

# Minél hamarabb, annál jobb?

## Számos előnyük van a csapatsportoknak

● Milyen sportágat válasszak és hány éves kortól járjon edzésre a gyermek – teszi fel a kérdést a legtöbb szülő. Szakemberektől érdeklődtünk, kiknek ajánlják a Székelyföldön nagy népszerűségnek örvendő csapatsportokat. Mindannyian egyetértettek abban, hogy a gyerekeknek már kis korban el kell kezdeniük sportolni, szinte mindegy, mit, csak mozogjanak, majd idővel „szakosodjanak”.

### SZÉKELYHON ÖSSZEÁLLÍTÁS

A Csíkszeredai ISK testnevelő tanára, Györgypál Tamás jégkorong szakedző 35 éve dolgozik a szakmában, több száz hokist nevelt ki. Ő a nevelődézője a csíkszeredai Eduard Cășăneanunak, aki 2016-ban a jégkorongozók ügyességi versenyszámában aranyérmet nyert a Lillehammerben rendezett ifjúsági téli olimpián. „A székelyföldi hokiban korábban ritkán volt szelektálás, kiválasztás. A gyerekek jöttek, vagy hozták őket a szülők. A sok gyerekkel pedig elkezdtük a munkát, majd a természetes szelekció után kiválasztódtak a legjobbak. Ez nem jó, mert az volna az ideális, ha lenne egy 60–70 fős gyermekállomány, és abból már az elején kiválasztanánk azokat, akik megfelelnek ennek a sportnak” – mondta Györgypál. A szakember szerint már zseni, 4–5 éves korban jégre lehet vinni a gyerekeket, elkezdeni a jégkorongra való felkészítésüket.

Példaként felhozta a nagyon jól működő svéd mintát. „Ott a gyerekek számos sportágat kipróbálnak, bizonyos szempontból mindegyik fejleszti őket, és idővel kiderül, hogy ki mire, milyen sportágra alkalmas. Nem szerencsés, ha lehatárolod magad egy sportágnál. A svédek úgy számolnak, hogy 800 kezdő hokiból 18–19 éves korára kikerül egy jó jégkorongozó. Ott, ha a szülő megérzi, hogy a gyereke nem tehetős egy adott sportra, fogja és más sportágra viszi” – mesélte.

### Drasztikusan csökkent a létszám

Csíkszeredai viszonylatban az 1970-es és 1980-as években minden korosztályban volt két-két csapat. „Az



1990-es évek elején már csak két-három korosztályból tudtunk kiállítani egy jégkorongcsapatot. Az elmúlt évtizedekben a csíki hokiban nagyon nagy volt a lemorzsolódás, nagy volt a kivándorlás is. Évtizedeken keresztül azt tapasztaltuk, hogy amikor odaérünk, hogy a 18 éveseket kellene átadnunk a felnőtt csapatnak, korosztályonként a hatvanból alig maradt pár gyerek. Az elmúlt évtizedekben hokis vonalon nagy volt a játékoselszívás Magyarország felé” – vázolta a problémákat.

Györgypál komoly gondként említette a Román Jégkorongszövetség hozzáállását az utánpótlásnevelés terén. „Romániai szinten – Székelyföld kivételével – a klinikai halál állapotában van a hokiutánpótlás-nevelés. Kevés a csapat, hiányzik a minőségi sport piramisának alapja. Például csak 16 éves kortól vannak bajnokságok. Addig a gyerek hol játszik, mit csinál 5 éves korától 16 éves koráig? Még szerencse, hogy megalapították az Erdélyi Jégkorong Ho-ki Ligát (THL), amely összefogja az erdélyi kölyökcsoportokat és meccseket szervez számukra” – tette hozzá.

### Számtalan készséget fejleszt a foci

A Székelyföldi Labdarúgó Akadémia szakmai igazgatója, Dusinszki Zoltán szerint a focit már óvodás korban el kell kezdeni. „Az első években úgyis csak az egyén és a labda közti kapcsolat alakul ki, ekkor ismerkednek meg a gyerekek a labdával, hogyan pattog, merre gurul, hogyan állítják meg, miként rúgnak bele. Aztán az idő teltével kezd kialakulni a két-három játékos

közti kapcsolat, ekkor lehet már beszélni az alapszintű csapatjátékról” – mondta. A szakmai igazgató szerint 7–8 éves korban már el kell kezdeni a versenyztetést, a gyerekek egyre jobban megismerkednek a csapatjátékkal. „Ekkor már van-

nem fél tőle. Mert aki fél, megijed a labdától, az egy idő után már nem megy edzésre és abbahagyja a focit. Kis korban vannak ilyen problémák, az edzésen eltalálja a labda, és annyira megijed, hogy többet nem akar focizni. Ajánlott, hogy kis

A gyerekek a foci által megtanulnak győzni és veszíteni, együttműködni a csapattársakkal, egy idő után a csapatban való gondolkodás is kialakul, „hogy nemcsak én vagyok, hanem mi vagyunk. Ezek mellett fejleszti a koordinációt, a labdaérzéket, ami a gyerekeknek csak javára válik. Akik időben elkezdik a focit, azok a többi sportágban is ügyesek lesznek, a szerzett készségekkel máshol is érvényesülni tudnak. Az eredményesség mindig fontos, de nem mindenáron kell elérni. Az a cél, hogy a gyerekekben kialakuljon az egészséges versenyszellem” – nyilatkozta az akadémia szakmai igazgatója.

Amióta öt-hat évvel ezelőtt elkezdődött a szakmai munka az akadémia-  
n, egyre több településen újraindult a labdarúgás. A kisebb közösségekben is elkezdték a gyerekekkel foglalkozni, ennek köszönhetően közel 70 százalékkal nőtt a focizó gyerekek száma – tudtuk meg. „Egyre többen kezdenek arról álmodozni, hogy futballista lesz belőlük, ehhez pedig adott az infrastruktúra, ami nagyon sokat fejlődött az elmúlt évtizedekben, számos műfüves pálya épült Székelyföldön. És ha egy településen teret biztosítanak a mozgásnak, akkor azzal együtt fejlődik a sport is.”

### Nagyon fontos az alapok elsajátítása

Szinte minden sportág alapja az atlétika – állítja Jakab Zoltán, a Futsal Klub Székelyudvarhely edzője, aki szerint a gyerekeknek elsősorban a mozgáskoordinációs mozgásokat kell kialakítani.

Folytatás az III. oldalon m

„ Akik időben elkezdik a focit, a többi sportágban is ügyesek lesznek, a szerzett készségekkel máshol is érvényesülni tudnak. Az eredményesség mindig fontos, de nem mindenáron kell elérni.

nak védők és támadók a csapatban, kezd kialakulni köztük a kapcsolat. A gyerekek már próbálnak cselezni, megjelenik az egyéni technika, a passz, a két játékos közti kombináció, ezekből alakulnak ki a kapcsolatok, amik a csapattá váláshoz vezetnek” – tette hozzá. Ahogy nő a gyerek, úgy nő a csapatlétszám is, egyre több játékkapcsolat alakul ki, és egyre több szerep jelenik meg a pályán (védők, középpályások, támadók).

A labdarúgásra legalkalmasab-  
bak a mozgékony gyerekek, akik rengeteg energiával rendelkeznek, szeretik a labdát, nem félnek tőle. „Szembe megy vele, támadja,

korban saját korosztályában játszon, ahol nincsenek erősebb gyerekek, akik megrúgják a labdával vagy megütik, így nem utálja meg a focit” – vázolta fel az alapokat Dusinszki.

Az akadémia szakmai igazgatója szerint a szülőknek az edzőre kell bízniuk a gyereket. „Ne próbáljanak meg futballedzők lenni, kell hagyni, hogy a segítségük nélkül bontakozzon ki. Amíg csak a gyerekek szurkolnak, biztatják, az egészséges. Akkor van gond, ha a szülő edző akar lenni, ha más gyerekekről mond véleményt, a sok bekiabálással zavarja a meccset, az edzést” – tette hozzá.