

SZABLYÁT RAGADTAK

HAGYOMÁNYÖRZÉS, FIZIKAI ERŐ

■ Nem fizikális csatát kívánnak vívni, de a hagyományörző munkájukkal szellemi honvédelmet vállaltak fel, amikor szablyát ragadtak. S bár még a tanulmányaik elején járnak, országos szinthez mérten kiemelkedő az aktivitás megyénkben e téren. A Magyar Szablyavívó Iskola ugyanis három klubot működtet Zalában: Zalaegerszegen, Nagykanizsán és Keszthelyen. Az egyik edzésre látogattunk el.

– B. K. –

Zalaegerszegen a Mindszentyiskola ad otthont a szablyavívást tanulóknak, Gausz Tamás irányításával.

honfoglalástól kezdődően, ez alapozta meg a későbbi sportvívást, melyben 60 évig világsők voltak. A hagyományörzés mellett kellő kondíciót biztosít, és akár önvédelemre is tanít. Ha nem is



– Célunk, a fiatalokat valahogy kimozdítani a fizikális és lelki válságból. Elég nehéz feladat, mert könnyebb a számítógép előtt ülni, ott nem kell megizzadni. Nem lehetetlen azonban a megvalósítás, hiszen három klubunk működik Zalában, s a tagságból minimális a lemorzsolódás. Folyamatosan várjuk a jelentkezőket, év közben bárhol be lehet kapcsolódni az iskolába – invitál az edző, aki elkötelezettje a magyar hagyományoknak és történelemnek. Többek között személyes kapcsolatának köszönhető a Göcseji Múzeumban az idei évi 1848-as patinás kiállítás. – 39 évesen ragadtam szablyát, miután egy másik sportágban (wing tsun) mester fokozatot értem el. A szablyavívás nem sport, hanem katonai vívás, ezért attól eltérnek a szabályok. Itt a cél az ellenfél harcceptelenné tétele, és nem a pontszerzés. Ezért lehet támadni a lábat is, főként használni (fegyver hegyes vége), illetve mindkét kézzel kell tudni küzdeni, hiszen a csatateren nincs időkézés, ha megsérül az egyik kéz, hanem folytatni kell a harcot. Kétoldalas képzés van tehát. A szablyavívásnak a magyar történelemben szép hagyománya van egészen a

szablyával, de ahhoz hasonló hétköznapi eszközzel, az itt szerzett tudás, már biztosságot jelenthet.

– Milyen szinten vannak az egerszegi fiatalok?

– Egy éve kezdtük az edzéseket, még az alapoknál tartunk, egy védés, egy támadás szinten. Ehhez jönnek később a lépések, a vágások, cselvágások, majd mindezt lábmunkával kell kombinálni. 1500 kombináció lehetséges, ettől még messze vagyunk. De ahogy gyakorlottabbak lesznek a résztvevők, lesz védőfelszerelésünk, úgy könnyedebb küzdelmekre is sor kerül majd. A versenyzésnek nem vagyunk hívei, de a többi klubbal (országosan összesen 10) találkozunk, április végén is ezért utaztunk Budapestre.

– Mennyire költséges a részvétel?

– A klub biztosítja először a gyakorolót, fából készült fegyvert, ezzel is egy korábbi hagyományt folytatunk. A ruházatban sem kerünk semmi különlegeset, tehát egyáltalán nem költséges elfoglaltság. Jelenleg egyórásak az edzések, később ez hosszabbodik, és kiegészítjük történelmi ismeretekkel is. Addig is tájékozódni lehet a történelemtől a honlapunkon – mondta végül Gausz Tamás, aki történelmi ismeretek átadása okán már több alkalommal tartott rendhagyó órát a város középiskoláiban is.

TÁPLÁLKOZÁS SPORTOSAN

NEM ELÉG A TESTSÚLY MÉRÉSE

■ A sportolók speciális étkezéséhez nyújt segítséget az az országos roadshow, melynek 16. állomása volt Zalaegerszeg. A Magyar Olimpiai Bizottság által támogatott program során sportoló gyerekeket, szülőket, edzőket, nevelőket igyekeznek megszólítani, s felhívni a figyelmet a fokozott igénybevételt fedező étkezés fontosságára.

A sportolók sikeres felkészülését számos szakember segíti, melyek sorából mindaddig kimaradt a táplálkozás-szakértő. Ezen a téren szeretnének elmozdulást, bár tudják, hosszú munkára számíthatnak ezzel, hangzott el az előadásán. Székér Edit táplálkozástudományi szakember, úgy is mint egykori sportoló, s mint sportoló gyermekek édesanyja, beszélt a helyes alapelvekről a résztvevőknek. Bár a valódi munka egyénre szabott tanácsadást jelent, a mostani előadásnak ez nem volt része. Viszont elhangzott néhány jótanács az edzés- és versenyzés idejében ajánlott táplálkozási rend-

ről. A fokozott tudatosság gyermek sportolók esetében még jelentősebb, hiszen fejlődésben lévő szervezetet ér, a nem sportolókhoz képest 30 százalékkal nagyobb kalóriaigényű terhelés. A mérleg nem mindig a valóságot tükrözi, nem elég a testsúly mérése, hanem többek között az izomtömeget, annak fehérjetartalmát is ismerni kell a helyes étrendbeállításhoz. Ehhez kell még igazítani a sportág jellegét, az életkort, a nemet, az egyéni ízlést, esetleges allergiát. A szakemberek 10 napos sportdiétával segítik a helyes étrend kialakítását, tiltás nincs, csak kerülendő mennyiségek – tették hozzá.