

SZERTORNA

A szertorna foglalkozásokon megvalósult az erőnlét növelése, proprioceptív érzékelés (testrészek térbeli elhelyezkedése) javítása, tornaelemek készségszintű 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 szükséges. Ebben a tanévben azokkal a tornászokkal, akik már az előző évben is jártak edzésre, a diákolimpiai gyakorlatok magasabb szintű elsajátítását tűztük ki célul, míg a kezdőkkel a gyakorlatanyag alapszintű elsajátítását valósítottuk meg. A tornaszereken megszerzett tudásukat a diákok a torna diákolimpia

versenyein mérhették össze. A Torna Diákolimpián a csapatok 4 szerez versenyeznek: talaj; gyűrű; ugrás; korlát. A Torna Diákolimpia Országos Elődöntőt február 18.-án rendezték Budapesten, melyen a Franka csapata a 10. helyet szerezte meg ezzel jogot szerezve az Országos Döntőn való



részvételre. A Diákolimpia Országos Döntőt március 24.-én rendezték meg, ahol csapatunk a 8. helyezést érte el.

Elsősorban a Temesvári Pelbárt Ferences Gimnázium diákjai alkották a célcsoportot, mert a diákolimpián való szereplés volt az idén már a cél. Nagytöbbségben, kettő diák kivételével a Ferences Gimnázium tanulói voltak jelen a foglalkozásokon. A Ferences Gimnáziumból 17 diák látogatta az edzéseket, a kettő külsős diák a Dobó Katalin Gimnáziumból és a Zsigmondi Vilmos Gimnáziumból jött.

A tanulókkal ebben a tanévben már elértük azt a szintet, hogy a Magyar Diáksport Szövetség



által rendezett diákolimpiai versenyen is megmérettessük a csapatot. Egészen az országos döntőig sikerült eljutnunk és ott a 12 csapatból a 8. helyezést szereztük meg. Figyelembe véve azt, hogy a diákoknak idén volt az első diákolimpiai szereplése, szép eredményt értek el, de

azért van még sok tanulnivaló az ott szerzett tapasztalatok alapján.

Jó hangulatú edzéseket lehetett tartani a külsős diákokkal együtt. Teljes mértékben beilleszkedtek a külsős tanulók is a közösségbe, bár számuk nem volt nagy. A külsős diákok számát növelni lehetne, ha a foglalkozások időpontját könnyebb lenne egyeztetni. Sokaknak van más elfoglaltsága az edzésidőpontokban.

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, a versenygyakorlatokat sikerült olyan szinten elérni és átadni a tanulóknak, hogy országos versenyen is megmérethették tudásukat. Ha a jövőben is lehetőséget kapok a további munkára, akkor magasabbra emelhetjük szertornából a diákok tudásszintjét.



Esztergom, 2024. 06. 25.

Csányi Balázs

