

CIRKUSZI AKROBATIKA

Alaputatási és szakmódszertani periodika

[--- Artisták sportorvosi szemmel >>>](#)

Artisták sportorvosi szemmel*

A korszerű artista művészet egyre újabb és nagyobb feladatok és követelmények elé állítja az abban résztvevőket s nem közömbös, hogy az artisták e feladatoknak úgy feleljenek meg, hogy egészségük ne szenvedjen károsodást. Amióta országunkban a artisták is állami alkalmazásba kerültek, lehetővé vált számukra a gondoskodás egészségükről, a népegészségügyi ellátás rájuk is kiterjedt.

Ezen túlmenően az artistáknak, éppen úgy, mint a versenysportolóknak, fokozottabban kell ügyelniük testi képességeik fokozására, edzésére és teljesítményeik fenntartására. Az állandó gyakorlás és sűrű szereplés nagyfokú testi és szellemi erőnlétet kíván meg tőlük, amelynek birtokába csak megfelelő felkészülés, gyakori orvosi-egészségügyi ellenőrzés útján juthatnak el. A sportszerű, egészséges életmód, - amely nélkül sportolók ma már eredményt nem érhetnek el - vonatkozik az artistákra is. Ez a sportszerű életmód magában foglalja a táplálkozást, a pihenést, az edzést, a testápolást, a klimatikus alkalmazkodást, stb.

A táplálkozás mennyiségén kívül ügyelni kell annak minőségére; ez alatt elsősorban a vegyes táplálkozás, a fehérjék, zsírok, cukrok megfelelő elosztása értendő. Az emberi emésztőrendszer vegyes táplálkozásra van berendezkedve, így az egyoldalú táplálkozás /a csak növényi vagy csak állati eredetű/ előbb vagy utóbb hiányállapothoz vezet. Nem szabad elfeledkezni a vitaminok pótlásáról, különösen vitaminhiányos időben és helyeken. /Meg kell jegyezni, hogy nálunk a mi táplálkozásunk mellett komoly vitaminhiány nem léphet fel/ A folyadékfelvétel, vízivás mértékletessége nagyon is szem előtt tartandó. Minden akrobatának ismernie kell a saját u.n. optimális testsúlyát, amely mellett a gyakorlatait a legkönnyebben tudja végrehajtani. A túlzott táplálék- és folyadékfelvétel ezt a testsúlyt megzavarja; nehézkessé teszi a mozgást. A jó kondíció-edzés egyrészt / a mozgások adagolásával, másrészt a táplálkozással állítja be az optimális versenysúlyt. Erőszakos fogyasztás, /túlzott koplalás, hosszú gőzfürdőzés / a szervezet kárára van, fáradtsághoz vezet. Az étkezések idejét is meg kell szabni; bemutatók, edzések előtt közvetlenül enni-inni helytelen. Az ételek összeállítására terén tág tere nyílik az egyéni ízlésnek, de vigyázni kell arra, hogy szokatlan, vagy esetleg túlzásos, túlfűszeres ételekhez még külföldi turnék alkalmával se nyúljanak még kíváncsiságból sem.

Az u.n. élvezeti cikkek közül a dohányban lévő nikotin a legerősebb érmérgek egyike. A szeszes ital, ha talán pillanatnyilag jó kedvre is hangol, a mozgások finomságát, összerendezettségét, pontos kivitelezését rontják. Nem egy artista, kiváltképp zsonglőr, /ahol különösen fontos a finom mozgások koordinációja/ szépen ívelő karrierje tört ketté, mert az alkohol rabjaivá váltak. A fekete kávé mértéktelen fogyasztása ingerültséghez, idegességhez vezet, ezért azt csak módjával szabad fogyasztani. Mindenesetre a koffein nem doppingszer és így mértéktartás mellett a szervezetet nem káros. Doppingszerek használata /kokain, heroin, aktedron és származékai/ szigorúan tilos, mert a szervezetben maradandó károsodást okoznak mind testi, mind szellemi téren; a szervezet óvóberendezéseit, a természetes és szükséges fáradtság érzetét eliminálják és a rászokás miatt szellemi-erkölcsi rombolást vonnak maguk után.

A kellő idejű és jellegű pihenés igen fontos kondicionáló tényező. Az artista, aki idejének jó részét gyakorlással, edzéssel, bemutatókkal, szerepléssel tölti, erejével kell tudjon gazdálkodni. Az erőtartalékolás, a felgyógyulás leghathatósabb eszköze a pihenés, elsősorban a megfelelő idejű és zavartalan alvás. Az alváson kívül fennmaradó pihenés lehet passzív pihenés /fekvés, olvasás, zene, film stb./, de lehet aktív pihenés is, amikor azokat az izomcsoportokat kell megmozgatni, vagy lazítani, amelyek a saját gyakorlataiban nem vesznek részt, amit a sportolóknál úgy hívnak, hogy kiegészítő sportág. Tehát talajakrobatánál vagy légtornásznál egy kis úszás vagy rövid labdajáték, zsonglőrnél, akinél a figyelemösszpontosítás fárasztó szellemi munkát jelent, kikapcsolódást kell keresnie a pihentető zenében vagy nem izgató játékokban. Elképzelhető, hogy a zenebohóc viszont a csendben, természetjárásban találja meg felüdülését.

Az edzés, a gyakorlás, talán a leghatalmasabb fegyvere az erőnlétnek. Az edzésnek is megvan ma már a korszerű biológiája. Be kell tudni osztani az edzést időbelileg, tartalmilag, mennyiségileg. Mint a gyógyszer, úgy kell pontosan adagolni ahhoz, hogy mindig fokozódó, jobb és jobb eredményt érjünk el. Az edzésadagok közé szüneteket kell beiktatnunk. Előre tervet kell készíteni a gyakorlás helyét, idejét, mennyiségét illetően. Csak mindezek figyelembevételével kerülhető el a túledzés, a letörés, mely az eredmények hirtelen visszaesésében, majd testi, szellemi kimerülésben nyilvánul meg. Ugyanezek a jelenségek mutatkoznak az artisták gyakorlásában, tréningjében is. Lelki világuk érzékeny, nem egyszer túlérzékeny a megfeszített testi-szellemi munka miatt, amely a fellépéskor jelentkező lámpalázban törhet felszínre. Ennek leküzdése sokféle és nagyon egyéni lehet. Önakarat, máskor bátorító szó, vagy taps, ismét máskor gyógyszeres beavatkozás, néha szuggesztió segíthet a lámpalázon, amely teljesen azonos jelenség, mint a versenysportoló startláza.

Egy további kondíciót támogató tényező a ruházat, amely nemcsak a mindennapi, időjáráshoz igazodó ruházatkódásra vonatkozik, hanem az artistamunka jellegéhez idomuló öltözékre, amely azonkívül, hogy izléses, tetszetős, nem szabad, hogy gátolja a mozgást, sőt védjen az esetleges külső behatásoktól. Az artista felszerelések, eszközök - miként a sporteszközök - biztonságára, tisztántartására minden alkalommal ügyelni kell.

A testápolás nemcsak a test tisztántartását jelenti, hanem edzeni kell a a testet a természet erőivel: levegővel, vízzel, igen mérsékelt napozással.

A gyakorlatok előtti bemelegítés éppen olyan fontos, mint a sportolónál a verseny előtt. Ezzel nemcsak a teljesítményét tudja fokozni, hanem erejét növeli és sérüléseket tud megelőzni. Hasonló célt szolgál a passzív bemelegítés a gyúrás /masszázs/.

Ha a fenti szempontokat artistáink figyelembe veszik, magukévá teszik, akkor ily módon tudományos alapozottságú művészetükben mind magasabb

fokot fognak elérni saját maguk és az artista művészet elismerésére és dicséretére.

Dr. Ligeti Imre

Porond [1958. XII.] kiadja az Artistaművészek szakszervezete

megjelenik minden negyedévben