

## ZÁPASENIE JE O FÉROVOSTI

*V Ivanke pri Nitre pôsobí elokovaný športový amatérsky klub, ktorý patrí pod Zápasnícky klub Corgoň v Nitre. Funguje tu už tri roky a deti v ňom trénuje **Vlasta Depešová**. Riadi sa mottom „deti majú prežívať radosť z pohybu“, a v tomto zmysle k svojim zverencom aj pristupuje.*



Foto: -bb-

K láske k športu sa dostala prostredníctvom svojho otca Tibora Solnicu, ktorý sa venoval ako jeden z prvých v Nitre rýchlostnému motocyklistickému závodu a neskôr zápaseniu. „*Keď si pozriete českú Wikipédiu, tak je tam. Bol v generácii zápasníkov ako je Ernest Guderna či Zolo Duška,*“ spomína si na otca jeho dcéra.



Foto: archív V. Depešovej

V roku 2019 robil tréner Corgoň klubu Juraj Zámochník nábor v materskej škole v Ivanke pri Nitre a hľadal niekoho, kto by pohybovo viedol malé deti. „*Slovo dalo slovo a začala som tam trénovať. Najskôr na Dvorčianskej ulici v Dolných Krškanoch a zároveň v priestoroch materskej školy v Ivanke pri Nitre. Neskôr si Corgoň klub vybudoval vlastné priestory – Central Park na Štúrovej ulici oproti Hypermarketu Tesco v Nitre (kde máme hlavnú centrálu). Uvedomila som si, že z Ivanky pri Nitre smerom do Nitry je v čase tréningov hustá premávka, rodičia by nestíhali dochádzať z časových aj iných dôvodov. Rozhodla som sa pre*

*alternatívu vo forme tzv. elokovanej telocvične. Hľadala som niečo v Ivanke a nakoniec sa podarilo prenajať priestory v bývalej administratívnej budove roľníckeho družstva.*“

Chvíľu mala trénerka Vlasta Depešová obavy, pretože poznala len základné zápasnícke hmaty, ktoré sa naučila, keď chodila trénovať s otcom. Juraj Zámochník jej radil, aby sa deti prostredníctvom pohybových a základných gymnastických cvičení predovšetkým hýbali. „*Robím všestrannú pohybovú prípravu detí, to znamená rôzne hry, atletiku, skoky, šplh na lane, cvičenie na rebrinách, kotúle, stojky, hlavne základy gymnastiky. Tvorím základ, a deti, ktoré sa chcú v školskom veku venovať zápaseniu, posúvam odborníkovi, trénerovi Jurajovi Zámochníkovi, ktorý trénuje zverencov na ZŠ na Hôrke a v Central Parku v Nitre.*“

## Každé dieťa je vítané

Najskôr prijímala deti od 4 rokov, ale potom pristúpila k náboru aj 3-ročných. Keďže aktuálne navštevuje klub 25 detí, z priestorových, bezpečnostných, ale aj vekových dôvodov ich rozdelila na tri skupiny: 3 – 4 ročné, 5 – 6 ročné a 10 – 12 ročné deti. Stretávajú sa v utorky a štvrtky (okrem letných prázdnin), každá veková skupina v inom čase. Ak by mali rodičia záujem, trénerka má ešte kapacitu pribrať ďalšie deti. Nezáleží pritom, koľko detí sa v danej skupine zide. *„Aj keď príde na tréning jedno – dve deti, tréning si s nimi/ním prejdem, nikdy nikoho nepošlem domov. Ten čas si vyhradím, som tam pre nich. Aspoň sa zdokonalíme.“* Počas letných, ale aj zimných prázdnin organizuje Corgoň klub tábory/kempy, tematicky zamerané na športové aj zábavno-rekreačné aktivity pre všetkých členov klubu, ktorí chcú byť aktívni aj počas voľných dní.

## Rozvoj celej osobnosti dieťaťa

Cez základné pohybové aktivity si deti budujú vzťah k športu. Keď to dieťa baví, môže sa zápaseniu venovať, keď nie, vyberie si šport, ku ktorému inklinuje. *„Na rodičovskom stretnutí vysvetľujem zameranie mojich tréningov. Rodičia sa tak môžu rozhodnúť, či mi s dôverou zveria svoje deti. I napriek tomu, že sme členmi zápasníckeho klubu, ktorému vďačím za vybavenie telocvične a možnosť trénovania, mojou úlohou a prioritou je, aby deti chodili na tréningy s radosťou, úsmevom, nie z povinnosti.“*



Foto: -bb-

Základom u 3 – 5 ročných detí je koordinácia pohybov: pohyb, ktorý sa zdá jednoduchý pre dospelého, predstavuje náročnú realizáciu pre deti. Základom je psychomotorika, ktorú si dieťa „buduje“ a terminologicky osvojuje postupne, najmä počas systematického trénovania. *„Pre malé dieťa je ťažké postaviť sa napríklad na jednu nohu a vydržať v danej polohe, prípadne striedať polohy a postoje na pokyn“,* vysvetľuje trénerka Depešová. Alebo aj pri hre s loptou: *„Častým problémom je loptu uchopiť, podať, hodiť a pod.“*

Na úrovni senzomotoriky ide o vnímanie pokynov, postojov a schopnosť reagovať na zmeny. Opakovaním si osvojujú terminológiu jednotlivých cvikov – poloha tela (stoj, kľak, sed, ľah), vzťah tela a jeho častí k sebe navzájom (napr. predpažiť – čo znamená pohyb vpred, ale v ľahu na chrbte by to bol vzhľadom na zmenu perspektívy pohyb hore), priebeh pohybu tela a jeho častí (napr. krúženie, kmitanie).

U detí, ktoré navštevujú amatérsky zápasnícky klub Vlasty Depešovej sa rozvíja obratnosť, reč, myslenie, a tým celá ich osobnosť. Dôležité je tiež to, že sa učia pravidlám,

rešpektovať jeden druhého, podeliť sa o telocvičné náčinie. Upevňujú sa kamarátske vzťahy a rozvíjajú ďalej, učia sa, ako byť k sebe zdvorilejší, kamarátsky. Dieťa si predsa musí vedieť rozmyslieť, či hodí loptu do kamaráta a čo to môže spôsobiť.

### Menšie deti si pýtajú rodiča, väčšie parkúr

Pri 3 – 4 ročných deťoch pozýva na tréningy rodičov, pretože deti sa niekedy boja odísť od mamy/otca, a rodič aspoň vidí, akým spôsobom ich trénuje. „*Tréning u týchto malých detí*



Nádejní zápasníci Petka Tasáryová a Matejko Donoval. Foto: archív V. Depešovej

*musí byť veľmi pestrý. Za čas vymedzený pre jednotlivé skupiny striedame techniky behu, chôdze, prvky gymnastiky, športové hry a pod. Základ je úsmev a spotené tričko.*“

V skupine starších detí sa sústreďujú skôr na gymnastiku. „*Pýtajú si dokonca aj parkúr, tak sa k tomu približujem preskokmi cez švédske bedne.*“ Trénerka nikdy nenúti deti robiť to, čo nechcú, najmä keď sa boja. Postupne, pozorovaním kamarátov naberú odvalu a pripoja sa. Prízvukuje, že vnímanie radosti z pohybu je na prvom mieste. „*Radosť, radosť, radosť. Lebo keď dieťa do niečoho nútite, tak to nemá žiadny efekt.*“

Telocvična je dobre vybavená a spĺňa všetky podmienky na realizáciu pohybovej prípravy detí. Majú rebriny, laná na šplhanie, gymnastické kruhy, molitanové tvary, ktoré aj vďaka pomoci rodičov doplnili, lopty a pod.

### O čom je zápasenie

V športovom zápasení je veľmi dôležitá osvetla, pretože málo znalí rodičia môžu chápať tento šport nesprávne ako agresívny, ako niečo, čo v prvom rade vzbudzuje boj. Ale to je omyl! „*Rodičia to majú podvedome v sebe, nechcú, aby ich dieťa bolo zápasníkom.*“ Tento šport je hlavne o férovosti. Klub je vďaka erudovaným trénerom na vysokej úrovni a deti dosahujú úspechy nielen v rámci slovenských klubov, ale aj v medzinárodnom meradle. Z radov zápasníkov majú aj takých, ktorí dosiahli najvyššie méty olympionikov ako J. Lohyňa, J. Strnisko a ďalší. V klube sú dievčatá, ktoré dosahujú medzinárodné ocenenia ako Michaila Šeböková, Mia Martišová a ďalšie, ale, samozrejme, aj chlapci.

### Hľadajú sa priestory

Rodič platí 20 eur na mesiac na dieťa. Časť z toho ide na podnájom a časť Corgoň klubu. Vlasta Depešová je dobrovoľníčka, robí to vo svojom voľnom čase. „*Veľmi ma to naplňa, vidím v tom zmysel, naplnenie túžby, ktorú som chcela zrealizovať celý život, spraviť niečo pre deti. Keď prídem do telocvične, a to mi nikto neverí, prestane ma všetko bolieť. Moja odmena je to, keď sú deti odchádzajúce z tréningu šťastné.*“

Bývalú administratívnu budovu roľníckeho družstva, v ktorej aktuálne trénujú, budú, žiaľ, prerábať, a preto trénerke v júni tohto roku končí podnájom. Základná škola v Ivanke pri Nitre jej ponúkla využívať školskú telocvičňu, no problém to nerieši: „*Potrebujem tam mať žinenky, molitanové tvary, skrátka všetky tie pomôcky, a keďže telocvičňu využívajú aj žiaci počas vyučovania, nemôžem to tam nechávať. Škola je ústretová, ale nemá navyše priestory na uskladnenie našich prvkov.*“ Oslovila aj rodičov v snahe o pomoc, bohužiaľ, priestory sa zatiaľ nenašli alebo sú veľmi drahé. Priestorovo by vyhovovala jedna väčšia miestnosť, šatňa a toaleta.

Klub sa teda sťahuje od septembra tohto roku do telocvične základnej školy v Branči, ktorá ich má viac, čo je zatiaľ náhradným riešením. „Deti z Ivanky a okolia budú chodiť tam. Z rôznych dôvodov to však pre niektorých rodičov predstavuje prekážku. Stále preto hľadám priestor i v našej obci. Chcem niečo urobiť aj pre deti a rodiny v Ivanke. Pre rodičov, ktorí nemajú možnosť chodiť autom do mesta, aj pre tých, ktorí chcú, aby sa dieťa po fyzickej stránke rozvíjalo.“

### **Bc. Vlasta Depešová**

Pochádza z Nitry a v Ivanke pri Nitre býva od roku 1998. Pôsobí ako učiteľka v Materskej škole Roháčik v Ivanke pri Nitre, kde vychovala už niekoľko generácií detí. Má ukončenú Strednú odbornú školu pedagogickú v Leviciach, Špeciálnu pedagogiku a vysokoškolské vzdelanie I. stupňa na UKF v Nitre (Predškolská a elementárna pedagogika). Je certifikovanou trénerkou v projekte Tréneri v škole, ktorý je založený na prepojení športov na hodinách telesnej a športovej výchovy na I. stupni ZŠ. Vyrénovala

niekoľko detí, ktoré sa zápaseniu aktívne venujú v Zápasníckom klube Corgoň v Nitre. Napríklad Martin Donoval a Petra Tasáryová. Od útleho veku sa venuje športu a gymnastike.



Foto: -bb-

Text: Beáta Beláková

Foto: Beáta Beláková, archív V. Depešovej