



Aprókák – OVIRÖGBI

Eddig a 1-4 osztályosokkal edzettem ősztől itt Agárdon (www.agard.rugby.hu), persze cirka 10 év középiskolás/felnőtt gyakorlat után Szentesen.

Nagy izgalommal készültem az első edzésre.

Feleségem óvónő, nyilvánvalóan néhány szakmai titkot próbáltam belőle kipróbálni, amiből egy igen használható gyakorlat született (még nyúznom kell tovább) – eggyel kevesebb labda körbeügetése például zsuzsivonat formációban, füttyre labdaszerzés, akinek nem jutott labda, az mellém áll edzősegédnek – többi egy labda kivétele után folytatja.

Ami egyértelmű, csak az adja a fejét erre, aki hosszú távra tervez. A picikkel való munka zöme a szórakoztatás.

A helyi adottságokat jól ki lehet használni, nálunk a pálya az agárdi Parkerdőben van, tehát a pálya szélén 20 percenként el lehet menni vadmalacot kergetni rögbilabdával az erdőszélen, kiváló alkalom, hogy fussunk pár száz métert labdával a kézben és egy újabb lehetőség egy nagy kiabálásra, ami mindig osztatlan sikert arat a gyerekek körében.

Az nyilvánvaló, hogy valamiféle játék elkezdése nem egy-két edzés alatt születhet meg. Ők még egyszemélyes játékosok alapértelmezetten.

Ellenben a zsáknak ütközés már az első alkalommal nagy sikert aratott, többször is kérték.

A legfontosabb tapasztalat, hogy óriási törésvonal tapasztalható a nagycsoportosok és a középcsoportosok és annál kisebb, de már értelmileg, fizikailag fejlettebb picinyek között. A nagycsoportosok (zömmel 6 felé járó gyerekek) már alkalmasak a játékokra (persze érintéses/szalagos megoldásban), bonyolultabb gyakorlatokra. A fiatalabbaknál a játék jó esetben az end ball-hoz hasonló ellenfél kis kapujába társnak bevinni labdáig terjed, vagy eddig sem. Hasonlóan a gyakorlatok bonyolultsága és kihordási ideje is minimális.

Érdekes észben tartani az alábbi kis táblázatból lesűrhető következtetéseket erre az életszakaszra is:

Age	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Coordination capacities			G	G	G	E	E				G	E	E	E
Motor learning			G	G	G	G	E				G	G	G	G
Spatial awareness			G	G	G	G	G	E	E	E				
Physical capacities	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Endurance	G	G	G	G	G	G	G	E	E	E	E	E	E	E
Strength					G	G	G	G	E	E	E	E	E	E
Speed		G	E	E	E	E	E	E	E	G	G	G		

(Scammon, 1930 and Balyi & Hamilton, 1998.)

Sorrendben a jellemzők:

Koordinációs képességek, motoros¹ tanulás, térérzékelés

Fizikai képességek: állóképesség, erő, gyorsaság

G - good, azaz jó E - excellent, azaz kiváló



Habár a táblázat azt jelzi, csak a 7. életévtől várható áttörés számos képességet illetően, személyes tapasztalatom szerint ennek minimum jelei ma már a 6. életévben kiaknázhatók a türelmetlen edző által. Talán a sokszor emlegetett akceleráció és az egyre gyakoribb hiperaktivitás (fő oka az élelmiszereinkben tolongó vegyszerek) tolja lefelé a határokat.

Toborzási tapasztalatok:

- plakát kirakása - 0 hatékonyság
- 1 labdával ovis csoportba bemenni, labda körbeadása, cetlik osztogatása az edzéslehetőségről érdeklődő gyerekeknek – kis hatékonyság
- ovisok szabadtéri foglalkozásának látogatása, minél több labdával, 10-30 percnyi foglalkozás tartása, cetlik osztogatása az edzéslehetőségről érdeklődő gyerekeknek – elfogadható hatékonyság
- idősebb, tapasztaltabb játékosokkal megjelenés, kis füves területen pálya kialakítása, akár már 2x2 is játszhat egymás ellen, de a mérkőzést az ovisok rendkívül élvezik, kombinálható bevonással illetve követő kis ismerkedéssel a labdával, cetlik osztogatása az edzéslehetőségről érdeklődő gyerekeknek – a legmunkásabb, de a legjobb hatékonyságú

A gyerekek könnyen bevonhatók, a nagy gátak a szülőknél vannak, akár a sporttal szembeni beállítottságukat, sztereotípiáikat illetően, akár lehetőségeiket tekintve. Ezeket az adottságokat például az angolszász és francia szakemberek meg sem értik, mint a rögbi terjedésének gátját. Ott adott, hogy a rögbit igazi valójában ismerik gyerekek, felnőttek.

Néhány gyakorlat, amik a gyakorlatban működik ebben a korosztályban:

A sorrendet mindenki magának állíthatja össze, nyilvánvalóan a szükséges felmelegítő, intenzíven tartó majd levezető funkciót megkomponálva.

- melegítés: fogócska – egynél labda, többbit próbálja labdával megérinteni, akit sikerül, az kap labdát és fogóvá lesz, az utolsót megünnepeljük
- labdakidobós: kétfelé osztjuk a csoportot, pl. 5-5 labdát kapnak egy vonal két oldalán, feladat: átdobni, rúgni a másik csapathoz, minél messzebb, hogy nehéz legyen visszajuttatni – 30 másodpercenként labdát számolok, és eredményt hirdetek, kinél van kevesebb labda
- általában mindenkinek van egy labdája
- némi passzolgatás, persze nekem egyesével, a labdakezelés alakul szemmel láthatóan, de az egymásnak passzolás gyorsan káoszba torkollik
- lehet őket labdástól bukfenceztetni – ez persze sokszor csak oldalra fordulásként jön létre
- szeretik a labdát földről vagy kézből (ezt már oktatgatni kell) elrúgni, futni utána – pl. labdavezetés a földön lábbal, kézzel
- szívesen futnak a magasan általam elrúgott labdák után is - ez inkább pihenő gyakorlat.
- a sorjátékok labdával két vagy több csoportban versenyszerűen bejönnek, de itt nem a játékelemek méretnek meg, inkább gyorsaság, erő: labdával futás, egy lábon, páros lábon
- óvatosan szemezgethetünk az iskolásoknak szánt gyakorlatokból (ld. oktatófilmek a neten²)
- zsáknak ütközést is szeretik



Általában számoljunk arra, hogy az egyes gyakorlatokat esetleg megunják, illetve egy részük szereti csinálni, a másik nem (ha csak egy-két gyerek nem szereti, azokat hagyom pihenni arra a két percre).

És sokszor el kell őket engedni inni, pisilni, stb. Jó ha a szülők közül néhány a környéken van.

Nyomásra nem csinálnak semmit, sokszor hagyni kell őket kiállni, hogy újra kedvet kapjanak – kimaradni nem szeretnek szerencsére semmiből.

És egy kis sztori zárásul:

A szülők nagyokat derültek, én megrémültem, mikor az első edzés harmadik percében az egyik kisfiú szemén rúgta a másikat egy gyakorlat végzése közben – szóval tartsuk tisztas távolban még őket egymástól, nagyon koordinálatlanok, pláne az elején.

Vida-Szűcs Lajos

Agárd-Gárdony Rögbi

Jegyzetek

1

A motoros tudás a mozgások tudása, a mozgások által megvalósuló tudás, avagy mozgási aktusok tudása. A gyakorlati, cselekvési műveletek végrehajtásának tudása. Egyik részük a gyakorlati gondolkodással egybekötött motorosság, tudatos mozgások, cselekvések sora. Más részük a kezdeti tudatosságból a spontán, automatikus aktivitásra vált át, a tudat közvetlen ellenőrzése nélkül funkcionál (vö. készség). Van azonban a motoros tudásnak eredendően automatizált mozgásokat magába foglaló része is. A motoros tudás műveletei az ismeretek (gyakorlati gondolkodási szinten) és a mozgásos műveletek szimbiózisában jártasságokká, készségekké rendeződnek, algoritmusokká, sémákká és sztereotípiákká alakulnak. Tudásuk tehát jártasságok, készségek, algoritmusok, sémák és sztereotípiák birtoklását, használni tudását jelenti.

A hármas tagolású (kognitív, affektív, motoros) modellre rávetíthető a tudás három működési módja, amely a gondolkodás áttételein keresztül (kognitivitás) mindhármuk sajátja. Ezek a működési módok: a reprodukív működés, a problémamegoldó működés és a kreatív működés. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a reprodukív működési mód tudása, a problémamegoldó működési mód tudása és a kreatív működési mód tudása. Valójában az emberi gondolkodás – avagy az emberi értelem – természetes működési együttesét alkotják. Együttesük a homo sapiens létmódja. A három működési mód egyaránt nélkülözhetetlen, mindegyiküknek megvan a maga funkciója. Igaz, a problémamegoldó működés – a reprodukivitásra is építve – többet tud, mint önmagában a reprodukív működés. A kreatív működés többet tud, mint a problémamegoldó működés, bár nem független tőle. Mégis: lehetőség van a reprodukív működés dominanciájának kialakulására, amelyben a problémamegoldó és a kreatív működés aktusai nem meghatározóak – mert nem fejlődtek ki igazán vagy elsovadtak – bár valamilyen apróbb mértékben jelen vannak. Kialakulhat tehát reprodukív mentalitás (észjárás, gondolkodásmód). De ugyanígy kialakulhat (a reprodukivitást felhasználó) problémamegoldó mentalitás, illetve a kreatív mentalitás is. Természetesen különböző területeken, különböző típusú és fokozatú teljesítményekre serkentve.



A tudás három nagy területéhez – a tudás megszerzésének és működtetésének feltételeként és alkotórészeként – a figyelem változatai, az érdeklődés, az akarat, valamint az attitűdök pszichikus funkciói társulnak. Mondjuk így: a figyelni tudás, avagy a figyelem képességei, az érdeklődni tudás, avagy az érdeklődés képességei, az akarni tudás, avagy az akarat képességek és az attitűdök funkcionáló képességei.

2

1989.10.10 Mini és Midi rögli - az angol rögli kontínuum rendszer indító oktatófilmje, mely a mai kezdő edzők kis bibliája is lehet - ld. a magyar nyelvű szövegkönyvet.

(<http://www.opticon.hu/rugbyanyag/meccsek/891010MiniesMidiRogbi.divx>)

(<http://www.opticon.hu/rugbyanyag/meccsek/891010MINROGBIszov.DOC>)

1996.10.10. Play the Game: a Világszövetség oktatóanyaga és Sárkány Rögli: a welszi gyakorlatra építve - sok gyakorlat korspecifikusan felépítve iskolás rögliseknek.

(<http://www.opticon.hu/rugbyanyag/meccsek/961010SarkanyRogbi.divx>)