MÁLNÁSI-CSIZMADIA LAJOS

# Akadálypályák szerepe a kiképzésben

Akadálypályák létesítése a mai, anyagiakban nem bővelkedő honvédségünknek annál is inkább elsőrendű feladata, mert módszeresen használva, kiképzési célok elérésére, igen alapos segítőeszköz. Ha helyesen alkalmazzuk, megszerettetjük embereinkkel és kellemes emlékeket ébresztünk velük leszerelésük után, a honvédségnek pedig hosszú időre szóló jóbarátokat szerzünk.

A legfontosabb, hogy kedveltessük meg embereinkkel. Ezt úgy érhetjük el, ha megmagyarázzuk nekik, hogy az akadálypályákon való tervszerű és állhatatos gyakorlás nemcsak jó harcossá, hanem kemény emberré és sportférfivá alakítja át a gyakorlókat. Ennek pedig hasznát veszik nemcsak mint katonák, hanem azon túl, a polgári élet minden vonatkozásában.

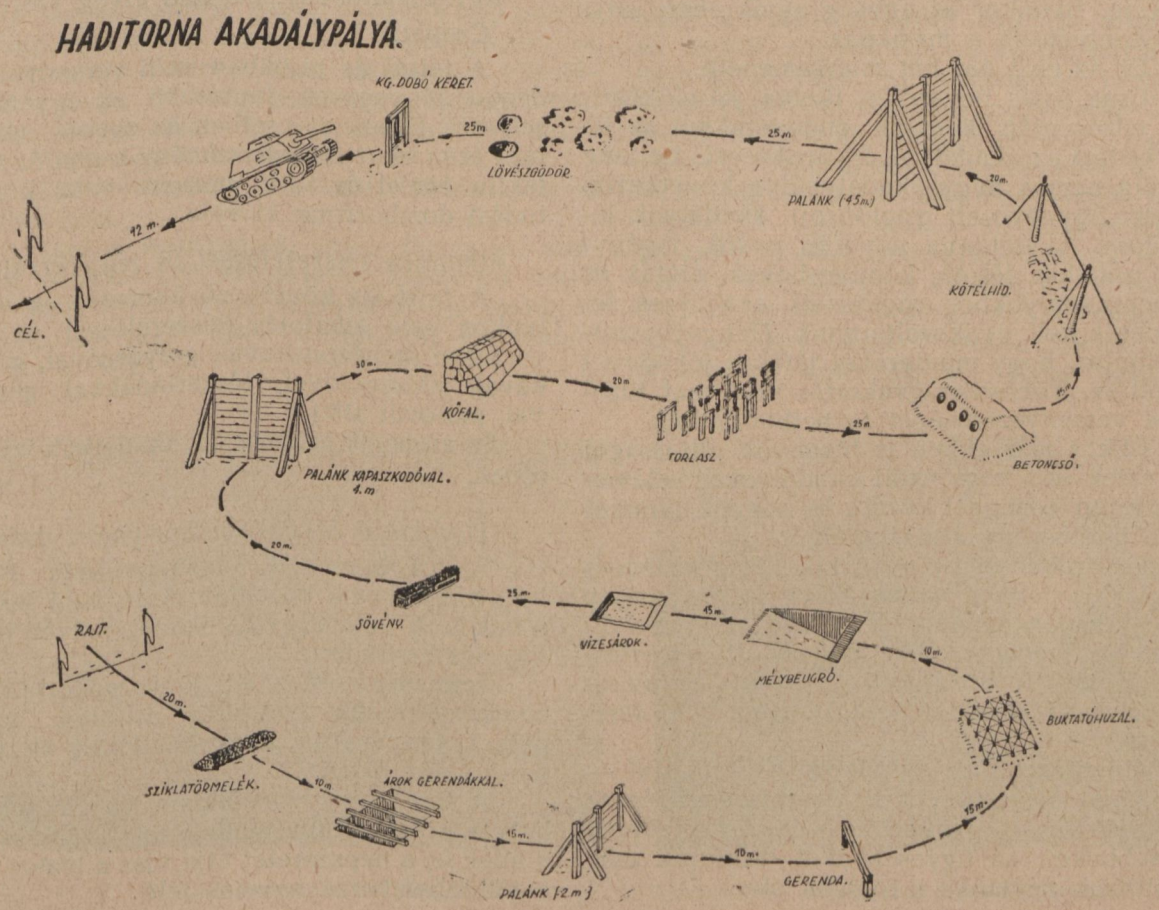
Bűnt követ el az oktató, aki mindjárt az első alkalommal, minden bevezető nélkül, az akadálypályának zavarja az embereit. Eredménye az lesz, hogy a mit sem sejtő újonc nekirugaszkodik, úgy-ahogy és addig-ameddig végigküzdi magát rajta, kifullad, megijed a tehetetlensége miatt, önbizalmát veszti és a kedve is elmegy egyszersmindenkorra ettől a fontos kiképzési eszköztől.

Ezért az akadálypályákon való gyakorlást módszeresen kell lefolytatni.

A kiképzés első idejében közel sem szabad vinni embereinket a pályához, ott még egyéni érdeklődésből sem szabad engedni, hogy gyakoroljanak. Ezzel bizonyos tiszteletet ébresztünk az akadálypálya iránt, mondván azt, hogy oda csak egy bizonyos fizikai érettségi fok megszerzése után kerülhet valaki.

Az előkészítést szabadgyakorlatokkal, ezt követően különböző talajtorna-gyakorlatokkal kell kezdeni. Az előbbivel a merevséget csökkentjük, az utóbbival az erőt pótló vagy helyettesítő ügyességet fokozzuk. A talajtornát lehetőleg tiszta, puha talajon végeztessük. Gyakoroltassuk a bukfencet előre és hátra, cigánykereket, alkarállást, átfordulást társon, fejállást és kézenállást fal mellett és segítséggel, tigrisbukfencet társon át, majd bukfenc után feldobott sapkaelkapást stb.

Vigyázni kell, hogy a talajtorna-gyakorlatok játékos kedvvel és lelkesedéssel folyjanak le mindig. Az ügyetlenebbeket és bátortalanabbakat nem kigúnyolni, hanem segíteni kell. Gondoskodjunk lehetőleg mindig 3—4 előtornászról, akiknek segítségével mindenkivel minden gyakorlatot csináltassunk meg többször is mindaddig, míg segítség nélkül meg nem tudják csinálni. Türelmünket ne veszítsük el; eleinte nehezen, az önbizalom birtokában sokkal könnyebben megy majd. Az érdeklődés csappanása esetén — nehogy unalomba fullad-



jon — azonnal abba kell hagyatni. Sportolni csak jókedvvel, erőltetés nélkül lehet.

A szabadgyakorlatok és a talajtorna-gyakorlatokkal párhuzamosan tartunk futóedzeseket is.

Futókészség, futóedzés és futótudomány nélkül egyetlen sport sem űzhető, sőt valamire való ember sem képzelhető el edzett lábak nélkül. A futás állóképességet és rugalmasságot növel. A rendszeres és fokozatos edzés után a futás nem fáraszt, de egyenesen üdítőleg hat az emberre. A futótudomány tehát minden sportágban fontos, de az akadálypályák esetében talán a legfontosabb tényező.

Teendő: elsősorban a helyes futómodor, az ütemes légzés elsajátítása és beidegzése (két lépés be- és két lépés alatt kilélegezni), másodsorban a láb-, kar- és csípőmunkára kell a figyelmet felhívni, illetve ennek megfelelően gyakoroltatni. Csak ezek után szabad az embereinket lépéstartás és ellenőrzés nélkül szabadon futni hagyni. A láb-, kar- és csípőmunka lényege, hogy a futó simán, zökkenő nélkül gördüljön tovább teljes talpon és nem lábujjhegyen.

Ha a távfutás technikája többé-kevésbbé beidegződött, megkezdhetjük a növekvő távolságokra, illetve hosszabb időre való kitartó futást. Lényege: egyenletes ütem és fokozatosság. Embereinket hetenként egyszer-kétszer szerelvény és felesleges ruha nélkül a terepen (mezőn, réten vagy erdőben) gyakoroltassuk a távfutásban. Ha futásra netán a kiképzés keretén belül külön idő nem állna rendelkezésre és aznap nem volt túl fárasztó a foglalkozás, a terepről való bevonulást használjuk fel futóedzésre. Ilyenkor az egység egyik része adja át szerelvényét a másiknak.

Ez az első hat hét munkamenete.

Csak ilyen bevezetés, illetve jól előkészített edzés után kezdjük embereinkkel az ismerkedést az akadályok leküzdésével. De még mindig nem a nagy akadálypálya következik, hanem úgynevezett rögtönzött akadályok leküzdése. A laktanya udvarán padok, legénységi asztalok, létrák, kőmívesbakok, élőfák és emberakadályokból rögtönzött akadályok leküzdését kell gyakoroltatnunk. Hangsúlyozottan fontos, hogy mindezeket játékos jókedvvel csinálják. Többszöri gyakorlás után már bizonyos versenyszerűséget is beiktathatunk.

Mikor már ebben is bizonyos jártasságot szereztek és a rögtönzött akadályokat valamelyes könnyedséggel küzdik le, vigyük fiainkat a beépített nagy akadálypályára.

Első alkalommal vezessük végig az egész szakaszt a pályán, mutassuk be azt és minden egyes akadály leküzdését, illetve az azon való áthatolás legcélszerűbb módozatait ismertessük, mutassuk be. (Lásd: „Segédlet az alosztályparancsnokok számára II. Rész 1/A. fejezet"-et.)

A nehezebb akadályokon való átjutást — különösen azt, amelyeknél egymás segítségére van szükség — gyakoroltassuk. A legleleményesebbeket, az ügyesebbeket dícsérjük meg és állítsuk példának a többiek elé.

*Akadályversenyek.*

Egyéni:

Az előkészítő edzés után, most már bizonyos edzettség birtokában, elsőízben és ezt követően többször egymás után felszerelés nélkül — csak könnyen —, azaz az időjárásnak megfelelő ruhában, felügyelet mellett, egyéni edzésre adjunk alkamat.

Az első versenynek lehetőleg ünnepélyes külseje legyen azáltal, hogy alaposan rendezzük meg, továbbá, ha kis értékkel is, de feltétlenül jutalmazzuk meg a győztest és a helyezetteket. Ezenkívül nyilvánosan dícsérjük meg őket, lehetőleg maradandóan, tehát század- vagy zászlóaljparancsban. Esetleg az egyéni és a csapatverseny győztes tagjainak nevét a század-körlet folyosóján díszesebb keretben függesszük ki. A dícséretadásnál nyomatékosan ki kell domborítani, hogy megfelelő gyakorlással mindenki lehet győztes és szükséges is, hogy ilyen irányban a nemes versengés kialakuljon. (Versenyrendezést lásd: fentemlített segédlet 454. oldal.)

*Lövészet:*

A későbbiek folyamán az akadályok leküzdése közben lövészetet is kell beiktatni. Céltáblául vagy léggömböket, vagy közös mell-, illetve fejalakot használhatunk. Az akadályok leküzdése közbeni lövészettel az a cél, hogy az újonc ilyen körülmények között is megfelelő gyakorlatra tegyen szert, illetve a szükséges nyugalmat magára erőltetve, eredményesen tudjon lőni. Ezért kell ezt is gyakoroltatni.

*Kézigránátdobás:* hasonló elvek szerint.

Csapat:

A félraj és rajokban való versenyek rendezése lényegesen fontosabb az egyéni versenynél. Ebben az esetben az egymás támogatása árán elért *tömegeredmény a döntő!* A kollektív érzést és az egymásért való küzdenitudást domborítjuk ki vele.

*Áthatolás felszereléssel és fegyverzettel:*

A fejlődés következő állomása az akadályokon való áthatolás felszereléssel és fegyverzettel (nehézpuskával, golyószóval, géppuskával, aknavetővel, lőszerládákkal gerendával, pallóval stb.).

Ez a magas iskolája az akadályok leküzdésének.

*Harckocsi leküzdése közelharc árán:*

A jól kiképzett közelharcosnak értenie kell a harckocsi közelharc árán való leküzdéséhez is. A valamirevaló akadálypályán legyen egy-két harckocsi.

Leküzdés módozatai: lövészgödörből vagy megközelítéssel: ködösítés, vakítás, gyujtópalack, tányérakna, kézigránátköteg vagy robbantás stb. útján.

A fent nagy vonalakban vázolt módszer helyes alkalmazása mellett még csak a szív, a lélek és a népszeretet útja visz a biztos siker, a különbemberré nevelés felé.