

VIRTUS

Gyulaffy László Általános Iskola

Félévenként megjelenő sportlap

2009. december 18. – II. évfolyam, 2. szám

„A sport, az nemcsak testnevelés - állapítja meg Szent-Györgyi Albert - hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze. A sport fogalma azonban nem tévesztendő össze pusztá testi ügyességgel, a rekordhajhászással, a nyereségvadászással és a legutóbbiakkal együtt járó primadonnáskodásokkal. Az utóbbiaknak nemcsak, hogy a sporthoz semmi közük, de a sportnak egyenesen ellenségei. A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekrezségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenekelőtt a "fair play", a nemes küzdelem szabályaira.”

Testnevelés-egészségtudatos magatartás

Az egészség mint érték kiemelt helyet foglal el az iskolai oktatásban. Természetesen az iskolai egészségnevelés nem új keletű feladat, mindig is része volt az intézményes nevelésnek, de a célok és a tartalmak változtak a különböző korokban. Ma az iskolai egészségnevelés fő feladata az egészségtudatos magatartás kialakítása. Ebben fontos szerepe van a testnevelésnek.

Meggyőződésünk, hogy az iskolai sporttevékenység az egész aktív életre szóló szokások kialakításának egy lehetősége. Ezt a helyszínt és ezt az életkort próbáltuk előnyösebb helyzetbe hozni ebben az iskolai évben az udvaron kialakított két sportpályával. Sajnos a mai szűkös költségvetési helyzet késlelteti a pályák leaszfaltozását, illetve műfüvesítését. Diákjaink viszont már

birtokukba vették az új sportlétesítményeket, és minden szünetben ott pattog a labda. A beruházással megoldódott egy másik helyi feladat is: megszűnt a folyosók zsúfoltsága, megnőtt a mozgástér és így talán a szorongás levezetése is könnyebb. Reméljük, hogy az idén a kis tornaterem parkettázása is megoldódik.

Szekeres Enikő, igazgató

A távfutásról néhány szóban

Nálunk gyakran használják az angol eredetű *cross* szót, akkor, amikor távfutó versenyekről beszélnek. Ünnepi rendezvények kedvelt műsorszám a *cross*, illetve távfutás, és ilyenkor mindig van jutalom is a legjobbaknak. Jó lenne azonban, ha a távfutás nemcsak az ünnepnapokhoz, hanem mindennapjainkhoz is kapcsolódna.

Mit is jelent a *cross* szó? Több mint száz jelentést találtam az angol-magyar szótárban, ezek között szerepel az átszelés (a város átszelése), áthaladás, átkelés az úttesten. Ennél a jelentésnél maradtam, hisz az iskolai távfutó versenyt általában a városban rendezzük. De nem elég egyszer-kétszer részt venni a versenyen, hanem minden nap kell futni. Miért is jó a távfutás? Egy mondatban azt mondhatnánk, hogy egészségesebbek leszünk, de ennél sokkal összetettebb a kérdés. Felsorolnám azokat a tényeket, amelyek igazolják a futás fontosságát:

1. A távfutás nagyon hatékony edzésforma, heti négyszer fél óra elég az átlagon felüli kondíció eléréséhez;
2. Futhatunk bárhol és bármikor, nem kell tornaterem hozzá; futhatunk korán reggel, futhatunk délután, este, saját időbeosztásunk szerint;
3. Nem kerül különösebben sokba az alapfelszerelés;
4. Stressz leépítő hatása van – 30 perc csodákat művel egy rohanós nap után;
5. Testsúly kontroll szerepe van – a futásnál kevés más sportág éget több zsírt;
6. Hozzájárul az önbizalom fejlesztéséhez és a mentális fejlődéshez.;
7. Jobb alvást eredményez, ami több energiát biztosít napközben;
8. Erősebb immunrendszerünk és egészségesebb tudónk lesz.

A fenti lista elég hosszú, de segítheti azokat, akiknek motivációra van szükségük. Ha tenni akarunk valamit az egészségünkért, akkor mozdulni kell. Persze nem könnyű elkezdni, és nem szabad elfelejteni, hogy nem gyorsan

akarunk futni, hanem hosszán. Ezzel a kitartás és az állóképesség is javul. Egy idő után, ha kitart az ember a futás mellett, a gyorsaság is nő. A futás egy türelemsport, kapkodással keveset érünk el, a rendszeresség a fontos. Jó, ha edzéstervet készítünk magunknak. Érdemes elérhető célokat kitűzni magad elé, ez is segít a motivációban. Nincs értelme túlerőltetni magad, ha úgy érzed, nem megy, akkor lassíts, gyalogolj, akár ülj le egy padra, pihenj egy kicsit. Az edzéstervbe be is lehet írni a rövid pihenőket. A futás végén is hagyj néhány pernyi időt, amit lassan fuss, akár gyalogolj, hogy fokozatosan csökkenjen a terhelés. Végül ne feledjétek, hogy a futás nem csak a testet edzi, hanem az elmét is.

Vida György, testnevelő tanár

Távfutó verseny Szilágycsehbén

2009. november 24-én Románia nemzeti ünnepe tiszteletére szervezett távfutó versenyen vettünk részt. Ismerjük ezeket a versenyeket, gyakran szerveznek crossokat a különböző események alkalmával, de külön versenyszámként is meghirdetik. A novemberi versenyen három iskola. a Gyulaffy László Általános Iskola, az Andrei Mureșanu Általános Iskola és a Gheorghe.Pop de Băsești Iskolacsoport diákjai két korcsoportban mérték össze gyorsaságukat. Külön-külön rajtoltak az általános iskolások, a középiskolások, a lányok, illetve a fiúk.

Elég sokan voltunk a városközpontban kijelölt rajtvonalnál, a mi iskolánkból 50 sportoló, az Andrei Mureșanu-ból körülbelül 25-30 versenyző, a középiskolából pedig 40-50 diák jelentkezett a megmérettetésre. A fiúk dicséretére el kell mondjam, hogy ők többen voltak. Lehet, hogy mi lányok kényelmesebbek vagyunk? Remélem, hogy a következő alkalomkor más lesz az arány. Az osztályokkénti részvétel is igen változó képet mutat: V. A - 1 tanuló, V. B - 4 tanuló, VI. A - 9, VI. B - 9, VII. A - 2, VIII. A - 6, VIII. B - 4, és VIII. C - 15 sportoló. A programot az Ifjúsági és Sport Minisztérium támogatta.

A versenykategóriák jól teljesítő sportolói, Fehérvári Tamás, Kis Kasza Sándor, Bányai Janika, Enache Emánuel, Hajdú Rolland, Imre Iván, Mărieș Cătălin, Moni Szilárd, Nagy Anita, Németi Henrietta, Tóth Ákos, Csösz Emőke, Eiben Evelin, Mészáros Lilla, Kovács Kriszta és Kis Melinda, pólót kaptak. A felsorolt nevek nagy száma mutatja, hogy a gyulaffysok szeretnek és tudnak is sportolni.

Ha nem voltál ott sajnálhatod, mert egy nagyon jó mozgású és ritmusú versenyt futottunk. Mindenki jól érezte magát, nézők is voltak akik tapssal jutalmazták a teljesítményeket, és még edzésnek is kiváló volt a verseny. Mindenkit várunk a következő versenyre. Hajrá gyulaffysok!

Nagy Anita, VIII. C

.....

Beszéljünk a tesióráról

Az osztályunk nagy része szereti a tesiórát, a szabadban való mozgást, a sportot, és ha lehet, órák után még maradnak, hogy az éppen soros edzésen levőkhöz csapódjanak, és együtt, mint egy csapat dolgozzanak, fejlesszék mozgásukat. Bányai Janikát kérdeztem a tornaóráról:

– *Miért más a tesióra mint a többi óra?*

– Tudod, én a mozgással jóban vagyok, s a tesiórán szabadon, korlátok nélkül mozoghatok, s ami a legjobb, egy közösség tagjaként tehetem mindezt – válaszolja a játékszervező, illetve balátlövő Jani. – Nagyszerű dolog egy közösség tagjaként vagy egy csapat tagjaként élvezetből mozogni, játszani vagy edzeni.

– *Te mit gondolsz, mindig minden bejön a tornaórán neked és a többi sportkedvelőnek?*

– Á, nem mindig - legyint Janika. Volt olyan próba is, ami rajtam és rajtunk is kifogott.

– *Mit gondolsz, hogy lehet valakit rávenni, hogy akarjon túllépni saját korlátain?*

– Jó, hogy erről kérdezel, mert a tesiórán tanultam meg, hogy képes vagyok teljesíteni. Ha nem is jön össze minden elsőre, vagy ha nem is mindig tökéletes a végeredmény, de a biztatás, a dicsérő szó számomra azt jelenti, hogy a győzelem valahol a közelben bujkál és munkával és akarattal elérhető a siker.

– *Mi a véleményed a felmentésekről?*

– Ha indokoltak, nincs semmi kifogásom. Inkább sajnálom azokat, akik kimaradnak valami nagyszerű dologból. De azért valamit mégsem értek: miért nem kérnek más tantárgyakból is felmentést. Igaz azt mondják, hogy a torna készsége tárgy, de a nyelvek, vagy a matek ugyanúgy készsége tárgyak.

– *Igazad van. De a törit be lehet magolni, és még a matekot is meg lehet érteni sok gyakorlással.*

– Hát éppen erről beszélek: gyakorlással éppúgy lehet fejlődni tornából is, mint más tantárgyból. A tesitanártól tanultam, hogy mindig, még az edzésen is, úgy dolgozzak, úgy dobjak, mintha a legnagyobb kihívásnak kellene megfelelni, a legnagyobb csapat kapusa állna velem szemben, és én ezt gyakorolom minden órán, minden edzésen. Ráadásként a tesiórán ott a sok bónusz: az egészséges mozgáskultúra, az állóképesség, a szellemi frissesség és a sikerélmény, olyan értékek, amelyeket mindenki díjaz.

– *Sok élménnyel teli tesiórát és jó sportolást kívánok. Ne felejtsetek, hogy a mozgás az egészségünket szolgálja.*

Lejegyezte: Ady Brigitta, VIII. B

.....

Tőlünk indultak ...

Țövek Kinga tanárnőt kérdeztük

Az előző két lapszámban már beszéltünk a Szilágycsehből indult sportolók életpályájáról, és bemutattuk Koller Ákos magyar válogatott és Liga-Kupa győztes labdarugó, illetve Lăcrimioara Fiastru (Petrar) EHF City Kupa győztes kézilabdázó sportolói karrierjét. Ígéletünkhöz híven folytatjuk a sorozatot, és ebben a számban olyan sportolókról beszélünk, akik a tanári pályát választották, és célul tűzték a sportszeretet átörökítését. Csak néhány nevet említenék: Láposi Béla, Czéczei János, Szőke Norbert, Olahut Mirel, Szigeti Csaba, Máté Csaba, Halász Tamás. Mitre Ciprian, Saraz Petre, Halász Csaba, Ardelean Laviniu, Rusu Adrian, Szilágyi Amália, és természetesen Țövek Kinga.

A listát folytathatnám, de talán jobb, ha Țövek Kinga tanárnőnél megállunk. Őt mindenki ismeri, itt született, a mi iskolánkban tanult nyolc évet, aztán a szilágycsehi középiskolában csillogtatta tehetségét, majd a Nagybányai Északi Egyetem Testnevelési Karán finomította, csiszolgatta készségeit, és hazajött, hogy a helyi középiskolában dolgozzon.

– *Ki vagy mi hívta fel a figyelmét a sport, a torna fontosságára?* - kérdeztük a fiatal tanárnőt.

– Egész kicsi korom óta szeretem a sportot. Először talán nem is ismertem a sport fontosságát, de szerettem a tornateremben és a pályán lenni. Emlékszem,



Tövek Kinga tanárnő

hogy a gyermekkor visszatérő kérdésére: „Mi akarsz lenni?“, a válasz mindig ugyanaz volt: tornatanár. Lehet, hogy az itteni testnevelő tanárok példája ösztönzött. Domokos Etelka, Vida György és Gáll János tanított a szilágycsehi diákéveim alatt, példaképeimnek tekintetem és tekintem ma is őket - tűnődik el a fiatal testnevelő tanárnő.

– *Hol kezdte a kilencedik osztályt?*

– Hát olyan városba vágytam, ahol sport klub is működik, és ezért Nagybányát választottam. Részt vettem a válogatáson, eredményes is voltam, de az iskolában nem tanulhattam anyanyelvemen, és ezért hazajöttem. Igaz, egy ideig még Nagybányán játszottam, majd az itteni középiskola kézilabda csapatában.

– *Az egyetemi években milyen csapatokban*

játszott?

– A Nagybányai Északi Egyetem Testnevelési Karán diplomáztam és az egyetem kézilabda csapatában beállós-ként játszottam.

– *Milyen kapcsolat van a testnevelés, a sport és az egészség között?*

– A mai mozgásszegény világunkban a rendszeres testmozgás egyértelműen hozzájárul egészségünk megőrzéséhez, fejleszti a szívet és az érrendszert, a mozgásszerveket, serkenti az agy működését és javítja a tanulási képességeket is.

– *Ma a testnevelés az „érezzük jól magunkat” elgondolás felé halad. Mi a véleménye erről az irányzatról?*

– Egyetértek ezzel az elgondolással, de ennyi nem elég, kellenek a nehezebb gyakorlatok is.

– *Mi a véleménye a sikerről?*

– A siker bennünk rejlik, csak meg kell találnunk. Igaz, hogy ehhez sokat kell dolgozni, túllépni saját korlátainkat.

– *Mit üzen a mai diákoknak?*

– Jó lenne, ha minél több szilágycsehi tanuló és fiatal jeleskedne a sportpályákon, de már az is sokat jelentene, ha a számítógépet időnként elzárnák és többet mozognának.

Lejegyezte Fehérvári Tamás, VIII. A

Sport viccek

- Miért jó a svéd kapusnak?
- Mert beáll a kapuba s véd.

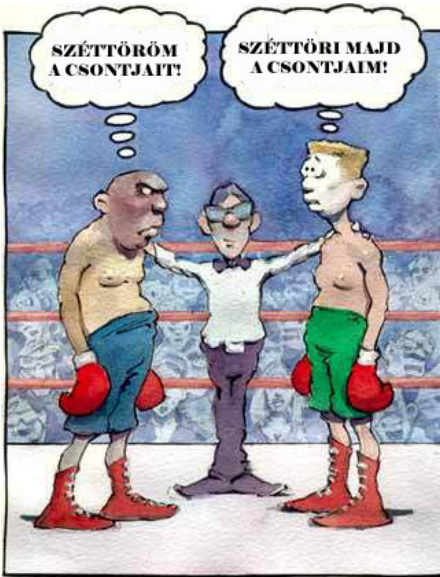
- Mit mond a futballbíró az üzenetrögzítőjére???
- A sípszó után hagyjon üzenetet...

- Jössz velem úszni egyet?
- Nem, mert fáj a gyomrom.
- Nem baj, majd akkor háton úszol!

- Sportolsz?
- Igen, jógázom. Ráereszkedem a gerincemre, és erősen figyelek egyetlen pontra.
- És mi az a pont?
- A televízió.

- Minden reggel, amikor felébredek, azonnal tornázni kezdek. Azt mondom magamnak: Rajta! Fel, le! Fel, le! Két perc gyötrelem után azt mondom magamnak: Jól van! Most próbáld ugyanezt a másik szemhéjaddal

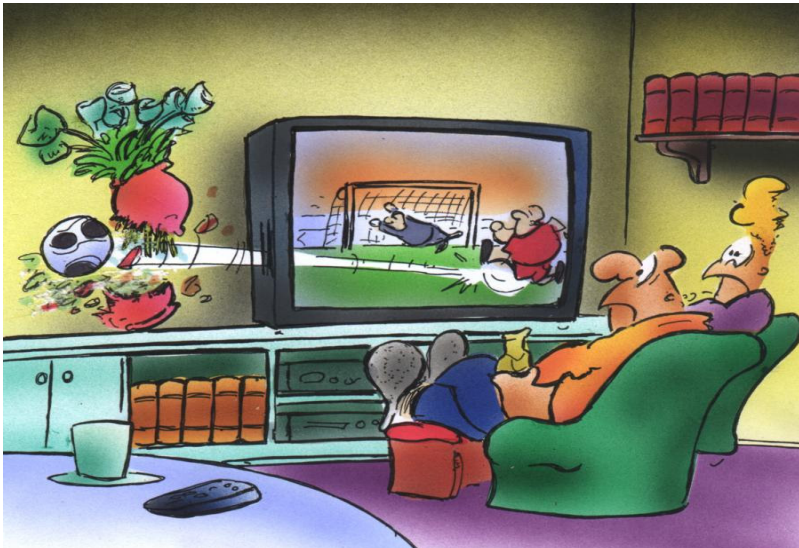
- Tud úszni?
- Olykor-olykor.
- Mi az, hogy olykor-olykor?
- Hát, csak ha vízben vagyok



Hozzáállás kérdése...



Az élet néha finoman tud értésünkre adni bizonyos dolgokat



Jobb sportolni, mint nézni a sportközvetítést