

A SZERTORNA FOGLALKOZÁSOKRÓL RÖVIDEN:

Az edzésekre 15-6 fő jelentkezett, közülük hárman nem a Temesvári Pelbárt Ferences Gimnázium diákjai. A három főből egy lány (Peck Lorett), aki az Árpádházi Szent Erzsébet Gimnázium diákja. A két fiú közül az egyik (Csányi Csanád) a Zsigmondy Vilmos Gimnázium tanulója, a másik (Szilágy Márk), volt ferences diák, aki jelenleg az ESZC Balassa Bálint Technikum tanulója.

A szertorna foglalkozásokon megvalósult az erőnlét növelése, proprioceptív érzékelés (testrészek térbeli elhelyezkedése) javítása, tornaelemek készség szintű elsajátítása. A Magyar Diáksport Szövetség által kiírt szertorna diákolimpiára való felkészülést tartottam szem előtt, mert a gyakorlatok megtanulásával lehetőség nyílik a versenyeztetésre. A szertorna sportág igen sokrétű tudásanyagot tartalmaz, melynek elsajátításához, az alapfelkészültség (erőnlét, hajlékonyság, egyensúly) mellett, rendszeres gyakorlás is szükséges. Ebben a tanévben a gyakorlatanyag alapszintű elsajátítását valósítottuk meg. Ezen tudásukat a diákok egy házi verseny keretében mérhették össze.



Az edzéseken általában 12-15 diák vett részt. A gyerekek felkészültsége és tudásszintje különböző, mert volt, aki kezdő és volt, aki már egy évet végig tornázott, így differenciált foglalkozást is igényeltek. Az edzések jó hangulatban teltek és szépen haladtunk is a kötelező (verseny) gyakorlatok megtanulásával. A versenyre való felkészülés mellett természetesen egyéb, nehezebb torna elemek megtanulása is folyamatos volt.

Program része volt egy városi verseny megrendezése, aminek házi gazdáit mi lehettünk. Ez jó alkalmat adott a foglalkozásra járó diákok számára, hogy lássák hol tartanak egy komolyabb megmértetés előtt, amire jövőre reményeink szerint a diákolimpia keretében lehetőségünk lesz.

A városban régebben komoly hagyományai voltak a férfi szertornának, de évek óta szinte eltűnt ez a sportág, holott hatalmas értéket látunk benne a fiúknak a fegyelemre nevelésében, és a testi erő, ügyesség és harmonikus mozgás kialakítása terén.

Úgy gondolom, hogy a tervezett célt: az erőnlétet, az ügyességet, egyensúlyérzéklet, fegyelemre nevelést, saját önértékelés képességét sikerült egy bizonyos szinten elérni és átadni a tanulóknak. Ha a jövőben is lehetőséget kapok a további munkára, akkor magasabbra emelhetjük szertornából a diákok tudásszintjét.

Esztergom, 2022.06.25.

Üdvözlettel:

Csányi Balázs



