

## Ábhar

## Cúrsaí Spóirt

**Téacsanna Léitheoireachta** ‘An bhfuil gá le síceolaithe spóirt?’ agus ‘Laochra Spóirt’ le Colm Mac Séalaigh ([www.beo.ie](http://www.beo.ie) Meitheamh 2008 agus Iúil 2011)

**Le caoinhead ó [www.beo.ie](http://www.beo.ie) agus ón údar**

Ní cúrsa teanga ná plean ceachta atá i gceist leis an ábhar samplach seo agus níl sé i gceist go ndéanfaí gach tasc in aon seisiún teagaisc amháin. Is sampla atá ann de na cineálacha tascanna a d’fhéadfaí a bhunú ar an téacs d’fhonn na hinniúlachtaí agus na scileanna atá á gcur chun cinn sa siollabas a fhorbairt. Moltar go gcuirfeadh teagascóirí an t-ábhar in oiriúint dá gcuid mac léinn féin.



# Cúrsaí Spóirt

## Réamhobair

Beidh tú ag féachaint ar dhá alt faoi chúrsaí spóirt – ceann dar teideal ‘An bhfuil gá le síceolaithe spóirt?’ agus ceann eile dar teideal ‘Laochra Spóirt’ (Colm Mac Séalaigh: [www.beo.ie](http://www.beo.ie)). Sula léann tú na hailt, déan na tascanna thíos.

- Dá mbeadh rogha agat cé acu alt a léifeá, bunaithe ar theidil na n-alt, cén ceann a roghnófa? Pléigh do chuid cúiseanna leis an duine in aice leat.
- Anois féach ar theideal na n-alt agus déan liosta den stór focal agus de na smaointe, dar leat, a bheadh le feiceáil in ailt den teideal sin. Cuir do chuid liostaí i gcomparáid le cinn do pháirtí.

## Léamh

- Anois déan sracléamh tapa ar an dá alt – timpeall dhá nóiméad an ceann. Bunaithe ar an sracléamh sin, cé mhéad is féidir leat a insint do do pháirtí faoi ábhar na n-alt?
- Anois roghnaigh an t-alt is mó a bhfuil spéis agat ann agus léigh go mion an ceann sin.
- Lig ort go bhfuil ort cuntas a choimeád ar an méid atá san alt chun é a úsáid amach anseo in aiste nó i léirmheas. Scríobh na pointí achoimrithe a mheabhródh an t-alt duit gan é a léamh arís.

## Feasacht Teanga

- Féach ar na focail thíos ó na téacsanna agus na focail eile atá cosúil leo. An bhfuil difear eatarthu? Má tá, cad é?

inchinn	intinn		
triall	triall		
socraithe	socruithe		
mionúr	monuar		
locht	lucht	lochta	
aird	ard		
aidhm	feidhm		
thar cionn	thar ceann	os cionn	cion
glaine	gloine		
ag brath	ag braistint		
feall	faill	fail	
millte	mílte		
seaimpín	seaimpín		

- Pléigh an ghné den ghramadach atá sna frásaí thíos.

saol an tsárpheileadóir ghairmiúil

ó thaobh an spóirt ghairmiúil  
foireann tacaíochta na foirne gairmiúla

- Cuir na focail agus na frásaí seo in abairtí a léireodh a mbrí is a gceart-úsáid.

saol an mhadra bháin  
tugtha do  
níl saoi gan locht  
míchlú  
eiseamláir  
iarsma

- Tabhair míniú ar an séimhiú ar an bhfocal ‘déag’ sa chéad sampla anseo agus ansin bain amach na lúibíní sa chleachtadh.

seacht nduine dhéag  
seacht n-oifigeach déag

17 (aiste)	12 (tionscadal)
13 (bliain)	14 (seachtain)
18 (banaltra)	12 (múinteoir)
16 (mac léinn)	15 (botún)
14 (mála)	17 (páiste)

- ‘uathu sin ar bronnadh buanna ar leith orthu’

Cén struchtúr atá i gceist sa fhrása thuas? Pléigh agus ansin cuir Gaeilge ar na frásaí seo a leanas.

those who the Taoiseach gave prizes to  
those who gave prizes to the children  
those who will be given prizes by the President  
those who will give prizes at the ceremony  
those who give prizes  
those who the teachers give prizes to

- ‘lucht bainistíochta spóirt’

Déan aithris ar an struchtúr thuas chun na lúibíní thíos a bhaint amach.

lucht (léamh + leabhar)  
lucht (imirt + spórt)  
lucht (déanamh + troscán)

- Cé hiad na laochra atá agatsa? Déan do mhachnamh agus déan na tascanna thíos.
  - o Déan liosta de na tréithe atá ag triúr de do chuid laochra.
  - o Caithfidh tú colún a scríobh in iris Ghaeilge na mac léinn. An teideal atá agat ná ‘3 laoch de mo chuid’. Chun cabhrú leat do théacs a dhréachtú scríobh trí abairt faoi gach duine díobh a léireodh cén fáth ar laochra de do chuid iad.
  - o Samhlaigh go bhfuil an deis agat agallamh ar chur ar dhuine de do laochra. Cum agus scríobh na ceisteanna a ba mhaith leat a chur air/uirthi.

# Téacs 1

## An bhfuil gá le síceolaithe spóirt?

Is é an spás is tábhachtaí ar an bpáirc imeartha, a deirtear, ná an spás idir dhá chluas an imreora. Tá tábhacht ag baint le hinchinn na n-imreoirí a bheith lán smaointe dearfacha sa chaoi is go ndéanfaidh siad an rogha cheart oiread agus is féidir agus cluiche ar siúl. Ach ní tharlaíonn a leithéid i gcónaí, mar is eol d'aon duine a raibh baint aige riamh le traenáil foirne.

Breis agus deich mbliana ó shin tugadh cuireadh dom a bheith i mo roghnóir le foireann mionúr iomána Bhaile Átha Cliath. Roghnaíodh painéal traenála ag tús na bliana tar éis gur eagraíodh roinnt cluichí trialacha. Próiseas ab ea é a théadh ar aghaidh i ngach contae eile, nach mór, ag tús na bliana.

Ach tá athrú mór tagtha ar an gcur chuige seo sa mhéid is go gcuirtear tús leis an bpróiseas anois agus na himreoirí in aois níos óige – ceithre bliana déag, de ghnáth – agus dá bhrí sin, bíonn na painéil agus na foirne socraithe i bhfad sula mbaineann na buachaillí aois na mionúr (faoi ocht mbliana déag) amach. Cuid mhór de ghnó lucht bainistíochta spóirt sa lá atá inniu ann is ea an obair shíceolaíoch – is é sin, bíonn bainisteoirí agus traenáilaithe ag gríosú, ag spreagadh agus ag moladh na n-imreoirí. Bítear ag cur ina luí ar imreoirí a thábhachtaí is a bhíonn sé a n-inchinn a dhírú ar an gcluiche, lena linn agus roimh ré. Ní féidir leo géilleadh do smaointe diúltacha – a bheith ag ceapadh go bhfuil an fhoireann nó imreoir ar leith níos fearr, cuir i gcás – agus caithfidh a n-aird a bheith dírithe ar an sliotar nó ar an liathróid i gcónaí. Is í an aidhm a bhíonn i gceist, dar ndóigh, ná bua a bhaint amach agus, dá bhrí sin, is gá cúram a dhéanamh de na próisis intinne chomh maith leis na scileanna fisiceacha.

Tá an obair intinne nó an tsíceolaíocht lárnach i gcúrsaí spóirt sa lá atá inniu ann. Níl foireann idirchontae ar bith de chuid Chumann Lúthchleas Gael (CLG) – ceann rugbaí ná sacair – nach bhfuil síceolaí aici mar chuid dá foireann tacaíochta. Dar ndóigh, ní bhíonn sa síceolaí sin ach duine amháin den iliomad ball a bhíonn i gceist le foireann tacaíochta na foirne gairmiúla – nó na foirne amaitéaraí, i gcás CLG.

Cuimsíonn an fhoireann tacaíochta traenáilaithe a bhíonn freagrach as aclaíocht na n-imreoirí a fhorbairt: dochtúirí, fisiteiripeoirí, bia-eolaithe, roghnóirí agus duine garchabhrach; an lucht fearais agus trealaimh a shocraíonn rudaí mar gheansaithe, liathróidí, shliotair, chamáin agus araile; duine a choinníonn cuntas ar thinreamh na n-imreoirí; an té a bhíonn freagrach as éilimh ar chostais taistil, as billí leighis agus eile; daoine ar leith a dhéanann staitisticí i leith na gcluichí a chur le chéile agus gan dabht, rúnaí agus cathaoirleach an chumainn. Spórt na bhfear atá faoi chaibidil agam anseo, ach gach seans gurb amhlaidh atá cúrsaí ó thaobh spóirt na mban de, cé go mb'fhéidir nach bhfuil feidhmeanna na mball leagtha amach chomh soiléir céanna i gcás na mban.

Bíonn líon mór daoine ag plé le foirne na laethanta seo. Maidir le craobhchomórtais na gcoláistí tríú leibhéal, cuir i gcás, is é líon na n-oifigeach foirne atá ceadaithe in ionad imeartha ná seacht nduine dhéag ar a mhéad, ach ní bhíonn ach ochtar ceadaithe ar thaobh na páirce.

Níl a fhios agam an mbíonn síceolaí ina measc siúd de ghnáth, ach is mór an méid é seacht n-oifigeach déag a bheith ar fhoireann tacaíochta mac léinn. Bheifeá fiosrach maidir le ról na ndaoine sin ar fad. Bíonn níos mó oifigeach ná sin ar fhoireann tacaíochta na bhfoirne idirchontae, ach ní bhíonn siad ar fad i láthair ag na cluichí.

Tá an ghné seo den spóirt – an ghné shíceolaíoch, mar a thugtar uirthi – ina tionscal ann féin anois. Rinne mé cuardach ar an nGréasán Domhanda ar an téarma ‘Sport Psychology’ agus fuair eas os cionn 26,000 toradh. Bhí mórán suíomh luaithe leis an tsíceolaíocht spóirt agus tháinig tagairtí do chúrsaí oiliúna chun cinn mar aon le staidéir, coláistí, céimeanna, dioplómaí, seirbhísí, leabhair agus go leor leor rudaí eile. I measc na n-ábhar a luadh léi bhí ‘judgement & decision making’; ‘mental toughness’; ‘imagery’; ‘simulation’ agus mar sin de. Lorg mé sainmhíniú ar shíceolaíocht spóirt agus, dar ndóigh, bhí na mílte díobh le fáil. Sampla amháin ná, ‘Is éard atá i gceist le síceolaíocht spóirt ná staidéar eolaíoch ar phróisis intinne agus ar iompar i gcomhthéacs an spóirt.’

Ach cén ról atá ag an síceolaí spóirt? An bhfuil gá leis, dáiríre? Go traidisiúnta, ba é a spreag fir óga – agus mná óga chomh maith, seans – lena ndícheall a dhéanamh ná an grúpa lenar bhain siad: an teaghlach, an chomharsanacht, an paróiste, an club áitiúil, an scoil, an coláiste, an contae. Agus bainisteoir, captaen, cathaoirleach nó roghnóir ag labhairt ag seisiún traenála roimh chluiche mór, d’úsáidítí tagairtí a thuigfeadh gach duine: rudaí faoin ngeansaí, faoin bparóiste agus faoin traenáil i ndoineann agus i soineann. Níl aon athrú air seo, tá mé ag ceapadh, agus níl gá le síceolaí chun é a mhíniú!

Ó thaobh an spóirt ghairmiúil de, b’fhéidir go bhfuil tábhacht ag baint le síceolaithe. Mar shampla, b’fhéidir go mbíonn siad ag teastáil le hintinn na n-imreoirí sacair – a n-íoctar pá an-ard leo – a dhíriú ar a gcuid dualgas i leith a gclub agus i leith an lucht leanúna. Ach, seans maith go bhfuil ról níos tábhachtaí fós ag an gcuntasóir!

Is í an cheist atá agam faoi seo uile ná an bhfuiltear ag dul thar fóir i gcúrsaí spóirt agus an bhfuiltear ag cur brú ar imreoirí atá thar cionn cheana féin a bheith níos fearr agus níos tapúla? Is cuid den saol iad athruithe, agus ní féidir stop a chur leo. Ach ní mór a bheith san airdeall i gcónaí faoin mbrú sa bhreis a d’fhéadfaí a bheith á chur ar na himreoirí. Bímis dóchasach gur athruithe chun feabhais a bheas i gceist agus gur fearrde astu a bheas an lucht spóirt.

Colm Mac Séalaigh, [www.beo.ie](http://www.beo.ie): Meitheamh 2008.  
Le caoinhead ó [www.beo.ie](http://www.beo.ie) agus ón údar.

## Téacs 2

### Laochra Spóirt

Is iomaí cineál laoich atá sa saol idir laochra a throid is a bhásaigh ar son saoirse a ndreama: laochra polaitíochta; laochra litríochta, ceoil agus scannáin; laochra spóirt; agus mar sin de. Daoine ar leith iad laochra de shaghas ar bith. Is é an míniú a thugtar ar laoch sa bhFoclóir Beag (An Gúm 1991) ná ‘duine misniúil, cróga; duine mór le rá i mbéal an phobail mar gheall ar a thréithe; an phríomhphearsa fir i leabhar nó i ndrámá nó i scannán’. Tá le tuiscint sa mhíniú seo gur fear a bhíonn sa laoch agus is dóigh gurb amhlaidh de réir traidisiúin, staire agus úsáid an fhocail. Ach, is iomaí bean mhisniúil chróga a thuill agus a thuilleann i gcónaí meas na ndaoine agus an teideal ‘laoch’ dá réir sin.

Tá ionad ar leith i sochaí an lae inniu ag laochra spóirt, daoine a rinne agus a dhéanann ar bhonn rialta gaisce mór ar pháirceanna imeartha, i gcróite dornálaíochta, ar shléibhte rothaíochta, i linnte snámha, ar dhroim capaill agus mar sin de.

Na laochra úd ar chualamar iomrá orthu ónár n-aithreacha agus ónár sean-aithreacha, ar bhealach áirithe, ba mhó mar laochra iad toisc nach bhfacamar ‘beo, beathach’ iad. Tá an tsamhlaíocht in ann seanlaochra a bheochan dúinn, mórgacht a chur lena ngaiscí, orlaí lena n-airde, fad lena bpoic, iontas lena ngníomhartha, uaisleacht lena bpearsa agus glaine lena gcroí. Agus ní athróidh athscríobh na staire ár n-intinn fúthu.

An fhadhb le laochra spóirt ná go mbímid ag brath orthu. Cleachtar iompar ar a dtugtar ‘laochadhradh’ ina leith toisc go mbíonn an oiread sin tóra ag daoine ar a gcuid laochra. Deir An Foclóir Beag gur ‘ómós thar fóir do dhuine a mheastar a bheith ina laoch’ atá sa laochadhradh, agus níl dabht ná go dtéann daoine thar fóir ó thráth go chéile. Bímid ag súil go ndéanfaidh siad gaisce gach uair a imríonn siad agus go mbeidh an bua acu gach uair. Cén fáth? Toisc gurb iad ár laochra iad, gur linne iad, gur cuid dinn iad. Tuigimid nach bhfuil ‘saoi gan locht’ ach in ainneoin sin, bímid ag súil le foirfeacht ar gach bealach ónár gcuid laochra.

Mar sin, nuair a fhaighimid amach go bhfuil laoch spóirt dár gcuid gan a bheith foirfe agus níos measa ná sin, é a bheith ina chladhaire nó ina rógaire, ina fhalcaire nó ina scabhaitéir, bíonn díomá agus fearg orainn, braithimid go bhfuil feall déanta orainn.

An duine is deireanaí de na laochra cáiliúla a thuill an míchlú ná Ryan Giggs de chuid Manchester United, ceann de na clubanna sacair is cáiliúla ar domhan. Ach oiread le Tiger Woods, an galtaire, d’aithneodh na milliúin daoine ar fud an domhain Ryan Giggs mar gheall ar a thréimhse fhada mar imreoir, a chuid scileanna agus mar gheall ar a chumas sármhaith mar pheileadóir agus na cúil a d’aimsigh sé. Ní hamháin sin, bhí ardmheas ag lucht leanúna an tsacair ar Giggs mar dhuine. I measc peileadóirí millte, saibhre a léirigh níos mó duáilcí na suáilcí go minic, bhí Giggs ina eiseamláir don óige agus ina laoch spóirt den scoth, dar leis an saol.

Bhí díomá mhór dá bhrí sin ar a lán daoine ar fháil amach dóibh le déanaí go raibh taobh eile ar fad le Ryan Giggs. Is cosúil go raibh saol eile ar fad á chaitheamh aige seachas saol an tsárpheileadóir ghairmiúil gan cháim agus an chéile dhílis. Scríosadh an íomhá íonghlan sin toisc a iompar pearsanta, príobháideach, nach bhfuil príobháideach níos mó de bharr eolais a

nochtadh le déanaí. Is cosúil nach raibh Giggs dílis dá bhean chéile, go bhfuil sé ag dul i mbradaíl le blianta gan fhios di, fiú in éineacht le bean chéile a dhearthár. Laoch leonta, laoch tite anois é.

Cuireann scéal Giggs laoch eile sacair de chuid Manchester United i gcuimhne dúinn. Bhí George Best ar dhuine de na peileadóirí ab fhearr ar domhan agus ba laoch é do na milliúin ar fud na Breataine agus na hÉireann agus níos faide i gcéin. Ach, toisc go raibh sé óg, sna fichidí, agus é ag baint súip as an saol ar nós réalta rac-cheoil, níor cothaíodh riamh íomhá an laoich gan smál ina leith faoi mar a tharla i gcás Giggs. Mar sin féin, chuir a iompar díomá ar a lán. Bhí Best tugtha do na mná agus don ól ó bhí sé óg go maith agus de réir cosúlachta, ní bhíodh sé dílis dá bhean chéile ach oiread.

Ceann de na scéalta a d'insíodh Best faoi féin nuair a bhí sé fós ina imreoir gairmiúil, léiríonn sé díomá an ghnáthfhir a thuigeann nach bhfuil an laoch spóirt mar a samhlaíodh dó é. Bhí Best ag fanacht in óstán agus spéirbhean álainn ina theannta. Chuir sé fios ar sheaimpéin chuig a sheomra agus nuair a chonaic an freastalaí an custaiméir a d'ordaigh an deoch agus an compánach mná a bhí in éineacht leis, léirigh sé a dhíomá leis nuair a chuir sé ceist ar an dul seo air: 'Is this what it has come to Mr. Best?' Dar le Best gur saol an mhadra bháin a bhí á chaitheamh aige agus barr an tsaoil sroichte aige: mná áille, seaimpéin, airgead, cáil. Dar le fear na sráide gur tubaiste a bhí os a chomhair: cur amú tallainne, ídiú sárchumas peile, diomailt bua ó Dhia cothaithe ag ragairne agus ragús.

Ní i gcónaí a iompaíonn an pobal a n-aghaidh go hiomlán ar laoch a thiteann anuas d'ardán an ómóis ar a bhfuil sé nó sí ardaithe. Maireann iarsma den mheas a bhíodh orthu tráth. Ach tagann athrú ar an ngaol freisin idir an laoch agus a phobal. Déantar trua dó scaití. Déantar dearmad air scaití eile. Lorgáitear laoch eile a líonfas an bhearna.

Tuigeann an pobal 'nach bhfuil saoi gan locht' ach bítear ag súil le tréithe uaisle uathu sin ar bronnadh buanna ar leith orthu. Ní theastaíonn uainn go mbeadh ár laochra cosúil linn féin – lochtach, lag, daonna. Ba mhaith linn go seasfaidís do luachanna maithe, dearfacha agus go léireoidís na tréithe is fearr atá ionainn mar dhream. Ualach trom le hiompar gan amhras ar bith agus is maith mar a iompraíonn an mhórchuid acu é.

Colm Mac Séalaigh, [www.beo.ie](http://www.beo.ie): Iúil 2011.

Le caoinchead ó [www.beo.ie](http://www.beo.ie) agus ón údar.