

Хандбалът – любима спортна игра много деца

Заниманията по хандбал в клуб „Интер” с ръководител С. Арабаджиева минават с голям емоционален заряд

Напоследък все повече деца са привлечени от хандбала. Това е интересна спортна игра с топка между два отбора (по 7 души), играе се с ръце. Всеки отбор се стреми да отбележи повече голове във вратата на противниковия отбор. Корените на хандбалната игра се крият в далечното минало. Игри с хвърляне на топка са познати още в древността. Такива игри са съществували в древен Египет, Гърция и Рим. За първи път обаче играта със 7 играчи "хаандбол" практикувал датския учител Х. Нилсен със своите ученици в гр.Ордруп. Той издава и правилата на играта в първоначалния им вид. Днес хандбалът е олимпийски спорт. Децата от спортната школа „Интер” – Благоевград с треньор Софка Арабаджиева твърдят, че и тренировките, и състезанията им по хандбал минават при голям емоционален заряд, че им носят много радост и въобще силни емоции. Те много харесват и треньорката си, Софка Арабаджиева, която е отличавана и с приза „Треньор на годината” за Благоевград през 2011 г. Тя е президент и треньор на клуба по хандбал. Репортери на в-к „Хей, хлапета” посетиха състезание от зоналното първенство на отбора, след което разговаряха със състезателите **Валентин, Владимир, Андон, Емил, Димитър, Илиан, Антон, Мартин, Петър, и Николай.**



- Ще ни разкажете ли как се ориентирахте към хандбала, кой ви запали по този спорт, какво ви привлече да се запишете в школата на „Интер”?

- Аз тренирам хандбал от 2 години. Един приятел ме запали, той тренираше.

- Г-жа Арабаджиева дойде в училището, предложи ни да играем, аз реших да пробвам и останах. Така започнах и до ден днешен тренирам в залата.

- И аз разбрах за школата по хандбал от г-жа Арабаджиева. Тя дойде в моето училище, предложи ни

да се запишем, аз дойдох на първата тренировка, много ми хареса и реших да остана.

- И аз, когато дойдох в залата, видях, че това е уникален спорт и се запалих. Наистина ми е много приятно да играя хандбал.

- Мен ме запали бате, той играе хандбал вече 8 години.

- И мен г-жа Арабаджиева ме запали. Дойде в училището, каза ако искаме да дойдем да тренираме и аз се записах. И съм много доволен, че го направих.

- Аз разбрах за школата по хандбал от един приятел, Митко Христов. Той ми каза, че се е записал, че е интересно и забавно и аз отидох с него.

- Какво ви харесва в тази игра?

- Хандбала е много динамична и интересна игра, възпитава ни в състезателен дух.

- Наистина това е забавна и динамична игра. Страшно те увлича.

- На мен ми харесва това, че много се движа и изразходвам енергия. Характерно за тази игра е, че има повече движение и създава много емоции.

- Особено на състезания е страхотно. Всички се вълнуваме, радваме се, когато победим. Учим се да работим екипно, да си помагаме.

- Кога и по колко време тренирате?

- Тренираме в понеделник, сряда и петък – по час, час и половина. Много е хубаво, разтоварваме се от напрежението и стреса в училище.

- Какви качества трябва да имаш, за да станеш добър хандбалист?

- Нужно е да имаш добра координация на движенията. Да си добре физически подготвен,

бързината също помага.

- Трябва да си техничен, да познаваш добре играта и правилата ѝ.

- Да имаш бързина на реакцията, гъвкавост, издръжливост, отскокливост.

- Да имаш силен и борбен дух, да не се отчайваш при загуби, да вярваш в успеха и победата.

- Трябва да си ловък, особено ако си вратар, защото топката е малка и е трудно да се хване.

- Добра ли е трениорката ви, доволни ли сте?

- Да, г-жа Арабаджиева е много добра и страхотен професионалист, обяснява стъпка по стъпка на новите играчи какво трябва да се направи, пуска и шегички понякога.

- Когато направим грешка не ни се кара, а ни обяснява как е правилно да се играе. Тя държи не толкова да играем за победа, колкото да играем правилно, да сме технични.

- Тя е справедлива и толерантна, насърчава ни да се развиваме в спорта, много добре преценява силните и слабите страни на всеки състезател.

- Всички състезатели много я уважаваме.

- Как протича една ваша тренировка?

- Когато се записахме, най-напред се запознахме с правилата на играта хандбал, с техниката на изпълнение.

- В началото на всяка тренировка правим загревка. Тя е много важна, иначе може да се контузиш. Може да си навехнеш крак, ръка, ако не си загреял добре.

- Разучаваме различни техники на игра, правим мачове по хандбал.

- Ходите ли на състезания? / На какви?

- Участвали сме в различни турнири, в зонални и републикански първенства.

- Участваме и в общински, областни и национални състезания.

- Ходили сме на състезания в Бургас, в София, в Горна Оряховица, в Гоце Делчев и много други градове.

- Кои са най-големите ви успехи в спорта? С коя своя награда най-много се гордеете?

- Имаме златни и сребърни медали от зоналното първенство по хандбал.

- А Вальо получи статуетка за най-добър вратар.

- На какво ви научи хандбала?

- На дисциплина, на това да не се отказваш, когато ти е трудно. В школата се научих да играя добре хандбал, да си разпределям по-добре времето.

- На спортментство, на отборна игра.

- Станах по-бърз и издръжлив, по-дисциплиниран.

- Възпита в мен спортен дух и воля за победа.



- Намерихте ли тук нови приятели?

- Да, разбира се. Всички в отбора сме приятели.

- Залата ви за тренировки подходяща ли е?

- Да, наскоро правиха ремонт на залата в Спортния интернат и е перфектна за игра.

- Напълно е подходяща според мен, има и трибуни за зрителите.

- Какви са пожеланията ви към децата и нашите читатели?

- Да се запишат на хандбал, защото е много интересна играта.

- Да практикуват някакъв спорт, какъвто им харесва, защото не е добре да седят по цял ден пред компютъра.

- Да дойдат в нашия клуб, защото има много състезания, много положителни емоции и ще се научат на много неща.

Интервю на Теодора Богоева, 10 г. и Гергана Иванова, 10 г.