

**A fiatalok edzésének és versenyzésének  
néhány fontos aspektusa  
( Dr. Ormai László mesteredző )**

Évtizedek óta másról sem lehet hallani, mint az utánpótlás nevelés fontosságáról. Ugyanakkor a tervszerű, szakszerű, szisztematikusan felépített munkát – a létesítmények, illetve az anyagi eszközök hiánya mellett – egy sor tévhit is nehezíti.

Sokszor, sokan a felnőttek edzésének egy csökkentett, alacsonyabb szintű leképezésekként képzelik el a fiatalokkal való foglalkozást, ami óriási, később már helyrehozhatatlan baklövés. A fiatalokkal és a felnőttekkel való foglalkozás egymástól sok aspektusában nagyon különböző. Ezek közül próbálok a következőkben néhányat – az asztaliteniszben végzett 50 éves nevelő tevékenységem tapasztalatai alapján – kifejteni.

### **Játék, munka**

Évtizedek óta hangoztatom, hogy egy olyan technikai sportágban, mint az asztalitenisz, nagyon korán kell kezdeni a szakosodást. Amikor azonban azt a megállapítást tettem, hogy 7-8 éves korban a gyerekek alkalmasak arra, hogy az asztalitenisz elsajátításának rendszeres tevékenységét elkezdjék, ezt nem „felnőtt értelemben” gondoltam. Nem szabad ugyanis gyermekekkel kapcsolatban felnőtt szinten alkalmazott munkára gondolni, mert náluk csak a tanítás rendszeres, szisztematikus megindításáról lehet szó, és a **munkajelleg helyett a játékosság**ot kell kihangsúlyozni. Akik a játékjelleget nem veszik figyelembe, akik nem ismerik a játéknak az ember – elsősorban a gyermek – életében betöltött szerepét, azok már hibáztak, azok nem tudnak megfelelő foglalkozásokat szervezni és tartani számukra.

„Minden gyermek szeret szórakozni, játszani. Játszani akar mindennel és az őt körülvevő világot elsősorban és legkönnyebben a játékkal, és a játékban ismeri meg. A játéknak nagy szerepe van a gyermek egyéniségének, jellemének irányításában, kialakításában. A gyermek legőszintébb megnyilvánulásai játék közben jönnek elő, ilyenkor lehet legkönnyebben bepillantani lelkivilágába, gondolkodásmódjába. Játék közben a legzárkózottabb gyermek is felszabadul, érzelmi megnyilvánulásai sok mindenhez támpontot adhatnak. A gyermek azért szereti a játékot, mert az örömet okoz neki, elszórakoztatja, lehetőséget ad, hogy társaival versenyezzen, próbára tegye képességeit.

A fiatalok asztalitenisz-edzése tehát megfelelően szervezett, kellő irányítás és ellenőrzés alatt álló, meghatározott célok érdekében folyó, rendszeres és keretek közé szorított játék. A fiatalokkal való foglalkozás nagy feladat, és nagy türelmet igényel az edzőtől. Értenie kell a fiatalok lelkivilágát, fejlődésük sajátos vonásait ahhoz, hogy a felnőttek edzéseinél alkalmazott elveket átalakítsa, átértelmezze.

## Fegyelem

Az edzés egyik legfontosabb kérdésének tartom a *fegyelmet*. A fegyelemnek az élet minden területén nagy jelentősége van. Nem abszolút fogalom, és az élet különböző területein más-más formában érvényesül. Mást értünk fegyelmen a hadseregben, mást a polgári életben, megint mást a gyermekek esetében.

Ebből következik, hogy a fiatalkorúak edzésein másképpen kell értelmezni a fegyelmet, mint a felnőttekén. Ami ugyanis a felnőtteknél komolytalanságnak, fegyelmezetlenségnek minősül, az a gyermeknél bizonyos mértékben természetesnek vehető. A felnőttektől megkövetelhető – sőt egy bizonyos szinten túl természetes is –, hogy akár órákon át folyamatosan gyakoroljanak egy játékelemet anélkül, hogy közben bármi mással foglalkoznának. Egy gyermektől ugyanezt nem lehet elvárni.

A gyakorlás – pszichológiai fogalommal élve – a tudatos figyelmet feltételezi. A tudatos figyelem értelmi tevékenység, s mint ilyen, erősen igénybe veszi a szervezetet. A gyermek szervezete még nem elég erős a hosszú igénybevételhez, nem képes hosszú időn keresztül a tudatos figyelemre, hamar elfárad. A gyakorlás kezdetben nagyon igénybe veszi a gyermeket, mert egyszerre több dologra kell figyelnie: a társra, a labdára, a saját mozgására. A figyelmét tehát több dolog közt kell megosztania. Az ilyen figyelem sok energiát igényel és fárasztó. A felnőtt ember is, ha elfárad, legszívesebben abbahagyná amit csinál. Hogy ezt nem teszi, abban értelmi, akarati képességei befolyásolják. Ezek a képességek edzéssel növelhetők. Természetesen mindenkinek van egy alapszintje e tekintetben, ez eleve meghatározza a növelhetőség mértékét. Sok gyermek izgága, mindig máshová figyel, mindig mással foglalkozna, mint amivel kellene. Nem tud egy dologra koncentrálni, adott mozdulatra összpontosítani, tartósan figyelni.

Más jellegű, de hatását tekintve szintén negatív jelenség a gyors figyelemváltáshoz való alkalmazkodás hiánya. Az asztalitenisz különböző játékelemei, azok variációi, a gyors váltások a figyelem alkalmazkodását is igénylik. Vannak, akik erre képtelenek, figyelmük egy helyre tapad, nem tudnak időben váltani.

A gyermekek mozgásigénye roppant nagy. Sokan hajlamosak arra, hogy a rohangáló, futkározó, kiabáló gyermekek láttán megjegyezzék: micsoda rossz gyerek! Pedig az esetek többségében nincs igazuk. A gyermekeknek ez a tevékenysége – természetesen bizonyos határok között – életkoruk természetes igénye, a fejlődésükkel jár együtt. Ezért hibát követ el az edző, ha hosszú időn keresztül csupán az asztal mellé korlátozza a gyermekeket. A megfelelően szoktatott és fegyelmezett felnőtt sportolókat magukra lehet hagyni, nem szükséges állandóan figyelni őket. A gyermekeknel azonban más a helyzet, ott az edző állandó jelenlétére van szükség. A foglalkozásoknak nagyon változatosoknak kell lenniük, a különböző gyakorlatokat állandóan váltogatni kell, alkalmat kell adni dinamikus mozgásokra, szaladgálásra, nézelődésre, a kötött foglalkozások közben bizonyos fegyelmi keretek közé szorított kötetlen foglalkozásokra. Különösen igaz ez, ha az edzésre – közvetlenül vagy kis időkülönbséggel – az iskolai órák után kerül sor, amikor a fiatal – és minél fiatalabb, annál inkább igaz ez – egyébként is fáradtabb.

A fegyelem ilyen értelmezése természetesen nem jelenti a fegyelmezetlenség megtűrését. Sőt, a fegyelmezettséget csak fiatal korban lehet megalapozni. Amit kezdetben megszokik a fiatal sportoló, azt később sem tudja könnyedén levétközni. Így, ha az edzés tartalma és a gyakorlás időtartama más is lesz, az edzésfegyelem legfontosabb tényezői (a rendszeresség, a pontosság, a kapott feladatok maradéktalan elvégzése) ugyanúgy követelményként jelentkeznek, mint felnőtt korban, sőt jobban.

Az ember tevékenységét – a gyermekét különösen – különböző motivációk (külsők és belsők egyaránt) befolyásolják. Ha egy fiatal azért kezd el asztaliteniszezni, mert valamilyen módon nagyon megtetszik neki a játék, szeretné ő is játszani, vágyakozik utána, akkor ez belső, az egyénből fakadó motiváció. Ha a fiatal azért kezd el asztaliteniszezni, mert a szülei akarták, ösztönözték erre, akkor ez külső-motivációnak tekinthető. Bizonyos idő után azonban a külső motiváció beépül, a nevelés eredményeképpen belső motivációként jelentkezik, a személyiség egyik jegyévé válik. Ilyen motivációs tényező az edzésfegyelem is, amely az edző követelményeinek megnyilvánulásaként jelentkezik. A fegyelem eleinte külső kényszer. A kényszer, a követelés ugyanúgy jelen van az edzésen, mint más pedagógiai tevékenységben. A kényszer - nem csupán a pofont jelenti, - legtöbbször együtt jár a pszichikai meggyőzéssel. Hozzáértő, képzett edző hatására az alakítható, jóindulatú sportolónál ez a külső kényszer belső kényszerítő erővé válik. Aki tehát fiatal korban megszokja az edzésfegyelmet, annak felnőtt korban természetes lesz, nem fog problémát okozni.

### **Versenyzés, versenyeztetés**

A fiatalokkal való foglalkozás egyik kulcskérdése a versenyeztetés, pontosabban az, hogy mikor kezdjen el versenyezni a fiatal és milyen gyakorisággal, mennyire szolgálja a versenyzés a fiatalok fejlődését.

Hazai szakembereink véleménye megoszlik ebben a kérdésben. Sokan ellenzik a korai versenyzést, félnek a korai kiégéstől. Tapasztalataim éppen az ellenkezőjét bizonyítják. Természetesen a versenyzés feltételezi a korai szakosítást és a versenyzésre kész állapotot. A versenyzésre kész állapot az asztaliteniszben azoknak az alapelemeknek (adogatás, fogadás, labdatartás, alapütések) korosztályi szintű ismeretét jelenti, amelyek alkalmassá teszik a fiatalot arra, hogy alávéssék a versenyzési próbának. A versenyzést ugyanis próbának lehet tekinteni, ahol kiderül, hogy az edzésen elsajátított elemek alkalmazása mennyire sikerült, ki árul el feltűnő versenyzői adottságokat. A verseny lehetőséget ad a hibák megállapítására, mert azok felnagyítva jelentkeznek, az ott látottak, tapasztaltak alapján tervezheti, alakíthatja az edző a jövőt.

A korai versenyzést szorgalmazók – magam is – azzal érvelnek, hogy az egyes játékelemek elsajátításához szükséges képességek, a pszichikai tulajdonságok (szorgalom, akaraterő) és a versenyeken látott versenyzési készség alapján lehet megítélni – nagyjából reálisan – a versenyző jövőjét, jövőbeni lehetőségeit. A versenyek egy természetes kiválasztódást indítanak el, lehetővé, sőt szükségessé

teszik a tehetségek kiemelését és a velük való foglalkozás intenzitásának, gyakoriságának növelését. Ha az edző nem differenciál az edzés során játékosai között, ha nagyon sok játékosal azonos súllyal foglalkozik, sok átlagos tudásszintű játékos kerülhet ki közülük, de nem lesznek – vagy csak véletlenül – kiemelkedő tudásúak. A kiemelkedő tudás eléréséhez ugyanis nagyon sok egyéni foglalkozásra van szükség. Ezért az edzőnek tudni kell nagyon jól beosztani a rendelkezésre álló idejét, és nem feltétlenül arra kell törekednie, hogy húsz játékos javuljon egy-egy poént, sokkal inkább arra, hogy a legtehetségesebb három-négy fiatal javuljon öt-öt poént.

A versenyzés sikerélményt, a sikerélmény „tartást”, önbizalmat ad. Az önbizalom nagy célok kitűzését segíti, akinek pedig céljai vannak, annak van miért edzenie. Cél nélkül nem lehet edzeni, értékmérő nélkül nem lehet megállapítani, hogy ki hol tart. A verseny lehetősége ösztönzi a fiatalt, készül rá, foglalkozik vele, célt ad az edzőmunkának.

A versenyzés a fiatalok vérében van, nap mint nap versenyeznek egymással a legkülönbözőbb területeken, az iskolában, a tereken, a baráti körben, miért éppen az asztalitenisz-terekben lenne káros? Természetesen nem állandó és rendszeres versenyzésre gondolok, hanem 9-10 éves korig évi 6-8 hivatalos versenyre. Ez pedig inkább előnyös, semmint káros. Nem hiszek abban, hogy az ilyen módon versenyeztetett fiatal kiégne. A gyakorlat legalábbis eddig nem ezt mutatta. A Statisztika neveltjei, a sok sikert elért válogatottak közül legtöbben már 9-10 éves korban versenyeztek. De hogy a fiúkról is hozzak fel példát: Klampár Tibor is nagyon korán kezdett el versenyezni, s közel az ötvenhez még mindig magas szinten versenyez. Hogy vannak olyanok, akik közben elhullanak? Ez magától értetődő. Nem lesz minden egykori ügyes gyerekből világ- vagy Európa-bajnok. Kinek a tehetsége véges, kinek a hozzáállása, életmódja vagy az idegrendszere állít sörpót a fejlődése elé.

Versenyzés és versenyzés között azonban különbséget kell tenni. Az általam hasznosnak tartott versenyzés nem egyenlő a versenyeredmények hajszolásával, a mindenáron győzelemre törekvéssel, az el nem érhető célok kitűzésével. Az ilyen fajta versenyeztetés nem használ, sőt egyenesen káros. Fiatal korban a reális célok kitűzésével megszerettetni kell a versenyzést, nem pedig a vereségtől való félelemérzést kialakítani. Ezért nem szabad a vereséget tragédiaként megélni, netán büntetni.

A versenyzés a versenysportolók részére szükséglet, cél. Nemcsak fiatal korban, de később, felnőtt korban is ügyelni kell azonban a megfelelő arányú versenyeztetésre. A túlzott versenyeztetés a kelleténél jobban igénybe veszi a sportoló idegrendszerét, ha egyik versenyről a másikra nem tudja kipihenni magát, előbb-utóbb törés következik be edzőmunkájában és versenyeredményeiben egyaránt.