



Két ország, egy cél, közös siker!

HURO/1001/138/2.3.1 „Talent has no borders”

Testnevelés munkacsoport

2012.11.09

összegzés

A sporttehetséghez egyszerre szükséges veleszületett anatómiai, fiziológiai és pszichikai tulajdonságok megléte, melyeknek birtokában optimális fejlődésre, kiváló teljesítményre számíthatunk. A kedvező tulajdonságok sportágspecifikusak, sportáganként más és más tulajdonságok szükségesek a kiemelkedő teljesítmény eléréséhez. Éppen ezért nagyon fontos a sportági kiválasztásban olyan eljárások kidolgozása, amellyel már korai életkorban felderíthetők a kedvező tulajdonságok.

A korai kiválasztás mellett nagyon fontosak a külső környezeti feltételek összessége. Ilyenek többek között az edzőmunka tudományossága, a kellő színvonalú edzőmódszer, korszerű felszerelés és létesítmény, a szülői támogatás, anyagi feltételek. A meglévő tehetséget ugyanis csak úgy lehet legbiztosabban felismerni, ha az a megfelelő feltételek mellett optimálisan fejlődik.

A korai orientációt igénylő sportágakban, mint a tornában és a vele rokon sportágakban, mint pl. a gumiasztalozásban különösen fontos a tehetség minél fiatalabb életkorban történő felismerése. Ezért szükséges már az óvodás korú gyerekek bevonása a sajátos sportági tevékenységbe, hiszen a kezdő sportoló tehetségét 1-2 év rendszeres edzés után lehet megállapítani.

A legjobb, ha komplex vizsgálatokkal méri fel a gyerekekben rejlő potenciált. Azaz nem csak az antropometriai analízist végeztetjük el, amely a fizikai tulajdonságokat vetíti előre (súly, magasság, izomzat), hanem a



Két ország, egy cél, közös siker!

HURO/1001/138/2.3.1 „Talent has no borders”

keringési rendszer teljesítőképességének határait is megrajzolják (szív, tüdő). Ezen felül pedig a lélektani felmérés egészíti ki a sort, hiszen a megfelelő mentális felkészülés nélkül mit sem érnek a kiváló fizikai mutatók.

A fizikai tényezőket illetően bizonyos sportágakban a testi adottságok behatárolják egy-egy sportoló karrierjét. Minthogy ezeket a paramétereket már kisiskolás korban képesek prognosztizálni a szakemberek, a korai vizsgálatokkal új esélyt nyerhet a gyerek. Amennyiben még ekkor olyan sportág felé orientálják, amelyben élettani adottságai reményekre jogosítják fel, akkor sokkal sikeresebb pályafutást építhet fel, s sokkal több sikerélményben lehet része, mint ha csak "szeretem" alapon választ sportágat. Különösen ajánlott az elemzés, ha nincs konkrét "célpontja" a gyerekeknek, csak a mozgásigény kielégítése céljából szeretne sportolni.

Ugyanakkor vannak edzők, akik némiképp eltérő véleményen vannak a tehetségek kiválasztását illetően. Ők elsősorban a tapasztalati módszerben bíznak. Véleményük szerint csak akkor dönthető el, hogy a gyerekből élsportoló válhat-e, ha már gyakorolja azt a sportágat. Ha a fiatal versenyzőként nem állja meg a helyét a legjobbak között, egyéb sportág felé terelik. Ők sem vitatják az élettani tényezők szerepét a sikerben, ugyanakkor kivételek mindig vannak.

Egy kiemelkedő teljesítményre képes sportoló rendszeres mentális felkészítése 16-17 éves kortól ajánlott. Ezen a területen korántsem olyan korlátoltak a lehetőségek, mint a fizikai mezőben. A sportpszichológus szerint ugyanis ez a fajta felkészítés kitörési pontot jelenthet egy felnőttkorú sportoló számára is. Mert bár a fizikai teljesítőképesség jól körülírható, az edzőmunkát is tudatosan felépítő, a fölösleges mozdulatokat megspóroló, mind az idővel,



Két ország, egy cél, közös siker!

HURO/1001/138/2.3.1 „Talent has no borders”

mind az erővel gazdaságosan bánó sportoló eredményei javulhatnak.

Bár a prioritásokat eltérően látják, a szakemberek egybehangozóan állítják: lehetetlen 7-8 éves korú gyerekekről pontosan megmondani, hogy a legmagasabb szintre jutnak-e. Az élettani tényezők behatárolhatók, néhány évvel később a lélektani, jól fejleszthető készségek is analizálhatók. Ám az élettan és a lélektan csak lehetőséget ad, amelyet a tehetséges sportoló kihasználhat vagy eltékozolhat. Mindemellett azonban azon képességekre is szükség van, amelyek révén a sportoló az adott sportágban nélkülözhetetlen taktikát, stratégiát adoptálni tudja. És, persze, ott van még a szorgalom is.