

# Mikor kezdjen sportolni a gyerekek?

Amikor az egészen kicsi, mindössze 3-4 éves gyerekek kiemelkedik a korosztályából futásban, labdaérzékben vagy akár hajlékonyságban, joggal fordul meg a szülő fejében, kezdeni kellene valamit a csemete tehetségével. Az erőltetett tempójú edzések, a játégmentes foglalkozások, a korai, véresen komolyan vett versenyeztetés viszont könnyen kiégéshez vezethet. **SZÖVEG: JUHÁSZ ÉVA**

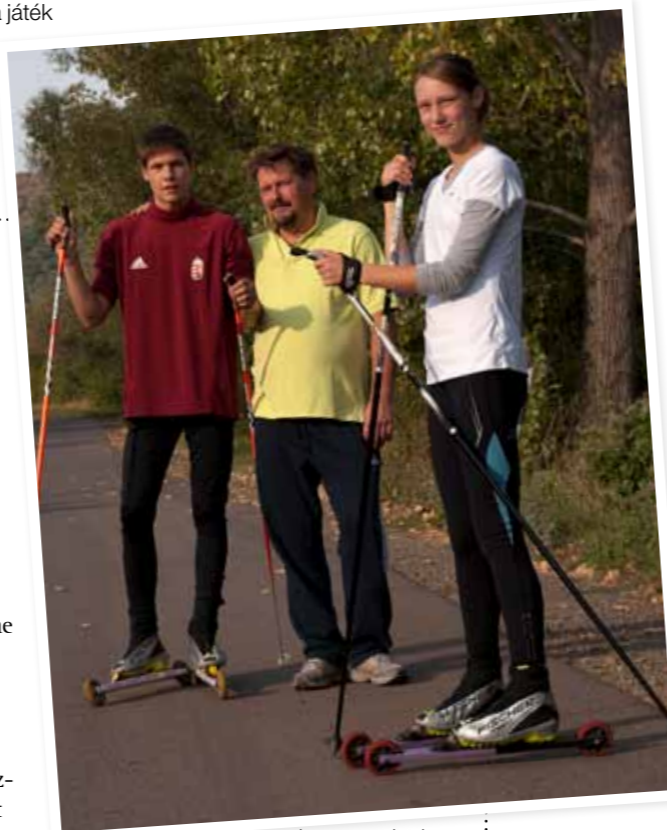
## JÁTÉK ÉS SPORTSZERETET

Az, hogy mikor és mit kezd el sportolni a gyerek, nagyban függ attól, milyen sportággal rokonszenvez ő maga, mihez ragaszkodik a szülő, milyen órákra van lehetőség az óvodá-

ban/iskolában. Egy dologban minden élsportban dolgozó szakember egyetért, hogy 3 éves kor alatt sportfoglalkozásra íratni a gyereket felesleges, kidobott pénz, ráadásul még árthat is a szervezetének, ha túl korán vagy rosszul

sajátítja el a mozgás alaptechnikáit. Másrészt megfoszthatjuk a gyereket a játék örömetől, ezért inkább hagyjuk, hogy a sport kezdetleges

technikáját, taktikáját, gondolkodásmódját ő tapasztalja ki. Az úszást, a futást, a tornát és a stretchinget – vagyis a mozgásalapokat – már 4 éves korban képesek megtanulni a gyerekek, de ilyenkor még senkiről nem lehet megmondani, lesz-e belőle olimpiai klasszis. A tehetség megmutatkozása kis korban még várat magára.



FOTÓ: HOROSKÓ GÁBOR

igazán rúghatnak labdába nagy nemzetközi sífutó- vagy biatlonversenyeken, azt viszont elvárják a gyerekeiktől, hogy teljesítményükhöz mérten odategyék magukat a megmérettetéseken, és hozzák az elvárható eredményt.

## Bodnár család:

### „Mindennap van edzés”

A 16 éves Zénó és a 14 éves Gina kisgyerekkoruk óta a sífutás szerelmesei. Bár elmondásuk szerint ők választották ezt a sportot, volt némi befolyása a családnak is, hiszen nagybátyjuk az a többszörös magyar biatlonbajnok Farkas László, aki a '92-es alberville-i olimpiát is megjárta.

„Zénót 2 éves korában állítottuk először sílécra, akkor még nem szimpatizált ezzel a sporttal. Amikor elsős lett a gyöngyössolymosi sporttagozatos iskolában, ott a kézilabda és a foci mellett sífutást is választhattak a gyerekek rendszeres testmozgás gyanánt, így kezdett el edzésekre járni. Hétéves korában versenyzett először” – meséli Zénó apja, Péter. Zénó a korosztályi versenyeken rendszerint az 1. vagy a 2. helyezéssel büszkélkedhet, többször volt magyar bajnok, 15 km-en idén is megszerezte ezt a címet, de 2011 febru-

árjában kijutott az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválra (EYOF) is. 2012-ben pedig jó esélye van kijutni a téli ifjúsági olimpiára. Gina – aki már óvodás korában versenyezni kezdett – szintén „A” kategóriás válogatott kerettag. Bátyjával ellentétben ő komolyan gondolja a sportkarriert, a téli olimpiákra feltétlenül ki szeretne jutni. A halk szavú lányt hívták már Hargitafüredőre, egy székely-magyar sportiskolába is.

A szülők nem tartják korainak a 6-7 éves korban elkezdett versenyeztetést, hiszen ez egyfajta igény is volt a gyerekek részéről. A kamaszokkal viszont együtt jár a lázadás is, van, hogy a gyerekeknek nem fülük a foguk a mindennapos edzéshez. Péter ezt így kommentálja: minden sportoló életében vannak holtpontok. Persze a szülők azzal tisztában vannak, hogy a magyarok nem

## ROSSZ PÉLDA

Dr. Petrekanits Máté, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Sporttudományi Kutatóintézetének munkatársa több évtizede foglalkozik terhelésélettannal, 150 ezer vizsgálatot végzett már gyerek és felnőtt sportolókon, beszél-

vizsgálva, iránymutatást adjunk az élsportolói pályára készülőknek.” Ezen az úgynevezett sportantropometriai vizsgálaton megnézik a gyerek testalkatát, a várható magasságát, az izomzat erősíthetőségét, így a szakemberek meg tudják mondani, milyen sportot érdemes választani a gyerekeknek vagy hogy a már kiválasztott sportágban lehet-e minősített sportoló az illető. Petrekanits doktor több mint 30 éves pályafutása alatt nemegyszer előfordult, hogy elutasított valakit egy sporttól, mert az alkata, erősíthetősége, várható magassága alapján soha nem lett volna belőle focikapus, birkózó, cselgáncsos, akármilyen szorgalommal veti magát bele az adott sportba.

## VERSENYEZTETÉS

Egy sportág teljes mértékű elsajátítása 7-8 évet vesz igénybe. Ha a szülő saját beteljesítetlen vágyait a gyerekével akarja elérni, ha túl korán állítja gyermekét a startvonalhoz, esetleg túlzásba viszik az edzéseket, hamar befásulhatnak az utódok az élsportba. És 17-18 évesen azt vesszük észre, nincs kedvük lemenni az edzőterembe. „A magyar labdarúgásban nem ritka, hogy heti 5–11 edzést tartanak a fiataloknak, pedig akik kikerülnek spanyol vagy német sportiskolákba, azok hetente mindössze 3-szor edzenek. Mi magyarok kicsit el vagyunk tájolva, mennyit kell tréningezni. Nemcsak attól függ ugyanis a teljesítmény, hogy ki mennyit gyakorol, hanem hogy hogyan tudja a terhelést és a pihenést egyensúlyba hozni, a gyerek egyéniségéhez mérten. Amikor Storcz Botond 9 évesen nálam járt terheléses vizsgálaton, ráírtam a papírjára: nem elronta-

Ha 4 éves korában valaki megtanul biciklizni vagy úszni, az jó dolog, örüljünk neki, de 7 éves kora előtt semmiképp se szakosodjon egy adott sportágra.

getésünkkor épp egy sportlövész járt nála, aki már a londoni olimpiára készül. A szakember találkozott már olyan szülői túlzással, amikor óvodáskorú gyerekről akartak megbizonyosodni, milyen sportágban lenne sikeres. „Sajnos túl korai specializálódásra adódik példa. Vannak, akik 4 éves korban behozzák a gyereket, hogy megmérjük az oxigénfelvételt, holott erre nincs szükség, ezt a korosztályt még hagyni kellene játszani. Ha 4 éves korában valaki megtanul biciklizni vagy úszni, az jó, örüljünk neki, de 7 éves kora előtt semmiképp se szakosodjon egy adott sportágra. 7 éves kortól már Magyarországon is van arra lehetőség, hogy a gyerek alkatát, terhelhetőségét



FOTÓ: TAKÁTS PÉTER (GRAND FOTO)

## Széles Sándor

### Gyurta Dániel többszörös világ- és Európa-bajnok mellúszó edzője

„Tízéves kora óta foglalkozom Gyurta Danival, aki 5-6 évesen kezdett úszni. Dani első eredményei 7-9 évesen mutatkoztak, a saját korosztályában már ekkor az élvonalhoz tartozott. Ezt követően komoly munka kezdődött, megfigyeltük, hogyan reagál a terhelésre, miként fejlődik az izomzata és a csontozata. 12 évesen, 200 méteres mellúszásban 25 másodperccel verte a világot, amire korábban nem volt példa a korosztályában. A tehetség ilyenkor mutatkozik meg” – állítja Széles Sándor. Az olimpikont nevelő edző szerint 7-9 éves korban elegendő elkezdni a gyerekek versenyeztetését, akik ilyenkor még csak izlelgetik a korosztályos megmérettetést. Tizenévesen már lehet látni, kinek mennyire fekszik az adott sportág, ilyenkor javasolhatnak más pályát, például öttusát, triatlon, ha az úszásban nem annyira kimagasló az ifjanc teljesítménye.

Széles Sándor eloszlatja azokat a tévhiteket, amelyek a szülői félelmet táplálják annak kapcsán, milyen munka folyik szakmai közegben. „Amikor a legkisebbeket edzetem, a sport megszerettetése volt a lényeg, nem pedig a kőkemény fegyvelmezés és túlhajszolás. Szerintem, ha szakmailag felkészült közegben tanul sportolni a gyerek, nem lehet kérdés, hogy a szülő bajnokot vagy boldog gyereket akar, mert mindkettő reális. Ráadásul ilyen teamben a gyerekek kezét foghatnak a nagyokkal, olimpikonokkal, ami óriási erőt ad nekik.”

ni!” – tárja fel a hazai valóságot túl szükségük lesz egy jó edzőre és biztos családi háttérre is. dr. Petrekanits Máté. Azoknak a gyerekeknek, akik élsportolói A szakember szerint az összes karrierre vágnak, az alkatukon/genetikájukon és szorgalmukon feltétel 10000 emberből összesen 2-nek adatik meg itthon. |

## Hasznos tanácsok és tipppek:

www.mitsportoljak.hu, www.sportagvalaszto.hu