

A KEZDÉS

1. A kiválasztás módjai

A gyermekkorú sportolók kiválasztására három módszert alkalmaz a nemzetközi és a hazai gyakorlat.

1. Nagy területről az alkalmasak kiválasztása tervszerű, tudományos módszerekkel.

2. Egy iskolára (esetleg iskolacsoportra) való támaszkodás, felhasználva az ott tanító pedagógusok személyes befolyását.

3. Minden szervezőmunka nélkül, az önállóan jelentkezőkre alapozás.

Mindháromat kipróbáltam 1974-76-ban. Hiteles történetét azok számára írom le, akik (velem együtt) a táblázatokat szeretik átugrani olvasás közben. De kérem őket, hogy az itteni táblázatot NE!

Kezdtém a tudományos módszerrel, Szombathely csaknem valamennyi általános iskolájában. Furfangos tesztekkel többszáz gyereket vizsgáltam meg, a következő alapképességeket kutatva:

plasztikus látás,
szelektív emlékezet,
vizuális emlékezet,
döntési reakcióidő,
logikai képességek.

Volt azután diavetítés, érem- és térkép-nézés, számháború, rókavadászat, hogy legyen szép nagy Pozitív Visszacsatolás...

Ezzel párhuzamosan (210 fő felsőtagozatos körzeti) általános iskolában szerencsés körülmények közrejátszásával nagyszámu gyereket kísértem meg a tájfutás útjára terelni. (Hosszu idő óta az első férfitanár én voltam, pár lézengő atlétán kívül, külterületi iskola lévén nem sportolt senki, ráadásul felfedeztek a "Pajtás"-ban egy archiv foton...)

Önálló jelentkezők (testvérek, barátok) csak első eredményeink után jöttek. Ez természetes is!

Mielőtt a táblázatra sort kerítenék, el kell mondanom, hogy idén 22 tanulót (mintegy 50%-os edzéstáogatás alatt) szegényszemre kitettem.

No lássuk, ki maradt végül az egyes csoportokból. (Táblázat a 14. oldalon)

Az első módszerrel nyilván a legrátermettebbeket választottam ki, csak éppen valamiért nem maradtak meg...

Az önként jövőknek meg a háromnegyede megmaradt - csakhát nem a legfényesebben szerepelnek. Vagyis: nem azok jöttek, akiknek kellett volna.

Az iskolámra támaszkodás előnye egyre világosabban kezdtek megfogalmazódni bennem.

1. Szűkebb körből, de válogatást biztosított. Ez hosszabb megfigyelés alapján történt, figyelembe vehettem az egzakt módon nem mérhető emberi tényezőket is. (A megye első két lány aranyjelvényesét féléves ill. csaknem éves megfigyelés után szelid erőszakkal szerveztem be - most már ők se bánják persze!)

2. Adott volt a társakhoz és a tanár-edzőkhöz fűződő érzelmi kapcsolat, ami nélkül sportágunk nehezen képzelhető el. (Magányos edzés és versenyzés - szembeállítva az edző folyamatos utasításaival lejátszott kézilabda mérkőzéssel.)

Különösen fontos a prepubertás korban a tanárhoz való érzelmi kötődés! (Mi is köthette volna hozzám az idegen iskolában szondázott gyerekeket?!)..)

Ennél a sportnál tehát a képességek mellette mellett a motiváció fele is adott volt - már csak a sportágat kellett megszeretniük. Ez minden negyediknek sikerült is!

3. A tanár-edző folyamatosan ellenőrizheti tanítványainak reggeli pulzusmérési eredményétől kezdve az edzésnaplón át az egyes feleletekig minden tevékenységét.

4. Már pusztán létével is válaszol a tanulás-sportolás meglévő szembeállítására. (Szülők és tantestületek).

Az iskola oldalairól szemlélve: a sportolás közben szerzett élmények, tudásanyag bekapcsolása az iskolai életbe nagy nyereség. A szabvány példák (földrajzi, élővilág) mellett saját szakjaimból megemlítem a gyermekrajzban és a fogalmazási készség fejlesztésében kihasználható lehetőségeket.

Summa-summárum: tapasztalatom szerint sem a tudományos hókuszpókusokkal történő, sem az ad hoc toborzás nem biztosítja sportágunk utánpótlását. Keressünk érdeklődő pedagógusokat, iskolákat (mint pl. Fót), kössünk szerződést uttörőházzakkal (Lombik), vagy akár nézzünk szét a főiskolákon. Ez az ut járható a mi sportágunkban - a többit hagyjuk meg a labdarúgásnak.

2. Mikor kezdjük? Hogyan kezdjük?

A számunkra pillanatnyilag kedvezőtlen olimpiai pontszámolgatás szemlélete olyan tájfutókat kíván, akik képesek anyagi áldozatokra, a hátrányos megkülönböztetés vállalására. Valljuk be - ezek nem csábító távlatok egyetlen kezdő számára sem. Ez különösen fontos tézisi a kezdés helyes időpontját - kezdje a gyerekek elég korán, hogy hozzászokják a lemondáshoz, de azért olyan korán ne, hogy a szellemi követelményeknek ne tudjon eleget tenni. Bonyolítja az ügyet más sportágak elszívó hatása. És ezek a sportágak mind fiatalbakkal kezdik!

Noha néhány szakosztály (Ajka Bányász) bátran kezd egészen fiatalokkal foglalkozni az

általános felfogás szerint legfeljebb a 12-13 éves gyerek képes a fizikai megterhelés és a koncentrált szellemi munka egyidejű eredményes végzésére. Sőt a nehezebb technikai feladatok megoldását (domborzat!) ne nagyon reméljük tőlük se!

És valóban: nagy versenyein "F,N-11" kategória csak a Vasutas és a Bakony Kupán van, igencsak gyér részvétellel. Az Évkönyv tanúsága szerint 1975-ben mindössze Veszprém és Vas megyében rendeztek ebben a kategóriában bajnokságot (még Budapesten se!) A "13"-ban bajnokságot rendeztek névsóra egyedül a fővárossal bővül! Egy 13 éves atléta (hogy a "rokonságnál" ma4radjunk yanakkor résztvehet a mezai, az összetett, a váltó és az egyéni ORSZÁGOS bajnokságon!

Talán a fizikai túlterheléstől fél sportági követelményünk! A ciklikus mozgásra épülő sportágakban régen kihasználják azt a tényt, hogy a 7-10 éves gyerekek közepes intenzitású egyenletes iramu mozgásnál "elképesztően" terhelhetők, minden károsodás nélkül.

A kajak-kenu legalsó korcsoportjában (10 évesek) 2.000 m a bajnoki táv. Rövidebb táv - a bűvös olimpiai 500 m és 1000 m tilos, mert paradox módon megerősítőbb!!!

A sokoldalú képzést célzó atlétikai sportiskolai tantervben a 10-11 éveseknek (I.korcso.) alapozáskor minimálisan 4000 m lefutását ajánlják az alapállóképesség fejlesztésére...

A külföldi szakirodalom olyan alapképzést tekint jónak ebben az életkorban, hogy 13-14 éves korra könnyedén tudjon 5.30-6.00 perces kilométerátlaggal akár 40 percet is futni a legtehetségtelebbe is. (P.Schmidt-Leichtathletik)

Ezek mellé a saját tapasztalataimat is odatéve bátran állithatom, hogy fizikailag már egy 7-8 éves gyerek is alkalmas a rendszeres tájfutó edzések elkezdésére. Jelenleg edzésben lévő tanítványaim közül 6 kezdte 10 éves kor alatt (ketten 8 évesen), 8 pedig 11. éve betöltése előtt.

Kiég agyerekek, elmenekül másik sportághoz - mondják erre. Nos, az elmenekülés el-lenszerét látom a korai kezdésben (1. első be-kezdés), ráadásul magam tettem ki 1976-ban 22 gyereket.

A szakirodalom híres kiégési lélektani okokra vezethetők vissza (tornászok, uszók). Nálunk a gyerek indiánkönyvei hőségnek szerepét magáraoltva boldogan versenyez. A közben átélt tengeri élményt - amelyet beépíthet sok-szor iskolai munkájába is - nehéz összehasonlítani egy pályaverseny monotóniájával.

Itt nincs a szalagrendszer tönkretévő kortán. És valljuk be: bátran elkövethet ke-vergetéssel együtt akár 10 km-t is - hol van ez egy atléta intenzitásától!

Ne feledjük: Szombathelyen egyetlen TF-et végzett súlyemelő szakedzőnk, Tóth Géza apró-népe fasúlyzókkal tanolja a technikát már ebben

a korban. Pedig a súlyemelés...!

Mit csináljunk az ilyen fiatalokkal?

1. Már egy 8 éves gyerektől meg kell kívánni, hogy legyen edzésnaplója. Ez lehet az "elméleti" füzeté is, de tartalmazza, pulzusát reggel, edzés előtt, után és fürdés után. Jegyezze bele közérzetét. (Idézet a III.-es Csonka Tomi edzésnaplójából! dec.13. 76-88-176-98 4000 m. Most már nem fáradtam el és kevesebbet sétáltam. Kaptam egy szélbluzt. A pulzusomat még nem tudtam egyedül megmérni.)

2. Nem kell megijedni az ebben az életkorban szokásos magas alappulzustól, a lényeg a megnyugvás értéke. Ha viszont a reggeli pulzus több napon át magas, álljunk le az edzés-sel - lappangó betegséget, esetleg (nálunk eddig még soha!) tuledzést jelez.

3. Saját iramát fussa - csak a km-számot írjuk elő. Ez alapozás kezdetén 3-4 km., később akár 7-8 km is lehet. (az egyéntől, a folyamatos megfigyeléstől, sportorvostól füg-gően.)

4. Sorozat-dombfutást és intervall-edzést amolyan fasúlyzó-módon csináljunk csak. Ez alapszabály!

5. A monotónia-tűrés ebben az életkorban a legalacsonyabb. Legyen hetenként valami különlegesség. (Mi Füzesy József mester-edző csodálatos irányításával birkózni, esni tanulunk - a lányok is!)

6. Ha pedig a versenyek beköszöntenek, bizzuk a változatosságot a versenyekre. A térkép, a verseny élményei kerüljenek az edzésnaplóba. Hibáit kinagyítva rajzolja le. Ha kénytelen magasabb kategóriában indulni és ott alulmaradni, valami aprósággal kárpótoljuk. (Mert bizony örökké a végén kullogni nem jó).

Ami a sportág szellemi részét illeti, főleg a plasztikus térlátás sikerében kételkednek a korai kezdést ellenzők.

Mint rajztanár, alaposan megtanultam szakom módszertanát a főiskolán 14 éve tanított is immár. Állítom, hogy aki 13 éves korában nem képes a plasztikus térlátásra, az soha többé nem is lesz az. 8-10 éves korban a gyerekek jobbik fele türethetően lát térben, sőt rajzain türethetően ábrázolja is azt. És nekünk ezt kell fejlesztenünk, ez az edző feladata! Miért félünk tőle? Talán a tornászgyerek flik-flakkal vagy arab ugrással mutatkozik be az edzőnek?

Módszeremnél abból indultam ki, hogy valamiféle "domborzatírás" kellene, hogy a domborzatolvasás menjen - hiszen az írás ismerete nélkül csak gyatrán lehet olvasni. Mivel a képsikok és a mészert fogalma 7.-8.os anyag, elvont módszerrel élni nem lehet. Ez a korosztály amugyis konkrétumokban gondolkodik.

Domborzatolvasás nélkül nincs utvonálasztás még uton-utfélen pontok esetén se (az idei uttörőolimpia váltójának tanulsága valamennyi esélyes számára!) Ráadásul kiváló tájo-

ló-ellátottságunk (50 gyereknek 7 tájolója van, mert hármat elemeltek a sporttársak) is arra kényszerített, hogy a domborzat oktatását tekintsem a legfőbbnek.

1. Elkezdjük a térképjelekkel, a szokásos módon.

2. Fantázia-térkép rajzolása színtvonal nélkül (lásd Micimackó, Meseország)

3. Pályakitűzés a fantázia-térképen

4. Domborzati formák közös kivágása kartonpapírból. (8-10 réteg egymásra ragasztva elég bonyolult formát adhat. Ráadásul tökéletesen szemlélteti a színvonalas ábrázolást. Akár barna vonallal körbehuzhatjuk az egyes szintvonalakat, rajzolhatunk rá utakat stb.)

5. A domborzati modell áttétele síkban. Pontossága; mintha órán rajzolna egy kitett köcsögöt.

6. Térkép-részletek megközelítő pontosságú modellezése hasonló módon, hasonló pontossággal.

7. Pályakitűzés, utvonalválasztás a modellen.

8. Az egész áttétele síkba. A pontosság már lényeges!

9. Színtmetszetek készítése tetszőleges irányokban. Szabad a domborzatmodellt nézni, puskázni!

10. Egy-egy tanulságos eset környékének domborzati modelljét már viszonylag pontosan elkészítve a hiba elemzése. Fontos, hogy sa-

ját élmény legyen - ne feledjük, ez a korszerűtly konkrétumokban gondolkodik!

Ezzel eljutottunk oda, hogy a gyerek tájoló, ut, jelleghatár stb. említése nélkül elfogadhatóan "utazik" a térképen, rákényszerülve a "fel-le-gerinc-nyereg-orr-kup" emlegetésére.

11. Parkrészlet térképe önállóan elkészítve 1:1.000 léptékben.

Minden városi tanács építési osztályán adnak 1:5.000 léptékű (sikrajzi) térképet. Csak kérni kell - alaptérképnek tökéletes.

Ez egy alapozás alatt végigjárható ut. A gyakorlatban kb. május végére ér el heti egyszeri technikai edzés+versennyel a gyerek számunkra megnyugató formát, biztonságos versenyzést. A gyakorlóversenyeknél az összes lehetséges módon kerüljük el még a lehetőségét is az együtthaladásnak - különben könnyen ér az a meglepetés, hogy a nagy felkészültség bolyozásba fullad. Eletkori sajátosság.

A következő évben a gyengébben szereplők még egyszer végigjártathatják ugyanezt - a haladóbbak gyurmával is dolgozhatnak. (Ha a színvonalas ábrázolást értik, esetleg a 10. pontnál már az első évben is gyurmázthatunk!)

De bármit is csinálunk, tudja a gyerek, hogy miért. Ha a célját ismeri, boldogan együttműködve dolgozik, főleg, ha edzője ugyanazt csinálja mellette!

Módszer	Ténylegesen be-szerve-zettek száma	Lemorzsolódás			Eltaná-csolt 1976-ban	Ezek minősítése	Jelenle-gi lét-szám	Ezek minősítése
		A kez-detnél	néhány edzés után	néhány verseny után				
Tudományos 0,5%	kb. 200*	kb. 180*	18	-	-	-	1 (egyetlen)	F 13 E
Iskolai kb. 25%	95	-(1)	21	38	21	N 13 E 2 többi Br	15	N 13-2A 2E N 11-4E F 13-2E F 11-4E 1Br
Önállóan je-lentkezők kb. 70%	19	2	3	-	1	F 17 E	13	F 19-1 II N 19-1 II N 17-1E F 11-1E a többi Br vagy Re

* Ezek az adatok nem pontosak, 5-6 fő eltérés lehet.

Ebből nyilvánvaló a korszerű módszer teljes csődje. Bizonyára elkövettem a kötelező hibát, de ez nem mentheti - hiszen az iskolai szervezésük magas minősítést értek el! Ez gondolkodtatt el, keresve az energiám elveszésének okát.