

m Folytatás az II. oldalról

Példaként elmondta, ha a csemetéknek futás közben arra kell koncentrálniuk, hogy ne essenek el, akkor még sok munka van addig, amíg a labdával megtanulnak szaladni, cselezni. A teremlabdarúgó-tréner kifejtette, az is fontos, hogy a gyerekek megtanuljanak gazdaságosan mozogni. A sportolást minél hamarabb el kell kezdeni, hogy mindezeket elsajátítsák az apróságok – közölte Jakab.

„Tudomásom szerint Romániában még nincs, Magyarországon viszont már vannak olyan központok, ahol egy vizsgálat után meg tudják mondani, milyen sportág ajánlott a gyerekeknek. Ezt a testi adottságokból és egyéb különböző képességekből állapítják meg” – fogalmazott.

Mivel az országban csak az élvonalbeli futsallubokot kötelezik ifjúsági, azon belül is U19-es csapatok indítására, viszonylag későn lehet elkezdni teremfocizni. Jakab szerint körülbelül 14 éves korban lehetne különválasztani a nagypályás focisokat és a teremlabdarúgókat. A kicsiknél úgyis mind a kettőt gyakorolják, mivel a nagypályás csapatok télen a terembe kényszerülnek. „Vidékünkön a téli hónapokban kényelmesebb bent játszani. Nem mindegy, hogy a meleg teremben vagy kint, a hidegben kell edzeni” – tette hozzá.

„Sajnos van egy féltékenység a nagypályás csapatok részéről, hogy mi elcsábítjuk tőlük a jó labdarúgókat. Sokszor hangsúlyoztam nekik, hogy ez nem így történik. A nagypályás labdarúgók sokkal jobban keresnek, mint egy teremfocis, így a fiatalok is inkább maradnak ott” – hangzott. Példaként felhozta a nagypályás Cristiano Ronaldót és a futsalos Ricardinhót. Szerinte a Juventus csatára legalább tízszer többet keres, mint a teremfocis Ricardinho. De elmondása szerint ilyenek az arányok a román bajnokságban is: az 1. ligás labdarúgóknak sokkal nagyobb a bérük, mint az ugyancsak élvonalbeli teremfocisoknak.

A futsalozáshoz nagyjából ugyanazok a képességek szükségesek, mint a focinhoz. A kemény borítású pálya jobban igénybe veszi az ízületeket, de itt többet lehet cserélni. Ugyanakkor fokozottabb koncentrációra van szükség, hiszen kis területen gyors mozdulatokat kell végezni, gyors döntéseket kell hozni – fogalmazott Jakab.

Kézilabda: mást is érdemes kipróbálni

Nagy a versengés a gyerekekért, mindegyik sportág minél előbb be szeretné kebelezni őket – véli a Székelyföldi Kézilabda Akadémia utánpótlás-nevelésének koordinátora, egyben a Székelyudvarhelyi Iskolás Sportklub edzője, valamint az U19-es román fiú válogatott másodedzője, Sipos Lóránt.

„Tudom, mit ír a szakirodalom, mi az ajánlás, hogy a gyerek – akár lány-

Az edző úgy látja, a gyerekeknek előbb szaladni, ugrani, esni kellene megtanulniuk, csak azt követően el látogatni a kézüdzésekre. Továbbá elosztatta azt a tévhitet, miszerint csak magas fiatalokra fókuszálnak. „Tizenkét éves kortól jó, ha elkezdik a foglalkozásokat, máskülönben nagyon nehezen tudják behozni a lemaradást. Elsődleges a jó labda-érzés, aztán az ügyesség, valamint hogy a közösségben jól érezzék magukat. Ennyi elég az első lépéshez. A versenyszerű kézilabdázásnak

A 34 éves szakvezető elmondása szerint a gyerekek egészségének megőrzése érdekében különösen fontos, hogy sportoljanak és kosárlabdázzanak, hiszen ezáltal erőnléteileg és szellemileg is fejlődnek. A kosárlabdázás előnyei közül kiemelte, hogy ebben a sportágban minden izomcsoportot lehet fejleszteni. Továbbá a nevelés szempontjából is lényeges, hogy a gyerekek elsajátítsanak valamilyen sportágot, hiszen ha öt-hat éves koruktól bekerülnek egy csapatba, később

ki. Manapság 15 éves korig nagyon sokan kosárlabdáznak, de utána sokan abbahagyják, és maradnak azok, akiket igazán érdekel a kosárlabda és jövőt terveznek ebben a sportágban.”

A játékosok fejlődése szempontjából fontos, hogy részt vesznek a hazai szakszövetség által szervezett különböző korosztályos bajnokságokban. A szakvezető ismertette, hogy az U12-es korosztályig évente egy bajnoki döntő tornán vesznek részt a csapatok, míg a na-



Kamaszkorban dől el, hogy kiből lesz jó kosaras

FOTÓ: HAÁZ VINCE

gyobb korosztályokban, egészen az U20-ig hetente, kéthetente vagy havonta rendeznek bajnoki tornákat, fordulókat.

Végezetül Soós Tibor Zsolt elmondta, a szülőknek azt tanácsolja, hogy amennyiben lehetőségük van rá, mindenképpen vigyék el a gyereket sportolni, mert olyan világban élünk, amiben a gyerekek nagyon nagy arányban a számítógépezésen és a telefonozáson kívül máshoz nem nagyon értenek. Az iskola mellett nincs személyes kapcsolat más gyerekekkel, hanem ahogy adódik egy kis szabad idejük, a számítógépen játszanak.

Felelősségre nevel a sport

A sport pozitív hatását már számos kutatás bizonyította, ezért nagyon fontos lenne, hogy minden gyermek minél hamarabb elkezdjen sportolni, hiszen ez nemcsak fi zikailag, hanem szellemileg és lelkiileg is pozitívan fejleszti majd őt – mondta Karikás Emőke sportpszichológus. A csíkszeredai szakember szerint 4–5 évesen inkább az egyéni sportágak ajánlottak, mint például úszás, atlétika, torna, a csapatsportokat néhány évvel később, körülbelül 7–8 éves korban érdemes elkezdni. „A csapatsportoknak is számos pozitív hatásuk van, hisz elsősorban megtanítják a gyermeket csapatban működni. Megfelelő edzői (és szülői) irányítással, különös hangsúlyt fektetve a kommunikációra, megtanulják a gyermekek, hogyan kell csapatban dolgozni. Egyásra figyelnek, minden posztnak megvan a feladata, amit teljesíteni kell, hogy a csapat elérje célját, a tudat pedig, hogy ebből kivették részüket, nagy büszkeséggel tölti majd el őket. Megtanulnak felelősséget vállalni önmagukért és csapattársaikért, megfontoltan hoznak döntéseket. Nem elhanyagolható a csapatszellem sem, hiszen a valahová tartozás érzése felemelő. Ugyanakkor nem minden gyermek egyforma. Vannak, akik jobban teljesítenek és jobban érzik magukat egyéni sportágokban. A legfontosabb, hogy a gyermek sportoljon és szeresse azt, amit csinál” – emelte ki a sportpszichológus.

ról, akár fiúról van szó – mikor kezdje el a kézilabda alapjainak megismerését, elsajátítását. Akárcsak a többi sportágnál, itt is az a megállapítás, hogy minél korábban. Jómagam eddigi tapasztalataimból kiindulva azt szoktam mondani, hogy előbb menjen, ismerkedjen meg más lehetőségekkel is, aztán ragadjon meg a kézilabdánál” – fejtette ki a szakember.

Ez nem azt jelenti, hogy a nagyon fiatalokat elküldené a foglalkozásokról. „Nyolc-tizenkét esztendőskorban mindegy, mit csinál, csak mozogjon. Maga a rendszer is rossz, nem nekünk kellene toborzókat tartanunk és meggyőznünk a szülőket, gyerekeket, hogy ez a megfelelő sportág számukra. Egy jó oktatási rendszerben a testnevelő tanár ajánlja a diákoknak, hogy ki mit válasszon” – tette hozzá Sipos.

15–16 évesen kell nekivágnuk” – ez a szakember receptje dióhéjban.

A szülőknek ő is azt ajánlja, az edzéseken mindenképp bízzák rá a gyereket a trénerre, ne próbáljanak ők edzősködni – sőt semmi keresnivalójuk az edzőteremben. Ezzel szemben a meccseken legyenek mindig a fiuk, lányuk mellett, mert a gyerekek fontos, hogy a szülő eljőjön a találkozóra, megnézze, gratuláljon neki.

Kitartás kell a kosárlabdához

Soós Tibor Zsolt korábban a Maros KK korosztályos csapatait irányította, jelenleg a Marosvásárhelyi VSK kosárlabda szakosztályának ifjúsági és gyerekközpontját vezeti. Edzőként a klub 2008-as születésű gyerekekből álló csapatával foglalkozik.

könnyeben tudnak beilleszkedni bármilyen közösségbe.

„Meglátásom szerint a gyerekeknek az úszással és az atlétikával kellene elkezdniük a sportolást, majd hat-hét éves koruktól tanulhatnak meg kosárlabdázni. Vannak olyan gyerekek, akik már ötéves koruktól járnak kosarazni, de náluk ez akkor még csak játék formájában nyilvánul meg. Inkább azt ajánljuk a szülőknek, hogy amikor elkezdik az iskolát, első vagy második osztálytól hozzák a gyerekeket kosárlabdaedzésekre” – közölte Soós Tibor Zsolt. Hozzátette, a legkisebb csoportok, a hat-hét éves gyerekek heti két alkalommal egy-egy órát edzenek, a tízévesek heti háromszor gyakorolnak másfél órát. Természetesen a nagyobb korosztályoknál nő az edzések száma.

Elárulta, az ifjúsági, U15-ös korosztályon túl lehet arról beszélni, hogy melyik gyerek tehetséges ebben a sportágban és kosaras válhat-e belőle, mert addig csak ismerkednek a kosárlabdával. „Az viszont már kisebb korban is megfigyelhető, hogy kinek van hajlama rá és kinek nincs. Például vannak olyan játékosok, akik nagyon ügyesek 10 évesen és utána elvesztődnek, de van, aki később, 13, 14 éves korában fejlődik



A focit akár négy-öt évesen el lehet kezdeni

KORÁBBI FELVÉTEL: BARABÁS ÁKOS