

megvalósítása szinte természetes következménye a fentebb leírt játékok eredményes megjátszásának, ami a nyolcadfordulatban jut kifejezésre.

Ugyanakkor azonban az elfordulás közvetlen kísérőjeként jelentkezhet a függőleges dobósíktól való eltérés, amelynek megelőzését nem lehet eleget hangsúlyozni, és elkövetése esetén feltétlenül figyelmeztetnünk kell az érintett tanulókat. A játék megkezdése előtt oktatási célként a kislabdahajtás megfelelő fokozatának gyakorlását kell kiemelni az egyéb technikai és nevelési célkitűzések megemlítése mellett. Nem lenne célszerű bármelyik játék gyakori megállítása, ezért ezeket a fő részben tanított hajtó mozdulatok után szabad csak megjátszatnunk, mintegy azonnali alkalmazásaként az előzőleg tanultaknak.

*Összefoglalva röviden a kislabdahajtás gyakoroltatásának játékos megoldásait, azokra leginkább a következők jellemzőek:*

a) az egyes osztályokra lebontott hajtó fokozatok minél több gyakorlással történő megszilárdítása,

b) ebből a célból a csoportos foglalkoztatások révén a gyakorlási idő maximális kihasználása,

c) a végrehajtási módok helyes beidegzése érdekében a célbadobások előtérbe helyezése,

d) a tanulók egyéni teljesítményének technikai alapokon való ellenőrzése,

e) a távolbadobó versenyeknek fokmérőkénti beállítása a dobókészség technikai elbírálására,

f) a testnevelési játékok ideiglenesen alkalmazott változatainak feltétlen beiktatása, különös tekintettel a dobási találatok fontosságára és az ebből származó játékbeli előnyökre.

A tanár szakmai képzettségétől és pedagógiai rátermettségétől függ, hogyan tudja a labdahajtás technikai követelményeit és az igen sokféle játékos megoldás alkotó elemeit az óravezetés keretein belül közös alapokra helyezni.

GLÓZIK PÁL  
főiskolai adjunktus

## AZ ÚTTÖRŐ NÉGYTUSA EDZÉSE

A sokoldalú testi képzés elve az általános iskolában az atlétikai foglalkozásokon is igen jól megvalósítható. Ezt a törekvésünket tanítványainknak az úttörő négytusa versenyekre való felkészítésével érhetjük el a legeredményesebben. Az a tanuló, aki jó eredményt akar elérni ebben az összetett atlétikai versenyben, annak gyorsnak, ruganyosnak, robbanékonynak, ügyesnek, állóképesnek és jó mozgásérzékkel rendelkezőnek kell lennie. Tehát az úttörő négytusa versenyekre való felkészítés is elősegíti — a jellembeli és akarati nevelés mellett — a tanulók izomzatának harmonikus fejlesztését és megerősítését, szerveik és szervrendszereik tökéletesítését, testi képességeik fejlődését. Az általános iskolás korú gyermekek atlétikai edzésénél egyébként is helyesebb a sokoldalú képzés, mint csak egy atlétikai versenyszámra tör-

tendő, speciális edzés. A legtöbb 10—14 éves gyermekről ugyanis még nem állapítható meg határozottan, hogy felnőtt korában melyik atlétikai versenyszámban érhet el esetleg kiemelkedő eredményt. Már csak ezért is érdemes különös gondot fordítanunk tanítványaink sokoldalúságát elősegítő úttörő négytusa versenyekre való felkészítésére.

Természetesen akad olyan tanuló, aki jó futó, de gyengébb például kislabdahajtásban, vagy megfordítva. Ilyenkor az a teendőnk, hogy tanítványunk erős versenyszámának további fejlesztése mellett elsősorban a gyenge versenyszám technikáját kell jól megtanítanunk. Ennek következményeként a gyenge versenyszámban ugrásszerű fejlődést érhetünk el.

Ne tegyünk kivételt egy-egy kiváló futó, ugró, vagy dobó tanulókkal, hanem töreked-

jünk arra, hogy tanítványaink mind a négy versenyszámban jó eredményeket érjenek el, mert csak így lesznek képesek kiemelkedő összteljesítményre. Elsősorban a gyorsaság fejlesztésére fordítsunk gondot, mivel ezt a képességet mind a négy versenyszámban kamatoztathatják.

Legelső feladatunk az ügyesebb tanulók kiválogatása. Legkevesebb 2—3 csapatra való tanulót hívunk meg az edzésekre, de — előrelátás céljából — helyes, ha az 5—6. osztályosokból is szervezünk egy utánpótlás-csapatot.

Ezután határozzuk meg az edzések helyét. Amennyiben az iskola nem rendelkezik tornateremmel, igyekezzünk — a lehetőségekhez képest — gondoskodni a téli hónapokra fedett gyakorlóhelyről, ahol egyszerűbb gyakorlatokat lehet végeztetni. Arra azonban gondoljunk, hogy télen is, amikor csak lehet (kb. —10 fokig), vigyük ki tanítványainkat edzésre a szabadba. Természetesen ilyenkor a tanulóknak megfelelően kell felöltözniük.

A heti edzésnapok száma 2, esetleg 3 legyen, és igyekezzünk azokat rendszeresen, a hétnek ugyanazon a napjain meg is tartani. Az edzések időtartama kb. 1½ óra legyen.

Az úttörő négytusa versenyre készülő tanulóknak egységes edzéstervet készíteni nagyon nehéz, mert azt a helyi körülményeknek megfelelően és szinte egyénekre lebontva, az egyéni adottságokat figyelembe véve kellene összeállítani. Amikor erre a nehéz feladatra vállalkozom, teszem ezt annak reményében, hogy néhány gondolattal és ötlettel hozzájárulhatok a magyar úttörő sport további fejlődéséhez. Természetesen a következőkben leírt általános edzéstervet módosítani kell a helyi körülményeknek és a tanulók egyéni adottságainak megfelelően, továbbá a megadott edzéciklusokat ki kell egészíteni minden edzési időszakban.

*Alapozó időszak*  
(kb. november közepétől március közepéig)

*I. rész: Általános alapozás*  
(kb. november közepétől január végéig)

*Célkitűzés:* Általános testfejlesztés: az erő, állóképesség, lazaság és az általános ügyesség fejlesztése.

*Edzésidő:* Heti 2 × 1½ óra.

*Edzésanyag: Tornateremben:*

Sokoldalúan fejlesztő szabad-, társas-, pad-, bordásfal- és tömöttlabda-gyakorlatok.

Mászás kötélén.

Talaj- és szertorna-gyakorlatok.

Tornaugrások szekrényen, bakon, asztalon.

Akadályfutások.

Játékok.

*Szabadban:*

Könnyű futkározás mezőn, erdőben.

Szánkázás, korcsolyázás, síelés (ha az idő engedi).

*Példa egy kéthetes edzéciklusra:*

*1. hét, 1. edzésnap:*

*Tornateremben:* Lassú iramú futás közben adott jelre ülés, hasonfekvés stb.

Könnyű, lazító- és nyújtóhatású szabadgyakorlatok.

Melső fekvőtámaszban karhajlítások és nyújtások.

Mászás kötélén, lefelé függeszkedés.

Talajon: guruló-átfordulás előre és hátra (többször is).

Has- és hátizom erősítő gyakorlatok tömöttlabdával.

Gyűrűn: húzódzkodás 3 ×.

Terpeszátugrás bak fölött 3 ×.

5 perc pihentető járás, közben lazítás.

*Szabadban:* Futójáték (10—15 perc).

Levezető futás, járás, légzési gyakorlatok.

*2. edzésnap:*

*Tornateremben:* Lassú iramú futás közben adott jelre könnyű felugrások.

Könnyű, lazító- és nyújtóhatású társasgyakorlatok.

Mászás kötélén, lefelé függeszkedés.

Talajon: fejjállás.

Gyűrűn: karhajlításban lengés előre-hátra.

Szekrényen: gyertyaugrás, lábterpesztéssel is.

*Szabadban:* Váltófutások különböző feladatokkal.

Hóban: „Lovasczata”, vagy „Kakasviadal”.

Levezető futás, járás, légzési gyakorlatok.

*2. hét, 1. edzésnap:*

*Tornateremben:* Akadályfutás.

Nyújtó és erősítő hatású padgyakorlatok.

Cirkuitt módszerben (a felsorolt gyakorlatokat egymás után kell elvégezni) két gyakorlatsorozat:

1. Mászás kötélén, lefelé függeszkedés.

2. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás (fiúk 10 ×, leányok 3 ×).

3. Guggolás 10 ×.

4. Gyűrűn: karhúzódzkodásban lengés előre-hátra 4 ×.

5. Talajon: tigrisbukfenc 2 ×.

6. Bordásfal mellett támaszkodva láblendítés 5 × a ballal, majd 5 × a jobbal.

6 perc pihentető járás, lazítás (megállni nem szabad!).

*Szabadban:* Hógolyócsata.

## 2. edzésnap:

**Szababban:** Szánkázás, korcsolyázás sízés.

Szánkóval: váltófutások.

Korcsolyával: váltófutások, futójátékok, sudarzás stb.

### II. rész: Speciális alapozás

(kb. február elejétől március közepéig)

**Célkitűzés:** A láb-, has-, hát- és vállizmok speciális erősítése.

Az állóképesség fokozása.

**Edzésidő:** Heti  $2 \times 1\frac{1}{2}$  óra.

**Edzésanyag: Tornateremben:**

Szabad-, társas-, pad-, bordásfal-, tömöttlabda-gyakorlatok.

A négytusa versenyszámaikat előkészítő célgyakorlatok, rávezető gyakorlatok.

Mászás kötélén.

Tornaugrások bakon, szekrényen és asztalon.

Zsámolyfutások és ugrások.

Helyből ugrások.

Rajtgyakorlatok technikára.

Hajítások hajszalabdával.

Játékok, amelyekben az ugrás és a hajítómozgás alapelemei megtalálhatók.

**Szababban:**

Szánkázás, korcsolyázás, síelés (amíg az idő engedi).

Mezei futás.

Játékok sok mozgással, amelyekben a futás és a hajítómozgás elemei megtalálhatók.

*Példa egy kéthetes edzésciklusra:*

### 1. hét, 1. edzésnap:

**Tornateremben:** Lassú iramú futás. Futóiskola (taposás, mérsékelt és magas térdemelés, sarkazás).

Nyújtó és erősítő hatású bordásfal-gyakorlatok.

Célgyakorlatok a magasugráshoz és a kislabdahajtáshoz.

Mászás kötélén, lefelé függeszkedés (2×).

Rajtgyakorlatok technikára.

Hajítások 1 kg-os hajszalabdával 2 és 1 kézzel).

Egyéni magasugró technika rávezető gyakorlatai.

**Szababban:** Töltésoldalon fel- és lefutások, szökdelések 2 és 1 lábon.

Futójáték.

Levezető, lassú iramú futás, járás, légzési gyakorlatok.

### 2. edzésnap:

**Tornateremben:** Lassú iramú futás. Futóiskola (taposás, indiánszökdelés, magas térdemelés, sarkazás).

Nyújtó és erősítő hatású szabadgyakorlatok.

Célgyakorlatok a futáshoz és a távolugráshoz.

Mászás kötélén, lefelé függeszkedés (2×).

**Lépcsőházban:** 10—15 lépcsőfokon felfelé és lefelé futás (3×). (Egyetlen lépcsőfokot sem szabad kihagyni!)

10—15 lépcsőfokon szökdelés felfelé 1 lábon.

10—15 lépcsőfokon futóugrás csak felfelé (minden második lépcsőfokra).

**Tornateremben:** Játék: Buzogánylabda.

**Szababban:** Letaposott hóban  $2 \times 200$  m közepes iramú futás, közöttük 100 m séta.

Levezető, lassú iramú futás, járás, légzési gyakorlatok.

### 2. hét, 1. edzésnap:

**Tornateremben:** Lassú iramú futás, közben felugrások és kézzel pl. kosárlabda-palánk megérintése.

Nyújtó és erősítő hatású padgyakorlatok.

Célgyakorlatok a magasugráshoz és a kislabdahajtáshoz.

Mászás kötélén, lefelé függeszkedés (2×).

Egyéni magasugró technika rávezető gyakorlatai.

Hajítások 1 kg-os hajszalabdával 2 és 1 kézzel.

**Szababban:** Töltésoldalon fel- és lefutások, szökdelések 2 és 1 lábon.

Futójáték.

Levezető, lassú iramú futás, járás, légzési gyakorlatok.

### 2. edzésnap:

**Tornateremben:** Lassú iramú futás. Futóiskola. Tömöttlabda-gyakorlatok és dobások.

Célgyakorlatok a futáshoz és a távolugráshoz.

Mászás kötélén, lefelé függeszkedés (2—3×).

Zsámolyfutás és szökdelések zsámolyokon.

Rajtgyakorlatok technikára.

Helyből távolugrás.

**Szababban:** Közepes iramú futások ( $3 \times 150$  m), közben kisebb árkok átugrása.

Futójáték.

Levezető, lassú iramú futás, járás, légzési gyakorlatok.

### Formábahozó időszak

(kb. március közepétől május elejéig)

**Célkitűzés:** A gyorsaság, az ugró- és dobóerő, az ügyesség speciális fejlesztése.

**Edzésidő:** Heti  $2 \times 1\frac{1}{2}$  óra.

**Edzésanyag:** A négy versenyszám cél- és rávezető gyakorlatai.

Futóiskolázás. Repülővágta. Fokozó futások. Iramfutások. Rajtgyakorlatok.

Távol-, magasugrás és kislabdahajtás rövid, közepes és teljes távú nekifutással és kb. 50—75%<sup>o</sup>-os erőbedobással a technika csiszolására.

*Verseny:* Házibajnokság.

*Példa egy kéthetes edzésziklusra:*

**1. hét, 1. edzésnap:**

Lassú iramú futás (300 m).

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Cél- és rávezető gyakorlatok a távolugráshoz és a kislabdahajításhoz.

Kb. 10—15°-os lejtőn lefelé 4 repülővágta kb. 60 m.

4 rajtgyakorlat csak technikára és 4 kb. 20 m-es kifutással energikusan.

5—7 lépés nekifutással egyéni távolugró technika csiszolása.

5 lépéses nekifutással kislabdahajítás (egyéni technika csiszolása).

Célbadobó versengések helyből kislabdával. 2×100 m lendületesen, de lazán.

Levezető, lassú iramú futás (300 m), járás, légzési gyakorlatok.

**2. edzésnap:**

Lassú iramú, bemelegítő futás (300 m).

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Cél- és rávezető gyakorlatok a magasugráshoz és a kislabdahajításhoz.

10—15°-os lejtőn lefelé 4 repülővágta kb. 60—70 m.

Rajtgyakorlatok (kb. 8×) 20 m-es kifutással.

3—5 lépéses nekifutással egyéni magasugró technika alacsonyabb magasságon.

5 lépéses nekifutással kislabdahajítás távolba.

1×200 m laza futás.

Levezető, lassú iramú futás (300 m), járás, légzési gyakorlatok.

**2. hét, 1. edzésnap:**

200 m séta, 200 m élénk járás, 300 m bemelegítő, lassú iramú futás.

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Cél- és rávezető gyakorlatok a magasugráshoz és a kislabdahajításhoz.

4 repülővágta kb. 60 m-en.

8 rajtgyakorlat kb. 20 m-es kifutással.

Egyéni magasugró technika csiszolása (3 ugrás 5 lépéssel alacsonyabb magasságon, 6—8 ugrás 7 lépéssel közepes magasságon, 3 ugrás 7 lépéssel a maximális magasság alatt 10—15 cm-rel).

Egyéni kislabdahajító technika csiszolása (3 dobás 5 lépéssel, 6 dobás 7 lépéssel 50%-os erőbedobással).

2×40 m 60%-os erővel, 1×120 m lendületesen, de lazán.

300 m levezető, lassú iramú futás, 200 m járás, légzési gyakorlatok.

**2. edzésnap:**

200 m séta, 200 m élénk járás, 300 m be-

melegítő, lassú iramú futás.

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Cél- és rávezető gyakorlatok a futáshoz és a távolugráshoz.

4 repülővágta kb. 60—70 m-en.

8—10 rajtgyakorlat kb. 20—25 m-es kifutással.

Egyéni távolugró technika csiszolása (3 ugrás 7 lépéssel, 6—8 ugrás 9 lépéses nekifutással, 70%-os erőbedobással).

Szökdelő-gyakorlatok fűvön (lehetőleg mezítláb).

2×60 m fokozódó futás. 2×40 m maximális futás (erőlködés nélkül!).

300 m levezető, lassú iramú futás, 200 m járás, légzési gyakorlatok.

*Formábantartó időszak*

(kb. május elejétől június végéig)

*Célkitűzés:* A szerzett forma megtartása. — Csúcsforma elérése a megyei bajnokságon, és jól szerepelni az országos bajnokságon.

*Edzésidő:* Heti 2×1½ óra.

*Edzésanyag:* Célgyakorlatok a négytusa versenyszámaihoz. Technikai gyakorlatok.

Repülővágta. Rajtgyakorlatok.

Fokozó futások. Iramfutások.

Közepes és teljes távú nekifutással magas-, távolugrás és kislabdahajítás.

*Versenyeke:*

Május 10: Városi, járási bajnokság.

Május 24: Megyei bajnokság.

Június 6—7: Országos bajnokság.

*Példa egy kéthetes edzésziklusra:*

**1. hét, 1. edzésnap:**

200 m séta, 200 m élénk járás, 300 m bemelegítő, lassú iramú futás.

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Célgyakorlatok.

4 repülővágta kb. 60—70 m-en.

8—10 rajtgyakorlat kb. 20—25 m-es kifutással.

Magasugrás (4 ugrás közepes távú nekifutással közepes magasságon, 6—8 ugrás teljes távú nekifutással egészen a maximális magasságig).

Kislabdahajítás (3—4 dobás közepes távú nekifutással csak technikára, 6 dobás teljes távú nekifutással, 75—100%-os erőbedobással).

Távolugrás (3—4 ugrás közepes távú nekifutással a technika csiszolására, 4 ugrás teljes távú nekifutással és kb. 80%-os erőbedobással).

1×50 m futás maximális sebességgel, 1×150 m lazán.

300 m levezető, lassú iramú futás, 200 m járás, légzési gyakorlatok.

## 2. edzésnap:

200 m séta, 200 m élénk járás, 300 m be-  
melegítő, lassú iramú futás.

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Célgya-  
korlatok.

4 repülővágta kb. 60—70 m-en.

8—10 rajtgyakorlat kb. 20—25 m-es kifu-  
tással.

1×80 m-es futás időre.

Távolugrás (3 ugrás közepes távú, 4 ugrás  
teljes távú nekifutással).

Kislabdahajítás (3 dobás közepes távú, 4  
dobás teljes távú nekifutással).

Magasugrás (3 ugrás közepes távú neki-  
futással közepes magasságon, 6 ugrás tel-  
jes távú nekifutással a maximális ma-  
gasságig).

1×120 m-es futás lazán, de lendületesen.  
300 m levezető, lassú iramú futás, 200 m  
séta, légzési gyakorlatok.

## 2. hét, 1. edzésnap:

200 m séta, 200 m élénk járás, 300 m be-  
melegítő, lassú iramú futás.

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Célgya-  
korlatok.

4 repülővágta kb. 60—70 m-es távon.

8—10 rajtgyakorlat kb. 20—25 m-es ki-  
futással.

Magasugrás (4 ugrás közepes távú neki-  
futással közepes magasságon, 4 ugrás tel-  
jes távú nekifutással a maximális ma-  
gassághoz viszonyítva 10—15 cm-rel ala-  
csonyabb magasságon).

Kislabdahajítás (4 dobás közepes távú neki-  
futással csak technikára, 4 dobás teljes  
távú nekifutással kb. 75%-os erőbedo-  
bással).

Távolugrás (4 ugrás közepes távú neki-  
futással csak a felugrás gyakorlására,  
4 ugrás teljes távú nekifutással).

1×120 m, 1×100 m lazán, de lendületesen.  
300 m levezető, lassú iramú futás, 200 m

séta, légzési gyakorlatok.

## 2. edzésnap:

200 m séta, 200 m élénk járás, 300 m be-  
melegítő, lassú iramú futás.

Lazító hatású szabadgyakorlatok. Célgya-  
korlatok.

4 repülővágta 60—70 m-es távon.

6—8 rajtgyakorlat kb. 20—25 m-es ki-  
futással.

1×150 m-es futás maximális sebességgel.

Magasugrás (4 ugrás teljes távú nekifutás-  
sal közepes magasságon, a nekifutás el-  
lenőrzésére).

Kislabdahajítás (4 dobás teljes távú neki-  
futással és kb. 50%-os erőbedobással, a  
nekifutás ellenőrzésére).

Távolugrás (4 ugrás teljes távú nekifutás-  
sal, a nekifutás ellenőrzésére).

1×100 m-es futás lazán, de lendületesen.

300 m levezető, lassú iramú futás, 200 m  
séta, légzési gyakorlatok.

## Vasárnap:

Városi (járás) bajnokság.

GAÁL LAJOS  
főiskolai docens

## MŰVELETELEMEK GYAKORLÁSA A MŰSZAKI OKTATÁSBAN

A gyakorlati foglalkozások óráin — éppúgy, mint a közismereti tárgyak eseté-  
ben — fő célunk a *tantervi anyag átadása*. E cél eredményes megvalósítása sokszor  
igen komoly akadályokba ütközik. Problémát jelenthet e téren az *anyaghiány*, mely  
a műveletrendszer megtanítására szolgáló munkadarab elkészítését teszi lehetetlenné.  
Gondot okozhat a megfelelő *munkaeszközök hiánya*, melyek nélkül a legügyesebb  
megoldások is semmissé válhatnak. De nem utolsósorban veszélyes buktató lehet a  
cselekvésrendszerek tanítása vonalán a *rosszul megválasztott módszer!* Az az eljárás-  
mód, amely *nem a műveletek alapos megtanítását* tekinti elsődleges célnak, hanem  
a kivitelezett *munkadarabok számát* igyekszik a lehető legmagasabbra emelni!