

Az óvodáskorú kisbirkózók első lépései a szőnyegen

Ma már a területileg illetékes birkózóegyesületeknek van valamilyen kontaktusuk a közelben található óvodákkal. Így a tanintézmény közvetlenül irányíthatja a gyermeket a sportegyesületbe. Ha ez a kontaktus nem működik, az internet világában bármely a sporthoz kötődő szülő leviszi a gyermekét a birkózóterembe.

A legjobb és legcélravezetőbb módszer az Önkormányzatok által biztosított kihelyezett óvodai testnevelési órák rendszere, melynek keretében ismerkednek a fiatalok a sportággal. Ebben az esetben nem pici óvodai tornaszobákban, hanem az amúgy is a délelőtt során nem megfelelő kihasználtsággal működő birkózótermeket töltik meg a gyermekek.

Ezen programok nagy előnye, hogy hasonló évjáratú játszótársak látogatják az edzőtermet. Így nem fordulhat elő az a naponta átélt helyzet, hogy a kicsik rettegnek a nagyobbaktól.

Ha a gyermek magától a birkózástól vagy a sportág mozgásanyagától (bukfencek- esések) fél, akkor célszerű leültetni, nem erőszakoskodni. Így újabb tapasztalatokat szerezve talán a következő foglalkozásokon szívesebben áll be. Az óvodások nem összement felnőttek, hanem olyan kicsi gyermekek, akik rendelkeznek önálló érzelem és gondolatvilággal. Ezen egyének még nagyon félnek a külső behatásoktól, hamar elkeserednek és elsírják magukat, ha valami nem sikerül.

Ha ennyi gond és probléma van ezzel a korosztállyal, akkor miért kell ilyen korán kezdeni? Talán az eredménykényszer?

Vagy esetleg más sportágak (cselgáncs, és egyéb távol-keleti küzdősportok) elviszik a sportág elől a tehetséges gyermekeket?

Szinte lehetetlen, hogy ilyen fiatalon kezdve valaki végigjárja az utánpótlás számlétrát. És majd ezután felnőttben is eredményes lesz. Deák Bárdos Mihály 35 évesen még indult a budapesti világbajnokságon. Ha megnézzük, hogy egyes szakosztályoknál elsős gyermekeknek napi 2 edzésük van, talán 35 éves korukra már normálisan működő ízületek sem lesz.

Lehet, hogy van egy jobban járható út?

A birkózóterembe érkező gyermekek sok játékkal, mozgással teremtik meg a jó hangulatot, a baráti társaságot. A tehetséges gyermek már bent van a szakosztályban és nem viheti el más sportág és más egyesület, ha jól érzi magát.

Minél hamarabb legyen birkózó meze, cipője érezze magát birkózónak, tartozzon a közösséghez. Természetesen kell a sikerélmény is, mert az nem igaz, hogyha valakit minden versenyen összevernek az szívesen fog edzésre járni. Aki ügyesebb, mint a többi annak idővel lesz sikerélménye.

A sportág mozgásvilágának technikai elemei csak szépen fokozatosan kell, hogy előtérbe kerüljenek a már megszokott és megszeretett játékokkal szemben. Kerülni kell a gyermekekkel a hangos szót, kiabálást, türelmetlenséget, ha kell tízszer elmagyarázni az adott sportágspecifikus technika lényegét.

Az első időszakban még a játékok dominálnak. Szeretnek nagyon birkózni, de a gyakorlásokat végtelenül utálják. Ilyenkor célszerű közbeiktatni egy játékot és máris oldottabb a helyzet. A saját szintjükön meg kell nekik magyarázni, hogy a gyakorlás a szükséges rossz. A gyermeknek tisztában kell

lennie, hogy technikai elem (fogás) elsajátítása nélkül nem lehet eredményes.

Minden foglalkozás előtt sorakozó, mely után van egy fegyelmezettségi szintet emelő gyakorlat (utolsó előre fut). A piros körön körbe megy a társaság (zóna). Eközben kialakul a járás üteme, sebessége. Megfelelő felzárkózás után az edző sípjellel figyelmezteti az utolsó gyermeket, hogy kívülről legelőre fusson fel és helyezkedjen el az élen. Az első gyakorlásoknál célszerű állva gyakorolni, később kialakul a gyakorlat járás közben is. Erre a feladatra azért van szükség, hogy a játékos kergetőzés után, egy bizonyos fokú fegyelmezettségi szint alakuljon ki. A gyermekek érezzék, hogy ezzel megkezdődött a foglalkozás. Az edzés nyelvezete a gyermekek számára feltétlen érthető legyen. Célszerű a gyakorlatokat az állatvilág szereplőiről elnevezni, így az óvodások számára jóval érthetőbb (pl. nyuszi futás, békaügetés, mackó-járás).

Fodor György
szakedző