

Korán felnőtt gyerekek

A folyamatos eredménykényszer frusztrálttá, unottá és sérültté teheti a fiatalokat Atlétaedzők figyelmébe is

Aligha csupán saját sportága mind égetőbb dilemmáját fogalmazta meg a múlt heti, nagy sikerű utánpótlás-konferencián Maróti Gábor, az Újpest cselgáncsedzője

A szakember az után kért szót, hogy dr. Budavári Ágota, a Sportkórház pszichológusa és dr. Pavlik Gábor, a TF orvosprofesszora egybehangzóan arra hívta fel a jelen lévő szakemberek figyelmét: sikeres felnőtt sportolók felnevelését tartásuk elsődleges céljuknak, ne pedig azt, hogy eredményes korosztályos versenyzőket „termeljenek”.

„ – Az elmúlt években olasz vagy svájci klasszisok sokasága robbant be a felnőtt élmezőnybe szinte a semmiből, ami nálunk képtelenség volna – mondta érdeklődésünkre Maróti Gábor. – Magyarországon a verseny- és támogatási rendszer kikényszeríti az edzőkből, hogy az amúgy tehetséges, de élettanilag, mentálisan még éretlen gyerekekből kisajtolják a sikert, hiszen ellenkező esetben nem lesznek válogatottak, nem lehetnek tagjai a Héraklész-keretnek, ily módon nem finanszírozzák az edzőtáborozásaikat, s nem kapnak megfelelő szakmai figyelmet.

Megjegyzem, a gyerek és a szülő mellett a szakosztály is kárt szenved, ha nem tud felmutatni kimagaslóan eredményes fiatalokat, mivel az állami pénzeket az éves egyesületi utánpótlás-rangsorok alapján osztják el.”

A tréner hozzátette, hogy teljes mértékben egyetért a konferencián előadottakkal, ugyanakkor úgy véli: az ideális felkészítés, a fiatalok eltérő érettségi fokához igazodó felkészítés az előbb említettek miatt megvalósíthatatlan.

„– Nincs idő a szisztematikus, az életkori sajátosságoknak megfelelő lépcsőzetes építkezésre, a gyerekek folyamatos terhelés alatt állnak, miközben elengedhetetlenül szükséges lenne számukra a pihenés is. Hosszú évek tapasztalata alapján mondhatom, hogy a srácok akkor erősödnek a legtöbbet, sőt akkor nőnek két-három centit, amikor nagy néha lehetőségünk kínálkozik egy-két hétig szüneteltetni az edzéseket. Biztos vagyok benne: amennyiben Kovács Antal, Barcelona judo bajnoka hasonló körülmények között nőtt volna fel, el sem jut az olimpiára.”

Pavlik Gábor – a vízilabda-válogatott korábbi orvosa – szerint a cél nem csupán az, hogy sikeres felnőtt sportolók kerüljenek ki a rendszerből, hanem az is (vagy éppen elsődlegesen az), hogy egészséges emberek nőjenek fel.

„– Az erő, a gyorsaság és az állóképesség megalapozása csak fiatalkorban történhet meg, ám kizárólag szigorú keretek között – említi. – Ezért aztán a derékra, a vázrendszerre ható súlyozás tízéves kor alatt nem, s később is csak fokozatosan megengedett. Időt kell hagyni rá ugyanúgy, mint a szív megedzésére. Az alapozó időszak megkerülését semmiféle magyarázat, eredménykényszer nem indokolhatja. Mondhatnám úgy is: a futballista tavasszal és ősszel nyerjen meccset, de télen igenis alapozzon. Az ideális arányok megtalálása a titok, mert ha azok eltolódnak, a korosztályos bajnokból újra és újra sérült, szélsőséges esetben beteg felnőtt lesz.

Budavári Ágota ugyanezt állítja a lélektan oldaláról nézve.

„ – Amennyiben a gyerekeket folyamatos teljesítménykényszer alatt tartjuk, előbb-utóbb kialakul bennük a szorongás, az állandó megfelelni akarás, miközben az iskolában is hasonló elvárásokkal szembesülnek.

Ráadásul, ha sikeresek is a sportágukban, óhatatlanul beleunnak a hétről hétre előttük tornyosuló kihívásokba, és kiégnek. Ha pedig rendre kudarcok érik őket, frusztrálttá válnak, tehetségtelennek érzik magukat és elbizonytalanodnak, ami későbbi életükre is kihathat.”

A pszichológus szerint a versenyzésre természetesen szükség van. Ez nyújt visszaigazolást arról, hogy a befektetett energiának igenis volt értelme, ez mutatja meg, hogy miben lehet és kell javulni. Az a szemlélet azonban, amely – az életkori jellemzőket, a fizikai, pszichikai fejlettség különbözőségeit figyelmen kívül hagyva – ráerőlteti a gyerekekre a mindenáron való eredményességet, rendkívül káros, akár visszafordíthatatlan folyamatokat indíthat el.

„– Rövid távon, kizárólag saját érdekeit figyelembe véve gondolkozik az, aki ezt az utat követi „– így a konklúzió. (nol.hu)