idegrendszer érettségi szintje kihat a klasszikus balett növendékek koordinációs képességeire, ami a későbbiekben nagyban befolyásolja egy leendő táncművész teljesítményét. A Magyar Táncművészeti Egyetem művészképzésére újonnan bekerülő klasszikus balett évfolyamok növendékeit 2017 óta minden tanév kezdetén, augusztus végén felméri a Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ, amely mozgás- és idegrendszeri éretlenségeket vizsgál, és Alapozó Terápiára¹ épülő,

¹Ez egy speciális magyar terápia, amelyet 1994-ben fejlesztett ki Marton-Dévényi Éva, Szerdahelyi Márton, Tóth Gábor és Keresztesi Katalin (Marton-Dévényi, Szerdahelyi & Keresztesi, 1999).

fejlesztő foglalkozásain az idegrendszeri éretlenségek javítására, fejlesztésére koncentrálnak. Az első évfolyamba felvételt nyert gyerekek, egy idegrendszeri fejlettséget felmérő vizsgálat után az órarendbe beépítve speciális képességfejlesztő órát kaphatnak a Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ alapozó mozgásfejlesztő képesítéssel rendelkező pedagógus szakembereitől. A tehetséges, jó alkati adottságú növendékek esélyt kapnak arra, hogy esetleges idegrendszeri éretlenségeik ne akadályozzák a tanulmányaikat, és ne csorbítsák a tánc iránti elkötelezettségüket.

Az utóbbi harminc évben több magyar és külföldi kutatás is igazolja a pedagógusok által is tapasztalt statisztikát, miszerint évről évre több idegrendszeri éretlenséggel, tanulási problémával küszködő gyermek jár a tanintézményekbe (Hallahan, 1992; Pávai, 2021). Fontos, hogy ezek a gyermekek megfelelő odafigyeléssel és fejlesztéssel egészségesebbek, tudatosabbak és sikeresebbek lehetnek a tánc terén is.

A Magyar Táncművészeti Egyetemen folyó speciális képességfejlesztő óra, más néven *Korrektív tréning* vezetőivel, illetve az évfolyamok balettmestereivel történt konzultációk után az alábbi három hipotézist fogalmaztuk meg:

1. A tréning olyan idegrendszeri érést segítő fejlesztés, amely nemcsak a mozgáskoordinációt segíti, hanem sokkal komplexebb hatásmechanizmussal bír.
2. A fejlesztés pozitívan befolyásolja a gyerekek teljesítményét.
3. A fejlesztés eredményességét a fejlesztő pedagógusok és a balettmesterek közötti folyamatos kommunikáció és együttműködés segíti.

2. AZ IDEGRENSZERI ÉRETLENSÉG OKAI ÉS TÜNETEI

Az idegrendszer központi- és perifériás (környéki) idegrendszerből áll. A központi idegrendszert anatómiailag és funkcionálisan az agyvelő és a gerincvelő alkotja. Az érző, másnéven környéki idegrendszer gerincvelői idegekből, agyidegekből és perifériás dúcokból épül fel. Két részre osztható. A szomatikus idegrendszer biztosítja a tudatos érzékelést, az akaratlagos mozgást és az információk feldolgozását (azaz az integrációt). A vegetatív vagy autonóm idegrendszert az emberi testet is átszövő diffúz ideghálózatok alkotják, melyek beidegzik a zsigereket, az ereket és a belső elválasztású mirigyeket. Két részből áll, melyek működésüket tekintve egymásnak antagonistái. Ezek a szimpatikus idegrendszer és paraszimpatikus idegrendszer. A vegetatív idegrendszer ezen két részének együttes hatása biztosítja a szervezet belső környezetének állandóságát (homeosztázis). A központi idegrendszer része a mozgató rendszer és az érző rendszer. Az idegrendszer legalacsonyabb szintje a gerincvelői szint, mely az idegrendszer és az izomzat közötti összeköttetésekért felel (például adott izomcsoport elernyedése, összehúzódása). A gerincvelői reflexeket felülírhatják az agytörzsben található törzsdúcok, melyek az akaratlan és félig akaratlagos mozgásokat szabályozzák, amelyek gyakorlás során automatizálódnak (kúszás, mászás, járás, biciklizés, zongorázás, autózás). A következő szinten a kisagy a tapintás, hallás, látás bejövő információiból szabályozza az izomtónust, a testtartási reflexeket és az egyensúlyt. A legmagasabb szint az agykéreg, mely szervezi és elemzi az akaratlagos mozgásainkat. Az agy fejlődésében jelentős a 6,5–7,5 éves kor, az iskolaérettség ideje, amikor az agyféltekék közötti kapcsolat megerősödik, valamint a kéréstest nagyszámú kapcsolatot létesít a kisaggyal és az egyensúlyi rendszerrel. Ezelőtt az idegrendszeri érésnek fontos mozzanata a domináns kéz, láb, fül, szem megválasztása

(Blythe, 2002/2015). Ezekből az agyi és idegrendszeri struktúrákból áll össze mozgásaink tudatos és tudattalan háttere, amely érettségéről és megfelelő működéséről a mozgásfejlődés egy-egy állomása szolgáltat információt a külvilágnak.

A mozgásminták folyamatos ismételtetésével csiszolódnak össze a rendszerek, (érező rendszer, mozgásrendszer, idegrendszer). Az érező rendszer a mozgás során folyamatosan információt szolgáltat a testtartásról és a testhelyzetről, a vestibuláris rendszer a többi érzékszervvel való összeköttetéseivel az egyensúly, a testtartás, az összehangolt mozgásokban tölt be nélkülözhetetlen szerepet, valamint létfontosságú a statikus és dinamikus egyensúly kialakulásához, az ehhez tartozó szemmozgásokhoz és a mozgások tervezéséhez. Akinél az egyensúlyi rendszer fejlődése késést mutat, annál késik az összes nagy motoros mozgásforma kifejlődése is (Pyfer & Johnson, 1981). Az irányérzékelés a látáson, az egyensúlyi rendszer működésén, és az agyi dominancia létrejöttén, összehangolt munkáján alapul. A propriocepció a szervezeten belül keletkező ingerek érzékelését jelenti, nyugalmi helyzetben és mozgásban is kialakuló összes testérzékellet, míg a kineztiázia maga a mozgásérzékelés, mely csak az izmok aktív összehúzódásaiból közvetíti az információkat (Blythe, 2002/2015). A táncosoknál, sportolóknál jelentős szereppel bír mindkettő, hiszen ezek biztosítják, hogy vizuális feedback nélkül is tisztában legyünk testtartásunk és testrészeink térbeli helyzetével. Ehhez először a gyermeknek a primitív reflexek állnak rendelkezésére, majd ezeket az egész életen át végigkísítő testtartási reflexek (például fejtartó reflex, összerezzenési, ijedtségi reflex), és maga az akaratlagos szabályozás váltja fel (Blythe, 2002/2015). A mozgásfejlődés elemi mozgásminták kialakulásának sora. A hasalástól kezdve a kúszás-mászáson keresztül, míg eljut a gyermek az ülésig, megtanulja uralni a testtartását, és képes lesz egyensúlyozni. Mindegyik szakasz egy-egy spontán fejlődési fok, mely az idegrendszeri érettségről tesz tanúságot. A mozgás idegrendszeri fejlődése akkor teljed ki, mikor a gyermek megválasztja a domináns testrészeit (kéz, láb, szem, fül). Ha egy gyermek nem tud nyugton maradni, annak egyensúlyi rendszere még fejlesztésre szorul, és így agyának minden mozgás energiaforrásként szolgál (Blythe, 2002/2015). A fejlődési szakaszokon való haladás nem csak az idegrendszer érését segíti, hanem a gerinc és a csípő egészséges fejlődését, a gerincgörcbűletek kialakulását, és az izmok növekedését is (Bajnok, 2021/b). Figyelem, egyensúly, koordináció olyan általános készségek, amelyek kivétel nélkül a későbbi tanulási képességek alapját képezik. Számos tanulási, viselkedési, egészségügyi probléma hátterében az idegrendszer éretlensége húzódik meg.

Az idegrendszer éretlenségére utaló jelek, ha a helyzetváltoztatási – felegyenesedési – helyváltoztatási – dominancia-megválasztási fejlődési mozgássoron való végighaladás elmaradott, vagy a mozgáskoordináció eltérést mutat, és egyes nagy-mozgások nem alakulnak ki (Marton-Dévényi et al., 1994/2020). A megkésített idegrendszeri fejlődés másik megnyilvánulása lehet, ha a gyermeknek bizonyos primitív reflexei nem gátlódnak le a kellő időben, ennek hiányában nem tud kialakulni az ahhoz tartozó tudatos mozgás, vagy felnőttkori reflex (Blythe, 2002/2015). További lehetséges oka lehet, a mai világra oly jellemző vizuális ingerek sokasága. A képzeletnek rendkívüli jelentősége van az agyi fejlődésben: ez által fejlődik a gondolkodásunk, érzelmeink, és a világról alkotott ismeretünk is (Marton-Dévényi, Szerdahelyi, Tóth & Keresztes, 1994/2020). A gyermekeknek az elektronikus lejátászó eszközök

készen nyújtják a képeket, így képzeletükre (mely a táncművészetben rendkívül fontos) nincsen szükségük, valamint olyan tartalmakat (például agressziót) láthat a gyermek, amelyeket nem ért, nem tud feldolgozni, így ő maga is agresszív, szorongó lesz, vagy alvászavar alakulhat ki nála (Marton-Dévényi et al., 1994/2020). A infokommunikációs eszközök túlzott használatából kialakuló mozgáshiány következtében csökken az izomzat fejlődése, nincs alkalma a gyermek szívének és vérkeringésének arra, hogy a későbbi terhelésekre „edződjön”. A mozgáshiány továbbá gerincferdülést, hanyag tartást okozhat, valamint a szem térlátása és egyéb funkciói is romlanak, kihat a beszédfejlődésre is (Marton-Dévényi et al., 1994/2020; Bajnok, 2021/b). A csecsemő fejlődése során szintén törekednünk kell arra, hogy az őt körülvevő ingereket a minimumra csökkentsük, mivel ha hozzászokik a gyermek fejlődő idegrendszere a túl sok ingerhez, később is ezt a mennyiséget fogja igényelni. Kevés lesz neki, ha csak a tanár magyaráz a táblánál, és ezért a hiányzó ingereket pótlandó folyamatosan izegni-mozogni fog, és papírgalacsinokkal dobálja a társait (Bajnok, 2021/b). Esetleges fejlődési eltérés, vagy nem biztosított környezet és mozgásszegény életmód hatására a következő problémák, zavarok alakulhatnak ki: tanulási problémák (részképesség-zavarok, hiperaktivitás, kognitív funkciók zavarai, motórium zavarai [izomtónus, nagymozgások, finommotorika, cselekvéstervezés irányításának zavarai]), komplex tanulási problémák (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia, hipermotilitás), viselkedési zavarok (agresszivitás, szorongás, beilleszkedési zavarok) (Király & Szakály, 2011).

3. A MAGYAR TÁNCMŰVÉSZETI EGYETEM ELSŐS ÉVFOLYAMAINAK KÉPZÉSI SAJÁTOSSÁGAI

Az elsős évfolyamok tagjait az iskola a tanévet megelőző felvételi alapján választja ki, mely kiválasztás során elsősorban a gyermekek adottságait mérik fel. Az órarendjükben minden nap szerepel a klasszikus balett óra, néptánc, kreatív gyermektánc és képességfejlesztés a klasszikus balett kívánalmainak megfelelően. A képességfejlesztés óra célja a rugalmasság kialakítása, erősítés, nyújtás, egyensúlyfejlesztés és koordinációs fejlesztés. Az első évfolyamban alapvető fontosságú, hogy kialakuljon a gyerekek helyes testtartása, az izomzat rugalmassá tétele, a láb kifogatottságához szükséges izomzat kidolgozása, fej-kar-láb alapkoordináció kialakítása és összehangolása, ugráskészség kialakítása és fejlesztése, lábfej előkészítése, és a spicctechnika megalapozása, valamint a klasszikus balett térirányáiban való tájékozódás.

4. AZ IDEGRENDSZERI ÉRETLENSÉG JELEI ÉS KEZELÉSE AZ MTE 10–11 ÉVES NÖVENDEKEINÉL

4.1. A minta jellemzése

A vizsgált mintánk a 2020-as tanévben a klasszikus balett szak első évfolyama. Az akkori elsősök, azaz 10–11 éves, már sikeresen felvételt nyert gyermekek teljes létszámából, ami 36 fő volt, 33 főt mértek fel. A 33 főből 5 fiút és 28 lányt vizsgáltak. A vizsgált populációt jellemzi, hogy mindegyik gyermeknek van mozgáselőzménye (minden gyermek részt vett rendszeres tánc vagy sportfoglalkozáson a felvételt megelőző években), rugalmasságban és egyensúlyban ügyesebbek az átlagnál.

4.2. A vizsgálat eszközei

A vizsgálat bemeneti értékei az év eleji felmérés alapján alakultak ki, hiszen a fejlesztő szakemberek mindig ugyanazok mentén az alapozó mozgássorok mentén vizsgálják a gyerekeket. Ez a komplex felmérés előzi meg a mozgásfejlesztés kezdetét.

A felmérésben vizsgált képességeket az 1. táblázat foglalja össze. Az MTE tanulóinál, csak annyiban tér el a vizsgálat egy átlagos Alapozó Terápiához szükséges felméréstől, hogy gyakran az egyszerűbb feladatokat elhagyva a komplexebb vizsgálati feladatokat veszik előrébb. A táncművészképzéshez igazodó komplexebb vizsgálati feladatok láthatóak az első oszlopban, míg a második oszlop azokat a kihagyott feladatokat tartalmazza, melyeket korukból kifolyólag már tudniuk kell a gyerekeknek (Balázs-Pöll, Herbert & Hutai, 2021).

A táncművészképzéshez igazodó komplexebb vizsgálati feladatok	Az Alapozó Terápia átlagos felmérési feladatai
az izomtónus és a kötőszövet rugalmassága	kinesztetikus emlékezet
fejlődéstani nagymozgások fejlettségi szintje	testséma
csecsemőkori reflexmaradványok jelenléte, testtartási reflexek és fejtartó reflex	ujjismeret
ügyesség egy és két lábon, álló helyzetben és mozgásban	
keresztvező gyakorlatok az egyszerűtől a komplexig, ritmusgyakorlatok (mozgás, beszéd, taps)	
finommotorika (szem-kéz összerendezettség)	
mozgástervezés	
téri alapmozgások a három síkban	
egyensúly (statikus, dinamikus) és forgó mozgás utáni szemtekerezgés vizsgálata	
domináns oldal vizsgálata (kéz, láb, szem, fül)	
felső és alsó végtag mozgását függetlenítő, majd összerendező gyakorlatok	
szerialitás	

1. táblázat: Különbségek a táncművészképzésen zajló felmérés és az Alapozó Terápia átlagos felmérései között

A vizsgálat kimeneti értékei az elsős évfolyamok két balettmesterével és négy fejlesztő szakemberrel az adott tanévben, 2021. március 23-a és 31-e között készített strukturált interjúból származnak, ahol az interjú előre meghatározott kérdések mentén haladt. Az interjú kérdései a balettmesterek által tapasztalt korrekciós tréningre járó tanulók, és korrekciós tréningre nem járó tanulók közti kezdeti és jelenlegi különbségekre, az előző hónapokban végbement fejlődésre, kihívásokra és a fejlesztéshez kapcsolódó balettmesteri tanítási stratégiákra irányult. A fejlesztőkkel készített interjúból a fejlesztés menete, és az intézményen belüli körülményei, a tanulók fejlődése, és a fejlesztők által megtapasztalt kihívások kaptak hangsúlyt. Az interjú készítésekor a növendékek már hét hónapja jártak korrekciós tréningre. Rendkívül fontos a balettmesterek és a fejlesztők közti együttműködés, mert állandó visszacsatolást kapnak a fejlesztők a növendékek fejlődési üteméről, és a mesterek rendszeresen jelzik, ha egyes gyerekeknél egy-egy területen probléma vagy speciális mozgásforma jelenik meg. Ezáltal a fejlesztők fókuszált figyelmet tudnak szentelni az adott terület erősítésére. A fejlesztők úgy látják, hogy jól tudnak kommunikálni a balettmesterekkel, és a mesterek érzik és értik a fejlesztés szükségességét (Balázs-Pöhl et al., 2021; Tóth, 2021).

4.3. A fejlesztő beavatkozás

A Magyar Táncművészeti Egyetem elsős évfolyamaiban a gyermekek heti két alkalommal, a felmérési eredményhez igazított speciális mozgásfejlesztésen vesznek részt, ami részben igazodik az adott év klasszikus balett tananyagához. A szakemberek különböző fejlesztő gyakorlatokat – például az Alapozó Terápia feladatait - vesznek alapul és ezeket a gyermekek igényeihez igazítják. Az órarendbe épített korrekciós tréning célja: az idegrendszer „újrahuzalozása”, a fejlődéstani nagymozgások újratanítása és megerősítése, a végtag-függetlenítő mozgás feletti kontroll megteremtése és koordinálása, automatikus mozgások elősegítése, a testvonal-átlépő mozgások összekoordinálása, és keresztirányú mozgások harmonizálása, mozgástanulás és mozgásszabályozás javítása, vizuális térbeli tájékozódás és a mozgásmemória, illetve szerialitás fejlesztése, a központi idegrendszer irányító folyamatainak megerősítése, és a fókusz irányításának növelése.

Az Alapozó Terápia gyakorlatsora olyan alapfejlesztési rendszer, mely a fejlődéstani vonalat követi, a gyermek természetes mozgásfejlődésén alapul, és ebben a fejlődési sorban a legfontosabb területeket veszi célba. A gyakorlataik egymásra épülése a következő: minden fejlesztési folyamat a fejlődéstani nagymozgásokkal, rugalmassággal és az egyensúllyal kezdődik, majd ezekre építik rá a mozgáskoordináció megalapozását, amit utána tökéletesítenek. Ezután fejlesztik a finommotorikát és utolsóként az oldaliságot. A dominancia kialakításakor először hosszú ideig a nagymozgásokban fejlesztik a gyermeket, majd kialakítják náluk a test közép-vonalának érzetét, erre építik rá a kereszttezett mozgásokat például mászás, járás, és ezután alakítják ki a stabil egyoldalal dominanciát az intermodális gyakorlatok és az érzékszervek közti „fordítás” feladatainak segítségével (Marton-Dévényi et al., 1994/2020).

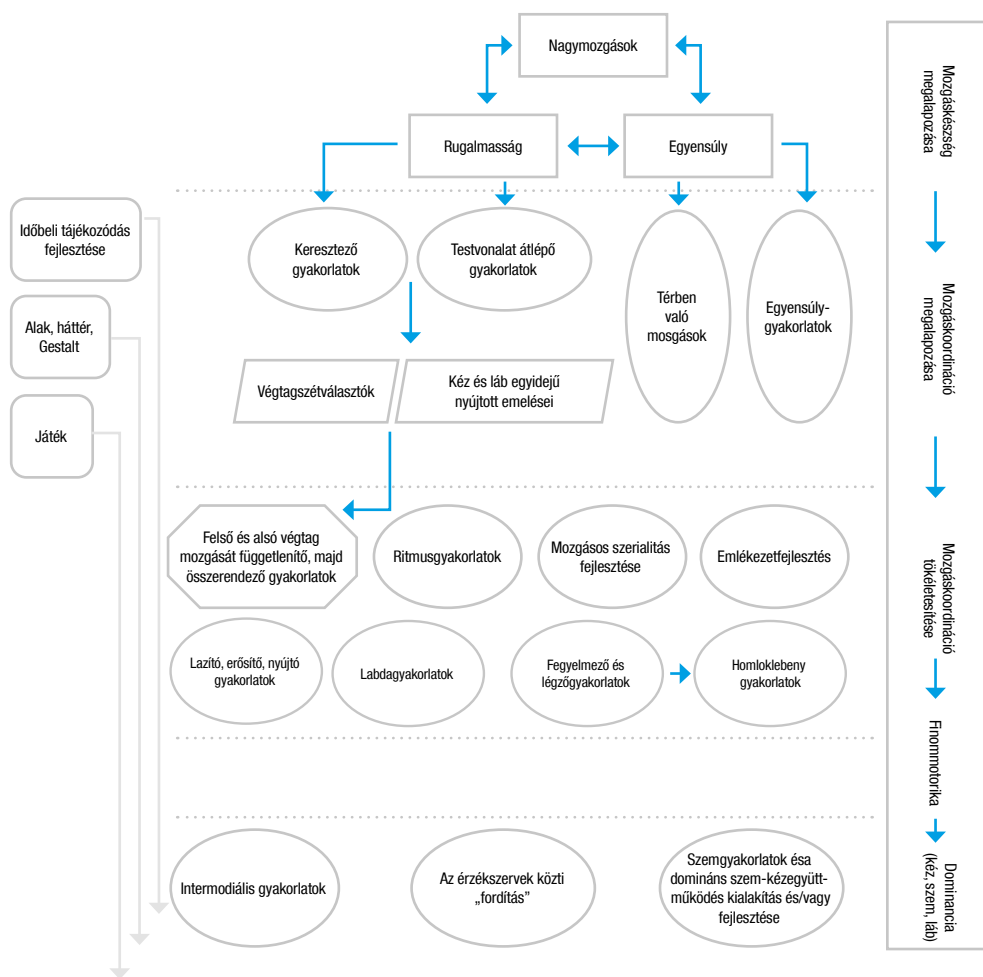
A fejlődéstani nagymozgások, rugalmasság és egyensúly fejlesztése azokat az alapvető gyakorlat csoportokat tartalmazza, amelyek megalapozzák a mozgáskészséget.

A fejlődéstani nagymozgásokba beletartoznak a csecsemőkori mozgások például fejmozgások, gurulás, helyes kúszást, mászást gyakoroltató feladatok, felülések; a járások és változatai, kisgyermekkorú állatutánzó mozgások, melyek a humánspecifikus elemi mozgásminták és variációik például pók-, rákjárás, nyusziszökdelés, törpejárás (Marton-Dévényi et al., 1994/2020). A rugalmasság jelenléte, azaz a szökdelések nagyon fontos részei a mozgásfejlődésnek. Ehhez fontos eszközként említi az Alapozó Terápia a trampolint, melynek használata szinte robbanásszerűen beindítja a mozgás-, és beszédfejlődést, javítja az egyensúlyt is (Marton-Dévényi et al., 1994/2020). A ritmusra való mozgások, ugrások a balettórának is elengedhetetlen részei, mivel a tanulóknak a kezdetektől zenére kell mozogniuk. Az egyensúlygyakorlatoknál az Alapozó Terápia a dinamikus, statikus és az átmeneti egyensúlyt fejleszti, de főleg a dinamikus egyensúly fejlesztésén van a hangsúly. Feladataikban például gyakoroltatják a járásegyensúlyt, a fej-törzs kontrollt, végtag- és fejeqgyensúlyt, és ingerlik a vestibuláris rendszert fejforgatásokkal, pörgéssel, forgással. A fejlesztésen hangsúlyos a térben való mozgás, iránykövetés, mely a klasszikus balett órán, és bármilyen más táncórán is fontos. Rögzített vagy mozgó tereptárgyakhoz viszonyítva, vagy saját testhez és társhoz viszonyítva végeztetik a feladatokat. Ezek a feladatok a testséma, jobb-bal megkülönböztetés, irányismeret fejlődését eredményezik. A térben való mozgások fejlesztésekor követik az „először passzívan, majd aktívan”; „először nyitott szemmel, majd csukott szemmel”; „először saját test a központ, majd a közvetlen tér, majd a tágas tér” elveit. Innen lépnek tovább a mozgáskoordináció megalapozására használt speciális gimnasztikai gyakorlatokra. Ilyenek a keresztező, testvonal-átlépő, végtagszétválasztó, és a kéz és láb egyidejű nyújtott emeléseit tartalmazó gyakorlatok, melyek során keresztezett ritmusos mozgást alakítanak ki például ellentétes térd-könyök érintés, melyeknek nagyon nagy szerepük van egy táncos életében is.

A *pinokkiók, döglött kutyák* olyan egymásra épülő gyakorlatok, melyek előbb az azonos oldali kéz és láb, majd a keresztezett kéz-láb harmonikus együttműködésén alapuló mozgást gyakoroltatják fekvő, majd álló helyzetben. Sok testvonal-átlépő feladat egyben keresztező gyakorlat is, mely fejleszti a testsémát. Következő lépcsőfokon a végtagszétválasztó feladatnál a négy végtag elkülönített mozgását kéri általában balról-jobbra, az olvasás irányába. A mozgásos szerialitás nagyon fontos, hiszen a gyerekeknek az iskolai feladatokban és a balett órán is sorozatokat kell betanulniuk. Az Alapozó Terápia során rövidebb és hosszabb (akár 64 elemből álló) sorozatok betanulására is sor kerül. Ezek által a gyerekek emlékezete is fejlődik. A többkomponensű szerialitás (sorrendiség) fejlesztése már átvezet a homlokle-beny-gyakorlatokhoz, mely feladatok elősegítik a verbális funkciók és a cselekvés megtervezését és szinkronját, valamint az akaratlagos összpontosítás és figyelem fenntartását (Marton-Dévényi et al., 1994/2020).

A törzsanyag a finommotorika, szemgyakorlatok és a domináns szem-kéz együttműködés kialakításával és/vagy fejlesztésével folytatódik. A mozgáskoordináció tökéletesítésének fázisában jelen vannak a fegyelmező és légzőgyakorlatok (gyors és lassú mozdulatok váltakozása, majd ugyanez légzéssel), és a lazító-erősítő-nyújtó gyakorlatok. Az utóbbit a balett óra, illetve képességfejlesztés keretein belül megkapják a gyerekek, tehát a korrekciós tréningen nem fektetnek erre hangsúlyt. A korrekciós tréningen szereplő feladatok során fejlesztik az időbeli tájékozódást is, mivel

például egy végtag-elkülönítő, összerendező ritmusos gyakorlaton mondóka vagy hónapok, évszakok oda-vissza sorolásával nehezítenek. A Gestalt (a probléma megoldásához nemcsak a problémára fókuszál, hanem a probléma körül lévő rendszert is bevonja a megoldási folyamatba) és a játék jelen van minden fejlesztési fázisban, mert mint a gyerekek életkori sajátosságával, a játékkal egyfajta pozitív beállítódás érhető el. Ahogy a többi terápia is vallja, minden integráló hatással bír, ami a gyermeknek örömforrás (Marton-Dévényi et al., 1994/2020). Az Alapozó Terápiának egyik legfőbb célja a mozgáskoordináció kialakítása úgy, hogy a mozgáskoordináció fejlesztésekor fejleszti a mélyérzés kvalitásokat is (például helyzet- és mozgásérzés az ízületben, izomban) (Marton-Dévényi et al., 1994/2020). Az Alapozó Terápia fejlesztési rendszere a lenti, 1. ábrán látható, melyet a jelen (4.3-as) bekezdés részletez. A Magyar Táncművészeti Egyetemen zajló korrekciós tréning és egy általános Alapozó Terápia feladatainak különbségeit összefoglalja 2. táblázat.



1. ábra: Folyamatábra az Alapozó Terápia fejlesztési rendszeréről

A korrekciós tréning táncművészképzéshez igazodó komplexebb feladatai	Az Alapozó Terápia általános feladatai
Jelen vannak a helyes kúszást, mászást gyakoroltató feladatok	Fejlődéstani nagymozgások: csecsemőkori mozgások, fejmozgások, gurulás, kúszás, mászás, felülések; a járások és változatai stb.
A rugalmasság a táncművészképzésen előtérben van, így a korrekciós tréningben nem hangsúlyos.	Rugalmasság fejlesztése: szökdelések, trampolin használata.
Egyensúlygyakorlatok: a dinamikus, statikus és az átmeneti egyensúlyt fejleszti, de főleg a dinamikus egyensúly fejlesztésén van a hangsúly.	Dinamikus, statikus, átmeneti egyensúly, illetve járás egyensúly is, a fej-törzs kontroll, végtag- és feje egyensúly, vesztibuláris rendszer ingerlése fejforogásokkal, pörgéssel, forgással.
Nagy hangsúlyt kap a térben való mozgás, iránykövetés.	Jelen van a térben való fejlesztés.
Keresztező gyakorlatok is hangsúlyosak, <i>pinokkiók, döglött kutyák.</i>	Jelen van.
Végtagszétválasztó feladat	Jelen van.
Mozgásos szerialitás fejlesztése, mely a táncosoknál alapvető fontosságú.	Jelen van.
Ritmusra való mozgások jelen vannak az órán.	Jelen van.
Időbeli tájékozódás jelen van az órán.	Jelen van.
Lazító-erősítő-nyújtó gyakorlatokra a korrekciós tréning nem fektet hangsúlyt.	Lazító-erősítő-nyújtó gyakorlatok jelen vannak.
Játék jelenléte fontos.	Játék jelenléte fontos.

2. táblázat: A korrekciós tréning és egy átlagos Alapozó Terápiás fejlesztés feladatai közti eltérések

Ahogy a 2. táblázat is mutatja, a táncművész növendékek korrekciós tréningjében kisebb hangsúlyt kapnak a lazító, erősítő és nyújtó, valamint rugalmasságot fejlesztő gyakorlatok, mivel ezek a táncművész képzésben egyébként is szerepelnek. A korrekciós tréning ugyanakkor ugyanúgy beépíti a játékos és a nagymozgásokra fókuszáló elemeket, mint az Alapozó Terápia. Kiemelt jelentőségű a folyamatban a keresztező mozgások, a szerialitás, a dinamikus egyensúly fejlesztése.

5. EREDMÉNYEK

A Magyar Táncművészeti Egyetemen folyó speciális képességfejlesztés óra, más néven korrekciós tréning vezetőivel, illetve az évfolyamok balettmestereivel történt konzultációk során az eredmények alátámasztják a hipotéziseket, mert 1.) a korrekciós tréning fejlesztette a minta mozgáskoordinációját, de emellett sokkal komplexebb hatásmechanizmussal bírt a gyermekek magabiztosságát, sikerélményét illetően, melyről a balettmesterek egyértelműen beszámoltak; 2.) az interjú alapján mindkét évfolyam balettmestere látta a fejlesztésre járó gyerekeken a sokszínű fejlődést; illetve 3.) az interjúból kiderül, hogy a gyerekek fejlődését elősegítette a balettmesterek és a fejlesztő pedagógusok közti állandó kommunikáció és együttműködés. A balettmesterek számos fejlesztő gyakorlatot adaptáltak a balettórába, ami alapján a gyakorlat nem maradt meg az ismeret szintjén, hanem tudatossá vált.

2020 szeptemberében az első évfolyamba járó 36 gyerekből 33 gyermeket mértek fel. A felmért gyerekeknél leggyakrabban a keresztmozgások és az alsó és felső végtag függetlenítés és összerendezés területén találtak eltérést. A fejlesztést megelőző vizsgálat részletesebb eredményeiről a felsorolás azt mutatja, hogy a felmért területeken milyen százalékos arányban vettek észre eltérést a gyermekeknél: Nagymozgások: 10 fő (30%), Keresztmozgások: 12 fő (36%), Alsó és felső végtag függetlenítés és összerendezés: 11 fő (33%), Ritmus: 5 fő (15%), Szerialitás: 10 fő (30%), Egyensúly: 8 fő (24%), Keresztezett dominancia: 7 fő (21%) (Balázs-Pöll, et al., 2021).

A felmérést megelőzően minden szülőnek ki kell töltenie anamnézist, amely segíthet a fennálló problémák megértésében. Az anamnézis során kitérnek a gyermek családban betöltött szerepére, kortársaihoz és felnőttekhez való kapcsolatára, kudarc-tűrésére is. Alapvetően mindig a gyermek aktuális állapotát veszik figyelembe, a fejlesztést a mozgásos felmérés alapján javasolják a szülőknél. A szülőkkal való kapcsolattartásba indokolt esetben a mozgásfejlesztők is bekapcsolódnak, de többnyire a balettmesterek és a mozgásfejlesztők rendszeres kapcsolatban vannak a fejlesztésre járó gyermekek fejlődését illetően. A felmért évfolyamban előfordult figyelemzavaros, koncentrációs zavarral küzdő vagy hiperaktív gyermek is, de itt az egyetemi fejlesztésen a felmérés során a mozgásfejlesztőknek nem dolga ezekkel a zavarokkal foglalkozni (Balázs-Pöll et al., 2021; Tóth, 2021).

A fejlesztők legfőbb feladatuknak tekintik, hogy minél inkább egymásra hangolódjanak, hogy összecsiszolják az iskola igényeit, a gyerekek szükségleteit, és az életkori sajátosságokat. A fejlesztés, illetve annak hiánya kihat a teljesítményre (Tóth, 2021). A Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ szakemberei nagyon hatékonyak, megoldáscentrikusak, komplexen gondolkodnak: felderítik a gyermekek családi hátterét, indokolt esetben tartják a kapcsolatot a szülővel is. Ezenkívül a szakemberek megnézik a gyerekeket balettóra keretében is, ami segít a balettmestereknek abban,

hogy milyen hasznos, fejlesztő gyakorlatokat tudnak beépíteni a balettórába. Az idegrendszeri éretlenséggel rendelkező gyermek az iskolától is kap türelmet, hiszen elképzelhető, hogy az első évben kissé alulmarad a teljesítménye az adott év klasszikus balett vizsgáján elvárthoz képest.

A márciusban készített interjú során mindkét balettmester beszámolt arról, hogy ők ugyanazokat a hibákat látják a balett órán, mint amiket a fejlesztők a korrekciós tréningen. A fejlesztés megjelenésével a vizsgabizottság is nagyobb türelmet tanúsít a gyerekek felé. A tanárnak a fejlesztés létrejötte igazolása annak, hogy egy-egy gyermeknek nem azért nem mennek bizonyos elvárt mozgások, mert ő maga balettmesterként nem tett meg mindent szakmailag, hanem mert van egy olyan akadály, ami nem az ő kompetenciája; hiszen egy balettmester nem fejlesztő gyógypedagógus.

Az idei vegyes (fiú-lány) évfolyamban a 16-ból hatan járnak fejlesztésre. A vegyes évfolyam mesternője egyfajta hanyatló tendenciát észlelt az évfolyamoknál, melyet a mozgásszegény életmódnak és az elektronikai eszközök túlzott használatának tulajdonít. Ez a tendencia leginkább a gyerekek koordinációjában, terhelhetőségében, kondíciójában jelentkezik. Már az elejétől fogva látott különbséget a fejlesztésre járók és nem járók között. A balettmester az óráján a lazítás-feszítésnél (egy csigolyáról csigolyára való legördülésnél bizonyos gyermekek nem tudják elengedni a tagjaikat), a kinesztetikus érzékelésükben (a gyermek sokadjára sem látja és nem is érzi, hogy mit csinál rosszul és miért), és a térérzékelésnél vett észre eltéréseket.

A mesternő márciusban már lát fejlődést a korrekciós tréningre járó gyerekeknél a koncentráció, koordináció, figyelem terén, a végtagok elkülönítésében és a gyerekek kinesztetikus érzékelésében. Ahogy javul a koordinációjuk, egyre több elhangzó instrukciót tudnak befogadni és megvalósítani. Valamint a fejlesztésnek köszönhetően tapasztalja a szem-kéz koordináció javulását, illetve, hogy a gyerekek már jobban el tudják helyezni magukat és testrészeiket a térben. A fejlesztés komplex hatását abban látja, hogy ahogy a gyerekek koordinációs képessége javul, több pozitív megerősítést kapnak (amelyre a tanár tudatosan figyelmet fordít, és kommunikál feléjük), így sikerélményük lesz, önbizalmuk nő.

A párhuzamos lány évfolyamban 16 főből 6 fő jár korrekciós tréningre. Balettmesterrük a korrekciós tréninget nagyon hasznosnak találja, és kíváncsi, hogy milyen javulást tudnak elérni a gyermekekkel, hálás a fejlesztők friss fiatalos lendületéért, segítségéért. Klasszikus balett órán különbségnek érzi a fejlesztésre járóknál azt, hogy ők nem veszik olyan könnyedén az újdonságokat, ebből kifolyólag belezavarodnak a gyakorlatba. A szeptemberi kezdéskor még nem, de később már a mesternő is érezte, hogy a fejlesztésre kiválasztottak eltérést mutatnak a mozgásrendszert, a koordinációs képességeket illetően. A fejlesztésre járó többi tanítványánál leginkább koncentrációban látja a változást: a tanulók jobban meg tudják jegyezni a gyakorlatok sorrendjét. Valamint fejlődik a gyerekek egyensúlya, jobban tudják koordinálni saját testüket. Még mindig megvan a különbség a fejlesztésre járó, illetve nem járó tanulók között, de úgy látja, hogy aki fejlesztésre jár, és törekszik, annak van esélye besimulni társai közé. A mesternő szerint fontos a fejlesztés, mert a fejlesztők rá tudnak világítani olyan problémákra, amelyeknek a balettmester nem látja az okát, csak azt érzékeli, hogy nem működik egyes tanítványoknál. Ismerve az idegrendszer fontosságát, a balettmesterek is máshogy tudnak hozzáállni a gyerekekhez. A korrekciós tréning komplexen fejleszti a tanulókat, a személyiségüket is, hiszen a gyerekek nyíltabbak, bátrabbak lesznek azáltal, ha jobban tudnak teljesíteni az órán.

6. KONKLÚZIÓ ÉS KITEKINTÉS

A fejlesztés hatékonyságának nyomonkövetése érdekében a fejlesztők javaslatai a következők: már a felvételi eljárásba beiktatott felmérés, a tanév végi kontrollvizsgálat és a balettmesterek továbbképzése ebben a témában. Az év végi kontrollvizsgálat biztosítaná a szeptemberi bemeneti értékek százalékos eredményeinek megfeleltethető objektív értékeket, és így a balettmesterek visszajelzésén kívül árnyaltabb képet kaphatnánk a korrekciós tréning hatásairól. Az Alapozó Terápia év végi eredményeit nehéz lecsupaszítva nézni, mivel a gyerekek éves fejlődéséhez és teljesítményéhez hozzájárul a sok órarend szerinti táncóra is. Ahhoz, hogy szét tudjuk választani a korrekciós tréning és a klasszikus balett képzés fejlődési eredményeit, egy olyan kutatásba kellene kezdenünk, amiben azonos életkorú, azonos felvételi procedúrán átszűrt, de az MTE-n nem tanuló, semmilyen más testmozgást sem, csak Alapozó Terápiát gyakorló kontrollcsoporton végeznénk ugyanolyan korrekciós tréninget ugyanolyan heti óraszámban, ahogy a balettos növendékek teszik.

Összegzésként elmondható, hogy a Magyar Táncművészeti Egyetemen zajló specifikus fejlesztés hiánypótló és egyedi a professzionális táncművészképző iskolák tekintetében. A Táncművészképző Intézetben zajló korrekciós tréning létrejötté nagyon fontos abban, hogy az idegrendszerileg éretlen, de tehetséges gyermekek esélyt kapjanak arra, hogy professzionális táncművésszé válhassanak. Ehhez nélkülözhetetlen a szakemberek és a szülők együttműködése. Minden jelenségnek megvan a háttérben a pszichológiai, neurológiai, fizikai ok, mely nyomán el tudunk indulni, és segíteni tudjuk a kezünkbe adott gyermeket, ha nem is a professzionális táncművész pálya felé, hanem abban, hogy helyt tudjon állni egy egészséges, boldog, önálló életben.

Irodalomjegyzék

- Bajnok, I. (2021 / a). *Oviból suliba - online beiskolázási expo - Iskolaérettség, iskolaválasztás, fejlesztés, pedagógia – mozgásfejlődés, mozgásterápiák, gyermeksport, gyógytorna*. Élő online előadás a Felelős szülők iskolája programján belül. 2021. március 4. URL: <https://www.facebook.com/felelosszulokiskolaja/videos/274830487371956>
- Bajnok, I. (2021 / b). *Csecsemők mozgásfejlődése*. Élő online előadás a Tudásszomj-oltó előadások szervezésében. 2021. február 26.
- Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ (2018). *Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ*. URL: <https://baranyfelho.hu/>
- Blythe, S. G. (2015). *Reflexek, tanulás és viselkedés*. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Hallahan, D. P. (1992). Some Thoughts on Why the Prevalence of Learning Disabilities Has Increased. *Journal of Learning Disabilities*, 25(8), 523-528. URL: <https://doi.org/10.1177/002221949202500806>
- Király, T., & Szakály, Z. (2011). *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó. URL: http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessenek%20fejlesztese%20gyermekkorban/mozgasfejlodes_korr.html

- Marton-Dévényi, É., Szerdahelyi, M., Tóth, G., & Keresztesi, K. (2020). Alapozó Terápia. *Fejlesztőpedagógia*, 80-107.
- Marton-Dévényi, É., Szerdahelyi, M., Tóth, G., & Keresztesi, K. (2020). *Alapozó Terápia Tanulmány*. Alapozó Terápiák Alapítvány.
- Pávai, R. (2021). *A tanulási zavarokkal küzdő gyerekek arányának alakulása a Lackner Kristóf Általános Iskolában az elmúlt tíz évben*. [Szakdolgozat]. Soproni Egyetem.

